GCL
Gemeinschaft
Christlichen
Lebens

Leben lesen lernen

Österliche Exerzitien im Alltag. Online

Impulse für Junge Erwachsene

Weißer Sonntag bis Pfingstsonntag 2016

Marlies Fricke – Harald Klein – Benedetta Michelini – Stefan Tausch
Köln und Paderborn 2016

Leben lesen lernen …

Österliche Exerzitien im Alltag. Online

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Im Zugehen auf die Exerzitien	4
Du Gott der Anfänge – ein Gebet zu Beginn der Exerzitien	6
Ein Vorbereitungsgebet	7
Erste Woche - Einführung: Rückblick auf den Tag	8
Erste Woche – Der die Woche begleitende Schrifttext	10
Erste Woche – Gebet der liebenden Aufmerksamkeit	11
Zweite Woche – Rückblick auf eine Wegstrecke meines Lebens (1)	12
Zweite Woche – Rückblick auf eine Wegstrecke meines Lebens (2)	14
Dritte Woche – Stationen des Weges des Petrus mit Jesus (1)	15
Dritte Woche – Stationen des Weges des Petrus mit Jesus - Schrifttexte	16
Dritte Woche – Stationen des Weges des Petrus mit Jesus (2)	20
Dritte Woche – Inneres Herrichten des Schauplatzes nach Ignatius	21
Dritte Woche –Beten mit einer Schriftstelle nach Ignatius	22
Vierte Woche – Und wer ist Jesus für dich? (1)	23
Vierte Woche – Und wer ist Jesus für dich? (2)	25
Fünfte Woche – Unterscheiden und entscheiden (1)	26
Fünfte Woche – Unterscheiden und entscheiden (2)	27
Fünfte Woche – Schrift- und andere Texte für die Woche	29
Fünfte Woche – Unterscheiden und entscheiden (3)	30
Fünfte Woche – Zehn Leitsätze des Entscheidens (nach P. Stefan Kiechle SJ)	31
Sechste Woche – Gott finden in allen Dingen (1)	32
Sechste Woche – Gott finden in allen Dingen (2)	34
Auswertung der „Österlichen Exerzitien im Alltag. Online“	36
Text der Pfingstsequenz von Stephen Langton (um 1200)	37

Verantwortlich für den Inhalt:
Pfr. Harald Klein, Kempener Str. 86, 50733 Köln, Tel.: 0221-16834069, Mail: harald.klein@koeln.de

Vorwort

In der „GCL Werkmappe“ sind die Materialien für eine Reihe angeboten, die den Titel trägt „Dem Leben auf die Spur kommen“ Es sind überarbeitete Materialien. Die ursprüngliche Reihe trug den Titel „Leben lesen lernen“. In den Überlegungen, ob die Regionalgemeinschaft der GCL Aachen-Köln in einer Kooperation mit dem Cusanuswerk mit Sitz in Bonn und einem Studienhaus in Bonn-Mehlem einen Online-Exerzitienkurs für die Stipendiatinnen und Stipendiaten anbieten könne, haben sich die beiden Verantwortlichen, Pfr. Dr. Siegfried Kleymann (Geistlicher Leiter des Cusanuswerkes) und Pfr. Harald Klein (GCL Aachen-Köln) für die früheren Bezeichnung entschieden. „Leben lesen lernen“ impliziert, dass das Leben mit Christus, ein Leben in Fülle, schon „da“ ist und sich finden lassen will. Dieses Leben und der Christus dahinter bieten sich von sich aus an, sich finden zu lassen. „Dem Leben auf die Spur kommen“ weist der Aktivität des Suchenden einen hohen Stellenwert zu. Geht es bei dem einen darum, zu entdecken, was schon da ist, scheint es dem anderen um einen Aufbruch, einen Pilgerweg zu einem Ziel zu gehen, das noch in der Ferne liegt.

Mit Blick auf die Zielgruppe der Jungen Erwachsenen, die mit hoher Wahrscheinlichkeit sehr engagiert leben und arbeiten, hat die Vorbereitungsgruppe der GCL (Marlies Fricke und Benedetta Michelini <Paderborn>, Pfr. Stefan Tausch <Winterberg-Elkeringhausen> und Pfr. Harald Klein <Köln>) die Aufgabe übernommen, die Impulse aus „Dem Leben auf die Spur kommen“ so zu bearbeiten, dass sie zum Einen dem Charakter der Reihe entsprechen, zum Anderen aber eher in einer Haltung des Empfangens und mit dem Medium eines Online-Kurses vermittelbar sind. Diese Impulse liegen hier vor. Die Weise, damit in der Osterzeit über sechs Wochen hin persönlich zu beten, sich mit den anderen Kursteilnehmenden im Blog auszutauschen und sich gleichzeitig persönlich geistlich begleiten lassen zu können, ist auf der Online-Plattform www.gcl-exerzitien-online.de beschrieben. Mögen die Impulse den Teilnehmenden zu dem Ziel hin helfen, auf das hin wir geschaffen sind (vgl. Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, EB 23)

Köln, im Januar 2016

Harald Klein

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 einige Wochen hinweg wichtige Gedanken, Entdeckungen, vielleicht auch Weichenstellungen festgehalten werden. Vielleicht wird es für dich zum „Kursbuch“.

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 oder eine Ikone, können helfen – vielleicht gibt es einen Platz in deiner Wohnung, die als „Gebetsecke“ eingerichtet werden kann. Kerze und/oder Ikone erinnern 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. Eine gute Musik, ein Taizé-Lied, gehört oder gesungen, 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 der Impuls für den Tag/die Tage Hilfe sein, dich an die Exerzitien zu erinnern. Du kannst dir ein „Post it“ mit einem Stichwort aus dem Impuls an dein Smartphone oder deinen Ordner kleben, um ab und an „erinnert“ zu werden. 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.

Du Gott der Anfänge – ein Gebet zu Beginn der Exerzitien

Du Gott der Anfänge,
segne uns,
wenn wir deinen Ruf hören,
wenn deine Stimme uns lockt,
zu Aufbruch und Neubeginn.

Du Gott der Anfänge,
behüte uns,
wenn wir dankbar zurückschauen
auf das, was hinter uns liegt.

Du Gott der Anfänge,
lass dein Gesicht leuchten über uns,
wenn wir in Vertrauen und Zuversicht
einen neuen Schritt wagen
auf dem Weg unseres Glaubens.

Du Gott der Anfänge,
schenke uns Frieden,
wo immer wir gehen.

Du Gott der Anfänge,
segne uns.

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.

Erste Woche – Einführung: Rückblick auf den Tag

Mit diesem Sonntag, dem „Weißen Sonntag“ beginnen unsere (Online-) Exerzitien im Alltag. Etwas Neues fängt an, das noch keine Struktur hat, von dem du noch nicht weißt, wohin es dich führen wird und ob es überhaupt „Führungsqualitäten“ hat. Wichtig ist: die Bedeutung, die etwas hat oder bekommt, hängt auch von der Art und Weise ab, wie du ihm Bedeutung, Raum, Zeit gibst.

„Leben lesen lernen“ hat letztlich drei Ziele: die Übungen wollen zunächst versuchen, dich für Gottes Gegenwart offen, empfänglich zu machen, so etwas wie eine „Sehhilfe“ für dich zu sein. Das zweite Ziel ist, durch das Üben selbst in diese Gegenwart Gottes zu kommen, ihn als „für dich jetzt gegenwärtig“ spürbar, sichtbar zu machen und dich von ihm berühren zu lassen bzw. umgekehrt, ihn selbst – wie Thomas heute im Evangelium – berühren zu können, ihn quasi „handgreiflich“ nah zu glauben, vielleicht sogar zu wissen.

Bei der Vorbereitung war uns ein atl. Schriftwort wichtig: Als Jakob auf offenem Felde von der Leiter träumt, die die Erde mit dem Himmel berührt, an deren oberen Ende Gott selbst steht und auf der Engel auf-und absteigen, sagt er nach dem Erwachen: „Wirklich, der Herr ist an diesem Ort und ich wusste es nicht“ (Gen 28,16).

Unser Vorschlag für diese Woche: das Einüben des Rückblicks auf den Tag – wobei der jeweilige Tag die Rolle des Ortes übernimmt, an dem der Herr ist, ohne dass du es wusstest. Du findest in den Downloads ein Blatt, dass die Stationen des Tagesrückblicks beschreibt. Es soll dir Hilfe für diese zwanzig Minuten am Abend sein. Um nicht einfach im „Nachdenken über den Tag“ zu bleiben, gib vor allem den ersten beiden Punkten Raum und Zeit: stell dich in Gottes Gegenwart, bitte ihn zusammen mit dir um einen ehrlichen Blick auf den heutigen Tag – eine Woche lang.

Dafür mag in den kommenden Tagen das Evangelium des heutigen Sonntags Hilfestellung geben. Es ist ebenfalls in den Downloads abgelegt. Es spielt „am Abend des ersten Tages der Woche…“ – das kann für dich **heute Abend** sein!

Gestalte dir einen Ort des Tagesrückblicks, vielleicht mit einer Kerze, einer Ikone, mit etwas, was dir die Gegenwart Gottes sinnlich greifbarer macht. Gehe in Ruhe und im Wissen, dass Gott jetzt für dich gegenwärtig ist, die Schritte des Tagesrückblicks durch – ein anderes Wort für diese Übung ist das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“. Da, wo es um „Dank“ oder „Bitte“ geht, kannst du aus dem Evangelium täglich ein anderes Wort akzentuieren, als die Weise, in der du an diesem Tag besonders aufmerksam für Gottes Gegenwart warst.

Das, was dir an wichtigen Gedanken und Erfahrungen in der Gebetszeit kommt, notiere in einem „Geistlichen Tagebuch“, das du dir für diese Wochen der Exerzitien im Alltag angelegt hast.

Sonntag: Im Vorfeld zum „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ den Evangelientext lesen und die Stimmungen wahrnehmen, die im Text auftauchen – es sind Stimmungen, die du tagtäglich erfahren kannst, wenn du wach bist und danach Ausschau hältst. Welche Stimmungen kommen dir vom heutigen Sonntag in den Blick? Wofür magst du danken, worum magst du bitten?

Montag: „Da *freuten* sich die Jünger, dass sie den Herrn sahen.“
Den Tag besonders unter dem Aspekt der Freude (und deiner Traurigkeit) betrachten.

Dienstag: „Jesus sagte zu ihnen: *Friede* sei mit euch!“
Den Tag besonders unter dem Aspekt des erfahrenen und geschenkten Friedens (und des Unfriedens) betrachten.

Mittwoch: „Wenn ich meinen Finger nicht in die Male der Nägel und *meine Hand nicht in seine Seite lege*, glaube ich nicht.“
Den Tag besonders unter dem Aspekt dessen, wer/was dich berührt hat (und wen/was du vielleicht übersehen hast) betrachten.

Donnerstag: „Die Türen waren v*erschlossen*.“
Den Tag besonders unter dem Aspekt deiner Aufgeschlossenheit (wem/ was gegenüber) bzw. deiner Verschlossenheit (wem/was gegenüber) betrachten.

Freitag: „Wenn ich nicht die *Male der Nägel an seinen Händen* sehe…“
Den Tag besonders unter dem Aspekt der Wunden, die du wahrgenommen, die du selbst empfunden, die du vielleicht auch selbst geschlagen hast, betrachten.

Samstag: In der Gegenwart Gottes deine Woche noch einmal anhand deiner Aufzeichnungen betrachten. Danke für die vielleicht größere Aufmerksamkeit für Gottes Gegenwart in deinem Leben, bitten um …

„Wirklich, der Herr ist an diesem Ort und ich wusste es nicht“ (Gen 28,16).

Erste Woche – Der die Woche begleitende Schrifttext

Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden die Türen verschlossen hatten, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Da freuten sich die Jünger, dass sie den Herrn sahen.

Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sprach zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist! Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie vergeben; wem ihr die Vergebung verweigert, dem ist sie verweigert.

Thomas, genannt Didymus (Zwilling), einer der Zwölf, war nicht bei ihnen, als Jesus kam. Die anderen Jünger sagten zu ihm: Wir haben den Herrn gesehen. Er entgegnete ihnen: Wenn ich nicht die Male der Nägel an seinen Händen sehe und wenn ich meinen Finger nicht in die Male der Nägel und meine Hand nicht in seine Seite lege, glaube ich nicht.

Acht Tage darauf waren seine Jünger wieder versammelt und Thomas war dabei. Die Türen waren verschlossen. Da kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte: Friede sei mit euch! Dann sagte er zu Thomas: Streck deinen Finger aus - hier sind meine Hände! Streck deine Hand aus und leg sie in meine Seite und sei nicht ungläubig, sondern gläubig! Thomas antwortete ihm: Mein Herr und mein Gott! Jesus sagte zu ihm: Weil du mich gesehen hast, glaubst du. Selig sind, die nicht sehen und doch glauben.

(Joh 20, 19-29)

Erste Woche – Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Zum Ende eines Arbeitstages hin nimm dir 20 min Zeit. 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. Eine Kerze, eine Ikone mag dir Hilfe sein.

Werde still, spüre deinen Atem, der dir hilft, dich in Gottes Gegenwart zu stellen. Nimm dir Zeit für diesen Einstieg, der ein „Umschalten“ aus dem „Denk- und Reflektionsmodus“ in den Modus des Gebetes und der Empfänglichkeit ist.

Bitte Gott um einen ehrlichen, aufmerksamen und wachen Blick, den du zusammen mit Ihm auf deinen Tag lenkst. Auf deinen Tag schauend, verweile bei dem, was dich jetzt anspricht.

Das kann in der Haltung, im Feld des Dankens geschehen: in dankbarer Haltung, vielleicht auch verbunden mit einer Geste, dankbar 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, auch das, was ungut war an diesem Tag – verbunden mit einer Bitte um Barmherzigkeit und Verzeihen dir gegenüber. .

Verweile noch ein wenig 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. Vertraue deine Pläne für morgen Gott an, und suche dabei der verheißenen Zukunft Gottes zu vertrauen – in einer Bitte um Entschiedenheit zur Hoffnung.

Und beende das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ mit einem Vaterunser.

Zweite Woche - Rückblick auf eine Wegstrecke meines Lebens (1)

In der vergangenen Woche hast du geübt, mit „liebender Aufmerksamkeit“ auf den zu Ende gehenden Tag zurückzublicken. Mit dieser liebenden Aufmerksamkeit kannst du auch auf eine *längere* Zeitstrecke zurückschauen, um darin die Spuren von Leben, Wachsen und Reifen „lesen zu lernen“. Von Jesuitenpater Alfred Delp (1907 - 1945) ist uns ein kurzes prägnantes Wort überliefert: „Gottes Kraft geht alle Wege mit“ - alle, die hellen und leichten genauso wie die dunklen und unsicheren.

In dieser zweiten Exerzitienwoche sollst du nun auf die Wegstrecke **von deinem Abitur bis zum heutigen Tag** zurückblicken.

Nimm dir Mal-/Schreibzeug und suche dir einen ruhigen Platz, wo du für ca. 30 Minuten reflektieren und beten kannst. Wenn du still geworden bist, beginne mit dem Kreuzzeichen und einem kurzen Vorbereitungsgebet (s. Hilfen für die Gebetszeit) oder den Versen aus dem Psalm 139:

Herr, du hast mich erforscht, und du kennst mich.
Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir.
Von fern erkennst du meine Gedanken.
Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt;
Du bist vertraut mit all meinen Wegen.

Lass in deiner Erinnerung die Zeit seit dem Abitur (oder der Phase des Zugehens darauf) bis heute Revue passieren. Wenn es dir hilft, zeichne (d)einen Weg auf Papier und bemale / beschrifte ihn aus der Vogelperspektive:

- Welche Menschen, Ereignisse, Schritte waren besonders wichtig?
- Welche hellen und dunklen Punkte siehst du?

- Vielleicht können dir auch Motive aus dem Straßenverkehr hilfreich sein, wenn du dich etwa fragst: Gab es Stoppschilder, Sackgassen, Tempolimits, Rastplätze? Wo waren Staus? Baustellen? Gab es Drängler? Musstest du wenden?
- Welche (Teil-)Ziele hast du bisher erreicht? Wo bist du (über dich hinaus) gewachsen? Was ist definitiv vorbei?
- Achte beim Rückblick auf deine Gefühle: Wo war Verlockung, Freude, Neugier in dir? Wo hast du Widerstände, Unsicherheit oder Entmutigung gespürt?

Alles, was sich jetzt in dir „zeigt“ und „meldet“, trage zu Gott. Spüre nach, was dich dankbar macht - oder vielleicht auch ärgerlich, traurig oder sehnsüchtig. Vertraue dich Gott mit deinen eigenen inneren Worten an, dankend und bittend. Beende die Gebetszeit mit dem „Ehre sei dem Vater“ und dem Kreuzzeichen.

EHRE SEI DEM VATER UND DEM SOHN UND DEM HEILIGEN GEIST,
WIE IM ANFANG, SO AUCH JETZT UND ALLE ZEIT UND IN EWIGKEIT. AMEN.

Zweite Woche - Rückblick auf eine Wegstrecke meines Lebens (2)

Du hast im ersten Teil dieser Woche auf die Wegstrecke von deinem Abitur bis heute zurückgeschaut. Bleibe noch bei deinen Erinnerungen und bei dem, was dich von dorther bewegt.

Nimm dir wiederum 30 Minuten Zeit und suche dir einen ruhigen Platz. Beginne mit dem Kreuzzeichen und bete noch einmal den Psalm 139 in Gänze aus der Bibel oder den Auszug aus der vorherigen Zusendung. Schau dir deine Bilder, Notizen und Erinnerungen für ein paar Minuten noch einmal an. Dann knüpfe mit folgenden Fragen an:

- War GOTT da? Wo erkenne ich seine Gegenwart auf meiner angeschauten Wegetappe?
- Im Bild des Straßenverkehrs bleibend:
    - War GOTT mit im Auto? - Auf dem Beifahrersitz? Am Steuer …?
    - Wer/was hat mich eigentlich gelenkt? Wer/was lenkt mich zurzeit?
    - Wo möchte ich das Steuer mehr GOTT überlassen?
    - Wer oder was ist mein stärkster Antrieb (Antreiber)? – Ist es je genug?
- Erkenne ich eine Entwicklung in meinem Glauben, Hoffen und Lieben, in meiner Beziehung zu GOTT oder JESUS CHRISTUS?
- Was möchte ich Ihm JETZT sagen?

Alles, was sich in dir „zeigt“ und „meldet“, trage zu Gott. Spüre nach, was dich dankbar macht - oder vielleicht auch ärgerlich, traurig, enttäuscht oder sehnsüchtig.

Vertraue dich Gott mit deinen eigenen inneren Worten an: dankend, bittend, fragend ...
Bitte Ihn um seine Kraft auf deinem Weg. Beende die Gebetszeit mit dem „Ehre sei dem Vater“ und dem Kreuzzeichen.

EHRE SEI DEM VATER UND DEM SOHN UND DEM HEILIGEN GEIST,
WIE IM ANFANG, SO AUCH JETZT UND ALLE ZEIT UND IN EWIGKEIT. AMEN.

Dritte Woche – Stationen des Weges des Petrus mit Jesus (1)

In dieser dritten Woche geht es in einem ersten Impuls um den Weg des Petrus, den wir dir zur Betrachtung in der Gebetszeit ans Herz legen. Die Schriftstellen, die du in den Downloads findest, skizzieren die Stationen dieses Weges:

- Von Jesus angesehen: Joh 1,35-43
- Von Jesus berufen: Lk 5,3-11
- Von Jesus fasziniert: Mt 14,22-33
- Auf dem Weg mit Jesus: Mt 16,21-23
- An Jesus irre geworden: Joh 13,1-15
- Jesus verleugnen: Mt 26,69-75
- Von Jesus umgewandelt: Joh 21,1b-19

In der Zeit bis zum zweiten Impuls schlagen wir dir vor, dass du die Schriftstellen – und damit den Weg des Petrus betrachtest. Eine Besonderheit spielt dabei das „Innere Herrichten des Schauplatzes“, sie ist als Anleitung in den Downloads erklärt. Kurz: es geht um ein Betrachten mit allen Sinnen – nicht so sehr um ein bloßes gedankliches Reflektieren. Für dein Geistliches Tagebuch sind die Entdeckungen wichtig, die du mit allen Sinnen machst, aber auch alle Fragen, die sich dir stellen. Von den Entdeckungen kannst du im Blog erzählen, die Fragen kannst du weitergeben, damit wir darüber in einen Austausch kommen. Für das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit können die „Aktualisierungen“ dieser Entdeckungen eine Rolle spielen: Gab es heute „Berufung“, „Faszination“, „Fußwaschung“, „Verleugnung“ etc.

Als eine kleine musikalische Hinführung empfehlen wir dir die Motette „Tu es Petrus“ von Giovanni Pierluigi da Palestrina. Der Text lautet

Tu es Petrus, et super hanc petram	Du bist Petrus, und auf diesen Felsen
aedificabo Ecclesiam meam,	Werde ich meine Kirche bauen.
et portae inferi non praevalebunt adversus eam:	Und die Pforten der Unterwelt werden sie nicht überwältigen.
Et tibi dabo claves	Und ich gebe dir die Schlüssel
regni coelorum.	des Himmelreiches
Quodcumque ligaveris super terram,	Was immer du binden wirst auf Erden,
erit ligatum et in coelis;	wird im Himmel gebunden sein,
et quodcumque solveris super terram	und was immer du auf Erden lösen wirst,
erit solutum et in coelis.	wird im Himmel gelöst sein.

Du findest die Motette auf https://www.youtube.com/watch?v=pHmiHwKxgRY

Dritte Woche – Stationen des Weges des Petrus mit Jesus

Schrifttexte:

Von Jesus angesehen: Joh 1,35-43

Am Tag darauf stand Johannes wieder dort und zwei seiner Jünger standen bei ihm. Als Jesus vorüberging, richtete Johannes seinen Blick auf ihn und sagte: Seht, das Lamm Gottes! Die beiden Jünger hörten, was er sagte, und folgten Jesus. Jesus aber wandte sich um, und als er sah, dass sie ihm folgten, fragte er sie: Was wollt ihr? Sie sagten zu ihm: Rabbi - das heißt übersetzt: Meister, wo wohnst du? Er antwortete: Kommt und seht! Da gingen sie mit und sahen, wo er wohnte, und blieben jenen Tag bei ihm; es war um die zehnte Stunde. Andreas, der Bruder des Simon Petrus, war einer der beiden, die das Wort des Johannes gehört hatten und Jesus gefolgt waren. Dieser traf zuerst seinen Bruder Simon und sagte zu ihm: Wir haben den Messias gefunden. Messias heißt übersetzt: der Gesalbte (Christus). Er führte ihn zu Jesus. Jesus blickte ihn an und sagte: Du bist Simon, der Sohn des Johannes, du sollst Kephas heißen. Kephas bedeutet: Fels (Petrus). Am Tag darauf wollte Jesus nach Galiläa aufbrechen; da traf er Philippus. Und Jesus sagte zu ihm: Folge mir nach!

Von Jesus berufen: Lk 5,3-11

Als Jesus am Ufer des Sees Genezareth stand, drängte sich das Volk um ihn und wollte das Wort Gottes hören. Da sah er zwei Boote am Ufer liegen. Die Fischer waren ausgestiegen und wuschen ihre Netze. Jesus stieg in das Boot, das dem Simon gehörte, und bat ihn, ein Stück weit vom Land wegzufahren. Dann setzte er sich und lehrte das Volk vom Boot aus. Als er seine Rede beendet hatte, sagte er zu Simon: Fahr hinaus auf den See! Dort werft eure Netze zum Fang aus! Simon antwortete ihm: Meister, wir haben die ganze Nacht gearbeitet und nichts gefangen. Doch wenn du es sagst, werde ich die Netze auswerfen. Das taten sie, und sie fingen eine so große Menge Fische, dass ihre Netze zu reißen drohten. Deshalb winkten sie ihren Gefährten im anderen Boot, sie sollten kommen und ihnen helfen. Sie kamen und gemeinsam füllten sie beide Boote bis zum Rand, sodass sie fast untergingen. Als Simon Petrus das sah, fiel er Jesus zu Füßen und sagte: Herr, geh weg von mir; ich bin ein Sünder. Denn er und alle seine Begleiter waren erstaunt und erschrocken, weil sie so viele Fische gefangen hatten; ebenso ging es Jakobus und Johannes, den Söhnen des Zebedäus, die mit Simon zusammenarbeiteten. Da sagte Jesus zu Simon: Fürchte dich nicht! Von jetzt an wirst du Menschen fangen. Und sie zogen die Boote an Land, ließen alles zurück und folgten ihm nach.

Von Jesus fasziniert: Mt 14,22-33

Jesus forderte die Jünger auf, ins Boot zu steigen und an das andere Ufer vorauszufahren. Inzwischen wollte er die Leute nach Hause schicken. Nachdem er sie weggeschickt hatte, stieg er auf einen Berg, um in der Einsamkeit zu beten. Spät am Abend war er immer noch allein auf dem Berg. Das Boot aber war schon viele Stadien vom Land entfernt und wurde von den Wellen hin und her geworfen; denn sie hatten Gegenwind. In der vierten Nachtwache kam Jesus zu ihnen; er ging auf dem See. Als ihn die Jünger über den See kommen sahen, erschraken sie, weil sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schrien vor Angst. Doch Jesus begann mit ihnen zu reden und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht! Darauf erwiderte ihm Petrus: Herr, wenn du es bist, so befiehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme. Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und ging über das Wasser auf Jesus zu. Als er aber sah, wie heftig der Wind war, bekam er Angst und begann unterzugehen. Er schrie: Herr, rette mich! Jesus streckte sofort die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt? Und als sie ins Boot gestiegen waren, legte sich der Wind. Die Jünger im Boot aber fielen vor Jesus nieder und sagten: Wahrhaftig, du bist Gottes Sohn.

Auf dem Weg mit Jesus: Mt 16,21-23

Von da an begann Jesus, seinen Jüngern zu erklären, er müsse nach Jerusalem gehen und von den Ältesten, den Hohenpriestern und den Schriftgelehrten vieles erleiden; er werde getötet werden, aber am dritten Tag werde er auferstehen. Da nahm ihn Petrus beiseite und machte ihm Vorwürfe; er sagte: Das soll Gott verhüten, Herr! Das darf nicht mit dir geschehen! Jesus aber wandte sich um und sagte zu Petrus: Weg mit dir, Satan, geh mir aus den Augen! Du willst mich zu Fall bringen; denn du hast nicht das im Sinn, was Gott will, sondern was die Menschen wollen.

An Jesus irre geworden: Joh 13,1-15

Es war vor dem Paschafest. Jesus wusste, dass seine Stunde gekommen war, um aus dieser Welt zum Vater hinüberzugehen. Da er die Seinen, die in der Welt waren, liebte, erwies er ihnen seine Liebe bis zur Vollendung. Es fand ein Mahl statt, und der Teufel hatte Judas, dem Sohn des Simon Iskariot, schon ins Herz gegeben, ihn zu verraten und auszuliefern. Jesus, der wusste, dass ihm der Vater alles in die Hand gegeben hatte und dass er von Gott gekommen war und zu Gott zurückkehrte, stand vom Mahl auf, legte sein Gewand ab und umgürtete sich mit einem Leinentuch. Dann goss er Wasser in eine Schüssel und begann, den Jüngern die Füße zu waschen und mit dem Leinentuch abzutrocknen, mit dem er umgürtet war. Als

er zu Simon Petrus kam, sagte dieser zu ihm: Du, Herr, willst mir die Füße waschen? Jesus antwortete ihm: Was ich tue, verstehst du jetzt noch nicht; doch später wirst du es begreifen. Petrus entgegnete ihm: Niemals sollst du mir die Füße waschen! Jesus erwiderte ihm: Wenn ich dich nicht wasche, hast du keinen Anteil an mir. Da sagte Simon Petrus zu ihm: Herr, dann nicht nur meine Füße, sondern auch die Hände und das Haupt. Jesus sagte zu ihm: Wer vom Bad kommt, ist ganz rein und braucht sich nur noch die Füße zu waschen. Auch ihr seid rein, aber nicht alle. Er wusste nämlich, wer ihn verraten würde; darum sagte er: Ihr seid nicht alle rein. Als er ihnen die Füße gewaschen, sein Gewand wieder angelegt und Platz genommen hatte, sagte er zu ihnen: Begreift ihr, was ich an euch getan habe? Ihr sagt zu mir Meister und Herr und ihr nennt mich mit Recht so; denn ich bin es. Wenn nun ich, der Herr und Meister, euch die Füße gewaschen habe, dann müsst auch ihr einander die Füße waschen. Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe.

Jesus verleugnen: Mt 26,69-75

Petrus aber saß draußen im Hof. Da trat eine Magd zu ihm und sagte: Auch du warst mit diesem Jesus aus Galiläa zusammen. Doch er leugnete es vor allen Leuten und sagte: Ich weiß nicht, wovon du redest. Und als er zum Tor hinausgehen wollte, sah ihn eine andere Magd und sagte zu denen, die dort standen: Der war mit Jesus aus Nazareth zusammen. Wieder leugnete er und schwor: Ich kenne den Menschen nicht. Kurz darauf kamen die Leute, die dort standen, zu Petrus und sagten: Wirklich, auch du gehörst zu ihnen, deine Mundart verrät dich. Da fing er an, sich zu verfluchen und schwor: Ich kenne den Menschen nicht. Gleich darauf krähte ein Hahn, und Petrus erinnerte sich an das, was Jesus gesagt hatte: Ehe der Hahn kräht, wirst du mich dreimal verleugnen. Und er ging hinaus und weinte bitterlich.

Von Jesus umgewandelt: Joh 21,1b-19

Es war am See von Tiberias und Jesus offenbarte sich in folgender Weise. Simon Petrus, Thomas, genannt Didymus (Zwilling), Natanaël aus Kana in Galiläa, die Söhne des Zebedäus und zwei andere von seinen Jüngern waren zusammen. Simon Petrus sagte zu ihnen: Ich gehe fischen. Sie sagten zu ihm: Wir kommen auch mit. Sie gingen hinaus und stiegen in das Boot. Aber in dieser Nacht fingen sie nichts. Als es schon Morgen wurde, stand Jesus am Ufer. Doch die Jünger wussten nicht, dass es Jesus war. Jesus sagte zu ihnen: Meine Kinder, habt ihr nicht etwas zu essen? Sie antworteten ihm: Nein. Er aber sagte zu ihnen: Werft das Netz auf der rechten Seite des Bootes aus und ihr werdet etwas fangen. Sie warfen das Netz aus und konnten es nicht wieder einholen, so voller Fische war es. Da sagte der Jünger, den Jesus liebte, zu Petrus: Es ist der Herr! Als Simon Petrus hörte, dass es der Herr sei, gürtete

er sich das Obergewand um, weil er nackt war, und sprang in den See. Dann kamen die anderen Jünger mit dem Boot - sie waren nämlich nicht weit vom Land entfernt, nur etwa zweihundert Ellen - und zogen das Netz mit den Fischen hinter sich her. Als sie an Land gingen, sahen sie am Boden ein Kohlenfeuer und darauf Fisch und Brot. Jesus sagte zu ihnen: Bringt von den Fischen, die ihr gerade gefangen habt. 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. Jesus sagte zu ihnen: Kommt her und esst! Keiner von den Jüngern wagte ihn zu fragen: Wer bist du? Denn sie wussten, dass es der Herr war. Jesus trat heran, nahm das Brot und gab es ihnen, ebenso den Fisch. Dies war schon das dritte Mal, dass Jesus sich den Jüngern offenbarte, seit er von den Toten auferstanden war. Als sie gegessen hatten, sagte Jesus zu Simon Petrus: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich mehr als diese? Er antwortete ihm: Ja, Herr, du weißt, dass ich dich liebe. Jesus sagte zu ihm: Weide meine Lämmer! Zum zweiten Mal fragte er ihn: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich? Er antwortete ihm: Ja, Herr, du weißt, dass ich dich liebe. Jesus sagte zu ihm: Weide meine Schafe! Zum dritten Mal fragte er ihn: Simon, Sohn des Johannes, liebst du mich? Da wurde Petrus traurig, weil Jesus ihn zum dritten Mal gefragt hatte: Hast du mich lieb? Er gab ihm zu Antwort: Herr, du weißt alles; du weißt, dass ich dich lieb habe. Jesus sagte zu ihm: Weide meine Schafe! Amen, amen, das sage ich dir: Als du noch jung warst, hast du dich selbst gegürtet und konntest gehen, wohin du wolltest. Wenn du aber alt geworden bist, wirst du deine Hände ausstrecken und ein anderer wird dich gürten und dich führen, wohin du nicht willst. Das sagte Jesus, um anzudeuten, durch welchen Tod er Gott verherrlichen würde. Nach diesen Worten sagte er zu ihm: Folge mir nach!

Dritte Woche – Stationen des Weges des Petrus mit Jesus (2)

Du hast in den vergangenen drei Tagen die Stationen des Weges des *Petrus* mit Jesus betrachtet. Für den Rest der Woche geht es jetzt einen Schritt weiter, wir wandeln das Wort „Tu es Petrus“ um in „*Du* bist Petrus“ – es geht darum, den Weg des Petrus als ein (mögliches) Spiegelbild Deines Weges mit Jesus zu sehen.

Methodisch geht es um die Schriftbetrachtung nach der Methode des Ignatius von Loyola. In den Downloads findest du eine entsprechende Anleitung dazu.

Der Unterschied zu den Übungen und zum Impuls in den ersten Tagen: bisher hast du mit allen Sinnen den „inneren Schauplatz hergerichtet“, gehört, was Petrus – oder die anderen in der Perikope – hören. Du hast gesehen, gefühlt, vielleicht sogar gerochen, was sie sehen, fühlen, riechen, vielleicht sogar „nach-empfunden“, was sie empfunden haben.

Jetzt kannst du in den Gebetszeiten vertiefend – wie in einem Bibliodrama – selbst in den Perikopen deinen Platz finden. Du kannst dich in die Schriftstelle einbringen, die Worte des Petrus sind deine Worte, die Handlungen des Petrus sind deine Handlungen. Über Worte und Handlungen des Petrus kannst du ins Gespräch mit Jesus kommen.

Das, was Du entdeckst, was sich dir zeigt, was du vielleicht betend hörst, kann am Abend im Gebet der liebenden Aufmerksamkeit noch einmal präsent werden. Wo warst du „Petrus“ – und welcher „Petrus“ hat sich heute wie in dir gezeigt?

Es wäre schön, wenn wir darüber im Blog miteinander ins Gespräch, in den Austausch kommen könnten.

Von Sören Kierkegaard (1813-1855) ist überliefert:

„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still.
Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer.
Ich meinte erst, Beten sei Reden.
Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern hören.
So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören.
Beten heißt: Still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.

Dritte Woche - Inneres Herrichten des Schauplatzes nach Ignatius

Ignatius von Loyola hat das Theater an den Schulen, die der Orden der Jesuiten bald aufbaute, als pädagogische Maßnahme gefördert. Im Beten greift er diese Idee auf. Er schlägt vor, dass beim Betrachten der Schriftstelle zunächst der „innere Schauplatz hergerichtet“ werde. Was kann das für unsere Schriftbetrachtungen in dieser dritten Exerzitienwoche heißen? - Nimm dir in deiner Gebetszeit die Schriftstelle zur Hand, die du betrachten möchtest, etwa die Betrachtung des „Von Jesus angesehen“ in Joh 1, 35-43. Lies sie dir zunächst ganz durch. Dann gehe die Stelle noch einmal Satz für Satz durch und lass sie sich auf deiner „inneren Bühne“ abspielen. Es geht um die Wahrnehmung mit allen Sinnen, z.B.

- Wie mag der Ort *aussehen,* an dem Johannes und die beiden Jünger stehen? Wie sind sie angezogen? Wie stehen sie zueinander?
- Wie *klingen* die Worte des Johannes: auffordernd, leise, hinter vorgehaltener Hand, auf ihn hinweisend?
- Wie *fühlen* sich die Jünger, als Jesus sich umdreht und sie, ihm folgend, ansieht? Was *empfinden* die beiden bei dem „Rabbi, wo wohnst du?“ – und was *empfinden* sie bei dem „Kommt und seht!“?
- Wie mag Jesu Stube *ausgesehen* haben, was mag dort um die zehnte Stunde geschehen sei? Was hat die beiden dort *berührt*?
- Wie mag die Begegnung des Andreeas mit dem Simon *ausgesehen* haben, wie reagiert Simon auf die Worte des Andreas? In welcher *Haltung* nimmt er die Worte auf?
- Du kannst dir den *Blickkontakt* zwischen Jesus und Petrus ausmalen – halte den Moment in einem *inneren Bild* fest und schaue, was es bei dir auslöst…
- Du kannst Jesu Stimme *hören* bei dem „Du bist Simon, du sollst Kephas heißen“ – und dir ausmalen, wie Simon diese Worte hört…
- Und du kannst den Philippus *sehen*, und seine Reaktion *nachempfinden*, wenn Jesus sagt: „folge mir nach.“

Ignatius verfolgt mit dem „inneren Herrichten des Schauplatzes“ das Ziel, die Schriftstelle möglichst gegenwärtig für den Betrachter werden zu lassen. Und ihn in die Schriftstelle hineinzuholen.

Dritte Woche - Beten mit einer Schriftstelle nach Ignatius

Mich einfinden

Den Schrifttext wählen, mit dem ich beten will.

Mir den Raum zum Beten schaffen

Ich sorge für die <*äußere Stille*>, d.h., ich wähle einen ruhigen Platz und nehme die Körperhaltung ein, die mir jetzt hilft, wach da zu sein. Ich versuche, möglichst ruhig in meinem Leib zu bleiben, damit ich die inneren Bewegungen besser wahrnehmen kann.

Und ich sorge für die <*innere Stille*>, d.h., ich mache mir bewusst, dass ich jetzt ungestört Zeit habe für mich – vor Gott, vor Jesus Christus. Ich brauche nichts zu leisten. Ich darf da sein mit meinem ganzen Sein; mit Körper, Geist und Seele; mit allem, was mich beschäftigt; so, wie ich jetzt bin, in Seiner Gegenwart.

Mich aufmachen

<*Bitten*>, dass ich jetzt ganz auf Gott, auf Jesus Christus hin ausgerichtet sei, und dass Sein Geist jetzt in mir bete (Vorbereitungsgebet)

Den Schrifttext <*lesen*>, mir dabei den inneren Schauplatz bereiten, die Atmosphäre vergegenwärtigen, die Bühne, auf der die Geschichte spielt.

Ich <*erbitte*>, was ich sehne und wünsche; vielleicht, dass Er mich ansprechen möge, dass ich Ihm begegnen darf – oder dass ich nicht taub sei für Sein Wort, Seine Einladung, sondern voll Bereitschaft; oder dass ich sehen darf, was Er mir mit dieser Schriftstelle für mein Leben zeigen will.

Verweilen

Ich gehe den Schrifttext langsam – vielleicht laut – durch; Wort für Wort, Satz für Satz. Oder: ich lasse das Geschehen auf mich wirken, ich nehme innerlich daran teil, ich schaue, höre, spreche, glaube …

Ich bleibe bei dem, wo ich angesprochen bin, lasse es einsinken, lasse mich betreffen…

Wenn mich nichts betrifft, halte ich aus, wartend, hoffend…

Ins Gespräch kommen

Ich knüpfe an dem an, was ich anfangs als Wunsch oder Sehnsucht ausgesprochen habe; ich versuche, mit Ihm – wie er spricht oder handelt – ins Gespräch zu kommen: dankend, fragend, lobend, bittend, z.B. um Entschlossenheit, Schritte in die Richtung zu tun, die ich sehe…

Rückschauen

Nach der Gebetszeit mache ich mir klar, wie es mir ergangen ist, was in mir nachklingt. Es hilft und führt weiter, einiges davon aufzuschreiben.

Vierte Woche - Und wer ist Jesus für dich? (1)

In der vergangenen Woche hast du dich ausführlich mit Petrus beschäftigt. Du hast auf sein Leben im Auf und Ab geschaut, auf seinen Weg zusammen mit den anderen Jüngern Jesu, auf sein Vertrauen und seine Angst, auf sein Vor und Zurück in der Beziehung zu Jesus.

Nun ist Gelegenheit, auf **deinen eigenen Weg mit Jesus** zu schauen und diesen Weg sozusagen biografisch zu „lesen".

Weil du in den ersten drei Wochen schon einige methodische Hinweise für das persönliche Beten bekommen hast (sich einrichten, still werden, Kreuzzeichen usw.), sollen hier einige Reflexionsfragen als „Gebetsstoff" für die kommenden Tage reichen:

- **Jesusbilder**

  Erinnere dich an deine ersten Bilder von Jesus - vielleicht an ein Kreuz oder eine Ikone zu Hause an der Wand, bei den Großeltern oder Nachbarn; an die Karten zu deiner Erstkommunion; an Gedenkbildchen im „Gotteslob". Welche Darstellungen in der Kirche oder in kirchlichen Einrichtungen erinnerst du? Trug jemand ein Kreuzchen um den Hals? Erinnerst du dich an Jesusbilder im Schulbuch? An Jesusfilme?

  ➢ Welches Bild / Symbol für Jesus hat heute eine besondere Bedeutung für dich?

- **Jesusgeschichten**

  Hast du als Kind Jesusgeschichten aus einer (Kinder-)Bibel gehört oder gelesen? Erinnere dich, wie du sonntags im Gottesdienst auf das Evangelium gehört hast, im Kindergottesdienst, später vielleicht als Ministrant/in, Lektor/in? Welche Jesusgeschichten erinnerst du aus dem Kommunion- und Religionsunterricht? Gab es biblische Szenen, die dich besonders angesprochen haben?

  ➢ Welche Jesusgeschichte fällt dir heute immer als erste spontan ein?

- **Jesuslieder und -gebete**

  Gehören Jesuslieder und -gebete zu deinem „Repertoire“? Gab es welche im Kindergottesdienst, in der Schule oder Jugendarbeit. Im Gottesdienst heute? Spielt/e der Rosenkranz für dich eine Rolle?

  - Kennst du etwas davon auswendig?

Spüre deinen Erinnerungen nach und frage dich, ähnlich wie beim Tagesrückblick:

Wofür bin ich dankbar? – Wer / was hat mir Jesus nähergebracht? Wer hat mich zu ihm geführt (vgl. Joh 1,35-42)? War / bin ich mit Jesus zusammen auf dem Weg? Was war / ist evtl. hinderlich?

Was möchte ich Ihm JETZT sagen?

Vierte Woche - Und wer ist Jesus für dich? (2)

Das Thema vom letzten Sonntag soll sich heute fortsetzen: Wer ist Jesus für dich?

Nach deinen persönlichen Lebenserinnerungen stöbere nun ein wenig in den folgenden Bilder mit den darunter stehenden Texten (bitte jeweils anklicken) und lass sie auf dich wirken: http://menschjesus.de/

- Welche Jesus-Typisierungen und Bibelstellen sprechen dich (besonders) an?
- Vielleicht findest du in deinem eigenen Umfeld Szenen und Motive, die du mit Jesus bzw. mit deiner Sehnsucht (nach ihm) in Verbindung bringst: ***„Jesus, der / die …“***
- Vielleicht magst du selber auf die Suche gehen und im Blog „dein“ Jesusbild, „deine“ Bibelstelle zeigen?
- Nach den vielen Aussagen *über* Jesus versuche, *mit* ihm zu sprechen: ***„Jesus, du bist für mich …“***
- Abschließend bete:

Wachse, Jesus, wachse in mir,
in meinem Geist,
in meinem Herzen,
in meiner Vorstellung,
in meinen Sinnen.

Wachse in mir in deiner Milde,
in deiner Reinheit,
in deiner Demut,
deinem Eifer,
deiner Liebe.

Wachse in mir in deiner Gnade,
deinem Licht und deinem Frieden.
Wachse in mir
zur Verherrlichung deines Vaters,
zur größeren Ehre Gottes.

Pierre Olivaint, in: Gotteslob 6,5

Fünfte Woche - Unterscheiden und Entscheiden (1)

Du wirst dich vielleicht ein wenig wundern über den Impuls an diesem ersten Tag der fünften Woche. Aber heute ist nicht nur Sonntag, sondern auch der 1. Mai – der „Tag der Arbeit“ begegnet dem „Tag der Ruhe“ – und so gibt es keinen anderen Impuls an diesem Sonntagmorgen als den, dir einen schönen Ruhetag zu wünschen – und die Neugier in dir zu wecken, was wir an diesen 1. Impuls des heutigen Tages heute Abend anhängen werden, denn da gibt es einen zweiten Impuls für die Woche!

Also: einen schönen Tag dir und allen, die an diesen Exerzitien teilnehmen!

Fünfte Woche - Unterscheiden und Entscheiden (2)

Du bist zurück aus deinem freien Tag, und du hattest hoffentlich einen schönen 1. Mai. Und wir schlagen dir vor, dass du genau diesen Tag, seine Unterscheidungen und Entscheidungen, als „Stoff“ für deine Gebetszeit und für die Tagesauswertung nimmst.

Fragen, die rückblickend an diesem Sonntagabend hilfreich sein können, sind:

- Wie habe ich diesen Tag verbracht? (Schreibe auf, was du wann gemacht hast, sodass die Struktur deines Tages vor dir liegt und du Klarheit über die Schritte deines Tages hast).
- Welche Alternativen hatte ich?
- Welche Motive hatte ich, die mich zur Entscheidung gebracht haben?
- Welche Gefühle hatte ich in der Entscheidung und habe ich jetzt, wenn ich darauf zurückblicke?

In dieser Woche geht es um mehr Klarheit in den Dingen, die du tust, besser: in den Entscheidungen für das, was du tust. Bis zum zweiten Impuls am Mittwoch kannst du diese Wachheit als „Vorzeichen“ vor deinen kleinen und großen Entscheidungen einüben. Immer geht es um

- will ich oder will ich nicht?
- muss ich – oder muss ich nicht?
- darf ich oder darf ich nicht?
- und schließlich: werde ich oder werde ich nicht?

Achte darauf, dass du dabei das Schmerzvolle und das Dunkle nicht übersiehst!

Die Gebetszeit am Morgen mag eine „Vorweg-Meditation“ des Tages sein, du kannst darauf schauen, was auf dich zukommen wird. Und das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit, die Auswertung des Tages, kann als Fokus die oben angeführten Fragen danach, wie du den Tag verbracht und an ihm unterschieden bzw. entschieden hast, nehmen.

Im Übrigen: das „mehr“ (lat.: magis) ist eines der Grundworte der ignatianischen Spiritualität und meint ein „Mehr“ im Leben. Es geht nicht darum, immer mehr zu tun, auch nicht um mehr Geld, mehr Freiheiten, mehr Partys, mehr Urlaub. Sondern es geht darum, mich immer mehr führen zu lassen, mich bewegen und mein Leben verändern zu lassen auf ein ZIEL hin, das GOTT mir gegeben hat. Nicht um mehr Anstrengung geht es, sondern um mehr Wachheit „in allen Dingen“ (Ignatius von Loyola), in jeder Erfahrung: allein und gemeinsam, in Arbeit und Erholung, im Schweigen und im Feiern. Dabei gibt es keine „mehr“-Messlatte, die für alle gültig ist. Das bedeutet, dass ich mich selbst kennen lernen und ein Gespür dafür entwickeln muss, was für mein eigenes Leben stimmig ist.

Fünfte Woche - Schrift- und andere Texte für die Woche:

Koh 3,1-11:

Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:

eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben,

eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen,

eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen,

eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen,

eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen,

eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz;

eine Zeit zum Steinewerfen und eine Zeit zum Steinesammeln,

eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen,

eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren,

eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen,

eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen,

eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden,

eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen,

eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.

Wenn jemand etwas tut - welchen Vorteil hat er davon, dass er sich anstrengt?

Ich sah mir das Geschäft an, für das jeder Mensch durch Gottes Auftrag sich abmüht. Gott hat das alles zu seiner Zeit auf vollkommene Weise getan.

Überdies hat er die Ewigkeit in alles hineingelegt, doch ohne dass der Mensch das Tun, das Gott getan hat, von seinem Anfang bis zu seinem Ende wieder finden könnte.

Paul Roth. Ja oder Nein

Man kann sich nicht ein Leben lang,
die Türen alle offen halten,
um keine Chance zu verpassen.

Auch wer durch keine Türe geht
und keinen Schritt nach vorne wagt,
dem fallen Jahr für Jahr die Türen, eine nach der andern, zu.

Wer selber leben will,
der muss entscheiden,
mit JA oder NEIN
im Großen und im Kleinen.

Wer sich entscheidet - wertet, wählt,
und das bedeutet auch Verzicht.

Denn jede Tür, durch die er geht, verschließt ihm viele andere.

Man darf nicht mogeln
und so tun, als könne man errechnen und beweisen,
was hinter jeder Tür geschehen wird.

Ein jedes Ja - auch überdacht, geprüft - ist doch ein Wagnis
und verlangt ein Ziel.

Das ist die erste aller Fragen:
Wie heißt das Ziel, an dem ich messe Ja oder NEIN?

Und: Wofür will ich leben?

Fünfte Woche: Unterscheiden und entscheiden (3)

Wenn alles gut gegangen ist, findest du heute im Briefkasten eine Postkarte mit einer Ikone, die ganz klein im Louvre in Paris hängt und auch in der Versöhnungskirche in Taizé einen Platz hat: Sie stellt Christus mit dem Abt Menas dar. Wir wollen dir die Ikone hier nicht näher erläutern, für unsere „Restwoche“ gibt sie aber die „Richtung“ an: es geht darum, in der Freundschaft mit Christus auf eine größere anstehende Entscheidung zu schauen.

In den letzten Tagen ging es um die „all-täglichen“ Unterscheidungen und die Entscheidungen. Für die Gebetszeiten des Restes dieser Woche laden wir dich ein, einer Entscheidungsfrage mit größerem Ausmaß zusammen mit Christus anzuschauen. Entscheidungsfragen im hier gebrauchten Sinne sind keine Fragen, die zwischen Gut und Böse entscheiden, sondern das Bessere, das Richtigere, das dir mehr Gemäße im Blick haben. Du kannst beginnen, indem du deine Entscheidungsfrage in dein Geistliches Tagebuch schreibst. Als Christuswort für die Gebetszeit kannst du dich mit Bartimäus von Christus fragen lassen. „Was willst du, das ich dir tun soll?“(Mk 10,51) – und dann deine Antwort formulieren. Du findest in den Downloads „Zehn Leitsätze des Entscheidens“. Sie können deine Gebetszeiten mit der Entscheidungsfrage begleiten und dich Hilfen erkennen lassen, zu einer Entscheidung zu kommen, die besser, richtiger, dir gemäßer ist.

Fünfte Woche - Zehn Leitsätze des Entscheidens

(aus: Stefan Kiechle, Sich entscheiden, Würzburg2004, 69-77)

1. Nimm die Wirklichkeit wahr, wie sie ist. Sei aufmerksam für das Konkrete und das Kleine.

2. Entwickle das rechte innere Zeitgefühl: nicht überstürzt, nicht verschleppt. Begegne klug äußerem Zeitdruck oder zu großer Zeitverzögerung. Gliedere deine Entscheidung in Schritte und bringe diese in einen realistischen Zeitplan.

3. Öffne deine Ideen dem kritischen Blick deiner Freunde. Suche den Rat kluger Menschen. Prüfe deine Alternativen in realistischen Experimenten.

4. Höre, was dein Kopf, dein Herz und deine Intuition sagen. Integriere diese „Stimmen deiner Seele“ in das Ganze deines Projekts.

5. Achte darauf, dass der „böse Geist“ die Entscheidung oft komplizierter machen will, als sie ist. Und er arbeitet mit der Angst. Suche Vertrauen und Einfachheit.

6. Wähle nicht, wenn du in der Krise bist. Suche in allem den größeren Trost und die größere Frucht. Folge deiner Sehnsucht. Sei radikal.

7. Lerne deine Grenzen kennen; akzeptiere und beachte sie. Suche nicht das Kreuz, aber sei aus Liebe bereit, es anzunehmen, wenn Gott es will. Der Wille Gottes tritt nicht von außen als etwas Fremdes an dich heran, sondern findet sich in der Sehnsucht deines Herzens, im Trost und in der Frucht.

8. Betrauere deine abgewählten Möglichkeiten und deine verpassten Chancen. Dein Leben ist ein Weg des Loslassens und des Sterbens. Wenn du das Leben so annimmst, wirst du dich leichter binden können und zufriedener werden.

9. Jesus sei Norm, Urbild und „Gestalt“ deines Lebens und deiner Entscheidungen.

10. Bei einer Entscheidung kommt der Punkt, an dem du den gordischen Knoten durchhauen musst. Du musst das Risiko auf dich nehmen und loslassen und springen. Dein Grundvertrauen in das Leben, in die Menschen und in Gott wird dir dabei helfen.

Sechste Woche - Gott finden in allen Dingen (1)

> *„[Die Ordensstudierenden] können sich deshalb darin üben, die Gegenwart Gottes unseres Herrn in allen Dingen zu suchen, wie im Umgang mit jemand, im Gehen, Sehen, Schmecken, Hören, Verstehen und in allem, was wir tun; denn es ist wahr, dass seine göttliche Majestät durch Gegenwart, Macht und Wesen in allen Dinge ist.“*
>
> Ignatius von Loyola (1491 -1556), Gründer des Jesuitenordens, an einen Mitbruder

Gott in allen Dingen? – Ignatius schrieb als General des noch jungen Jesuitenordens die obigen Sätze aus Sorge an einen Ausbildungsleiter für den Ordensnachwuchs. Die jungen Männer sollten sich nicht übermäßig in frommen Übungen und im beflissenen Studieren verlieren und dabei das „weltliche“ Leben vernachlässigen. Schnell kann jemand in der privaten Gebets- und Studierkammer die Armen auf der Straße vergessen. Vielmehr gehört Spiritualität in die ganze Lebenswirklichkeit hinein, weil Gott „in allem“ am Werk und zu finden ist.

> *„Gott soll man nicht nur in besonderen Gebeten suchen, in abgetrennten Räumen und Zeiten, mit einer eigenen, vom Alltag abgehobenen Sprache, sondern* in allen Dingen, *also in den Erfahrungen, Erlebnissen und Begegnungen, in den Freuden und Leiden des profanen Lebens. Gottes Spuren in Begebenheiten des Alltags zu entdecken, seine Gegenwart ständig in den Dingen wahrzunehmen, scheint fern und schwierig zu sein, gehört jedoch zum Schönsten einer christlichen Spiritualität.“*
>
> Aus: Stefan Kiechle, Ignatius von Loyola, Herder spektrum 5068, S. 120

Lass die beiden Texte in dir wirken und bete in den kommenden Exerzitientagen mit folgenden Fragen:

- In welchem deiner „profanen“ Lebensbereiche möchtest du Gott mehr entdecken? Schau auf deine Freundschaften und wichtigsten Beziehungen. Wo kannst du Gott bzw. sein Wirken erkennen? Wo magst du Gott mehr hineinlassen oder etwas von ihm erbitten?
- Heute, am 8. Mai, denken viele Deutsche an das Ende des Zweiten Weltkriegs im Jahr 1945. Von „Kapitulation“ ist die Rede und „sich ergeben“ zu haben.

Sich zu ergeben, etwas loszulassen, kann im geistlichen Sinn ein Reifungsschritt und sehr entlastend und befreiend sein.

Spüre nach, ob du Gott irgendetwas (mehr) überlassen möchtest, einen Plan, eine Nachricht, einen Menschen, eine Sorge, dich selbst …

Sechste Woche - Gott finden in allen Dingen (2)

Foto: M. Fricke

Unsere Exerzitien *„Leben lesen lernen“* neigen sich dem Ende zu. Du hast auf zeitliche Abschnitte deines Lebens geschaut, auf den Jesus-Nachfolger Petrus und auf deine eigene Beziehung zu Jesus Christus. Du hast von daher persönliche Entscheidungen und Weisen der Entscheidungsfindung reflektiert und mit ihnen gebetet.

Seit dem vergangenen Sonntag versuchst du, Gott in den „frommen“ und „profanen“ Dingen deines Alltags zu finden. In einem letzten Schritt versuche nun, **Gott in den aktuellen Nachrichten** zu finden, indem du eine Tageszeitung mit an deinen Gebetsplatz nimmst.

- Du darfst dir zunächst gewiss werden: **Gott ist da**, genau da, wo Menschen jetzt lieben und leiden. Er ist da als der Liebende und Mit-Leidende. Es mag schon reichen, wenn du ihm die Tagesnachrichten und damit die Welt betend ‚hinhältst‘. Die französische Sozialarbeiterin Madeleine Delbrêl (1904 - 1964) sagt es so: *„Nirgendwo als in unserem Leben strömt, von morgens bis abends, zwischen den Ufern unserer Häuser, Straßen und Begegnungen, das Wort, in dem Gott gegenwärtig sein will.“*

- Vertraue Gott deine Sorge, Angst, Ohnmacht, Wut, auch Dank und Bitte an.

  Ignatius hat alle seine Briefe unterschrieben mit *O.A.M.D.G.* (lat.: Omnia ad maiorem Dei gloriam); deutsch: **„Alles zur größeren Ehre Gottes.“** Weiß Gott, schrieb er als Ordensgeneral nicht nur gute Nachrichten an seine Ordensbrüder, an staatliche und kirch-

liche Obrigkeiten in aller Welt. Lass das Kürzel auf dich wirken. Bitte Gott um Entschiedenheit zur Hoffnung.

- Mit der Kirche gehen wir auf das Pfingstfest zu. Jesu letzte Worte im Matthäus-Evangelium lauten: **„Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt."**
  Wiederhole und verkoste diese Worte.
  Abschließend betrachte den Text von Pater Delp „Die Welt ist Gottes so voll":

Die Welt ist Gottes so voll

Die Welt ist Gottes so voll.
Aus allen Poren der Dinge quillt er gleichsam uns entgegen.
Wir aber sind oft blind.
Wir bleiben in den schönen und bösen Stunden hängen
und erleben sie nicht durch bis an den Brunnenpunkt,
an dem sie aus Gott herausströmen.
Das gilt für alles Schöne und auch für das Elend.
In allem will Gott Begegnung feiern
und fragt und will die anbetende, hingebende Antwort.
Die Kunst und der Auftrag ist nur dieser, aus diesen Einsichten und Gnaden
dauerndes Bewusstsein und dauernde Haltung zu machen
und werden zu lassen.
Dann wird das Leben frei in der Freiheit, die wir immer gesucht haben.

Alfred Delp, Jesuit (1945 von den Nationalsozialisten hingerichtet)

Auswertung der „Österlichen Exerzitien im Alltag. Online“

Mit dem heutigen Pfingstsonntag enden die Online-Exerzitien im Alltag und endet unser Angebot „Leben lesen lernen“. Es entspricht der Spiritualität des Ignatius, auf einen so in sich geschlossenen Zeitraum noch einmal geistlich zurückzuschauen und sich zu verdeutlichen, was in dieser Zeit geschehen ist. Wo ist welcher „Geist“ am Werk gewesen, was hat er anstoßen können, was ist geschehen, hat sich verändert, steht in einem neuen Licht?

Eine wichtige Hilfe mag dazu dein Geistliches Tagebuch sein, das Du noch einmal lesen, in dem du noch einmal blättern kannst. Eine Hilfe zum Ordnen der Gedanken bietet uns an diesem Pfingsttag die Pfingstsequenz an, deren Text in den Downloads abgelegt ist. Die bildliche Sprache lädt ein, daraus Satzanfänge zu bilden, die zur Auswertung führen können:

- Mit „strahle Licht in diese Welt“ verbinde ich …
- „Gute Gaben“ waren für mich…
- Mein Herz erhellt hat…
- „Unrast“ habe ich verspürt, als/wenn …
- „Trost“ habe ich erfahren können durch …
- Das „lebendige Wehen des Geistes“ habe ich verspüren können, als/wenn …
- „Dürrem“ bin ich begegnet, als…
- „Lösen“ und/oder „lenken“ empfand ich, als…
- Ein Vertrauen in Gott wuchs, als/weil… bzw. wuchs nicht, als/weil…
- Eine Ahnung von Heil, Vollendung, Erlösung und Freude konnte ich verspüren, als/weil… bzw. konnte ich nicht verspüren, als/weil…

Gehe sie in einer die Exerzitien abschließenden Gebetszeit durch, nimm, was dir hilft, lass weg, was verstört, und halte in deinem Geistlichen Tagebuch fest, was du des Festhaltens wert findest. Schöne wäre auch ein Verabschieden im Blog, an dem wir uns gegenseitig Anteil geben an den „Früchten“ dieser Zeit. In diesem Sinne: Gott befohlen und auf Wiedersehen,

Marlies Fricke, Paderborn;
Benedetta Michelini, Paderborn
Pfr. Harald Klein, Köln
Pfr. Stefan Tausch, Elkeringhausen

Text der Pfingstsequenz von Stephen Langton (um 1200):

Komm herab, o Heil'ger Geist,
der die finstre Nacht zerreißt,
strahle Licht in diese Welt.

Komm, der alle Armen liebt,
komm, der gute Gaben gibt,
komm, der jedes Herz erhellt.

Höchster Tröster in der Zeit,
Gast, der Herz und Sinn erfreut,
köstlich Labsal in der Not,

In der Unrast schenkst du Ruh,
hauchst in Hitze Kühlung zu,
spendest Trost in Leid und Tod.

Komm, o du glückselig Licht,
fülle Herz und Angesicht,
dring bis auf der Seele Grund.

Ohne dein lebendig Wehn
kann im Menschen nichts bestehn,
kann nichts heil sein noch gesund.

Was befleckt ist, wasche rein,
Dürrem gieße Leben ein,
heile du, wo Krankheit quält.

Wärme du, was kalt und hart,
löse, was in sich erstarrt,
lenke, was den Weg verfehlt.

Gib dem Volk, das dir vertraut,
das auf deine Hilfe baut,
deine Gaben zum Geleit.

Lass es in der Zeit bestehn,
deines Heils Vollendung sehn
und der Freuden Ewigkeit.

Amen. Halleluja.