Im Zugehen auf die Exerzitien

In wenigen Tagen beginnen die „Online-Exerzitien“. Du hast Dich für die Teilnahme bereits „angemeldet“, aber ist für Dich die Teilnahme damit auch „entschieden“?

Damit der Starttag kein bloßes „Zufallen“ bleibt, sondern der Beginn eines entschiedenen Weges, mag es – wie beim Wandern - helfen, vor dem Aufbruch den Rucksack zu packen und die Wegstrecke in den Blick zu nehmen. Wie beim Wandern fängt der Aufbruch ja schon *vorher* an. Einige Hilfen haben sich in der Exerzitienarbeit bewährt.

Zwei *äußere* Hilfen:

Du wirst Zeiten des Gebetes und des Nachsinnens, der Reflexion haben. Gut ist es, schon im Vorfeld eine schöne Kladde oder ein Heft zu besorgen, das Dich von der Form und von der Farbe anspricht. In diesem persönlichen Geistlichen Tagebuch sollen ja über vier Wochen hinweg wichtige Gedanken, Entdeckungen, vielleicht auch Weichenstellungen festgehalten werden. Vielleicht wird es für dich zum „Kursbuch“…. Aber auch auf den Impulsblättern ist immer Raum für Notizen. Wenn du sie ausgedruckt hast, kann die Sammlung der Blätter zum persönlichen „Kursbuch“ werden.

Du wirst diese Zeiten des Gebetes und des Nachsinnens, der Reflexion mitten in und neben Deinem Alltag haben. Da ist es gut, sich den Raum herzurichten, um für Dich selbst klar zu haben: jetzt ist Gebetszeit. Du kannst Dich auf die Suche machen. Eine Kerze, eine Ikone, ein Bild kann helfen – vielleicht gibt es einen Platz in Deiner Wohnung, die als „Gebetsecke“ eingerichtet werden kann. Kerze, Ikone, Bild erinnert daran, dass Du nicht *neben*, sondern *mitten in* Deinem Alltag einen Weg mit und vor Gott suchst.

Zwei *innere* Hilfen:

Wie kann eine Gebetszeit aussehen? Um wieder beim Bild von der Wanderung zu bleiben: ein Blick auf die Karte ist vor dem Aufbruch schon hilfreich. Für die Struktur der Gebetszeiten geben die Impulse Hilfen. Immer dran denken: es geht nicht darum, alles Geschriebene „abzuarbeiten“; es geht vor allem darum, das „Dir Gemäße“ herauszufinden. Hier kann – vor allem für die, die zum ersten Mal an Exerzitien im Alltag teilnehmen - auch der Kontakt mit einem Begleiter/ einer Begleiterin eine Hilfe sein.

Und vor dem Aufbruch kannst Du Dir eine Geste, einen Ritus überlegen, wie Du in Deinem Alltag „umschaltest“ auf die Gebetszeit. Alles, was hilft, dass Du Dein „inneres Betriebsprogramm“ herunterfahren kannst, ist gut: Du trinkst einen Tee, stellst das Telefon ab, stellst Dich ein auf die Begegnung mit einem Wort der Schrift oder mit dem Herrn selbst, der Dich ansprechen will, nimmst Platz in Deiner Gebetsecke, wirst bereit zum inneren Schweigen und Hören…

Zwei *inhaltliche* Hilfen:

Den Tag hindurch soll Dir das „Post it“ aus den Impulse Hilfe sein, Dich an den Impuls zu erinnern.

Mit diesen Worten kannst Du „umgehen“, sie Dir immer wieder im Laufe der Tage präsent machen. Sie stellen einen Schlüssel dar, der Dir in den kommenden Wochen Türen öffnen kann.

Harald Klein, Köln

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Erste Woche**
Wahrnehmung üben

Wahrnehmung üben - Einführung in die erste Übungswoche

„Nicht ganz ohne …“ steht als Titel für die kommenden vier Wochen. Mit dem Üben der Wahrnehmung wollen wir beginnen. Dann laden wir Dich ein, Dein Leben in den Blick zu nehmen: wie es „geworden“ ist, und wie es sich Dir jetzt zeigt. Und das Ganze mündet dann ein, Dein Leben in, mit, nach diesen Exerzitien vielleicht ein wenig neu auszurichten, wohin und worauf – das wird sich (Dir) zeigen. Wir tun dies allein und im Kontakt mit der Begleitung – und wir tun dies als Gruppe in der Verbindung mit dem Blog, in dem wir uns gegenseitig begleiten und mit-, vielleicht sogar durchtragen.

Ein paar Vorschläge unsererseits wollen wir Dir machen, die wir zu Beginn dieser Exerzitien an den Beginn dieses Mottos dranhängen möchten. Allein aus dem Grund, dass diese Sätze Dir dann helfen können, die Exerzitien zu beginnen und sie als einen Übungsweg für Dich zu nehmen.

Nicht ganz ohne *Zeiten des Rückzugs* wird es nicht gehen. Wir schlagen Dir 15 min am Morgen vor, in denen Du das Blatt für den Tag als Hilfe nehmen kannst. Kurz steht unter dem Tag das, um was es „heute“ geht. Darunter – als „Schmankerl“ – ein Impuls, meist aus der Literatur oder der Musik. Wenn er Dir hilfreich ist, gut; ansonsten überlies ihn. Das Schriftwort für den Tag soll Dich im Beten begleiten. Falls Du dazu eine Hilfe brauchst: In den „Hilfen für die Gebetszeit“ im Blog findest Du eine Anleitung zum „Beten mit einer Schriftstelle“ oder einem Schriftwort. Oder sprich mit Deinem Begleiter, Deiner Begleiterin.

Nicht ganz ohne *Entschleunigung* wird es nicht gehen. Du darfst Dir Zeit lassen, dem „Übungen“ für den Tag auch innerhalb des Tages nachzugehen, immer mal wieder am Tag einfach stehen zu bleiben, innezuhalten und zu spüren: ich bin da, bin jetzt ganz hier – und nirgendwo anders. Mach Dir die Übungen dann präsent.

Nicht ganz ohne *Post it* wird das schwierig sein. Unser Idee: klebe Dir ein Post it mit den Stichworten, die Du auf dem Tageblatt findest, an eine stelle, die Du immer wieder im Laufe des Tages „triffst“.

Nicht ganz ohne *Reflexion* und *Tagesauswertung* wirst Du auch nicht auskommen. Nimm Dir am Abend bitte Zeit für einen Tagesrückblick, ein „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ auf das, was an diesem Tag war. Auch dafür gibt es einen Leitfaden im den „Hilfen für die Gebetszeit“. Halte auf dem Tagesblatt fest, was für Dich wichtig war, um so eine „Landkarte“ Deiner Exerzitien zu bekommen. Du kannst sie dann mit dem Begleiter, der Begleiterin besprechen. Und Du kannst davon im Blog erzählen. Damit stellst Du Deine Beobachtungen den anderen hilfreich zur Verfügung, und im Eingehen auf deren Beobachtungen wirst Du ihnen Begleiter oder Begleiterin im Blog, so wie sie Dich begleiten können.

Viel Segen Dir, und denke daran: Gott ist immer ein „Gott der Anfänge“

Ein Vorbereitungsgebet

Christus,

Du.
Du bist.
Du bist jetzt da.
Mit mir.
In mir.

Du allein
bist der Grund
meines Lebens

Du allein
hast mich ins Leben gerufen

Du willst,
dass ich da bin

Du,
in meiner Tiefe,
wartest auf mich.

Schenke mir die Gnade,
Dich zu suchen
und zu finden.

Schenke mir die Gnade,
Dir zu begegnen.

Schenke mir die Gnade,
Dich zu erkennen.

Richte mein ganzes Leben aus nach Dir,
und führe mich
in deinem Geist
zu des Vaters Leben in Fülle

Amen.

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit – eine „Tagesauswertung“

Zum Ende eines Arbeitstages hin finde Dich bewusst ein in Gottes Gegenwart, in einer Haltung, die Seinen Blick sucht und erwidern will, Auge in Auge mit Ihm wie mit einem lieben Freund, einer guten Freundin.

Das kann in der Haltung, im Feld des Dankens geschehen: in dankbarer Haltung, vielleicht auch Geste, für Dein eigenes Geschöpf-sein, für Deinen Leib, für Dein Leben.

Aus dem Dank kann die Bitte, aus der Geste des Dankens kann die Geste der Bitte erwachsen, Deine eigene Wirklichkeit ganz vor-urteils-frei anschauen zu können.

Verweile bei dem Tag, der hinter Dir liegt, schaue auf diesen Tag zurück:

- Was bewegt und berührt Dich jetzt?
- Was hast du erlebt – wie erging es Dir dabei mit den Empfindungen, Gefühlen, Gedanken?

Nimm Gottes Geist wahr in Deinen eigenen Bewegungen und Regungen von Glauben, Hoffen, Lieben.

Nimm den „Aber-Geist“ wahr in den Bewegungen und Regungen von Misstrauen, Entmutigung und Egoismus.

Schau auf Gottes Zuwendung und Erbarmen, und bringe alles vor ihn, was Du wahrgenommen hast. Versuche das im Gebet des Dankes und/oder der Versöhnung im Gespräch wie mit einem Freund oder einer Freundin.

Suche der verheißenen Zukunft Gottes zu vertrauen – und bitte um eine Entschiedenheit zur Hoffnung.

Harald Klein, Köln
nach Vorlagen der GCL Augsburg

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Erste Woche**
Wahrnehmung üben

Sonntag in der ersten Übungswoche

Eine erste Übung ist der *Wahrnehmungsspaziergang*. Zum einen: Nimm Dir eine Zeit, in der Du ungestört und allein einen Weg gehst. Entscheide Dich, ob Du einen gewohnten Weg wählen willst, oder ob Du Dich einfach leiten lässt vom Weg und seinen Kreuzungen selbst. Wichtig ist: Gehe den Weg mit allen Sinnen, ganz entschleunigt, halte immer wieder an und nimm den Weg mit allen Sinnen wahr. Wahrnehmen heißt, das, was ist, aufmerksam, achtsam zu bemerken, nicht zu benennen, nicht zu bewerten. Was schaust Du, was zeigt sich Dir – an Farben, an Formen? Was hörst Du, was erlauschst Du – an Geräuschen, Stimmen? Was riechst Du, was liegt in der Luft – der Duft des Frühlings, der Gegend, in der Du gehst? Halte immer wieder inne, bleib stehen, wecke einen Deiner Sinne und lass Dir von ihm zeigen, was *um Dich herum* ist – um am Ende des Weges zu entdecken, was jetzt *in Dir drin* ist. – Und zum anderen: Wenn Du magst, drucke Dir die „Vorstellungen“ der anderen aus, nimm sie – in persona! – mit auf diesen Wahrnehmungsspaziergang. Mit ihnen beginnst Du diesen Weg durch die kommenden vier Wochen. Versuche, auf diese Weise in einen Kontakt zu kommen, den dann als Kontakt im Blog fortgesetzt werden kann.

Impuls:

nicht sehen – schauen.
nicht hören –lauschen
nicht riechen – Duft wahrnehmen
nicht schmecken – verkosten
nicht tasten – Berührung spüren
nicht deuten – wahrnehmen

Schriftwort:

Herr, wie zahlreich sind Deine Werke! / Mit Weisheit hast Du sie alle gemacht, / die Erde ist voll von Deinen Geschöpfen. (Ps 104,24)

Post it:

Wahrnehmen und wahr sein lassen

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Erste Woche**
Wahrnehmung üben

Montag in der ersten Übungswoche

Heute geht es um eine Einübung in das *Sehen*. In einer „äußeren Übung“ kannst Du Dir eine Blume suchen, einen Baum, vielleicht sogar einen Dir nahen Menschen. Sieh ihn oder sie gut an, wie gestern beim Wahrnehmungsspaziergang. Nicht beobachtend, nicht bewertend, sondern mit viel Achtsamkeit. Du kannst Dich der Blume, dem Baum – vielleicht nicht so sehr dem Menschen – nähern, um die Kleinigkeiten zu erkennen. Du darfst alles und jeden *von verschiedenen Seiten* ansehen. Das meint vielleicht auch das Wort vom *Ansehen*, das Du jemandem schenken kannst, das Dir jemand schenkt. Wer Ansehen schenkt, macht andere und andere groß. Du darfst auch Dir und dem, was in Dir ist, Ansehen schenken. Versuche, mit den gütigen Augen Gottes das und die um Dich herum, und auch Dich selbst zu schauen.

Impuls:

Habe ich es schon gesagt? Ich lerne sehen - ja, ich fange an. Es geht noch schlecht. Aber ich will meine Zeit ausnutzen. (aus: Rainer Maria Rilke, Malte Laurids Brigge)

Schriftwort:

Das Auge des Herrn ruht auf allen, die ihn fürchten und ehren, / die nach seiner Güte ausschauen; (Ps 33,18)

Post it:

Etwas/jemandem Ansehen schenken

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Erste Woche**
Wahrnehmung üben

Dienstag in der ersten Übungswoche

Nach der Einübung in das Sehen geht es heute um das Einüben in das *Hören*. Und wieder geht es vom Außen ins Innen. In der Gebetszeit kannst Du hinhören: erst einmal auf die lauten, dann auf die leisen Geräusche um Dich herum. Und höre auf die Stimmen und Geräusche, auf die Stimmungen in Dir. Lass sie zu Wort kommen, ohne zu antworten, höre nur hin. Das meint vielleicht auch das Wort vom *Gehör*, das Du jemandem schenken kannst, das Dir jemand schenkt. Wer *Gehör* schenkt, macht andere und andere groß. Du darfst auch Dir und dem, was in Dir ist, *Gehör* schenken. Versuche, mit Deinem Gott zusammen hinzuhören, auf das, was andere von sich mit-teilen, und auf das, was in Dir selbst laut werden will.

Impuls:

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre. Wenn das Zufällige und Ungefähre
verstummte und das nachbarliche Lachen, wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen -:
Dann könnte ich in einem tausendfachen Gedanken bis an deinen Rand dich denken
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang), um dich an alles Leben zu verschenken wie einen Dank.
(Rainer Maria Rilke)

Schriftwort:

Gott hat sein Ohr mir zugeneigt / an dem Tag, als ich zu ihm rief. (Ps 116,2)

Post it:

Hinhören – Gehör schenken

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Erste Woche**
Wahrnehmung üben

Mittwoch in der ersten Übungswoche

Nach dem Sehen und dem Hören geht es heute um einen dritten Sinn, um das *Riechen*. Du kennst den Weg vom Außen ins Innen ja schon. Außen, das meint: was nimmst Du in Deiner Wohnung, auf Deinen Wegen, dort, wo Du bist, an *Gerüchen* wahr? Du kannst Deinen Riechsinn äußerlich schulen. Und innerlich: Wenn Du in der Gebetszeit innehältst: was *liegt* gerade *in der Luft*? Wen oder was kannst Du *gut riechen*, wer oder was *stinkt* Dir? Du kannst Deine Hände öffnen und den Wohlgeruch in Deinem Leben, alle und alles, was Du damit verbindest, dankbar annehmen; und das und die, die Dir „stinken“ kannst Du Gott hinhalten.

Impuls:

Dass die Erde künftig nach ihr rieche in den Falten wie ein feines Tuch.
Alles Tote (fühlst du), alles Sieche ist betäubt von ihrem Wohl-Geruch.
(Rainer Maria Rilke, Marienleben)

Schriftwort:

Wie ein Rauchopfer steige mein Gebet vor Dir auf; / als Abendopfer gelte vor Dir, wenn ich meine Hände erhebe. (Ps 141,2)

Post it:

Was liegt gerade in der Luft?

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Erste Woche**
Wahrnehmung üben

Donnerstag in der ersten Übungswoche

Als vierten Sinn kannst du heute Dein *Fingerspitzengefühl* einüben. Und auch bei diesem Wort wird deutlich, wie sehr Außen und Innen zusammengehören. Eine Übung für das „Außen“: Nimm doch einmal ein Dir lieb gewordenes Buch in die Hand, ertaste seinen Einband, seine Seiten: was verbindest Du mit dem, was Du da *in den Händen hast*? – Oder ertaste mit der einen Hand in der Gebetszeit die Haut eines Armes, einer Hand, Dein Gesicht. Spüre beim Frühstück das Stück Brot, beim Duschen das Wasser auf der Haut, lass Dich (innerlich) *berühren* von dem, was Dir heute entgegenkommt. Sei mit Deiner Aufmerksamkeit ganz bei dem, was Du in die Hand nimmst, und bei dem und denen, die Dich an die Hand nehmen.

Impuls:

Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.
Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält. (Rainer Maria Rilke)

Schriftwort:

Sieh her: Ich habe Dich eingezeichnet in meine Hände. (Jes 49,16)

Post it:

Fingerspitzengefühl

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Erste Woche**
Wahrnehmung üben

Freitag in der ersten Übungswoche

Ob Du in diesen Tagen schon ein wenig auf den *Geschmack* gekommen bist? Das ist unser letzter zu übender Sinn – Achtung: doppeldeutig! - in diesen ersten Tagen der Exerzitien, die Dir helfen wollen, den „Geschmack des Lebens“ (wieder) zu finden und (vielleicht) neu zu entdecken. Wie gestern kannst Du im „Außen“ mit einem Apfel üben, mit einem Stück Brot und einem Schluck Wasser beim Duschen. Lass Dir Zeit dabei. Es heißt, man müsse einen Bissen Brot intensiv kauen, damit man ihn leichter verdaue. Auch das Genießen hat mit langsamem Essen und guter Kost zu tun. Das gilt auch innerlich. Was oder wessen Gegenwart kannst du *genießen*, kannst Du so richtig *verkosten, auskosten*? Wann und bei wem ist das Leben *nach Deinem Geschmack*? Wer oder was hinterließ, hinterlässt einen bitteren Nachgeschmack in Dir? Was kannst Du selbst tun, um (wieder? mehr?) Geschmack am Leben zu finden? Was gehört eher ins Feld des Dankens, was in das Feld der Bitte?

Impuls:

Ich finde Dich in allen diesen Dingen, denen ich gut und wie ein Bruder bin;
als Samen sonnst Du Dich in dem Geringen und in dem Großen gibst Du groß Dich hin...
Das ist das wundersame Spiel der Kräfte, dass sie so dienend durch die Dinge gehn:
in Wurzeln wachsend, schwindend in die Schäfte und in den Wipfeln wie ein Auferstehn.
(Rainer Maria Rilke)

Schriftwort:

Kostet und seht, wie gütig der Herr ist. (Ps 34,9)

Post it:

Innehalten und verkosten

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Erste Woche**
Wahrnehmung üben

Samstag in der ersten Übungswoche

Der Samstag dient vor allem dem Rückblick über das, was in den zurückliegenden Tagen war. Du kannst in der Gebetszeit Deine Notizen noch einmal zur Hand nehmen. Halte inne bei dem, was Dich daraus „anspricht“, bei den Worten, die wieder „klingen“, bei dem, was Du aus diesen Aufzeichnungen gut „riechen“ kannst, was sich gut „anfühlt“, was einen guten „Nach-Geschmack“ hat. Es kann auch helfen, bei dem eben ganz anderen auszuharren: bei dem, wo Du lieber nicht hinsehen magst, was schräg klingt, wovon Du die Hände lassen möchtest, was Dir stinkt und einen bitteren Nachgeschmack hat. Entscheide Du. – Und wenn Du heute einen Spaziergang machst, wie er am Sonntag beschrieben wurde, kannst Du vielleicht erahnen, wie sehr Deine Sinne jetzt „geübt“ sind. – Und denke bitte dran, dass spätestens heute ein Blick und ein Eintrag im Blog Dir bei der „Konzentration“ auf das, was Dir wichtig geworden ist. Und im Lesen und Antworten auf die Einträge der anderen kannst Du ihnen eine Begleitung und Hilfe sein, und darfst Dich selbst begleiten lassen.

Impuls:

Rast. Gast sein einmal. Nicht immer selbst seine Wünsche bewirten mit kärglicher Kost. Nicht immer feindlich nach allem fassen, einmal sich alles geschehen lassen und wissen: was geschieht, ist gut. (Rainer Maria Rilke)

Schriftwort:

Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut. (Gen 1,31)

Post it:

Innehalten und spüren: Es ist gut!

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Zweite Woche**
Leben in den Blick nehmen

Leben in den Blick nehmen - Einführung in die zweite Übungswoche

Du hast heute die Impulse für die zweite Exerzitienwoche heruntergeladen. Es ist nicht ganz ohne, ob Du sie gleich als Ganzes lesen wirst, oder ob du Dich Tag für Tag von den Impulsen ansprechen und überraschen lassen willst – und Du kannst das für Dich jetzt abwägen und entscheiden. – OK?

Für die Übungen der zweiten Woche ist es hilfreich, Dir Deine „Entdeckungen" aus der vergangenen Woche präsent zu halten. Bei allen Übungen geht es nicht so sehr um ein „Nach-Denken", ums Grübeln – es geht um Wahrnehmungen und um das „Für-wahr-nehmen". Schau Dir noch einmal den Impuls vom Sonntag der ersten Woche an, vielleicht erinnert er Dich daran.

Es mag ungewohnt sein, dass in den Impulsen immer wieder Textstellen aus Liedern von Nena angeboten werden (und Hinweise, wo Du die Lieder auf YouTube finden kannst). Wir haben diesen Weg gewählt, um unsere Überzeugung weiterzugeben, dass Gott aus den alltäglichen Worten der alltäglichen Menschen, die uns umgeben, zu uns sprechen kann. Und Nena war zufällig an dem Abend, als wir vorbereiteten, „präsent". Nicht die Personen, die Texte, die Lieder sind entscheidend, sondern unsere Weise des Hinhörens, des Verstehens – das eigene *Wollen*, die eigene *Deutung* ist dafür wichtig. Wenn die *Sehnsucht* in Dir wach ist, Gott begegnen, ihn hören, sehen, ertasten, schmecken zu können, wird er sich zeigen, davon sind wir überzeugt. Ignatius setzt in seinen „Geistlichen Übungen" vor jede Meditation ein „Vorbereitungsgebet", in dem diese Sehnsucht, sich ganz auf Gottes Willen und auf seine Führung einzustimmen, zu Wort kommt.

Der Ort, an dem Gott auf dich zukommt, an dem er ein „Wort" für Dich hat, ist schlicht Dein Leben, nicht mehr und nicht weniger. Von daher die Überschrift der zweiten Woche: Dein Leben in den Blick nehmen. Und wir vermuten in diesen Exerzitien bei Dir diese Sehnsucht: dass Du Dein Leben in den Blick nehmen willst mit der Sehnsucht, dem tiefen Wunsch, Gott und seine Spuren darin zu entdecken.

Viel Segen Dir, und denke daran: Gott ist immer ein „Gott der Anfänge" – und ein „mitgehender Gott".

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Zweite Woche**
Leben in den Blick nehmen

Sonntag in der zweiten Übungswoche

Die zweite Exerzitienwoche gibt Dir Gelegenheit, Dein Leben in den Blick zu nehmen. Die Übung für den Sonntag ist ganz leicht. Nimm Dir einen Bogen Papier, DIN A 3 wäre gut, aber wer hat das schon zu Hause. Zur Not wird es etwas kleiner auf DIN A 4, oder Du klebst zwei Blätter zusammen. Was Du brauchst, ist ein Achsenkreuz mit einer x- Achse (Lebensjahre) und einer y-.Achse (mit Positiv- und Negativ-Bereich, etwa von 0-10). Das Achsenkreuz male Dir auf, und das Achsenkreuz heißt dann „Mein Leben“ und soll in dieser Woche Dein „Lebensdiagramm“ werden. – Du kannst das Lied von Nena hören, den Text ausdrucken, betend lesen – und an diesem Sonntag als kleine „Hinführung“ zu den Übungen in der beginnenden Woche mit einigen Zeilen aus dem Liedtext und/oder dem Schriftwort „schwanger gehen“.

Impuls:

Nena. „In meinem Leben“ – der Text (im Download-Bereich abgelegt; das Lied kann gehört und der Text mitgelesen werden auf https://www.youtube.com/watch?v=Gh9jRSyR9F4

Schriftwort:

Den Himmel und die Erde rufe ich heute als Zeugen gegen Euch an. Leben und Tod lege ich Dir vor, Segen und Fluch. Wähle also das Leben, damit Du lebst, Du und Deine Nachkommen. (Dtn 30,19)

Post it:

In mein Leben

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Zweite Woche**

Nena – In meinem Leben (Songtext)

In meinem Leben
Bin ich oft geflogen
Bin ich tief gefallen
Und manchmal auch ertrunken
Ich hab gewonnen
Und ich hab verloren
Und ich bin gestorben
Und wieder neu geboren
Ich hab gegeben
Und ich hab genommen
Wir haben uns gefunden
Wir sind so weit gekommen
Ich bin mir nah
Und immer wieder fremd
Das hat was von allein sein
Und das mich keiner kennt

Ich will nicht arm sein
Und Geld macht mich nicht reich
Manchmal ist Leben schwer
Und meistens finde ich es leicht
Ich hab geweint
Und ich hab gelacht
Und endlich rausgefunden
Was mich schöner macht
Ich hab getrunken
Und ich hab geraucht
Und ich hab meine Kräfte
Komplett aufgebraucht
Und wenn ich wieder
Auf die Beine komme
Ist immer wieder Leben
Ist immer wieder Sonne

Und hier bist du
Hältst meine Hand und lachst
Weil du mich besser kennst als ich
Ich bin verliebt in dich
Mein Leben will
Ich mir nicht vorstellen ohne dich

In meinem Leben
Bin ich oft geflogen
Ich hab auch schon gelogen
Und dich und mich betrogen
Ich flog hinauf zum Himmel
Und bin ganz tief gesunken
Und ich lass mich hängen
Und steh dann wieder auf
Ich leb so gesund
Und Drogen nehm ich auch
Ich zähl die Jahre
Und ich zähl sie nicht
Ich steh im Dunkeln
Und ich mag das Licht

Und hier bist du
Hältst meine Hand und lachst
Weil du mich besser kennst als ich
Ich bin verliebt in dich
Mein Leben will
Ich mir nicht vorstellen ohne dich

Ich liebe manche Menschen
Und manche lieben mich
Und die die mich nicht lieben
Die vermisse ich nicht
Ich liebe meine Kinder
Und ich liebe dich
Und manchmal fühl ich gar nichts
Dann fühl ich nicht mal mich
Ich wünsch mir Frieden
Und Gelassenheit
Ein Herz das immer warm ist
Ich bin noch nicht so weit

Freiheit tut mir gut
Ich tu mir manchmal weh
Ich fühl mich stark
Auch wenn ich gerade
Nicht so gerade steh
Meine Angst vorm Sterben
Verwandelt sich in Luft
Löst sich langsam auf
Weil mich das Leben ruft

Und hier bist du
Hältst meine Hand und lachst
Weil du mich besser kennst als ich
Ich bin verliebt in dich
Mein Leben will
Ich mir nicht vorstellen ohne dich
Mit dir will ich weiter und ich folge dir
Und du nimmst immer auch von mir
Ich bin verliebt in dieses Leben
Und ich bleib noch mal so lange hier
bei dir
Ich bleib noch mal so lange hier
bei dir

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Zweite Woche**
Leben in den Blick nehmen

Montag in der zweiten Übungswoche

Mit Deinem Lebensdiagramm kannst Du heute in der Gebetszeit und den Tag über – nicht vergessen: mit allen Sinnen immer wieder innehalten! – den *Hoch- und Tiefpunkten in Deinem Leben* nachgehen. Dein Leben wird „nicht ganz ohne“ sie abgelaufen sein. Und wie in der ersten Woche bereits geübt: es geht nicht um ein inneres und nachhaltiges Bewerten, um ein wiederkehrendes „Einsteigen“ weder in die „Hoch-„ noch in die „Tiefpunkte“, sondern um ein achtsames Bemerken, etwa im Sinne eines „Ach ja, das war auch“. Du kannst die Hoch- und Tiefpunkte aber (hier ist die „Bewertung“) in das Diagramm einzeichnen, je nach „Lebensjahr“ und je nach „Ausschlag“ auf der Hoch- bzw. Tiefachse. Und auch in der Tagesauswertung geht es nur ums Anschauen! Und um das Hinhören auf Gottes Zusage: ich war, ich bin bei Dir! Was wird sich in Dir da regen?

Impuls:

In meinem Leben bin ich oft geflogen, bin ich tief gefallen und manchmal auch ertrunken.
Ich hab gewonnen und ich hab verloren, und ich bin gestorben und wieder neu geboren.
(aus: Nena, In meinem Leben)

Schriftwort:

Wenn Du durchs Wasser schreitest, bin ich bei Dir, / wenn durch Ströme, dann reißen sie Dich nicht fort. Wenn Du durchs Feuer gehst, wirst Du nicht versengt, / keine Flamme wird Dich verbrennen. (…) Weil Du in meinen Augen teuer und wertvoll bist / und weil ich Dich liebe, gebe ich für Dich ganze Länder / und für Dein Leben ganze Völker. (Jes 43,2.4)

Post it:

Ich bin bei Dir

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Zweite Woche**
Leben in den Blick nehmen

Dienstag in der zweiten Übungswoche

Dein Lebensdiagramm kannst Du heute betrachten in der gleichen Weise wie gestern. Heute geht es um *Menschen, die Dir wichtig geworden sind*, die Dir etwas – oder sich selbst – mit auf den Weg gegeben haben. „Nicht ganz ohne“: Ohne sie wärst Du nicht der/die, der/die Du jetzt bist. Wieder gilt: Du musst Dich nicht „nach-denkend“ lange bei jeder oder jedem einzelnen aufhalten, aber nimm wahr, was sich beim „Er-innern“ in Dir regt. Es ist dir überlassen, ob Du sie „punktuell“ oder „streckenweise“ einträgst, gib ihnen (im Diagramm und im Anschauen) den Platz und den Raum, den sie in Deinem Leben eingenommen haben. In ihnen ist Dir Gott, der Freund des Lebens, nahe gekommen.

Impuls:

Und hier bist Du, hältst meine Hand und lachst, weil Du mich besser kennst als ich.
Ich bin verliebt in Dich. Mein Leben will Ich mir nicht vorstellen ohne Dich
(aus: Nena, In meinem Leben)

Schriftwort:

Du hast mit allen Erbarmen, weil Du alles vermagst, und siehst über die Sünden der Menschen hinweg, damit sie sich bekehren. Du liebst alles, was ist, und verabscheust nichts von allem, was Du gemacht hast; denn hättest Du etwas gehasst, so hättest Du es nicht geschaffen. Wie könnte etwas ohne Deinen Willen Bestand haben, oder wie könnte etwas erhalten bleiben, das nicht von Dir ins Dasein gerufen wäre? Du schonst alles, weil es dein Eigentum ist, Herr, Du Freund des Lebens.
(Weish 11,23-26)

Post it:

Du Freund/Freundin meines Lebens

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Zweite Woche**
Leben in den Blick nehmen

Mittwoch in der zweiten Übungswoche

Dein Lebensdiagramm wird heute zu einer *Schatzkarte* Deines Lebens. In der Gebetszeit betrachte die *Schätze*, die Du in Deinem Leben hast bergen können, aber auch die *Lasten*, die Dir es schwer machten und vielleicht noch schwer machen. Nimm sie achtsam wahr, aber halte Dich nicht bei Ihnen auf. Nimm wahr, was sie jetzt in Dir auslösen, und lass diese Wahrnehmungen weiterziehen. Zeichne sie in Deinem Lebensdiagramm ein, je nach „Wert“, den beide für Dich hatten oder haben.

Impuls:

Ich will nicht arm sein, und Geld macht mich nicht reich.
Manchmal ist Leben schwer, und meistens finde ich es leicht
Ich hab geweint, und ich hab gelacht, und endlich rausgefunden, was mich schöner macht
Ich hab getrunken, und ich hab geraucht. Und ich hab meine Kräfte komplett aufgebraucht.
Und wenn ich wieder auf die Beine komme, Ist immer wieder Leben, ist immer wieder Sonne
(aus: Nena, In meinem Leben)

Schriftwort:

Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Schatz, der in einem Acker vergraben war. Ein Mann entdeckte ihn, grub ihn aber wieder ein. Und in seiner Freude verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte den Acker. (Mt 13, 44)

Post it:

Schätze im Acker

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Zweite Woche**
Leben in den Blick nehmen

Donnerstag in der zweiten Übungswoche

Für heute und morgen brauchst Du ein zweites „Lebensdiagramm“. Die „y-Achse“ bleibt gleich – hier geht es um „Hochs“ und „Tiefs“. Bei der x-Achse geht es ein kurzes Stück der Vergangenheit, um so etwas wie eine „gerade begonnene Gegenwart“. Das kann der gerade begonnene Studienabschnitt – egal, ob zwei oder vier Semester – sein, die Ausbildung, in der Du steckst, die neue Partnerschaft oder das Alleinsein … - wähle Du! Und während die letzten drei Tage einen (horizontalen) Überblick darstellen, geht es heute und morgen eher um einen „Tiefgang“. Und heute kannst du die *Hochs* und *Tiefs*, die *Personen*, die *Schätze* und die *Lasten* aus dieser Zeitspanne einschreiben. In der Gebetszeit versuche, bei dem einen oder anderen aus dem Diagramm zu verweilen. Das kann dann entweder ein Verkosten oder ein aushalten sein, je nachdem, in welchem „Quadranten“ auf der y-Achse die Eintragungen liegen, bei denen Du verweilst.

Impuls:

Du denkst an mich in voller Liebe, und was du siehst, geht nur nach vorne
(aus: Nena, In meinem Leben –, zu hören auf https://www.youtube.com/watch?v=JYmm9bS5liE
Text in den Downloads abgelegt)

Schriftwort:

Die Liebe erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. Die Liebe hört niemals auf.
(1 Kor 13,7-8a)

Post it:

Liebe will nicht, Liebe kämpft nicht, Liebe wird nicht, Liebe ist

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Zweite Woche**

Nena – In meinem Leben (Songtext)

In meinem Leben
Bin ich oft geflogen
Bin ich tief gefallen
Und manchmal auch ertrunken
Ich hab gewonnen
Und ich hab verloren
Und ich bin gestorben
Und wieder neu geboren
Ich hab gegeben
Und ich hab genommen
Wir haben uns gefunden
Wir sind so weit gekommen
Ich bin mir nah
Und immer wieder fremd
Das hat was von allein sein
Und das mich keiner kennt

Ich will nicht arm sein
Und Geld macht mich nicht reich
Manchmal ist Leben schwer
Und meistens finde ich es leicht
Ich hab geweint
Und ich hab gelacht
Und endlich rausgefunden
Was mich schöner macht
Ich hab getrunken
Und ich hab geraucht
Und ich hab meine Kräfte
Komplett aufgebraucht
Und wenn ich wieder
Auf die Beine komme
Ist immer wieder Leben
Ist immer wieder Sonne

Und hier bist du
Hältst meine Hand und lachst
Weil du mich besser kennst als ich
Ich bin verliebt in dich
Mein Leben will
Ich mir nicht vorstellen ohne dich

In meinem Leben
Bin ich oft geflogen
Ich hab auch schon gelogen
Und dich und mich betrogen
Ich flog hinauf zum Himmel
Und bin ganz tief gesunken
Und ich lass mich hängen
Und steh dann wieder auf
Ich leb so gesund
Und Drogen nehm ich auch
Ich zähl die Jahre
Und ich zähl sie nicht
Ich steh im Dunkeln
Und ich mag das Licht

Und hier bist du
Hältst meine Hand und lachst
Weil du mich besser kennst als ich
Ich bin verliebt in dich
Mein Leben will
Ich mir nicht vorstellen ohne dich

Ich liebe manche Menschen
Und manche lieben mich
Und die die mich nicht lieben
Die vermisse ich nicht
Ich liebe meine Kinder
Und ich liebe dich
Und manchmal fühl ich gar nichts
Dann fühl ich nicht mal mich
Ich wünsch mir Frieden
Und Gelassenheit
Ein Herz das immer warm ist
Ich bin noch nicht so weit

Freiheit tut mir gut
Ich tu mir manchmal weh
Ich fühl mich stark
Auch wenn ich gerade
Nicht so gerade steh
Meine Angst vorm Sterben
Verwandelt sich in Luft
Löst sich langsam auf
Weil mich das Leben ruft

Und hier bist du
Hältst meine Hand und lachst
Weil du mich besser kennst als ich
Ich bin verliebt in dich
Mein Leben will
Ich mir nicht vorstellen ohne dich
Mit dir will ich weiter und ich folge dir
Und du nimmst immer auch von mir
Ich bin verliebt in dieses Leben
Und ich bleib noch mal so lange hier
bei dir
Ich bleib noch mal so lange hier
bei dir

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Zweite Woche**
Leben in den Blick nehmen

Freitag in der zweiten Übungswoche

Heute geht es darum, in eine *Haltung des Dankens und des Bittens* zu kommen. Dazu dienen besonders die Schätze und die Lasten aus dem „Lebensdiagramm der Gegenwart“. Der Blick kann beginnen, jetzt in den Exerzitien, über Dich und Dein Leben hinaus zu gehen, sich zu weiten, auf Gott hin sich auszurichten. Wenn es Dir eine Hilfe ist, stelle eine Kerze auf als Gegenüber, ein Kreuz, eine kleine Ikone, die für Dich Gott als mögliches Gegenüber symbolisiert. Das „Ich“ und „Du“ zwischen Gott und Dir war in den Schriftworten schon gegenwärtig, jetzt kann es in Deinem Beten gegenwärtig werden. Stell Dir Gott als den Freund Deines Lebens ganz gegenwärtig vor, und halte Ihm Deinen Dank, Deine Bitten mit offenen Händen und offenem Herzen hin. Nicht grübelnd, sondern mit allen Sinnen spürend, was sich in Dir und um Dich herum regt.

Impuls:

Wir sind zwei und wir sind Eins, und wir seh'n die Dinge klar.
Und wenn einer von uns geh'n muss, sind wir trotzdem immer da. (aus Nena, Liebe ist)

Schriftwort:

Sei gewiss: Ich bin bei Dir alle Tage bis zum Ende der Welt. (nach Mt 28, 20)

Post it:

Ich – Du – Wir

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Zweite Woche**
Leben in den Blick nehmen

Samstag in der zweiten Übungswoche

Der heutige Tag ist eine *Wiederholungsbetrachtung* über die vergangene Woche. Es geht darum, in wenigen Sätzen und Worten festzuhalten, was Dich jetzt, heute, hier ausmacht. Die Übungen zielten darauf, Dein Leben in den Blick zu nehmen. Und zum Ende der Woche ging es darum, dass Gott Dein Leben ansehen darf, und dass Du ihm mit einem Vorschuss an Vertrauen Dein Leben hinhalten konntest. Die beiden Liedtexte von Nena zeigen, dass es nicht nur die Worte der Bibel sein müssen, in denen aus dem Ich und dem Du ein Wir erwachsen kann. Es ist eine Form von Deutung, von Sehen wollen, die letztlich Glauben ausmacht. Mit allen Sinnen Gottes Gegenwart in Deinem Leben erfahren – das ist seitens Gottes ein Versprechen, von Deiner Seite her ein Sehen-, Hören-, Fühlen-, Tasten- und Schmecken-W*ollen*. Es ist von Deiner Seite her die Realisierung einer Sehnsucht, die vielleicht in Dir wohnt. Was will sich Dir nach diesen Übungen heute zeigen, was willst Du für Dich festhalten? Was willst Du den anderen von Dir im Blog mitteilen, was kannst Du ihnen im Blog nach der Lektüre ihrer Beiträge Deinerseits mit auf den Weg geben?

Impuls:

Nur, wenn du magst: ein drittes Lied:
Nena – „Mach die Augen auf“ - der Text (im Download-Bereich abgelegt; das Lied kann gehört und der Text mitgelesen werden auf https://www.youtube.com/watch?v=0zX56RsCD5g
Du kannst aber auch bei den anderen Liedtexten verweilen.

Schriftwort:

Da gibt es heute kein neues. Hilfreich ist es, zu den Worten aus den vergangenen Tagen zurückzukehren und bei dem einen oder anderen zu bleiben.

Post it:

Will ich?

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Zweite Woche**

Nena – Mach die Augen auf (Songtext)

Wenn der Himmel sich dreht
Und die Erde verschiebt
Wenn es dich und mich bald
Veilleicht nichtmehr gibt
Wir wünschen, entscheiden,
überlegen und hoffen
Ich träume und Alles ist offen

Kannst du seh'n, wer du bist?
Nimmst du wahr, dass es ist? (wie
es ist, wer du bist)
Jeder Ort, jedes Wort, jeder
Mensch
Alles da, Alles war, Alles ist was
Besond'res

Beweg dich, erleb dich
Mach Frieden mit dir
Mach Frieden mit dir und der Erde
Die Erde ist schön
Lass dich mit ihr dreh'n
Du bestimmst jeden Schritt
Komm beweg dich mit
Mach Frieden (mach die Augen
auf)
Mach Frieden (mach die Augen
auf)

Dass ich so viele Dinge nicht sehen
kann,
Heist nich, dass ich sie nicht
entdecken kann
Wenn ich das, was wir sind
Mit dir teilen kann, kann ich lernen
Ich lebe, es geht voran

Kannst du seh'n, wer du bist?
Nimmst du wahr, dass es ist? (wie
es ist, wer du bist)
Jeder Ort, jedes Wort, jeder
Mensch
Alles da, Alles war, Alles ist was
Besond'res

(Mach die Augen auf) 2x
Beweg dich, erleb dich
Mach Frieden mit dir
Mach Frieden mit dir und der Erde
Die Erde ist schön
Lass dich mit ihr dreh'n
Du bestimmst jeden Schritt
Komm beweg dich mit
Mach Frieden (mach die Augen
auf)
Mach Frieden (mach die Augen
auf)
Mach Frieden

(Wir geh'n niemals unter)
Mach die Augen auf

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Dritte Woche**
Sich (ein-) finden

Sich (ein-) finden - Einführung in die dritte Übungswoche

„Einfinden“ ist ein altes Wort, das wir heute kaum gebrauchen. Es meint so etwas wie sich annähern, erscheinen, ankommen, sichtbar werden. Das ist das Ziel der Übungen dieser Woche. Sie wollen helfen, dass Du Dich der Betrachtung Deines gegenwärtigen (!) Lebens annähern kannst. Und, wenn es möglich ist, dass Du ein wenig mehr die Wahrheit Deines Lebens – in seinen vielen Wirklichkeiten - in den Blick bekommst. Und schließlich: dass die Wahrheit Gottes in Deinem Leben und seinen vielen Wirklichkeiten sich einfinden kann.

Das ist ein großes Programm. Du brauchst viel „Freimut“, so nennt das Ignatius, wenn Du Dich den Heilungs- und Begegnungsgeschichten näherst und sie an Dich heranlässt, Dich in sie hineinbegibst. Und dieses von Ignatius gewählte Wort sagt auch, wohin dieses Wort zielt: auf „Freiheit“ und auf „Mut“! Beides *hat* man nicht einfach, beides *ergibt* sich, *findet* sich, *zeigt* sich im Tun – und im Erleiden.

Es kann manchmal eine Überraschung sein, was sich da so alles ergibt und zeigt, wenn man eingefahrene Standpunkte vorsichtig verlässt, andere Standpunkte vorsichtig an- und einnimmt. Dazu laden die Übungen ein.

Viel Segen Dir, und denke daran: Gott ist immer ein „Gott der Anfänge“, ein „mitgehender Gott“ – und ein „Gott der Überraschungen“

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Dritte Woche**
Sich (ein-) finden

Sonntag in der dritten Übungswoche

Um Dich einzufinden, geht es heute nicht ganz ohne Deine eigene Entscheidung. In dieser Woche geht es an den ersten beiden Tagen darum, dass Du Dir (D)einen Platz im Evangelium suchst, und zwar in einer Heilungsgeschichte. Darin geht es um ein neues *Sehen*, ein neues *Gehen* oder um ein neues *Hören und Reden*. Entscheide in Deiner Gebetszeit selbst, ob Du Dich eher beim blinden Bartimäus (Mk 10, 46-52), beim Gelähmten am Teich Betesda (Joh 5,1-9) oder bei der Heilung eines Taubstummen (Mk 7, 31-37) „einrichten“ magst. Solltest Du keine Bibel zur Hand haben: die Texte findest Du auch im Downloadbereich. Für heute: schaue Dir die Texte an, spüre, was sich in Dir regt, und wähle einen der Texte für Dich aus.

Impuls:

Einen Menschen heilen heißt, ihm den verlorenen Mut wiederzugeben.
(Phil Bosmans)

Schriftwort:

Suche Dir ein Wort aus der Bibelstelle, die Dich am meisten anspricht …

Post it:

… und fasse es für Dein Post it so zusammen, dass es Dich am Tag daran erinnert.

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Dritte Woche**
Heilungsgeschichten **18.-24.5.2014**

Mk 10, 46-52. Heilung des blinden Bartimäus

Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß an der Straße ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazaret war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir! Viele wurden ärgerlich und befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir! Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich. Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu. Und Jesus fragte ihn: Was soll ich dir tun? Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte wieder sehen können. Da sagte Jesus zu ihm: Geh! Dein Glaube hat dir geholfen. Im gleichen Augenblick konnte er wieder sehen, und er folgte Jesus auf seinem Weg.

Joh 5,1-9: Die Heilung eines Gelähmten

Einige Zeit später war ein Fest der Juden und Jesus ging hinauf nach Jerusalem. In Jerusalem gibt es beim Schaftor einen Teich, zu dem fünf Säulenhallen gehören; dieser Teich heißt auf Hebräisch Betesda. In diesen Hallen lagen viele Kranke, darunter Blinde, Lahme und Verkrüppelte. Dort lag auch ein Mann, der schon achtunddreißig Jahre krank war. Als Jesus ihn dort liegen sah und erkannte, dass er schon lange krank war, fragte er ihn: Willst du gesund werden? Der Kranke antwortete ihm: Herr, ich habe keinen Menschen, der mich, sobald das Wasser aufwallt, in den Teich trägt. Während ich mich hinschleppe, steigt schon ein anderer vor mir hinein. Da sagte Jesus zu ihm: Steh auf, nimm deine Bahre und geh! Sofort wurde der Mann gesund, nahm seine Bahre und ging. Dieser Tag war aber ein Sabbat.

Mk 7, 31-37: Die Heilung eines Taubstummen

Jesus verließ das Gebiet von Tyrus wieder und kam über Sidon an den See von Galiläa, mitten in das Gebiet der Dekapolis. Da brachte man einen Taubstummen zu Jesus und bat ihn, er möge ihn berühren. Er nahm ihn beiseite, von der Menge weg, legte ihm die Finger in die Ohren und berührte dann die Zunge des Mannes mit Speichel; danach blickte er zum Himmel auf, seufzte und sagte zu dem Taubstummen: Effata!, das heißt: Öffne dich! Sogleich öffneten sich seine Ohren, seine Zunge wurde von ihrer Fessel befreit und er konnte richtig reden. Jesus verbot ihnen, jemand davon zu erzählen. Doch je mehr er es ihnen verbot, desto mehr machten sie es bekannt. Außer sich vor Staunen sagten sie: Er hat alles gut gemacht; er macht, dass die Tauben hören und die Stummen sprechen.

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Dritte Woche**
Sich (ein-) finden

Montag in der dritten Übungswoche

Wieder geht es heute von einem Außen in das Innen. Die Übung von gestern war, Dich zwischen drei Texten zu entscheiden und dem nachzuspüren, was eher Deine Sehnsucht ist. Oder anders: das zu entdecken, was Du eher mit der Sehnsucht nach „Heilung“, nach „Fortkommen“ verbindest. Du konntest entscheiden, wo Du Dich mit Deinem Leben eher wiederfinden kannst, wo Du Dich zurzeit eher als „eingerichtet“ erlebst. Heute geht es um den Gang nach Innen, um die „Tiefendimension“. Schaue Dir die von Dir gewählte Bibelstelle noch einmal genauer an, halte aus im Text, bleib bei den einzelnen Worten. Stell Dir eine Bühne vor, auf der die Geschichte spielt. Nimm Deinen Platz auf der Bühne ein, und nimm mit allen Sinnen wahr, was dort geschieht – und was sich in Dir regt. Was spricht Dich an, wo bist Du in Deinem Leben angesprochen – was gefällt Dir *ausgesprochen* gut?

Impuls:

Gleiches wird mit Gleichem geheilt: Similia similibus curantur. (Lateinisches Sprichwort)

Schriftwort:

Erwächst Dir ein neues Wort aus der gewählten Heilungsgeschichte? Gilt noch das von gestern?

Post it:

Erwächst Dir ein neues Post it aus der gewählten Heilungsgeschichte? Gilt noch das von gestern?

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Dritte Woche**
Sich (ein-) finden

Dienstag in der dritten Übungswoche

Für die weiteren Tage in dieser Woche schlagen wir Dir und allen anderen, die mit auf diesem Exerzitienweg sind, eine gemeinsame Schriftbetrachtung vor, die helfen kann, sich neu im Leben mit Jesus Christus einzurichten. Es ist die Begegnung Jesu mit der Sünderin im Hause des Pharisäers Simon, die in Lk 10, 36-50 überliefert ist (Du findest den Text auch in den Downloads). In der Gebetszeit kannst Du den Text betrachten – eine Hilfe, wie das gehen kann, findest Du ebenfalls in den Downloads. Und die Übung für den Tag soll sein, dass Jesus heute nicht bei Simon, sondern bei Dir zu Gast ist. Nimm ihn mit, in den Hörsaal, in Deine Wohn- oder Lebensgemeinschaft, in Deinen Alltag. Stelle Dir vor, er sieht sich um wie bei Simon. Was sieht er, wohin schaut er, was sagt er? Nimm seine Blicke wahr, seine Worte, seine Gesten, mit denen er Dir *und* Deinem Alltag, *in* Deinem Alltag begegnet.

Impuls:

Wir sind nicht dazu da, einander krank zu machen.
Wir sind dazu da, uns aneinander genesen zu lassen!
(Peter E. Schumacher)

Schriftwort:

Jesus ging in das Haus eines Pharisäers, der ihn zum Essen eingeladen hatte, und legte sich zu Tisch. (…) Simon, ich möchte dir etwas sagen:… (vgl. Lk 10,36.40)

Post it:

Jesus ist dabei

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Dritte Woche**
Gemeinsame Schriftbetrachtung

Lk 7,36-52: Jesus und die Sünderin

Jesus ging in das Haus eines Pharisäers, der ihn zum Essen eingeladen hatte, und legte sich zu Tisch. Als nun eine Sünderin, die in der Stadt lebte, erfuhr, dass er im Haus des Pharisäers bei Tisch war, kam sie mit einem Alabastergefäß voll wohlriechendem Öl und trat von hinten an ihn heran. Dabei weinte sie und ihre Tränen fielen auf seine Füße. Sie trocknete seine Füße mit ihrem Haar, küsste sie und salbte sie mit dem Öl.

Als der Pharisäer, der ihn eingeladen hatte, das sah, dachte er: Wenn er wirklich ein Prophet wäre, müsste er wissen, was das für eine Frau ist, von der er sich berühren lässt; er wüsste, dass sie eine Sünderin ist.

Da wandte sich Jesus an ihn und sagte: Simon, ich möchte Dir etwas sagen. Er erwiderte: Sprich, Meister!

Jesus sagte: Ein Geldverleiher hatte zwei Schuldner; der eine war ihm fünfhundert Denare schuldig, der andere fünfzig. Als sie ihre Schulden nicht bezahlen konnten, erließ er sie beiden. Wer von ihnen wird ihn nun mehr lieben? Simon antwortete: Ich nehme an, der, dem er mehr erlassen hat. Jesus sagte zu ihm: Du hast recht.

Dann wandte er sich der Frau zu und sagte zu Simon: Siehst Du diese Frau? Als ich in Dein Haus kam, hast Du mir kein Wasser zum Waschen der Füße gegeben; sie aber hat ihre Tränen über meinen Füßen vergossen und sie mit ihrem Haar abgetrocknet. Du hast mir zur Begrüßung keinen Kuss gegeben; sie aber hat mir, seit ich hier bin, unaufhörlich die Füße geküsst. Du hast mir nicht das Haar mit Öl gesalbt; sie aber hat mir mit ihrem wohlriechenden Öl die Füße gesalbt. Deshalb sage ich Dir: Ihr sind ihre vielen Sünden vergeben, weil sie mir so viel Liebe gezeigt hat. Wem aber nur wenig vergeben wird, der zeigt auch nur wenig Liebe. Dann sagte er zu ihr: Deine Sünden sind Dir vergeben.

Da dachten die anderen Gäste: Wer ist das, dass er sogar Sünden vergibt? Er aber sagte zu der Frau: Dein Glaube hat Dir geholfen. Geh in Frieden!

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Dritte Woche**
Sich (ein-) finden

Mittwoch in der dritten Übungswoche

Die Sünderin in der Geschichte tritt „von hinten“ an Jesus heran. Und sie verrichtet an Jesus einen Liebesdienst. Die Übung heute will Dich einladen, ganz wach zu sein für das Unbekannte an diesem Tag, für das, was sich „von hinten“ an Dich „heranschleicht“. Wozu *dient* Dir das Dir Unbekannte, das von Dir nicht Geplante? Du kannst in der Gebetszeit am Morgen auch Dein Lebensdiagramm zur Hilfe nehmen. Was ist da an Ungeplantem, Unbekannten drin, das Dir letztlich diente? – Und am Abend, beim Tagesrückblick, lass das *heute* Ungeplante, Unbekannte noch einmal vor Dir aufsteigen. Wozu hat es gedient, wozu mag es dienen?

Impuls:

Regeneration ist neue Zeugung im alten Leibe. (Carl Ludwig Schleich)

Schriftwort:

Wir wissen, dass Gott bei denen, die ihn lieben, alles zum Guten führt. (Röm 8,28)

Post it:

„Alles gut!“

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Dritte Woche**
Sich (ein-) finden

Donnerstag in der dritten Übungswoche

Noch einmal soll uns die Geschichte der Begegnung Jesu mit der Sünderin durch den Tag begleiten. Es gibt darin den *einen* Sachverhalt: Jesus ist Gast – eine Frau kommt ungebeten dazu – sie salbt Jesus weinend mit Öl die Füße. Und es gibt die *verschiedenen* Blickweisen der Deutung: da ist Simon, der Gastgeber. Da ist Jesus, der Eingeladene. Da ist die Frau, die von Simon als Sünderin, von Jesus als Liebende bezeichnet wird. Jeder der drei wird den *einen* Sachverhalt aus seinem Blickwinkel *verschieden,* anders deuten. Die eine Wahrheit zeigt sich in verschiedenen persönlichen Wirklichkeiten. Von daher der Impuls für heute: In der Gebetszeit am Morgen schaue Dir den Tag vorwegnehmend an: was, wer kommt auf Dich zu? Und dann versuche, einiges davon aus verschiedenen Blickwinkeln zu sehen. Ob Du den vielen Wirklichkeiten in der einen Wahrheit auf die Spur kommen kannst? Während des Tages halte einige Male inne und wechsle innerlich den Blickwinkel: was war da gerade, und was könnte es auch sein? – Und am Abend kannst Du im Tagesrückblick Deine Entdeckungen an einigen Beispielen (und Wirkungen) notieren.

Impuls:

Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie wir sind (Weisheit des jüd. Talmud)

Schriftwort:

Wenn er wirklich ein Prophet wäre, müsste er wissen, was das für eine Frau ist, von der er sich berühren lässt; er wüsste, dass sie eine Sünderin ist (Lk 7,39)

Post it:

Eine Wahrheit – *viele* Wirklichkeiten

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Dritte Woche**
Sich (ein-) finden

Freitag in der dritten Übungswoche

Und ein letztes Mal die Geschichte von der Begegnung Jesu mit der Sünderin. Drei Haltungen scheinen uns in der Vorbereitung wichtig: Simon steht für „Zweifel“, Jesus steht für „Zulassen“, die Frau steht für „Vertrauen“. In der Gebetszeit kannst Du diese Worte (auf dem Post it) vor Dich hinlegen. Was lösen sie in Dir aus? Welches „Ranking“ gibt es da in Deinem gegenwärtigen Leben? Was siehst, hörst, riechst, schmeckst, ertastest Du, wenn diese Worte Dir entgegenkommen? –Während des Tages halte immer wieder inne: entdeckst Du in der einen oder anderen Begegnung und/oder Begebenheit eine der drei „Haltungen“? Kannst Du – wie gestern – eine andere Haltung ausprobieren? – Und am Abend gehe den Tag ins einen Stationen noch einmal durch: wo waren da Zweifel, Zulassen, vertrauen? Und wie wirken sie sich *jetzt* aus?

Impuls:

Wer nicht genügend vertraut, wird kein Vertrauen finden (Laotse)

Schriftwort:

Dein Glaube hat Dir geholfen. Geh in Frieden! (Lk 7,50)

Post it:

Zweifel – Zulassen - Vertrauen

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Dritte Woche**
Sich (ein-) finden

Samstag in der dritten Übungswoche

Der Samstag dient dem Rückblick. Du hast in dieser Woche „Platz genommen“ auf der Bühne einer selbst gewählten Heilungsgeschichte. Du hast Dir eine Geschichte von Zweifel, Zulassen und Vertrauen angesehen, so, dass sie Teil Deiner *eigenen* Geschichte hat werden können. Die Woche gab Gelegenheit, Dich in Deinem Leben (ein) zu finden. Für den heutigen Rückblick die Frage, wo Du *jetzt* stehst. Kannst Du für Dich hinsichtlich des Zweifels, des Zulassens, des Vertrauens *alte* Standpunkte formulieren, die für Dich nach wie vor Geltung haben? Gibt es die Sehnsucht nach *neuen* Standpunkten, vielleicht sogar die Entdeckung ihrer? Wo stehst Du *im Moment*? Und was davon kannst Du den anderen im Blog mitteilen?

Impuls:

Das Gebet ist die Lebensbetrachtung vom höchsten Standpunkt aus.(Ralph Waldo Emerson)

Schriftwort:

Da gibt es heute – wie in der vergangenen Woche - kein neues. Hilfreich ist es, zu den Worten aus den vergangenen Tagen zurückzukehren und bei dem einen oder anderen zu bleiben.

Post it:

Stand-Punkte?!

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Vierte Woche**
Sich ausrichten

Sich ausrichten - Einführung in die vierte Übungswoche

Wie immer gilt: entscheide, ob Du Dir einen Überblick verschaffen willst oder Dich – quasi „von hinten“ – überraschen lassen willst.

Die letzte Woche unserer Exerzitien nimmt das Weitergehen in den Blick. Alte Standpunkte können – nach entsprechender Prüfung – beibehalten werden, neue können im wahrsten Sinne des Wortes „angegangen“ werden.

In dieser vierten Woche der Exerzitien im Alltag kann noch einmal alles einfließen, was sich während der letzten drei Wochen gezeigt hat – um sich (und um Dich) dann neu auszurichten auf den Gott, der ein Freund Deines Lebens ist und sein will.

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Vierte Woche**
Sich ausrichten

Sonntag in der vierten Übungswoche

Für den heutigen Tag geht es wieder an den Schreibtisch. Um das Bild des Kompasses soll es gehen. Du kannst Dir entweder einen Kompass aufmalen, dessen vier „Himmelsrichtungen“ überschrieben werden können mit „Vertrauen“ und „Zweifel“ und mit „Zulassen“ und „Vermeiden“. Du kannst Dir auch vier „Schilder“ mit diesen Überschriften schreiben, die Du wie auf einem Kompass in Deinem Zimmer auslegst. Und dann – entweder in Gedanken am Schreibtisch oder „live“ auf dem Teppich – gehe die vier „Himmelrichtungen“ ab und versuche dich für diese Woche „einzunorden“. Nur wahrnehmen und nachspüren, in welchem der so entstehenden vier Quadranten Du *jetzt, heute* am ehesten stehst, und von wo aus Du Dich neu *ausrichten* willst. Wie ist das, wenn Du z.B. nah am „Zweifel“ stehst, und wendest Dich dem „Vertrauen“ zu? Was rührt sich da in Dir? Probiere das ruhig in den vier Quadranten aus.

Impuls:

Der Kompass steht im Gegensatz zur Möglichkeitsfülle. (Manfrede Hinrich)

Schriftwort:

Die aber, die dem Herrn vertrauen, / schöpfen neue Kraft, / sie bekommen Flügel wie Adler. Sie laufen und werden nicht müde, / sie gehen und werden nicht matt. (Jes 40,31)

Post it:

Vertrauen oder Zweifel? – Zulassen oder Vermeiden?

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Vierte Woche**
Sich ausrichten

Montag in der vierten Übungswoche

Heute mutet die Übung für den Tag eine eigene Metapher-Meditation zu. Bleibe beim Bild, bei den Schildern des Kompasses von gestern. Und dann höre in Dich hinein:

- Vertrauen ist für mich wie …
- Zweifel ist für mich wie …
- Zulassen ist für mich wie …
- Vermeiden ist für mich wie …

Halte die Bildworte für den Tag in den Notizen fest. Und am Abend schaue zurück: Wo war da Vertrauen oder Zweifel, Zulassen oder Vermeiden, und wie wirkte es sich *da* aus, wie wirkt es sich *jetzt* aus? Kannst Du diese „Wirkungen“ in *Worte* fassen?

Impuls:

Manchmal müssen wir gehalten werden, um wieder loslassen zu können. (Roswitha Bloch)

Schriftwort:

Du umschließt mich von allen Seiten / und legst Deine Hand auf mich. (Ps 139,5)

Post it:

Von allen Seiten umgibst Du mich

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Vierte Woche**
Sich ausrichten

Dienstag in der vierten Übungswoche

Für heute sei ein (erster) *Emmaus-Gang* Deine Übung. Stell Dir einen Menschen vor, der Dir lieb und teuer ist, und erzähle ihm/ihr von dem, was Dich bewegt. Auf ihn/sie hin bewegt, und was Dich überhaupt bewegt. Erzähle ihm/ihr von Deinem Vertrauen, von dem, was Du einfach zulassen kannst. Und lass Jesus dazukommen, als „Dritten“. Höre auf das, was er Dir sagt. Halte es in Deinen Notizen fest. – Beim Tagesrückblick schaue Dir *eine* vertrauensvolle Begegnung aus dem Tag, der sich neigen will, an mit der Frage, ob Christus vielleicht „der Dritte“ und dabei war.

Übrigens: Natürlich kannst Du diesen Spaziergang auch mit einem „realen“ Menschen Deines Vertrauens machen. Und notiere Dir das, was Du gehört, was sich Dir gezeigt hat.

Impuls:

„Ecce, ego et tu, et tertium inter nos Christus sit.“ – “Siehe, ich und Du, und der Dritte unter uns möge Christus sein” (Aelred von Rielvaux)

Schriftwort:

Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. (Lk 24,15)

Post it:

Der Dritte

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Vierte Woche**
Sich ausrichten

Mittwoch in der vierten Übungswoche

Für heute schlagen wir Dir einen zweiten Emmaus-Gang vor. Stell Dir eine Person vor, die Du gerade und gerne meidest, und stell Dir vor, ihr wäret gemeinsam auf dem Weg und Christus käme hinzu. Was sagst Du Deinem Weggefährten, Deiner Weggefährtin, was antwortet er/sie Dir? Und was sagt Christus? - Mach es mit dem Notieren und mit dem Tagesrückblick wie gestern.

Ob dieser Gang „realiter“ geschehen kann, heute, oder später, wer weiß?

Impuls:

Traurig sein verbirgt viele unerfüllte Wünsche. (Katharina Eisenlöffel)

Schriftwort:

Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen. (Lk 24,17)

Post it:

Stehen bleiben?

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Vierte Woche**
Sich ausrichten

Donnerstag in der vierten Übungswoche

Als Übung für einen *Kreuzweg*, den Du mit Jesus gehst – oder vielleicht besser: den Jesus mit Dir geht, schlagen wir vor, dass Du Dir die Lasten notierst, die Dich gerade drücken. Einiges davon wird ja in den vergangenen Wochen und Tagen schon in den Notizen, im Lebensdiagramm stehen. Und dann geh!

Vorher kannst Du Dir das Bild „Jesus und Simon“ von Sieger Köder anschauen, Du findest es auf http://pfarre-semmering.ws4me.net/Geistliches_Wort/semmering_05_1003.html Manchmal wird Dir ein Simon geschickt, manchmal bist du der Simon für andere! Auf dem Bild ist nicht klar, wer hier wer ist.

Lass Jesus mitgehen, er wird Dir zum Simon, der Dein Kreuz mitträgt, und er hält den einen „Simon“ oder die andere „Simone“ parat in Deinem Leben. Bringe Deine Lasten, das, was Dich drückt, ins Wort. Und versuche zu erlauschen, ob er ein Wort für Dich hat. –

Impuls:

Die Liebe hat eine göttliche Kraft, wenn sie wahrhaft ist und das Kreuz nicht scheut. (Johann Heinrich Pestalozzi)

Schriftwort:

Einen Mann, der gerade vom Feld kam, Simon von Zyrene, den Vater des Alexander und des Rufus, zwangen sie, sein Kreuz zu tragen. (Mk 15,21)

Post it:

Simon für mich – selbst Simon sein.

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Vierte Woche**
Sich ausrichten

Freitag in der vierten Übungswoche

Der Kreuzweg Jesu mündet in das Osterfest, in seine *Auferstehung*. Seine Wunden bleiben, an ihnen wird er erkannt – und mit ihnen lebt er weiter. So soll dich der Kreuzweg von gestern wieder auf den Acker führen, der einen Schatz birgt, für den es sich zu leben lohnt – beim Lebensdiagramm hatten wir den Text schon einmal. Eine Ostergeschichte, die ähnlich klingt, ist in Joh 21 zu finden: Der Auferstandene schickt die Jünger, die nichts gefangen hatten, noch einmal hinaus, sie brechen auf sein Wort hin noch einmal auf, und ihr Netz ist voll. Als Übung für heute zeichne Dir ein Netz, voll mit all dem, was Du eingefangen hast in diesen Tagen der Exerzitien; male oder schreibe in Dein Lebensnetz all das, wofür es sich zu leben lohnt, und all die, die Dein Leben lebenswert machen. Halte dir das Netzwerk Deines Lebens vor Augen, halte es dem Auferstandenen hin, damit er es mit Segen erfülle. – Und mit dem Bild dieses Netzes gehe dann in den Tag, damit er gewandelt werde durch diese Erfahrung der Auferstehung.

Beim Tagesrückblick schaue auf diesen österlichen Tag zurück, und halte fest, was sich Dir gezeigt hat.

Impuls:

Leben allein kann Leben verleihen. (Ralph Waldo Emerson)

Schriftwort:

Da ging Simon Petrus und zog das Netz an Land. Es war mit hundertdreiundfünfzig großen Fischen gefüllt, und obwohl es so viele waren, zerriss das Netz nicht. (Joh 21,11)

Post it:

Ein Netz voller Fische

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Vierte Woche**
Sich ausrichten

Samstag in der vierten Übungswoche

Mit dem Pfingstfest geht auf den ersten Blick vieles zu Ende, auf den zweiten Blick beginnt damit noch viel mehr. Und so soll auch die letzte Übung in Deinen Exerzitien eine Pfingst-Betrachtung sein. In der Pfingstbetrachtung geht es jetzt von Innen, aus der Verschlossenheit, nach Außen – weil das Innen neu gefüllt und erfüllt ist. Die Jünger öffnen Fenster und Türen, wagen sich nach außen, sprechen in neuen Sprachen. Sie werden verstanden und wissen nicht warum. Aus Zweifel und vermeiden ist Vertrauen und Zulassen geworden. Den Text findest Du in der Apostelgeschichte (Apg 2,1-13), er ist auch in den Downloads abgelegt. -Der Tag heute dient dazu, das Ganze des Weges der Exerzitien noch einmal in den Blick zu nehmen. Und Du kannst in der Gebetszeit – und immer wieder im Innehalten am Tage – schauen und nachspüren, was das für Dich heißen mag: Fenster und Türen öffnen, hinausgehen, in neuer Sprache reden … - kurz: den Geist in Dir groß werden zu lassen.

Der Blog kann unser pfingstliches Jerusalem werden, und wir können einander erzählen, was uns neu in Bewegung gesetzt hat.

Impuls:

Aus Gott wird man geboren, in Christo stirbet man,
Und in dem Heiligen Geist fängt man zu leben an.
(Angelus Silesius)

Schriftwort:

Wir hören sie in unseren Sprachen Gottes große Taten verkünden (Apg 2,11)

Post it:

berauscht vom Heiligen Geist

Raum für Notizen:

was davon kann ich und will ich mitteilen?

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Vierte Woche**

Apg 2,1-13: Das Pfingstgeschehen

Als der Pfingsttag gekommen war, befanden sich alle am gleichen Ort. Da kam plötzlich vom Himmel her ein Brausen, wie wenn ein heftiger Sturm daher fährt, und erfüllte das ganze Haus, in dem sie waren. Und es erschienen ihnen Zungen wie von Feuer, die sich verteilten; auf jeden von ihnen ließ sich eine nieder. Alle wurden mit dem Heiligen Geist erfüllt und begannen, in fremden Sprachen zu reden, wie es der Geist ihnen eingab. In Jerusalem aber wohnten Juden, fromme Männer aus allen Völkern unter dem Himmel. Als sich das Getöse erhob, strömte die Menge zusammen und war ganz bestürzt; denn jeder hörte sie in seiner Sprache reden. Sie gerieten außer sich vor Staunen und sagten: Sind das nicht alles Galiläer, die hier reden? Wieso kann sie jeder von uns in seiner Muttersprache hören: Parther, Meder und Elamiter, Bewohner von Mesopotamien, Judäa und Kappadozien, von Pontus und der Provinz Asien, von Phrygien und Pamphylien, von Ägypten und dem Gebiet Libyens nach Zyrene hin, auch die Römer, die sich hier aufhalten, Juden und Proselyten, Kreter und Araber, wir hören sie in unseren Sprachen Gottes große Taten verkünden. Alle gerieten außer sich und waren ratlos. Die einen sagten zueinander: Was hat das zu bedeuten? Andere aber spotteten: Sie sind vom süßen Wein betrunken.

Nicht ganz ohne …

Exerzitien für Einsteiger **Auswertung**

Auswertung in einer Gebetszeit

1. Welche Ereignisse, welche Personen zeigen sich mir, wenn ich auf diesen Zeitraum zurückblicke?

2. Ich wähle aus… Welche Gefühle und Stimmungen verbinde ich mit dem, was bzw. mit denen, die ich ausgewählt habe?

3. Welches Ereignis bzw. welche Begegnung möchte ich gerne näher betrachten? Was schiebe ich von mir weg, was lasse ich nicht an mich heran?

4. Welches Herrenwort, welches Prophetenwort oder welches andere Wort aus der Schrift will sich mit diesen Betrachtungen verbinden?

5. Wie zeigt sich der gegenwärtige Herr in dieser Betrachtung?

6. Welche Einladung zum geistlichen Wachstum verbirgt sich in dieser Betrachtung? Wie werde ich mit dieser Einladung damit umgehen?

Köln, 29.05.2014
Harald Klein