



Unterlagen für Exerzitenbegleiter

1. Allgemeine Hinweise

1.1	Was sind Exerziten im Alltag? - - - - -	2
1.2	Einführung in die Exerziten im Alltag „Jesuskontakt“ - - - - -	2
1.3	Hinweise zu den Begleittreffen - - - - -	4
1.4	Hinweise zur Begleitung von Exerziten im Alltag - - - - -	6
1.5	Tipps und Hinweise für die Gesprächsführung in der Kleingruppe - - - - -	7
1.6	Impulse für die Gespräche in den Kleingruppen - - - - -	8
1.7	Gesprächsregeln für die Kleingruppen - - - - -	8

2. Vorschläge für die einzelnen Begleittreffen

2.1	Begleittreffen vor der 1. Woche - - - - -	9
2.2	Begleittreffen vor der 2. Woche - - - - -	12
2.3	Begleittreffen vor der 3. Woche - - - - -	15
2.4	Begleittreffen vor der 4. Woche - - - - -	18
2.5	Begleittreffen zum Abschluss der Exerziten - - - - -	21

3.	Bibeltexte - - - - -	25
----	----------------------	----



1. Allgemeine Hinweise

1.1 Was sind Exerzitien im Alltag?

Wie können wir Gott und unser Leben, unseren Glauben und die Welt zusammenbringen? Diese Frage bewegt heute viele Menschen. Wenn wir uns auf den Weg machen, unseren Glauben zu vertiefen, meinen wir manchmal, dass wir dazu heilige Zeiten brauchen, heilige Orte, außerordentliches Tun, innige Andacht. Nur: solche „heiligen Zeiten“ kommen in unserem Alltag kaum vor. So trennen wir dann oft Gebet und Arbeit, Sonntag und Werktag, Heiliges und Alltägliches. In der einen Realität scheint Gott vorzukommen, in der anderen aber - dem „wirklichen“ Leben - können wir Geistliches eher nicht entdecken. Dann kommen wir über „schöne Aufschwünge“ nicht hinaus und verlieren womöglich den Mut.

Gerade aber der Alltag als Raum des Lebens, wie er eben ist, kann als Raum der persönlichen Entfaltung und Freude, des Glaubens und der Bewährung, der Einübung in die Treue und die Geduld entdeckt werden. Routine und Abnutzung, Niederlagen und Verwundungen gehören ebenso zu diesem Raum des Glaubens wie Versöhnungsmöglichkeiten. „Gott kann gesucht und gefunden werden in allen Dingen“ (Ignatius von Loyola). Für Christen gibt es demnach keine geist-losen oder geist-freien Zeiten und Lebensbereiche, weil Jesus Christus in unsere irdische, banal-diesseitige Welt hinein gekommen ist. In Jesus Christus zeigt Gott seine Zuneigung zur Welt. Deswegen sollen und dürfen wir „Weltchristen“ sein, also weltfromme Leute - Alltagschristen.

Exerzitien im Alltag sind ein möglicher Weg, solches Christsein im „wirklichen“ Leben einzuüben, zu exerzieren. Alle Situationen, Ereignisse, Begegnungen, Tatsachen, Fragen, Entwicklungen, Verhaltensweisen, Reaktionen, Ängste, Hoffnungen lernen wir ruhig und wach anzuschauen (sehen). Im Licht Gottes und des Evangeliums sollen sie entschlüsselt werden (urteilen). Im Glauben sollen sie gelebt werden (handeln).

Exerzitien im Alltag sind also Übungen, um das eigene Leben auf Gott hin zu ordnen, es von ihm verwandeln zu lassen. Wir nehmen uns dazu jeden Tag Zeit, um mit entsprechender Anleitung unser Leben in den Blick zu bekommen und so sensibel zu werden für Gottes Geist in unserem Alltag. Menschen, die dies versuchen, sind immer wieder erstaunt, wie aufregend, lebendig und gelingend ihr Leben wird. Unmerklich stellt sich an Stelle eines lustlosen Daseins Freude an Gott, Lust am Glauben und an der Nächstenliebe ein.

1.2 Einführung in die Exerzitien im Alltag 2019 „Jesuskontakt“

Für die Einführung der Teilnehmer¹ in das Thema können Sie auch auf das Vorwort (s. Teilnehmerheft S. 6) zurückgreifen.

Das Material für die Ökumenische Exerzitien im Alltag 2019 besteht aus zwei Teilen – dem Teilnehmerheft, das Sie in der Anzahl Ihrer Teilnehmer für 5,00 € pro Stück im Exerzitienreferat bestellen können und diesem Leitfaden für die Begleiter dieses Exerzitienweges, der per download auf der Website www.spiritualitaet-leben.de sowie auf www.bayern-evangelisch.de → den-glauben-feiern → exerzitien-im-alltag → in München und Oberbayern erhältlich ist.

In diesen vierwöchigen Exerzitien geht es darum, den Teilnehmern mit acht verschiedenen Erzählungen aus dem Neuen Testament – zwei pro Woche - eine vertiefte und persönliche Begegnungsweise mit Jesus und

¹ In den Texten wird zur Vereinfachung und wegen der besseren Lesbarkeit bei diesen und ähnlichen Begriffen stets nur die männliche Form geschrieben. Dabei sind jedoch immer Frauen und Männer gemeint.



ihrem Glauben zu ermöglichen. Es sind ganz bewusst Geschichten aus den Evangelien ausgewählt, die von Gesprächen zwischen Jesus und Männern und Frauen seiner Zeit, die ihn getroffen haben, erzählen. Die Impulse zur Betrachtung der jeweiligen Begegnungsgeschehen wollen eine Hilfe sein, sich den Ort der Begegnung und die Personen mithilfe der ignatianischen Weise eines Aufbaus des Schauplatzes möglichst lebendig vorzustellen. Von manchen der Menschen erfahren wir ihren Namen, andere bleiben namenlos. Manchmal wird detailliert beschreiben, wo und auf welche Weise die Begegnung stattfand, in anderen Erzählungen sind diese Informationen nur spärlich vorhanden. Oft bleiben Einzelheiten unerwähnt, die sich aber aus dem Fortgang der Erzählung logisch erschließen lassen. So bleibt uns Lesern neben und zwischen den konkret überlieferten Beschreibungen viel Raum für unsere eigene Imagination des Geschehens.

Allen acht Begegnungsgeschichten ist eines gemeinsam: Die Menschen, die darin Jesus begegnen, erfahren etwas, das ihr Leben fortan verändert. Indem wir uns trauen, uns selber in der Geschichte einen Platz zu suchen – sei es am Rand oder mehr mittendrin – wird die biblische Erzählung plötzlich für uns aktuell und gegenwärtig. Wenn wir uns in unserer Fantasie vielleicht sogar in das Geschehen mit eigenen Fragen und Hoffnungen einbringen, kann die Erzählung für uns eventuell eine Botschaft haben, wie wir das Geschehen so bisher noch nicht gehört, gespürt, gesehen oder verstanden hatten.

Gewiss ist diese Weise, mit biblischen Texten umzugehen, für manchen von uns ungewohnt oder befremdlich. Sie sind herzlich eingeladen auf diesen Weg der Imagination – aber selbstverständlich entscheiden Sie selber, wie, wo und wie intensiv Sie sich einlassen möchten und können. Achten Sie stets auf Ihre inneren Regungen, Widerstände und Ihre Lust, es auszuprobieren.

Anregung zur ignatianischen Weise der Schriftbetrachtung (s. auch Teilnehmerheft S. 12)

Für Ignatius von Loyola ist die Bibel ein wichtiges Medium, um Gott zu begegnen und Jesus Christus mehr und mehr kennenzulernen. In langen persönlichen Auseinandersetzungen mit den Texten der Bibel, hat er eine Methodik entwickelt, die unmittelbar die überlieferten Erzählungen in das eigene Leben, in die Jetztzeit hinein holt. Wie bei allen Methoden geht es darum, eine Struktur anzubieten, die in mehreren Schritten zum Üben anleitet.

Wer diese Übung zum ersten Mal probiert, für den ist es sinnvoll, die Methode recht genau anzuwenden; wer damit vertraut ist, kann freier damit umgehen, sie persönlich anpassen, einen eigenen Stil finden. Die Methode hat also praktischen Wert; sie ist Hilfsmittel, nie Ziel der Übung.

Schriftbetrachtung in 5 Schritten und einem Rückblick

1. In die Betrachtung hineingehen

Ich wähle eine Zeit und einen Ort, schaffe äußere Ruhe.

Ich nehme einen Platz ein, an dem ich eine Stunde verweilen kann. Ich werde ruhig, konzentriere mich auf den Leib, höre auf den Atem.

Gedanken und Gefühle, die mich besetzen, lasse ich kommen und lege sie beiseite.

Ich bitte Gott um Hilfe, dass alle Gedanken und Absichten nun auf ihn ausgerichtet seien.

Dazu hilft ein Lieblingsgebet – das ich möglicherweise selber geschrieben habe.

Ich bitte Gott, dass ich höre, was er mir durch die Schriftstelle mitteilen will.

2. Die Betrachtung vorbereiten

Ich lese den vorher ausgewählten Schrifttext langsam durch. Ich bitte um das, was ich in dieser Betrachtung suche: eine konkrete Erkenntnis, Erfahrung etc.

3. Den Schauplatz entstehen lassen

Ich male mir die biblische Szene vor dem inneren Auge lebendig aus. Meine Phantasie sieht, hört, schmeckt, ertastet, riecht, was sich in der Szene tut.

Ich fühle mich in die Situation der Personen ein und empfinde sie nach.



4. Sich identifizieren

Ich identifiziere mich mit Personen der Geschichte. Ich entdecke in ihnen Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen, Freuden, Fragen meines Lebens wieder.

Ich verweile, wo ich angesprochen, berührt, betroffen, herausgefordert bin.

5. Beten

Was mich berührt oder beschäftigt, bringe ich vor Gott...

Rückblick

Nach der Betrachtung nehme ich mir noch etwas Zeit zurückzublicken. Was habe ich neu entdeckt
Konnte ich aufmerksam dabei sein, oder war ich unruhig, zerstreut?

Ich danke für die Betrachtung und schließe mit einer Geste der Ehrfurcht und des Respekts die Übung ab.

Zu den Teilnehmerunterlagen

Führen Sie Ihre Teilnehmer in die Tagesstruktur der Exerzitionen ein (s. Teilnehmerunterlagen S. xy) und weisen sie darauf hin, dass hier die tägliche Übungsweise beschrieben ist und die Anleitung für das Körpergebet und für den Tagesabschluss gegeben wird, die für die gesamten vier Wochen gelten.

Weisen Sie schon bei der Werbung für die Ökumenischen Exerzitionen im Alltag in Ihrer Gemeinde darauf hin, dass im Teilnehmerheft zwei Vortage vorgesehen sind, die der Einstimmung auf die Zeit der Exerzitionen gewidmet sind.

Lassen Sie daher Ihren Teilnehmern das Übungsheft schon direkt nach der Anmeldung vor Beginn des Kurses zukommen, damit diese Einstimmung gelingen kann. Sie können die beiden Vortage auch als Datei auf der Website www.spiritualitaet-leben.de sowie auf www.bayern-evangelisch.de → den-glauben-feiern → exerzitionen-im-alltag → in München und Oberbayern herunterladen und dann vor Kursbeginn per Email Ihre Teilnehmern zusenden.

Laden Sie Ihre Teilnehmer ein, dass sie in ihrer stillen Zeit daheim ihre eigene Bibel bereit legen und die angegebenen Stellen darin aufschlagen. Im Anhang des Teilnehmerheftes sind alle verwendeten Texte abgedruckt, falls sie etwas unterstreichen oder sich Notizen machen möchten. Dabei sind manche Texte der Einheitsübersetzung 2016 entnommen, manche der Lutherübersetzung 2017.

Das hängt oftmals mit einem Schlüsselwort in der einen oder anderen Übersetzung zusammen – ein Vergleich der Übersetzungen ist oftmals auch eine Hilfe zu einem vertieften Einstieg.

1.3 Hinweise zu den Begleittreffen

Durch die Begleittreffen führen die jeweiligen Wege der einzelnen Exerzitierteilnehmer auf den gemeinsamen Weg aller. Im **Austausch** der Erfahrungen und im persönlichen Glaubenszeugnis, im gemeinsamen Beten, Meditieren, in der gegenseitigen Hilfe, Ermutigung und Begleitung wird Kirche als Weggemeinschaft erlebbar. Auf dem so gemeinsam beschrittenen Weg wird der Prozesscharakter der Exerzitionen im Alltag deutlich.

Sie finden in diesen Unterlagen **Vorschläge** für die Gestaltung der Begleittreffen. Die Texte wie auch die Liedangaben für die Begleittreffen sind nur Vorschläge. Bitte wählen Sie aus und ergänzen Sie durch eigene Ideen. Es ist unbedingt nötig, die Gestaltung der Begleittreffen (Sprache, Lieder, Übungen) den konkreten Bedingungen vor Ort und Ihrem persönlichen Stil anzupassen.

Achten Sie besonders auf eine dem gesamten Treffen und den einzelnen Übungen angemessene Atmosphäre. Ein Begleittreffen wird etwa eineinhalb bis zwei Stunden dauern.



Überlegen Sie nach jedem Treffen im Team, ob die Zeiten für die einzelnen Abschnitte (z.B. für Kleingruppengespräche, Vortrag, Plenum) angemessen sind. Ändern Sie bei Bedarf.

Wenn viele Neue in Ihrer Gruppe sind ist ratsam, einen **Einführungabend** anzubieten oder mit Einzelnen ein einführendes Gespräch zu führen.

Falls Sie kein eigenes Vorbereitungstreffen vor den Exerzitien anbieten, führt das erste Begleittreffen in die Eigenart, die Struktur und den Ablauf der Exerzitien im Alltag sowie in die erste Übungswoche ein.

Für die Liedangaben bei den Begleittreffen sind folgende Abkürzungen/Quellen verwendet:

GL	Gotteslob
EG	Evangelisches Gesangbuch
KAA	Liederheft für die Gemeinde „Kommt, atmet auf“, Gottesdienst-Institut 2011
	Taizé Liederheft

Die Grundelemente eines Treffens sind immer:

- Miteinander Beten und Singen
- Rückblick auf die vergangene Übungswoche
- Kleingruppengespräche
- Möglichkeit für Rückfragen im Plenum, wenn gewünscht
- Gemeinsame Besinnung/Meditative Einheit mit Stillezeiten
- Einführung in die kommende Woche

Achten Sie darauf, dass Sie die Anleitungen zu den Meditationen jeweils langsam genug vorlesen. Oftmals sind Pausen oder Stillezeiten extra angegeben, die den Teilnehmern helfen sollen, sich auf die Übung einzulassen. „**Eine Stille dauert so lange wie zwei bis drei Vaterunser**“ – das kann Ihnen als Anhaltspunkt hilfreich sein.

Ab dem zweiten Treffen gibt es einen Erfahrungsaustausch in **Kleingruppen**. Es ist wichtig, dass die Kleingruppenbegleiter darauf achten, dass die unterschiedlichen Erfahrungen der Gruppenmitglieder benannt werden und ohne Diskussion stehen bleiben können.

Tipps und mögliche Impulse für die Kleingruppenbegleitung finden Sie auf S. 7. Dieses Blatt, ebenso wie die Gesprächsimpulse der jeweiligen Begleittreffen, können Sie Ihren Kleingruppenbegleitern in die Hand geben.

Das ökumenische Miteinander wird in diesen Austauschrunden stets als besonders fruchtbar erlebt. Darüber hinaus können Einzelne den Wunsch verspüren, in einem Einzelgespräch Klärung für sich zu suchen.

Das **Abschlusstreffen** dient neben dem Rückblick auf die 4. Woche auch dem Gesamtrückblick und der Frage, was die Teilnehmer aus dieser Zeit für sich mitnehmen und was als nächster Schritt für jeden persönlich ansteht.



1.4 Hinweise zur Begleitung der Exerzitien im Alltag

- Haben Sie vor den Teilnehmern keine Furcht, aber Ehrfurcht!
(Ehrfurcht vor den Aussagen der Einzelnen. Es geht um Gebetserfahrungen - jede Erfahrung hat ihre Berechtigung - keine Belehrungen!)
- Zeigen Sie Geduld und Verständnis dafür, dass Teilnehmer Schwierigkeiten beim Zeitfinden und Durchhalten haben.
- Seien Sie auf unterschiedliche Prägungen, Erfahrungen und Vorlieben gefasst.
Paaren Sie Feinfühligkeit mit gelassenem Weitergehen und helfenden Direktiven.
Ermutigen Sie.
- Erwarten Sie nicht, dass die Teilnehmer Ihre Erwartungen erfüllen. „Du darfst in dieser Zeit niemand zu irgendetwas zu bewegen versuchen“ (Ignatius von Loyola).
Vertrauen Sie darauf, dass Gott mit jedem einen Weg geht.
- Achten Sie auf eine gute Atmosphäre in dem Haus/Raum, in dem die Exerzitien stattfinden
(Raumgestaltung, Blumen, Kerze, Stuhlkreis, Musik, Stille im ganzen Haus...).
- Verteilen Sie Teilnehmer-Unterlagen immer nur für die nächste Woche. Die Materialien für die Gestaltung der Begleittreffen sind Vorschläge. Arbeiten Sie selber aus, was Sie sagen möchten und bringen Sie nur die Dinge, hinter denen Sie stehen können.
- Bereiten Sie sich sorgfältig vor und führen Sie die Teilnehmer gründlich und einfühlsam in die jeweilige Woche ein. Bieten Sie nur Übungen an, mit denen Sie vertraut sind. Leiten Sie ruhig und mit angemessenem Ton an.
- Haben Sie Mut zur Stille. Finden Sie selber zur inneren Ruhe und eröffnen Sie auch den Teilnehmern Räume der Stille.
- Weisen Sie immer wieder darauf hin, dass nicht alle Fragen, Anregungen und Übungen erledigt werden müssen. Ermutigen Sie zur Auswahl und zur Vertiefung. Gehen Sie auf die Entwicklung der Gruppe ein.
- Weisen Sie immer darauf hin, dass für die Teilnehmer in den Kleingruppen kein Redezwang besteht. Stoppen Sie Vielredner freundlich, aber bestimmt. Achten Sie darauf, dass keine theologischen Diskussionen entstehen und dass die Teilnehmer nicht in allgemeine Aussagen abgleiten.
(s. Gesprächsregeln 1.7. auf S. 7)
- Zur Beratung für die Begleiter steht Frau Dr. Grunden zur Verfügung:
Sekretariat Abteilung Spiritualität 4.1.4 Fachbereich Exerzitien
Schrammerstr. 3
Email: GGrunden@eomuc.de
Tel: 089 2137-4314



1.5 Tipps und Hinweise für die Gesprächsführung in der Kleingruppe

- Bilden Sie einen Stuhlkreis (möglichst ohne Tische!) z.B. mit einer Kerze in der Mitte.
- In die Mitte können Sie einen Zettel mit den Gesprächsregeln (vergrößert) legen, siehe 1.7.
- Weisen Sie zu Beginn darauf hin, dass jeder zu Wort kommen soll.
Laden Sie zu aufmerksamem Zuhören ein und dazu, keine Kommentare zu geben.
- Stoppen Sie Vielredner freundlich-bestimmt, damit auch andere noch drankommen.
- Laden Sie zu einer ersten Runde ein, in der jeder kurz zu Wort kommt (ca. 2 – 3 Minuten)
zum Beispiel zu der Frage:
 - Was hat mich in dieser Woche berührt?

In einer zweiten Runde können Impulse gegeben werden wie:

- Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt oder Widerstände gespürt?
- Wie bin ich damit umgegangen?
- Was hat mir geholfen, dabei zu bleiben?

Danach können Sie miteinander still werden (2 Min) und dazu einladen, dass jeder das Gehörte noch einmal innerlich Revue passieren lässt.

Abschließend können die Teilnehmer Resonanz auf eine gehörte Äußerung geben:

- Was hat mich beim Zuhören besonders berührt?
- Wo ist beim Zuhören etwas in mir angeklungen?
- Was hat das Gehörte in mir ausgelöst?
- Wenn sehr unterschiedliche/gegensätzliche Erfahrungen geäußert werden, ist es besonders wichtig, darauf zu achten und hinzuweisen, dass jeder möglichst bei sich bleibt, damit die Gruppe nicht in eine Diskussion gerät oder meint, einem anderen einen Rat zu geben.
- Greifen Sie ein, wenn Wertungen geäußert werden oder eine Diskussion beginnt.
Alles, was gesagt wird, darf so gesagt werden und unkommentiert stehen bleiben.



1.6 Impulse für die Gespräche in den Kleingruppen

(kann als Kopiervorlage für Kleingruppenbetreuer/-gespräche verwendet werden)

Mögliche Impulse für die Gespräche in den Kleingruppen

- Was hat Sie in dieser Woche besonders berührt?
- Wie sind Sie mit den Übungen, Texten und Impulsen zurechtgekommen?
Gab es Widerstände oder Schwierigkeiten?
Wie sind Sie damit umgegangen?
Was hat Ihnen geholfen, dabei zu bleiben?
- Welche inneren Bewegungen haben Sie wahrgenommen?
Wie deuten Sie diese?
- Was ist Ihnen in der vergangenen Woche an Ihnen selbst aufgefallen?
Welche neuen Erfahrungen und Entdeckungen konnten Sie machen?

✂

1.7 Gesprächsregeln für die Kleingruppen

(kann als Kopiervorlage für Kleingruppenbetreuer/-gespräche verwendet werden)

Gesprächsregeln für die Kleingruppen

- Alles, was wir hier sprechen, bleibt in diesem Kreis.
- Ich entscheide, was ich mitteilen möchte.
- Ich spreche nur von mir:
ich denke, ich meine, ich fühle, ich habe erlebt,
- Ich höre achtsam zu und brauche nicht zu werten.
- Ich gebe anderen keine Ratschläge.
- Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und diskutieren nicht.



Ablauf des Abends – Überblick

Wird erledigt von / Material

Begrüßung und Überblick über den Abend
Anfangsritual, Vorstellung der Leiter und Teilnehmer

Lied: „Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“
Gotteslob (GL) 450, KAA (Kommt, atmet auf) 056

Erläuterung des Ablaufs des heutigen Treffens und
Vorstellung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Gespräch im Plenum -
Einführung in die Gesprächsregeln

**Erläuterung des Aufbaus und der Struktur der ersten
Woche mit den Übungsweisen**

Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude“ GL 365,
EG (Evangelisches Gesangbuch) 695

Einführung in das aktuelle Exerzitenmodell 2019

Kurze Stille zum Nachklingen lassen und Gebet

Segenslied: „Bleib bei uns Herr“ GL 96
oder „Herr bleibe bei uns“ EG 483

Verabschiedung mit Segensworten

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Stuhlkreis und Gestaltung der Mitte, z.B. Tuch, Blume, Bibel, Kerze
- Gesangbücher
- Teilnehmerhefte für die Teilnehmer
- Segensverse aus der Bibel zum mitgeben s. Anhang mit verschiedenen Segensversen zum Kopieren und Ausschneiden



Begrüßung

Anfangsritual: Anzünden einer Kerze, ein Gebetwort,

z.B. „Wir haben uns versammelt im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes“ –

oder: „Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus, die Liebe Gottes des Vaters und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei allezeit mit uns“

Begrüßung der Teilnehmer, kurze Vorstellung der Leitung oder des Leitungsteams

Lied: „Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“ GL 450; KAA 056

Erläuterung des Ablaufs des heutigen Treffens, anschließend:

Vorstellung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer anhand einer Assoziationsübung: Wenn ich den diesjährigen Titel „Jesuskontakt“ der Exerzitien im Alltag höre, dann kommt mir... (2 Min Stille lassen)

Austausch im Plenum mit Namensnennung, kurze Vorstellung und Assoziationsnennung

Gespräch im Plenum - Einführung in die Gesprächsregeln

Diskretion – was andere Teilnehmer mitteilen, bleibt in diesem Kreis

Entscheidung: Ich entscheide, was ich mitteilen möchte und was nicht

Ich spreche nicht verallgemeinernd oder für andere, sondern nur von mir: Ich fühle, ich erlebe, ich spüre, ich denke...

Respekt: Ich höre aufmerksam zu, was andere sagen und brauche es nicht zu werten/zu bewerten/abzuwerten/aufzuwerten,

ich gebe keine Ratschläge,

Austausch: Wir teilen unsere Erfahrungen und diskutieren nicht.

Erläuterung des Aufbaus und der Struktur der ersten Woche mit den Übungsweisen

Sich täglich eine halbe Stunde Zeit zum Gebet nehmen.

Die Tagesimpulse sind als Inspiration für den Tag gedacht und brauchen nicht „abgearbeitet“ werden. Die Extraseiten 8 – 13 im Teilnehmerheft (Hinweise, Schritte für jeden Tag, Körpergebet, Tagesabschluss ...) gelten für die gesamten vier Wochen. Das „Ritual auf der Bettkante“ hilft, einen kurzen Tagesabschluss zu gestalten.

Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude“ GL 365, EG 695

Einführung in das aktuelle Exerzitienmodell 2019 (s. auch S. 2 – 3)

Die diesjährigen Exerzitien im Alltag sind ganz bewusst biblisch-jesuanisch ausgerichtet und zentrieren sich um die Themen Heilung, Beziehung, Befreiung, Lebensqualität. Die verschiedenen neutestamentlichen Erzählungen laden uns ein, Jesus näher kennenzulernen und sein Wort für uns aktuell zu entdecken: Gottes Wort kann mich beleben, aufregen, aufrichten, nachdenklich stimmen, neugierig machen, vitalisieren, inspirieren.

Die Bibelworte werden in verschiedenen Übersetzungen angeboten.

In der ersten Woche begegnen uns zwei Personen, die in je eigener Weise entschieden zu Jesus Kontakt suchen: Ein Mann, Bartimäus, der nach Jesus schreit und eine Frau, die sein Gewand berührt.

Kurzes Innehalten: Wie nehme ich Kontakt auf? Was ist meine bevorzugte Weise? Gehe ich offensiv auf Menschen zu oder eher verhalten, zurückhaltend? – Wie nehme ich Kontakt zu Gott auf?

Stille –

Gebet:

Du bist in unserer Mitte, Herr und dein Name ist über uns ausgerufen.

Verlass uns nicht, Herr, unser Gott.

Segenslied: „Bleib bei uns Herr“ GL 96 oder „Herr bleibe bei uns“ EG 483



Verabschiedung

Sie können den Teilnehmern einen Segenstext für die Exerzitionszeit mitgeben, hier eine Auswahl von Versen aus der Einheitsübersetzung 2017 zum Kopieren und Ausschneiden.

<p><i>Der Herr segne dich und behüte dich. Der Herr lasse sein Angesicht über dich leuchten und sei dir gnädig. Der Herr wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Frieden.</i></p> <p>Num 6,24-26 / 3. Buch Mose 6,24-26</p>	<p><i>Der Herr behüte dich vor allem Bösen, er behüte dein Leben. Der Herr behüte dein Gehen und dein Kommen von nun an bis in Ewigkeit.</i></p> <p>Ps 121, 7-8</p>
<p><i>Der Gott des Friedens sei mit euch allen!</i></p> <p>Röm 15,33</p>	<p><i>Die Gnade des Herrn Jesus Christus und die Liebe Gottes und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mir euch allen.</i></p> <p>2 Kor 13,13</p>
<p><i>Die Gnade Jesu Christi, unseres Herrn, sei mit eurem Geist, meine Brüder und Schwestern! Amen.</i></p> <p>Gal 6,18</p>	<p><i>Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in Christus Jesus bewahren.</i></p> <p>Phil 4,7</p>



Ablauf des Abends - Überblick

Wird erledigt von / Material

Begrüßung und Überblick über den Abend
 Körperübung wie für jeden Tag
 Anfangsgebet

Lied: „Erleuchte und bewege uns“, KAA 070
 oder: „Schweige und höre“, GL 433.2
 oder: „Alles, was Odem hat, lobe den Herrn“, GL 619.1

Rückschau mit Stilleübung als Vorbereitung darauf

Austausch in den Kleingruppen

Lied: wie Anfangslied

Zeit für Rückmeldungen im Plenum

Kurze Stille zum Nachklingen lassen

Einstimmung in die 2. Woche mit einer gemeinsamen Übung

Lied: „All meine Quellen entspringen in dir“ KAA 030, GL 426
 oder: „Ich möchte, dass einer mit mir geht“ EG 65

Segen

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tuch, Blumen, Kerze,
- Gesangbücher
- Drei Tücher z.B. blau, rot und braun
- Musik und CD-Player



Begrüßung

Körperübung wie für jeden Tag

Gebet:

Gott, segne die Erde, auf der wir stehen,
Gott, segne unser Singen und Beten,
Gott, segne unser Zuhören und Reden,
Gott, sei Du selbst gegenwärtig unter uns. Amen.

Lied: „Erleuchte und bewege uns“ 070 KAA
oder: „Schweige und höre“, GL 433.2
oder: „Alles, was Odem hat, lobe den Herrn“, Kanon GL 619.1

Rückschau

Einladung zum Stillwerden als Einstimmung auf die Rückschau:

Ich lasse mich bewusst auf meinem Stuhl nieder
und lege meine Hände in den Schoß.
Ich nehme mit meinen Füßen Kontakt zum Boden auf.
Ich schließe meine Augen
oder lasse meinen Blick in der Mitte zur Ruhe kommen.
Mein Scheitel ist nach oben hin ausgerichtet.
Mein Atem fließt ruhig ein und aus.

Ich lasse die Themen diese Woche vor meinem inneren Auge vorbeiziehen:

Die Themen der zurückliegenden Tage kurz aufleuchten lassen:
Auf zwei Heilungsgeschichten haben wir uns in dieser Woche eingelassen – Jesus heilt einen Mann und eine Frau, die beide verzweifelt ihre ganze Hoffnung auf ihn setzen.
Der blinde Bartimäus ruft laut nach ihm, obwohl die anderen Menschen ihn deswegen zurechtweisen.
Jesus fragt ihn, „*was willst du, dass ich dir tue?*“, bevor er ihn von seiner Blindheit heilt.
Die Frau berührt still von hinten sein Gewand und spürt, wie dabei eine heilende Kraft von ihm auf sie übergeht.
Zu beiden sagt Jesus: „*Dein Glaube hat dich gerettet*“.

Austausch in der Kleingruppe

Plenum:

Wiederholung 1. Lied

Zeit für Rückmeldungen im Plenum: Was geht mir noch nach?

Danach kurze Stille – oder kurzes meditatives Musikstück

Einstimmung in die neue Woche

Zwei neue Erzählungen aus dem Neuen Testament erwarten Sie in der kommenden Woche.
Es sind wieder zwei „Unterwegsgeschichten“.
Als Wanderprediger ist Jesus viel unterwegs, meistens zu Fuß.
So kommt er in verschiedene Gegenden in Palästina von Judäa nach Galiläa durch Samarien und begegnet vielen Menschen. Diesen Jesus wollen wir in der kommenden Woche näher kennenlernen, sozusagen ein Stück des Weges mit ihm gehen.



Wir treffen ihn zuerst am Jordan, wo Johannes ihn gerade getauft hat. Johannes ist sich nach dieser Begegnung sicher, dass Jesus der von Israel sehnllich erwartete Retter ist. Deswegen weist er zwei seiner Jünger ausdrücklich auf Jesus hin: „Seht, das ist der, dem ich den Weg bereiten soll“. Und nun erleben wir, was passiert, als diese beiden Jesus näher kennenlernen möchten.

Die zweite Begegnung ereignet sich in Samarien zwischen Jesus und einer Frau. Sie treffen sich am Brunnen des Jakob. Wir mischen uns ein in das Gespräch der beiden über Durst und über Wasser, das den Durst löscht.

Wer ist dieser Jesus?

Wo können wir ihn treffen?

Wie können wir mit ihm ins Gespräch und in Beziehung kommen?

Wir machen uns auf den Weg

Gemeinsame Übung

In der Mitte bzw. im Raum können Symbole diese Geschichten verdeutlichen, z.B.:

Ein blaues Tuch – für die Begegnung mit Jesus am Jakobsbrunnen und das Gespräch über Wasser und Durst.

Ein rotes Tuch für die liebevolle Zuwendung, die Menschen in der Begegnung mit Jesus erfahren.

Ein braunes Tuch für das Auf-dem-Weg-Sein, um Jesus zu begegnen.

Sie sind jetzt eingeladen, im Raum umherzugehen, während Musik im Hintergrund spielt.

Dabei kommen Sie an den drei Stationen vorbei, lassen Sie sich hier oder dort anziehen, verweilen Sie und gehen dann weiter, ganz in Ihrem eigenen Tempo. Unterwegs werden Sie dabei einander begegnen

Zum Schluss bitten wir Sie, sich Ihren Platz im Raum suchen, wo Sie jetzt stehen bleiben möchten.

Spüren Sie nach:

- Wo bin ich jetzt?
- Welche Sehnsucht empfinde ich an diesem Ort?
- Vielleicht habe ich einen Wunsch oder eine Frage?
Ich kann einen Satz/Wort dazu sagen.

Mögliche Hintergrund-Musik:

Giora Feidmann „The Blessing“

oder Pachelbel-Kanon

oder ein anderes ruhiges Stück

Abschluss

Lied: „All meine Quellen entspringen in dir“ KAA 030, GL 426

oder: „Ich möchte, dass einer mit mir geht“ EG 65

Segen

Gott berühre dich im Kommen wie im Gehen.

Gott bewahre dich im Tun wie im Lassen.

Gott belebe dich im Schaffen wie im Träumen.

Gott behüte dich im Schlafen wie im Wachen.

Gott segne dein Leben und Sterben.

Quelle: Wolfgang Kruse

Predigtmeditationen im christlich-jüdischen Kontext zur Perikopenreihe IV. (S.331)



<u>Ablauf des Abends - Überblick</u>	<u>Wird erledigt von / Material</u>
<p>Begrüßung und Überblick über den Abend Anfangsgebet</p>	
<p>Lied: : „Alle meine Quellen entspringen in dir...“ GL 397 / KAA 030</p>	
<p>Rückschau mit Stilleübung als Vorbereitung darauf</p>	
<p>Austausch in den Kleingruppen</p>	
<p>Lied: wie Anfangslied</p>	
<p>Zeit für Rückmeldungen im Plenum</p>	
<p>Lied: „Christus, dein Licht verklärt unsre Schatten“ KAA 036, Taizé-Heft Nr. 9</p>	
<p>Einstimmung in die 3. Woche mit einer gemeinsamen Übung</p>	
<p>Lied: „Mein Herr und mein Gott“ (KAA 037) singen oder ein anderes Lied</p>	
<p>Segen</p>	

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tuch, Blumen, Kerze,
- Gesangbücher
- 5 Kärtchen pro Teilnehmer und Stifte



Begrüßung

Anfangsgebet:

Allmächtiger Gott, lieber Vater, der Tag war lang,
die Woche hat mich auf Trab gehalten.

Die zweite Exerzitienwoche liegt hinter mir.

Nun aber bin ich hier zusammen mit anderen.

Ich freue mich auf den Austausch und auf neue Anstöße.

Lass mich offen sein für die Begegnung mit den Anderen und mit Dir.

Segne uns dazu diesen Abend! Amen.

Lied: „Alle meine Quellen entspringen in dir...“ GL 397 / KAA 030

Stilleübung wie an jedem Tag oder eine andere

In der gesammelten Haltung zum gemeinsamen Rückblick bleiben.

Wir gehen in Gedanken die Tage der vergangenen Exerzitienwoche entlang.

Rückschau

In dieser Woche waren wir unterwegs mit zwei Johannesjüngern.

Wir sind gemeinsam Jesus nachgegangen und durften eine Zeit bei und mit ihm verbringen.

Wir haben uns ausgemalt, was die drei Männer besprochen haben könnten.

Wie könnte sich mein Alltag ändern, wenn ich mehr Zeit im Gespräch mit Jesus und in der Nachfolge verbringen würde? Worüber möchte ich mit ihm reden?

Ein Gespräch Jesus mit einer Samaritanerin haben wir miterlebt.

Über ganz Alltägliches – Durst nach Wasser – haben sie in der Mittagshitze am Jakobsbrunnen geredet.

Nach und nach kamen sie darüber auf philosophisch-theologische Fragen:

Wir Menschen haben Durst nach Wasser, Durst nach erfülltem Leben, Sehnsucht nach ewigem Leben –

Wer kann unseren Durst – wer kann meinen Durst stillen?

Austausch in der Kleingruppe

Plenum:

Gelegenheit für Fragen oder Punkte aus der Kleingruppe, die wichtig für alle sind.

Lied: „Christus, dein Licht verklärt unsre Schatten...“ KAA 036, Taizé-Heft Nr. 9

Einstimmung in die neue Woche

In der neuen Woche treffen wir auf zwei weitere Begegnungsgeschichten: Immer wieder begegnet Jesus Menschen und eröffnet dabei grundsätzliche Veränderungen für deren Leben. Dies betrifft nicht nur die Betroffenen selbst, sondern hat immer auch Folgen für deren Beziehungen und auch für die Einstellung anderer Menschen ihnen gegenüber. So sind auch wir in den Begegnungsgeschichten jeweils immer mit angesprochen, mal mehr, mal weniger direkt...

In der einen Begegnungsgeschichte stört eine Frau eine Männerrunde: Wird Jesus die übliche Ordnung wieder herstellen? Oder wird er ganz neue Perspektiven eröffnen: Für die Frau, für die Beteiligten der Szene, für uns?

In der anderen Begegnungsgeschichte fällt ein Mann vor Jesus auf die Knie: Er fragt ihn nach einem sicheren Weg zum ewigen Leben. Jesus antwortet ihm, aber führt ihn dabei auf ganz neue, ungewohnte Pfade. Jesus nimmt sein Anliegen ernst. Er traut ihm zu, Neues zu denken und zu wagen. Zugleich schenkt Jesus ihm auch seine Sympathie und Zuneigung.



Gemeinsame Übung:

Doppel-Schritt „Wichtigste Güter – geliebter Mensch“

Material: Pro TN 5 kleine Kärtchen oder Zettel vorbereiten. Stifte vorhalten!

Alle bekommen jetzt je 5 Kärtchen ausgeteilt und – wer braucht – auch einen Stift.

- a) Wir besinnen uns zunächst:
Was, von dem, was ich an Materiellem besitze, ist mir besonders wertvoll? – Dann notiere ich fünf Dinge auf je ein Kärtchen. Nun kann ich meinen Besitz nach der Wichtigkeit für mich sortieren: Ich nehme Karte für Karte in die Hand und wäge ab: Wie unverzichtbar ist diese Sache für mein Leben? Dann lege ich jede Karte verdeckt vor mich auf dem Boden ab. Ich spüre nach: Wie geht es mir ohne?
-
Wir nehmen uns dafür 5 Minuten Zeit.
- b) Nun nehmen wir einen Gedanken auf, der in den beiden Geschichten der neuen Woche eine Rolle spielen wird. Ich stelle mir vor: Jesus ist da: Er schaut mich an und gewinnt mich lieb... Ich spüre dem nach, was das für mein Leben und meine Vorstellung von Werten bedeuten kann...
Dafür nehmen wir uns 8 Minuten Zeit.
- c) Ich schließe diese Einstimmung in die neue Woche nun ab mit den alten Gebetsworten von Nikolaus von der Flüe:

„O mein Gott, nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir.
O mein Gott, gib alles mir,
was mich fördert zu dir.
O mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.“

Lied: „Mein Herr und mein Gott“ (KAA 037) singen oder ein anderes Lied

Segen



<u>Ablauf des Abends - Überblick</u>	<u>Wird erledigt von / Material</u>
Begrüßung und Überblick über den Abend Anfangsgebet	
Lied: „Christus, Dein Licht“....KAA 036,Taizé-Heft Nr. 9	
Rückschau mit Stilleübung als Vorbereitung darauf	
Austausch in den Kleingruppen	
Zeit für Rückmeldungen im Plenum	
Lied: „Wo Menschen sich vergessen, die Wege verlassen“ GL 804, KAA 075	
Einstimmung in die 4. Woche mit einer gemeinsamen Übung	
Lied: „Magnifikat“ GL 390, KAA 037	
Segen	

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tuch, Blumen, Kerze,
- Gesangbücher
- Ggf. Zettel mit dem Text des Magnifikat, Lk. 1, 46 – 55, vorbereiten



Begrüßung

Anfangsgebet:

Gott, liebend schaust Du auf uns – so, wie wir hier beieinander sind.
Seit drei Wochen bin ich mit Dir unterwegs – in meinem Alltag,
der mich auch heute sehr gefordert hat.
Und jetzt bin ich da – mit den anderen.
Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit, auf das,
was die anderen erzählen und auf neue Impulse.
Ganz da sein möchte ich – offen für die Begegnung mit den Anderen und mit Dir.
Ich bitte Dich um Deinen Segen für unsere gemeinsame Zeit. AMEN

Lied: „Christus, Dein Licht“..... KAA 036, Taizé-Heft Nr. 9

Rückschau

Körperübung wie für jeden Tag
In der gesammelten Haltung zum gemeinsamen Rückblick bleiben.
Wir gehen in Gedanken die Tage der vergangenen Exerzitienwoche entlang.

Begegnungen:

Zwei Menschen sind Jesus begegnet und wir waren Zeugen dieser Begegnungen. Wir haben uns hineinnehmen lassen in diese Begegnungen und haben ihnen aus verschiedenen Perspektiven nachgespürt. Vielleicht hatten wir ja selbst auch eine Begegnung mit Jesus.

Wir waren dabei, als Jesus den reichen Jüngling in seiner Selbstgewissheit erschütterte – als Jesus ihn auffordert, seine Sicherheiten aufzugeben. Und wir haben die Liebe wahrgenommen, mit der Jesus den Mann anschaut und umarmt.

Wie könnte mein Leben aussehen, wenn ich es wage, meine Sicherheiten aufzugeben und Ihm zu vertrauen?

Dann haben wir die Szene im Haus des Pharisäers miterlebt. Diese mutige Frau, die Jesus ihre ganze Liebe mit dieser hingebungsvollen Geste ausdrückt. Jesus lässt sich von dieser Zuwendung berühren – und schenkt seine Zuwendung zunächst dem, der die Szene kritisch verfolgte – Simon, dem Pharisäer. Er erklärt ihm den Zusammenhang zwischen Sünde, Vergebung, Vertrauen und Liebe. Und dann erst wendet sich Jesus liebevoll der Frau zu und entlässt sie in ihr Leben.

Wie könnte meine Hingabe aussehen, was wäre meine Art, meine Liebe zu zeigen?

Wir alle sehnen uns nach authentischem, echtem und erfülltem Leben – könnte Jesus tatsächlich der Weg sein?

Austausch in der Kleingruppe

Plenum:

Gelegenheit für Fragen oder Punkte aus der Kleingruppe, die wichtig für alle sind.

Lied: „Wo Menschen sich vergessen, die Wege verlassen“ GL 804, KAA 075

Einstimmung in die neue Woche

Wir sind in unserer letzten Exerzitienwoche angelangt – und wieder warten zwei Begegnungsgeschichten auf uns: Begegnungen, die zwei Menschen bewegen, aus den vorgezeichneten Bahnen auszuscheren und sich bewusst Gott zuzuwenden. Dieser Hinwendung geben sie Ausdruck in Dank und Lobpreis.

Da sind zehn Aussätzige, die Jesus um Heilung bitten – und Jesus erfüllt ihre Bitten. Einer der zehn kehrt um, als er merkt, dass er geheilt ist. Überschwänglich dankt er dem, der ihn geheilt hat.



Der zweite Text ist **der** Lobpreis schlechthin – das Magnifikat das Maria singt. Sie, das einfache junge Mädchen hat zugestimmt, Gott in sich Raum zu geben. Und so bekommt sie einen ganz neuen, umfassenden Blick auf die Welt und ihre Verhältnisse – und auf das, was vor Gott wichtig ist. Sie jubelt, weil sie Gottes Gegenwart erfährt.

Gemeinsame Übung:

Ich spüre nach, in welchen Situationen, Erfahrungen meines Lebens ich eine tiefe, frohmachende Dankbarkeit verspürt habe. Vielleicht hat diese Dankbarkeit sogar mein Leben verändert – in welcher Weise?

Ich notiere meine Gedanken.

Mit meinem Nachbarn/meiner Nachbarin tausche ich meine Gedanken aus.

Abschluss:

Wir sprechen gemeinsam Marias Lobpreis (Lk. 1, 46 – 55) GL 631.4 oder Zettel

Lied: "Magnifikat" GL 390 / KAA 037

Segen



Ablauf des Abends - Überblick

Wird erledigt von / Material

Begrüßung und Überblick über den Abend
Anfangsgebet

Lied: : „Magnifikat“ GL 390, EG 605

Rückschau mit Stilleübung als Vorbereitung darauf

Austausch in den Kleingruppen zur 4. Woche

Lied: „Jesu, meine Freude“, EG 396 oder
„Meine Hoffnung und meine Freude“ GL 365, EG 697

Zeit für Rückmeldungen im Plenum

Kurze Stille

Rückblick auf die Exerziten mit einer Gehmeditation

Lied: „Ich möchte, dass einer mit mir geht“ EG 65
oder „Herr bleibe bei uns“ GL 89, EG 483

Segen

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tuch, Blumen, Kerze,
- Gesangbücher
- Musik und CD-Player
- Für die Stationen der Gehmeditation z.B.
Wasserkaraffe und Gläser
Salbgefäß mit etwas Salböl
einen Gelben Kreis mit drei schwarzen Punkten auf einem Papier aufmalen
einzelne ausgewählte Verse aus den acht Erzählungen auf Zettel drucken
oder



Begrüßung

Anfangsgebet

Gott, am Ende unseres Exerzitenweges sind wir dankbar,
vielleicht traurig und erleichtert zugleich.
Hilf uns, gute Erfahrungen zu bewahren,
offene Fragen und unsere Zweifel ernst zu nehmen,
den Weg mit dir weiterzugehen. Amen.

Lied: „Magnifikat“ GL 390, EG 605

Rückschau

Einladung zum Stillwerden als Einstimmung auf die Rückschau:

Ich nehme wahr, wie ich jetzt auf meinem Stuhl sitze–
aufrecht und bequem, meine Hände lege ich in den Schoß.
Ich nehme mit meinen Füßen Kontakt zum Boden auf.
Ich schließe meine Augen
oder lasse meinen Blick in der Mitte zur Ruhe kommen.
Mein Scheitel ist nach oben hin ausgerichtet.
Mein Atem fließt ruhig ein und aus.

Ich lasse die Themen dieser Woche vor meinem inneren Auge vorbeiziehen.
Die Themen der zurückliegenden Tage kurz aufleuchten lassen:

Mit zwei Menschen waren wir in dieser Woche unterwegs, die beide auf je ihre Weise aus den vorgezeichneten Bahnen ausgesichert sind. Sie erleben einen Wendepunkt in ihrem Leben, an dem sie sich ganz bewusst Gott zuwenden. Ihre Erfahrung mit Jesus, mit Gott, lässt sie einen Lobpreis anstimmen:

Einer von den zehn geheilten Aussätzigen kehrt um, als er sieht, dass er gesund geworden ist.
Ein Wendepunkt in seinem Leben – er dankt und lobt Gott lauthals.

Maria hat am eigenen Leib erfahren, dass bei Gott andere Maßstäbe gelten. Gottes Gerechtigkeit ist anders als Menschengerechtigkeit. In ihrem Magnifikat staunt sie über diese revolutionäre Erkenntnis.

In dieser Woche haben wir an Wendepunkte in unserem eigenen Leben gedacht.
Was haben wir erlebt, das in uns eine Sehnsucht nach Gottes Erbarmen und seiner Gerechtigkeit ausgelöst hat?
Oder: Welche Erfahrung hat uns dazu gebracht, ihn zu loben – mit eigenen Worten oder auch mit Marias Worten?

Austausch in der Kleingruppe

Plenum:

Lied:

„Jesu, meine Freude“, EG 396
oder „Meine Hoffnung und meine Freude“ GL 365, EG 697

Zeit für Rückmeldungen im Plenum: Was geht mir noch nach, das ich mit den anderen teilen möchte?

Danach kurze Stille – oder kurzes meditatives Musikstück



Rückblick auf die Exerzities mit einer Gehmeditation

Acht Geschichten von Begegnungen Jesu mit Menschen seiner Zeit haben uns in diesen Wochen beschäftigt. Wir sind eingetaucht in diese Geschichten. Mit allen Sinnen haben wir versucht, uns in sie hineinzusetzen. Auf diese Weise konnten wir vielleicht etwas davon spüren, was die Begegnung mit Jesus den Menschen bedeutet haben mag. Und: Wir haben uns die Frage gestellt, was sie für uns selber heute bedeuten könnten.

Diese intensiven Tage gehen jetzt zu Ende – aber die Bibel und unser Glaube sagen: Dieser Jesus ist der Christus, den sein Weg der bedingungslosen Liebe das Leben gekostet hat. ER ist auferstanden und lebt. ER ist gegenwärtig, er ist für uns da, er geht mit uns durch unser Leben.

Wie in der Erzählung von den Emmaus-Jüngern (Lk 24) begegnet er auch uns heute, geht mit uns mit, ist für uns da.

Es ist eine schöne Vorstellung, dass unser ganzes Leben so ein Weg ist, auf dem er uns immer wieder begegnet und uns nah ist. Hin und wieder bemerken wir ihn, oft auch nicht. Manchmal merken wir erst im Nachhinein, dass er mit seiner Liebe, Kraft und Trost bei uns war.

Zum Abschluss dieser Exerzities wollen wir noch einmal einen Erinnerungs-Weg durch die Geschichten dieser vier Wochen gehen. Sie finden hier im Raum an verschiedenen Stellen Hinweise auf die acht Geschichten. Es sind kleine Erinnerungszeichen zum, die sich uns einprägen wollen als Schatz für unseren Weg nach den Exerzities in dem Sinne: *Brannte uns nicht das Herz, als* Lk 24, 32

Auf Tischen oder Stühlen können kleine Zeichen, Geschenke zum Mitnehmen als Wegzehrung angeboten werden. Wählen Sie aus den folgenden Vorschlägen aus und/oder finden Sie andere Zeichen, die zu Ihrer Gruppe und Ihren räumlichen Möglichkeiten passen.

- Eine Wasserkaraffe und Gläser zum Einschenken und trinken
- Ein Salbgefäß, wo man sich etwas Salböl nehmen kann (etwas Öl mit ein paar Tropfen Aromaöl mischen)
- Ein gelber Kreis mit drei schwarzen Punkten darauf als Zeichen für Blindheit, dazu der Satz: *Komm, und sieh!*
- Kleine Zettel mit kurzen prägnanten Sätzen aus den Geschichten, wie:
 - *Dein Glaube hat dir geholfen!*
 - *Komm herunter, heute muss ich bei dir einkehren.*
 - Einzelne ausgewählte Verse aus dem Magnifikat
 - *Woran du dein Herz hängst, das ist dein Schatz.*
 -
 -

Dazu kann Musik im Hintergrund laufen wie z.B.:

Giora Feidmann „The Blessing“, oder Pachelbel-Kanon oder ein anderes ruhiges, etwas längeres Stück Ihrer Wahl

Nach einer kurzen Stille werden die Teilnehmer eingeladen, von dem Platz aus, wo sie gerade stehen, ein Wort oder einen Satz zu folgendem Impuls zu sagen:

Was nehme ich von diesem Exerzitiesweg für mich mit?



Abschluss

Lied: „Ich möchte, dass einer mit mir geht“ EG 65
oder: „Herr bleibe bei uns“ GL 89, EG 483

Segen

JESUS

sei vor dir,
um dir den rechten Weg zu zeigen.

Jesus sei neben dir,
um dich in die Arme zu schließen
und dich zu schützen.

Jesus sei hinter dir,
um dich zu bewahren
vor der Heimtücke böser Menschen.

Jesus sei unter dir,
um dich aufzufangen,
wenn du fällst
und dich aus der Schlinge zu ziehen.

Jesus sei in dir,
um dich zu trösten,
wenn du traurig bist.

Jesus sei um dich herum,
um dich zu verteidigen,
wenn andere über dich
herfallen.

Jesus sei über dir,
um dich zu segnen.

So segne dich Jesus
mit dem Vater und
dem Heiligen Geist. Amen.

Nach einem altchristlichen Segensgebet
aus dem 4. Jh

Anschließend ist Zeit zum Miteinander-Feiern, Essen, Trinken.



3. Bibeltexte

1. Woche

Die Heilung eines Blinden bei Jericho

Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß am Weg ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus.

Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazaret war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir!

Viele befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir!

Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich.

Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu.

Und Jesus fragte ihn: Was willst du, dass ich dir tue? Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte sehen können.

Da sagte Jesus zu ihm: Geh! Dein Glaube hat dich gerettet. Im gleichen Augenblick konnte er sehen, und er folgte Jesus auf seinem Weg nach.

Markus 10, 46-52, Einheitsübersetzung 2016

Heilung der phoenizischen Frau

Während Jesus auf dem Weg war, drängten sich die Menschen eng um ihn. Da war eine Frau, die schon seit zwölf Jahren an Blutfluss litt, ihren ganzen Lebensunterhalt für Ärzte aufgewandt hatte und von niemand geheilt werden konnte.

Sie trat von hinten heran und berührte den Saum seines Gewandes. Im gleichen Augenblick kam der Blutfluss zum Stillstand.

Da fragte Jesus: Wer hat mich berührt? Als alle es abstritten, sagte Petrus: Meister, die Leute zwängen dich ein und drängen sich um dich.

Jesus erwiderte: Es hat mich jemand berührt; denn ich fühlte, wie eine Kraft von mir ausströmte.

Als die Frau merkte, dass sie nicht verborgen bleiben konnte, kam sie zitternd herbei, fiel vor ihm nieder und erzählte vor dem ganzen Volk, warum sie ihn berührt hatte und wie sie sofort geheilt geworden war.

Da sagte er zu ihr: Tochter, dein Glaube hat dich gerettet. Geh in Frieden!

Lukas 8,43-48 Einheitsübersetzung 2016

2. Woche

Die ersten Jünger

Am nächsten Tag stand Johannes (der Täufer) abermals da und zwei seiner Jünger; und als er Jesus vorübergehen sah, sprach er: Siehe, das ist Gottes Lamm! Und die zwei Jünger hörten ihn reden und folgten Jesus nach. Jesus aber wandte sich um und sah sie nachfolgen und sprach zu ihnen: Was sucht ihr? Sie aber sprachen zu ihm: Rabbi – das heißt übersetzt: Meister –, wo wirst du bleiben? Er sprach zu ihnen: Kommt und seht! Sie kamen und sahen's und blieben diesen Tag bei ihm. Es war aber um die zehnte Stunde.

Johannes 1, 35-39, Lutherbibel 2017



Jesus und die Samariterin

Als nun Jesus erfuhr, dass den Pharisäern zu Ohren gekommen war, dass er mehr zu Jüngern machte und taufte als Johannes – obwohl Jesus nicht selber taufte, sondern seine Jünger –, verließ er Judäa und ging wieder nach Galiläa. Er musste aber durch Samarien reisen.

Da kam er in eine Stadt Samariens, die heißt Sychar, nahe bei dem Feld, das Jakob seinem Sohn Josef gegeben hatte. Es war aber dort Jakobs Brunnen. Weil nun Jesus müde war von der Reise, setzte er sich am Brunnen; es war um die sechste Stunde. Da kommt eine Frau aus Samarien, um Wasser zu schöpfen. Jesus spricht zu ihr: Gib mir zu trinken! Denn seine Jünger waren in die Stadt gegangen, um Speise zu kaufen. Da spricht die samaritanische Frau zu ihm: Wie, du, ein Jude, erbittest etwas zu trinken von mir, einer samaritanischen Frau? Denn die Juden haben keine Gemeinschaft mit den Samaritern. - Jesus antwortete und sprach zu ihr: Wenn du erkennstest die Gabe Gottes und wer der ist, der zu dir sagt: Gib mir zu trinken!, du bätest ihn und er gäbe dir lebendiges Wasser.

Spricht zu ihm die Frau: Herr, hast du doch nichts, womit du schöpfen könntest, und der Brunnen ist tief; woher hast du denn lebendiges Wasser? Bist du etwa mehr als unser Vater Jakob, der uns diesen Brunnen gegeben hat? Und er hat daraus getrunken und seine Söhne und sein Vieh. Jesus antwortete und sprach zu ihr: Wer von diesem Wasser trinkt, den wird wieder dürsten; wer aber von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe, den wird in Ewigkeit nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm eine Quelle des Wassers werden, das in das ewige Leben quillt.

Spricht die Frau zu ihm: Herr, gib mir dieses Wasser, damit mich nicht dürstet und ich nicht herkommen muss, um zu schöpfen!

Spricht er zu ihr: Geh hin, ruf deinen Mann und komm wieder her!

Die Frau antwortete und sprach zu ihm: Ich habe keinen Mann.

Jesus spricht zu ihr: Du hast richtig gesagt: Ich habe keinen Mann.

Fünf Männer hast du gehabt, und der, den du jetzt hast, ist nicht dein Mann; das hast du recht gesagt.

Johannes 4, 1-18, Lutherübersetzung 2017

3. Woche

Von Reichtum und Nachfolge:

Als sich Jesus wieder auf den Weg machte, lief ein Mann auf ihn zu, fiel vor ihm auf die Knie und fragte ihn: Guter Meister, was muss ich tun, um das ewige Leben zu erben? Jesus antwortete: Warum nennst du mich gut? Niemand ist gut außer der eine Gott. Du kennst doch die Gebote: Du sollst nicht töten, du sollst nicht die Ehe brechen, du sollst nicht stehlen, du sollst nicht falsch aussagen, du sollst keinen Raub begehen; ehre deinen Vater und deine Mutter!

Er erwiderte ihm: Meister, alle diese Gebote habe ich von Jugend an befolgt.

Da sah ihn Jesus an, umarmte ihn und sagte: Eines fehlt dir noch: Geh, verkaufe, was du hast, gib es den Armen, und du wirst einen Schatz im Himmel haben; dann komm und folge mir nach! Der Mann aber war betrübt, als er das hörte, und ging traurig weg; denn er hatte ein großes Vermögen.

Markus 10, 17-31, Einheitsübersetzung 2016



Jesu Salbung durch die Sünderin

Es bat ihn aber einer der Pharisäer, bei ihm zu essen. Und er ging hinein in das Haus des Pharisäers und setzte sich zu Tisch.

Und siehe, eine Frau war in der Stadt, die war eine Sünderin. Als die vernahm, dass er zu Tisch saß im Haus des Pharisäers, brachte sie ein Glas mit Salböl und trat von hinten zu seinen Füßen, weinte und fing an, seine Füße mit Tränen zu benetzen und mit den Haaren ihres Hauptes zu trocknen, und küsste seine Füße und salbte sie mit Salböl.

Als aber das der Pharisäer sah, der ihn eingeladen hatte, sprach er bei sich selbst und sagte: Wenn dieser ein Prophet wäre, so wüsste er, wer und was für eine Frau das ist, die ihn anrührt; denn sie ist eine Sünderin.

Jesus antwortete und sprach zu ihm: Simon, ich habe dir etwas zu sagen. Er aber sprach: Meister, sag es! Ein Gläubiger hatte zwei Schuldner. Einer war fünfhundert Silbergroschen schuldig, der andere fünfzig. Da sie aber nicht bezahlen konnten, schenkte er's beiden. Wer von ihnen wird ihn am meisten lieben?

Simon antwortete und sprach: Ich denke, der, dem er am meisten geschenkt hat. Er aber sprach zu ihm: Du hast recht geurteilt.

Und er wandte sich zu der Frau und sprach zu Simon: Siehst du diese Frau? Ich bin in dein Haus gekommen; du hast mir kein Wasser für meine Füße gegeben; diese aber hat meine Füße mit Tränen benetzt und mit ihren Haaren getrocknet.

Du hast mir keinen Kuss gegeben; diese aber hat, seit ich hereingekommen bin, nicht abgelassen, meine Füße zu küssen.

Du hast mein Haupt nicht mit Öl gesalbt; sie aber hat meine Füße mit Salböl gesalbt.

Deshalb sage ich dir: Ihre vielen Sünden sind vergeben, denn sie hat viel Liebe gezeigt; wem aber wenig vergeben wird, der liebt wenig.

Und er sprach zu ihr: Dir sind deine Sünden vergeben.

Da fingen die an, die mit zu Tisch saßen, und sprachen bei sich selbst: Wer ist dieser, der auch die Sünden vergibt?

Er aber sprach zu der Frau: Dein Glaube hat dir geholfen; geh hin in Frieden!

Lukas 7, 36-50, Lutherübersetzung 2017

4. Woche

Der dankbare Samariter:

Und es geschah auf dem Weg nach Jerusalem: Jesus zog durch das Grenzgebiet von Samarien und Galiläa. Als er in ein Dorf hineingehen wollte, kamen ihm zehn Aussätzige entgegen. Sie blieben in der Ferne stehen und riefen: Jesus, Meister, hab Erbarmen mit uns!

Als er sie sah, sagte er zu ihnen: Geht, zeigt euch den Priestern!

Und es geschah, während sie hingingen, wurden sie rein.

Einer von ihnen aber kehrte um, als er sah, dass er geheilt war; und er lobte Gott mit lauter Stimme.

Er warf sich vor den Füßen Jesu auf das Angesicht und dankte ihm.

Dieser Mann war ein Samariter.

Da sagte Jesus: Sind nicht zehn rein geworden? Wo sind die neun? Ist denn keiner umgekehrt, um Gott zu ehren, außer diesem Fremden? Und er sagte zu ihm: Steh auf und geh! Dein Glaube hat dich gerettet.

Lukas 17, 11-19 Einheitsübersetzung 2016



Der Lobgesang Marias

Da sagte Maria: Meine Seele preist die Größe des Herrn,
und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.
Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut.
Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter.
Denn der Mächtige hat Großes an mir getan
und sein Name ist heilig.
Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht
über alle, die ihn fürchten.
Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten:
Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind;
er stürzt die Mächtigen vom Thron
und erhöht die Niedrigen.
Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben
und lässt die Reichen leer ausgehen.
Er nimmt sich seines Knechtes Israel an
und denkt an sein Erbarmen,
das er unsern Vätern verheißen hat,
Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.

Lukas 1,46-55 Einheitsübersetzung 2016