



Methodische Hinweise  
für  
Exerzitionen im Alltag

# **Methodische Hinweise für Exerzitien im Alltag**

Zusammengestellt und herausgegeben  
vom Zentrum  
für Glaubensvertiefung und Spiritualität  
im Bistum Mainz

Verantwortlich für den Inhalt:  
Pfr. Walter Mückstein

Rochusberg 1a in D 55411 Bingen  
06721/18575-11  
glaubensvertiefung@bistum-mainz.de

[www.glaubensvertiefung-mainz.de](http://www.glaubensvertiefung-mainz.de)  
[www.exerzitien-im-alltag.info](http://www.exerzitien-im-alltag.info)

## **Gute Bedingungen schaffen**

---

Geistliche Übungen sind keine Hausaufgaben, die Sie „machen müssen“. Solche Übungen wollen Ihnen helfen, dass Sie sich selbst, Gott und Ihrem Nächsten begegnen.

Die folgenden Seiten geben Ihnen dazu einige methodische Anregungen.

So schaffen Sie sich gute Bedingungen für die Übungen:

### **Meine Zeit:**

30 Minuten pro Tag sind empfehlenswert. Wählen Sie am besten immer dieselbe Zeit. Ein fester Rhythmus hilft durchhalten. Hilfreich ist ein Timer (Kurzzeitwecker), damit Sie nicht auf die Uhr schauen müssen.

Versuchen Sie, die Zeit, die Sie sich einmal vorgenommen haben, immer einzuhalten – nicht weniger zu machen, wenn es scheinbar langweilig ist, und nicht mehr, wenn es gerade ganz prima läuft.

Fragen Sie sich am Ende der täglichen Gebetszeit: Wie ist es mir gegangen – was nehme ich mit in meinen Alltag?

Widmen Sie am Abend 5-10 Minuten einem Tagesrückblick (siehe S. 52). Sie werden dadurch die Gedanken und Erlebnisse des Tages deutlicher wahrnehmen.

### **Mein Ort:**

Wählen Sie möglichst immer denselben Ort. Auch das hilft. Drehen Sie sich so, dass Sie die Ablenkungen wie Bücherstapel, Bügelwäsche etc. nicht sehen.

## **Gute Bedingungen schaffen**

---

Gestalten Sie Ihren Gebets-Ort ein wenig: mit einem Bild, einem Kreuz, einer Blume, Kerze...

### **Meine Haltung:**

Möchten Sie auf einem Stuhl sitzen, auf einem Meditationskissen oder -hocker? Suchen Sie die Weise, in der Sie aufmerksam wach und offen sein können.

### **Meine Sammlung:**

Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden: Telefon abschalten, Mitbewohner informieren, ein Zeichen vereinbaren. Vor allem aber: sich entscheiden, dass Sie jetzt Ihre stille Zeit halten. Das bedeutet z.B., möglichst sitzen zu bleiben, wenn jemand ruft.

Legen Sie sich Papier und einen Stift bereit, falls Ihnen etwas Wichtiges einfällt. Dann können Sie dies notieren und zu Ihrer Übung zurückkehren.

### **Meine Erfahrung:**

Nicht jede Übungszeit wird sich gut anfühlen. Vielleicht haben Sie ab und zu den Eindruck: Das war jetzt irgendwie nichts! In dieser Gebetszeit ist nichts passiert, es gab keine besonderen Erkenntnisse, es war langweilig.....oder sogar fast lästig?

Dann ist es besonders wichtig, Ihren Übungen treu zu bleiben. Sprechen Sie mit Gott und ggf. mit Ihrer Geistlichen Begleitung über Ihr Empfinden, die Gebetszeit sei nicht gelungen. Bitten Sie Gott, dass er Ihr Bemühen segnet!

## **Ankommen und Stillwerden**

---

Niemand kann von jetzt auf gleich in eine ruhige innere Haltung finden. Helfen Sie sich am Anfang jeder Gebetszeit: Setzen Sie sich bewusst an Ihren Platz, zünden Sie die Kerze an ...und nehmen Sie erst einmal wahr, wie Sie jetzt da sind.

Eine kleine Vorübung kann dabei helfen, besser in die Gebetszeit hineinzufinden:

- Ich sitze ganz ruhig da...
- Die Hände habe ich wie eine Schale ineinander oder auf den Oberschenkeln abgelegt...
- Ich achte darauf, wie sich mein Körper anfühlt...
- Wie ist der Kontakt meiner Füße zum Boden...
- Wie trägt der Stuhl mein Gewicht ...
- Wie fühlt sich mein Rücken an...
- So verweile ich achtsam bei meinem ganzen Körper...
- Dann beobachte ich meinen Atem, ohne ihn zu verändern...
- So bin ich jetzt da....

## **Gebete für den Anfang**

---

*Begrüßen Sie Gott / Jesus und bitten Sie um eine gute Gebetszeit. Einige Beispiele als Anregung:*

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

## **Gebete für den Anfang**

---

Herr, ich komme zu dir,  
dass deine Berührung mich segne,  
ehe ich den Tag beginne.

Lass deine Augen  
eine Weile ruhen auf meinen Augen.

Lass mich das Wissen um  
deine Freundschaft  
mitnehmen in meinen Alltag.

Fülle meine Seele mit deiner Musik,  
mit deinem Frieden, mit deiner Freude.

Begleite mich durch den Lärm des Tages  
und lass den Sonnenschein  
deiner Liebe über mir erstrahlen.

Herr, lass im Tal meiner Mühen  
Früchte reifen in Fülle.

Amen.

Rabindranath Tagore

## **Gebete für den Anfang**

---

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



## **Struktur einer Gebetszeit**

---

1. Einen bewussten **Anfang** setzen  
Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung ...
2. Eine *Übung zum Ankommen und Stillwerden* vollziehen – siehe Seite
3. Ein **Gebet zur Einstimmung** sprechen, z. B. Seite
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 **beenden**  
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 den kommenden Tag?

## 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.

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?

## Ignatianische Schriftbetrachtung

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 *nachdenken*, sondern *nachsinnen*! 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 Zwiegespräch mit Jesus und dem üblichen Abschlussgebet und/oder einer Geste beenden.

## Einen Text geistlich erschließen

Manchmal finden Sie neben der Bibelstelle noch einen anderen literarischen Text. So können Sie sich einen Text erschließen, dass er „zu Ihnen spricht“:

- Lesen Sie den Text. Lassen Sie ihn einige Augenblicke auf sich wirken. Gibt es Gedanken, die Sie spontan ansprechen? („positiv“ oder „negativ“)
- Worte oder Sätze laut lesen oder unterstreichen, die bei Ihnen etwas anklingen lassen.
- Sie können auch mit Buntstiften arbeiten, Sätze verschieden markieren – je nachdem, ob Sie von diesen Aussagen ermutigt, bestärkt oder entmutigt, verärgert usw. sind.
- Oder Sie markieren am Rand mit Zeichen wie ! und ? oder 😊 und ☹.
- Lesen Sie danach den Text noch einmal. Wie wirkt er jetzt auf Sie?
- Welche Botschaft / Aussage / ... entdecken Sie jetzt für sich?

Sprechen Sie mit Gott über all das, was Sie empfunden, gedacht oder erkannt haben.

## **Ein Bild meditativ 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 Geschehen-Lassen, 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.

## Tagesrückblick

---

### Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

- Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.
- Ich richte mich innerlich auf Gott/Jesus Christus aus, so wie mir das jetzt möglich ist.
- Ich bitte ihn, dass er mir hilft, mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können.
- Was bewegt und berührt mich jetzt von dem, was ich heute erlebt habe?  
Gottes liebevoller Blick erinnert mich daran, selbst liebevoll zu sein. Möglichst ohne Wertung und Urteil blicke ich darauf, wie ich heute mit anderen – mit Gott – und mit mir selbst umgegangen bin.
- Wo habe ich mich  
ermutigt - getröstet - hoffnungsvoll erlebt  
und wo eher  
misstrauisch – ängstlich - entmutigt?
- Ich bringe  
Bitte – Dank – Klage – Lob...  
vor Gott / Jesus, wie im Gespräch mit einem Freund, einer Freundin.

Zentrum für  
Glaubensvertiefung  
und Spiritualität  
im Bistum Mainz

BISTUM  
MAINZ

