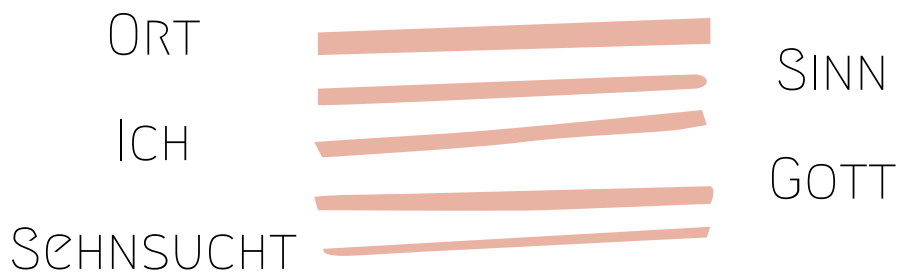


EXERZITIEN IM ALLTAG

Liebe Kolleg*innen, liebe Begleiter*innen von Exerzitien im Alltag!

Das Thema Berufung hat uns inspiriert fünf Leitorte zu entfalten:



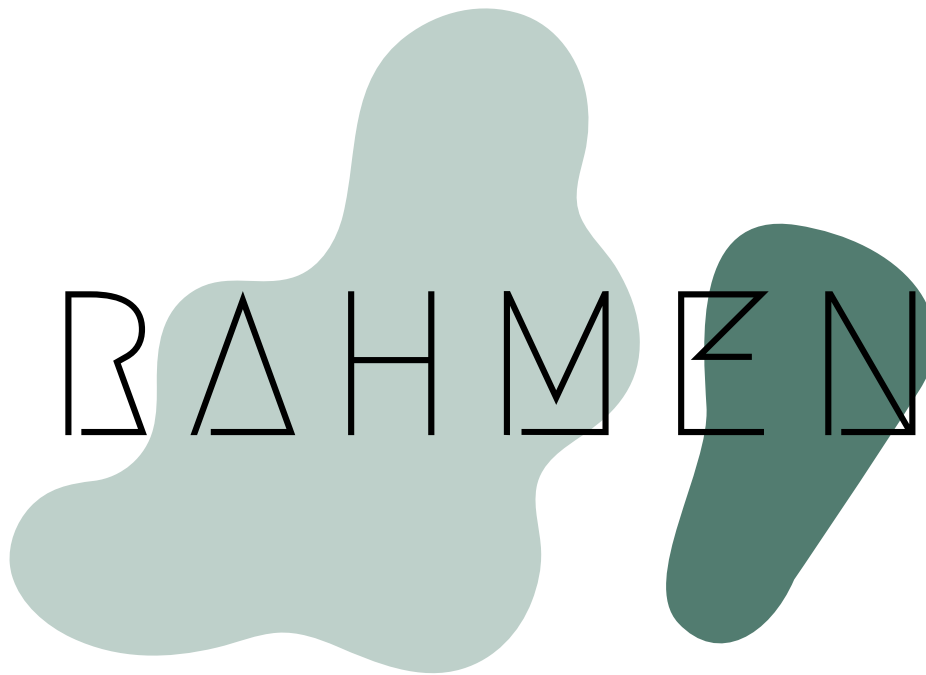
Passend dazu gibt es das Kartenset:

<https://bistummainz.de/glaube/lieblingsplatz/bestellformular/>

Die dort enthaltenen Bilder mit jeweils einer kurzen Frage zum Thema sollen inspirieren, das eigene Leben und darin Gottes Gegenwart tiefer zu entdecken.

Wie können aus 25 Karten Exerzitien im Alltag werden?

Jede*r Teilnehmer*in sollte das Kartenset, das einen Bogen von 5 Wochen spannt, haben. Für jeweils fünf Tage jeder Woche gibt es eine Frage mit Bildimpuls, ein Tag pro Woche dient, um die Woche zu reflektieren und das persönliche Wochen-Highlight aufzuschreiben, und (idealerweise) am siebten Tag findet jeweils das Austauschtreffen statt.



RAHMEN

Im Folgenden geben wir Ihnen/Dir Anregungen für die Gestaltung von fünf Austauschabenden.

Die Vorschläge folgen für jeden Abend einer Grundstruktur:

1. Begrüßung und Ankommrunde
2. Beim ersten Abend: Infos bzw. Überblick über den Abend/den Weg
ab zweiten Abend: Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche.
3. Biblischer Impuls für die neue Woche
4. Raum für Fragen und Resonanzen
5. Abschluss
6. Segen

Wir empfehlen, vorab schon die Termine für die fünf Austauschabende mitzuteilen, denn am schönsten ist es, den ganzen Bogen gemeinsam zu erleben.

Anregungen und Hilfestellungen für Exerzitien im Alltag gibt es beim Zentrum für Glaubensvertiefung unter <https://bistummainz.de/glaube/zentrum-fuer-glaubensvertiefung/exerzitien/exerzitien-im-alltag/einfuehrung/>. Hier gibt es sowohl eine pdf zum Download als auch eine kleine Broschüre, die bestellt werden kann.

Wir wünschen Ihnen/Dir und allen, die mitmachen viel Freude mit den Exerzitien im Alltag, dem Kartenset und ein waches Gespür für Ihre/Deine ganz persönlichen Lieblingsplätze - mit sich selbst, anderen und Gott!

Ihr/Dein Lieblingsplatz-Team
Alexandra Hausteil, Claudia Fontana, Sonja Knapp, Br. Antonius Joos, Bernhard Deister

TREFFEN NO 1

Mein Lieblingsplatz - ganz klassisch physisch (Sessel, Garten, Café..)

Bibelstelle: Mk 4,35-41: Der Sturm auf dem See - Jesus schläft auf dem Kissen

Leitfrage: Wo ist mein Lieblingsplatz? (Welcher Ort fällt mir als erstes ein?)

I Begrüßung, Ankommrunde

Name, wo komme ich her, was ist mein Lieblingsplatz (Hier und heute; muss nicht für alle Ewigkeit gültig sein.)

III Bibelarbeit

Mk 4,35-41: Der Sturm auf dem See -
Jesus schläft auf dem Kissen
Methode: Bibelteilen

IV Ausblick auf die kommende Woche: Ort

Einen Lieblingsplatz zum Beten suchen - für die Zeit der Exerzitien. Ein guter Ort für meine tägliche Zeit? (Gebetsplatz? Frage mit auf einen Weg nehmen?)
Sich täglich von den Impulsen der Karten inspirieren lassen (Diese Woche Karte 1-5).

V & VI Abschluss und Segen

II Hinführung: Lieblingsplatz

Entstanden ist die Idee im Teilprojektteam „Berufung“ - daher „Mein Lieblingsplatz“ in verschiedenen Facetten.

Überblick: 5 Wochen, 5 Themen
Mein Platz - konkreter Ort
Mein Platz im Leben, wo ich mich als sinnerfüllt erfahre
Mein Platz in mir
Mein Platz bei Gott
Mein Sehnsuchtsort

Für jede Woche 5 Karten - pro Tag 1 Karte
+ 1 „Wiederholungsbetrachtung“/ das persönliche Wochen-Highlight benennen / aufschreiben
+ 1 Tag frei für Austauschtreffen

Es ist gut, sich jeden Tag eine (feste) Zeit zum Beten zu reservieren (z.B. eine halbe Stunde)
Bei den Austauschtreffen gibt es jeweils eine Zeit für Rückblick/ Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche und Bibelarbeit/ Blick auf die neue Woche

Bei Bedarf sind Einzelgespräche möglich

TREFFEN NO2

Der Platz in meinem Leben, an dem ich mich als sinnerfüllt erfahre

Bibelstelle: Mk 10,46-52: Die Heilung des blinden Bartimäus

Leitgedanke: Wenn Jesus heilen konnte, war er ganz bei sich und hat den Sinn seines Lebens erfüllt. Da wo ich ganz bei mir und in meinem Element bin, entsteht Gutes und Heilsames für mich und andere. - Wo bin ich ganz bei mir?!

Video: Hirschhausen, Pinguin

I Begrüßung, Ankommmrunde

II Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche

Habe ich „meinen Lieblingsplatz
zum Beten“ gefunden?
Wie ist es mir mit den
Gebetszeiten ergangen?
Inhaltlicher Austausch

III Bibelarbeit

Mk 10, 46-52 - Die Heilung des blinden Bartimäus
Methode: Ignatianische Schriftbetrachtung

V Abschluss

Hirschhausen, Pinguin:
<https://www.youtube.com/watch?v=Az7IJfNiSAs>

VI Segen

IV Ausblick auf die kommende Woche: Sinn

- Wenn Jesus heilen konnte, war er ganz bei sich und hat den Sinn seines Lebens erfüllt. - Da wo ich ganz bei mir, in meinem Element bin, entsteht Gutes und Heilsames für mich und andere. Wo bin ich ganz bei mir?!?!
- Sich täglich von den Impulsen der Karten inspirieren lassen (Diese Woche Karte 6-10)
- Sinn hat etwas zu tun mit unseren Sinnen: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten,...
- Achte besonders auf Deine sinnlichen Erfahrungen in dieser Woche und bringe ein Highlight zum Teilen für die Ankommmrunde nächstes Mal mit.

TREFFEN N03

Mein Platz in mir - Ich bin: Identität/ Menschwerdung/ Geschlechtlichkeit

Bibelstelle: Lk 9, 28-36: Die Verklärung Jesu

Leitgedanken: „Du bist mein geliebtes Kind“ - Wo kann ich mich ganz annehmen und erlebe mich als ganz angenommen?/ „Das Strahlen Jesu“ - Wo strahle ich? Was ist mein innerer Leuchtkern?

I Begrüßung, Ankommrunde

„Etwas Sinnliches“ zum Ankommen.

Welche sinnliche Erfahrung aus der vergangenen Woche möchte ich noch (verbal) mit den anderen teilen?

II Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche

III Bibelarbeit:

Lk 9, 28-36 - Die Verklärung Jesu
Methode: Bibliolog

IV Ausblick auf die kommende Woche: Ich

- „Du bist mein geliebtes Kind“ - Wo kann ich mich ganz annehmen und erlebe mich ganz angenommen?
- Das Strahlen Jesu - wo strahle ich?
Was ist mein innerer Leuchtkern?

VI Segen

V Abschluss

Aus der Antrittsrede von Nelson Mandela 1994

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind, unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.

Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit. Wir fragen uns: "Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend, begnadet und phantastisch sein darf?" Wer bist du denn, es nicht zu sein? Du bist ein Kind Gottes. Wenn du dich klein machst, dient das der Welt nicht. Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du schrumpfst, damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen. Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen, die in uns ist. Sie ist nicht nur in einigen von uns: Sie ist in jedem Menschen. Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen wollen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben, wird unsere Gegenwart ohne unser Zutun andere befreien.

TREFFEN NO 4

Mein Platz bei/mit/in Gott - und Gottes Platz bei/mit/in mir

Joh 1,35-39: Die Berufung der ersten Jünger - „Meister, wo wohnst Du?“

Leitfragen: Wo wohnt Gott?/ Was sehe ich, wenn er mich einlädt?!

Möchte ich, dass Gott bei mir zu Besuch kommt - oder lieber nicht?/

Welche Vorbereitungen würde ich treffen, wenn sich solch „hoher Besuch“ bei mir ankündigen würde?

I Begrüßung, Ankommrunde

II Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche

III Bibelarbeit

Joh 1,35-39: Die Berufung
der ersten Jünger
Methode: Bibliolog

IV Ausblick auf die kommende Woche: Gott

Wo darf/soll Gott in mir geboren werden/
mehr Mensch werden?

Wo darf / soll er nicht rein? - Wo möchte
ich ihn bewusst draußen halten?

VI Segen

V Abschluss

Ein Mann erfuhr, dass Gott zu ihm kommen wollte. Da wurde er schrecklich nervös. „Zu mir?“ rief er. „In mein Haus?“ Und er rannte in alle Zimmer, er lief die Treppen rauf und runter, er kletterte zum Dachboden hinauf, er stieg in den Keller hinab - und sah sein Haus mit anderen Augen. „Unmöglich!“ jammerte er. „In diesem Dreckstall kann ich keinen Besuch empfangen, schon gar nicht Gott! Alles voller Gerümpel. Kein Platz zum Ausruhen. Keine Luft zum Atmen.“ Also riss er alle Fenster und Türen auf und rief hinaus: „Brüder, Freunde, Leute! Helft mir aufräumen - irgendjemand, bitte! Aber schnell!“ Er macht sich sofort daran, sein Haus zu putzen. Durch die dicken Staubwolken sah er, dass ihm tatsächlich jemand zu Hilfe gekommen war, worüber der Mann mehr als dankbar war. Sie schleppten gemeinsam das Gerümpel hinter das Haus, schlugen es klein und verbrannten es. Sie schrubbten die Treppen und Böden. Sie brauchten viele Kübel Wasser, um die Fenster zu putzen. Und noch immer klebte der Dreck an allen Ecken und Enden. „Das schaffen wir nie!“ schnaufte der Mann. „Doch, das schaffen wir.“ sagte der andere. Sie plagten sich den ganzen Tag. Und tatsächlich waren sie spät am Abend fertig. Sie gingen in die Küche und der Mann deckte den Tisch. „So“ sagte er, „jetzt kann er kommen, mein Besuch! Jetzt kann Gott kommen. Wo er nur bleibt?“ „Aber ich bin ja da.“ sagte der andere und setzte sich an den Tisch. „Komm, und iss mit mir.“

Lene Mayer-Skumanz, Die Mutwurzel,
Verlag St. Gabriel, Mödling.

TREFFEN N05

Mein Sehnsuchtsort: Wo will ich noch hin.. Reich Gottes ganz konkret

Bibelstelle: Lk 2,41-49: Der junge Jesus im Tempel

Leitgedanke: Perspektivenwechsel: Maria und Josef, die aufmüpfigen Stimmen in Jesus und mir. - Wo ziehe ich etwas auch gegen Widerstände durch? Wo möchte ich unbedingt hin (innerlich und äußerlich)?

I Begrüßung, Ankommrunde

II Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche

III Bibelarbeit

Lk 2,41-49 - Der junge Jesus im Tempel
Methode: Bibelteilen

IV Ausblick auf die kommende Woche: Sehnsucht

- Perspektivenwechsel: Maria und Josef, die aufmüpfigen Stimmen in Jesus und mir. - Wo ziehe ich etwas auch gegen Widerstände durch? - Wo möchte ich unbedingt hin (innerlich und äußerlich)?
- So wie Weihnachten nicht an einem Tag zu feiern ist, sind wir auch mit den Exerzitien nicht einfach fertig. Die Frage nach der eigenen Sehnsucht kann uns noch weit über die nächste Woche hinaus begleiten.

V Abschluss

Abschlussrunde: Wie ist es mir ergangen? - Mit der Weggemeinschaft, den Impulsen, der Anleitung, ...

VI Segen

Hoffnungsvolle Schritte wünsche ich dir,
getragen von der Achtsamkeit,
die Gottes Segen erfahren lässt.

Vertrauensvolle Begegnungen wünsche ich dir,
heilende Momente des Aufatmens,
die Gottes Segen spüren lassen.

Glückliche Stunden wünsche ich dir,
die auch dem Unglücklichsein in deinem Leben
Platz lassen;
damit du echter Mensch wirst,
durch Gottes Segen in all deinen Beziehungen.

Pierre Stutz



GEIST

KRAFT