

## **Ideen und Anregungen für Gruppenleiter:innen**

Wenn Sie sich in einer Gruppe auf den Exerzitienweg machen, benötigen alle Teilnehmenden das [Kartenset „hoffnungsvoll“](#).

Hier finden Sie darüber hinaus Anregungen und Impulse für 6 Gruppentreffen.

### **Möglicher Ablauf der Gruppentreffen:**

Erstes Treffen:

1. Ankommen, Spiritueller Einstieg
2. Vorstellungsrunde
3. Vorstellen der Materialien zum Projekt *hoffnungsvoll* und Infos zum gemeinsamen Exerzitienweg
4. Impuls für die 1. Woche
5. Abschluss, ggf. mit Gebet der liebenden Aufmerksamkeit
6. Segen

Alle folgenden Treffen:

1. Ankommen, Spiritueller Einstieg
2. Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche
3. Impuls für die nächste Exerzitienwoche
4. Abschluss, ggf. mit Gebet der liebenden Aufmerksamkeit
5. Segen

Abschlusstreffen

1. Ankommen, Spiritueller Einstieg
2. Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche
3. Rückblick auf den gesamten Exerzitienweg mit angeleitetem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit entlang des Exerzitienweges
4. Weitere Vereinbarungen / Hinweis auf das Angebot Geistliche Begleitung
5. Abschluss und Segen

## Vorschläge für Impulse zu den einzelnen Gruppentreffen

### 1. Woche – Fundament: Halt

Zu Beginn des Exerzitienweges geht es darum, der Sehnsucht auf die Spur zu kommen, die mich im Moment umtreibt.

Und in der ersten Exerzitienwoche soll das Fundament betrachtet werden, auf das mein Lebenshaus gebaut ist: Aus welchem Material ist es? – Ist es fest und tragfähig? – Wer hat daran mit gebaut?

Möglicher Ablauf:

1. Wahrnehmungsübung / Vergegenwärtigung: Getragen-Sein (Anleitung siehe unten)
2. Eröffnungsrunde mit dem kompletten Kartenset als Bodenanker: Welches Bild springt mich spontan an? – Was erzählt es von meiner Sehnsucht? – Vorstellungsrunde mit den Bildern.
3. Vorstellen der Materialien zum Projekt hoffnungsvoll und Infos zum gemeinsamen Exerzitienweg
4. Einzelbesinnung: Ermutigende Botschaften
  - Gottes JA zu mir wird auch in der Zuwendung und durch positive Botschaften von Menschen erfahrbar.
  - Erinnern Sie sich heute an 5 Menschen, die Ihnen lebensbejahende und ermutigende Botschaften mit auf den Weg gegeben haben – von frühester Kindheit an bis heute.
  - Notieren Sie die Namen und – möglichst kurz und prägnant – die gute Botschaft, die dieser Mensch Ihnen mitgegeben hat.
  - Lassen Sie sich die Fülle der guten Botschaften an Sie nochmal auf der Zunge zergehen. – Was bewegt Sie?
  - Austauschrunde / Blitzlicht: Wie ist es mir ergangen?
  - Einladung, an jedem Tag der kommenden Woche nochmal einen Menschen und die entsprechende Botschaft mit in den Tag zu nehmen.
5. Abschluss, ggf. mit Gebet der liebenden Aufmerksamkeit
6. Segen

## **2. Woche – Krise: Gebrochenheit und Verwundungen**

In dieser Exerzitienwoche geht es darum, einen ehrlichen und ungeschützten Blick auf das Unheil in der Welt, in meiner Umgebung und in meinem ganz persönlichen Leben zu werfen. Nicht, um uns selbst klein zu machen, sondern weil ungeheilte Wunden, nicht betrauerte Verluste, übergangenes Unrecht unser Leben einengen und blockieren. Auch wenn das an der ein- oder anderen Stelle zunächst schmerzhaft sein mag, geht es also letztlich um MEHR Leben und MEHR Freiheit.

1. Ankommen, Spiritueller Einstieg
2. Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche
3. Impuls für die nächste Exerzitienwoche
  - Bildbetrachtung Karte 10: Versöhnung  
Frei assoziieren: Was geht mir durch Kopf, Herz und Bauch, wenn ich dieses Bild betrachte?
  - Persönliche Besinnung:  
Was ist in meinem Leben zerbrochen?  
Habe ich es schonmal erlebt, dass aus einem Scherbenhaufen etwas Positives, ja Kostbares entstanden ist?
  - Ritual mit Scherben und Kerzen: Etwas von der eigenen Erfahrung ins Wort / ins Gebet bringen und dazu in der Mitte eine Tonscherbe ablegen und / oder ein Licht entzünden.
4. Abschluss, ggf. mit Gebet der liebenden Aufmerksamkeit
5. Segen

## **3. Woche – Nachfolge: Berufung und Perspektive**

In dieser dritten Exerzitienwoche geht es um nicht weniger als meine Berufung, den Sinn und das Ziel meines Lebens. Dazu ist es gut, einen Blick auf die eigenen Begabungen, Charismen zu werfen

1. Ankommen, Spiritueller Einstieg
2. Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche
3. Impuls für die nächste Exerzitienwoche
  - Jede:r schreibt seinen:ihren Namen auf ein großes Blatt Papier.
  - Die anderen schreiben jeweils dazu, welche positiven Eigenschaften und Begabungen sie in dieser Person sehen.
  - Am Ende nehmen alle ihr eigenes Blatt und genießen / verkosten
  - Kurz Austauschrunde: Wie ist es mir ergangen?

Das entstandene Plakat kann die Gebetszeiten in der kommenden Woche inspirieren.
4. Abschluss und Segen

#### **4. Woche – Passion: Tod und Abschied, Trauer**

In dieser Woche geht es um die Passion Jesu – und darum, meinen eigenen Schmerz, mein eigenes Leid und das Leiden der Welt mit seinem Leiden zu verbinden. Und auszusuchen nach echtem Trost...

1. Ankommen, Spiritueller Einstieg
2. Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche
3. Impuls für die nächste Exerzitienwoche  
Schreibgespräch:
  - Die 5 Worte für diese Woche auf 5 große Blätter schreiben und die Blätter auf einen Tisch / in die Mitte legen.
  - Die TN zu einem Schreibgespräch einladen: Freies Assoziieren zu den einzelnen Worten, die eigenen Gedanken auf die Plakate dazu schreiben; auf Kommentare anderer wieder schriftlich reagieren; ...
  - Nach einer Zeit des Schreibens folgt eine Zeit des Nachklangs und Verkostens der Beiträge der anderen.
  - Sowohl das Schreibgespräch als auch der Nachklang finden in Stille statt.
  - Anschließend Austausch in der Gruppe
4. Abschluss, ggf. mit Gebet der liebenden Aufmerksamkeit
5. Segen

#### **5. Woche – Auferstehung und Sendung: Aufbruch zum Leben**

1. Ankommen, Spiritueller Einstieg
2. Austausch über die Erfahrungen der vergangenen Woche
3. Impuls für die nächste Exerzitienwoche
  - Ein Osterlied aussuchen, das von Aufbruch und neuem Leben singt.
  - Das Lied mit der Methode des Bibelteilens ins Gespräch bringen
  - Das Lied gemeinsam singen
4. Abschluss, ggf. mit Gebet der liebenden Aufmerksamkeit
5. Segen

## **Zusatzmaterial:**

### **Gebet der liebenden Aufmerksamkeit**

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 und mit offenem Herzen wahrnehmen zu können.
4. Ich schaue, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe. Gott schaut liebevoll auf mich – das erinnert mich daran, selbst liebevoll (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 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.

## Wahrnehmungsübung: Getragen-Sein

1. Setze Dich entspannt hin, sodass beide Füße Kontakt zum Boden haben. Spüren – Evtl. Zehen bewegen, um besser zu spüren (Schuhe, Temperatur, Schwere – Leichtigkeit, Kribbeln, gleiche oder unterschiedliche Empfindungen in den beiden Füßen?) Spüren, dass Du getragen und gut geerdet bist.
2. Geistig weiter gehen, die Beine hinauf – Unterschenkel spüren... Weiter über die Oberschenkel zum Gesäß.
3. Spüren, wie Du sitzt, wie der Stuhl Dich trägt, dass Du getragen bist.
4. Weiter den Rücken hinauf, die Lehne wahrnehmen, die den Rücken stützt
5. Wandern zum Bauch-/ Brustbereich; den Atem spüren, wie er kommt und geht, kommt und geht... und bleibt (Atem-Pausezwischen Aus- und Einatmen...)
6. Wandere in Gedanken zu den Händen – Spüre die Spannung oder Entspannung in den Händen – in den Unterarmen – in den Oberarmen... - Spüre nach, wo Du noch Spannung abgeben und mehr Ruhe und Entspannung in Dich aufnehmen kannst...
7. Gehe weiter hinauf über die Schultern zu den Halswirbeln... Dort sind wir oft verspannt, halten gerne fest... - Wenn das bei Dir auch so ist, kannst Du mit 2-3 tiefen Atemzügen in diese verspannten Stellen hinein atmen und ein bisschen mehr loslassen, Dich fallen lassen in die Entspannung hinein...
8. Schließlich nimm noch den Kopf wahr, wie er auf dem Rumpf ruht und jetzt auch ausruhen darf von allen Gedanken und Sorgen.
9. So kannst Du jetzt hier ankommen – in dieser Runde, in dieser Gruppe – auf diesem Exerzitenweg. Gönn Dir noch einen Augenblick in Stille, um Dich im Ganzen, im Überblick wahrzunehmen: Was bewegt Dich jetzt, zu Beginn dieses Exerzitenweges? – Was geht Dir durch Kopf, Herz und Bauch? Wie bist Du gestimmt? – Gönn es Dir, das für Dich festzuhalten, als Momentaufnahme: So ist es jetzt.
10. Stell Dich dann darauf ein, die Übung für Dich zu beenden: Räkeln, strecken, gähnen, dehnen... Die Augen öffnen, und wahrnehmen, wer mit Dir im Raum und auf dem Weg ist...