



Unterlagen für Exerzitenbegleiter

1. Allgemeine Hinweise

1.1	Was sind Exerziten im Alltag? - - - - -	2
1.2	Einführung in die Mappe „Halt an. Wo läufst du hin?“ - - - - -	2
1.3	Hinweise zu den Begleittreffen - - - - -	3
1.4	Hinweise zur Begleitung von Exerziten im Alltag - - - - -	5
1.5	Tipps und Hinweise für die Gesprächsführung in den Kleingruppen - - - - -	6
1.6	Impulse für die Gespräche in den Kleingruppen - - - - -	7
1.7	Gesprächsregeln für die Kleingruppen - - - - -	7

2. Vorschläge für die einzelnen Begleittreffen

2.1	Begleittreffen vor der 1. Woche - - - - -	8
2.2	Begleittreffen vor der 2. Woche - - - - - Kopiervorlage ohne Seitenzahl	14
2.3	Begleittreffen vor der 3. Woche Kopiervorlage ohne Seitenzahl - - - - -	18
2.4	Begleittreffen vor der 4. Woche - - - - -	22
2.5	Begleittreffen zum Abschluss der Exerziten - - - - -	26

Wichtige Hinweise für alle Begleittreffen:

Auf absehbare Zeit wird uns Corona beschäftigen und auch der Durchführung der Ökum. Exerziten einiges abverlangen. Bitte klären Sie im Vorfeld auf der Basis eines Hygienekonzeptes ihres Veranstaltungsortes, welche Auswirkungen für konkrete Übungen eingeplant werden müssen – wie z.B.:

- Begrenzen Sie die Teilnehmerzahl entsprechend der geltenden Abstandsregeln.
- Alle Teilnehmerinnen müssen einen Mund-Nasen-Schutz dabei haben.
Weisen Sie bereits darauf bei der Einladung/Veröffentlichung hin
- Der Mund-Nasen-Schutz ist vermutlich stets beim Kommen und Gehen zu benutzen, sowie bei allen Partner- und Kleingruppenzeiten, beim Tanzen, Singen etc.
- Halten Sie ggf. Desinfektionsmittel bereit.
- Denken Sie an Lüftungspausen.

1. Allgemeine Hinweise

1.1 Was sind Exerziten im Alltag?

Wie können wir Gott und unser Leben, unseren Glauben und die Welt zusammenbringen? Diese Frage bewegt heute viele Menschen. Wenn wir uns auf den Weg machen, unseren Glauben zu vertiefen, meinen wir manchmal, dass wir dazu heilige Zeiten brauchen, heilige Orte, außerordentliches Tun, innige Andacht. Nur: solche „heiligen Zeiten“ kommen zunächst in unserem Alltag kaum vor. Denn in der Regel trennen wir Gebet und Arbeit, Sonntag und Werktag, Heiliges und Alltägliches. In der einen Realität scheint Gott vorzukommen, in der anderen aber - dem „wirklichen“ Leben - können wir Geistliches eher nicht entdecken. Dann kommen wir über „schöne Aufschwünge“ nicht hinaus und verlieren womöglich den Mut.

Gerade aber der Alltag als Raum des Lebens, wie er eben ist, kann als Raum der persönlichen Entfaltung und Freude, des Glaubens und der Bewährung, der Einübung in die Treue und die Geduld entdeckt werden. Routine und Abnutzung, Niederlagen und Verwundungen gehören ebenso zu diesem Raum des Glaubens wie Erfolge und ermöglichte Neuanfänge. „Gott kann gesucht und gefunden werden in allen Dingen“ (Ignatius von Loyola). Für Christen gibt es demnach keine geist-losen oder geist-freien Zeiten und Lebensbereiche, weil Jesus Christus in unsere irdische, banal-diesseitige Welt hineingekommen ist. In Jesus Christus zeigt Gott seine Zuneigung zu der Welt als Ganzer wie zu meinem ganzen Leben. Deswegen sollen und dürfen wir „Weltchristen“ sein, also weltfromme Leute – Alltagschristen!

Exerziten im Alltag sind ein möglicher spiritueller Übungsweg, solches Christsein im „wirklichen“ Leben nach und nach einzuüben. Alle Situationen, Ereignisse, Begegnungen, Tatsachen, Fragen, Entwicklungen, Verhaltensweisen, Reaktionen, Ängste, Hoffnungen lernen wir ruhig und wach anzuschauen (sehen). Im Licht Gottes und des Evangeliums sollen sie entschlüsselt werden (urteilen). Im Glauben sollen sie gelebt werden (handeln).

Es sind also Übungen, um das eigene Leben auf Gott hin zu ordnen, es von ihm verwandeln zu lassen. Wir nehmen uns dazu jeden Tag Zeit, um mit entsprechender Anleitung unser Leben in den Blick zu bekommen und so sensibel zu werden für Gottes Geist in unserem Alltag. Menschen, die dies versuchen, sind immer wieder erstaunt, wie aufregend, lebendig und erfüllt ihr Leben wird. Unmerklich rückt an die Stelle eines einfachen Dahinlebens neue Freude an Gott, unbändige Lust am Glauben und an der Nächstenliebe.

1.2 Einführung in die Mappe „Halt an. Wo läufst du hin?“

Als diese Mappe für den Druck fertig gestellt wurde, stand unser Land gerade unter den vielfältigen Einschränkungen der „Corona-Krise“: Viele Menschen mussten zu Hause in Quarantäne abwarten, etliche mussten im Homeoffice arbeiten; Geschäfte und Restaurants waren weitgehend geschlossen. Die üblichen Wege und Beschäftigungen des Alltags wurden auf das absolut Nötige beschränkt. In den nur noch dünn besetzten Bussen und Zügen herrschte eine ängstliche Stille. Doch bei aller ungewohnten Beschränkung haben sich darin für manche auch neue Freiräume eröffnet: Neue Möglichkeiten, Nähe zu leben trotz verordneter Distanz. „Halt an. Wo läufst Du hin?“ Dies Wort von Angelus Silesius aus dem 17. Jahrhundert war wie ein aktueller Kommentar: Wo läufst Du jetzt eigentlich hin? Was ist jetzt wirklich wichtig?

Angelus Silesius „Der Schlesische Bote“, hieß eigentlich Johannes Scheffler und wurde 1624 in Breslau geboren. Zu seiner Zeit - 100 Jahre nach der Reformation – tobte der 30-jährige Krieg. Glaubensfragen waren längst überlagert von erbitterten Kämpfen um die politische Vorherrschaft in Europa. In dieser schwierigen Situation schöpft der evangelische Johannes Scheffler aus Quellen der Mystiker, wie z.B. Jakob Böhme u.a. Er beginnt selbst, mystische Aussagen in Form einzelner gereimter Sätze zu formulieren. Unter dem Titel

„Cherubinischer Wandersmann“ werden sie später bekannt und zählen heute zu den bedeutendsten lyrischen Werken der Barockzeit. Auch einige der von ihm gedichteten Choräle werden bis heute gesungen, wie z.B. „Mir nach, spricht Christus, unser Held“ (EG 385 / GL 461) oder „Ich will dich lieben meine Stärke“ (EG 400 / GL 358). Wegen seiner mystisch gefärbten Aussagen sah er sich aber massiver Kritik der damaligen evangelischen Kirche ausgesetzt. Er trat zur katholischen Kirche über und wurde – obwohl von Beruf her eigentlich Arzt – später in Neisse zum Priester geweiht. Seine mystischen Aussagen zählen heute zum spirituellen Erbe beider Kirchen. Diese Exerzitienmappe verdankt ihren Titel seinem zeitlos gültigen Satz: „Halt an, wo läufst du hin?“

In diesen vierwöchigen Exerzitien geht es darum, den Teilnehmerinnen¹ einen Weg zu eröffnen, um neu in Berührung zu kommen: mit sich selbst, mit anderen, mit Gott. Wenn Sie als Begleiter und Begleiterinnen diesen geistlichen Übungsweg mit anderen gehen, wird die „Corona-Krise“ hoffentlich eingedämmt sein. Und doch wird der Ruf des „Angelus Silesius“ von neuem ertönen und Menschen dazu einladen, ihre Schritte zu verlangsamen, öfter stehen zu bleiben und innezuhalten, um Neues zu sehen, zu hören, wahrzunehmen...²

Das Material besteht aus zwei Teilen:

- Dem Teilnehmerheft, das Sie in der Anzahl Ihrer Teilnehmerinnen für 5,00 € pro Stück im Seelsorgereferat des Ordinariats bestellen können:
Sekretariat Abteilung Spiritualität 4.1.4 Fachbereich Exerzitien, Schrammerstr. 3,
exerzitien@eomuc.de Tel: 089-2137-74313
- Diesem Leitfaden für die Begleiterinnen dieses geistlichen Übungsweges, der per download auf den folgenden beiden Websites erhältlich ist:

www.bayern-evangelisch.de → den-glauben-feiern → exerzitien-im-alltag → in-muenchen-und-oberbayern

www.spiritualitaet-leben.de



Zu den Teilnehmerunterlagen

Führen Sie Ihre Teilnehmerinnen in die Tagesstruktur des Übungsweges ein (s. Teilnehmerheft S. 5 ff) und weisen Sie sie darauf hin, dass hier die tägliche Übungsweise beschrieben ist, die Anleitung für das Körperkreuzgebet und für den Tagesabschluss gegeben wird, welche für die gesamten vier Wochen gelten.

In der Regel sind die Bibeltexte im Teilnehmerheft der Lutherübersetzung 2017 entnommen. Laden Sie Ihre Teilnehmerinnen dazu ein, für ihre stille Zeit daheim ihre eigene Bibel bereitlegen, so dass sie die angegebenen Stellen darin aufschlagen können.

1.3 Hinweise zu den Begleittreffen

Durch die Begleittreffen führen die jeweiligen Wege der einzelnen Teilnehmerinnen auf den gemeinsamen Weg aller. Im **Austausch** der Erfahrungen und im persönlichen Glaubenszeugnis, im gemeinsamen Beten, Meditieren, in der gegenseitigen Hilfe, Ermutigung und Begleitung ist Kirche als Weggemeinschaft erlebbar. Auf dem so gemeinsam beschrittenen Weg wird der Prozesscharakter der Exerzitien im Alltag deutlich.

¹ In den Texten wird zur Vereinfachung und wegen der besseren Lesbarkeit bei diesen und ähnlichen Begriffen stets nur die weibliche Form geschrieben. Dabei sind jedoch immer Frauen und Männer gemeint.

² Für die Einführung der Teilnehmerinnen² in das Thema können Sie auch auf das Vorwort (s. Teilnehmerheft S. 3) zurückgreifen.

Sie finden in diesen Unterlagen **Vorschläge** für die Gestaltung der Begleittreffen. Die Texte wie auch die Liedangaben für die Begleittreffen sind nur Vorschläge. Bitte wählen Sie aus und ergänzen Sie durch eigene Ideen. Es ist unbedingt nötig, die Gestaltung der Begleittreffen (Sprache, Lieder, Übungen) den konkreten Bedingungen vor Ort und Ihrem persönlichen Stil anzupassen.

Achten Sie besonders auf eine dem gesamten Treffen und den einzelnen Übungen angemessene Atmosphäre. Ein Begleittreffen wird etwa eineinhalb bis zwei Stunden dauern.

Überlegen Sie nach jedem Treffen im Team, ob die Zeiten für die einzelnen Abschnitte (z.B. für Kleingruppengespräche, Vortrag, Plenum) angemessen sind. Ändern Sie bei Bedarf.

Wenn viele Neue in Ihrer Gruppe sind, ist es ratsam, einen **Einführungabend** anzubieten oder mit Einzelnen ein einführendes Gespräch vor Beginn der Exerziten zu führen.

Falls Sie kein eigenes Vorbereitungstreffen vor den Exerziten anbieten, führt das erste Begleittreffen in die Eigenart, die Struktur und den Ablauf der Exerziten im Alltag sowie in die erste Übungswoche ein.

Für die Liedangaben bei den Begleittreffen sind folgende Abkürzungen/Quellen verwendet:

GL	Gotteslob
EG	Evangelisches Gesangbuch
KAA	„Kommt, atmet auf.“ Liederheft für die Gemeinde, Gottesdienst-Institut 2011

Die Grundelemente eines Treffens sind immer:

- miteinander beten und singen
- Rückblick auf die vergangene Übungswoche
- Kleingruppengespräche
- Möglichkeit für Rückfragen im Plenum, wenn gewünscht
- gemeinsame Besinnung/Meditative Einheit mit Stillezeiten
- Einführung in die kommende Woche

Achten Sie darauf, dass Sie die Anleitungen zu den Meditationen jeweils langsam genug vorlesen. Oftmals sind Pausen oder Stillezeiten extra angegeben, die den Teilnehmerinnen helfen, sich auf die Übung einzulassen. „**Eine Stille dauert so lange wie zwei bis drei Vaterunser**“ – das kann Ihnen als Leiterin ein hilfreicher Anhaltspunkt sein.

Ab dem zweiten Treffen gibt es einen Erfahrungsaustausch in **Kleingruppen**. Es ist wichtig, dass die Kleingruppenbegleiterinnen darauf achten, dass die unterschiedlichen Erfahrungen der Gruppenmitglieder benannt werden und ohne Diskussion und ohne Wertung stehen bleiben können. Tipps und mögliche Impulse für die Kleingruppenbegleitung finden Sie auf S. 6 unter 1.5..

Dieses Blatt, ebenso wie die Gesprächsimpulse der jeweiligen Begleittreffen, können Sie für Ihre Kleingruppenbegleiterinnen kopieren.

Das ökumenische Miteinander wird in diesen Austauschrunden stets als besonders fruchtbar erlebt. Darüber hinaus können Einzelne den Wunsch verspüren, in einem Einzelgespräch Klärung für sich zu suchen. Bitte stellen Sie sich dafür bei Nachfrage zur Verfügung und vertrauen Sie dann selbst auf die hilfreiche Gegenwart des Heiligen Geistes!

Das **Abschlusstreffen** dient neben dem Rückblick auf die 4. Woche auch dem Gesamtrückblick und der Frage, was die Teilnehmerinnen aus dieser Zeit für sich mitnehmen und was als nächster Schritt für jeden persönlich ansteht.

1.4 Hinweise zur Begleitung der Exerziten im Alltag

- Haben Sie vor den Teilnehmerinnen keine Furcht, aber Ehrfurcht!
(Ehrfurcht vor den Aussagen der Einzelnen. Es geht um Gebetserfahrungen - jede Erfahrung hat ihre Berechtigung - keine Belehrungen!)
- Zeigen Sie Geduld und Verständnis dafür, dass Teilnehmerinnen Schwierigkeiten beim Zeitfinden und Durchhalten haben.
- Seien Sie auf unterschiedliche Prägungen, Erfahrungen und Vorlieben gefasst.
Reagieren Sie stets feinfühlig, gelassen auch bei Irritationen und – wo es nötig ist – mit unterstützenden Hinweisen. Ermutigen Sie.
- Erwarten Sie nicht, dass die Teilnehmerinnen Ihre Erwartungen erfüllen.
„Du darfst in dieser Zeit niemand zu irgendetwas zu bewegen versuchen“ (Ignatius von Loyola).
Vertrauen Sie darauf, dass Gott mit jedem Menschen einen besonderen Weg geht.
- Achten Sie auf eine gute Atmosphäre in dem Haus/Raum, in dem die Exerziten stattfinden
(Raumgestaltung, Blumen, Kerze, Stuhlkreis, Musik, Stille im ganzen Haus...).
- Die Materialien für die Gestaltung der Begleittreffen sind Vorschläge. Arbeiten Sie selber aus, was Sie sagen möchten und bringen Sie nur die Dinge, hinter denen Sie selbst auch stehen können.
- Bereiten Sie sich sorgfältig vor und führen Sie die Teilnehmerinnen gründlich und einfühlsam in die jeweilige Woche ein. Bieten Sie nur Übungen an, mit denen Sie vertraut sind. Leiten Sie ruhig und mit angemessenem Ton an.
- Haben Sie Mut zur Stille. Finden Sie selber zur inneren Ruhe und eröffnen Sie auch den Teilnehmerinnen Räume der Stille.
- Weisen Sie immer wieder darauf hin, dass nicht alle Fragen, Anregungen und Übungen erledigt werden müssen. Ermutigen Sie zur Auswahl und zur Vertiefung. Gehen Sie auf die Entwicklung der Gruppe ein.
- Weisen Sie immer darauf hin, dass für die Teilnehmerinnen in den Kleingruppen kein Redezwang besteht. Stoppen Sie Vielredner freundlich, aber bestimmt. Achten Sie darauf, dass keine theologischen Diskussionen entstehen und dass die Teilnehmerinnen nicht in allgemeine Aussagen abgleiten.
(s. Gesprächsregeln 1.7. auf S. 7)

Zur Beratung für die Begleiter stehen zur Verfügung:

Sabine Schnurr, Beauftragte für Ökumenische Exerziten im Alltag der Evang.-Luth. Kirche in Bayern
E-Mail: sabine.schnurr@elkb.de, Tel: 089-57966876

Dr. Gabriela Grunden, Leiterin der Abteilung Spiritualität Schrammerstr. 3, 80333 München
E-Mail: GGrunden@eomuc.de, Tel: 089 2137-74313

1.5 Tipps und Hinweise für die Gesprächsführung in den Kleingruppen

- Bilden Sie einen Stuhlkreis (möglichst ohne Tische mit Abstand!) z.B. mit einer Kerze in der Mitte.
- In die Mitte können Sie einen Zettel mit den Gesprächsregeln (vergrößert) legen, siehe 1.7, S 7.
- Weisen Sie zu Beginn darauf hin, dass jede zu Wort kommen soll.
Laden Sie zu aufmerksamem Zuhören ein und dazu, nicht gleich einen Kommentar zu geben.
- Stoppen Sie Vielredner freundlich-bestimmt, damit andere auch noch drankommen.
- Laden Sie zu einer ersten Runde ein, in der jede kurz zu Wort kommt (ca. 2 – 3 Minuten) zum Beispiel zu der Frage:
 - Was hat mich in dieser Woche berührt?

In einer zweiten Runde können Impulse gegeben werden wie:

- Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt oder Widerstände gespürt?
- Wie bin ich damit umgegangen?
- Was hat mir geholfen, dabei zu bleiben?

Danach können Sie miteinander still werden (2 Min) und dazu einladen, dass jede das Gehörte noch einmal innerlich revue passieren lässt.

Abschließend können die Teilnehmerinnen Resonanz auf eine gehörte Äußerung geben:

- Was hat mich beim Zuhören besonders berührt?
- Wo ist beim Zuhören etwas in mir angeklungen?
- Was hat das Gehörte in mir ausgelöst?
- Wenn sehr unterschiedliche/gegensätzliche Erfahrungen geäußert werden, ist es besonders wichtig, darauf zu achten und hinzuweisen, dass jede möglichst bei sich bleibt, damit die Gruppe nicht in eine Diskussion gerät oder meint, jemand anderem einen Rat zu geben.
- Greifen Sie ein, wenn Wertungen geäußert werden oder eine Diskussion beginnt.
Alles, was gesagt wird, darf so gesagt werden und unkommentiert stehen bleiben.

1.6 Impulse für die Gespräche in den Kleingruppen

(kann als Kopiervorlage für Kleingruppenbetreuerinnen/-gespräche verwendet werden)

Mögliche Impulse für die Gespräche in den Kleingruppen

- Was hat Sie in dieser Woche besonders berührt?
- Wie sind Sie mit den Übungen, Texten und Impulsen zurechtgekommen?
Gab es Widerstände oder Schwierigkeiten?
Wie sind Sie damit umgegangen?
Was hat Ihnen geholfen, dabei zu bleiben?
- Welche inneren Bewegungen haben Sie wahrgenommen?
Wie deuten Sie diese?
- Was ist Ihnen in der vergangenen Woche an Ihnen selbst aufgefallen?
Welche neuen Erfahrungen und Entdeckungen konnten Sie machen?

✂

1.7 Gesprächsregeln für die Kleingruppen

(kann als Kopiervorlage für Kleingruppenbetreuerinnen/-gespräche verwendet werden)

Gesprächsregeln für die Kleingruppen

- Alles, was wir hier sprechen, bleibt in diesem Kreis.
- Ich entscheide, was ich mitteilen möchte.
- Ich spreche nur von mir:
ich denke, ich meine, ich fühle, ich habe erlebt, ...
- Ich höre achtsam zu und brauche nicht zu werten.
- Ich gebe anderen keine Ratschläge.
- Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und diskutieren nicht.

Ablauf des Treffens – Überblick**Wird erledigt von / Material****Begrüßung**

Anfangsritual, Anzünden der Kerze Vorstellung der Leiter und Überblick über das Treffen

Anfangsgebet

Körperkreuzgebet wie jeden Tag

Lied: „Da wohnt ein Sehnen tief in uns“ KAA¹ 074
„Ausgang und Eingang“ EG² 175, GL³ 85

Vorstellung der Teilnehmerinnen⁴**Allgemeine Erläuterung zum spirituellen Übungsweg**

Lied: „Du bist da, wo Menschen leben“ KAA 058, GL 875

**Einführung in das Material: „Halt an. Wo läufst du hin?“
Vorbereitung auf das Thema der ersten Woche mit einer
Bibelarbeit und einer Übung zu Ps 139**

Kurze Stille zum Nachklingen lassen und ggf. Rückfragen

Segenslied mit Gesten oder

Schlusslied: „Komm, Herr segne uns“, GL 451, EG 170

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Stuhlkreis und Gestaltung der Mitte, z.B. grünes oder braunes und blaues Tuch, Blume, Bibel, Kerze, ...
- Gesangbücher, bzw. Liedblätter, Klangschale
- Zettel mit Psalmversen in ausreichender Anzahl ausgedruckt (mehr als Teilnehmerinnen)
- Teilnehmerhefte

Wichtig

Bitte klären Sie im Vorfeld auf der Basis eines **Hygienekonzeptes ihres Veranstaltungsortes**, welche Auswirkungen für konkrete Übungen eingeplant werden müssen – wie z.B.:

- Begrenzen Sie die Teilnehmerzahl entsprechend der geltenden Abstandsregeln.
- Alle Teilnehmerinnen müssen einen Mund-Nasen-Schutz dabeihaben.
Weisen Sie darauf bereits bei der Einladung/Veröffentlichung hin
- Der Mund-Nasen-Schutz ist vermutlich stets beim Kommen und Gehen zu benutzen, sowie bei allen Partner- und Kleingruppenzeiten, beim Tanzen, etc.
- Halten Sie ggf. Desinfektionsmittel bereit.
- Halten Sie die Lüftungspausen ein.

¹ Kommt, atmet auf, Liederheft für die Gemeinde, Hrsg. Evang.-Luth. Kirche in Bayern Gottesdienst-Institut Nürnberg 2011

² Evangelisches Gesangbuch

³ Gotteslob

⁴ In diesem Begleitmaterial wird zur Vereinfachung und wegen der besseren Lesbarkeit bei diesen und ähnlichen Begriffen stets nur die weibliche Form geschrieben. Es sind aber stets Frauen und Männer gemeint.

Begrüßung

Anfangsritual: Anzünden einer Kerze, mit einem Gebetswort, wie z.B.

„Wir haben uns versammelt im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes“ –
oder: „Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus, die Liebe Gottes des Vaters und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei allezeit mit uns“.

Begrüßung der Teilnehmer, kurze Vorstellung der Leitung / des Leitungsteams. Infos zum Ablauf.

„Halt an. Wo läufst du hin?“ Dieser Frage begegnen wir in den diesjährigen Exerzitien. Vielleicht trifft die Frage gerade jetzt auf unsere eigene Sehnsucht nach Verlangsamung, nach mehr Ruhe und Gelassenheit in unserem Alltag. Vielleicht ist sie uns aber gerade jetzt eher unwillkommen, weil wir uns nicht in unserer Schwung unterbrechen lassen wollen. Gemeinsam machen wir uns nun auf den Weg, nachzuspüren, wohin wir unterwegs sind, wonach wir uns sehnen und wie nächste Schritte aussehen könnten. Wir nehmen uns Zeit, zu entdecken, wer mich auf dem Weg begleitet, welches mein Tempo ist und welche Richtung jetzt gerade dran?

Anfangsgebet

Gott, am Beginn dieses Treffens
und am Beginn unserer Exerzitien
bitten wir Dich um Deine Nähe,
Dein Mitgehen durch die vier Wochen,
Dein offenes Ohr für unsere Fragen,
und um Deinen Heiligen Geist,
dass er uns das Ohr öffne für Deine Antworten.
Segne uns und unser Zusammensein.
Amen.

Körperkreuzgebet mit der für jeden Tag vorgeschlagenen Übung:

Gott, am Morgen/Abend dieses Tages stelle ich mich bewusst in dein Licht.
Ich öffne mich für deine Wirklichkeit.

Und so strecke ich mich aus nach dir. (*Hände nach oben, Handflächen aneinander*)
Ich sammle mich ein,
in meinen Gedanken, (*Hände zusammen vor Stirn*)
in meinem Reden, (*Hände zusammen vor Mund*)
in meinen Gefühlen. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Ich öffne mich und empfangen.... (*Arme zur Seite*)
Und sammle mich wieder in meiner Mitte. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Und ich teile davon aus: nach rechts zu den Menschen,
die mir nahe sind und nach links zu den Menschen, mit denen ich mich schwertue.

Und kehre zurück zur Mitte. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Ich suche Gott auch in der Tiefe.... (*vorbeugen zum Boden hin*)
Und sammle mich wieder ein. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

So werde ich jetzt still, um auf dich zu lauschen und um das Geheimnis zu ergründen:

Wer bist du in mir?

Und wer bin ich in dir?

Amen

Anne Mayer-Thormählen

Lied: Da wohnt ein Sehnen tief in uns“ KAA 074 oder
„Ausgang und Eingang“ EG 175, GL 85

Vorstellung der Teilnehmerinnen

Zur Einstimmung auf das Thema laden wir dazu ein, einmal über die Frage nachzudenken:
Wohin bin ich persönlich gerade unterwegs?

- Unterwegs im Beruf
- Unterwegs mit Familie, Kind, Lebenspartner
- Unterwegs in einer bestimmten Phase meines Lebens
- Unterwegs mit einer Entscheidung
- Unterwegs – ganz anders ...
- Unterwegs im Glauben

Welches Unterwegssein trifft meine jetzige Situation am besten? – Kurze Stille zum Überlegen und Entscheiden

Sie sind nun gebeten, sich kurz vorzustellen mit dem Namen und einem Satz dazu, ob und wohin Sie gerade unterwegs sind.

.....

Viele Eindrücke von „Unterwegssein“ haben wir gehört: Danke für alles Anteilgeben und Anteilnehmen!

Allgemeine Erläuterung zum spirituellem Übungsweg (vor allem für Erstteilnehmerinnen)

- Sich täglich eine halbe Stunde Zeit zum Gebet nehmen an einem geeigneten Platz.
- Die Tagesimpulse sind als Inspiration für den Tag gedacht und sollen nicht „abgearbeitet“ werden.
- Auswählen, was für mich passt, was mich lockt, ...
- Am Spätnachmittag oder Abend innehalten für einen kurzen Tagesrückblick.
- Wöchentliches Treffen mit der Gruppe zu Austausch und Einführung in die nächste Woche

➤ **Lüftungspause**

Lied: „Du bist da, wo Menschen leben“ KAA 058, GL 875

Einführung in das Material: Halt an. Wo läufst du hin?

Vorbereitung auf das Thema der ersten Woche mit einer Übung zu Ps 139

„Kleine Bibelarbeit“

In der Übung gleich werden wunderbar-bergende Sätze aus dem Psalm 139 im Mittelpunkt stehen; nicht der ganze Psalm, sondern einzelne Aussagen daraus. Aber vielleicht lesen Sie daheim nochmal den ganzen Psalm. Dann werden Sie merken: Das ist kein „Schön-Wetter“-Text für unbeschwerte Tage. Nein, da spricht im Alten Israel – also vor etwa 3000 Jahren - ein betender Mensch, dem es eigentlich gar nicht so gut geht! Es geht ihm sogar dreckig! Er hat das Gefühl, dass alle hinter ihm her sind, ihn ausgrenzen und geradezu sein Leben bedrohen. Wir wissen nicht, ob er das nur so empfindet oder ob seine Ängste real sind. Aber das ist vollkommen egal. Denn für einen Menschen in Sorge und Angst sind Sorgen und Ängste real, weil er sie so erlebt. Übrigens reden viele Psalmen in der Bibel ganz ähnlich: Ausgiebig klagen sie über die Bosheit und Feindseligkeit anderer Menschen, die ihnen auch Gott fremd erscheinen lässt. Unter anderem deshalb beten bis heute Menschen diesen Psalm.

In seiner höchsten Not wendet sich dieser Betende an Gott. Wie das genau war, wissen wir nicht. Wir haben nur Reste davon in Gestalt dieses Psalms 139. Jedenfalls entdeckt er im Gebet, wie sich vor ihm plötzlich der Horizont öffnet. Ihm wird der Himmel weit: Wo er noch eben nur Einengendes und Feindliches wahrnehmen konnte, da begegnet er nun der befreienden Kraft Gottes! Er beginnt zu staunen. Darüber, wie sein Leben trotz allem von Gott wunderbar gehalten und begleitet ist. Er findet zu den wunderbarsten Glaubensaussagen, die im

Alten Testament zu finden sind. Aussagen des tiefsten Vertrauens zu Gott. die uns überliefert sind.

Zugleich aber ist sein Glaube auch wieder so typisch menschlich: Denn mitten in seinem Gefühl der Geborgenheit bei Gott nistet sich plötzlich ein ganz anderer Gedanke ein: Wenn dieser Gott überall am Werk ist, auch in meinem kleinen Leben, womöglich kommt dieser Gott mir dann zu nah? Was ist, wenn es mir zu eng wird mit diesem Gott und ich wieder fliehen möchte, aber doch gar nicht fliehen kann vor diesem Gott, der ja die ganze Welt in seiner Hand hält?

Bis heute erinnern die Vertrauensaussagen des Psalms 139 manche Menschen an den wunderbar vertraut nahen Gott aus Kindheitstagen. Noch immer erreichen diese Aussagen den „Herzraum“ von Menschen, also ihr Innerstes. Andere Menschen aber sehen darin eher das Bild eines allgegenwärtigen und allmächtigen Aufpassers. Dessen durchdringendem Blick entgeht auch wirklich nichts. Statt Vertrauen löst er bei manchen Menschen dann eher Unsicherheit und Angstgefühle aus. Solche Gedanken kannte ganz offensichtlich bereits dieser Betende vor 3000 Jahren!

Vielleicht gehört es ja zu unserem Menschsein dazu, dass wir uns einerseits nach der Geborgenheit bei Gott sehnen und dann wieder aus dieser Geborgenheit fliehen möchten? Aber nach einem Gefühl der Geborgenheit bei Gott werden wir dann wieder die Bedrohungen der Welt erfahren. Jesus, der Sohn Gottes und der Bruder der Menschen, nahm diese Erfahrung auf. Er sagte darum: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Joh 16,33). Es kommt also immer wieder darauf an, zurück zu finden zu der Gewissheit, von Gott getragen zu sein: Als Geschöpf Gottes, schon lange vor unserer Geburt in Gottes Gedanken geboren. Ich: Ein liebevoller Gedanke Gottes! Was liegt darin für eine Kraft zum Leben! Wenn Gott nicht nur einfach zum Leben „dazugehört“, sondern wenn seine Kraft bis in unseren „Herzraum“ dringen kann...

Aber auch dann noch kann es Erfahrungen geben, die all das wieder radikal in Frage stellen. Und plötzlich sind Himmel und Seele wieder verdunkelt. Angst und Hass dominieren, bis einer kommt und mir in den Arm fällt und zuruft: „Halt an, wo läufst Du hin...?“ –

All das steckt in diesem Psalm, der zu den Schönsten der Bibel gehört. All sein Fragen und Beten mündet schließlich in die Bitte: *„Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich's meine. Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin und leite mich auf ewigem Wege.“*

In der folgenden Übung nun werden einzelne Verse zu Ihnen sprechen. Verlieren Sie in Ihrer persönlichen Begegnung mit den so vertraut klingenden Worten nicht den Menschen aus den Augen, der sie erstmals formuliert hat: Einen Menschen, der sich in größter Not befindet und der niemanden hat, an den er sich wenden könnte, als Gott allein.

Manuel Ritter

➤ **Lüftungspause**

Auf Verse dieses Psalms wollen wir nun lauschen, ihren Nachhall in uns spüren. Wir machen uns bereit, indem wir eine bequeme Sitzhaltung einnehmen:

Ich sitze aufrecht.
 Ich bin wach und aufmerksam da.
 Die Augen kann ich schließen.
 Mein Atem fließt ruhig.
 Ich nehme wahr, wie sich mein Brustkorb hebt und senkt...
 Mein Zwerchfell dehnt sich bei jedem Einatmen nach unten in den Bauchraum aus ...
 Ich stelle mir vor, dass sich mein Herzraum dabei ausdehnt und weitet
 Ich bin innerlich weit, offen, bereit zu empfangen ...
 Ich bleibe mit meiner Aufmerksamkeit bei meinem Herzraum
 lausche auf die Psalmverse
 und lasse sie in meinen inneren Herzraum hineinsprechen

☞ Klangschale (ca. 1 Min lassen – dann ggf. abwechselnd lesen:)

*HERR, du erforschest mich
und kennest mich.*

*Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es;
du verstehst meine Gedanken von ferne.*

*Ich gehe oder liege, so bist du um mich
und siehst alle meine Wege.*

*Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge,
das du, HERR, nicht schon wüsstest.*

*Von allen Seiten umgibst du mich
und hältst deine Hand über mir.*

*Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch,
ich kann sie nicht begreifen.*

*Deine Augen sahen mich,
als ich noch nicht bereitet war,*

*Und alle Tage waren in dein Buch geschrieben,
die noch werden sollten und von denen keiner da war.*

Aber wie schwer sind für mich, Gott, deine Gedanken!

*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.*

*Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,
und leite mich auf ewigem Wege.*



Klangschale

Vertiefen Sie jetzt nach und nach Ihren Atem, öffnen die Augen,
kommen langsam wieder hier im Kreis an

Wir wollen jetzt eine Übung miteinander machen:

Je einer dieser Psalmverse steht auf den Blättern, die wir jetzt mit der Schrift nach unten im Raum verteilt auslegen. (deutlich mehr Ausdrücke der Verse als Teilnehmer vorbereiten!)

Sie sind eingeladen, hier im Raum umher zu gehen, von einem Zettel, von einem Vers zum anderen. Lassen Sie sich Zeit. Spüren Sie mit allen Sinnen nach, auf welchem der Zettel Sie eine Resonanz in Ihrem Herzraum wahrnehmen können. Bleiben Sie zuletzt auf dem Blatt stehen, wo Sie den Eindruck haben, dass Sie hier bei „Ihrem Wort“ angekommen sind. Seien Sie gespannt, welches Wort bei dieser Übung auf Sie zukommen wird. Trauen Sie sich dabei, sich jeweils tatsächlich auf die Zettel draufzustellen.

Als Christen gründen wir unseren Glauben, unser Leben auf Worte der Heiligen Schrift. Sie sind wie ein Fundament, auf dem wir im Leben stehen.



Genug Zeit zum Umhergehen und Spüren lassen.

Wenn Sie nun Ihre Wahl getroffen haben, nehmen Sie den Zettel auf und kehren zu Ihrem Platz zurück. Lesen Sie jetzt, welcher Vers zu Ihnen gekommen ist, und lassen Sie ihn in Ihren Herzraum hineinsprechen. – Kurze Stille! (1-2 Min)

Wir haben jetzt 5 Minuten Zeit für einen Austausch zu zweit.

- Was löst „mein“ Vers in mir aus?
- Inwieweit spricht er für mich in meine momentane Situation hinein?
- Spüre ich Irritation, Herausforderung, Zustimmung, Hoffnung, ...?
- Hat dieser Vers vielleicht etwas mit dem Fundament meines Suchens und Glaubens zu tun?

Danach **Kurze Stille** zum Nachklingen lassen

Anschließend ggf. Gelegenheit für Rückfragen geben.



Die Verse können natürlich mit heimgenommen werden.

Segenslied mit Gesten:

Wir singen mehrmals den Refrain des Segenslieds aus dem Liederbuch „Kommt atmet auf, Nr. 0109, und machen dazu folgende Bewegungen im Kreis:

Gott segne dich, behüte dich,
Gott sei mit dir auf all deinen Wegen.

*Angefasst im Kreis rechts herum gehen,
Richtungswechsel nach links*

Gott segne dich, behüte dich,
über dir leuchtet sein Angesicht.

*Sich zu zweit einander zuwenden – einer hält die Hände
geöffnet hin, der andere hält seine Hände segnend darüber –
dann Wechsel*

Man kann den Segensabschluss mit den Gesten auch zu einem anderen Lied oder zu einer passenden Musik vom CD-Player machen. Es eignet sich auch das Lied: „Segne uns o Herr“, 573 EG

Alternativ Schlusslied: „Komm, Herr segne uns“, GL 451, EG 170



Teilnehmerhefte verteilen.

HERR, du erforschest mich
und kennest mich.

Ich sitze oder stehe auf,
so weißt du es;
Du verstehst meine
Gedanken von ferne.

Erforsche mich, Gott, und
erkenne mein Herz; prüfe
mich und erkenne, wie
ich's meine.

Ich gehe oder liege,
so bist du um mich und
siehst alle meine Wege.

Denn siehe, es ist kein
Wort auf meiner Zunge,
das du, HERR, nicht schon
wüsstest.

Von allen Seiten umgibst
du mich und hältst deine
Hand über mir.

Deine Augen sahen mich,
als ich noch nicht bereitet
war, und alle Tage waren
in dein Buch geschrieben.

Erforsche mich, Gott, und
sieh, ob ich auf bösem
Wege bin, und leite mich
auf ewigem Wege.

Ablauf des Treffens - Überblick**Wird erledigt von / Material**

Begrüßung und Überblick über das Treffen
Votum zu Beginn und Kerze anzünden

Anfangsgebet

Körperkreuzgebet wie für jeden Tag

Einführung in die Gesprächsregeln

Lied: „Schweige und höre“ GL 433, 2, KAA 071

Sammlung zur Rückschau auf zurückliegende Woche**Stille zum Nachklingen****Austausch in den Kleingruppen**

Lied: „Wechselnde Pfade“ KAA 028

Zeit für evtl. Rückmeldungen im Plenum

Lied: „Du bist da, wo Menschen leben“ KAA 058, GL 875

Einstimmung in die neue Woche

mit einer gemeinsamen Übung

Segenslied mit Gesten oder

Schlusslied: „Komm, Herr segne uns“, GL 451, EG 170

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tücher, Blumen, Kerze, ...
- Nach der Kleingruppenzeit in der Mitte mit einem Band einen Weg andeuten, wenn vorhanden, kann man Sisal- oder Eglifigur oder Ähnliches dazustellen
- Gesangbücher/Liedblätter
- Kopien für Bewegungsprotokoll

Begrüßung Votum zu Beginn und Kerze anzünden und Überblick über das Treffen

Anfangsgebet:

Gott, auf unseren Wegen durch Zeit und Welt
 schauen wir aus nach Zeichen Deiner stärkenden Nähe.
 Im Gewirr der Stimmen versuchen wir Dein Wort zu hören,
 damit unser Herz und Wille einig werde mit Dir.
 So bitten wir Dich:
 Öffne unsere Augen, dass wir Deine Spuren erkennen.
 Öffne unsere Ohren, dass wir Dein Wort verstehen.
 Nimm unsere Herzen als eine Unterkunft für Dich,
 sei unser Gast, lass Deinen Frieden unter uns wohnen,
 damit wir Botinnen und Boten Deines Friedens werden.
 Segne uns dazu diesen Abend.
 Amen.

Körperkreuzgebet mit der für jeden Tag vorgeschlagenen Übung:

Gott, am Morgen/Abend dieses Tages stelle ich mich bewusst in dein Licht.
 Ich öffne mich für deine Wirklichkeit.

Und so strecke ich mich aus nach dir. (*Hände nach oben, Handflächen aneinander*)
 Ich sammle mich ein,
 in meinen Gedanken, (*Hände zusammen vor Stirn*)
 in meinem Reden, (*Hände zusammen vor Mund*)
 in meinen Gefühlen. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Ich öffne mich und empfangen... (*Arme zur Seite*)
 Und sammle mich wieder in meiner Mitte. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Und ich teile davon aus: nach rechts zu den Menschen,
 die mir nahe sind und nach links zu den Menschen, mit denen ich mich schwertue.

Und kehre zurück zur Mitte. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Ich suche Gott auch in der Tiefe... (*vorbeugen zum Boden hin*)
 Und sammle mich wieder ein. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

So werde ich jetzt still, um auf dich zu lauschen und um das Geheimnis zu ergründen:

Wer bist du in mir? Und wer bin ich in dir? Amen

Anne Mayer-Thormählen

Einführung in die Gesprächsregeln

Bevor wir im 2. Teil des Abends in die Kleingruppen gehen, nochmal ein wichtiger Hinweis:

- Diskretion: Was die Teilnehmerinnen mitteilen, bleibt in diesem Kreis, so kann Vertrauen wachsen.
- Selbstverantwortung: Ich entscheide selbst, was ich mitteilen möchte und was nicht.
- Konkretion: Ich spreche nicht verallgemeinernd oder für andere, sondern nur von mir selber:
 „ich fühle, ich erlebe, ich spüre, ich denke...“
- Respekt: Ich höre aufmerksam zu, was andere sagen und brauche es nicht zu werten/zur bewerten/abzuwerten/aufzuwerten. Ich gebe keine Ratschläge.
- Austausch: Austausch auf Augenhöhe: Wir teilen unsere Erfahrungen und diskutieren nicht darüber. Denn hier gibt es zunächst kein „richtig“ oder „falsch“!

➤ **Lüftungspause**

Lied: „Schweige und höre“ GL 433, 2, KAA 071

Sammlung zur Rückschau auf zurückliegende Woche

Ich setze mich jetzt bewusst auf meinem Stuhl zurecht: Von den Gesäßknochen über meine Wirbelsäule richte ich mich auf und über die Halswirbelknochen weiter hoch bis zu den Haar-Spitzen.

Ich bin nach oben ausgerichtet mit unsichtbaren Fäden nach oben gestreckt...

Zugleich aber bin ich auch verbunden nach unten, möchte geerdet sein:

Mit meinen Fußflächen nehme ich bewusst Kontakt zum Boden auf, suche meinen Standpunkt, meine Basis...

Meine Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.

Ich schließe meine Augen oder lasse sie an einem Punkt zur Ruhe kommen.

Mein Atem fließt ruhig ein und aus, aus und ein.

So gesammelt und bereit, lasse ich die Themen der ersten Exerzitien-Woche nochmal vor meinem inneren Auge vorüberziehen: Ich verweile dabei nicht, sondern lasse die Eindrücke nochmal vorüberziehen wie ich Wolken am Himmel hinterher schaue:

- Den Auftakt für unseren spirituellen Weg gab das biblische Bild vom „weiten Raum meines inneren Zeltes“. Kein festes Haus, keine Immobilie, sondern eine bewegliche Unterkunft, wie es Nomaden haben. Es war die Einladung, mich zu öffnen, mir Raum zu schaffen für diese besondere Zeit der Ökumenischen Exerzitien im Alltag.
- Dann habe ich mit allen meinen Sinnen nachgespürt, um zu erfahren, wonach ich mich sehne.
- Und dann kam das Bild „Halt an.“ – ein Impuls, innezuhalten auf meinem Weg, Bewusstwerden: Wohin bin ich eigentlich unterwegs?
- Da war Zeit zum Stillehalten, zum In- mich-gehen, vielleicht wie Jesus im Gebet, und Freiheit, um mich neu auszurichten. Was für Jesus gut war, kann auch mir hilfreich sein...
- Dann kam die Erfahrung: Manchmal werde ich von jemandem oder von etwas angehalten – das kann störend sein, aber auch hilfreich.... Manchmal bin ich es auch selber und unterbreche bewusst meinen Weg, damit anderes Raum gewinnen kann...

➤ Stille zum Nachklingen.

Austausch in den Kleingruppen

Lied: „Wechselnde Pfade“ KAA 028

➤ **Lüftungspause**

Zeit für evtl. Rückmeldungen im Plenum:

Was geht mir noch nach?

Lied: „Du bist da, wo Menschen leben“ KAA 058, GL 875

Einstimmung in die neue Woche mit einer gemeinsamen Übung

Wir laden Sie ein, in den nächsten 5-10 Minuten ein „Bewegungsprotokoll“ Ihres gestrigen/heutigen oder auch morgigen Tages anzufertigen. Auf diesem vorbereiteten Papier ist ein Startpunkt markiert, von dem aus Sie einen Weg zeichnen können durch den Tag Ihrer Wahl.

Gab/gibt es an diesem Tag

- Höhepunkte?
- Herausforderungen?
- Wendepunkte?
- den Wunsch nach einer Begleitung auf einem Wegabschnitt?
- eine Durststrecke?
- eine Durchhalteparole?
- Ich kann einen Gedanken notieren, der mir dazu kommt

Anschließend Austausch zu zweit ca. 5-10 Minuten:

- Mein Weg – wie verlief er/wird er verlaufen?
- Wo ich mir wünsche, dass mich jemand begleitet...?
- Wo ich mir wünsche, dass mich jemand zum Innehalten bringt ...?

➤ **Ein Hinweis zum 5. Tag:**

Hier fehlt leider bei dem Psalm von Hanns Dieter Hüsch die letzte Zeile: „wohl über alle Welt“

Segenslied mit Gesten:

Wir singen mehrmals den Refrain des Segenslieds aus dem Liederbuch „Kommt atmet auf, Nr. 0109, und machen dazu folgende Bewegungen im Kreis:

Gott segne dich, behüte dich,
Gott sei mit dir auf all deinen Wegen.

*Angefasst im Kreis rechts herum gehen,
Richtungswechsel nach links*

Gott segne dich, behüte dich,
über dir leuchtet sein Angesicht.

*Sich zu zweit einander zuwenden – einer hält die Hände
geöffnet hin, der andere hält seine Hände segnend darüber –
dann Wechsel*

Man kann den Segensabschluss mit den Gesten auch zu einem anderen Lied oder zu einer passenden Musik vom CD-Player machen. Es eignet sich auch das Lied: „Segne uns o Herr“, 573 EG

Alternativ Schlusslied: „Komm, Herr segne uns“, GL 451, EG 170



Höhepunkte
Durststrecke

Herausforderungen
Durchhalteparole

Wendepunkte -

Wunsch nach einer Begleitung auf einem Wegabschnitt

Ablauf des Treffens - Überblick**Wird erledigt von / Material**

Begrüßung und Überblick über das Treffen
Votum zu Beginn und Kerze anzünden

Anfangsgebet

Körperkreuzgebet wie für jeden Tag

Lied: „Laudate omnes gentes“, EG 697, GL 386
„Meine Hoffnung und meine Freude“ EG 694, GL 365

Sammlung zur Rückschau auf zurückliegende Woche**Stille zum Nachklingen****Austausch in den Kleingruppen**

Lied: „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht“ KAA 028

Zeit für evtl. Rückmeldungen im Plenum**Einstimmung in die neue Woche**

Einige Infos zu Angelus Silesius
und eine gemeinsame Übung

Lied: „Kyrie“ GL 155, EG 178.9

Anschließend ggf. Zeit für Rückfragen im Plenum

Segenslied mit Gesten oder
Schlusslied „Komm, Herr segne uns“, GL 451, EG 170

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tücher, Blumen, Kerze, ...
- Gesangbücher/Liedzettel
- Klangschale
- Kopierte Zettel mit Sprüchen von Angelus Silesius entsprechend der Gruppengröße ggf. jeweils zwei Kopien anfertigen, so dass sich kleine Gesprächsgruppen bilden können

Begrüßung Votum zu Beginn und Kerze anzünden und Überblick über das Treffen

Anfangsgebet:

Gott, auf unseren Wegen durch Zeit und Welt
 schauen wir aus nach Zeichen Deiner stärkenden Nähe.
 Im Gewirr der Stimmen versuchen wir Dein Wort zu hören,
 damit unser Herz und Wille einig werde mit Dir.
 So bitten wir Dich:
 Öffne unsere Augen, dass wir Deine Spuren erkennen.
 Öffne unsere Ohren, dass wir Dein Wort verstehen.
 Nimm unsere Herzen als eine Unterkunft für Dich,
 sei unser Gast, lass Deinen Frieden unter uns wohnen,
 damit wir Botinnen und Boten Deines Friedens werden.
 Segne uns dazu diesen Abend. Amen.

Körperkreuzgebet mit der für jeden Tag vorgeschlagenen Übung:

Gott, am Morgen/Abend dieses Tages stelle ich mich bewusst in dein Licht.
 Ich öffne mich für deine Wirklichkeit.

Und so strecke ich mich aus nach dir. (*Hände nach oben, Handflächen aneinander*)
 Ich sammle mich ein,
 in meinen Gedanken, (*Hände zusammen vor Stirn*)
 in meinem Reden, (*Hände zusammen vor Mund*)
 in meinen Gefühlen. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Ich öffne mich und empfangen.... (*Arme zur Seite*)
 Und sammle mich wieder in meiner Mitte. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Und ich teile davon aus: nach rechts zu den Menschen,
 die mir nahe sind und nach links zu den Menschen, mit denen ich mich schwertue.

Und kehre zurück zur Mitte. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Ich suche Gott auch in der Tiefe.... (*vorbeugen zum Boden hin*)
 Und sammle mich wieder ein. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

So werde ich jetzt still, um auf dich zu lauschen und um das Geheimnis zu ergründen:

Wer bist du in mir? Und wer bin ich in dir? Amen

Anne Mayer-Thormählen

Lied: „Laudate omnes gentes“, EG 697, GL 386
 „Meine Hoffnung und meine Freude“ EG 694, GL 365

Sammlung zur Rückschau auf zurückliegende Woche

Ich lasse mich ganz bewusst auf meinem Stuhl nieder
 und lege meine Hände in den Schoß.
 Ich nehme mit meinen Füßen Kontakt zum Boden auf.
 Ich schließe meine Augen
 oder lasse meinen Blick in der Mitte zur Ruhe kommen.
 Mein Scheitel ist nach oben hin ausgerichtet.
 Mein Atem fließt ruhig ein und aus.

- Die Exerzitien sind ein Lebensweg im Modell:
Das wurde uns an den ersten Tagen mit einem Spaziergang verdeutlicht:
Mit offenen Augen und allen Sinnen waren wir unterwegs.
Haben wahrgenommen und erlebt. Haben „Fundstücke“ des Weges für uns festgehalten.
„Inventar“ unseres Lebens...
- An den nächsten Tagen haben wir auf den Lebensweg aus dem Blickwinkel anderer Menschen gesehen:
Einmal mit den Augen von Martinus von Biberach:
Er sagte: „Ich komm – weiß nit woher. Ich geh – weiß nit, wohin. Mich wundert, dass ich fröhlich bin.“
Und dann ganz anders mit Martin Luther:
„Ich komm – weiß wohl, woher. Ich geh – weiß wohl, wohin. Mich wundert, dass ich traurig bin.“
Und schließlich die moderne Version von Hanns Dieter Hüsch, der beides für sich so zusammenfasste:
„Was macht, dass ich so fröhlich bin..., was macht, dass ich so furchtlos bin an vielen dunklen Tagen...“
- Zuletzt haben wir am Bild des Labyrinths von Chartres Wege und Umwege unseres Lebens bedacht:
Unser Woher und unser Wohin...
Was hat unseren Weg rechtzeitig gestoppt,
wo gab es Impulse und Kraft zum Weitergehen in eine neue Richtung...?

So in dieser gesammelten Haltung lasse ich die Themen der zurückliegenden Woche nun noch einmal vor meinem inneren Auge vorbeiziehen wie Wolken am Himmel:

➤ Nachklingen in der Stille (Klangschale)

➤ **Lüftungspause**

Austausch in den Kleingruppen

➤ **Lüftungspause**

Lied: „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht“ KAA 028

Zeit für evtl. Rückmeldungen im Plenum:

Was geht mir noch nach?

Einstimmung in die neue Woche mit einer gemeinsamen Übung

Angelus Silesius „Der Schlesische Bote“, hieß eigentlich Johannes Scheffler und wurde 1624 in Breslau geboren. Zu seiner Zeit - 100 Jahre nach der Reformation – tobte der 30-jährige Krieg. Glaubensfragen waren längst überlagert von erbitterten Kämpfen um die politische Vorherrschaft in Europa. In dieser schwierigen Situation schöpft der evangelische Johannes Scheffler aus Quellen der Mystiker, wie z.B. Jakob Böhme u.a. Er beginnt selbst, mystische Aussagen in Form einzelner gereimter Sätze zu formulieren. Unter dem Titel „Cherubinischer Wandersmann“ werden sie später bekannt und zählen heute zu den bedeutendsten lyrischen Werken der Barockzeit. Auch einige der von ihm gedichteten Choräle werden bis heute gesungen, wie z.B. „Mir nach, spricht Christus, unser Held“ (EG 385 / GL 461) oder „Ich will dich lieben meine Stärke“ (EG 400 / GL 358). Wegen seiner mystisch gefärbten Aussagen sah er sich aber massiver Kritik der damaligen evangelischen Kirche ausgesetzt. Er trat zur katholischen Kirche über und wurde – obwohl von Beruf her eigentlich Arzt – später in Neisse zum Priester geweiht. Seine mystischen Aussagen zählen heute zum spirituellen Erbe beider Kirchen. Diese Exerzitienmappe verdankt ihren Titel seinem zeitlos gültigen Satz:

„Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir. Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.“

In der zurückliegenden Woche haben wir uns gefragt: Woher und wohin geht mein Weg? Wo halte ich inne? Je nachdem, welche Antwort wir im Laufe unseres Lebensweges auf diese Fragen geben, wird zusammenhängen, wie es uns jeweils unterwegs zumute ist. Sind wir unsicher über das Woher und Wohin unseres Lebens, ist uns eher traurig oder ängstlich zumute. In glaubensgewisseren Zeiten fühlen wir uns eher „vergnügt“, „unbeschwert“, „von Gottes Geist getragen“. In Zeiten der Suche schwanken unsere Gefühle zwischen beiden Polen hin und her.

Auch Angelus Silesius haben solche Fragen beschäftigt. Die kommende Woche trägt die Überschrift: „Such Gott hier, nicht anderswo.“ Es erwarten Sie einige Bibelstellen, die Bezug nehmen auf Erfahrungen von Orientierungslosigkeit, Zweifel, und fröhlicher Glaubensgewissheit. Die Erzählung von der Wanderung des Volkes Israel durch die Wüste nimmt uns dabei an die Hand.

Es liegen Zettel mit ausgewählten Sprüchen von Angelus Silesius aus den Cherubinischen Wandersmann aus, die ebenfalls rund um diese Fragen kreisen. Wo ist Gott? Wie kann ich seine Gegenwart spüren?

Bitte machen Sie sich auf den Weg, gehen Sie in Ruhe herum und lesen Sie die Sprüche. **Maske!** Lassen Sie sich Zeit. Manche Sprüche in dieser ungewohnten, altertümlichen Sprache muss man 2-3mal lesen. Lassen Sie sie auf sich wirken und spüren Ihrer inneren Reaktion nach. Bleiben Sie zuletzt dort stehen, wo Sie einem Spruch besonders zustimmen können – oder wo Sie Gesprächsbedarf verspüren.

➤ ggf. Klangschale für den Beginn und Ende des Gehens.

In den kommenden 5-10 Minuten tauschen Sie sich im Stehen miteinander aus:

- Wo trifft mich ein Satz gerade jetzt in meinem Exerzitienprozess?

Wir kennen das Kyrie eleison vor allem als eine Bitte um Gottes Erbarmen. Es ist aber ursprünglich vor allem ein allgemeiner Ruf um die Vergewisserung von Gottes Nähe.

Singen wir es jetzt an unserem Platz stehend miteinander in diesem Sinne.

Lied: „Kyrie“ GL 155, EG 178.9

Anschließend ggf. Zeit für Rückfragen oder Austausch im Plenum

Segenslied mit Gesten:

Wir singen mehrmals den Refrain des Segenslieds aus dem Liederbuch „Kommt atmet auf, Nr. 0109, und machen dazu folgende Bewegungen im Kreis:

Gott segne dich, behüte dich,
Gott sei mit dir auf all deinen Wegen.

*Angefasst im Kreis rechts herum gehen,
Richtungswechsel nach links*

Gott segne dich, behüte dich,
über dir leuchtet sein Angesicht.

*Sich zu zweit einander zuwenden – einer hält die Hände
geöffnet hin, der andere hält seine Hände segnend darüber –
dann Wechsel*

Dabei können wir in den Wiederholungen auch jeweils die übernächste Nachbarin segnen usw.

Alternativ Schlusslied: „Komm, Herr segne uns“, GL 451, EG 170

Je mehr du Gott erkennst,
je mehr wirst du bekennen,
dass du je weniger ihn,
was er ist, kannst nennen.

Gott ist so nah bei dir
mit seiner Gnad und Güte,
er schwebt dir wesentlich
im Herzen und Gemüte.

Es kann in Ewigkeit
kein Ton so lieblich sein,
als wenn des Menschen Herz
mit Gott stimmt überein.

Mensch, wo du noch was bist,
was weißt, was leibst und hast,
so bist du, glaube mir,
nicht ledig deiner Last.

Die Welt, die hält dich nicht,
du selber bist die Welt,
die dich in dir mit dir
so stark gefangen hält.

Wenn du an Gott gedenkst,
so hörst du ihn in dir,
schwiegest du und wärest still,
er red'te für und für.

Ablauf des Treffens - Überblick**Wird erledigt von / Material**

Begrüßung und Überblick über das Treffen,
Votum und Kerze anzünden

Anfangsgebet

Körperkreuzgebet wie für jeden Tag

Lied: „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht“ KAA 028

Sammlung zur Rückschau auf zurückliegende Woche**Austausch in den Kleingruppen****Zeit für evtl. Rückmeldungen im Plenum**

Lied: „Befiehl du deine Wege“ GL 418, EG 361

Einstimmung in die neue Woche

mit einer gemeinsamen Übung

Segenslied mit Gesten oder

Schlusslied: „Komm, Herr segne uns“, GL 451, EG 170

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tücher, Blumen, Kerze, ...
- ggf. Bilder vom Labyrinth in die Mitte legen
oder Figuren vom letzten Treffen, die als Suchende in der Mitte aufgestellt werden
- Gesangbücher/Liedblätter

Begrüßung Votum und Kerze anzünden:

Gott sei in unserer Mitte, sein Licht leuchte und stärke uns an diesem Abend.

„Halt an, wo läufst du hin? Such Gott hier, nicht anderswo.“

Unter dieser Überschrift waren wir in der letzten Woche unterwegs, Gott zu suchen – ihn zu spüren, Zeichen seiner Gegenwart auszumachen, seine Hilfe zu erfahren.

Anfangsgebet :

Gott, auf unseren Wegen durch Zeit und Welt
schauen wir aus nach Zeichen Deiner stärkenden Nähe.
Im Gewirr der Stimmen versuchen wir Dein Wort zu hören,
damit unser Herz und Wille einig werde mit Dir.

So bitten wir Dich:

Öffne unsere Augen, dass wir Deine Spuren erkennen.

Öffne unsere Ohren, dass wir Dein Wort verstehen.

Nimm unsere Herzen als eine Unterkunft für Dich,
sei unser Gast, lass Deinen Frieden unter uns wohnen,
damit wir Botinnen und Boten Deines Friedens werden.

Segne uns dazu diesen Abend.

Amen.

Körperkreuzgebet mit der für jeden Tag vorgeschlagenen Übung:

Gott, am Morgen/Abend dieses Tages stelle ich mich bewusst in dein Licht.

Ich öffne mich für deine Wirklichkeit.

Und so strecke ich mich aus nach dir. (*Hände nach oben, Handflächen aneinander*)

Ich sammle mich ein,

in meinen Gedanken, (*Hände zusammen vor Stirn*)

in meinem Reden, (*Hände zusammen vor Mund*)

in meinen Gefühlen. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Ich öffne mich und empfangen.... (*Arme zur Seite*)

Und sammle mich wieder in meiner Mitte. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Und ich teile davon aus: nach rechts zu den Menschen,
die mir nahe sind und nach links zu den Menschen, mit denen ich mich schwertue.

Und kehre zurück zur Mitte. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Ich suche Gott auch in der Tiefe.... (*vorbeugen zum Boden hin*)

Und sammle mich wieder ein. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

So werde ich jetzt still, um auf dich zu lauschen und um das Geheimnis zu ergründen:

Wer bist du in mir? Und wer bin ich in dir? Amen

Anne Mayer-Thormählen

Lied: „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht“ KAA 028

Sammlung zur Rückschau auf zurückliegende Woche

Ich setze mich jetzt bewusst auf meinem Stuhl zurecht:
 Von den Gesäßknochen über meine Wirbelsäule richte ich mich auf
 und über die Halswirbelknochen weiter hoch bis zu den Haar-Spitzen.
 Ich bin nach oben ausgerichtet mit unsichtbaren Fäden nach oben ausgestreckt...
 Zugleich aber bin ich auch verbunden nach unten, möchte geerdet sein:
 Mit meinen Fußflächen nehme ich bewusst Kontakt zum Boden auf, suche meinen Standpunkt, meine Basis...
 Meine Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.
 Ich schließe meine Augen oder lasse sie an einem Punkt zur Ruhe kommen.
 Mein Atem fließt ruhig ein und aus, aus und ein.

So gesammelt und bereit, lasse ich die Themen der dritten Exerzitien-Woche vor meinem inneren Auge vorüberziehen: Ich verweile dabei nicht, sondern lasse die Eindrücke nochmal vorüberziehen wie Wolken am Himmel...

- Wir waren mit Mose am brennenden Dornbusch, auf heiligem Boden der Begegnung mit Gott.
 „Was zieht ihm“, „was zieht uns die Schuhe aus...?“
- Mit Mose haben wir gehört, dass dieser Gott ein Gott ist, der befreien will und Lasten abnehmen kann...
- Wir haben mit dem Volk Israel erfahren, dass dieser Gott ein mitgehender Gott ist.
 Er sagt immer neu seine Nähe zu und schenkt Zeichen seiner Gegenwart...
- Manchmal freilich achten wir diese Zeichen seiner Gegenwart gering, wollen mehr haben als nur
 „Feuersäule“ und „Wolkensäule“. Dann haben wir das Gefühl, mehr und anderes zu wollen...
 „Goldene Kälber“ gibt es zu allen Zeiten... - Doch helfen uns unsere Auswege und Ausflüchte...?
- Gottes Zusage aber bleibt bestehen: Er ist dabei, er geht mit und hilft...
- Aber auch wenn Gott unmittelbar dabei ist in den Stürmen unseres Lebens,
 werden immer wieder Augenblicke kommen, wo wir uns verlassen fühlen wie die Jünger...

Klangschale zu Beginn und am Ende einer Stille zum Nachklingen

➤ Lüftungspause

Austausch in den Kleingruppen

➤ Lüftungspause

Zeit für evtl. Rückmeldungen im Plenum:

Was geht mir noch nach?

Einstimmung in die neue Woche mit einer gemeinsamen Übung

Mit dem nächsten Lied „Befiehl du deine Wege“ wollen wir uns auf die neue Woche einstimmen.
 Dieses Lied singt von einem riesengroßen Vertrauen in Gottes Begleitung auf dem Weg. Es wurde von Paul Gerhardt gedichtet, der als größter Liederdichter der evangelischen Kirche gilt und dessen Lieder aber längst schon ökumenisch vertraut sind.
 Angesichts Paul Gerhards schweren Lebensschicksals erstaunen uns seine Zuversicht und Glaubensgewissheit in diesen Zeilen. Denn er musste neben den Folgen des 30jährigen Krieges den frühen Tod der meisten seiner Kinder und auch seiner Frau verkraften.
 In seinen 12 Strophen macht er sich und uns auf immer wieder neue Weise Mut, auch angesichts von Not und Tod. Er hilft uns auf Gott zu vertrauen, und will uns seiner vergewissern.
 Diese Verse zu singen, vielleicht sogar den einen oder anderen Vers oder Zeile auswendig zu lernen, kann guttun.

Lied: „Befiehl du deine Wege“ GL 418, EG 361, Vers 1, 4 und 12

In der 4. Woche mit der Überschrift „Du stärkst mich auf dem Weg“ geht es für uns darum, noch mal genauer zu erfahren, auf welche Weise Gott uns auf unserem Weg begleitet.

Oft fragen wir uns, wie wir Gottes Mitgehen erfahren, woran können wir es denn erkennen können.

Manchmal hilft es, auf diesem Suchweg innezuhalten und - vielleicht mithilfe von vertrauten Worten eines Psalms oder auch mit eigenen Worten - nach Gott zu fragen.

Einige tröstliche Lieder haben wir bei unseren Treffen schon gesungen. Melodien - mit und ohne Text – sie können uns zuversichtlich stimmen und Hoffnung geben. Denn manch eine Hoffnung lässt sich leichter singen als aussprechen, vor allem, wenn wir es miteinander tun.

Wir erleben dann, dass wir nicht allein unterwegs sind – da sind Menschen neben, vor und hinter uns – und manchmal spüren wir sogar deutlich, dass ein Engel uns beschützt.

Das Lied „Befiehl du deine Wege“ eignet sich gut als „Prozessionslied“, und das wollen wir jetzt miteinander tun: im Gehen singen und im Singen gehen.

Wir wiederholen dabei immer wieder die erste Strophe, und gehen dabei langsam im Raum umher (im Gruppenraum, durch das Haus, in der Kirche, durch den Garten ...).

Beim Singen werden wir einander begegnen, immer wieder andere Stimmen hören, die uns diese tröstlichen Worte zusingen, um uns gegenseitig zu ermutigen: Gott hat Wege, auf denen auch unsere Füße gehen können.

Zum Schluss kommen wir im Kreis zusammen, nehmen einander als Weggemeinschaft wahr, verbeugen uns voreinander und vor dem mitgehenden Gott mitten unter uns.

Kurzer Austausch im Kreis:

Welche Liedzeile, welches Wort klingt jetzt besonders in mir nach?

Was bewegt mich jetzt gerade auf meinem Exerzitienweg?

Was nehme ich mit auf meinen Heimweg heute?

Segenslied mit Gesten:

Wir singen mehrmals den Refrain des Segenslieds aus dem Liederbuch „Kommt atmet auf, Nr. 0109, und machen dazu folgende Bewegungen im Kreis:

Gott segne dich, behüte dich,
Gott sei mit dir auf all deinen Wegen.

*Angefasst im Kreis rechts herum gehen,
Richtungswechsel nach links*

Gott segne dich, behüte dich,
über dir leuchtet sein Angesicht.

*Sich zu zweit einander zuwenden – einer hält die Hände
geöffnet hin, der andere hält seine Hände segnend darüber –
dann Wechsel*

Dabei können wir in den Wiederholungen auch jeweils die übernächste Nachbarin segnen usw.

Alternativ Schlusslied: „Komm, Herr segne uns“, GL 451, EG 170

Ablauf des Treffens - Überblick**Wird erledigt von / Material****Begrüßung** und Überblick über das Treffen

Votum und Kerze anzünden

Anfangsgebet**Körperkreuzgebet** wie für jeden Tag**Lied:** „Befiehl du deine Wege“ GL 418, EG 361**Sammlung zur Rückschau auf zurückliegende Woche****Austausch in den Kleingruppen****Zeit für evtl. Rückmeldungen im Plenum****Kurze Stille** zum Nachklingen lassen**Lied:** „Vertraut den neuen Wegen“ EG 395
„Suchen und fragen“ KAA 069, GL 457**Gemeinsamer Rückblick auf die gesamten 4 Wochen**

und Einzelbesinnung: Ich nehme mit

Verabschiedungsritual**Segenslied mit Gesten** oder**Schlusslied:** „Komm, Herr segne uns“, GL 451, EG 170Anschließend ist Zeit für miteinander essen und feiern des Weges,
falls dies in Coronazeiten möglich ist.**Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:**

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: grünes oder braunes und blaues Tuch, Blumen, Kerze, ...
- Elemente aus den 4 Wochen für die Mitte z.B. ein gelegter Weg mit einem Seil, Sisal- oder Eglifiguren, die miteinander gehen, einzelne stärkende Worte, ein Stopp-Zeichen, ...
- Gesangbücher/Liedblätter
- Klangschale

Begrüßung Votum und Anzünden der Kerze und Überblick über das Treffen:

Wir kommen aus der letzten Exerzitienwoche mit der Überschrift „DU stärkst mich auf dem Weg“ – vielleicht auf einem beschwerlichen Weg, vielleicht auf einem neuen Wegabschnitt nach Innehalten und Neuausrichtung, vielleicht nachdem mich jemand am Arm berührt hat „Halt mal an!“ ...

Der Rückblick auf diese Woche und auf den gesamten Weg sind die Hauptpunkte des heutigen Treffens.

Beginnen wir mit einem Gebet:

Anfangsgebet

Gott, auf unseren Wegen durch Zeit und Welt

schauen wir aus nach Zeichen Deiner stärkenden Nähe.

Im Gewirr der Stimmen versuchen wir Dein Wort zu hören,

damit unser Herz und Wille einig werde mit Dir.

So bitten wir Dich:

Öffne unsere Augen, dass wir Deine Spuren erkennen.

Öffne unsere Ohren, dass wir Dein Wort verstehen.

Nimm unsere Herzen als eine Unterkunft für Dich,

sei unser Gast, lass Deinen Frieden unter uns wohnen,

damit wir Botinnen und Boten Deines Friedens werden.

Segne uns dazu diesen Abend.

Amen.

Körperkreuzgebet mit der für jeden Tag vorgeschlagenen Übung:

Gott, am Morgen/Abend dieses Tages stelle ich mich bewusst in dein Licht.

Ich öffne mich für deine Wirklichkeit.

Und so strecke ich mich aus nach dir. (*Hände nach oben, Handflächen aneinander*)

Ich sammle mich ein,

in meinen Gedanken, (*Hände zusammen vor Stirn*)

in meinem Reden, (*Hände zusammen vor Mund*)

in meinen Gefühlen. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Ich öffne mich und empfangen.... (*Arme zur Seite*)

Und sammle mich wieder in meiner Mitte. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Und ich teile davon aus: nach rechts zu den Menschen,

die mir nahe sind und nach links zu den Menschen, mit denen ich mich schwertue.

Und kehre zurück zur Mitte. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

Ich suche Gott auch in der Tiefe.... (*vorbeugen zum Boden hin*)

Und sammle mich wieder ein. (*Hände zusammen vor Herzraum*)

So werde ich jetzt still, um auf dich zu lauschen und um das Geheimnis zu ergründen:

Wer bist du in mir?

Und wer bin ich in dir?

Amen

Anne Mayer-Thormählen

Lied: „Befiehl du deine Wege“ GL 418, EG 361

Sammlung zur Rückschau auf zurückliegende Woche

Ich setze mich jetzt bewusst auf meinem Stuhl zurecht: Von den Gesäßknochen über meine Wirbelsäule richte ich mich auf und über die Halswirbelknochen weiter hoch bis zu den Haar-Spitzen.

Ich bin nach oben ausgerichtet mit unsichtbaren Fäden nach oben gestreckt...

Zugleich aber bin ich auch verbunden nach unten, möchte geerdet sein:

Mit meinen Fußflächen nehme ich bewusst Kontakt zum Boden auf, suche meinen Standpunkt, meine Basis...

Meine Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.

Ich schließe meine Augen oder lasse sie an einem Punkt zur Ruhe kommen.

Mein Atem fließt ruhig ein und aus, aus und ein.

So gesammelt und bereit, lasse ich die Themen der vierten Exerzitien-Woche nochmal vor meinem inneren Auge vorüberziehen: Ich verweile dabei nicht, sondern lasse die Eindrücke nochmal vorüberziehen wie Wolken am Himmel...

- In der vierten Woche ging es um unsere „Wegzehrung“: Wie stärkt uns Gott auf dem Weg? Was für „Lebensmittel“ sind uns für unseren Weg „in den Rucksack gepackt“...?
- Da ist das Gebet: Anregung und Ermutigung durch andere, z.B. Dietrich Bonhoeffer, es immer wieder damit zu versuchen...
- Da ist das Singen: Es kann seine Kraft entfalten, auch wenn das Herz schwer ist; auch in alten Versen wie „Befehl du deine Wege und was dein Herze kränkt“.
- Manchmal geht sogar das Tanzen, wie bei Mirjam und Chagall: Tanzen – wenn die Freude über Gottes Begleitung gerade erst bewusst wird...
- Da ist das immer neu zu übende Vertrauen, z.B. mit Ps 23, der einem auch ganz neu begegnen kann...
- Da ist die Erfahrung: Ich selbst bin doch gar nicht so mittellos und ungeeignet! Nein, Gott hat auch mir Möglichkeiten verliehen, andere auf ihrem Weg zu stärken...
- Und schließlich: Nicht allein der Weg ist das Ziel – wie es heute oft heißt-, nein: Mit dem Engel an meiner Seite kann ich voller Zuversicht auch neue Ziele in den Blick nehmen...
Gott sagt: „Siehe, ich sende einen Engel vor dir her...“
Der wird mir den Weg weisen und an Gabelungen auch mal sagen: „Halt an, wo läufst du hin....!“

Wir lassen die letzte Woche nochmal in der Stille vorüberziehen...

➤ Lüftungspause

Austausch in den Kleingruppen

➤ Lüftungspause

Zeit für evtl. Rückmeldungen im Plenum:

Was geht mir noch nach?

Danach **kurze Stille** – oder kurzes meditatives Musikstück

Lied: „Vertraut den neuen Wegen“ EG 395
„Suchen und fragen“ KAA 069, GL 457

Gemeinsamer Rückblick auf die gesamten 4 Wochen

(In der Mitte können Symbole der 4 Wochen liegen, die zum Rückblick einladen. (ein gelegter Weg, ein Labyrinth, Sisal- oder Eglifiguren, die miteinander gehen, einzelne stärkende Worte, ein Stopp-Zeichen, ...)

Schauen wir nun noch einmal miteinander auf den gesamten Exerzitienweg durch diese vier Wochen. Himmel und Erde sind ja in der Realität nicht so voneinander entfernt wie auf unseren ersten Kinderbildern. Und Gott wohnt Gott sei Dank nicht nur hinter den Wolken weit oben über uns.

„Angelus Silesius“ behauptet sogar: *„Der Himmel ist in dir.*

Suchst Du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.“

In unserer Mitte sehen wir Menschen, die auf dem Weg sind. Ihre Wege führen nicht immer geradeaus. Nein, es gibt da einige Kurven und Sackgassen. Do sie gehen nicht allein, manche sind zu zweit unterwegs, nebeneinander oder hintereinander, manche Hand in Hand, und ab und zu stellt sich ihnen jemand in den Weg.

Wie war Ihr Weg durch diese vier Wochen?

Was ist Ihnen begegnet?

Was ist Ihnen vielleicht ganz neu aufgegangen?

Wo fühlten Sie sich allein, wo wurden Sie begleitet?

Wir laden Sie ein, kurz still zu werden und an Ihren persönlichen Weg zu denken.

Machen Sie sich dann Notizen dazu:

Was ist mir in den vier Wochen wichtig geworden?

Was nehme ich mit?

Nach ca. 5-10 Minuten kann im Plenum noch Gelegenheit gegeben werden, dass jede Teilnehmerin ein Wort oder einen Satz sagt.

Verabschiedungsritual

Die Gruppe steht im Kreis und alle Teilnehmerinnen nehmen sich noch mal wahr.

Dann beginnt die/eine Leiterin:

Sie macht ein/zwei Schritte in die Mitte und nach rechts, so dass sie ihrer rechten Nachbarin mit entsprechendem Abstand gegenübersteht.

Sie verabschiedet sich von dieser z.B. mit einer Verneigung und einem persönlichen Wort zum Abschied.

Danach geht sie weiter nach rechts zur zweiten, dann zur dritten Teilnehmerin, usw...

Gleichzeitig schließt sich diejenige an, von der sie sich zuerst verabschiedet hat und macht es genauso.

Nach und nach folgen alle Teilnehmerinnen dem Beispiel.

Zuletzt stehen alle wieder im Kreis und jede hat sich von jeder persönlich verabschiedet.

Segenslied mit Gesten:

Heute beim Abschlusstreffen singen wir auch die Strophen des Liedes „Kommt atmet auf, Nr. 0109 aus dem Liederbuch KAA und anschließend, wie bei den anderen Treffen, mehrmals den Refrain des Segenslieds mit den bekannten Gesten:

Gott segne dich, behüte dich,
Gott sei mit dir auf all deinen Wegen.

*Angefasst im Kreis rechts herum gehen,
Richtungswechsel nach links*

Gott segne dich, behüte dich,
über dir leuchtet sein Angesicht.

*Sich zu zweit einander zuwenden – einer hält die Hände
geöffnet hin, der andere hält seine Hände segnend darüber –
dann Wechsel*

oder **Schlusslied:** „Komm, Herr segne uns“, GL 451, EG 170