

In Leichter Sprache



Übungen im Glauben

für katholische und evangelische Christen.

Kleine Übungen für jeden Tag in der Fastenzeit 2020

Hier fehlt noch das Titelbild für das wir noch keine
Abdruckgenehmigung erhalten haben. Wir erwarten diese in den
nächsten Tagen.

Geplant ist das Bild „In Gottes Händen“ von Sieger Köder.
Es ist auch als Andachtbild im Schwabenverlag erhältlich.

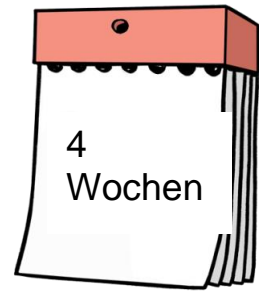
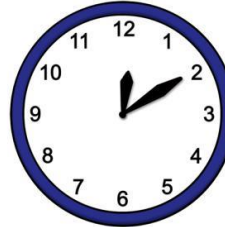
Gott sagt: Ich will dich trösten !

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.



Das schwere Wort für Übungen im Glauben heißt: **Exerziten**.

Das wird so ausgesprochen: E•xer•zi•zi•en.

Dieses Jahr heißen sie: **Gott sagt: Ich will Dich trösten !**

Dieses Jahr sind die Übungen im Glauben,
die gleichen wie im Jahr 2016.

Wir haben nur manches ein wenig verändert.



Vorwort

- **Das hast du gut gemacht !**
- **Ich verzeihe dir!**
- **Keine Angst, ich bleibe da !**
- **Ich liebe dich !**



Solche Sätze tun uns gut.

Sie machen uns stark, wenn Andere sie zu uns sagen.

Es ist wichtig, sie zu hören.

Solche Sätze können uns helfen.

Wir fühlen uns dann:

- **größer**
- **leichter**
- **getröstet**
- **stärker**
- **und manchmal fast wie neu.**



Man muss die Sätze hören. Jemand muss sie sagen.

Man kann sie nicht selber sagen, dann helfen sie nicht so gut.

Das sind Regeln für Sätze von Menschen.

Die gleichen Regeln gelten auch für die Sätze von Gott.

Die Sätze von Gott nennen wir **Gottes Wort**.

In den Übungen im Glauben 2020 hören wir Gottes Wort.

Diese Worte finden wir in der Bibel.

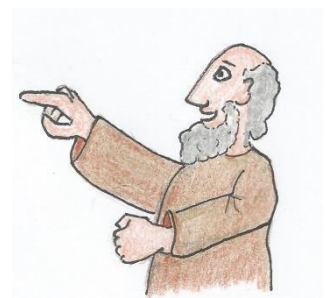
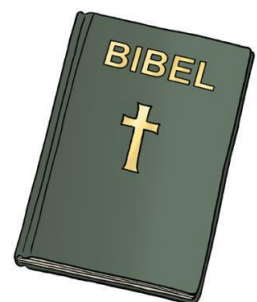
Im ersten Teil von der Bibel: **im Alten Testament**.

Manche dieser Worte hat **Jesaja** aufgeschrieben.

Er wird so ausgesprochen: Je•sei•ja.

Jesaja war ein **Prophet**.

Das wird so ausgesprochen: Pro•feet.



Damals als Jesaja lebte, ging es dem **Volk Israel** schlecht.

Die Menschen mussten ihr Zuhause verlassen.

Sie hatten keine Heimat mehr.

Sie waren weit weg in der Fremde.

Ihr Heiligtum der Tempel in Jerusalem war zerstört.

Die Menschen waren verzweifelt.

Sie glaubten, dass sie keine Zukunft haben.



Da hat Jesaja zu den Menschen gesprochen.

Er erzählte den Menschen von Gott.

Er sagte zu den Menschen:

Gott sagt: Tröstet, tröstet mein Volk !

Jesaja tröstet die Menschen, weil es Gott will.

Jesaja ist der Bote Gottes.

Auch Jesus kannte diese Worte.

Auch Jesus haben diese Worte getröstet.

Jesus ruft alle Menschen, auch uns.

Er sagt: **Gott spricht zu dir.**

Gott will dich trösten.



Die Gottes-Worte von Jesaja gelten auch heute noch:

Sie sollen uns trösten.

Damit das gut gelingt, sollen die Übungen im Glauben helfen.

Einen guten Weg durch die Fasten•zeit

wünschen Ihnen

Sabine Leitl und Monika Kaukal

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.

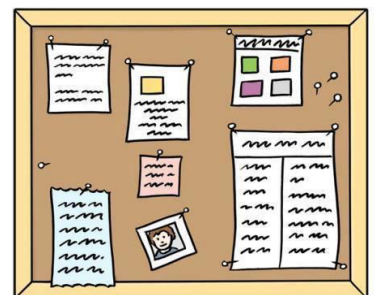
Oder:

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**
- **Körper•gebet**
- **Jeden Tag neu 1 Blatt mit:**
 - Der Bibel•text vom Tag
 - Die Besinnung
 - Der Gedanke für den Tag

Außerdem brauche ich noch:
Einen **Block** und einen **Stift**.



Ab der 2. Woche brauche ich:
Ein wenig **Wasser**.
Wenn das Zeichen Blume dasteht.



6. Eine Erklärung:

Auf den Blättern steht der **Bibel•text vom Tag**.

Jeden Tag ein anderer.

Er ist eingerahmt:



Am Ende vom Text steht immer, **wo man den Text finden kann..**

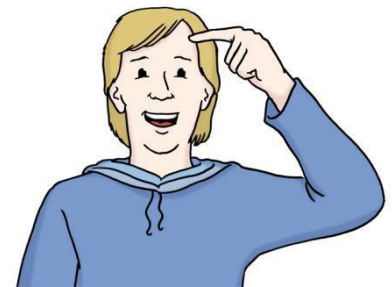
Zum Beispiel: (**Jesaja 53,5-6a**)

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:**



Jesaja → Name vom Buch•teil der Bibel

40 → Nummer vom Kapitel

1 → Die einzelnen Absätze haben Nummern.
das sind die Vers•zahlen

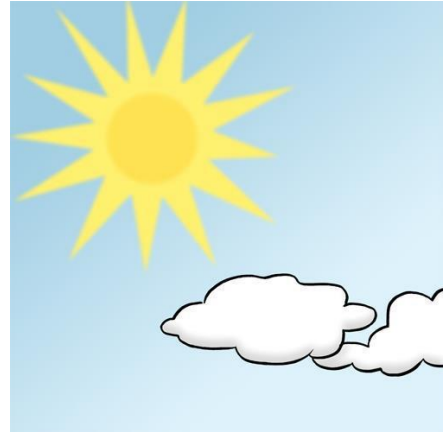
a → das ist der Teil vom Absatz,
wenn man nicht den ganzen Absatz abgeschrieben hat.
a, wenn man nur den ersten Teil genommen hat.

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 11**

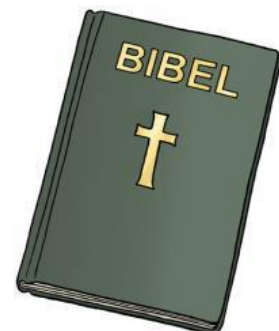
2. Schritt: Der Bibel•text vom Tag

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.

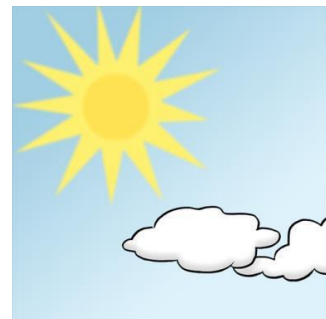


Manchmal soll ich **etwas machen**.
Zum Beispiel meine Blume gießen.



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

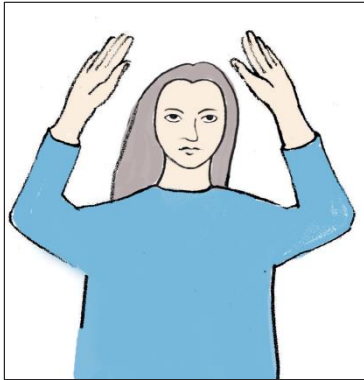
Ich bete das Abend•gebet.

► **Wie das geht, steht auf Seite 12**

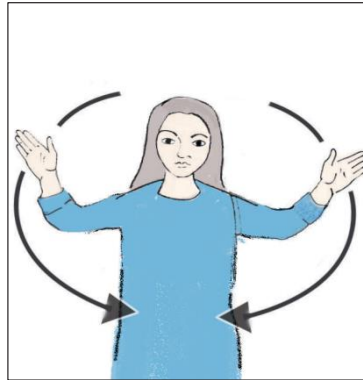


Das Körper•gebet:

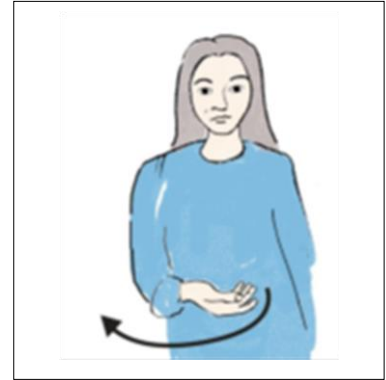
Ich bete das **Vater•unser** langsam und mache die Bewegungen dazu:



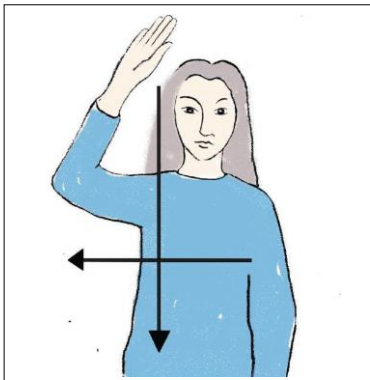
Vater unser
im Himmel.



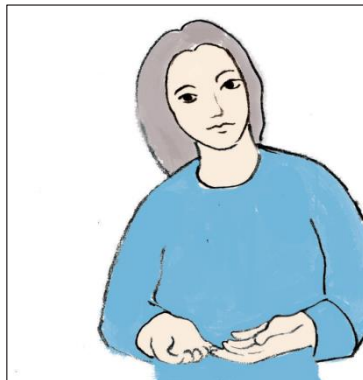
geheiligt werde
dein Name.



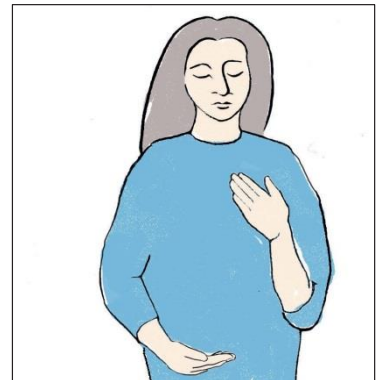
Dein Reich
komme.



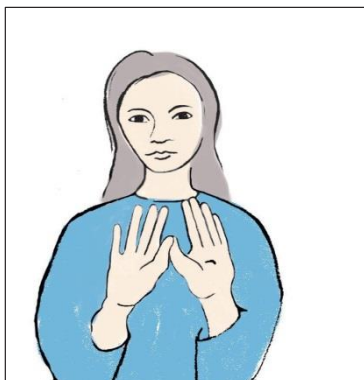
Dein Wille geschehe
wie im Himmel
so auf Erden.



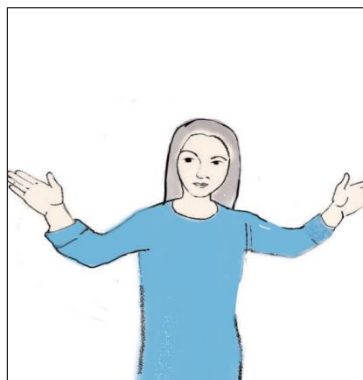
Unser tägliches Brot
gib uns heute



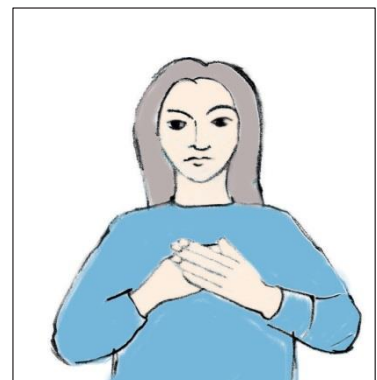
und vergib uns
unsere Schuld,
wie auch wir
vergeben unsern
Schuldigern



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.

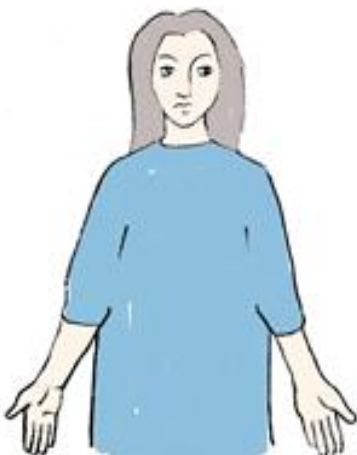


2. Ich lege meine Hände
wie eine Schale
in den Schoß.

**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.**



Gott sagt: Ich will dich trösten !

Übungen im Glauben

für katholische und evangelische Christen

1. Woche

Gott sagt: Tröstet, tröstet mein Volk

1. Tag: **Tröstung**
2. Tag: **Befreiung**
3. Tag: **Einzeichnung**
4. Tag: **Stärkung**
5. Tag: **Erinnerung**
6. Tag: **Erlösung**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

1. Tag

Tröstung

1. Schritt: Die Sammlung (wie das geht, steht auf Seite 9)

2. Schritt: Der Bibeltext (wie das geht, steht auf Seite 9)

Tröstet, tröstet, ...

Jesaja 40,1a



3. Schritt: Die Besinnung: (wie das geht, steht auf Seite 10)

2-mal das gleiche Wort.

Das ist ein Zeichen in der Bibel.

Das soll zeigen: **es ist besonders wichtig.**

Trost ist wichtig.

Es ist gut, wenn wir daran erinnert werden.

Ich denke an mein Leben:

Wann bin ich einmal getröstet worden ?

Was fällt mir ein?

- Warum brauchte ich Trost ?
- Wer hat mich getröstet ?
- Was hat mich getröstet ?
 - Ein Wort ?
 - Eine Tat ?
 - Eine Berührung ?

- Was habe ich gespürt ?



Ich mache etwas:

Ich fülle **Erde** in meinen Blumen•topf.

Ich stelle den Blumen-Topf an meinen Gebets•platz.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag (wie das geht, steht auf Seite 10)

Ich nehme die Erinnerung mit.

Ich denke immer wieder daran: Wie ich einmal getröstet worden bin.

5. Schritt: Das Abend•gebet (wie das geht, steht auf Seite 12)



2. Tag

Befreiung

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Gott sagt: Tröstet, tröstet mein Volk.

Redet zu den Menschen.

Verkündet ihnen: Freiheit.

Sagt ihnen: Ihre Schuld ist vergeben.

Jesaja 40, 1-2

3. Schritt: Die Besinnung

Wo bin ich traurig ?

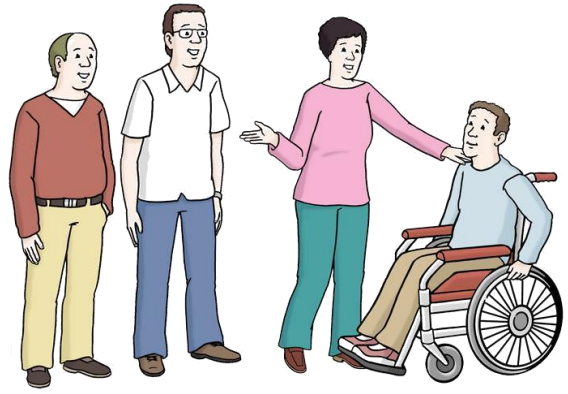
Wo brauche ich Trost?

- Bin ich gesund ?
- Fühle ich mich frei ?
- Habe ich Streit ?
- Habe ich Ärger im Beruf ?
- Wenn ich die Nachrichten im Fernsehen sehe ?



Was kann mich trösten ?

- Ein Wort ?
- Eine Tat ?
- Eine Berührung ?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich passe heute auf:

Wer ist heute freundlich zu mir ?

5. Schritt: Das Abend•gebet

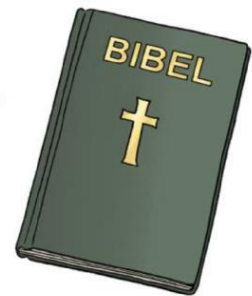


3. Tag

Einzeichnung

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Sieh her:

Ich habe dich einzeichnung in meine Hände.

Jesaja 49,16a

3. Schritt: Die Besinnung

Ein Tätu kann nicht abgewaschen werden.

Es bleibt immer sichtbar.

Es tut weh, wenn es gemacht wird.



Ein Tätu in der Hand war ein Zeichen in Babylon.

Babylon ist das Nachbar-Land von Israel.

Damals als Jesaja gelebt hat.

Babylon wird so ausgesprochen: Ba-bi-lon.

Ein Tätu in der Hand war ein Zeichen damals.

Dass man ein Sklave ist.

Ein Sklave ist ein un-freier Mensch.

Der Sklave gehört jemandem.

In der Hand steht der Name vom Besitzer.

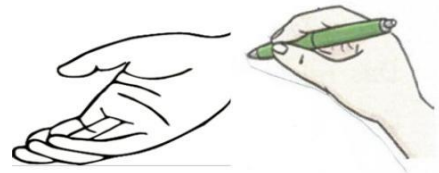
Der Sklave muss für seinen Besitzer arbeiten.



Wenn Gott meinen Namen in seine
Hand schreibt,
dann ist das ein Zeichen.
Es soll mir sagen:
Gott gehört zu mir.
Immer.
So wie ein Tätu, unauslöschlich.
Für immer.



Ich mache etwas: Ich schreibe meinen Namen in die Handzeichnung.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Gott hat meinen Namen in seine Hand geschrieben.
Für immer.
Un•aus•löschlich.
Gott gehört zu mir.
Für immer.

5. Schritt: Das Abend•gebet



4. Tag

Stärkung

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



**Ich bin mit dir.
Hab keine Angst,
denn ich bin dein Gott.
Ich stärke dich,
ich helfe dir,
ich halte dich
mit meiner Hand.**

Jesaja 41,10

3. Schritt: die Besinnung

Ich stelle mir vor:

die Hand von Gott liegt auf meinem Rücken.

Wo spüre ich sie?

Wie fühlt sich das an?

Die Hand von Gott schenkt mir:

- Stärke
- Hilfe
- Halt.

Will ich das annehmen ?

Wo brauche ich die Geschenke von Gottes Hand ?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich stelle mir vor:

Die Hand von Gott liegt auf meinem Rücken.

Ich kann mich daran anlehnen!



5. Schritt: Das Abend•gebet



5. Tag

Erinnerung

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Weißt du nicht?

Hast du nicht gehört ?

Gott ist für immer Gott.

Er hat die Erde erschaffen.

Er wird nicht müde und matt.

Seine Gedanken sind zu groß für uns.

Er gibt dem Müden Kraft.

Dem ohne Kraft: schenkt er Stärke.

Jesaja 40,28-29

3. Schritt: Die Besinnung

Weißt du nicht ?

Hast du nicht gehört ?

Das sind Erinnerungs-Sätze.

Sie sollen uns erinnern:

Gott schenkt uns Kraft und Stärke.

Das soll ich nicht vergessen.



Ich denke an mein Leben:

Wann habe ich Kraft ?

Wann fühle ich mich stark ?

Ich mache etwas: Ich schreibe auf einen Zettel:

Weißt du nicht ?

Hast du nicht gehört ?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich nehme den Zettel mit und lese ihn immer wieder. Er soll mir Kraft schenken.

5. Schritt: Das Abend•gebet

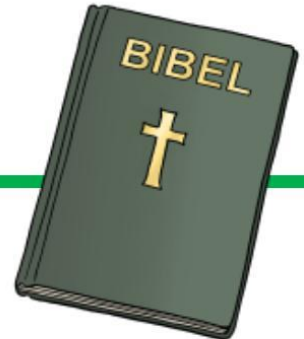


6. Tag

Erlösung

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Gott sagt:

Ich habe dich geschaffen, Mensch.

und ich habe dich gemacht, Israel:

Fürchte dich nicht,

denn ich habe dich aus•gelöst. (das bedeutet: frei•gekauft)

Jesaja 43,1

3. Schritt: Die Besinnung

Gott hat mich aus-gelöst.

Gott hat mich frei-gekauft.

Gott will, dass ich frei bin.

Manchmal fühle ich mich un-frei und gefangen.

Gott will, dass ich frei bin.

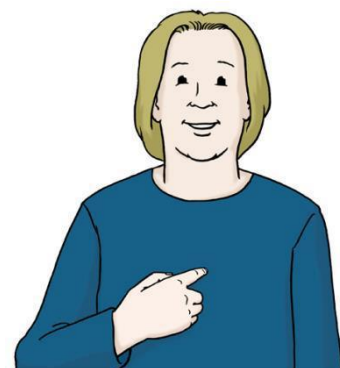
Ich gehöre niemandem.

Ich gehöre mir.

Ich gehöre zu Gott.

Gott will, dass ich frei bin.

Er hat mich erlöst.



Ich mache etwas: Ich schreibe den Satz mit meinem eigenen Namen:

So spricht Gott,
der **mich** geschaffen hat:
(**mein Name**) :

Ich habe **dich** erlöst!



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Gott sagt zu mir:

Fürchte dich nicht !

Ich habe dich erlöst !

5. Schritt: Das Abend•gebet

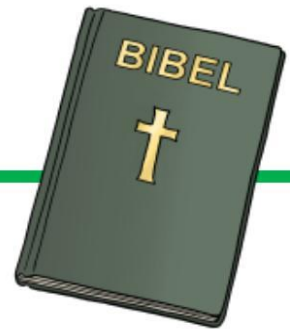


7. Tag

Blick auf die Woche

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel•text



Gott sagt:

Ich will dich trösten !

Ich gehöre zu dir !

Ich gebe dir Kraft !

Ich halte ich in meiner Hand !

Fürchte dich nicht !

Jesaja

3. Schritt: Die Besinnung

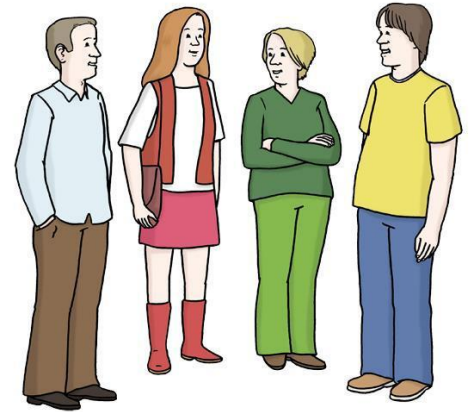
Ich denke an die Woche.

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 passe auf:

Wo tröstet jemand.

Vielleicht mich oder jemand anderen.

Ich achte auf die Worte.

Ich behalte sie im Herzen.

5. Schritt: Das Abend•gebet



Gott sagt: Ich will dich trösten !

Übungen im Glauben

für katholische und evangelische Christen

2. Woche

Gott sagt: Ich werde immer gut zu dir sein

1. Tag: **gerufen**
2. Tag: **gerettet**
3. Tag: **geherzt**
4. Tag: **geliebt**
5. Tag: **unvergessen**
6. Tag: **geborgen**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

2. Woche: Gott sagt: ich werde immer gut zu dir sein

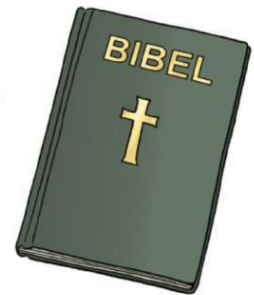
1. Tag gerufen

1. Schritt: Die Sammlung (Wie das geht, steht auf Seite 9)

2. Schritt: Der Bibel•text (wie das geht, steht auf Seite 9)

**Ich habe dich bei deinem Namen gerufen,
du bist mein.**

Jesaja 43,1



3. Schritt: Die Besinnung (wie das geht, steht auf Seite 10)

Ich habe einen Namen bei Gott !

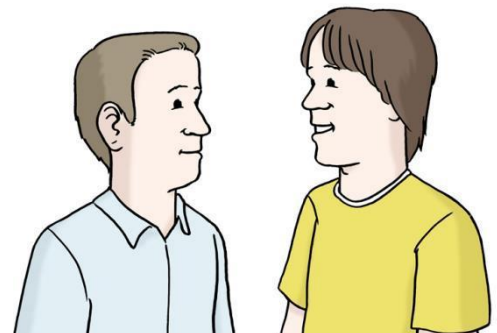
Viele Menschen rufen mich beim Namen.

Wie sagen meine Eltern zu mir ?

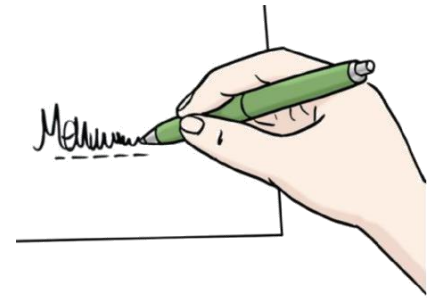
Wie nennen mich meine Freunde ?

Vielleicht habe ich einen Spitz•namen ?

Ich lese den Bibel•text nochmal.



Ich mache etwas: Ich schreibe meinen Namen.



Ich pflanze die Samen•körner ein.
Ich gieße sie.



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag (wie das geht, steht auf Seite 10)

Ich passe heute auf:

Wer ruft mich bei meinem Namen.

Wie fühle ich mich dabei ?

4. Schritt: Das Abend•gebet (wie das geht, steht auf Seite 12)



2. Tag
gerettet

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



**Wenn du durch Wasser gehst,
will ich bei dir sein,
dass dich der Fluss nicht fort reißt;
Und wenn du durch Feuer gehst,
sollst du nicht brennen,
keine Flamme soll dich anbrennen.
Denn ich bin der Herr,
dein Gott,
dein Retter.**

Jesaja 43,2

3. Schritt: Die Besinnung

Wasser und Feuer
sind Zeichen für alles, was das Leben bedrohen kann.

Wann ging es mir einmal schlecht ?

Ich mache etwas:

Ich schreibe auf einen Zettel: **Ich bin der Herr,
dein Gott,
dein Retter.
Ich bin da !**



Ich nehme den Zettel mit.

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich hole immer wieder den Zettel hervor.
Und lese den Satz.

5. Schritt: Das Abend-Gebet



2. Woche: Gott sagt: ich werde immer gut zu dir sein

3. Tag geherzt

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Gott sagt:

Ich werde immer gut zu dir sein.

Meine Gnade wird niemals enden.

**Eher gehen die Berge von ihrem Platz fort und
die Hügel fangen an zu wackeln.**

Jesaja 54,10

3. Schritt: Die Besinnung

Das Alte Testament ist der erste Teil von der Bibel.

Es wurde auf Hebräisch geschrieben.

Das wird so ausgesprochen: He-brä-isch.

Es ist die Sprache in Israel.

Jesus hat sie gesprochen.

Sie wurde übersetzt ins Deutsche,
damit wir es auch lesen können.

Gnade ist ein Wort aus dem Text.



Wenn Menschen, die Hebräisch können, **Gnade** lesen,
dann denken sie an eine Mutter.

An eine Mutter und ihr Baby.

Wie die Mutter das Baby lieb hat.

Wie die Mutter ihr Baby anschaut.

Wenn wir heute von der **Gnade von Gott** lesen,
dann sollen wir auch an die Mutter und ihr Baby
denken.



Gott hat uns lieb.

Gott schaut uns an.

Wie eine Mutter ihr Baby.

Ich mache etwas: Ich stelle meinen Blumen-Topf ins Licht.
Ich gieße den Samen in der Erde.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute immer daran:

Gott hat mich lieb.

Gott schaut mich an.

Wie eine gute Mutter.

5. Schritt: Das Abend-Gebet



2. Woche: Gott sagt: ich werde immer gut zu dir sein

4. Tag geliebt

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Gott sagt:

**Meine Gnade soll immer bei dir sein,
Ich habe Erbarmen mit dir.**

Jesaja 54, 10

3. Schritt: Die Besinnung

In Hebräisch ist das Wort **Erbarmen**
das gleiche Wort wie für **Mutter•schoß** oder **Gebär•mutter**.

Gott hat Erbarmen mit mir.

Gott und ich sind verbunden, wie Mutter und Kind.

Gott liebt mich wie eine gute Mutter.



Wenn ich Kummer habe,
wenn ich traurig bin,
will Gott mich trösten.

Er hat Erbarmen, wie eine gute Mutter.

Im Gottesdienst beten wir oft das **Kyrie**.
Es wird so ausgesprochen: Kü-ri-e.
Das ist griechisch und bedeutet: **Erbarme dich**.
Wir beten im Gottesdienst:

Herr, erbarme dich.
Christus, erbarme dich.
Herr, erbarme dich.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete immer wieder einmal:

Herr, erbarme dich meiner !

5. Schritt: Das Abend•gebet



5. Tag
unvergessen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Israel klagt:

Gott hat mich verlassen.

Gott hat mich vergessen.

Doch Gott sagt:

Kann eine Mutter ihr Kindlein vergessen ?

Keiner kann sich das vorstellen.

Niemals kann das geschehen.

Genauso werde ich dich niemals vergessen !

Sagt Gott.

Jesaja 49,14-15

3. Schritt: Die Besinnung

Ich denke daran,
wie ich einmal verlassen wurde.
Wie ich einmal vergessen wurde.
Das tut weh. Das macht traurig.



Manchmal denke ich, Gott hat mich vergessen.
Doch Gott sagt: **Ich vergesse dich nicht. Niemals !**

Ich mache etwas: Ich male ein Herz auf einen Zettel.
Ich nehme den Zettel mit.
Ich gieße meinen Blumen•topf.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich hole immer wieder den Herz-Zettel hervor.
Und denke daran, dass ich im Herzen von Gott bin.

5. Schritt: Das Abend•gebet



2. Woche: Gott sagt: ich werde immer gut zu dir sein

6. Tag geborgen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext

Himmel sei froh.

Erde sei froh.

Ihr Berge seid froh !

Denn Gott hat sein Volk getröstet.

Gott hat sich der Armen erbarmt.

Gott liebt uns wie eine gute Mutter.

Jesaja 49,13



3. Schritt: Die Besinnung

Alle sollen sich freuen.

Die ganze Natur soll froh sein.

Weil Gott ein Tröster-Gott ist.

Weil Gott wie eine gute Mutter alles lieb hat.

Ich denke daran,

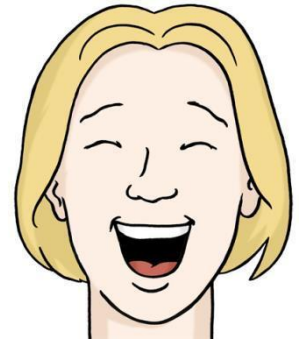
wie ich einmal Gottes Liebe gespürt habe.



Ich mache etwas: Vielleicht weiß ich ein Lied vom Gottesdienst.
Ein Lied, das Gott lobt.
Dann kann ich das Lied singen oder summen.

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich singe oder summe immer wieder das Lied.



5. Schritt: Das Abend•gebet



2. Woche: Gott sagt: ich werde immer gut zu dir sein

7. Tag

Rück-Blick auf die Woche

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Gott sagt:

Ich rufe dich bei deinem Namen.

Ich bin dein Retter !

Ich habe dich in meinem Herzen.

Ich liebe dich wie eine gute Mutter.

Ich vergesse dich nicht. Niemals !

Freue dich, bei mir bist du geborgen.

Jesaja

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 ?



Ich mache etwas: Ich gieße meinen Blumen•topf.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich suche mir einen Gedanken vom Tag aus.

Von der gesamten Woche.

Ich denke immer wieder an diesen Gedanken.

5. Schritt: Das Abend•gebet



Gott sagt: Ich will dich trösten !

Übungen im Glauben

für katholische und evangelische Christen

3. Woche

Gott ist anders !

1. Tag: **Der Markt•schreier**
2. Tag: **Der Großzügige**
3. Tag: **Der Verachtete**
4. Tag: **Der Träger**
5. Tag: **Der Verwundete**
6. Tag: **Der Rufer**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

3. Woche: Gott ist anders ! ...

1. Tag

der Markt•schreier

1. Schritt: Die Sammlung (Wie das geht, steht auf Seite 9)

2. Schritt: Der Bibel•text (wie das geht, steht auf Seite 9)



**Hallo, ihr Menschen mit Durst,
kommt alle zum Wasser !
Auch wer kein Geld hat, soll kommen.
Kauft Getreide und esst !
Kommt !
Kauft ohne Geld !
Kauft Wein und Milch !
Kauft alles ohne Bezahlung !**

Jesaja 55,1

3. Schritt: Die Besinnung (wie das geht, steht auf Seite 10)

In dem Text erzählt Jesaja von Gott.

Er erzählt von Gott wie von einem Markt-Schreier.

Das ist einer, der auf dem Markt laut schreit.

Damit die Menschen kommen und kaufen.

Doch bei Gott ist es anders.

Wir müssen nichts bezahlen – er schenkt uns alles !

Gott schenkt uns :

- Wasser
- Milch
- Wein

Wann trinke ich Wasser ?

Wann trinke ich Milch ?

Wann trinke ich Wein ?



Hunger und Durst sind starke Gefühle.

Die Menschen hungern und dürsten nach Leben. Dieses Gefühl ist genauso stark wie Hunger und Durst.

Lebens•hunger und Lebens•durst:

Kenne ich das Gefühl auch ?



Ich mache etwas: Ich gieße meinen Blumen•topf.

Ich schaue, ob ich schon etwas wachsen sehe.

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag (wie das geht, steht auf Seite 10)

Ich passe heute auf,

ob ich ein Gefühl von Lebens•hunger oder Lebens•durst habe.

5. Schritt: Das Abend•gebet (wie das geht, steht auf Seite 12)



2. Tag
der Großzügige

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext

:



**Kauft alles ohne Bezahlung !
Warum bezahlt ihr mit Geld,
für das, was kein Brot ist ?
Und mit dem Lohn von schwerer Arbeit,
für das, was nicht satt macht ?**

Jesaja 55,1-2a

3. Schritt: Die Besinnung

Kenne ich den Satz:

Was nichts kostet, ist auch nichts wert ?

Ist dieser Satz wahr für mich ?

Habe ich schon einmal gesagt:

Man bekommt im Leben nichts geschenkt !

Wie ist das, wenn man nichts geschenkt bekommt ?

Wie ist das, wenn man sich alles verdienen muss ?



Gott sagt zu mir: **Ich will dich beschenken !**

Gott will mir sagen:

Was wirklich kostbar ist,

Was mich wirklich leben lässt,

das kann man nicht mit Geld bezahlen !



Ich mache etwas: Ich gieße meinen Blumen-Topf.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich passe heute auf:

Was bekomme ich heute geschenkt ?

- Ein Lächeln,
- ein gutes Wort,
- Freundschaft,
- Sonnen-Schein ?



5. Schritt: Das Abend-Gebet



3. Tag

der Verachtete

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Glaubst du das, was dir gesagt wurde ?

Ich erzähle dir von meinem Knecht:

Er hat keinen schönen Körper.

Wir schauen ihn nicht gerne an.

Er gefällt niemanden.

Er wird verachtet.

Keiner will mit ihm zu tun haben.

Ein Mann voller Schmerzen.

Er kennt Krankheit gut.

Er ist so verachtet,

dass wir wegschauen.

aus Jesaja 53

3. Schritt: Die Besinnung

Gibt es Menschen, die ich nicht anschauen mag ?

Gibt es Menschen, mit denen ich nichts zu tun haben möchte ?

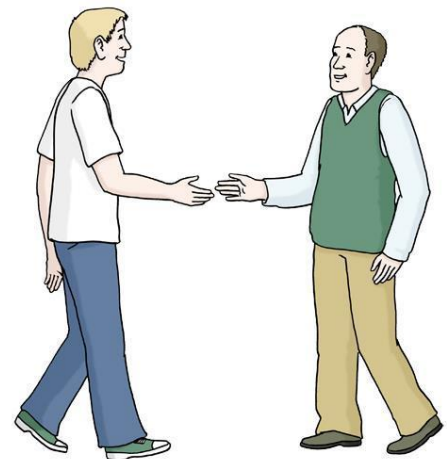
Kann ich mir vorstellen,
dass Gott auch in diesen Menschen ist ?

Kann ich mir vorstellen,
dass ich von diesen Menschen etwas lernen kann ?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich schaue heute jemanden freundlich an,
den ich sonst nicht anschauen mag.



5. Schritt: Das Abend•gebet



4. Tag

der Träger

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



**Er war krank und hatte Schmerzen.
Und wir meinten, dass das eine Strafe von Gott ist.
Aber es war unsere Krankheit
und unsere Schmerzen.
Die er ausgehalten hat,
die er ertragen hat.**

Jesaja 53,4

3. Schritt: Die Besinnung

Habe ich das schon einmal erlebt,
dass jemand für mich die Schuld auf sich genommen hat ?
Oder:
Dass jemand einen Fehler von mir wieder gut gemacht hat ?
Wie war das für mich ?

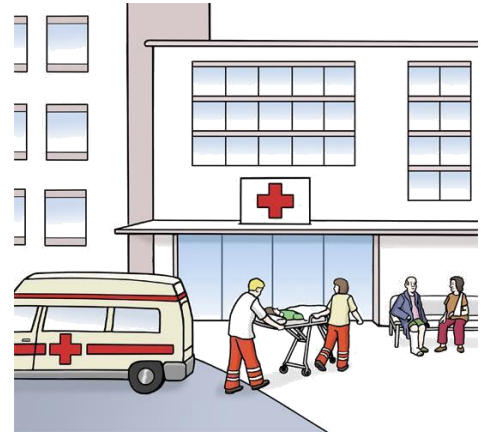
Wenn man schlimm krank ist, und das aushält,
sagt man auch:

eine Krankheit ertragen.

Gott will beim Tragen helfen.

Er lässt den Menschen nicht allein.

Gott trägt, erträgt mit.



Ich mache etwas:

Ich bin für meinen Samen in der Erde da
und gieße ihn.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich passe auf, welche Menschen für mich da sind.

Vielleicht

- der Bus-Fahrer,
- die Verkäuferin,
- die Bedienung.

Sie machen mein Leben leichter.



5. Schritt: Das Abend•gebet



5. Tag
der Verwundete

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



**Verwundet und geschlagen.
Er hat unsere Strafe auf sich genommen.
Damit wir Frieden haben.
Damit es uns gut geht.
Damit wir heil bleiben.**

Jesaja 53, 5-6a

3. Schritt: Die Besinnung

... damit es uns gut geht.

Gott bleibt bei mir, auch wenn ich böse bin.

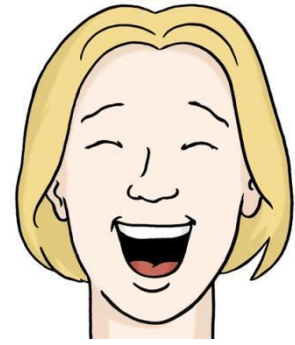
Gott steht zu mir.

Gott will, dass alles wieder gut wird.

Gott will, dass ich Friede habe.

Gott will, dass ich heil bleibe.

Gott will, dass es mir gut geht.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich wünsche (im Herzen)
den Menschen, die ich heute sehe,
dass es ihnen gut geht.



5. Schritt: Das Abend-Gebet



3. Woche: Gott ist anders ! ...

6. Tag

der Rufer

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext

**Öffnet eure Ohren,
kommt zu mir,
hört mir zu,
dann werdet ihr leben.**

Jesaja, 55,2b



3. Schritt: Die Besinnung

Worte, die gut tun.

Worte, die mich leben lassen.

Kenne ich solche Worte ?



Gott will mir immer zuhören.
Gott hat immer offene Ohren für mich.
Bin ich offen für Gott ?
Will ich Gott zuhören ?

Was will er mir sagen ?

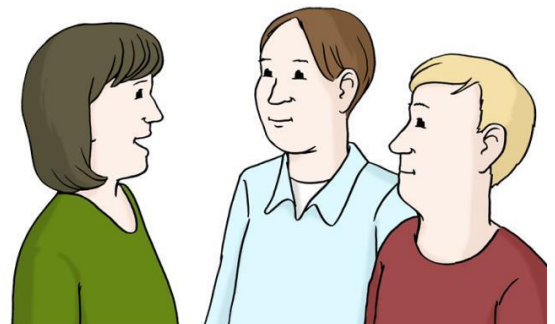
Ich mache etwas: Mein Blumen-Topf:
Muss ich wieder gießen ?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich will heute hören:

- anderen zuhören
- auf die Geräusche in der Natur hören
- ganz offene Ohren haben



Was höre ich, das mir gut tut ?

5. Schritt: Das Abend•gebet



Rück-Blick auf die Woche

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Gott sagt:

Kauft alles ohne Bezahlung !

Ich will dich beschenken !

Ich kenne Schmerzen.

Ich helfe dir tragen !

Dir soll es gut gehen !

Ich rufe dich !

Jesaja

3. Schritt: Die Besinnung

Ich denke an die Woche:

Was habe ich auf meinen Übungen im Glauben erlebt ?

An was kann ich mich noch erinnern ?

Was war mir wichtig ?

Was will ich in der Gruppe erzählen ?



Ich mache etwas:

Ist schon etwas in meinem Blumen•topf gewachsen ?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich suche mir einen Gedanken vom Tag aus.

Von der gesamten Woche.

Ich denke immer wieder an diesen Gedanken.

5. Schritt: Das Abend•gebet



Gott sagt: Ich will dich trösten !

Übungen im Glauben

für katholische und evangelische Christen

4. Woche

Gott ist da für mich - ich bin da für Gott

1. Tag: **aufmerksam sein**
2. Tag: **heimkehren**
3. Tag: **lieben**
4. Tag: **hören**
5. Tag: **erwachen**
6. Tag: **wachsen**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

1. Tag

aufmerksam sein

1. Schritt: Die Sammlung (Wie das geht, steht auf Seite 9)

2. Schritt: Der Bibeltext (wie das geht, steht auf Seite 9)



**Hört mir zu, ihr Menschen,
ich trage euch,
seit ihr geboren seid.
Ihr seid meine Traglast.
Ich bleibe immer der gleiche.
Ich will euch tragen.
Bis ihr alt und grau seid.
Will ich euch tragen.
Das wird sich niemals ändern.
Ich habe euch getragen, gestern.
Ich trage euch, heute.
Ich werde euch tragen, morgen.
Immer.
Ich werde tragen und retten.**

Jesaja 46,3-4

3. Schritt: Die Besinnung (wie das geht, steht auf Seite 10)

Gott hat die Menschen getragen.
Gott hat sein Volk Israel getragen.
Von Anfang an, in guten und bösen Tagen.

Ich stelle mir vor, wie Gott mich trägt.

Wie hält er mich ?

Sanft in den Armen? oder

Schleppt er mich? oder

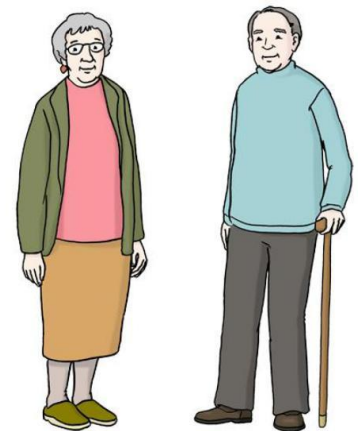
Trägt er mich auf seinem Rücken?



Was stelle ich mir vor ?

Wie fühle ich mich,
wenn mir gesagt wird:

Ich will euch tragen, bis ihr alt und grau seid !



Ich mache etwas: Ich gieße meinen Blumen•topf.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag (wie das geht, steht auf Seite 10)

Ich passe heute auf:

Wo muss ich heute etwas tragen ?

Wo werde ich heute getragen ?

Wo muss ich jemanden ertragen.

Wo erträgt jemand mich ?

5. Schritt: Das Abend•gebet (wie das geht, steht auf Seite 12)



2. Tag

heimkehren

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



**Fürchte dich nicht,
denn ich bin bei dir.
Ich will dich einsammeln.
Ich will dich von allen Orten holen.
Vom Osten,
vom Westen
vom Norden und
vom Süden.
Kein Ort soll jemand zurück halten.
Ich will alle meine Söhne und Töchter
heimbringen.**

nach Jesaja 43,5-6

3. Schritt: Die Besinnung

Wo bin ich zu Hause ?

Wo ist meine Heimat ?

Was gehört zu meiner Heimat:

- Welche Landschaft ?
- Welche Orte ?
- Welche Menschen ?



Manchmal bin ich zerstreut.

Ich habe keine Ruhe.

Ich habe zu viele Gedanken.

Ich muss mich sammeln.

- **Was hilft mir zur Ruhe ?**
- **Wo finde ich zur Ruhe ?**



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute:

Gott, schenke allen Menschen Heimat.

5. Schritt: Das Abendgebet



3. Tag

lieben

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



**Gott hat dich zu sich gerufen,
wie eine verlassene Frau mit großem Kummer.
Kann man die Frau verstoßen,
die man in der Jugend geliebt hat ?
Nein ! sagt Gott.
Ich werde dich immer lieben !**

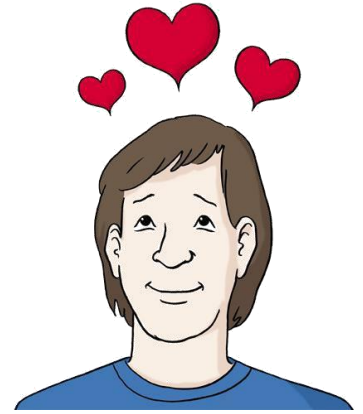
Jesaja, 54,6.10c

3. Schritt: Die Besinnung

War ich schon mal verliebt ?

Wie war das ?

Ich denke an das große Gefühl vom Verliebt-sein.



Gott ist verliebt in die Menschen.

Gott ist verliebt in mich.

Ich bin seine große Liebe!

Ich sage **Ja** zu dieser Liebe.

Ich mache etwas: Ich gieße meinen Blumen•topf.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute immer wieder daran:

Ich bin die große Liebe von Gott.

Alle anderen Menschen auch.



5. Schritt: Das Abend•gebet



4. Tag

hören

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



**Gott hat mir eine Zunge gegeben.
Eine Zunge von einem Jünger.
Damit ich die Müden stärken kann.
Mit einem guten Wort.
Jeden Morgen weckt Gott mein Ohr,
damit ich auf ihn höre.
Wie ein Jünger.**

Jesaja 50,4

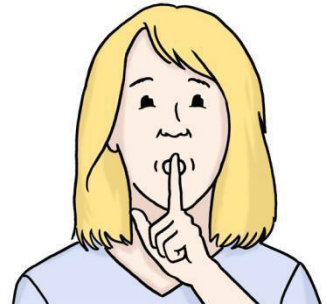
3. Schritt: Die Besinnung

Ich werde ganz still, schließe die Augen und höre:

Alle Geräusche.

Was habe ich alles gehört?

Vielleicht etwas, was ich **sonst nicht höre** ?



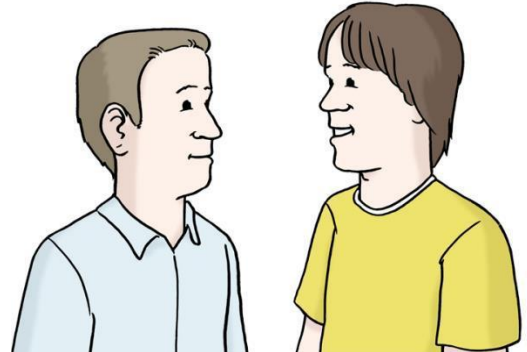
Wie hört eine Jüngerin, ein Jünger von Gott ?

Jüngerin und Jünger von Gott ist das gleiche wie:

Freundin und Freund von Gott.

Was sagt Gott heute zu mir ?

Wer braucht ein gutes Wort von mir,
das ihn stark macht ?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich schenke jemandem ein gutes Wort.

Ein Wort oder einen Satz, **der stark macht.**

5. Schritt: Das Abend•gebet



5. Tag
erwachen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Wach auf, wach auf – Gott !

Wacht auf, ihr Menschen, wacht auf !

Zieht das Gewand der Macht an.

Zieht eure Festkleider an.

Willkommen ist der Bote der Freude.

Alle freuen sich über sein Kommen.

Er bringt die Botschaft:

Von Frieden,

von Rettung.

Er sagt zu den Menschen:

Dein Gott ist König !

aus Jesaja 51 und 52

3. Schritt: Die Besinnung

Wach auf, wach auf – Gott !

So denken wir vielleicht, wenn wir auf Hilfe hoffen.

Wenn Gott eingreifen soll.

Für was rufe ich Gott ?



Wenn wir uns von Gott wecken lassen,
dann können wir zu seinem Boten werden.

Ein Bote von Frieden und Rettung.

Ich überlege:

Wie ist die Welt, wenn Gott König ist ?



Ich mache etwas: Ich gieße meinen Blumen•topf.

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute:

Wach auf – Gott !

Ich bitte für alle Menschen, die Hilfe brauchen.

5. Schritt: Das Abend•gebet



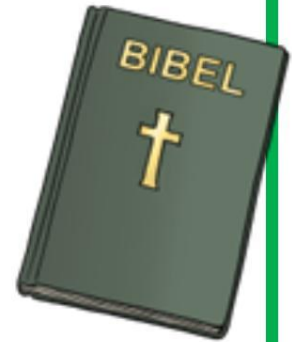
6. Tag

wachsen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext

**Der Regen und der Schnee fallen vom Himmel.
Und machen die Erde feucht.
Damit alles wachsen kann.
Und die Menschen zu essen haben.
So ist es auch mit dem Wort Gottes.
Es macht das, was Gott will.**



**Ihr geht voll Freude los und
kommt wieder gut nach Hause zurück.
Die Berge und Hügel freuen sich.
Die Bäume auf dem Feld klatschen Beifall.
Es wachsen schöne Bäume, keine Dornen.
Es wachsen Blumen, keine Brenn•esseln.
Das soll geschehen zum Ruhm von Gott.
Als ein Zeichen für immer und ewig.**

Jesaja 55,10-13

13. Schritt: Die Besinnung

Ich schaue auf meinen Blumen•topf.

Ich habe den Samen gepflegt.

Ich habe den Samen gegossen.

Jetzt ist etwas gewachsen.

Ich darf staunen und mich freuen.



In den vergangenen Tagen und Wochen

habe ich viele Worte und Sätze gelesen.

Ich habe darüber nachgedacht.

Ich habe viele Fragen beantwortet.

Vielleicht ist auch bei mir im Herzen etwas gewachsen.

Etwas Neues.

Ich darf staunen und mich freuen.

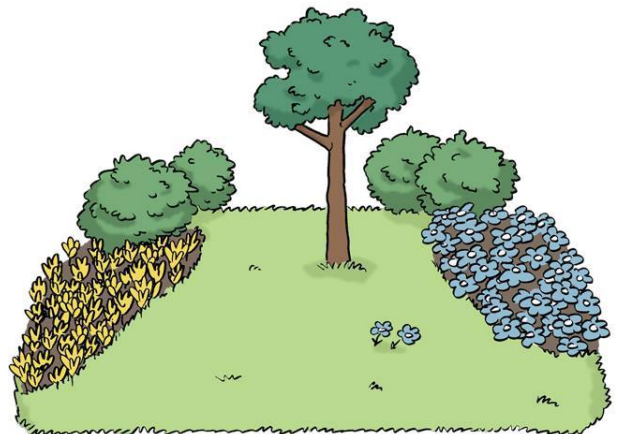


4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Es ist Frühling.

Alles fängt zu wachsen an.

Ich habe offene Augen und freue mich.



5. Schritt: Das Abend•gebet



7. Tag

Rück-Blick auf die Woche

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Gott sagt:

Ich trage dich.

Ich bringe dich heim.

Ich werde dich immer lieben.

Öffne dein Ohr.

Ich sende meine Boten.

Mein Wort lässt alles wachsen.

Jesaja

Ich denke an die vergangenen 4 Wochen.
Was habe ich auf meinen Übungen im Glauben erlebt?
An was kann ich mich noch erinnern ?
Was war mir wichtig ?
Was will ich in der Gruppe erzählen ?



Ich mache etwas: Ich pflege meine Pflanze
und freue mich über sie!



Wichtig: Zum Abschluss•treffen nehme ich
meinen Blumen•topf mit meiner Pflanze mit !

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich suche mir einen Gedanken vom Tag aus.
Von der gesamten Woche.
Ich denke immer wieder an diesen Gedanken.

5. 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

Titelbild: „In Gottes Händen“, Sieger Köder © Schwabenverlag

Grafiken: (Seite: 11, 12) © Michaela Nürnberg, www.michaela-nuernberg.de

Zeichnungen: Prophet (Seite: 3,4), Sabine Leitl

Leichte-Sprache-Zeichen: © Inclusion Europe

Die

Übungen im Glauben

für katholische und evangelische Christen.

Kleine Übungen für jeden Tag in der Fasten•zeit 2020

basieren auf den

Ökumenischen Exerzitien im Alltag 2016 „Ganz bei Trost“

herausgegeben

vom Evangelischen-Lutherischen Kirchenkreis München und Oberbayern

und dem Erzbischöflichen Ordinariat München und Freising, Abteilung: Spiritualität.

Überarbeitet für die Wiederauflage im Jahr 2020 von:

Monika Kaukal und Sabine Leitl

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



