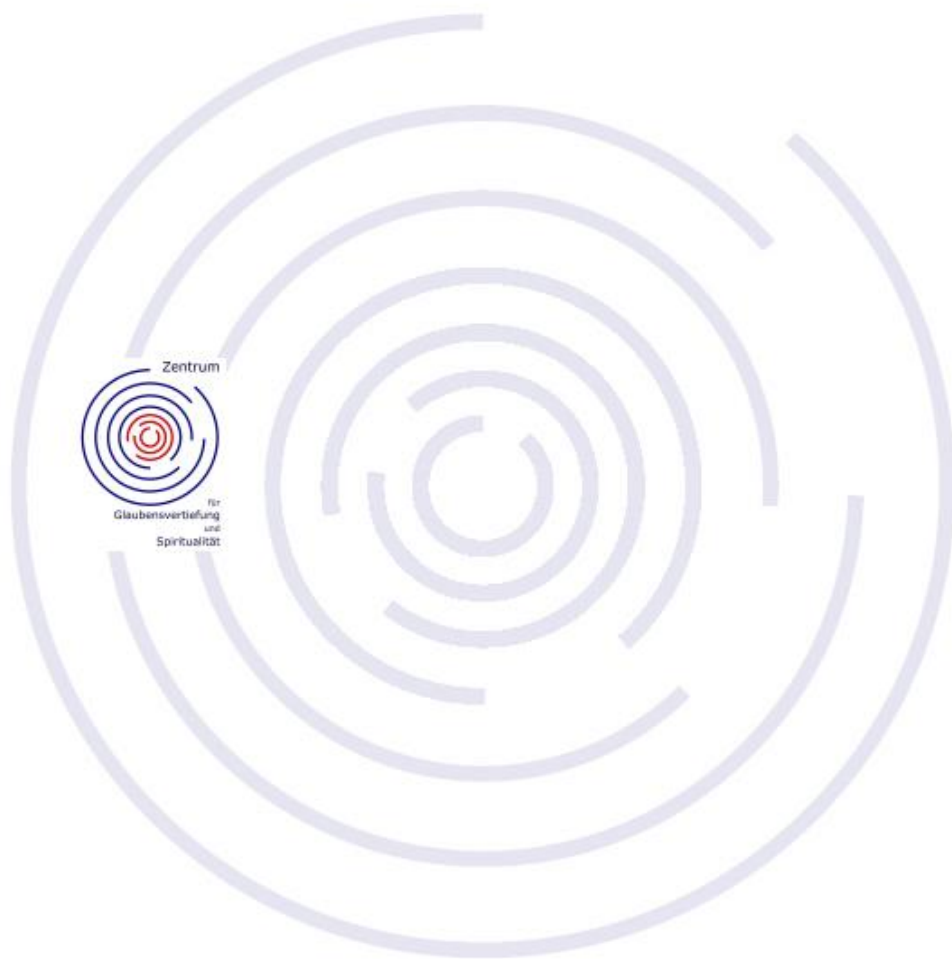


# **EINFÜHRUNG IN EXERZITIEN IM ALLTAG**







**Einstimmung  
Methoden  
Hinweise**

**EINFÜHRUNG IN EXERZITIEN IM ALLTAG**  
**EINSTIMMUNG – METHODEN – HINWEISE**

Herausgegeben vom  
**Zentrum für Glaubensvertiefung und Spiritualität**  
im Kardinal-Volk-Haus Bingen  
Exerzitienhaus der Diözese Mainz

Redaktion und Gestaltung:  
Angela Lang und Pfr. Walter Mückstein

Dieses Heft steht ausschließlich digital zur Verfügung

 Postfach 1150, 55381 Bingen  
 06721/18575-11 –  06721/18575-10  
 [Glaubensvertiefung@Bistum-Mainz.de](mailto:Glaubensvertiefung@Bistum-Mainz.de)  
[www.glaubensvertiefung-und-spiritualitaet.de](http://www.glaubensvertiefung-und-spiritualitaet.de)

**Gönne dich dir selbst!**  
**Ich sage nicht: Tu das immer.**  
**Ich sage nicht; Tu das oft.**  
**Aber ich sage: Tu es wieder einmal,**  
**Sei, wie für alle anderen Menschen,**  
**auch für dich selber da,**  
**oder jedenfalls –**  
**sei es nach allen anderen.**

Bernhard von Clairvaux

<b>INHALT</b>	<b>Seite</b>
Impressum	2
Einstimmung	3
Inhaltsverzeichnis	4 - 5
Vorwort	6

Was sind Exerziten im Alltag?	7 – 8
-------------------------------	-------

<b>Bausteine für jeden Tag</b>	
❖ Übung: Betendes Vorausschauen auf den Tag	9 - 10
❖ Hinweise zur Gestaltung der Zeiten	11
❖ Struktur einer Gebetszeit	12
❖ Übung: Einstimmung in die Gebetszeit	13
❖ Übungen zum Da-Sein und Still-Werden	14 – 15

<b>Gebete zur Einstimmung</b>	16 – 21
1. Da sein vor Gott	16
2. Wach und bereit mit allen Sinnen	17
3. Nach seinem Bild und Gleichnis	18
4. Vor Gott sein	19
5. Die Reise nach innen	20
6. Persönliches Vorbereitungsgebet	21

---

## INHALTSVERZEICHNIS

---

Einführung in  
EXERZITIEN  
IM ALLTAG

INHALT	Seite
<b>Methodische Hinweise</b>	22 – 37
↪ Erschließung von Schriftstellen	22 – 24
↪ Erschließung eines Textes	25
↪ Betrachtung eines vorgegebenen Bildes	26
↪ Verständnishilfe für ein selbstgemaltes Bild	27
↪ Betrachtung und Erschließung von Liedern / Musik	28
Persönliche Notizen	29
↪ Aufbau eines Tagesrückblicks	30
↪ Übung: Gebet der liebenden Aufmerksamkeit	31 – 32
↪ Hinweise zur Struktur von Gruppentreffen	33
↪ Hinweise für den Austausch im Rahmen einer Weggefährtschaft	34
↪ Hinweise zu Schwierigkeiten auf dem Weg	35 - 36
↪ Gebete um Ausdauer und Geduld	37
↪ Geistliche Begleitung während der Exerzitien im Alltag und darüber hinaus	38 - 39
↪ Einige Tipps gegen den Besinnungs-Stress	40
Quellenverzeichnis	41

Liebe Schwestern und Brüder auf dem Weg des Glaubens,

Exerzitien im Alltag sind gefragt. Viele Diözesen und einige Verlage geben Mappen oder Bücher mit inhaltlichen Impulsen heraus. Manchmal sind diesen Materialien methodische Hinweise vorangestellt; einige Modelle setzen entsprechende Erfahrungen voraus.

Für die vom Zentrum Glaubensvertiefung und Spirituelle Bildung im Bistum Mainz herausgegebenen Modelle haben wir uns entschieden, künftig unseren Modellen keinen Methoden-Teil mehr voranzustellen, da viele Teilnehmer/innen bereits über entsprechende Erfahrungen verfügen bzw. die notwendigen Hilfen in früheren Mappen finden.

Für alle, die sich zum ersten Mal auf den Weg von Exerzitien im Alltag begeben, haben wir aber die folgende Sammlung zusammengestellt. Damit möchten wir Sie durch Ihre Exerzitien im Alltag begleiten und Ihnen helfen, sich das inhaltliche Material gut zu erschließen. Dabei richten wir uns vor allem an die Nutzer unserer „Mainzer Modelle“; aber selbstverständlich können Sie die folgenden Hinweise auch zusammen mit Exerzitien-Angeboten anderer Diözesen verwenden.

Machen Sie von all dem Gebrauch, wenn es Ihnen wirklich weiterhilft. Lassen Sie weg, was Sie eher ablenkt oder stört.

Wir wünschen Ihnen einen gesegneten Weg durch die Exerzitien im Alltag.

*Ihr Team vom  
Zentrum für Glaubensvertiefung und Spiritualität*

## **Einheit von Glaube und Leben**

Wie können wir Gott und unser Leben, Glaube und Welt zusammenbringen? Diese Frage bewegt heute viele Menschen ganz zentral. Wenn sie versuchen, fromm zu sein, bekommen sie das Gefühl, dass sie dazu „heilige Zeiten“ brauchen, heilige Orte, außerordentliches Tun, feurige Andacht. Nur: Das alles kommt in ihrem Alltag kaum vor.

So werden dann Gebet und Arbeit, Sonntag und Werktag, sakral und profan ... getrennt. In der einen Realität scheint Gott vorzukommen, in der anderen aber - dem wirklichen Leben - nicht. Es entsteht eine Abspaltung: Innerlichkeit und Weltverantwortung scheinen nicht zusammen zu passen. Manche Menschen werden dann traurig, andere bekommen ein schlechtes Gewissen, weil in ihrem normalen Leben, in dem, was einfach ist, wie es ist, nichts „Geistliches“ vorzukommen scheint. Sie verlieren den Mut oder die Lust oder das Interesse am geistlichen Leben.

Wir meinen, dass gerade der Alltag als Raum des Lebens, wie es eben ist, als Raum der persönlichen Entfaltung und Freude, der Routine und Abnutzung, als Raum des Glaubens und der Bewährung, der Einübung in die Treue und die Geduld, der Niederlagen und Verwundungen, aber auch der Versöhnungsmöglichkeiten - als Raum des Geistes Gottes - entdeckt werden kann. Gott lässt sich suchen und finden in allen Dingen (Hl. Ignatius von Loyola).

Für Christen gibt es keine geist-losen oder geist-fremden Lebensbereiche und Lebensvollzüge, weil Jesus Christus als Mensch gelebt hat in unserer sehr alltäglichen, irdischen, gewohnten Welt. In Jesus Christus bringt Gott seine Hinneigung zur Welt, seine „Weltfrömmigkeit“ an den Tag: „Und das Wort ist Fleisch geworden“ (Joh 1,14). Deswegen sollen und dürfen wir „Weltchristen“ sein, weltfromme Leute, Christen im Alltag eben.

Exerziten im Alltag sind der Versuch, Christsein im „wirklichen“ Leben einzuüben (zu „exerzieren“).

Alle Situationen, Ereignisse, Begegnungen, Tatsachen, Fragen, Tendenzen, Verhaltensweisen, Reaktionen, Ängste, Hoffnungen lerne ich ruhig und wach anzuschauen (Sehen). Im Licht Gottes und des Evangeliums sollen sie entschlüsselt werden (Urteilen). Im Glauben sollen sie gelebt werden (Handeln).

Dabei ist Jesus Christus der Lehrmeister. An seiner Menschwerdung, an seinem Leben, Leiden, Sterben und Auferstehen kann ich einüben und erfahren, was in meinem Leben „passt“, was „stimmig“ ist und was infolgedessen zu tun ist.

### ***Exerzitionen im Alltag - konkret***

- ... sind eine Antwort auf die **Sehnsucht** nach wirklich tragender Glaubenserfahrung, nach einer tiefen Begegnung mit sich selbst, mit anderen Menschen, mit Gott;
- ... sind ein **Übungsweg**, der helfen will, feinfühlig zu werden für die Gegenwart Gottes im persönlichen Leben;
- ... sind ein **Erfahrungsweg**, Gott aus dem Leben heraus und das Leben von Gott her zu verstehen, denn Gott und das Leben gehören zusammen;
- ... sind ein **Verwandlungsweg**, ein Weg, sich dafür bereit zu machen, dass Gott das ganze Leben in ein „Leben in Fülle“ verwandeln will.

Unser Angebot führt **mitten in den Alltag hinein**. Das gibt die Chance, (neu) zu erfahren, dass Gott nicht nur in der Kirche oder in einer anderen „frommen Umgebung“, sondern mitten im alltäglichen Leben zu suchen und zu finden ist.

Mit folgenden **Elementen** können Sie Ihren Exerzitentag gestalten:

- „**Betendes Vorausschauen**“ auf den Tag
- **Betrachtung / Gebetszeit**: etwa eine halbe Stunde (siehe „Struktur einer Gebetszeit“, Seite 11)
- „**Gebet der liebenden Aufmerksamkeit**“ / Tagesrückblick (ca. 10 –15 min)

Weitere Elemente, die Ihren Exerzitionenweg begleiten können:

- Wöchentliche **Gruppentreffen**, angeleitet oder auf eigene Initiative (siehe „Struktur von Gruppentreffen“, Seite 32)
- **Weggefährtschaft**: Sie suchen sich eine(n) Gefährtin/Gefährten, die/der gleichzeitig Exerzitionen im Alltag macht und treffen sich etwa eine Stunde pro Woche zum Austausch (siehe Seite 33)
- Sie suchen sich persönliche **Geistliche Begleitung** (siehe Seite 37-38)
- Vermeiden Sie „**Besinnungsstress**“ (siehe Seite 39)



Ein neuer Tag ist mir geschenkt. Ich mache das große Kreuzzeichen und beginne ihn:  
„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“

***Herr, ich komme zu dir, dass deine Berührung mich segne,  
ehe ich meinen Tag beginne.  
Lass deine Augen auf mir ruhen  
und mich das Wissen um deine Freundschaft  
mitnehmen in meinen Alltag.***

Was wird er mir bringen? –  
Von manchen Aufgaben und Begegnungen weiß ich schon jetzt.  
Ich rufe sie mir ins Gedächtnis.

Manches von dem, was auf mich zukommt, erfreut mich, anderes ängstigt mich.  
Herr, ich lege beides, die Angst, aber auch die Freude in deine Hände.

Sicher wird dieser Tag manche Überraschung bringen. -  
Herr, lass mich ja sagen, auch zu dem,  
was meine Pläne durchkreuzt,  
meine Träume zunichte macht,  
meinem Tag, vielleicht sogar meinem Leben,  
eine ganz andere Richtung gibt.  
Öffne mich und mache mich bereit, deinen Willen anzunehmen.

Ich bin auch heute wieder mit einer Verheißung unterwegs.

***Du, Herr, gehst mit mir und wirkst durch mich.  
Schenke mir Entschiedenheit und Kraft,  
dich in allen Dingen zu suchen und zu finden.  
Gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.  
Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.  
Gib mir die Weisheit,  
das eine von dem anderen zu unterscheiden. Amen.***

### **1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu**

Es ist wichtig, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) zu haben, zu denen ich mich zu den Übungen dieses Tages zurückziehe:

- als Hauptbesinnungszeit etwa 20 - 30 Minuten
- zum Tagesabschluss etwa 10 - 15 Minuten

Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen (z.B. wenn die Kinder schlafen, weg oder intensiv beschäftigt sind; der Ehepartner es akzeptiert; meine persönliche Verfasstheit und Gewohnheit es zulässt). Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

### **2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung**

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle.

- ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme; eine Kirche; ...
- den Ort einfach und liebevoll herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Pflanze, eine leere Wand ... vor mir; so, dass es mir zur Sammlung verhilft;
- evtl. einen Zettel an die Tür hängen: „Bitte nicht stören“;
- eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein.

### **3. Ich finde den Weg, um mich nicht ablenken zu lassen**

Einige weitere Tipps, um in der Übungszeit zur Ruhe zu kommen:

- Telefon abstellen; sich entscheiden, nicht abzuheben;
- Absprache mit den Mitbewohnern, in dieser Zeit absolut nicht zu stören - dies schließt ein, dass ich konsequent sitzen bleibe, wenn jemand ruft oder klingelt;
- Zettel und Stift bereitlegen, um evtl. notieren zu können, was mir an nötigen Erledigungen einfällt (damit ich es vergessen kann!);
- Wecker oder besser Timer bereitstellen und evtl. mit Kissen / Decke abdecken (damit ich nicht ständig auf die Uhr schauen muss);
- meine Texte für den Tag am Vorabend bereitlegen, auch Papier und Stifte, um mir Notizen machen zu können.

---

Hinweise zur  
**STRUKTUR EINER GEBETSZEIT**

---

Einführung in  
**EXERZITIEN**  
IM ALLTAG

**1. Einen bewussten *Anfang* setzen**

Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung ... (siehe auch „Einstimmung in die Gebetszeit“ S. 12)

**2. Eine *Übung zum Stillwerden* vollziehen**

(siehe Seite 13 + 14)

**3. Sich mit Hilfe eines *Gebetes* vor Gott einfinden**

Zum Beispiel:

***Hier bin ich, Gott, vor Dir, so, wie ich bin -  
mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung, meiner Freude,  
meinem Ärger, meiner Müdigkeit ...  
Hilf mir zu sehen, was Du mir jetzt zeigen möchtest,  
zu hören, was Du mir jetzt sagen möchtest,  
zu spüren, dass Du mit mir gehst und bei mir bleibst.  
So bin ich jetzt da vor Dir.***

oder ein anderes Gebet (vgl. „Gebete zur Einstimmung“, S. 15 – 20)

**4. Sich auf den *Impuls zur Betrachtung* für diesen Tag einlassen**

**5. Über den Inhalt der Betrachtung *mit Jesus ins Gespräch* kommen „wie ein(e) Freund(in) mit einem Freund“**

**6. Die Betrachtungszeit bewusst *abschließen***

z. B. mit einem „Ehre sei dem Vater ...“, einer Geste, einer Verneigung

**7. Zurückschauen**

Wie ist es mir jetzt ergangen?

Was nehme ich mit hinein in meinen Tag?

Zur Einstimmung suche ich eine Haltung zu finden, in der ich in dieser Gebetszeit aufrecht und ganz gelöst sitzen kann. Die Füße ruhen mit etwas Abstand fest auf dem Fußboden. Meine Hände liegen offen oder wie eine Schale ineinander auf den Oberschenkeln. Mein Blick ruht vor mir auf dem Boden, ohne ihn aber zu fixieren. Zugleich schauen meine Augen wie nach innen.

Ich nehme nun meinen Körper vom Scheitel bis zur Sohle wahr und spüre nach, wie mir diese Haltung hilft, ganz wach und bereit zu sein.

Nun versuche ich alle Gedanken abzulegen und Gott zu überlassen. Mich braucht in dieser Gebetszeit nichts zu beunruhigen. Geräuschen, die an mein Ohr dringen, lasse ich einen Moment lang nach und lasse sie dann verklingen.

Nun bin ich ganz gegenwärtig. Wenn ich so eine Zeitlang sitze, nehme ich meinen Atem wahr und schaue ihm gleichsam zu, wie er kommt und geht, kommt und geht und schweigt. - Im Einatmen spüre ich erneut meine aufrechte Haltung bis in die Scheitelspitze, während ich mich im Ausatmen immer neu loslasse und mit mir alle Spannungen, um da zu sein und auszuruhen im Atemschweigen.

Ich bin da, einfach da. Ich bemühe mich nicht, etwas zu erreichen, etwas machen zu wollen. Für diese Gebetszeit überlasse ich Gott die Initiative.  
So bete ich:

***Herr, ich sitze vor dir,  
aufrecht und entspannt.  
In diesem gegenwärtigen Augenblick  
lasse ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los.  
Ich lege sie in deine Hände.***

***Herr, ich warte auf dich.  
Du kommst auf mich zu. Du bist in mir, durchflutest mich mit  
deinem Geist.***

***Du bist der Grund meines Seins.  
Öffne mich für deine Gegenwart,  
damit ich immer tiefer erfahre, was du von mir willst. Amen.***

---

# Übungen zum DA-SEIN UND STILL-WERDEN

---

Einführung in  
EXERZITIEN  
IM ALLTAG

*Ich suche mir eine Übung aus, die mich besonders anspricht. Ich präge mir diese Übung ein, ohne sie auswendig zu lernen. Ich mache jeweils das, was ich mir gemerkt habe und was mich angesprochen hat. Ich kann auch mehrere Übungen zu einer Übung kombinieren. Ich widme dieser Übung am Anfang jeder Besinnungszeit 5-10 Minuten.*

## 1. Im Augenblick sein

Nachdem Du Deinen Platz eingerichtet hast, setze Dich hin, schaue Dir den folgenden Text an und versuche, Gelesenes auch innerlich nachzuvollziehen:

Ich bin da ... - Ich habe Zeit ... - Es drängt nichts und ich muss auch nichts leisten ... - In diesem Augenblick bin ich vor Gott ... - Ich darf da sein, wie ich jetzt gerade bin ... mit meinem Körper ... mit meinen Gedanken ...

Versuche nicht, Deine Gedanken „unter Kontrolle“ zu bringen, sondern lasse alles zu und lasse es wieder gehen. Deine Gedanken ziehen an Dir vorüber, wie die Wolken am Himmel. Du nimmst alles wahr, ohne dem nachzulaufen. Verweile ganz locker und entspannt im Hier und Jetzt, der Gegenwart Gottes.

## 2. Geste

Stelle Dich gerade hin. Fühle den Boden, auf dem Du stehst.

Falte ganz bewusst Deine Hände und sage Dir in Deinem Inneren:

„Ich sammle mich im gegenwärtigen Augenblick!“

Atme bewusst ein und wieder aus und verweile einige Augenblicke in diesem schweigenden Hier-Sein. Öffne die Hände und breite die Arme langsam aus. Sage Dir in Deinem Inneren:

„Ich bin ganz da und Du bist bei mir, o Gott!“

Nimm die Haltung ein, in der Du heute Gott begegnen möchtest, und verweile einige Minuten in der Gegenwart Gottes.

## 3. Im Freien

Suche Dir einen ruhigen Ort (eine Wiese, Wald, ruhige Straße ...).

Atme mehrere Male tief durch und lasse alles los, was Dich vorher beschäftigt hat.

Nimm wahr, was um Dich ist: Sonne, Wolken, Pflanzen, Weg, Bauwerke.

Achte auf die vielfältigen Geräusche, Töne und Klänge, die es im Freien gibt: Straßenlärm, Vogelstimmen ... Höre auf die Geräusche und sei ganz Ohr ... .

Fühle die Kleidung ..., den Wind ..., berühre einen Stein oder eine Pflanze ..., fühle den Boden unter Deinen Füßen.

Wenn Du etwas entdeckst, worüber Du Dich freuen kannst, so lasse diese Freude zu.

#### **4. Den Raum, die Umgebung wahrnehmen**

Schau Dich um und nimm wahr, was da ist: der Raum ..., die Gegenstände ..., ihre Farben und Formen ... .

Konzentriere Dich auf dieses einfache Schauen, ohne dabei etwas zu bewerten oder zu beurteilen. Erlaube Deiner Umgebung, dass sie so sein darf, wie sie jetzt gerade ist.

Achte auf die vielfältigen Geräusche, Töne und Klänge, die Deine Umgebung für Dich bereithält ... . Entscheidend ist, dass Du immer wieder jetzt, in diesem Augenblick ganz aufmerksam hörst, ohne etwas zu bewerten. Alles in Dir ist Hören. Du bist ganz Ohr.

Spüre den Boden unter Dir. Spüre dorthin, wo Dein Körper den Boden berührt - die Fußsohlen, das Gesäß, ... .

Du wirst getragen und Du lässt Dich tragen.

Lasse mit jedem Ausatmen Dein Körpergewicht auf den Boden hinuntersinken, der Dich trägt. Mit jedem Ausatmen neu: Ich bin getragen! Ich darf loslassen!

#### **5. Den Körper wahrnehmen, lockern**

Ich sitze ganz ruhig da ... .

Ich achte darauf, wie sich mein Körper genau in diesem Augenblick anfühlt.

Spüre ich irgendeine Spannung im Rücken ..., im Nacken ..., im Kopf ..., irgendwo sonst ... ?

Ich lasse die Spannung in den Schultern los und lasse mit jedem Ausatmen die Entspannung mehr und mehr zu.

Auf diese Weise lockere ich auch andere Körperteile.

Nun verweile ich in Aufmerksamkeit auf meinen Körper.

Wann immer meine Gedanken abschweifen und ich es merke, gehe ich ihnen nicht weiter nach, sondern kehre zurück zu meiner Übung der Aufmerksamkeit.

#### **6. Der Atem**

Stelle Dich gerade hin und lenke Deine Aufmerksamkeit auf die Körperhaltung. Gehe bei den folgenden Worten innerlich mit:

Ich bin da ...! – Ich bin ganz ruhig und mit meinem ganzen Sein da, hier, jetzt, in diesem Augenblick ... .

Ich folge meinem Atem ... . Er kommt und geht in seinem eigenen Tempo, ohne dass ich ihn willentlich beeinflusse: ein ... aus --- ein ... aus --- ein ... .

Ich versuche nicht, meinen Atem zu steuern. Ich mische mich nicht ein. Ich nehme aufmerksam wahr. Ich achte nur darauf, dass ich leicht einatme und wieder ausatme. Wenn Gedanken und Gefühle, Pläne, Sorgen oder Überlegungen auftauchen, versuche ich, sie mit jedem Ausatmen zu entlassen, wegzugeben.

## 1. Da sein vor Gott

*Ich sitze vor Dir, Gott,  
aufrecht und entspannt.*

*In diesem Augenblick*

*lasse ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los.*

*Ich lege sie in Deine Hände.*

*Gott, ich warte auf Dich.*

*Du kommst auf mich zu.*

*Du bist in mir, durchflutest mich mit Deinem Geist.*

*Du bist der Grund meines Seins.*

*Öffne mich für Deine Gegenwart,*

*damit ich immer tiefer erfahre, wer Du bist*

*und was Du von mir willst.*

*Amen.*

Quelle unbekannt

## **2. Wach und bereit mit allen Sinnen**

***Gott, öffne mir die Augen,  
mach weit meinen Blick und mein Interesse,  
damit ich sehen kann,  
was ich noch nicht erkenne.***

***Gott, öffne mir die Ohren,  
mach mich hellhörig und aufmerksam,  
damit ich hören kann,  
was ich noch nicht verstehe.***

***Gott, gib mir ein vertrauensvolles Herz,  
das sich Deinem Wort und Deiner Treue überlässt  
und zu tun wagt,  
was es noch nicht getan hat.***

***Gott, ich weiß, dass ich nur lebe,  
wenn ich mich von Dir rufen  
und verändern lasse.***

***Amen.***

(nach Willi Lambert SJ)



### 3. Nach seinem Bild und Gleichnis

***Herr, Du allein weißt,  
wie mein Leben gelingen kann.***

***Lehre mich,  
in der Stille Deiner Gegenwart  
das Geheimnis zu verstehen,  
wie in der Begegnung mit Dir,  
wie in Deinem Anblick  
und in Deinem Wort  
Menschen sich erkannt haben  
als Dein Bild und Gleichnis.***

***Hilf mir loszulassen,  
was mich daran hindert,  
Dir zu begegnen  
und mich von Deinem Wort  
ergreifen zu lassen.***

***Hilf mir zuzulassen,  
was in mir Mensch werden will  
nach dem Bild und Gleichnis,  
das Du Dir von mir gemacht hast.***

(Peter Köster SJ)

## 4. Vor Gott sein

***Mich loszulassen, Gott, bin ich hier:  
aus meiner Verspannung,  
aus meiner Verstrickung,  
aus meiner Verkrampftheit,  
mit der ich mich selbst festhalten will,  
und doch verliere.***

***Mich niederzulassen, Gott, bin ich hier:  
in meiner Mitte, in meiner Tiefe, in meinen Grund.  
Dorthin, wo ich an dich grenze,  
wo mein Leben an dein Leben rührt.***

***Einszuwerden, Gott, bin ich hier:  
mit dem Boden, mit der Erde,  
in der ich wurzeln kann und die mich trägt: Du.***

***Neuzuwerden, Gott, bin ich hier:  
aus deiner Kraft, aus deiner Liebe,  
aus deinem Geist, mit dem du mir  
Leben in Fülle schenkst.***

(nach Alois Albrecht)

## 5. Die Reise nach innen

*Ich sitze hier vor Dir, Gott,  
aufrecht und entspannt, mit geradem Rückgrat.  
Ich lasse mein Gewicht senkrecht durch meinen Körper  
hinuntersinken auf den Boden, auf dem ich sitze.  
Ich halte meinen Geist fest in meinem Körper.  
Ich widerstehe seinem Drang,  
aus dem Fenster zu entweichen,  
an jedem anderen Ort zu sein als an diesem hier,  
in der Zeit nach vorn und hinten auszuweichen,  
um der Gegenwart zu entkommen.  
Sanft und fest halte ich meinen Geist dort,  
wo mein Körper ist: hier in diesem Raum.  
In diesem gegenwärtigen Augenblick  
lasse ich all meine Pläne, Sorgen und Ängste los.  
Ich lege sie jetzt in Deine Hände, Gott.  
Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte,  
und lasse sie Dir.  
Für den Augenblick überlasse ich sie Dir.  
Ich warte auf Dich – erwartungsvoll.  
Du kommst auf mich zu,  
und ich lasse mich von Dir tragen.  
Ich beginne die Reise nach innen.  
Ich reise in mich hinein,  
zum innersten Kern meines Seins,  
wo Du wohnst.  
An diesem tiefsten Punkt meines Wesens  
bist Du immer schon vor mir da,  
schaffst, belebst, stärkst ohne Unterlass  
meine ganze Person.*

---

Mein persönliches  
**VORBEREITUNGSGEBET**

---

A series of 20 horizontal dashed lines for writing a personal prayer.

## 1. Ignatianische Schriftbetrachtung

Diese Meditationsweise geht auf Ignatius von Loyola zurück, der die nach ihm benannte Form der Exerzitien entwickelt hat. Die ignatianische Schriftbetrachtung eignet sich sehr gut für das betende Umgehen mit Szenen aus dem Leben Jesu; sie bezieht alle Sinne und die ganze Vorstellungskraft des/der Übenden mit ein.

### **DIE EINZELNEN SCHRITTE DER BETRACHTUNG**

#### **Äußere und innere Bereitung sowie Vorbereitungsgebet**

1. **Sich den Text vertraut machen:** Die Schriftstelle (wiederholt) lesen und das Geschehen auf sich wirken lassen.
2. **Den Schauplatz bereiten:** Vor dem inneren Auge den Ort entstehen lassen, an dem das Geschehen spielt, und ihn mit allen Sinnen wahrnehmen und erkunden. Dabei kommt es nicht darauf an, wie es „wirklich“ dort ausgesehen hat. So wie es sich einstellt, ist es jetzt gut.
3. **Die Szene sich ereignen lassen:** Das beschriebene Geschehen in der Vorstellung ablaufen und auf sich wirken lassen. Auch hier mit allen Sinnen dabei sein: sehen, wer dabei ist und was diese Personen tun; hören, was gesprochen wird; riechen, was in der Luft liegt; je nach Szene auch tasten oder schmecken ...
4. **Den eigenen Platz als Zuschauer/in wahrnehmen:** Wo befinde ich mich im Bezug zur Szene? Verändert sich meine Position im Laufe der Zeit? Wie geht es mir in der Zuschauer-Rolle?
5. **Sich in der Szene „verorten“:** Wenn ich „mitspielen“ könnte: Was wäre mein Platz, meine Rolle? Was würde ich tun, sagen, empfinden ...? Wie würde ich diese Szene dann erleben? Dabei über diese Fragen nicht nach*denken*, sondern nach*sinnen*! Das heißt in die inneren Bilder „einsteigen“ und mit allen Sinnen wahrnehmen.
6. **Abschied:** Am Ende sich aus der Szene verabschieden und das innerlich Erlebte nachklingen lassen. In die Gegenwart dieser Gebetszeit zurückkehren.
7. **Sich vergewissern:** Was ist mir deutlich geworden über Jesus, über die Aussage dieser biblischen Erzählung und vor allem über ihre Bedeutung jetzt und hier für mich?

Die Betrachtungszeit mit dem **Zwiesgespräch** und dem üblichen **Abschlussgebet** und/oder der **Geste** beenden.

## **2. Benennung von „Rollen“ und Identifikation**

Diese Methode ist dem Bibliodrama entliehen.

**Rollen** können dabei haben

- die in der Erzählung genannten Personen (z.B. Apostel, Pharisäer, Zuschauer );
- Tiere, Pflanzen und Dinge;
- sowie (manchmal vor allem) Gefühle, Empfindungen, Reaktionen (z.B. die Angst, die Neugier, das Warten auf Jesus, die Zurückhaltung, die Nähe ...).

Gerade die Rollen der letzten Kategorie helfen oft besonders, tiefer liegende Schichten der Erzählung und der eigenen Betroffenheit zu entdecken, zu benennen und auszuloten.

Bei der **Identifikation** geht es darum, sich eine oder (nacheinander!) mehrere Rolle(n) auszuwählen und sich in die entsprechende Person, das Ding, das Gefühl ... hineinzusetzen. Geeignet sind Rollen, die emotional etwas bewirken, auch wenn sie zunächst eher abstoßend erscheinen. Aus der Identifikation heraus dann die Szene als Petrus, Neugier, Stein ... nacherleben. Sich zum Abschluss bewusst aus der Rolle verabschieden und sich vergewissern, was durch diese Übung deutlich geworden ist.

## **3. Betrachtung eines vorgegebenen Bildes**

Dazu eignen sich alle Bilder und Zeichnungen alter und zeitgenössischer Künstler.

Schritte der Bildbetrachtung:  
siehe Seite 25

## **4. Ein Bild malen**

Zunächst den biblischen Text auf sich wirken lassen und wahrnehmen, welche Empfindungen ... er spontan auslöst. Dann versuchen, dieses Empfinden in Farben, Formen, Symbolen ... zum Ausdruck zu bringen.

Verständnishilfe für ein selbstgemaltes Bild:  
siehe Seite 26

## **5. Zwiegespräch oder Brief**

Sich aus der Szene eine(n) Gesprächspartner(in) auswählen und mit ihm/ihr in einen Dialog kommen - sei es als imaginiertes Zwiegespräch oder in der Form eines Briefes oder Briefwechsels. Sich dabei über das Erleben in und mit der Szene austauschen.

**6. Die Anwendung der Sinne nach Ignatius von Loyola**

1. Eine gute Vorübung ist es, die äußeren Sinne angenehmen Reizen auszusetzen (z.B. bei einem Spaziergang) und sie damit zu „wecken“.
2. Ich Sorge dafür, dass ich gesammelt, ruhig und entspannt da sein kann. Dazu können entsprechende Übungen oder Gebete helfen.
3. Ich erinnere mich an eine Bibelstelle, die ich mir bereits vertraut gemacht habe: durch Schriftbetrachtung, durch Bibel-Teilen, bibliodramatische Elemente oder ähnliches ...
4. Ich achte auf die Empfindungen, die ich dabei verspüre und komme dann auf das zurück, wo ich „kraftvolle Anregungen und geistliche Freude“ wahrgenommen habe.
5. Nun versuche ich, mich dem Geschehen der besagten Bibelstelle – soweit es für mich zur tröstenden Gegenwart geworden ist – mit meiner Vorstellungskraft und mit meinen inneren Sinnen wieder zuzuwenden,:
  - ❖ Ich **schau**e mit dem Blick der Einbildungskraft die Personen des Geschehens, ihr Umfeld und ihre jeweilige Situation ...
  - ❖ Ich **hö**re mit dem inneren Gehör, was diese Personen sagen oder sagen könnten ...
  - ❖ Ich **rie**che und **schme**cke mit dem inneren Geruchs- und Geschmackssinn z. B. das Brot, das Wasser, ... aber auch was in der Luft liegt, die heilende Ausstrahlung, die von Jesus ausgeht, die Atmosphäre, die seine Begegnung mit Menschen bei mir hinterlässt ...
  - ❖ Ich **ber**ühre mit dem inneren Tastsinn den Ort, die Gegenstände, vielleicht auch Personen des Geschehens ...

Dabei soll ich mich auf mich selbst zurückbesinnen und einigen Nutzen aus der jeweiligen Sinneswahrnehmung ziehen.

Ich versuche, mit meinem ganzen Sein aufmerksam dabei zu verweilen und die Qualität des Wahrgenommenen „von innen her zu fühlen und zu verkosten“.

6. Über all das kann ich zum Abschluss der Übung mit Jesus ins Gespräch kommen wie ein(e) Freund(in) mit einem Freund.

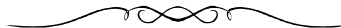
© Pfr. Walter Mückstein

unter Verwendung der „Geistlichen Übungen“ des Ignatius von Loyola Nr. 121 bis 126 und Peter Köster: Zur Freiheit befähigen. Kleiner Kommentar zu den Großen Exerzitien des Ignatius von Loyola. Leipzig 1999. Seite 44 - 47

Gelegentlich wird bei Exerzitien im Alltag ein nicht-biblischer Text zur Besinnung vorgeschlagen. Hier einige Hinweise, wie sich ein solcher Text geistlich erschließen lässt. Wählen Sie aus, was Ihnen bzw. dem Text entspricht.

- ↪ Lesen Sie den Text zunächst einmal im Ganzen und lassen Sie ihn einige Augenblicke auf sich wirken. Gibt es einen Gedanken, der Sie spontan anspricht („positiv“ oder „negativ“)?
- ↪ Unterstreichen und/oder lesen Sie Worte / Satzteile / Sätze, die bei Ihnen etwas anklingen lassen (ähnlich wie beim Bibelleiten).
- ↪ Suchen Sie nach Worten / Aussagen, die eine Schlüsselbotschaft enthalten könnten, durch die sich die Aussage der jeweiligen Passage erschließen lässt.
- ↪ Sie können auch mit bunten Stiften arbeiten und Textstellen verschiedenfarbig markieren – je nach dem, welche Empfindungen Sie damit verbinden, ob Sie eher zustimmen oder ablehnen, positiv oder negativ berührt sind.
- ↪ Markieren Sie den Text am Rand mit einem Zeichen wie: ! oder ? oder ✎ oder ☺ oder ☹ oder ...
- ↪ Lassen Sie dann den Text noch einmal im Ganzen auf sich wirken: Welche Aussage / Botschaft ... können Sie jetzt für sich entdecken?
- ↪ Bringen Sie das Entdeckte und/oder Empfundene nun ins Gebet, indem Sie mit Gott darüber sprechen wie ein(e) Freund(in) mit einem/einer Freund(in).

© Walter Mückstein





---

Hinweise zur Betrachtung  
EINES VORGEGEBENEN BILDES

---

Einführung in  
EXERZITIEN  
IM ALLTAG

Die folgenden Hinweise wollen Ihnen helfen, die in einem Exerzitienmodell enthaltenen bzw. einzuklebenden Bilder meditierend zu betrachten.

Meditieren mit einem Bild, das heißt:

- sich jetzt einlassen auf *ein* Bild; die vielen anderen Bilder um sich herum loslassen;
- das Bild schauend, absichtslos in sich aufnehmen; sich staunend in ihm wiederfinden. Das Staunen-Können ist dem Schauen verwandt. Staunen kann, wer offen ist und nicht schon von vornherein weiß, „was herauskommt“, wer offen ist für ein unerwartetes Geschenk, wer warten kann.

Bei der Bildmeditation geht es jedoch nicht in erster Linie um das Bild; Ziel ist ein Mich-Öffnen und Bereiten, damit ich „schauen“ kann, was mir das Bild sagen will; ein Geschehenlassen, eine Bereitschaft zur Antwort.

**Schritte einer Bildmeditation:**

- ↪ Wenden Sie sich dem Bild zu und lassen Sie es auf sich wirken.  
Was sehen Sie auf dem Bild?
- ↪ Was empfinden Sie beim Anschauen des Bildes?  
Woran erinnert es Sie?  
Welche inneren Bilder ruft es in Ihnen wach?
- ↪ Verweilen Sie noch einige Minuten bei dem Bild und Ihren inneren Bewegungen.
- ↪ Zum Abschluss können Sie versuchen, das Er-schaute und Er-lebte ins Gebet zu bringen.

© Walter Mückstein nach einer Vorlage aus dem Erzbistum München



Wenn Sie selbst ein Bild gemalt haben, können Sie es noch einmal anschauen und versuchen, es mit Hilfe der folgenden Anregungen tiefer zu verstehen. Wählen Sie nur das aus, was auf Ihr Bild auch zutrifft!

- ◆ Welche Formen und Farben finde ich in meinem Bild?
- ◆ Was bedeuten sie für mich?
- ◆ Sind Symbole in meinem Bild zu finden?
- ◆ Was sagen sie mir, welche (Be-)Deutung haben sie für mich?
- ◆ Gibt es „verschlüsselte“ Botschaften?
- ◆ Gibt es eine oder mehrere Personen auf dem Bild?  
Sind sie einander zugeordnet?
- ◆ Was könnten sie gerade sagen...?
- ◆ Welche Atmosphäre kommt mir entgegen, wie wirkt das Bild als Ganzes auf mich?
- ◆ Habe ich selbst einen Platz im Bild? Wie fühlt es sich an, wenn ich diesen Platz bewusst einnehme? Geht das?
- ◆ Was empfinde ich, wenn ich das Bild sozusagen als eine „Fotografie meiner Seele“ anschau?
- ◆ Hat auch Gott einen Platz im Bild? Oder könnte er dort Platz haben?
- ◆ Was ist / was wäre seine Botschaft an mich?
- ◆ Habe / hätte auch ich eine Botschaft an ihn?

---

## Hinweise zur Betrachtung und Erschließung VON LIEDERN UND MUSIK

---

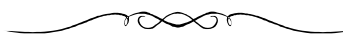
Einführung in  
**EXERZITIEN**  
IM ALLTAG

Es gibt Exerzitionen im Alltag-Modelle, zu denen eine CD mit Liedern und/oder Musikstücken gehört. Vielleicht haben Sie aber auch selbst Musik, die Ihnen auf Ihrem Exerzitionenweg passend und hilfreich erscheint; Musik kann eine Brücke zum Gebet sein.

Hier einige Hinweise, wie Sie sich das Gehörte meditativ erschließen können:

- ↪ Hören Sie das gewählte Musikstück ein erstes Mal, um es kennen zu lernen bzw. sich wieder in Erinnerung zu rufen. Bei Bedarf können Sie den Text mitlesen, um ihn besser zu verstehen.
- ↪ Nehmen Sie Ihre spontane Reaktion wahr:
  - Gefällt mir die Musik? Oder „beleidigt“ sie eher meine Ohren? Spricht der Text mich an? Oder löst er Widerspruch in mir aus?
- ↪ Nehmen Sie sich jetzt Zeit, das Gehörte tiefer bei sich ankommen zu lassen:  
Lauschen Sie der Musik ein zweites Mal;  
wenn Sie wollen, wiederholen Sie das Stück mehrmals, viele Male ...
- ↪ Wenn Ihnen der Text vertraut (genug) ist, können Sie die Augen schließen und „ganz Ohr sein“:
  - Was bewegt mich beim Lauschen? - Welche Empfindungen stellen sich ein?
  - Kann die Musik ganz bei mir ankommen, sind Kopf und Herz und Bauch beteiligt?
  - Möchte/kann ich die gehörten Worte zu meinen eigenen machen bzw. kann ich sie mir zusagen lassen?
- ↪ Wenn die Musik verklungen ist, lassen Sie sie im Innern noch eine Weile nachklingen, etwa so, als würden Sie ihrem Echo lauschen ...
  - Was klingt noch nach? Kommt so etwas wie eine Botschaft bei mir an?
- ↪ Musik kann Gebet sein und zum Beten führen: Sie können nachspüren, ob das Echo der Musik Sie ins Beten hineingeleitet – sei es, dass sich Worte zum Gebet formen, sei es, dass Sie betend weitersingen möchten, sei es aber auch, dass Ihr Gebet in Stille und Schweigen mündet.

© Angela Lang



---

**PERSÖNLICHE NOTIZEN**

---

Lined area for personal notes, consisting of 25 horizontal dashed lines.

---

Aufbau eines Tagesrückblicks  
**GEBET DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT**

---

Einführung in  
**EXERZITIEN**  
IM ALLTAG

Folgende Schritte können helfen, auf den Tag zurückzublicken  
und ihn „einzusammeln“

- 1) **Ich nehme wahr**, wie ich jetzt da bin.
  
- 2) **Ich richte mich innerlich auf Gott oder Jesus Christus hin aus**, so, wie mir das jetzt möglich ist.
  
- 3) Ich bitte Ihn, dass Er mir hilft, mich und **meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können**.
  
- 4) Ich schaue, **was mich jetzt bewegt und berührt** von dem, was ich heute erlebt habe. Gottes liebevoller Blick auf mich erinnert mich daran, selbst mit Liebe (ohne Wertung und Urteil) zurückzublicken, wie ich heute mit anderen - mit Gott - mit mir selbst umgegangen bin.
  
- 5) **Ich blicke hin**, wo ich  
Ermutigung - Trost - Hoffnung gespürt habe –  
und auch dahin, wo ich  
Misstrauen - Angst - Entmutigung erfahren habe.
  
- 6) Ich bringe  
**Bitte - Dank - Klage - Lob ...**  
vor Gott / Jesus, wie im Gespräch mit einem guten Freund, einer guten Freundin.



Wie bei jeder Gebetszeit beginne ich damit, mich vor Gott einzufinden. Ich nehme mich wahr, wie ich bin und stelle mir vor, dass Gottes Gegenwart mich einhüllt. Dann beginne ich mit dem großen Kreuzzeichen und spreche:

***Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.  
Herr, am Ende dieses Tages trete ich noch einmal vor dich.  
Du bist der Ursprung, der tragende Grund und das Ziel aller Wirklichkeit.  
Du bist auch der Herr meines Lebens.  
Darum ist es gut für mich, vor dir dazusein.  
Und es ist gut, dir zu danken für die vielen Zeichen deiner Liebe,  
mit der du mich auch heute wieder umgeben hast.***

Manches, was dieser Tag brachte, ist mir noch rätselhaft.  
Ohne dich bleibt mir diese Wirklichkeit verschlossen.  
So möchte ich nun an deiner Hand auf mein eigenes Leben eingehen.  
Hilf mir, die Wirklichkeit dieses Tages ans Licht kommen zu lassen.  
Lass sie mich mit liebender Aufmerksamkeit anschauen,  
ohne gleich zu werten oder zu urteilen, ohne sofort Ja oder Nein zu sagen,  
ohne zu beurteilen, was sein darf und was nicht.  
Hilf mir, zu sehen und gelten zu lassen, was heute war: in mir, durch mich und um mich.

Ich lasse nun den Tag an mir vorbeiziehen:  
Stunde für Stunde - Ort um Ort - Begegnung nach Begegnung.  
Manches betrachte ich wie in Zeitlupe, anderes zieht im Zeitraffertempo an mir vorbei.  
Wichtig ist nicht die Vollständigkeit, sondern ein Verweilen bei dem, „was sich anbietet“.  
Empfindungen, z.B. Sinneswahrnehmungen, bzw. Gefühle wie Freude, Ärger, Angst oder auch Gedanken, die ich in einzelnen Situationen hatte, können wieder aufsteigen - andere melden sich vielleicht jetzt neu.

Aus dem Abstand heraus, den ich in dieser Abendstunde habe, kann ich dann auch Stellung nehmen zu dem, was heute war.  
Ich versuche wahrzunehmen, ob und wie ich in all dem den Heiligen Geist, d.h. die Bewegungen von Lieben, Glauben und Hoffen, am Werk spüre oder die Umtriebe des unheiligen Geistes, d.h. die von Egoismus, Misstrauen, Entmutigung.



---

## GEBET DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT

---

Einführung in  
EXERZITIEN  
IM ALLTAG

Mit der so erfahrenen Wirklichkeit wende ich mich nun wieder Gott zu, im Vertrauen, dass er mich so annimmt, wie ich wirklich bin. -

Je nachdem, was ich erkannt habe und wie ich mich heute erlebt habe, wird das nun folgende Gebet mehr von Freude und Dankbarkeit oder von Reue und Hoffnung auf Erbarmen bestimmt sein.



Nun gilt es noch, auf den kommenden Tag zuzugehen: Was bewegt mich schon jetzt im Blick auf den morgigen Tag?

Pläne – Ereignisse – Begegnungen - Hoffnungen - Befürchtungen - ich lege sie in Gottes Hand und bitte ihn um Vertrauen und Zuversicht, um Entschiedenheit für das, was jetzt gerade wichtig für mich ist, wohin mich meine Sehnsucht zieht.



Ich bete mit den Worten des greisen Simeon:

***"Nun lässt du, Herr, deinen Knecht,  
wie du gesagt hast, in Frieden scheiden.  
Denn meine Augen haben das Heil gesehen,  
das du vor allen Völkern bereitet hast,  
ein Licht, das die Heiden erleuchtet,  
und Herrlichkeit für dein Volk Israel.  
Ehre sei dem Vater und dem Sohn  
und dem Heiligen Geist,  
wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit,  
und in Ewigkeit. Amen.***

© Bruder Godehard Wolpers

### **Möglicher Ablauf des 1. Treffens**

1. Beginn mit einem Lied und/oder einem Gebet
2. Vorstellungsrunde mit Abklärung von Erwartungen und Befürchtungen
3. Allgemeine Hinweise und Absprachen zu
  - Exerzitien im Alltag
  - Elemente, Struktur einer Gebetszeit, Methoden usw. (Inhalte dieser Mappe)
  - Sinn und Ablauf der Begleittreffen
4. Einführung in die erste Woche
5. Übung zur Einstimmung in die Exerzitien im Alltag und/oder die erste Woche
6. Offene Fragen
7. Gebet und/oder Lied zum Abschluss

### **Möglicher Ablauf der Folgetreffen**

1. Beginn mit einem Lied und/oder einem Gebet
2. Übung zur Sammlung und zum Ankommen
3. Austausch (in kleinen Gruppen) zu den Erfahrungen der vergangenen Woche
  - Wie ist es mir mit den Impulsen der letzten Woche ergangen?
  - Was waren besonders wichtige Eindrücke / Erfahrungen?
  - Was ist mir schwer gefallen?
  - Was möchte ich evtl. verändern?
4. Einführung in die nächste Woche
5. Übung zur Einstimmung in die nächste Woche
6. Gebet und/oder Lied zum Abschluss

### **Letztes Treffen**

Hier sollte in zwei Schritten zunächst wie oben auf die vergangene Woche zurückgeblickt werden und dann auf die gesamte Zeit der Exerzitien im Alltag:

- Wie ist es mir insgesamt mit der Zeit der Exerzitien gegangen?
- Welche Einsichten für meinen Glauben / für mein Leben nehme ich mit?
- Wie haben die Exerzitien im Alltag meine Beziehung zu Gott, zu meinen Mitmenschen, zu mir selbst geprägt?

Wenn möglich, sollte das letzte Treffen auch Elemente von Feiern und Abschied aus der Gruppe enthalten: z.B. einen Gottesdienst, eine (einfache) Mahlzeit ...



### ***Sich aussprechen können***

Sie wählen sich einen Partner / eine Partnerin, mit dem/der Sie sich im Rahmen der Exerzitien im Alltag austauschen können. Sie wollen über Ihre Erfahrungen sprechen, um sie zu verdauen und zu vertiefen; aber auch, um innerlich nicht besetzt zu bleiben, sondern frei zu werden für das, was neu auf Sie zukommt. Folgende Hinweise sollen Ihnen dabei helfen:

- ↪ Sprechen Sie vor allem über das, was Sie **bewegt**: was Sie freut oder bedrückt, was Sie ängstigt oder ärgert, was Sie vorwärts drängt oder was Sie lähmt ...
- ↪ Erwarten Sie von Ihrem Gesprächspartner / Ihrer Gesprächspartnerin **ein offenes Ohr und ein verständiges Herz**. Erwarten Sie nicht, dass er/sie Ihre Erfahrungen bewertet oder zu den eigenen macht. Erwarten Sie keine Ratschläge und keinen vordergründigen Trost.
- ↪ Entscheiden Sie frei, **worüber Sie wirklich sprechen wollen**. Lassen Sie sich durch nichts dazu hinreißen, Dinge zu erzählen, die Sie später bereuen.
- ↪ Muten Sie sich einander zu und bedenken Sie immer: Jede(r) Ist für sich selbst verantwortlich!

### ***Zuhören können***

Ein(e) andere(r) Kursteilnehmer(in) hat Sie gebeten, Gesprächspartner/in für ihn/sie zu sein. Die folgenden Hinweise sollen Ihnen dazu helfen:

- ↪ Lassen Sie Ihre(n) Gesprächspartner(in) spüren, dass Sie ihm/ihr **zugewendet** sind, dass Sie ihn/sie schätzen und ein wirkliches **Interesse** an seiner/ihrer Person haben.
- ↪ Machen Sie immer wieder deutlich, was Sie **verstanden** haben, indem Sie mit Ihren eigenen Worten wiedergeben, was bei Ihnen angekommen ist. Bringen Sie dabei vor allem die **Gefühle und sonstigen inneren Bewegungen** zur Sprache, die Sie wahrgenommen haben. Haben Sie etwas nicht verstanden, dann sagen Sie das und fragen vorsichtig zurück.
- ↪ Sie sollen und können Ihrem Partner / Ihrer Partnerin **nicht abnehmen**, was ihn/sie bewegt. **Bewerten Sie nicht**, was er/sie erlebt bzw. gesagt hat. Halten Sie sich mit Vertröstungen zurück (z. B. „Das ist ja nicht so schlimm“). Geben Sie auch keine gutgemeinten Ratschläge. Halten Sie mit ihm/ihr zusammen aus, was ihn/ sie bewegt und ermuntern Sie ihn/sie, sich weiterhin den jeweils aktuellen Bewegungen zu stellen.
- ↪ Wenn Sie zuhören, geht es also in erster Linie um den/die Sprechende(n). Bleiben Sie dabei aber Sie selbst. **Seien Sie echt**. Wenn Sie von einigen Äußerungen sehr betroffen sind, dann sprechen Sie aus, was das Gehörte in Ihnen ausgelöst hat. Verstecken Sie Ihr eigenes Empfinden nicht.
- ↪ Versuchen Sie **Schweigen** auszuhalten: vielleicht kann es zum Raum für ein stilles Gebet werden.
- ↪ Eigentlich selbstverständlich: Sind Sie absolut diskret!

Zum Schluss geben wir Ihnen noch einige Hinweise, die Ihnen helfen können, mit häufig benannten Schwierigkeiten und Störungen umzugehen:

**1. „Ich kann mich nicht konzentrieren / mir gehen viele Gedanken durch den Kopf“**

Diese Erfahrung ist beim persönlichen Beten und Meditieren ganz natürlich. Kämpfen Sie nicht dagegen an, sondern nehmen Sie wahr, was Sie beschäftigt und versuchen Sie, es dann zu lassen. Manchmal hilft ein Bild: Meine Gedanken sind wie Wolken am Sommerhimmel: sie kommen und ziehen wieder weiter. Auch wenn sie manchmal die Sonne verdecken, brauche ich mich nicht weiter darum zu kümmern. Aber ich habe auch nicht die Macht, sie einfach wegzuschieben.

**2. „Ich habe Schwierigkeiten mit Ort, Zeit und Umständen“**

Solche Schwierigkeiten können durchaus Teil des Übungsweges dieser Exerzitien sein, bei denen Sie ja bewusst Ihren Alltag einbeziehen wollen. Begreifen Sie sie daher nicht als Störung, sondern als Herausforderung und vielleicht sogar als Chance. Es geht nicht darum, Gott in einem Idealzustand zu suchen und zu finden, sondern „in allen Dingen“ unseres ganz alltäglichen Lebens, auch mit all seinen Widrigkeiten.

Dennoch können Sie sich zwei kritische Fragen stellen.

Habe ich etwas unternommen, um mich vor unnötigen Störungen zu schützen (z.B. Telefon abgestellt; Zettel an die Tür ...)?

Habe ich unter Verzicht auf anderes genügend Zeit eingeplant - oder versuche ich, die Exerzitien im Alltag zusätzlich zu allem anderen auch noch irgendwie unterzubringen?

**3. „Manchmal habe ich keine Lust zum Üben, Beten ...“**

Bleiben Sie Ihrem Weg treu, ohne sich Gewalt anzutun. Wenn es wirklich einmal zu viel wird, dann können Sie auch etwas auslassen, ohne gleich den roten Faden zu verlieren.

Manche Unlust kommt aber auch von inneren Widerständen her: Das Thema ist Ihnen unangenehm oder Sie fürchten sich z.B. vor schmerzlichen Einsichten. Dann sollten Sie nicht „kneifen“. Nehmen Sie sich lieber etwas mehr Zeit und bitten Sie Gott noch einmal besonders ausdrücklich, Sie auf dem bevorstehenden Wegstück zu begleiten.

**4. „Ich kann mit manchen Impulsen, Texten, Bildern ... nichts anfangen; das Angebot ist mir zu umfangreich“**

Jede Exerzitien-Mappe richtet sich an ein breites „Publikum“ und will vielen Bedürfnissen und „Geschmäckern“ gerecht werden. Geben Sie den Exerzitien im Alltag Ihre persönliche Note, indem Sie auswählen und aufgreifen, was Sie *jetzt* anspricht und weiterbringt. Beachten Sie aber auch den Hinweis auf mögliche Widerstände bei Punkt 3. Suchen Sie ggf. das Gespräch mit der Kursleitung oder Ihrer persönlichen Begleitung.

---

Hinweise zu  
***Schwierigkeiten auf dem Weg***

---

Einführung in  
**EXERZITIEN**  
IM ALLTAG

**5. „Ich erlebe starke Stimmungsschwankungen und bin empfindlicher als sonst“**

Während der Exerzitien im Alltag gönnen Sie sich wahrscheinlich selbst mehr Aufmerksamkeit als sonst. Sie üben ausdrücklich ein, Ihre inneren Regungen und Bewegungen besser wahrzunehmen. Sie kommen verstärkt in Berührung mit Ihrer Sehnsucht, aber auch mit dem, was Sie belastet und verletzt. Also ist die größere Empfindsamkeit eigentlich ein gutes Zeichen.

Achten Sie aber auf sich selbst und überfordern Sie sich nicht. Wenn es Ihnen zuviel wird, dürfen Sie sich auch schützen und einmal „dicht machen“.

**6. „Ich komme mit dem Tagesrückblick nicht zurecht“**

Vielleicht sind Sie gelegentlich einfach zu müde; dann genügt auch eine „Kurzform“: erinnern Sie sich an die eindrücklichsten Momente des Tages und legen Sie ihn dann in die Hände Gottes.

Manchmal kann der Tagesrückblick auch ein schlechtes Gewissen machen: Ich habe heute wieder nicht getan / erreicht, was ich mir vorgenommen habe. Dann kann Ihnen das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit helfen, sich von Bewertungen zu lösen und sich in eine größere Gelassenheit einzuüben.

© Walter Mückstein nach einer Idee von G. Lohr u.a.

Bei Schwierigkeiten auf dem Weg kann es hilfreich sein,  
eines der beiden Gebete auf der folgenden Seite zu beten.

---

Gebete um  
**AUSDAUER UND GEDULD AUF DEM WEG**

---

***Wenn dein Herz wandert ,  
bringe es behutsam an seinen Platz zurück,  
und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn.***

***Und selbst wenn du in deinem Leben nichts anderes getan hast,  
außer dein Herz zurückzubringen  
und wieder in die Gegenwart unseres Herrn zu versetzen,  
obwohl es dir jedes Mal wieder fortlief,  
nachdem du es zurückgeholt hattest,  
dann hast du dein Leben wohl erfüllt.***

(Franz von Sales)

***Gott, schenke mir Ausdauer und Geduld;  
ich weiß: auch Du hast Geduld mit mir.***

***Lass mich erkennen, was heute geschehen soll,  
weil es morgen vielleicht zu spät ist;  
und was heute nicht geschehen sollte,  
weil es möglicherweise zu früh ist.***

***Um Ausdauer bitte ich Dich, Gott, und um Geduld.***

***Für die kleinen Schritte  
mit mir selbst, mit den anderen, mit der Welt.  
Für die kleinen Schritte  
auf dem Weg der Befreiung und in die Freiheit  
aus meinem kleinen Ich  
in Deine unendliche Weite.***

(Quelle unbekannt)

---

## **GEISTLICHE BEGLEITUNG** **während der Exerzitien im Alltag**

---

**Einführung in  
EXERZITIEN  
IM ALLTAG**

„Als Tobias von seinem Vater den Auftrag erhielt, nach Rages zu reisen, wandte er ein, dass er den Weg nicht kenne. Darauf antwortete ihm sein Vater: Such dir jemand, der mit dir auf die Reise geht... Mach dich also auf den Weg... Tobias ging auf Suche nach einem Begleiter, den er auch bald fand. Sein Vater verabschiedete ihn mit den Worten: Gott, der im Himmel wohnt, wird euch auf eurer Reise behüten; sein Engel möge euch begleiten.“(Vgl. Buch Tobit 5, 1-17)

Die vor Ihnen liegenden Exerzitien im Alltag lassen sich auch mit einer Reise vergleichen: Schritte zu sich selbst und zu Gott, Erfahrungen mit mir selbst und mit meinem Gott. Und auch da gilt die Zusage Gottes, dass ER selbst behütend und begleitend mit auf dem Weg ist.

Darüber hinaus kann es hilfreich sein, sich einen Menschen als Begleitung zu suchen; jemand, der/die mitgeht auf dem Weg durch diese Zeit. Denn wie bei einer abenteuerlichen Wanderung kann es über Stock und Stein gehen, über gut gespurte und beschwerliche Wege... Da ist es gut, jemanden an der Seite zu wissen, der Kartenlesen gelernt hat und Wegzeichen erkennen kann.

Hier einige Überlegungen, was mit Geistlicher Begleitung gemeint ist, wenn sie für den zu erwartenden inneren Prozess hilfreich sein soll. Diese Gedanken können für Sie eine Gesprächsgrundlage sein, wenn Sie mit Ihrer bisherigen Begleitung (soweit vorhanden) über den kommenden Kurs sprechen bzw. wenn Sie eine(n) neue(n) Begleiter (in) suchen.

### **Sinn der Begleitung**

Es geht darum, durch regelmäßige Gespräche das ganze eigene Leben mit all seinen Licht- und Schattenseiten bewusster wahrzunehmen. Geistliche Begleitung dient dieser Wahrnehmung, der Klärung und Unterscheidung dessen, was sich im eigenen Leben, in der Begegnung mit den Menschen, in der Beziehung zu Gott... an inneren Bewegungen, Stimmungen und Gefühlen regt, um so immer mehr herauszuspüren, wo mehr Leben möglich ist und wohin Gott mich leiten will.

In den Begleitungsgesprächen geht es also zunächst einmal darum, die inneren Bewegungen in ihrer Vielfalt überhaupt zu erkennen und der Versuchung zu begegnen, nur das wahrzunehmen und zuzulassen, was ich möchte und was mir angenehm erscheint. In einem Prozess der Klärung und der Unterscheidung werden die verschiedenen inneren Regungen daraufhin angeschaut, inwieweit sie mir helfen, meinem Weg mehr folgen zu können oder ob sie mich auf Abwege führen. Die Frage lautet: Welche „Geister“ treiben mich um, wohin wollen sie mich (ver)führen? Geistliche Begleitung ist also eine Hilfe, sich selbst „auf die Schliche zu kommen“ und die ganze Wirklichkeit zum Vorschein kommen zu lassen. Der/die Begleiter(in) will mich dabei unterstützen, blinde Flecken meiner Wahrnehmung zu entdecken und mich darauf aufmerksam machen, wenn ich z.B. wieder in alte Verhaltensmuster zurückfalle, die mich mehr behindern als mir nützen.

### **Gegenstand der Begleitung**

ist das gesamte eigene Leben. Es geht darum: Was erlebe ich? Wie prägen mich Ereignisse, Begegnungen, Herausforderungen...? Wie gehe ich mit mir, meiner Zeit, meiner Arbeit, meinen Wünschen, Ängsten, Abneigungen... um? Wie geht es mir in Entscheidungssituationen? Was hat das alles mit meinem Glauben, meiner Beziehung zu Gott, meinem Beten... zu tun? Was geschieht in dieser Hinsicht im Laufe dieser Exerzitien im Alltag?

### **Wer ist der/die Richtige?**

Um diese Frage zu beantworten, kann es sinnvoll sein, der betreffenden Person das eigene Anliegen vorzutragen, etwas über den geplanten Verlauf der Exerzitien im Alltag zu erzählen (siehe Ausschreibung) und sie um ihre Meinung zu fragen.

Bei dieser Wahl sollte beachtet werden:

- Gegenseitige freundschaftliche Begleitung ist nicht ratsam. Auch die/der Vorgesetzte ist ungeeignet.
- Die/der Begleiter(in) sollte über Kenntnis der und eigene Erfahrungen mit ignatianischen Exerzitien verfügen.
- Er/Sie sollte selbst auf einem geistlichen Weg sein.
- Er/Sie sollte den/die Begleitete(n) verstehen und akzeptieren, aber auch konfrontieren können.
- Es muss ausreichend Zeit zur regelmäßigen Begleitung sein: im Rahmen der Exerzitien im Alltag etwa 3 bis 4 Gespräche von jeweils etwa einer Stunde. Sollte die Begleitung nach den Exerzitien weitergehen, ist ein Gespräch etwa 1x monatlich sinnvoll.

Der/die Begleiter(in) ist wohl dann der/die richtige, wenn Sie spüren: Hier fühle ich mich frei und dennoch aufgehoben; ich kann das sagen, was mich wirklich bewegt und so sein, wie ich wirklich bin.

Und so ein(e) Begleiter(in) könnte sagen: Ich selber will nichts von dir. Ich bin bloß mit dir. Ich lasse dich frei und will dir zum Freisein verhelfen durch meine Gegenwart. Im Vertrauen darauf, dass Gott es ist, der uns beide leitet.

Wenn Sie eine Geistliche Begleitung suchen, finden Sie auf den Internetseiten fast aller Bistümer entsprechende Angebote.

---

## Einige Tipps GEGEN DEN BESINNUNGS-STRESS

---

Einführung in  
EXERZITIEN  
IM ALLTAG

Zum guten Schluss noch einige Tipps, damit die kommenden Wochen eine gute Zeit mit wertvollen Erfahrungen werden – und nicht in Besinnungs-Stress ausarten:

⇒ Der wichtigste Tipp an erster Stelle: **Wählen Sie aus!**

Die Vielfalt der Anregungen und Impulse, die einige Modelle für jeden Tag anbieten, ist kein Programm, das Sie „abarbeiten“ müssten. Wir wollen Ihnen einfach eine Auswahl anbieten, damit jede(r) etwas finden kann, was ihn/sie auch anspricht. Die Geschmäcker und Zugänge sind nun einmal verschieden. Wenn Sie sich schwer tun zu entscheiden oder Angst haben, etwas zu versäumen, wenn Sie nicht alles aufgreifen: die Mappe gehört Ihnen ja; Sie können jederzeit darauf zurückgreifen oder zu einem späteren Zeitpunkt einen zweiten Durchgang mit den anderen Medien versuchen.

⇒ **Setzen Sie sich nicht unter Druck ...**

... wenn es Ihnen gelegentlich nicht gelingt, Ihre tägliche persönliche Zeit einzuhalten. Zwar gibt es natürlich einen „roten Faden“ durch diese Exerzitien; den verlieren Sie aber nicht, wenn es einmal eine Lücke gibt. Wählen Sie dann in der entsprechenden Woche die Tagesthemen aus, die Sie besonders ansprechen!

⇒ Dennoch: **Bleiben Sie „bei der Stange“!**

Lassen Sie sich nicht zu schnell durch alle möglichen „wichtigen“ Dinge von Ihrem Vorhaben abbringen. Erinnern Sie sich bei entsprechenden Versuchungen daran, dass Sie sich diese Zeit wirklich gönnen wollten.

⇒ Sie suchen eine **Begleitung** für sich und/oder Ihre Gruppe?

Wenn Sie keine dafür qualifizierten Personen in Ihrer Umgebung kennen, versuchen wir gerne zu vermitteln.

⇒ **Sonst noch etwas unklar?**

Im Rahmen unserer Möglichkeiten helfen wir Ihnen gerne weiter. Wie Sie uns erreichen, steht im Impressum auf Seite 1.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Freude und gute Erfahrungen mit den Exerzitien im Alltag!

Angela Lang / Pfr. Walter Mückstein

---

## QUELLENVERZEICHNIS

---

Einführung in  
EXERZITIEN  
IM ALLTAG

### Quellen der Textbeiträge

Im Folgenden nennen wir die Quellen von Beiträgen, die nicht von uns selbst stammen und auch im Text noch nicht ausreichend gekennzeichnet sind. Nicht näher gekennzeichnete Beiträge, die auch im Quellenverzeichnis nicht aufgeführt werden, stammen von uns selbst oder aus mündlicher Überlieferung. Sollte jemand sein geistiges Eigentum darin wieder erkennen, bitten wir um eine Nachricht.

SEITE	HERKUNFT
8-9	Br. Godehard Wolpers, Mit einer Verheißung unterwegs. Exerzitien im Alltag. Hrsg. vom Bischöflichen Generalvikariat Hildesheim, o. J. Heft „Vorbereitungen“, Seite 18 f
10	Es geht ums Ganze – Gib dem Segen eine Chance. Exerzitien im Alltag für junge Leute - herausgegeben von der Erzdiözese München und Freising, 1996, Seiten I (im Folgenden „München“)
12	Wolpers, Heft „Exerzitien im Alltag I + II“, Seite 35 f
13 - 14	vgl. ebd. Seite VIII - X
15	München, Seite IV
16	ebd. Seite VI
17	ebd. Seite V
19	ebd. Seite VII
30 - 31	Wolpers, Heft „Vorbereitungen“, Seite 19 - 21
34	vgl. München, Seite XII f

Bruder Godehard Wolpers ist schon vor einigen Jahren verstorben.  
Mit seinen Beiträgen in diesem Heft wollen wir ihm ein dankbares Andenken bewahren.

Wir danken allen Autoren und Herausgebern für die freundliche Genehmigung,  
ihre Beiträge für dieses Heft zu verwenden.



---

**PERSÖNLICHE NOTIZEN**

---

Lined area for personal notes with horizontal dashed lines.

# ZENTRUM FÜR GLAUBENSVERTIEFUNG UND SPIRITUALITÄT

BISTUM  
MAINZ

