

## **Inhaltsverzeichnis**

Impressum	02
	03
Inhalt	04
Hinführung	06
<b>Inhaltliche Impulse</b>	
<b>1. Woche: Gott meint es gut mit uns</b>	
0. Einführung in die 1. Woche	09
1. Gott vertrauen	10
2. Gottes Ebenbild sein	12
3. Gott, Freund des Lebens	13
4. Gottes verbindliche Zusage	14
5. Leben aus der Hoffnung	15
6. Leben in Fülle	16
7. Erkennen, was Gott bereit hält	17
<b>2. Woche: Nicht alles ist gut</b>	
0. Einführung in die 2. Woche	18
1. Belastet	20
2. Zerbrochen	21
3. Enttäuscht	22
4. Streitsüchtig	23
5. Unversöhnlich	24
6. Unbarmherzig	25
7. Gottverlassen	26
<b>3. Woche: Wie gut findest du deinen Weg, wenn du Liebe suchst</b>	
0. Einführung in die 3. Woche	27
1. Erinnerung an meine Taufe	28
2. Christus ähnlich werden	30
3. Innere Quellen	32

## Hört, dann werdet ihr leben

<b>3. Woche – Fortsetzung</b>	
4. Geist der Liebe	33
Die Geister unterscheiden	34
5. Geistlicher Trost	35
6. Geistliche Trostlosigkeit	36
7. Um den Geist Gottes bitten	37
<b>4. Woche: Gut entscheiden und Gutes tun</b>	
0. Einführung	39
1. Sich frei entscheiden können	40
2. Das Leben wählen	41
3. Geistlich entscheiden	42
4. Das Gute tun	43
5. Jetzt wird es konkret	44
6. Orientierung und Halt	45
7. Zum guten Schluss	46
Regeln für eine gute Wahl nach Ignatius von Loyola	47
<b>Methodische Hinweise</b>	
Elemente der Exerzitien im Alltag	50
Zeit und Ort für die Betrachtungen	51
Betendes Vorausschauen auf den Tag	52
Struktur einer Gebetszeit	53
Übung zum Ankommen	54
Gebet zur Einstimmung	55
Tagesrückblick	56
Erschließung eines Textes	57
Anmerkungen und Quellen	58
Hinweis auf	
● das Impulsheft „ <b>Geistlich entscheiden in Gemeinschaft</b> “	59
● das Methodenheft „ <b>Einführung in Exerzitien im Alltag</b> “	

## **Hinführung**

Wie kann (mein) Leben gelingen? Wie kann meine/unsere Arbeit in der Kirche und für die Menschen unter den gegebenen Umständen Frucht bringen?

Jesaja sagt es uns im Namen Gottes zu: „Hört, dann werdet ihr leben.“ (Jes 55,3)

Der Psalmist betet: *„Deinen Willen zu tun, mein Gott, macht mir Freude, deine Weisung trag ich im Herzen.“* (Ps 40,9) Und Jesus sagt von sich selbst: *„Ich lebe von einer Speise, die ihr nicht kennt. ... Meine Speise ist es, den Willen dessen zu tun, der mich gesandt hat.“* (Vgl. Joh 4,32;34)

Im Vaterunser beten Christen aller Konfessionen mit den Worten Jesu: *„Dein Wille geschehe – wie im Himmel, so auf Erden.“* Im „Himmel“, dort wo *„Gott alles in allem“* (1 Kor 15,28) ist, geschieht sein Wille sowieso. Wenn er auch in dieser Welt uneingeschränkt geschehen würde, dann hätten wir hier „himmlische“ Zustände, sozusagen den „Himmel auf Erden“. Darum lohnt es sich, Tag für Tag darum zu bitten. Leben gelingt dort, wo der Wille Gottes erkannt und erfüllt wird.

Der frühere Mainzer Bischof und Namenspatron unseres Exerzitienhauses, Hermann Kardinal Volk, hat es einmal so auf den Punkt gebracht:

*„Es ist wichtig, dass es zur Freude wird, den Willen Gottes zu erfüllen. Das können wir tun in der Überzeugung, dass wir es mit uns nicht besser meinen können als Gott.“*

## *Hört, dann werdet ihr leben*

---

Auch wenn uns Gott seinen Heilsplan für uns nicht mitliefert, auch wenn Gott uns nicht erklärt, warum und wozu es uns so ergeht, wie es uns ergeht, können wir doch auf Gott viel mehr vertrauen als auf uns.“<sup>1</sup>

Den Willen Gottes suchen und finden und schließlich auch danach leben und handeln - darum geht es in diesen Exerzitien im Alltag. Exerzitien sind eine gute Möglichkeit, dem Willen Gottes auf die Spur zu kommen. Wichtigster Wegweiser dafür ist selbstverständlich die Bibel.

Und wir haben noch einen Wegbegleiter, der sich besonders gut darauf versteht, die Spuren Gottes zu lesen und zu deuten: den heiligen Ignatius von Loyola. Von ihm sagt Walter Nigg, der viele Heiligen-Biographien geschrieben hat:

„Immer geht es ihm darum, den Willen Gottes zu erforschen. Um dieses Ziel und um nichts anderes kreist er unablässig wie um einen Feuerherd. ... Vor allem ist die Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie Ignatius nie aus Eigenwilligkeit heraus handeln möchte, also nie das tun will, was ihm gerade jetzt behagt; er bemüht sich beständig, in Erfahrung zu bringen, was Gott in dieser Situation von ihm will.“<sup>2</sup>

Seine „Geistlichen Übungen“ (GÜ) haben dem entsprechend das Ziel, „den göttlichen Willen in der Einstellung des eigenen Lebens zum Heil der Seele zu suchen und zu finden.“<sup>3</sup>

## *Hört, dann werdet ihr leben*

---

An einigen seiner Anregungen und Impulse werden wir uns in diesen Exerzitien im Alltag orientieren.

Vier Etappen (Wochen) entfalten das Thema im Blick auf das je eigene Leben:

1. Kann und will ich überhaupt nach Gottes Willen fragen – oder melden sich da Ängste und Vorbehalte? **Gott meint es gut mit uns.** Ich bin eingeladen, ihm zu vertrauen ...
2. Aber: **Nicht alles ist gut.** Unheil, das in dieser Welt geschieht und auch mir widerfährt, kann mich an Gottes Güte zweifeln lassen. Und da sind dann noch manche Regungen in mir selbst, die mir den Blick auf Gottes Willen verstellen können ...
3. Wenn ich – vielleicht trotz allem – bereit bin, nach Gottes Willen zu fragen, wie kann ich ihn erkennen? **Wie gut findest du deinen Weg, wenn du Liebe suchst** (Jer 2,33). Sich öffnen für den Geist der Liebe und lernen, den Ungeist zu entlarven ...
4. Und was heißt all das nun konkret? **Gut entscheiden und Gutes tun** – damit Gottes Wille auch wirklich geschehe ...

Sie wollen nicht nur für sich selbst nach Gottes Willen fragen, sondern auch gemeinsam mit anderen? Dann beachten Sie unseren Hinweis am Ende dieses Heftes.

Gute Erfahrungen auf dem Weg dieser Exerzitien im Alltag wünschen Ihnen

*A. Lang - Pfr. W. Mückstein - M. Patenge*