Übungen im Glauben

für katholische und evangelische Christen.

Kleine Übungen für jeden Tag

in der Fasten•zeit 2019

Jesus begegnen

Übertragung der

Ökumenischen Exerzitien im Alltag

2019 in Leichte Sprache

Übungen im Glauben
für katholische und evangelische Christen.
Kleine Übungen für jeden Tag
in der Fasten•zeit 2019

In Leichter Sprache

Vorwort

Die **Ökumenischen Exerzitien im Alltag** gibt es seit vielen Jahren.

Das sind viele schwere Worte.

Sie bedeuten:

- **Ökumenisch:**
  evangelische **und** katholische Christen
  machen etwas gemeinsam.
- **Exerzitien:** Übungen im Glauben
  Es wird so ausgesprochen: Ex-er-zi-zi-en.
- **Alltag:** jeder Tag.

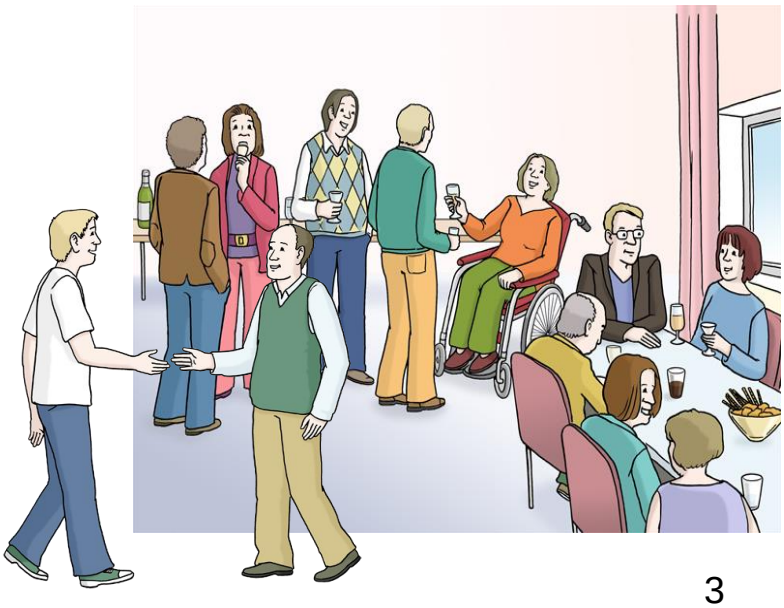
Die Übungen haben 2019 den Namen:

Jesus begegnen.

Jeden Tag begegnen wir anderen.
Wir kommen in Kontakt miteinander.
Wir erfahren Gemeinschaft.

Das Leben ist schöner:

- mit Begegnungen,
- mit Kontakt zu anderen,
- mit Gemeinschaft.



Der Mensch ist einsam:
ohne Begegnungen.
Man kann sogar krank werden:
ohne Kontakt zu anderen.
Wir verkümmern:
ohne Gemeinschaft.

Wir brauchen einander !

Wir haben verschiedene Begegnungen mit anderen:

- in der Arbeit
- mit Freunden
- im Alltag, zum Beispiel:
  beim Einkaufen oder im Bus.

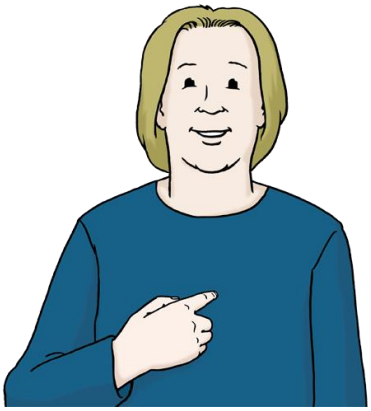
Wir brauchen Begegnungen,
um gut leben zu können.

In den Übungen wollen wir **Jesus begegnen.**

Wir lesen jeden Tag einen Text aus der Bibel.

Wir erfahren, wie Männer und Frauen **Jesus begegnet** sind.

Die Begegnung mit Jesus hat ihr Leben verändert.



Diese Texte wollen uns zum Nachdenken bringen:

- **Suche ich die Begegnung mit Jesus, mit Gott ?**
- **Was soll sich in meinem Leben verändern ?**

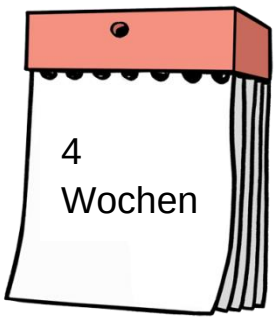
Die Übungen laden uns ein,
dass wir uns Zeit nehmen
Gott – Jesus zu begegnen.

Einen guten Weg durch die Fasten•zeit

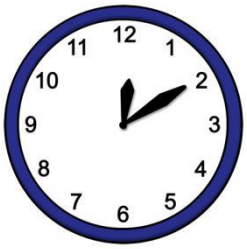
wünschen Ihnen

Sabine Leitl und Monika Kaukal

Wenn man bei den Übungen im Glauben mitmachen will, muss man wissen:



Es sind **4 Übungs•wochen.**
Jeder übt **jeden Tag** alleine zu Hause.
Das dauert **10 bis 30** Minuten.



Am Ende der Woche **treffen wir uns** in der Gruppe.
Wir tauschen uns aus: Wie ist es uns gegangen ?
Da bekommen wir auch die neuen Blätter
für die nächste Woche.
Nach den 4 Wochen feiern wir zusammen
einen **Gottes•dienst.**

Warum sollten wir zusammen die Übungen machen ?

- ✓ Es hilft durchzuhalten.
- ✓ Man erfährt Neues in der Gruppe.
- ✓ Man lernt voneinander.
- ✓ Evangelische und katholische Christen lernen sich kennen.
- ✓ Das ist gut für alle.

Hinweise

Diese Hinweise sind eine Hilfe.
Sie sollen helfen, damit alles gut klappt.
Man muss nicht alles machen.

1. Ich finde die richtige Zeit für mich:

Es ist wichtig, dass ich die richtige Zeit für mich finde.
Es sollte immer die gleiche Zeit sein.
Das hilft mir.
Eine gute Zeit ist, wenn mich niemand stören kann.
Es ist gut, wenn ich die Übungs•zeit immer gleich lang mache.

2. Ich finde den richtigen Ort für mich:

Es ist wichtig, dass ich einen Ort für mich finde.
Wo ich mich wohl fühle.
Wo mich keiner stört.
Wo ich für mich bin.
Wo ich gut denken kann.

Ich richte einen Platz her.
Vielleicht mit einem Bild,
einem Kreuz oder einer Kerze.

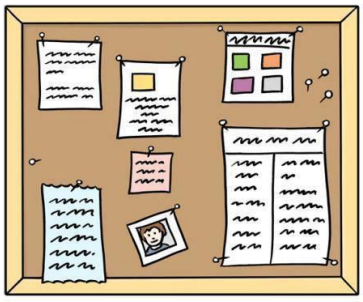
Ich sitze so,
dass ich entspannt,
offen und wach bin.

3. Das hilft, damit ich nicht abgelenkt werde:

Einen Zettel an die Tür: Bitte nicht stören!
Das Telefon abstellen.
Den anderen sagen: Sie sollen bitte nicht stören.
Einen Wecker stellen.
Dann brauche ich nicht auf die Uhr schauen.
Die Blätter mit den Texten dabei haben.

4. Das hilft, dass ich nichts vergesse:

Ich lege das **Blatt für jeden Tag** vor mich hin.
Oder:
Ich hänge es an die Wand, so dass ich es gut sehe.
Ich lege das Blatt für das **Körper•gebet** vor mich hin.
Oder:
Ich hänge es an die Wand, so dass ich es gut sehe.
Ich lege das Blatt für das **Abend•gebet** an mein Bett.
Dann kann ich es nicht vergessen.
Dann weiß ich immer, was ich tun soll.



5. Das brauche ich:

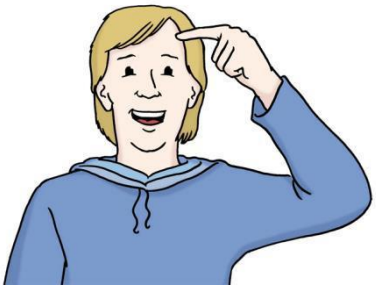
- Blatt für jeden Tag (Seite 13)
- Körpergebet (Seite 15)
- **Jeden Tag neu** → 2 Blätter**:**
    1. Das Blatt mit **der Besinnung** und **dem Gedanken für den Tag**
    2. Der **Text aus der Bibel**, jeden Tag ein neuer.

6. Eine Erklärung:

Jeden Tag kommt ein Text aus der Bibel vor.
Dann ist das Bild von der Bibel zu sehen.
Der Bibel•text ist grün geschrieben.
Damit man ihn besser unterscheiden kann.

Am Anfang vom Text steht immer, **wo man den Text finden kann**.
Zum Beispiel: **Matthäus 28,16 - 19 a**

Wenn ich den Text noch einmal in der Bibel nach•lesen will.
Die Bibel ist ein dickes Buch mit vielen Texten.
Wenn ich nicht weiß, wo ich suchen muss,
dann kann ich den Text nicht finden.



So kann ich den Text finden, **wenn ich das will**:

Matthäus → Name vom Buch•teil der Bibel
28 → Nummer vom Kapitel
16 → Die einzelnen Absätze haben Nummern.

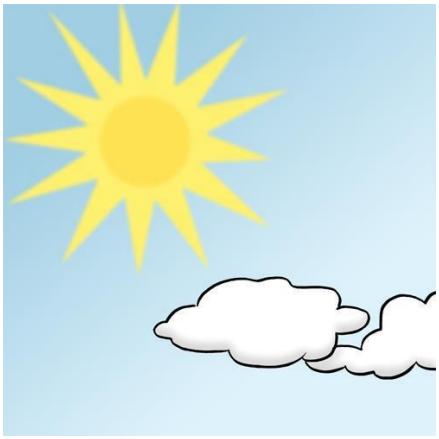
das sind die Vers•zahlen

a → das ist der Teil vom Absatz,

wenn man nicht den ganzen Absatz abgeschrieben hat.

a, wenn man nur den ersten Teil genommen hat.

Blatt für jeden Tag:



So gehen die Übungen:

Es gibt 5 Schritte.

Jeden Tag mache ich das Gleiche.

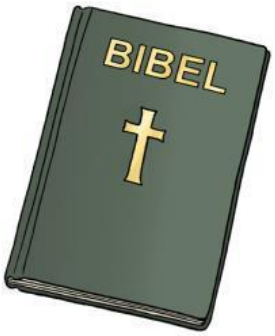
1. Schritt: Die Sammlung

Ich mache das Kreuz•zeichen oder eine Verneigung.

Ich mache das **Körper•gebet**
mit dem **Vater•unser**

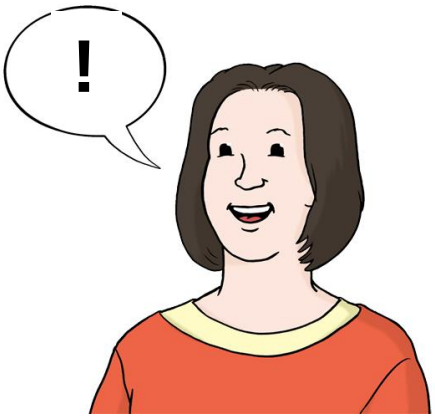
► Wie das geht, steht auf Seite 15

2. Schritt: Der Bibel•text vom Tag



Ich lese den Bibel•text vom Tag.
Langsam und aufmerksam.
Vielleicht mag ich ihn auch **laut lesen.**
Ich denke darüber nach.

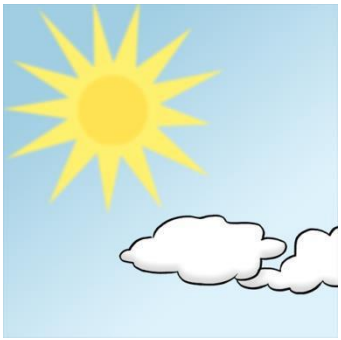
3. Schritt: Die Besinnung



Ich lese die Erklärungen.
Ich lese die Fragen.
Ich denke darüber nach.
Ich überlege mir Antworten.
Oder ich mache die Übungen.

Ich mache das Kreuz•zeichen oder eine Verneigung.

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag:



Ich lese den Gedanken für den Tag.
Ich merke mir diesen Satz.
Oder ich schreibe den Satz auf.
Der Satz soll mein Begleiter für den Tag sein.
Ich denke immer wieder an den Satz.

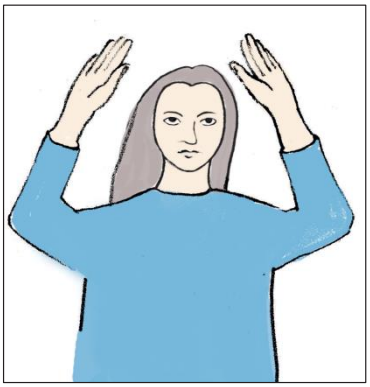
5. Schritt: Das Abend•gebet:

Ich bete das Abend•gebet.

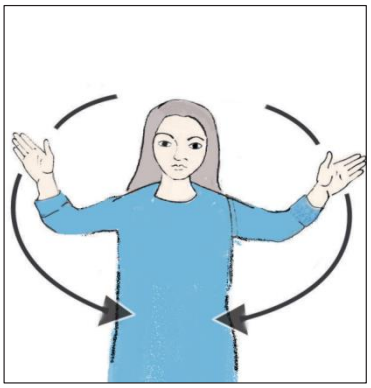
►Wie das geht, steht auf Seite 16

Das Körper•gebet:

Ich bete das **Vater•unser** langsam und mache die Bewegungen dazu:

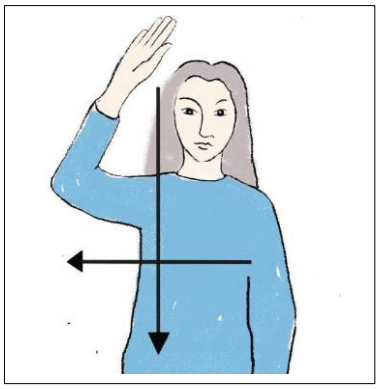


Vater unser
im Himmel.

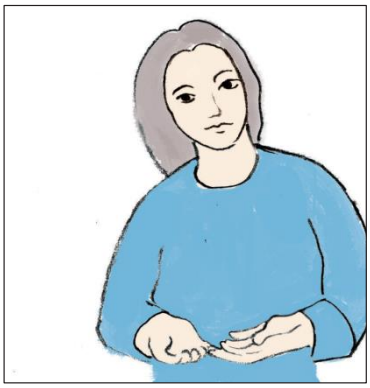


geheiligt werde
dein Name.

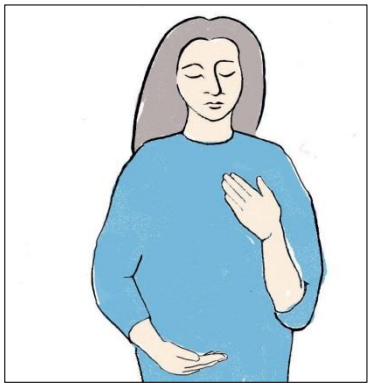
Dein Reich
komme.



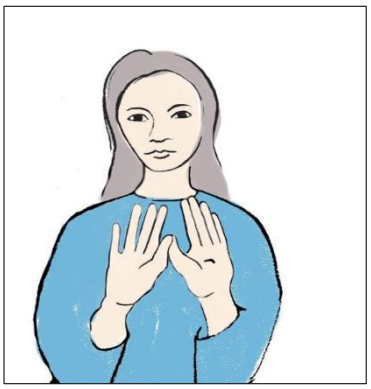
Dein Wille geschehe
wie im Himmel
so auf Erden.



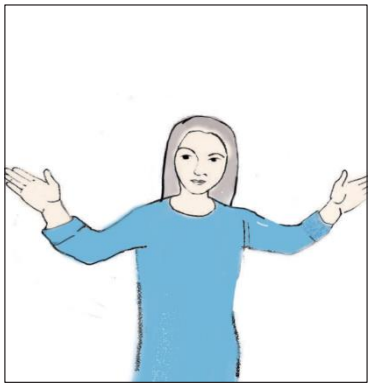
Unser tägliches Brot
gib uns heute



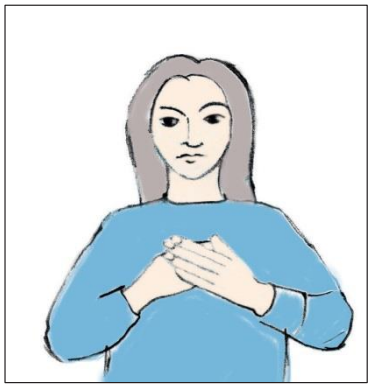
und vergib uns
unsere Schuld,
wie auch wir
vergeben unsern
Schuldigern



Und führe uns nicht in
Versuchung,
sondern erlöse uns
von dem Bösen



Denn dein ist das
Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit
in Ewigkeit.



Amen.

Das Abend•gebet:

1. Ich sitze

auf meiner Bett•kante.

2. Ich lege meine Hände

wie eine Schale

in den Schoß.

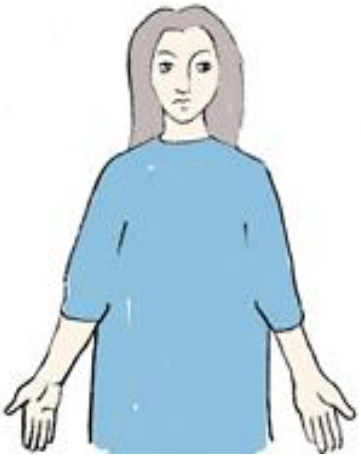
So halte ich meinen Tag

Vor Gott hin.

3. Ich löse meine Hände.

So lasse ich meinen

Tag los.



4. Ich lege meine Hände

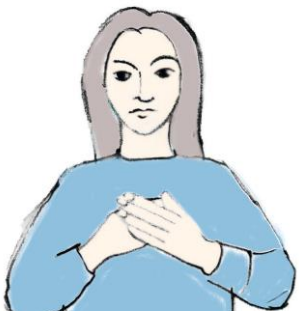
auf mein Herz.

Und mache zum Schluss

Das Kreuz•zeichen.

Dann kann ich mich in mein

Bett zur Ruhe legen



---

1. Woche

Begegnen

1. Tag: **Meinem Leben eine Richtung geben**
2. Tag: **Mich nicht ab•halten lassen**
3. Tag: **Wo fehlt es ?**
4. Tag: **Dran•bleiben**
5. Tag: **Mich berühren lassen**
6. Tag: **In Frieden gehen**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

1. Tag: Meinem Leben eine Richtung geben

---

1. Schritt: Die Sammlung (wie das geht, steht auf Seite 13)

2. Schritt: Der Bibel•text (wie das geht, steht auf Seite 13)

Markus 10,46-52

Jesus kommt in die Stadt Je•ri•cho.
Viele Menschen gehen mit Jesus mit.
An der Straße sitzt ein blinder Bettler.
Sein Name ist Barti•mä•us.
Als Barti•mä•us hört, dass Jesus kommt,
ruft er laut:

Jesus, du Sohn von König David ! *

Jesus, hilf mir !

Viele Menschen ärgern sich.
Sie sagen:

Sei leise !

Barti•mä•us aber schreit noch lauter:

Jesus, du Sohn von König David ! *

Jesus, hilf mir !

Jesus bleibt stehen.
Er sagt:

Ruft ihn her !

Die Menschen sagen zu Barti•mä•us:

Hab Mut !

Steh auf !

Jesus ruft dich !

Barti•mä•us wirft seinen Mantel fort.

Er springt auf und läuft auf Jesus zu.

Und Jesus fragt ihn:

Was soll ich für dich tun ?

Der blinde Barti•mä•us antwortet:

Mein Meister !

Ich möchte wieder sehen können.

Da sagt Jesus zu ihm:

Geh !

Dein Glaube hat dir geholfen.

Im gleichen Augen•blick kann Barti•mä•us wieder sehen.

Barti•mä•us folgt Jesus auf seinem Weg.

* Was heißt: Sohn von König David ?

Barti•mä•us sagt damit:

Jesus ist ein König.

Wie der König David.

Ein guter König sorgt für Recht.

Ein guter König hilft den Menschen.

3. Schritt: Die Besinnung (wie das geht, steht auf Seite 14)

Ich habe gerade die Geschichte von Barti•mä•us gelesen.

- Was hat mich überrascht ?
- Oder gefreut ?
- Oder geärgert ?

Ich denke an Barti•mä•us.

- Er tut alles, damit Jesus ihn bemerkt.
- Er lässt sich nicht ab•halten.
- Er will Jesus begegnen.

Ich frage mich:

- Wie versuche ich Jesus zu begegnen?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag (wie das geht, steht auf Seite 14)

Ich denke heute immer wieder an Jesus.
Ich will ihm begegnen.
Vielleicht spreche ich leise die Worte von Bartimäus:
Jesus, hilf mir !

5. Schritt: Das Abend•gebet (wie das geht, steht auf Seite 16)

2. Tag: Mich nicht ab•halten lassen

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Markus 10,48

Viele Menschen ärgern sich.

Sie sagen:

Sei leise !

Barti•mä•us, aber schreit noch lauter:

Jesus, du Sohn von König David ! *

Jesus, hilf mir !

* Was heißt: Sohn von König David ?

Barti•mä•us sagt damit:

Jesus ist ein König.

Wie der König David.

Ein guter König sorgt für Recht.

Ein guter König hilft den Menschen.

3. Schritt: Die Besinnung

Barti•mä•us lässt sich nicht ab•halten.

Er hört nicht auf die anderen.

Er wird nicht leise.

Er lässt sich nicht ein•schüchtern.

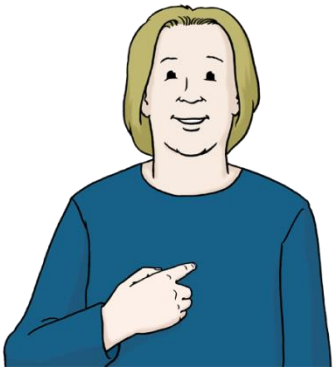
Barti•mä•us weiß, was er will:

- Jesus soll ihn hören.
- Jesus soll ihm helfen.

Alles andere ist unwichtig.

Alle anderen sind unwichtig.

Barti•mä•us nimmt sich selbst wichtig.



Ich frage mich:

- Wie wichtig nehme ich mich selbst ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Gott, mach mich frei !

Frei von den falschen Meinungen anderer.

Gott, lass mich tun, was mir wichtig ist.

Und was gut für mich ist.

5. Schritt: Das Abend•gebet

3. Tag: Wo fehlt es ?

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Markus 10,48b.49.51

Barti•mä•us, aber schreit noch lauter:

Jesus, du Sohn von König David ! *

Jesus, hilf mir !

Jesus bleibt stehen.

Er sagt:

Ruft ihn her !

Barti•mä•us springt auf und läuft auf Jesus zu.

Und Jesus fragt ihn:

Was soll ich für dich tun ?

Der blinde Barti•mä•us antwortet:

Mein Meister !

Ich möchte wieder sehen können.

* Was heißt: Sohn von König David ?

Barti•mä•us sagt damit:

Jesus ist ein König.

Wie der König David.

Ein guter König sorgt für Recht.

Ein guter König hilft den Menschen.

3. Schritt: Die Besinnung

Barti•mä•us begegnet Jesus.

Jesus fragt:

Was soll ich für dich tun ?

Jesus weiß es nicht besser.

Jesus hat Respekt vor Barti•mä•us.

Jesus fragt auch uns:

- Wo fehlt es ?
- Was brauchst du ?
- Was soll ich für dich tun ?

Barti•mä•us weiß, was er will.

Er weiß, was er braucht.

Ich frage mich:

- Wo fehlt es mir ?
- Was brauche ich ?
- Um was will ich Jesus bitten ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

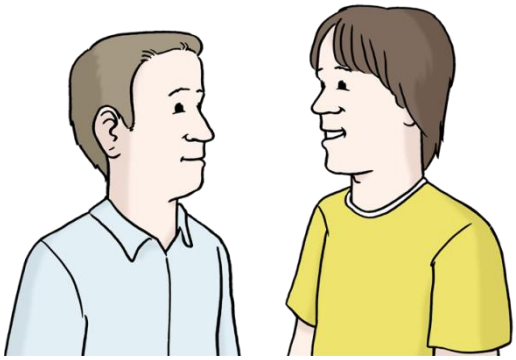
Ich will heute den Menschen mit Respekt begegnen.

Wie Jesus.

Es nicht besser wissen.

Sondern zuhören.

Und nachfragen.



5. Schritt: Das Abend•gebet

4. Tag: Dran•bleiben

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Lukas 8,42b.ff

Viele Menschen wollen Jesus sehen und hören.
Alle wollen ganz nahe bei Jesus sein.
Auch eine Frau, sie ist schon seit 12 Jahren krank.
Sie leidet an Blutungen.
Niemand konnte sie heilen.
Niemand will etwas mit ihr zu tun haben.
Die Frau versucht, von hinten zu Jesus zu kommen.
Sie fasst die Kleidung von Jesus an.
In diesem Augen•blick hören die Blutungen auf.
Da fragt Jesus:

Wer hat mich berührt ?

Alle sagen:

Niemand !

Da sagen Petrus und seine Freunde:

Jesus, Meister,
die Menschen kommen doch von allen Seiten.
Alle wollen dir nahe sein.

Jesus sagte:

Es hat mich jemand berührt.
Ich habe gespürt, wie Kraft von mir aus•ging.

Da merkt die Frau, dass es Jesus gemerkt hatte.
Sie zittert und fällt vor Jesus zu Boden.
Sie erzählt vor allen Leuten,
warum sie Jesus berührt hatte.
Und dass sie jetzt plötzlich gesund ist.
Da sagt Jesus zu der Frau:

Meine Tochter,
dein Glaube hat dir geholfen !
Geh in Frieden !

3. Schritt: Die Besinnung

Der Bibel•text erzählt von einer kranken Frau.
Sie ist schon sehr lange krank.
12 Jahre.
Vieles hat sie versucht.
Nichts hat geholfen.
Niemand konnte ihr helfen.
Niemand konnte sie heilen.

Die Frau gibt die Hoffnung nicht auf.
Sie nimmt allen Mut und alle Kraft zusammen.
Sie drängt sich zu Jesus hin.
Sie hat Hoffnung.
Sie bleibt dran.

Ich frage mich:

- Was hoffe ich ?
- Bleibe ich dran – an meiner Hoffnung ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Gott, schenke mir Hoffnung !

5. Schritt: Das Abend•gebet

5. Tag: Mich berühren lassen

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Lukas 8,45a.46

Da fragt Jesus:

Wer hat mich berührt ?

Jesus sagte:

Es hat mich jemand berührt.

Ich habe gespürt, wie Kraft von mir aus•ging.

3. Schritt: Die Besinnung

Die Frau berührt Jesus.

Jesus lässt sich berühren.

Jesus lässt sich **an•rühren**.

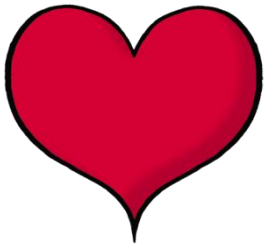
Das meint:

Die Berührung geht tiefer.

Das Herz wird berührt.

Die Begegnung mit Jesus schenkt Kraft.

Die Begegnung mit Jesus kann Heilung schenken.



Ich frage mich:

- Lasse ich mich von Jesus berühren, an•rühren ?
- Suche ich die Begegnung mit Jesus ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich achte heute besonders darauf:

Was berührt mich ?

Wer berührt mich ?

Was berührt mein Herz ?

5. Schritt: Das Abend•gebet

6. Tag: In Frieden gehen

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Lukas 8,48b

Da sagt Jesus zu der Frau:

Dein Glaube hat dir geholfen !

Geh in Frieden !

3. Schritt: Die Besinnung

Jesus sagt zu der Frau:

Geh in Frieden !

Dieser Satz von Jesus kann über•raschen.

Geh in Frieden !

Das heißt auf Hebräisch: **Schalom**.

Hebräisch ist die Sprache, die Jesus gesprochen hat.

Schalom meint:

Im Frieden sein.

- mit anderen
- mit sich selbst
- heil sein
- ganz sein

Ich frage mich:

Schalom - Geh in Frieden !

- Sagt das Jesus auch zu mir ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bitte Gott heute um Frieden:

- **Frieden in mir.**
- **Frieden für die Welt.**

5. Schritt: Das Abend•gebet

7. Tag: Blick auf die Woche

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Ich denke an die 2 Geschichten aus der Bibel.
Ich denke an die Menschen, die Jesus begegnet sind.

3. Schritt: Die Besinnung

Ich denke an die Woche.

- Was habe ich bei meinen Übungen im Glauben erlebt ?
- An was kann ich mich noch erinnern ?
- Was war mir wichtig ?
- Was will ich in der Gruppe erzählen ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute achte ich besonders auf Begegnungen.

Wem begegne ich ?

Sehe ich auch die Menschen, die am Rande stehen ?

5. Schritt: Das Abend•gebet

---

2. Woche

Kennen•lernen

1. Tag: **Ent•lastet werden**
2. Tag: **Auf•horchen**
3. Tag: **Hin•gehen**
4. Tag: **Dran•bleiben**
5. Tag: **Ins Gespräch kommen**
6. Tag: **Durst spüren**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

2. Woche: Kennen•lernen

1. Tag: Ent•lastet werden

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Johannes 1,35-39a

Jesus kommt zu Johannes.
Johannes der Täufer.
Johannes tauft Menschen im Fluss Jordan.
2 Jünger von Johannes sind auch da.
Da schaut Johannes Jesus an und sagt:

Seht das Lamm Gottes ! *

Er meint Jesus damit.
Die beiden Jünger hören das, was Johannes sagt.
Und folgen nun Jesus nach.
Jesus dreht sich um
und sieht,
wie die Jünger ihm nach•folgen.
Jesus fragt sie:

Was sucht ihr ?

Sie sagen zu Jesus:

Meister, wo wohnst du ?

Jesus antwortet:

Kommt und seht !

Da gehen sie mit Jesus mit.
Und sehen, wo Jesus wohnt.
Und sie bleiben den Tag bei Jesus.

* Bitte um•blättern !

3. Schritt: Die Besinnung

Johannes schaut Jesus an und sagt:

Seht das Lamm Gottes !

Johannes will damit sagen:

Jesus ist wie ein Baby•schaf.

Jesus ist sanft.

Er tut niemandem weh.

Jesus kommt von Gott !

Jesus schenkt sich den Menschen.

Die Menschen leiden unter:

- Unrecht
- Schuld
- Krankheit
- Krieg

Sie hoffen auf Gott.

Sie hoffen, dass Gott sie erlöst.

Die Menschen hoffen, dass Gott einen Retter schickt.

Johannes erkennt, dass Jesus der Retter ist.

Deshalb sagt Johannes:

Seht das Lamm Gottes !

Jesus ist wie ein Opfer•lamm.

Es wird geopfert, um die Menschen frei von Schuld zu machen.

Es soll die Menschen von ihrer Last befreien.

Jesus ist das Lamm Gottes:

Er will die Menschen befreien.

Jesus will die Menschen **ent•lasten**.

Ich frage mich:

- Unter was leide ich ?
- Was ist meine Last ?
- Kann Jesus mich von dieser Last befreien ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich achte heute besonders darauf:

Wo wird mir meine Last ab•genommen ?

Wer ent•lastet mich ?

5. Schritt: Das Abend•gebet

2. Tag: Auf•horchen

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Johannes 1,35-37

Jesus kommt zu Johannes.

Johannes der Täufer.

Johannes tauft Menschen im Fluss Jordan.

2 Jünger von Johannes sind auch da.

Da schaut Johannes Jesus an und sagt:

Seht das Lamm Gottes ! *

Er meint Jesus damit.

Die beiden Jünger hören das, was Johannes sagt.

Und folgen nun Jesus nach.

* Lamm Gottes

Johannes will damit sagen:

Jesus ist wie ein Baby•schaf.

Jesus ist sanft und tut niemandem weh.

Jesus kommt von Gott.

Jesus schenkt sich den Menschen.

3. Schritt: Die Besinnung

Die beiden Jünger hören Johannes sagen:

Seht, das Lamm Gottes !

Sie machen sich auf den Weg.

Sie folgen Jesus nach.

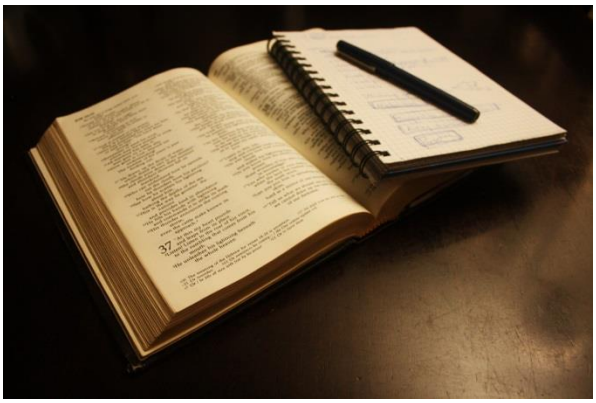
Ich frage mich:

Welche Menschen haben mir von Jesus erzählt ?

- Wann war das ?
- Wo war das ?
- Wie war das ?

Welche Sätze waren für meinen Glauben wichtig ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag



Ich denke heute immer wieder an
einen Satz über Jesus.
Ein Satz, der mir besonders wichtig ist.
Vielleicht schreibe ich mir den Satz auf.

5. Schritt: Das Abend•gebet

3. Tag: Hin•gehen

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Johannes 1,38-39a

Jesus dreht sich um
und sieht,
wie die Jünger ihm nach•folgen.
Jesus fragt sie:
Was sucht ihr ?
Sie sagen zu Jesus:
Meister, wo wohnst du ?
Jesus antwortet:
Kommt und seht !
Da gehen sie mit Jesus mit.
Und sehen, wo Jesus wohnt.
Und sie bleiben den Tag bei Jesus.

3. Schritt: Die Besinnung

Die 2 Männer folgen Jesus auf seinem Weg.

Sie fragen Jesus:

Wo wohnst du ?

Da wo Jesus wohnt,

da kann man in Ruhe mit ihm reden.

Ich frage mich:

- Worüber möchte ich mit Jesus reden.

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich achte heute darauf:

Wo und wann kann ich mit Jesus reden.

5. Schritt: Abend•gebet

4. Tag: Ins Gespräch kommen

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Johannes 4,5-7.9-11.13-15

Jesus kommt zu einem Ort in Sa•ma•rien.
Der Ort heißt Sychar. (Das wird **Si•char** aus•gesprochen)
Die Juden und die Menschen von Sa•ma•rien können sich nicht leiden.
Sychar ist nahe beim Jakobs•brunnen.
Der Brunnen hat diesen Namen,
weil Jakob ihn vor langer Zeit seinem Sohn Josef ver•erbt hatte.
Jesus ist müde von der Reise.
Er setzt sich an den Brunnen.
Da kommt eine Frau.
Sie ist eine Sa•ma•ri•terin.

Jesus sagt zu ihr:

Gib mir zu trinken !

Die Frau sagt zu Jesus:

Du bist doch ein Jude !

Warum redest du mit mir ?

Ich bin doch aus Sa•ma•rien ?

Warum bittest du mich um Wasser ?

Jesus antwortet ihr:

Du weißt nicht, was das Geschenk von Gott ist.

Du weißt nicht, wer ich wirklich bin.

Du weißt nicht, wer dich um Wasser bittet.

Wenn du das wissen würdest:

Dann würdest du mich bitten.

Dann würde ich dir lebendiges Wasser geben.

Die Frau sagt:

Wie willst du das machen ?

Der Brunnen ist tief.

Du hast nichts zum Heraus•holen !

Die Frau meint nämlich, Jesus spricht von frischem Wasser.

Jesus antwortet:

Wer von dem Wasser vom Brunnen trinkt,

wird wieder durstig.

Wer aber von dem Wasser trinkt,

das ich geben kann,

der wird nie wieder durstig sein.

Mein Wasser ist wie eine Quelle.

Eine Quelle, die immer sprudelt.

Mein Wasser schenkt ewiges Leben.

Da sagt die Frau:

Herr, gib mir solches Wasser.

Damit ich keinen Durst mehr habe.

Dann muss ich nicht mehr zum Brunnen gehen.

3. Schritt: Die Besinnung

Jesus sitzt müde und durstig am Brunnen.
Die Frau kommt zum Wasser•holen.
Das war damals Arbeit für Frauen.
Jesus bittet die Frau um Wasser.

Normaler•weise bitten **wir** Jesus.
Hier aber bittet **Jesus** die Frau !

Ich frage mich:
Kann ich mir vorstellen:

- Jesus bittet mich um etwas ?
- Was wäre das ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute immer wieder an die **Bitte von Jesus an mich.**

5. Schritt: Das Abend•gebet

5. Tag. Durst spüren

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Johannes 4,6b.7.9-11.13-15

Jesus ist müde.
Er setzt sich an einen Brunnen.
Da kommt eine Frau.
Sie ist eine Sa•ma•ri•terin.
Jesus sagt zu ihr:
Gib mir zu trinken !
Die Frau sagt zu Jesus:
Du bist doch ein Jude !
Warum redest du mit mir ?
Ich bin doch aus Sa•ma•rien ?
Warum bittest du mich um Wasser ?

Jesus antwortet ihr:
Du weißt nicht, was das Geschenk von Gott ist.
Du weißt nicht, wer ich wirklich bin.
Du weißt nicht, wer dich um Wasser bittet.
Wenn du das wissen würdest:
Dann würdest du mich bitten.
Dann würde ich dir lebendiges Wasser geben.

Die Frau sagt:

Wie willst du das machen ?

Der Brunnen ist tief.

Du hast nichts zum Heraus•holen !

Die Frau meinte nämlich, Jesus spricht von frischem Wasser.

Jesus antwortet:

Wer von dem Wasser vom Brunnen trinkt,

wird wieder durstig.

Wer aber von dem Wasser trinkt,

das ich geben kann,

der wird nie wieder durstig sein.

Mein Wasser ist wie eine Quelle.

Eine Quelle, die immer sprudelt.

Mein Wasser schenkt ewiges Leben.

Da sagt die Frau:

Herr, gib mir solches Wasser.

Damit ich keinen Durst mehr habe.

Dann muss ich nicht mehr zum Brunnen gehen.

3. Schritt: Die Besinnung

Jesus und die Frau sprechen über: Wasser und Durst.

Ich frage mich:

Was ist **Wasser** für mich ?
Habe ich schon einmal **Durst** gespürt ?

Wenn ich an das Wort **Durst** denke:
Was fällt mir ein:

- Eine Erfahrung ?
- Eine Erinnerung ?
- Eine Sehnsucht ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich achte heute darauf:
Wann und wonach habe ich Durst ?

5. Schritt: Das Abend•gebet

6. Tag: Empfangen

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Johannes 4,13-15

Jesus sagt:

Wer von dem Wasser vom Brunnen trinkt,
wird wieder durstig.

Wer aber von dem Wasser trinkt,
das ich geben kann,
der wird nie wieder durstig sein.

Mein Wasser ist wie eine Quelle.
Eine Quelle, die immer sprudelt.
Mein Wasser schenkt ewiges Leben.

Da sagt die Frau:

Herr, gib mir solches Wasser.
Damit ich keinen Durst mehr habe.
Dann muss ich nicht mehr zum Brunnen gehen.

3. Schritt: Die Besinnung

Die Frau sagt:

Dann muss ich nicht mehr zum Brunnen gehen.

Jeden Tag zum Brunnen gehen müssen.
Das ist schwer.
Das macht Mühe und Arbeit.

Ich frage mich:

- Was macht mir Mühe und Arbeit ?

In dem Gespräch mit der Frau
spricht Jesus auch von einem **anderen** Durst.
Einem Durst, den kein Wasser stillt.

Ich frage mich:

- Kenne ich auch so einen Durst ?
- Welche **Sehnsuch**t habe ich
  in meinem Leben ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich achte heute besonders darauf:
Spüre ich auch heute diesen **anderen** Durst ?

5. Schritt: Das Abend•gebet

7. Tag: Blick auf die Woche

---

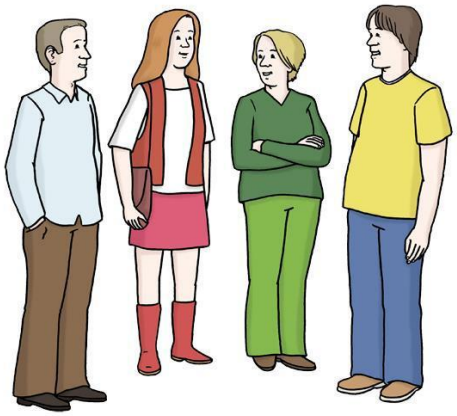
1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Ich denke an die 2 Geschichten aus der Bibel.
Ich denke an die Menschen, die Jesus begegnet sind.

3. Schritt: Die Besinnung

Ich denke an die Woche.

- Was habe ich bei meinen Übungen im Glauben erlebt ?
- An was kann ich mich noch erinnern ?
- Was war mir wichtig ?
- Was will ich in der Gruppe erzählen ?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich will mit Jesus sprechen:

Mich **mit•teilen.**

Meinen Tag mit ihm teilen.

5. Schritt: Das Abend•gebet

---

3. Woche

Sich aus•setzen

1. Tag: **Nieder•knien**
2. Tag: **Rück•fragen erlauben**
3. Tag: **In den Spiegel schauen**
4. Tag: **Besser wissen**
5. Tag: **Zuwendung erfahren**
6. Tag: **An•erkannt sein**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

1. Tag: Nieder•knien

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Markus 10,17-22

Einmal läuft ein Mann auf Jesus zu.

Er kniet sich vor Jesus hin.

Der Mann fragt Jesus:

Guter Meister, was muss ich tun,
um in den Himmel zu kommen ?

Jesus antwortet:

Warum nennst du mich gut ?
Nur Gott ist gut !
Du kennst doch die Gebote:

- Du sollst nicht töten.
- Du sollst nicht die Ehe brechen.
- Du sollst nicht stehlen.
- Du sollst nicht lügen.
- Du sollst keinen Raub begehen.
- Du sollst Vater und Mutter ehren.

Der Mann sagt:

Meister, ich habe schon immer alle diese Gebote befolgt.

Jesus sieht ihn an.

Jesus hat den Mann lieb.

Er umarmt den Mann.

Jesus sagt:

Etwas kannst du noch machen:

Geh, verkaufe alles, was du hast.

Gib das Geld den Armen.

Dann wirst du immer einen Schatz im Himmel haben.

Und dann komm und folge mir nach !

Als der Mann das hört, wird er sehr traurig.

Er geht weg.

Denn er ist sehr reich.

3. Schritt: Die Besinnung

Vor allen anderen kniet sich der reiche Mann vor Jesus hin.
Alle können es sehen.
Der Mann macht sich klein vor Jesus.

Sich nieder•knien.

Aktion: **Ich knie mich hin.**

Ich frage mich:

- Wie fühlt sich das an ?
- Welche Gedanken kommen mir in dieser Haltung ?

Aber der Mann sagt auch:
Ich habe alles richtig gemacht !

Ich frage mich:
Sage ich das auch ?
Ich habe alles richtig gemacht !

- Zu anderen ?
- Zu Gott ?

Aktion: Vielleicht möchte ich mich nochmal nieder•knien.
Und Jesus um etwas bitten.

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute knie ich mich **in Gedanken** immer wieder hin.

Ich bin voller Respekt vor anderen.

Oder:

Ich bin voller Dankbarkeit vor Gott.

5. Schritt: Das Abend•gebet

2. Tag: Rück•fragen erlauben

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Markus 10,17-22

Jesus sagt:

Du kennst doch die Gebote:

- Du sollst nicht töten.
- Du sollst nicht die Ehe brechen.
- Du sollst nicht stehlen.
- Du sollst nicht lügen.
- Du sollst keinen Raub begehen.
- Du sollst Vater und Mutter ehren.

3. Schritt: Die Besinnung

Der Mann fragt Jesus:

Was muss ich tun, um in den Himmel zu kommen ?

Jesus zählt die Gebote auf.

Ich frage mich:

- Kenne ich diese Gebote ?
- Halte ich mich an die Gebote ?
- Was bedeuten mir die Gebote ?

Ich stelle mir vor:

Ich bin der Mann, der vor Jesus kniet.

- Was möchte ich Jesus sagen ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute bei meinen Ent•scheidungen

an die Gebote.

Vielleicht können sie mir helfen.

5. Schritt: Das Abend•gebet

3. Tag: In den Spiegel schauen

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Markus 10,20-22

Der Mann sagt:

Meister, ich habe schon immer alle diese Gebote befolgt.

Jesus sieht ihn an.

Jesus hat den Mann lieb.

Jesus umarmt den Mann.

3. Schritt: Die Besinnung

Der Mann sagt zu Jesus:

Ich habe schon immer alle diese Gebote befolgt.

Er ist sich sehr sicher:

Ich mache alles richtig.

Ich frage mich:

- Bin ich manchmal auch so ?
- Verlasse ich mich nur auf mich und nicht auf Gott ?

Martin Luther hat einmal gesagt:

Woran mein Herz hängt,

worauf ich mich verlasse:

Das ist eigentlich mein Gott !

Ich frage mich:

- Worauf verlasse ich mich ?
- Was ist mir wichtig im Leben ?

Aktion:

In Gedanken knie ich mich vor Jesus hin.

Ich stelle mir vor:

- Jesus sieht mich an.
- Jesus hat mich lieb.
- Jesus umarmt mich.

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Wenn es mir heute gut geht.

Und wenn es mir heute schlecht geht:

Dann stelle ich mir vor:

- **Jesus sieht mich an.**
- **Jesus hat mich lieb.**
- **Jesus umarmt mich.**

Das gibt mir Kraft.

Ich bin nicht allein.

5. Schritt: Das Abend-Gebet

4. Tag: Besser wissen

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Lukas 7, 36-39.44-47a.48-50

Jesus ist zu einem Essen ein•geladen.

Von Simon.

Simon ist ein Bibel•gelehrter.

Eine Frau hört, dass Jesus bei Simon ist.

Die Frau geht dort•hin.

Die Frau ist eine Sünderin.

Die Frau hat eine Flasche voll Öl.

Das Öl ist sehr teuer.

Es duftet sehr gut.

Die Frau geht von hinten zu Jesus.

Die Frau weint.

Ihre Tränen fallen auf die Füße von Jesus.

Die Frau trocknet die Füße von Jesus mit ihren Haaren.

Die Frau küsst die Füße von Jesus.

Die Frau salbt die Füße von Jesus mit dem Öl.

Als Simon das sieht, denkt er:

Wenn Jesus wirklich ein Mann Gottes ist:

- Dann wüsste Jesus, wer die Frau ist: Eine Sünderin !
- Dann würde Jesus sich nicht von dieser Frau berühren lassen.

Jesus merkt, was Simon denkt.

Jesus sieht die Frau an und sagt zu Simon:

Siehst du diese Frau ?

Simon, als ich in dein Haus gekommen bin:

Da hast du mir kein Wasser zum Füße waschen gegeben.

Die Frau aber wäscht meine Füße mit ihren Tränen.

Und trocknet sie mit ihrem Haar.

Simon, du hast mir keinen Kuss zur Begrüßung gegeben.

Die Frau aber, küsst meine Füße.

Simon, du hast meinen Kopf nicht mit Öl gesalbt.

Die Frau aber, salbt meine Füße mit duftendem Öl.

Deshalb sage ich:

Gott hat dieser Frau ihre vielen Sünden vergeben.

Weil diese Frau mir so viel Liebe gezeigt hat.

Dann sagt Jesus zu der Frau:

Deine Sünden sind dir vergeben.

Da denken die anderen Gäste:

Wer ist dieser Jesus ?

Warum kann er Sünden vergeben ?

Jesus sagt zu der Frau:

Dein Glaube hat dir geholfen.

Geh in Frieden !

3. Schritt: Die Besinnung

Ich habe gerade den Bibel•text gelesen.

In der Geschichte sind **3 Menschen** wichtig:

- Simon
- Jesus
- Die Frau

Ich stelle mir vor: Ich bin Simon.

Ich habe Jesus zum Essen eingeladen.

Die Frau kommt dazu.

Sie ist nicht eingeladen.

Ich wundere mich:

Warum lässt sich Jesus von der Frau so berühren ?

Warum halten sich die beiden nicht an die Regeln ?

Ich frage mich:

- Wie denke ich über Menschen,
  die sich nicht an Regeln halten ?

Ich frage mich:

- Wie ist das mit Gott ?

Gott ist manchmal so anders.

Er handelt und urteilt anders als wir es für richtig halten.

- Wie geht es mir damit ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich achte heute besonders darauf:

Wann bin ich heute wie Simon:

Denke ich und urteile ich über andere wie er ?

5. Schritt: Das Abend•gebet

5. Tag: Zuwendung erfahren

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Lukas 7, 36-39.44-47a

Jesus ist zu einem Essen ein•geladen.

Von Simon.

Simon ist ein Bibel•gelehrter.

Eine Frau hört, dass Jesus bei Simon ist.

Die Frau geht dort•hin.

Die Frau ist eine Sünderin.

Die Frau hat eine Flasche voll Öl.

Das Öl ist sehr teuer.

Es duftet sehr gut.

Die Frau geht von hinten zu Jesus.

Die Frau weint.

Ihre Tränen fallen auf die Füße von Jesus.

Die Frau trocknet die Füße von Jesus mit ihren Haaren.

Die Frau küsst die Füße von Jesus.

Die Frau salbt die Füße von Jesus mit dem Öl.

Als Simon das sieht, denkt er:

Wenn Jesus wirklich ein Mann Gottes ist:

- Dann wüsste Jesus, wer die Frau ist: Eine Sünderin !
- Dann würde Jesus sich nicht von dieser Frau berühren lassen.

Jesus merkt, was Simon denkt.

Jesus sieht die Frau an und sagt zu Simon:

Siehst du diese Frau ?

Simon, als ich in dein Haus gekommen bin:

Da hast du mir kein Wasser zum Füße waschen gegeben.

Die Frau aber wäscht meine Füße mit ihren Tränen.

Und trocknet sie mit ihrem Haar.

Simon, du hast mir keinen Kuss zur Begrüßung gegeben.

Die Frau aber, küsst meine Füße.

Simon, du hast meinen Kopf nicht mit Öl gesalbt.

Die Frau aber, salbt meine Füße mit duftendem Öl.

Deshalb sage ich:

Gott hat dieser Frau ihre vielen Sünden vergeben.

Weil diese Frau mir so viel Liebe gezeigt hat.

.

3. Schritt: Die Besinnung

Ich habe heute die Geschichte nochmals gelesen.

Heute stelle ich mir vor: Ich bin Jesus.

Die Frau berührt Jesus liebe•voll:

- Mit ihren Tränen.
- Mit ihren Haaren.
- Mit ihren Händen.

Das ist sehr über•raschend.

Ich frage mich:

- Wie geht es Jesus damit ?

Ich frage mich:

Wie geht es mir:

- Wenn mir jemand über•raschend seine Zuwendung schenkt ?
- Wie verhalte ich mich dann ?

Jesus wendet sich auch Simon zu.

Jesus vergisst Simon nicht.

Er erklärt Simon alles.

Jesus schenkt seine Zuwendung beiden:

- Der Frau
- Und Simon

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich versuche heute **wie Jesus** jeden zu sehen:

- Die, die mir liebe•voll begegnen

  und
- Die, die am Rande stehen und voller Fragen sind.

5. Schritt: Das Abend•gebet

6. Tag: An•erkannt sein

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Zuerst erinnern wir uns noch einmal:

Jesus ist beim Bibel•gelehrten Simon zum Essen eingeladen.

Auf einmal kommt eine Frau dazu.

Sie wäscht mit ihren Tränen die Füße von Jesus.

Sie trocknet die Füße mit ihren Haaren.

Sie salbt die Füße mit Öl.

Simon wundert sich.

Lukas 7,40-43.47-50

Jesus will Simon etwas erklären.

Er erzählt Simon eine Geschichte:

Ein Mann verleiht Geld.

Zwei andere Männer haben sich Geld bei ihm geliehen.

Der eine: 500 Denare. *

Der andere: 50 Denare. *

* Denar ist ein Name für Geld.

Wie Euro.

Beide Männer können ihre Schulden nicht zurück bezahlen.

Der Mann sagt zu den beiden:

Du musst mir nichts zurück•geben.

Jesus fragt Simon:

Wer von den beiden Männern wird ihn nun lieber haben ?

Simon antwortet:

Ich glaube: Der mehr geschenkt bekommen hat.

Jesus sagt:

Du hast Recht.

Jesus erklärt Simon weiter:

Gott hat dieser Frau ihre vielen Sünden vergeben.

Weil diese Frau mir so viel Liebe gezeigt hat.

Wem Gott nur wenige Sünden vergeben muss,

der zeigt auch oft wenig Liebe.

Dann sagt Jesus zu der Frau:

Deine Sünden sind dir vergeben.

Da denken die anderen Gäste:

Wer ist dieser Jesus ?

Warum kann er Sünden vergeben ?

Jesus sagt zu der Frau:

Dein Glaube hat dir geholfen.

Geh in Frieden !

3. Schritt: Die Besinnung

Ich habe den Bibel•text gelesen.

Heute war noch die Beispiel•geschichte von Jesus dabei.

Jesus erklärt Simon mit dieser Geschichte etwas.

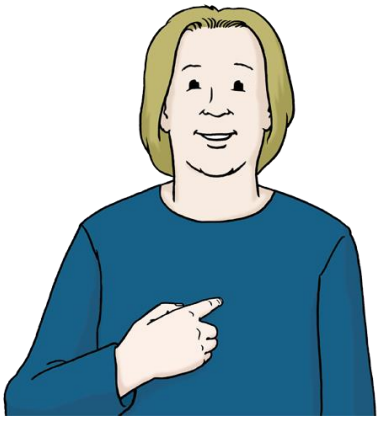
Die Geschichte meint die Frau.

Die Geschichte erklärt:

- Gott sieht auf das Herz.
- Gott sieht: wie viel Liebe im Herzen ist.
- Jesus sucht Menschen, die ihr Herz verschenken.

Ich frage mich:

- Was fühle ich, wenn ich mir sage:
  Gott sieht auf das Herz.
  Gott sieht: wie viel Liebe im Herzen ist.



Jesus sagt zu der Frau:

Dein Glaube hat dir geholfen.

Geh in Frieden !

Ich frage mich:

- Was fühle ich, wenn Jesus auch zu mir sagt:
  Geh in Frieden !

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute denke ich immer an die Worte von Jesus:

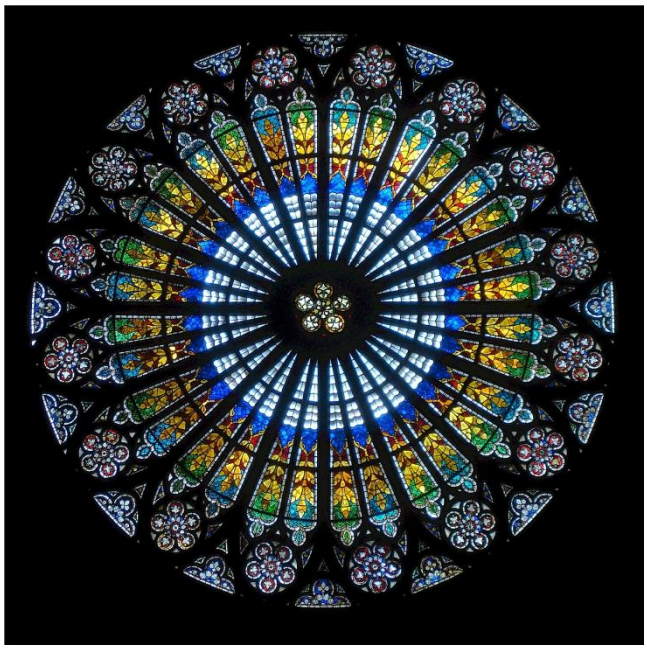
Geh in Frieden !

Ich denke daran:

- Wenn ich unterwegs bin.
- Wenn ich meine Arbeit mache.
- Wenn ich Fehler mache.

Dann denke ich an die Worte von Jesus:

Geh in Frieden !



Vielleicht fühle ich mich dann:

- ruhiger,
- gelassener oder
- zufriedener.

5. Schritt: Das Abend•gebet

7. Tag: Blick auf die Woche

---

1. Schritt: Die Sammlung

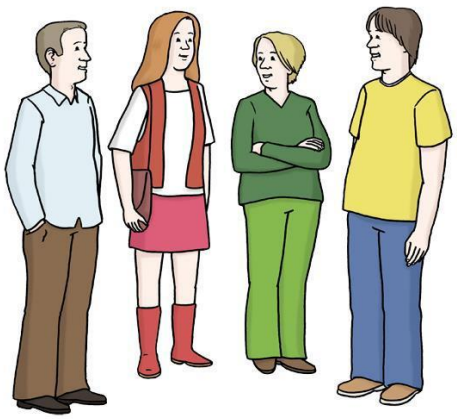
2. Schritt: Ich denke an die 2 Geschichten aus der Bibel.

Ich denke an die Menschen, die Jesus begegnet sind.

3. Schritt: Die Besinnung

Ich denke an die Woche.

- Was habe ich bei meinen Übungen im Glauben erlebt ?
- An was kann ich mich noch erinnern ?
- Was war mir wichtig ?
- Was will ich in der Gruppe erzählen ?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich will mit Jesus sprechen:

Mich **mit•teilen.**

Meinen Tag mit ihm teilen.

5. Schritt: Das Abend•gebet

---

4. Woche

Jubeln

1. Tag: **Aus•ge•grenzt sein**
2. Tag: **Wende•punkt**
3. Tag: **Dank•barkeit**
4. Tag: **Mein Herz lobt Gott den Herrn**
5. Tag: **Gerechtigkeit**
6. Tag: **Ein•willigung**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

4. Woche: **Jubeln**

1. Tag: Aus•ge•grenzt sein

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Lukas 17,11-19

Jesus ist auf dem Weg nach Jerusalem.

Der Weg ist bei der Grenze zwischen Ga•li•lä•a und Sa•ma•ri•en. *

Jesus kommt zu einem Dorf.

Da kommen ihm 10 Männer ent•gegen.

Sie haben eine sehr ansteckende Krankheit.

Die Krankheit heißt Aus•satz.

Sie dürfen nicht im Dorf leben.

Sie dürfen nicht zu anderen Menschen gehen.

Deshalb bleiben sie in der Ferne stehen.

Sie rufen:

Jesus !

Meister, hilf uns !

Jesus sieht die Männer.

Er sagt zu ihnen:

Geht und zeigt euch den Priestern !

Die Priester hatten die Aufgabe zu schauen:

ob jemand wieder gesund geworden ist.

Die Männer gingen zu den Priestern.

Während sie gehen,

werden sie wieder gesund.

Einer aber kehrt um.
Dieser Mann läuft zu Jesus zurück.
Er lobt Gott mit lauter Stimme.
Er wirft sich vor Jesus auf den Boden.
Und dankt ihm.
Dieser Mann ist ein Sa•ma•ri•ter.
Da sagt Jesus:

Wo sind die anderen 9 ?
Es sind doch alle gesund geworden !
Warum lobt nur einer Gott ?
Und nicht die anderen ?
Und dieser eine ist ein Sa•ma•ri•ter.

Jesus sagt zu dem Mann:

Steh auf und geh !
Dein Glaube hat dir geholfen.

*

Ga•li•lä•a und Sa•ma•ri•en sind kleine Länder.
So wie zum Beispiel: Bayern.
In Ga•li•lä•a leben viele Juden.
Die Menschen von Sa•ma•ri•en heißen Sa•ma•ri•ter.
Juden und Sa•ma•ri•ter können sich nicht leiden.
Weil sie Gott auf verschiedene Weise ver•ehren.
Deshalb reden Juden und Sa•ma•ri•ter oft nicht einmal mit•einander.
Jesus war ein Jude.

3. Schritt: Die Besinnung

Der Bibel•text erzählt von10 kranken Männern.
Alle haben **Aus•satz.**
Diese Krankheit ist sehr ansteckend.
Sie dürfen keinen Kontakt mit anderen haben.
Sie werden aus•ge•grenzt.
Damals meinten die Menschen auch:
So eine Krankheit ist eine Strafe von Gott.
Weil man ein schlechter Mensch ist.
Niemand wollte Kontakt
mit so jemandem haben.

Die kranken Männer wollen geheilt werden.
Sie wollen wieder dazu gehören.
Sie rufen zu Jesus.

- Sie hoffen auf Jesus.

Ich frage mich:

- Kenne ich das: aus•ge•grenzt zu sein ?
- Hoffe ich auf Jesus ?
- Kenne ich Menschen, die aus•ge•grenzt werden ?

Aktion:
Ich denke an die Menschen, die aus•ge•grenzt werden.
Ich rufe für sie zu Jesus:
Jesus, hilf ihnen !

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute denke ich daran, dass Jesus auch mir entgegen•geht.

Ich rufe ihm in Gedanken zu:

Jesus !

Meister, hilf mir !

5. Schritt: Das Abend•gebet

2. Tag: Wende•punkt

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Lukas 17,11-19

Jesus ist auf dem Weg nach Jerusalem.

Der Weg ist bei der Grenze zwischen Ga•li•lä•a und Sa•ma•ri•en. *

Jesus kommt zu einem Dorf.

Da kommen ihm 10 Männer ent•gegen.
Sie haben eine sehr ansteckende Krankheit.
Die Krankheit heißt Aus•satz.
Sie dürfen nicht im Dorf leben.
Sie dürfen nicht zu anderen Menschen gehen.
Deshalb bleiben sie in der Ferne stehen.
Sie rufen:

Jesus !

Meister, hilf uns !

Jesus sieht die Männer.
Er sagt zu ihnen:

Geht und zeigt euch den Priestern !

Die Priester hatten die Aufgabe zu schauen:
ob jemand wieder gesund geworden ist.
Die Männer gingen zu den Priestern.
Während sie gehen,
werden sie wieder gesund.

Einer aber kehrt um.

Dieser Mann läuft zu Jesus zurück.

Er lobt Gott mit lauter Stimme.

Er wirft sich vor Jesus auf den Boden.

Und dankt ihm.

Dieser Mann ist ein Sa•ma•ri•ter.

Da sagt Jesus:

Wo sind die anderen 9 ?

Es sind doch alle gesund geworden !

Warum lobt nur einer Gott ?

Und nicht die anderen ?

Und dieser eine ist ein Sa•ma•ri•ter.

Jesus sagt zu dem Mann:

Steh auf und geh !

Dein Glaube hat dir geholfen.

*

Ga•li•lä•a und Sa•ma•ri•en sind kleine Länder.

So wie zum Beispiel: Bayern.

In Ga•li•lä•a leben viele Juden.

Die Menschen von Sa•ma•ri•en heißen Sa•ma•ri•ter.

Juden und Sa•ma•ri•ter können sich nicht leiden.

Weil sie Gott auf verschiedene Weise ver•ehren.

Deshalb reden Juden und Sa•ma•ri•ter oft nicht einmal mit•einander.

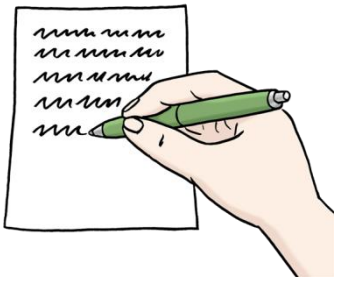
Jesus war ein Jude.

3. Schritt: Die Besinnung

Ich habe heute die Geschichte zum zweiten Mal gelesen.
Ich habe mir vielleicht die 10 kranken Männer vorgestellt.
Alle werden gesund.
Alle gehen fort.
Einer macht es anders.
Er kehrt um.
Er singt ein Lob•lied für Gott.
Er dankt Jesus.

Ich frage mich:

- Mit welchen Worten hat der Mann Gott gelobt ?
- Was könnte er gesagt haben ?
- Ich denke an einen Wende•punkt in meinem Leben.
- Ich überlege mir ein Lob•lied für Gott.
  In meinen eigenen Worten.
  Ich schreibe es auf, wenn ich will.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute immer wieder an mein Lob•lied für Gott.

5. Schritt: Das Abend•gebet

3. Tag: Dank•barkeit

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Lukas 17,11-19

Jesus ist auf dem Weg nach Jerusalem.

Der Weg ist bei der Grenze zwischen Ga•li•lä•a und Sa•ma•ri•en. *

Jesus kommt zu einem Dorf.

Da kommen ihm 10 Männer ent•gegen.
Sie haben eine sehr ansteckende Krankheit.
Die Krankheit heißt Aus•satz.
Sie dürfen nicht im Dorf leben.
Sie dürfen nicht zu anderen Menschen gehen.
Deshalb bleiben sie in der Ferne stehen.
Sie rufen:

Jesus !

Meister, hilf uns !

Jesus sieht die Männer.
Er sagt zu ihnen:

Geht und zeigt euch den Priestern !

Die Priester hatten die Aufgabe zu schauen:
ob jemand wieder gesund geworden ist.
Die Männer gingen zu den Priestern.
Während sie gehen,
werden sie wieder gesund.

Einer aber kehrt um.

Dieser Mann läuft zu Jesus zurück.

Er lobt Gott mit lauter Stimme.

Er wirft sich vor Jesus auf den Boden.

Und dankt ihm.

Dieser Mann ist ein Sa•ma•ri•ter.

Da sagt Jesus:

Wo sind die anderen 9 ?

Es sind doch alle gesund geworden !

Warum lobt nur einer Gott ?

Und nicht die anderen ?

Und dieser eine ist ein Sa•ma•ri•ter.

Jesus sagt zu dem Mann:

Steh auf und geh !

Dein Glaube hat dir geholfen.

*

Ga•li•lä•a und Sa•ma•ri•en sind kleine Länder.

So wie zum Beispiel: Bayern.

In Ga•li•lä•a leben viele Juden.

Die Menschen von Sa•ma•ri•en heißen Sa•ma•ri•ter.

Juden und Sa•ma•ri•ter können sich nicht leiden.

Weil sie Gott auf verschiedene Weise ver•ehren.

Deshalb reden Juden und Sa•ma•ri•ter oft nicht einmal mit•einander.

Jesus war ein Jude.

3. Schritt: Die Besinnung

Die 10 Männer sind wieder gesund geworden.
Einer kehrt um.
Er wirft sich vor Jesus auf den Boden.
So dank•bar ist er.

Gesund werden – heil werden:
Das kann dank•bar machen.

Ich frage mich:

- Wofür bin ich dank•bar ?
- Wem möchte ich danken ?

Jesus sagt:

Steh auf und geh !

Ich frage mich:
Was meint Jesus damit ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich frage mich heute immer wieder einmal:

- Wem möchte ich danken ?
- Wie möchte ich ihm danken ?

5. Schritt: Das Abend•gebet

4. Tag: Mein Herz lobt Gott den Herrn

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Lukas 1,46-55

Maria singt:

Mein Herz lobt Gott den Herrn.
Er ist groß.
Alles in mir freut sich über Gott.
Er ist mein Retter.

Ich bin nur eine einfache Frau.
Doch Gott hat mich ausgesucht.
Jetzt freuen sich alle Menschen für mich.

Gott hat Großes an mir getan.
Gott ist mächtig und heilig.

Gott ist gut.
Wie eine gute Mutter.
Er tut Gutes für alle, die an ihn glauben.
Schon immer.

Gott ist mächtig.
Er tut Großes.
Doch wer sich für besser hält
hat keinen Platz bei ihm.

Gott stürzt die Mächtigen vom Thron.
Gott macht die Schwachen groß und stark.

Gott schenkt den Hungrigen seine Gaben.
Die Reichen gehen leer aus.

Gottes Liebe zu seinen Menschen
hört niemals auf.
Er schenkt sie allen Menschen.
Immer.

3. Schritt: Die Besinnung

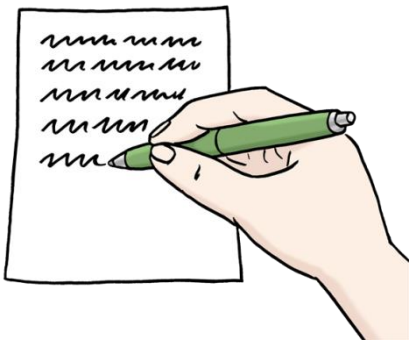
Maria singt ein Lob•lied für Gott.

- Voll Freude
- Voll Mut

- Mit dem Blick auf sich.
- Mit dem Blick auf andere.

Ich frage mich:

- Welche Worte berühren mich heute besonders?
  Ich schreibe sie mir auf.



Maria spürt: **Gott sieht mich.**

Ich frage mich:

- Wann und wie habe ich schon gespürt:
  Gott sieht mich !

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich lese heute immer wieder einmal durch,
was ich mir heute aufgeschrieben habe.

5. Schritt: Das Abend•gebet

5. Tag: Gerechtigkeit

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Lukas 1,46-55

Maria singt:

Mein Herz lobt Gott den Herrn.
Er ist groß.
Alles in mir freut sich über Gott.
Er ist mein Retter.

Ich bin nur eine einfache Frau.
Doch Gott hat mich ausgesucht.
Jetzt freuen sich alle Menschen für mich.

Gott hat Großes an mir getan.
Gott ist mächtig und heilig.

Gott ist gut.
Wie eine gute Mutter.
Er tut Gutes für alle, die an ihn glauben.
Schon immer.

Gott ist mächtig.
Er tut Großes.
Doch wer sich für besser hält
hat keinen Platz bei ihm.

Gott stürzt die Mächtigen vom Thron.
Gott macht die Schwachen groß und stark.

Gott schenkt den Hungrigen seine Gaben.
Die Reichen gehen leer aus.

Gottes Liebe zu seinen Menschen
hört niemals auf.
Er schenkt sie allen Menschen.
Immer.

3. Schritt: Die Besinnung

Maria singt in ihrem Lied von Gott.

- ER verändert alles.
- ER schaut auf die Kleinen und Schwachen.
- ER hält seine Versprechen.

Sie sagt uns damit: Gott ist ein **Gott der Gerechtigkeit.**

Ich frage mich:

- Wer hält sich heute für besser ?
- Welche Mächtigen gibt es in meinem Leben ?
- Wer bestimmt über mein Leben ?
- Wer sind heute die Schwachen ?

Maria lebt in einer Zeit voller Un•gerechtigkeit und Leid.
Trotzdem singt sie Gott dieses Lob•lied.

Ich frage mich:

- Was bedeutet das für mich ?
- Was kann ich von Maria lernen ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich achte heute besonders auf Un•gerechtigkeiten.
Ich erzähle Gott davon.

5. Schritt: Das Abend•gebet

4. Woche: **Jubeln**

6. Tag: Ein•willigung

---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text

Zuerst erinnern wir uns:

Ein Engel von Gott kommt zu Maria.

Er ist ein Bote von Gott.

Er sagt zu Maria:

Du wirst ein Kind bekommen.

Ein Kind von Gott.

Gottes Sohn.

Lukas 1,38a.46-49

Maria sagt zum Engel:

Ich will tun, was Gott mir sagt.

Maria singt:

Mein Herz lobt Gott den Herrn.

Er ist groß.

Alles in mir freut sich über Gott.

Er ist mein Retter.

Ich bin nur eine einfache Frau.

Doch Gott hat mich ausgesucht.

Jetzt freuen sich alle Menschen für mich.

Gott hat Großes an mir getan.
Gott ist mächtig und heilig.

Gott ist gut.
Wie eine gute Mutter.
Er tut Gutes für alle, die an ihn glauben.
Schon immer.
Gott ist mächtig.
Er tut Großes.
Doch wer sich für besser hält
hat keinen Platz bei ihm.

Gott stürzt die Mächtigen vom Thron.
Gott macht die Schwachen groß und stark.

Gott schenkt den Hungrigen seine Gaben.
Die Reichen gehen leer aus.

Gottes Liebe zu seinen Menschen
hört niemals auf.
Er schenkt sie allen Menschen.
Immer.

3. Schritt: Die Besinnung

Maria sagt zum Engel:

Ich will tun, was Gott mir sagt.

Maria spürt:

Ich bin nur eine einfache Frau.

Doch Gott hat mich ausgesucht.

Maria weiß:

Gottes Liebe zu seinen Menschen

hört niemals auf.

Er schenkt sie allen Menschen.

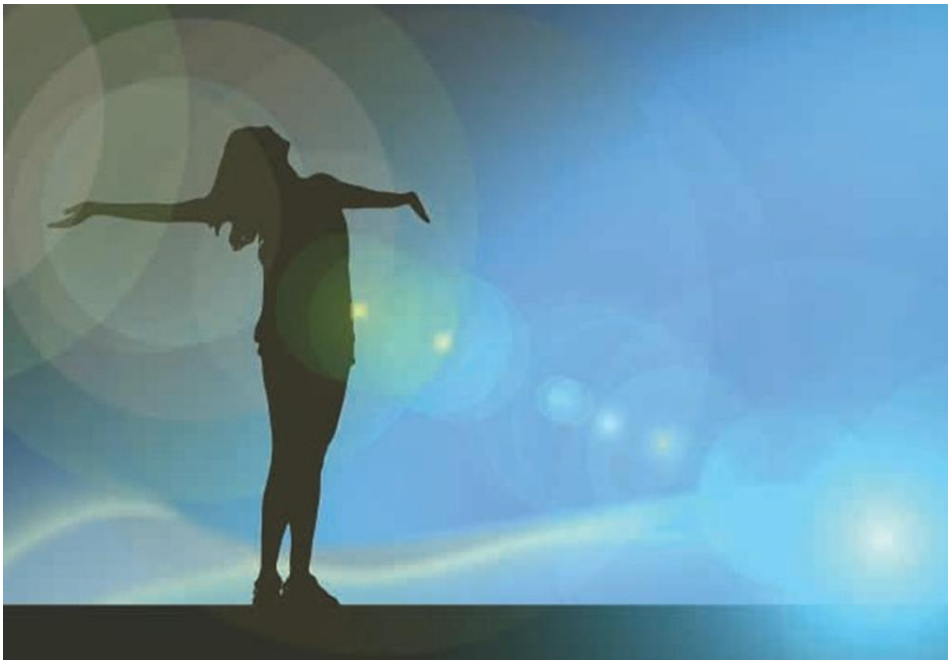
Immer.

Darum schenkt Maria Gott ihre Ein•willigung.

Sie will tun, was Gott ihr sagt.

Darum kann Maria später ihr Lob•lied für Gott singen.

Aktion: Ich betrachte das Bild:



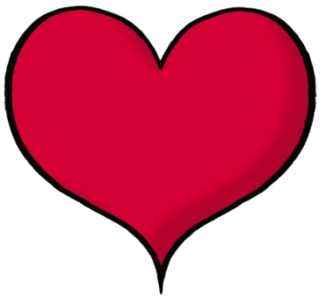
Ich frage mich:

- Was sehe ich ?
- Was gefällt mir ?
- Was gefällt mir nicht ?
- Was denke und fühle ich,
  wenn ich das Bild betrachte ?
- Kann ich diese Person sein ?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute immer wieder daran:

Gottes Liebe zu seinen Menschen
hört niemals auf.
Er schenkt sie allen Menschen.
Immer.



5. Schritt: Das Abend•gebet

7. Tag: Blick auf die Woche

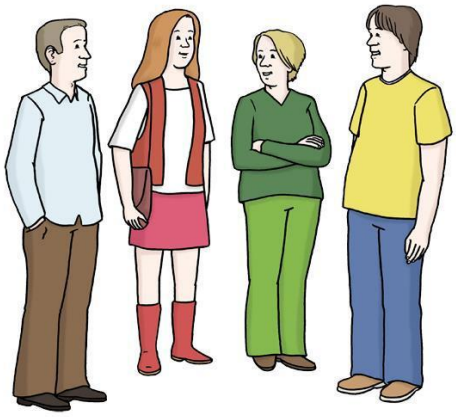
---

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

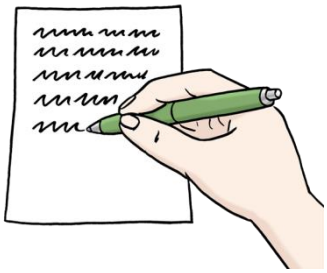
Ich denke an die vergangenen Wochen.

- Was habe ich bei meinen Übungen im Glauben erlebt ?
- An was kann ich mich noch erinnern ?
- Was war mir wichtig ?
- **Bin ich Jesus begegnet ?**
- Was will ich in der Gruppe erzählen ?



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Welcher Gedanke für den Tag
soll mich auch in Zukunft begleiten ?
Vielleicht schreibe ich diesen Gedanken auf.
Und tue ihn zu Erinnerung in meinen Geld•beutel.



4. Schritt: Das Abend•gebet

Leichte Sprache geprüft von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten:

www.einfachverstehen.de

Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache:

Bilder:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

© Michaela Nürnberg, www.michaela-nuernberg.de (Seite 15 und 16)

© Pixabay

Fotos mit den biblischen Erzählfiguren: Sabine Leitl

Zeichnung:

Martin Luther: Sabine Leitl (Seite 72)

Die Übungen im Glauben

für katholische und evangelische Christen.

Kleine Übungen für jeden Tag in der Fasten-Zeit 2019

beruhen auf den

Ökumenischen Exerzitien im Alltag 2019

Jesuskontakt

Herausgeber:

Erzdiözese München und Freising,

Ressort 4 Seelsorge und kirchliches Leben

Abteilung: Exerzitien und religiöse Begleitung Ehrenamtlicher,

Dr. Gabriela Grunden

und der

Evangelischen-Lutherischen Kirchenkreis München und Oberbayern.

Die Übertragung:

in Leichter Sprache: Sabine Leitl

Herausgegeben von der

Erzdiözese München und Freising

Ressort 4 Seelsorge und kirchliches Leben

Abteilung: Pastoral: Menschen mit Behinderung