

Exerziten im Alltag 2022 - Du bist uns nahe

Herausgeber: Bischöfliches Ordinariat Augsburg

Hauptabteilung III – Evangelisierung-Jugend-Berufung; Abteilung Spirituelle Dienste

Übertragung in Leichte Sprache: Erzbischöfliches Ordinariat München und Freising,

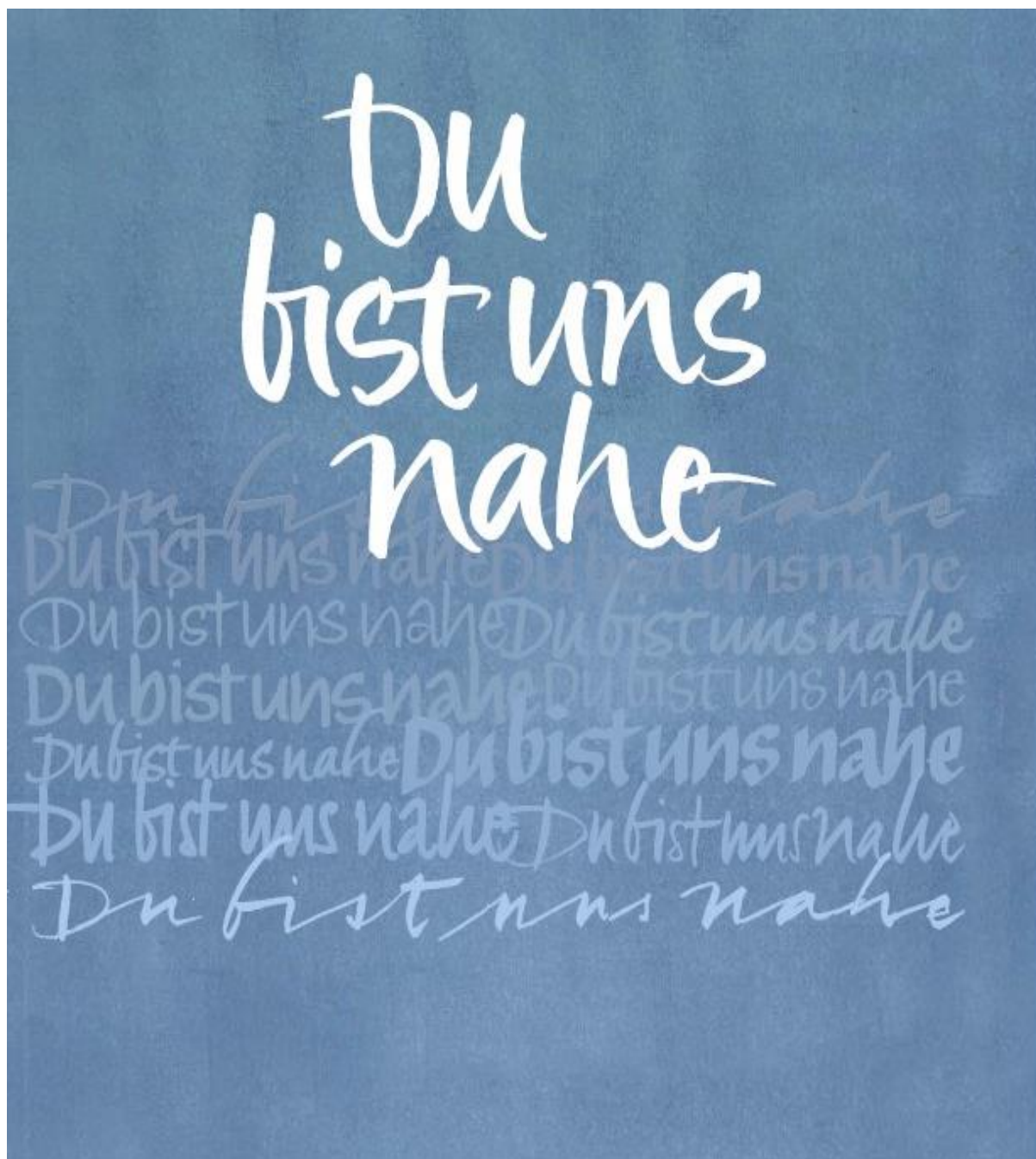
Ressort Seelsorge und kirchliches Leben, Abt.: Pastoral Menschen mit Behinderung



## Kleine Übungen für jeden Tag

in der Fasten-zeit 2022

Ausgabe in Leichter Sprache



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

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

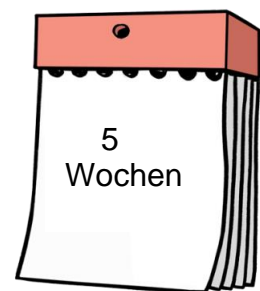
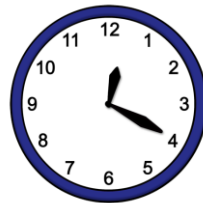
Das wird so ausgesprochen: E-xer-zi-zi-en.

Dieses Jahr heißen sie: **Du bist uns nahe**

Es sind **5 Übungs-wochen**.

Jeder übt **jeden Tag** allein zu Hause.

Das dauert **20 bis 30** Minuten.



Einmal in 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 5 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.
- ✓ Das ist gut für alle.



## Vorwort

**Liebe Teil·nehmerin, lieber Teil·nehmer  
an den kleinen Übungen für jeden Tag in der Fasten·zeit !**

Sie machen bei den kleinen Übungen für jeden Tag in der Fasten·zeit mit.

Diese täglichen Übungen sind wie ein Weg.

Ein Weg für unseren Geist und für unser Herz.

Schön, dass Sie mit·machen !

Ich wünsche Ihnen für diesen Weg:

- Gutes Voran·kommen
- wert·volle neue Gedanken
- Ruhe·zeiten



Alles soll gut·tun: Es soll Heil und Segen schenken.

Das Vorbereitungs·team hat für dieses Jahr diesen Titel ausgesucht:

**Du bist uns nahe !**

Mit dem **Du** ist **Gott** gemeint.

Gott, der uns liebt.

Gott, mit dem wir reden können.

Das sagt uns unser Glaube.

Aber warum glauben wir das ?

Welche Bibel·texte erzählen vom **Nahe·sein von Gott** ?

Welche Erfahrungen von uns bestärken **unser Vertrauen in Gott** ?

Trotzdem bleibt die Gegenwart von Gott **geheimnis·voll**.

Manche schlimmen Erfahrungen lassen uns zweifeln.

Und es fällt uns dann schwer, weiter zu vertrauen.  
Warum bleibt Gott **un·begreiflich**,  
auch wenn wir uns ihm ganz nahe fühlen ?

Wenn Sie den Weg der **kleinen Übungen im All·tag** gehen:  
Dann stellen Sie sich vielleicht diese Fragen.



**Doch in allen Fragen können wir Gott begegnen !**

Ich wünsche Ihnen, dass Sie auf diesem Weg Begleitung finden:  
Begleitung von Menschen, die genauso

- suchen
- fragen
- hoffen
- glauben.

Das Vorbereitungs·team und ich  
sind mit Ihnen im Gebet und im Glauben verbunden.

Einen guten Weg durch die Fasten·zeit  
wünschen Ihnen

Dr. Christian Hartl und das Vorbereitungs·team

Bischöflicher Beauftragter für das geistliche Leben  
der Diözese Augsburg

## 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 Übungszeit **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.

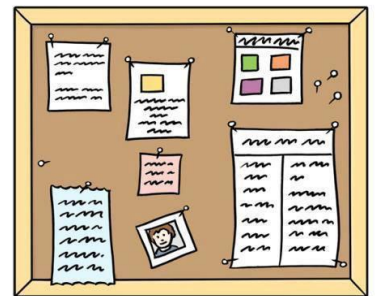
Oder:

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:

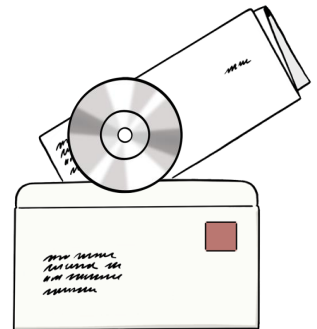
- **Blatt für jeden Tag**
- **Körper-gebet**
- **Jeden Tag neu: 1 Blatt mit**
  - Der Bibel-text vom Tag
  - Die Besinnung
  - Der Gedanke für den Tag

## Die Bilder

An manchen Tagen schaue ich mir ein Bild an.

Ich suche mir das Bild mit der richtigen Nummer heraus.

**Die Bilder sind zusammen mit der CD in einem Brief.**



## 6. Extras für jede Woche

**Es gibt für jede Woche Extras:**

- **Wochen-übersicht**
- **Hinführung:**

Hier wird erklärt, welches Thema die Woche hat.
- **Gebet für die Woche**

Wer möchte, der kann dieses Gebet jeden Tag extra beten.

- **Lieder und Musik-CD**

Auf der CD ist für jede Woche ein Lied oder ein Musik-stück.

Mit der CD kann ich das Lied besser allein singen,  
wenn ich das möchte.

Die Texte von den Liedern sind immer beim Wochen-anfang mit dabei.

Oder ich höre mir die Musik an,  
um mich einzustimmen für meine Gebetszeit.



**Die Bilder und die CD bekomme ich geschenkt !**

Meine Gruppenleitung gibt sie mir.

**Oder** ich bekomme sie mit der Post geschickt !

Dazu sage ich meine Adresse:



In einem **Brief** an:

Spirituelle Dienste

**Ursula Lobmaier**

Krippenackerstr. 6

86391 Leitershofen

**Oder**

mit dem **Telefon**: 08 21 – 31 66 33 01

**Oder**

Mit **E-Mail** an: [spirituelle-dienste@bistum-augsburg.de](mailto:spirituelle-dienste@bistum-augsburg.de)



## 7. Eine Erklärung:

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

Jeden Tag ein anderer.

**Der Text ist eingerahmt:**



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

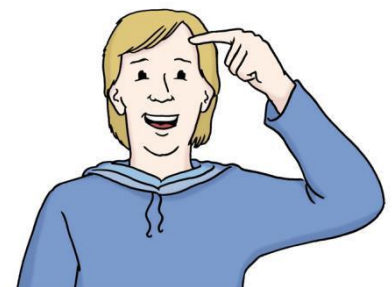
Zum Beispiel: ( **Jesaja 53,5-6a** )

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:**



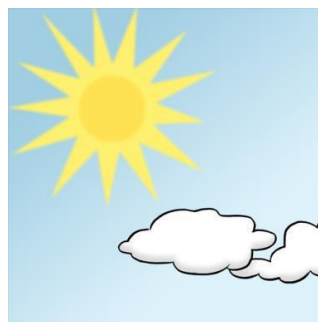
Jesaja → Name vom Buch-teil der Bibel

53 → Nummer vom Kapitel

5 → 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 12**

Wenn ich möchte, mache ich eine

### Stille – Übung:

5 Minuten:

Ich sitze nur da und bin still.

Ich halte die Stille aus.

Nichts passiert.

Ich bin nur da.

Da vor Gott.

Ich brauche nichts zu machen.

In der Stille ist Gott mir nah.

Ich schaue auf die Kerze.

Oder auf das Kreuz.

Wenn Gedanken kommen,

lasse ich sie wieder gehen.

Ich denke nicht weiter.

Ich lasse die Gedanken wieder gehen.



## 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.



## 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

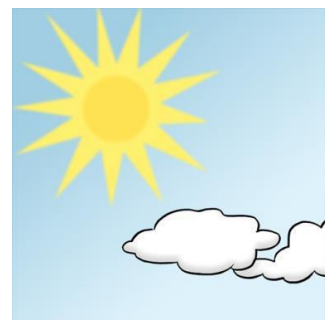
Ich lese den Gedanken für den Tag.

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

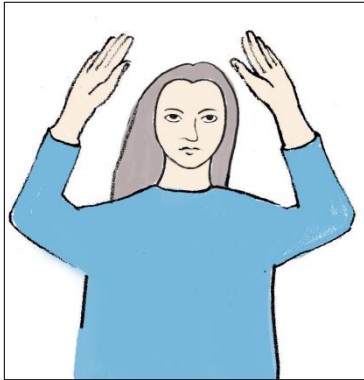
Ich bete das Abend-gebet.

► **Wie das geht, steht auf Seite 13**

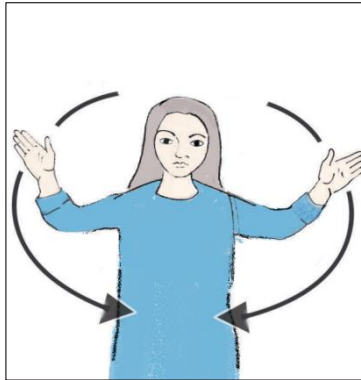


## Das Körper-gebet:

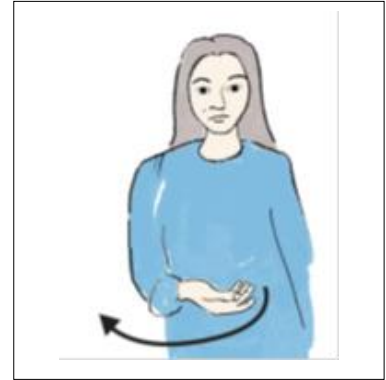
Ich bete das **Vater-unser** langsam und mache die Bewegungen dazu:



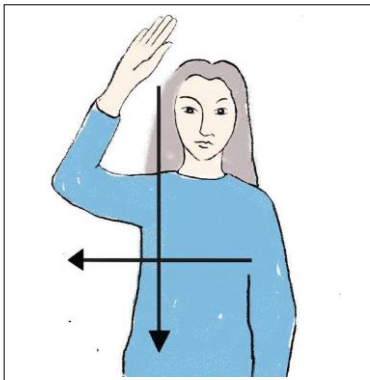
Vater unser  
im Himmel.



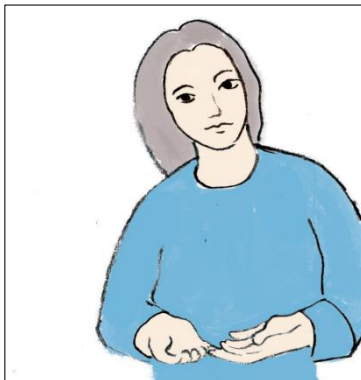
geheiligt werde  
dein Name.



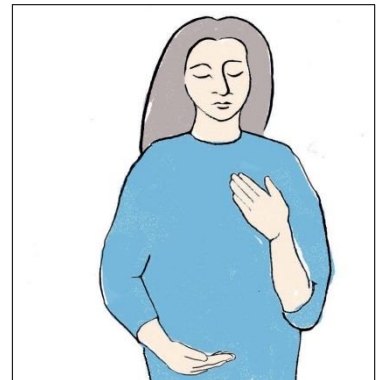
Dein Reich  
komme.



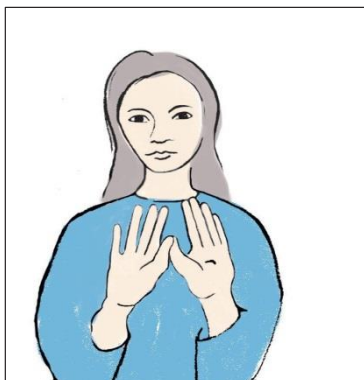
Dein Wille geschehe  
wie im Himmel  
so auf Erden.



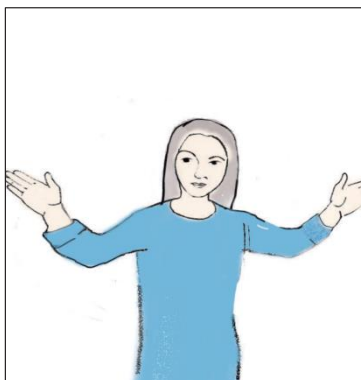
Unser tägliches Brot  
gib uns heute



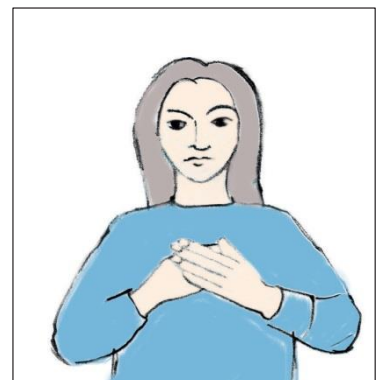
und vergib uns  
unsere Schuld,  
wie auch wir  
vergeben unsern  
Schuldigern



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.

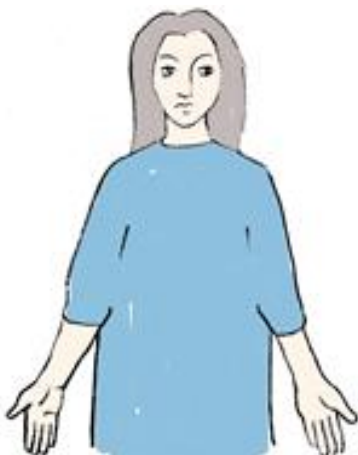


2. Ich lege meine Hände  
wie eine Schale  
in den Schoß.

**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 in mein  
Bett zur Ruhe gehen.**



# Du bist uns nahe !

Übungen im Glauben

In Leichter Sprache

---

## 1. Woche

**Ganz da sein – da sein in jedem Augen-blick !**

1. Tag: **Runter-kommen**
2. Tag: **Mit Herzens-agen schauen**
3. Tag: **Hören**
4. Tag: **Riechen**
5. Tag: **Schmecken**
6. Tag: **Berühren und berührt-werden**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

## Einführung in die 1. Woche

Christen sind überzeugt: **Gott ist immer da.**

In jedem Augen·blick.

Wir glauben, dass Gott uns berührt.

In der Tiefe von unserem Herzen.

Christ sein bedeutet:

Jeden Tag daran zu denken:

**Gott ist immer bei mir !**

Man kann das auf verschiedene Arten spüren:

- Wenn man **betet**.
- Wenn man **die Bibel** liest.
- Wenn man **Gottes·dienst** feiert.
- Wenn man **für andere Menschen** da ist.  
Zum Beispiel: Wenn man ihnen hilft.



Viele erleben diese Begegnung mit Gott in ihrem Herzen.

Aber man kann Gott auch mit Hilfe von den 5 Sinnen entdecken:

- Mit den Augen – **sehen**
- Mit den Ohren – **hören**
- Mit der Nase – **riechen**
- Mit der Zunge – **schmecken**
- Mit der Haut – **berühren und berührt·werden**

Mit unserem Sinnen erfahren wir die Welt.

Das kann ein Weg sein: Gott zu begegnen.

Gott hat diese Welt **gut und schön** gemacht.



## Gebet für jeden Tag:

### 1. Woche:

Gott, du hast die Welt gemacht.

Gut und schön.

Wir können dich in Allem finden.

Alles hat Anteil an deiner Schönheit.

Du hast auch mich wunderbar gemacht.

Du hast mich beschenkt

mit Geist und Kraft, Leib und Seele.

Ich bitte dich, öffne mein Herz für dich.

Schenke **meinen Augen** Licht und Farben.

Öffne **meine Ohren** für Musik und Worte.

Erfreue **meine Nase** mit guten Gerüchen.

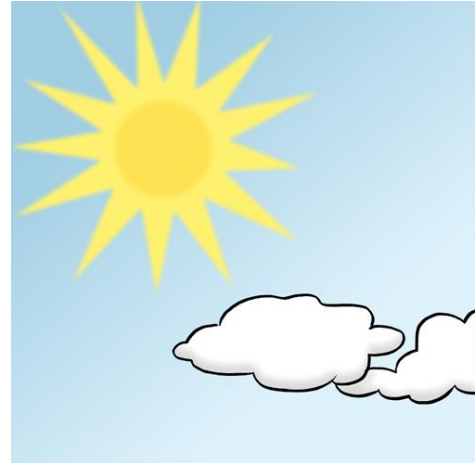
Schenke **meiner Zunge** Geschmack und Würze.

Gib **meiner Haut und meinen Händen** Gespür und Berührung.

Gib mir alles, was mich näher zu dir führt.

Lass mich deine Gegenwart spüren.

Gott, du bist da – immer. Amen



Gebet: Sabine Leitl nach Daniel Esch



## Lied für die 1. Woche:

### CD – Nummer 1:



### Der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott

1. Der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich leben lässt, bist du, lebendiger Gott.  
Der mich schweigen lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich reden lässt, bist du, lebendiger Gott.
2. Der mich warten lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich handeln lässt, bist du, lebendiger Gott.  
Der mich Mensch sein, lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott.
3. Der mich pflanzen lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich wachsen lässt, bist du, lebendiger Gott.  
Der mich reifen lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott.
4. Der mich glauben lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich hoffen lässt, bist du, lebendiger Gott.  
Der mich lieben lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott.
5. Der mich weinen lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich lachen lässt, bist du, lebendiger Gott.  
Der mich trösten lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott.
6. Der mich tanzen lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich still sein lässt, bist du, lebendiger Gott.  
Der mich singen lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott.
7. Der mich beten lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich preisen lässt, bist du, lebendiger Gott.  
Der mich bergend hält, bist du, lebendiger Gott,  
der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott.
8. Der mir Freude schenkt, bist du, lebendiger Gott,  
Der mir Freiheit schenkt, bist du, lebendiger Gott.  
Der mir Leben schenkt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott.

Text: Beate Bendel / Anton Rotzetter  
Musik: Beate Bendel  
© Dehm Verlag, Limburg [www.dehm-verlag.de](http://www.dehm-verlag.de)

## 1. Tag: Runter-kommen

1. Schritt: Die Sammlung ( wie das geht, steht auf Seite 12 )

2. Schritt: Der Bibel-text ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

**Wir wollen Gott zu-jubeln !  
Kommt, wir wollen uns  
nieder-werfen,  
verneigen,  
nieder-knien  
vor Gott, unserem Schöpfer !**

Psalm 95,1a.6



3. Schritt: Die Besinnung: ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

Wenn wir an die Größe von Gott denken,  
knien wir uns hin.

Als Zeichen unserer Ehr-furcht.

Zum Beispiel im Gottes-dienst.

Wenn wir knien, sind wir der Erde näher.  
Die Erde, die Gott gemacht hat.

Auf diese Erde ist Gott gekommen.

In Jesus.

Vom Himmel zur Erde.



## Ich mache etwas:

Ich stelle mich hin.

Ich gehe mit meinen Gedanken zu meinen Füßen.

Ich spüre den Boden.

Er trägt mich.

So wie der Boden mich trägt,  
so trägt mich Gott.



Ich mache diese Übung für etwa 3 Minuten.

## 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

Gott ist runter-gekommen.

Vom Himmel zur Erde.

Vom Himmel zu uns Menschen.

Wenn ich mich heute bücke oder mich auf den Boden setze:

**Dann denke ich daran:**

**Das ist die Richtung von Gott: von oben nach unten !**

## 5. Schritt: Das Abend-gebet ( wie das geht, steht auf Seite 13 )



## 2. Tag: Mit Herzens-**augen** schauen

### 1. Schritt: Die Sammlung

### 2. Schritt: Der Bibel-text

Der heilige Johannes hatte einen Traum.  
Diesen Traum hat Gott ihm geschenkt.  
Im Traum sieht er:

**Die Menschen sehen Gott.**

**Sie dürfen sein Gesicht schauen.**

**Und der Name von Gott**

**ist auf der Stirn der Menschen geschrieben.**

Offenbarung 22,4



### 3. Schritt: Die Besinnung

Die Welt ist voller Bilder.

Im Fernsehen, in der Werbung, im Internet.

Viel und schnell.

Wir sollen uns schnell eine Meinung machen.



Es gibt aber auch ein anderes Sehen:

**Schauen.**

- Es ist ruhig.
- Es nimmt sich Zeit.
- Es bewertet nicht, ob etwas gut oder schlecht ist.
- Es nimmt einfach wahr, was da ist.
- **Es öffnet die Herzens-**augen**.**

## Ich mache etwas:

Ich versuche **Bild 1** mit meinen Herzens·augen anzuschauen.

Ich mache mir keine Meinung.

Ich sehe mir nur die Farben und Formen an.

Ich nehme mir Zeit dafür.

## Bild 1

Es heißt:

**Nummer 14**

**Mark Rothko** hat es 1960 gemalt .



## 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich nehme mir immer wieder Zeit,  
um mit meinen Herzens·augen zu schauen.

## 5. Schritt: Das Abend·gebet



### 3. Tag: Hören

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext

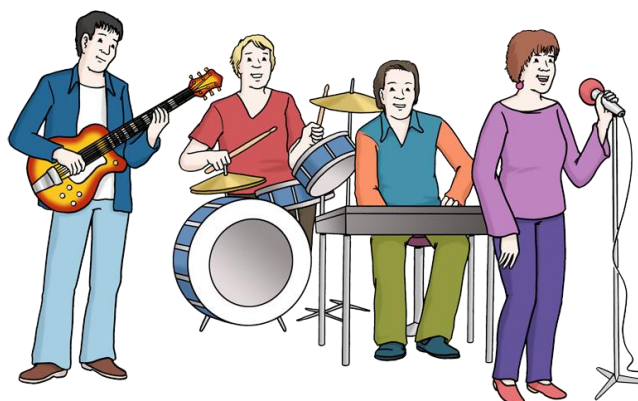
**Lobt Gott  
mit Blas-musik,  
mit der Musik von Harfen.  
Mit lauter und leiser Musik.  
Lobt Gott  
mit Tanz und Bewegung.  
Lobt ihn !**

Psalm 150,3-5



3. Schritt: Die Besinnung

Der Psalm fordert uns auf:  
Musik zu machen für Gott.  
Gott soll unser Lob **hören**.



Musik kann Herzen berühren.  
Ich denke über meine Lieblings-musik nach.  
Was bedeutet sie für mich ?

## Ich mache etwas:

Ich mache eine **Hör-übung**:

Ich sitze mich still hin.

Ich schließe die Augen.

**Ich höre.**

Ich erzählte Gott in einem Gebet davon:

**Was durfte ich hören ?**



## 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute mache immer wieder die kleine **Hör-übung**.

## 5. Schritt: Das Abend-gebet



## 4. Tag: Riechen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



**Maria nahm ein kostbares Duftöl.  
Sie salbte damit die Füße von Jesus.  
Dann trocknete sie die Füße mit ihren Haaren.  
Das Haus wurde vom Duft vom Öl erfüllt.**

Johannes 12,3

3. Schritt: die Besinnung

Tiere können viel besser riechen als Menschen.  
Es gibt zum Beispiel Spürhunde bei der Polizei.  
Sie können Drogen riechen, die versteckt sind.



Der Mensch kann trotzdem **eine Billion** verschiedene Gerüche unterscheiden.

1 Billion = 1 000 000 000 000

Es ist wichtig für uns, **riechen** zu können.

Wenn man nicht riechen kann,

dann schmeckt das Essen und Trinken nicht mehr.

Menschen leiden darunter, wenn sie nicht riechen können.

Zum Beispiel eine Person, die an Corona erkrankt ist.





Wir können uns sehr gut an Gerüche erinnern:

Wir wissen, wie frisches Brot duftet.

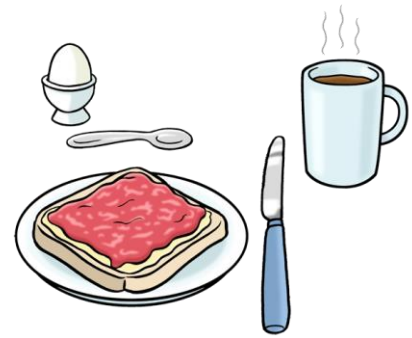
Wir kennen den Geruch von Kaffee.

Manchmal erinnert uns ein bestimmter Geruch an einen **anderen Ort**.

Zum Beispiel an den Urlaub.

Oder an **eine andere Zeit**.

Zum Beispiel an die Kind·heit.



Ich erzähle Gott in einem Gebet

**von meinen guten Geruchs-Erinnerungen.**



#### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute versuche ich

die Welt **mit meiner Nase** zu entdecken.

Wie ändern sich die Gerüche:

- Wenn ich in ein anderes Zimmer gehe ?
- Wenn ich ins Freie gehe ?
- Durch die Straßen ?
- In einem Park ?



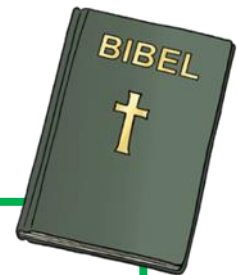
#### 5. Schritt: Das Abend·gebet



## 5. Tag: Schmecken

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



Gott sagt:

**Ich will euch in ein schönes, weites Land führen.  
Ein Land, wo Milch und Honig fließen.**

Exodus 3,8

3. Schritt: Die Besinnung

**Satt werden und Süßes schmecken**

Das soll den Menschen zeigen:

Gott meint es gut mit uns.



Es gibt verschiedene Gemacks-richtungen:

- süß
- salzig und bitter
- sauer und würzig

Alles lässt uns die Welt erfahren.

Mit allen Geschmäckern können wir Gott näher-kommen.

Ich überlege mir:

Was habe ich in letzter Zeit geschmeckt ?

Was schmeckt mir gut ?

Was schmeckt mir nicht ?



Ich erzähle Gott in einem Gebet:

**Von meinen Gedanken über das Schmecken.**



#### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

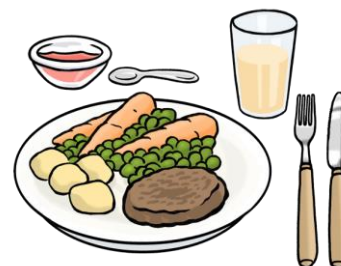
Heute achte ich besonders

auf die **verschiedenen Geschmäcker:**

Bei jedem Essen schmecke ich aufmerksam.

Zum Beispiel:

- Wie schmeckt das Brot oder die Nudeln ?
- Wie die Soße ?
- Wie das Gemüse ?
- Wie schmeckt alles zusammen ?



#### 5. Schritt: Das Abend-gebet



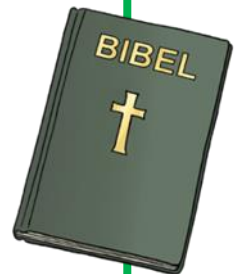
## 6.Tag: Berühren und berührt-werden

### 1. Schritt: Die Sammlung

### 2. Schritt: Der Bibel-text

**Viele Menschen wollen Jesus sehen und hören.  
Alle wollen ganz nahe bei Jesus sein.  
Auch eine Frau,  
sie ist schon seit 12 Jahren krank.  
Sie leidet an Blutungen.  
Die Frau versucht,  
von hinten zu Jesus zu kommen.  
Sie berührt die Kleidung von Jesus.**

Markus 5,24b-25.27b



### 3. Schritt: Die Besinnung

In der Geschichte von der kranken Frau geht es um Berührungen.  
Damals waren Menschen,  
die Blutungen hatten, **un-berühr-bar**.

Niemand sollte sie anfassen.  
Und sie durften auch niemanden anfassen.  
Doch die Frau drängt sich durch die Menge.  
Sie berührt Jesus.

**Und Jesus lässt sich von der Frau berühren.**



Meine Haut ist die **Grenze** zwischen mir und der Welt.  
Und gleichzeitig erfahre ich **mit meiner Haut** die Welt.  
Ich berühre und ich werde berührt.

Ich denke über Berührungen nach:  
Wie fühlt sich glatt, rau oder weich an ?  
Was berühre ich gerne ?

Wie ist es, wenn ich  
die Hand von einem anderen Menschen halte ?

**Welche Berührungen sind mir wichtig ?**

**Wer hat mich heute schon berührt ?**



Ich erzähle Gott in einem Gebet  
vom **Berühren und berührt-werden**.



#### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute achte ich darauf: Was berühre ich ?

Mit welchen

- Gegenständen
- Tieren
- Menschen

komme ich heute in Berührung ?

Vielleicht kann ich die Berührung etwas länger machen ?

Was fühle ich dabei ?

#### 5. Schritt: Das Abend-gebet



## 6. Tag: **Blick auf die Woche**

### 1. Schritt: Die Sammlung

### 2. Schritt: Der Blick auf die Woche

1. Tag: Runter·kommen
2. Tag: Mit Herzens·augen schauen
3. Tag: Hören
4. Tag: Riechen
5. Tag: Schmecken
6. Tag: Berühren und berührt·werden

### 3. Schritt: Die Besinnung

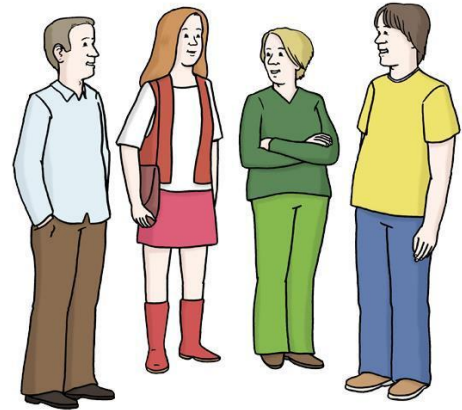
Ich denke an die Woche.

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 bleibe bei dem, was mir in dieser Woche wichtig geworden ist.

Ich nehme diesen Gedanken mit in den Tag.

### 5. Schritt: Das Abendgebet



# Du bist uns nahe !

Übungen im Glauben

In Leichter Sprache

---

## 2. Woche

### Begegnung

1. Tag: **Begegnungen**
2. Tag: **Sehnsucht nach Begegnung**
3. Tag: **Begegnung befreit**
4. Tag: **Begegnung verwandelt**
5. Tag: **Begegnung fordert mich heraus**
6. Tag: **Begegnung in der Tiefe**
7. Tag: **Blick auf die Woche**



## Einführung in die 2. Woche:

Begegnungen machen unser Leben schön.

Begegnungen sind wichtig für uns.

Manchmal ist eine Begegnung nur ganz kurz,  
trotzdem bleibt sie in Erinnerung.



## Die Bibel erzählt von den Begegnungen der Menschen mit Gott.

Das **Alten Testament**, der 1. Teil von der Bibel,  
erzählt: **wie Menschen Gott begegnen.**

Das lässt sie aufbrechen, in ein neues Land.

Wie zum Beispiel Abraham oder Moses.

**Gott bringt die Menschen in Bewegung.**



Das Alte Testament erzählt auch

von der großen **Liebe von Gott** zu uns Menschen.

Das **Neue Testament**, der 2. Teil von der Bibel,  
erzählt von den **Begegnungen von Jesus mit Menschen.**

**Manchmal verändert die Begegnung mit Jesus ihr Leben.**

Zum Beispiel:

- Jesus macht sie gesund.
- Er schenkt ihnen Ansehen.
- Er gibt ihnen einen neuen Blick auf das Leben.



Es liegt an uns Menschen, ob wir uns auf die **Begegnung mit Gott** einlassen.

Damals zur Zeit der Bibel  
und auch heute.

Diese Woche lädt uns ein:

**Sich Zeit zu nehmen,  
damit Gott uns begegnen kann.**



## Gebet für jeden Tag:

### 2. Woche:

Gott, schenke uns Leichtigkeit.  
Lass uns das Leben wie ein Fest feiern.  
Bei dem wir dir immer wieder begegnen.  
Und uns in deinen Armen,  
wie im Tanz,  
zur Musik der Liebe  
bewegen dürfen.

Text von Sabine Leitl



## Lieder für die 2. Woche:



### CD – Nummer 2:

#### Du bist die Freude unter den Menschen

1. Gib Du mir Stimme, gib Du mir Klang,  
gib Du mir Melodien für meinen Gesang,  
gib Du mir Worte, zu singen davon,  
gib Du die Stimmung, dann treff' ich den Ton.

Kehrvers: Du bist die Freude unter den Menschen,  
Du bist das Glück in unserm Lied,  
Du bist der Funke in unsrer Begegnung,  
Du bist die Liebe, die geschieht.

2. Gib Du den Anstoß, denn ich bin so starr,  
gib Du die Richtung, oft bin ich ein Narr.  
Schaff Du Bewegung und lass mich nicht los,  
bis ich es ahne: Die Liebe ist groß !
3. Gib Du mir Menschen, die brauche ich so  
und sei's ein Lächeln nur irgendwo.  
Wo Freude aufgeht, da bist Du im Spiel  
Und das zu wissen, bedeutet mir viel.
4. Drum such' ich Worte, drum wünsch ich mir Klang  
und Melodien für meinen Gesang,  
denn Deine Liebe, Herr, macht mich so froh  
und sei's durch ein Lächeln nur irgendwo.

Text und Melodie: Kathi Stimmer-Salzeder | © MUSIK UND WORT, Aschau am Inn



### CD – Nummer 3:

#### Gut, dass wir einander haben

Gut, dass wir einander haben,  
gut, dass wir einander sehn.  
Sorgen, Freuden, Kräfte teilen  
Und auf einem Wege gehn.  
Gut, dass wir nicht uns nur haben,  
dass der Kreis sich niemals schließt  
und dass Gott, von dem wir reden,  
hier in unserer Mitte ist.

Text und Melodie: Manfred Siebald | © 1990 SCM Hänssler, Holzgerlingen

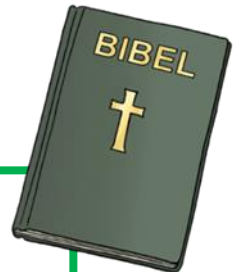
### 1. Tag: Begegnungen

**1. Schritt: Die Sammlung** (Wie das geht, steht auf Seite 12 )

**2. Schritt: Die Bibel-texte** ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

**Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.**

Genesis 2,18 b



Manche Begegnungen sind sehr kurz.

Nur einen Augenblick.

Wichtig ist:

- Bin ich offen ?
- Lasse ich mich anrühren ?

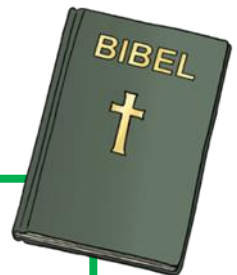
So können sich die Seelen begegnen.

Es begegnen sich ein DU und ein ICH.



**Prüft alles und behaltet das Gute !**

1 Brief an die Thessalonicher 5,21



Das gilt auch für Begegnungen.

### 3. Schritt: Die Besinnung ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

Ich denke über die Begegnungen in meinem Leben nach.

Welche waren besonders wichtig für mich ?

Welche haben mich verändert ?

Welche waren ein Geschenk für mich ?



#### Ich mache etwas:

Ich hole mir Papier und Stifte.

Ich male ein Bild

Ich denke beim Malen an die wichtigen Begegnungen in meinem Leben.

### 3. Schritt: Der Gedanke für den Tag ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

Heute achte ich auf die kleinen Begegnungen:

- Wer schaut mich an ?
- Wer spricht mit mir ?
- Was berührt mich ?

Gott kann mir **in jedem Menschen** begegnen.



### 4. Schritt: Das Abend-gebet ( wie das geht, steht auf Seite 13 )



## 2. Tag: Sehnsucht nach Begegnung

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel-text



**Wie ein durstiger Hirsch  
sich nach frischem Wasser sehnt.  
So sehnt sich meine Seele nach dir, Gott.  
Meine Seele dürstet nach Gott,  
nach dem lebendigen Gott.  
Wann darf ich zu dir kommen ?  
Und dein Gesicht schauen ?**

Psalm 42,2-3

3. Schritt: Die Besinnung

**Sehnsucht nach Gott** kann ein Weg zu ihm sein.

Diese Sehnsucht kann das schaffen: **dass wir Gott begegnen.**

Es sind Momente.

Da ist es nicht wichtig, wo und wie ich bin.

Da spielt die Zeit keine Rolle.

**Ich bin da vor Gott**

und spüre Gott in den Dingen und Menschen,  
die mir begegnen.

**Diese Momente sind ein Geschenk.**



Ich frage mich:

Kenne ich die Sehnsucht nach Gott ?



Vielleicht möchte ich den Psalm weiter beten.

Ein kleines Stückchen weiter, **mit meinen eigenen Worten.**

Ich erzähle Gott in einem Gebet:

**Von meiner Sehnsucht nach ihm.**



**Ich mache etwas:**

Ich schreibe auf einen Zettel: **Ich atme ein,  
ich atme aus  
Gott,  
du bist da !**



Ich nehme den Zettel mit.

#### **4. Schritt:** Der Gedanke für den Tag

Ich hole immer wieder den Zettel hervor.

Und lese den Satz.

**Damit nehme ich mir Zeit  
für die Sehnsucht nach Gott.**

#### **5. Schritt:** Das Abendgebet



3. Tag: **Begegnung befreit**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



**Jesus und seine Freunde  
kommen in den Ort Bet-sai-da.  
Die Bewohner bringen einen Blinden zu Jesus.  
Sie bitten Jesus:  
    Berühre ihn !  
Jesus nimmt den Blinden bei der Hand.  
Er führt ihn vor das Dorf.  
Jesus bestreicht die Augen des Blinden  
mit seiner Spucke.  
Jesus legt ihm seine Hände auf.  
Dann fragt Jesus:  
    Siehst du etwas ?  
Der Mann blickt auf und sagt:  
    Ich sehe die Menschen.  
    Denn ich sehe etwas wie Bäume,  
    nur dass sie umher-gehen.  
Da legte Jesus ihm nochmals  
die Hände auf seine Augen.  
Jetzt konnte der Mann klar sehen.  
Er war geheilt.  
Er konnte alles deutlich sehen.**

Markus 8,22-25



### 3. Schritt: Die Besinnung

Ich lese den Text langsam und nehme mir Zeit, dabei nach-zudenken:

Habe ich so eine Begegnung schon erlebt ?

Mit einem Menschen ? - Mit Gott ?

In der Begegnung mit dir:

habe ich gelernt:

mir zu-zuhören,

mich anzu-nehmen,

meine Werte zu sehen

und mich an ihnen zu freuen.

Durch die Begegnung mit dir:

wage ich immer mehr

ich selbst zu sein,

selbst zu entscheiden,

meine Schwächen zu-zugeben

und Grenzen zu setzen.

Durch die Begegnung mit dir:

bin ich neu geworden:

gegründet in Sicherheit,

geborgen in Wohl-wollen,

bereit für das Schwere,

stark für das Neue.

Von Max Feigenwinter

### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich achte heute auf alle Begegnungen.

Denn wenn ich jemandem offen begegne,

dann erlebe ich mich auch selbst neu.

### 5. Schritt: Das Abend-gebet



4. Tag: **Begegnung verwandelt**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



**Elija setzte sich unter einen Strauch.**

**Und betete zu Gott:**

**Ich will nicht mehr.**

**Ich will sterben.**

**Dann schlief Elija ein.**

**Gott schickte einen Engel.**

**Der Engel weckte Elija auf.**

**Der Engel sagte zu Elija:**

**Steh auf und iss !**

**Elija aß und trank.**

**Dann legte sich Elija wieder schlafen.**

**Doch der Engel ist ein 2. Mal gekommen.**

**Der Engel weckte Elija noch-mal auf.**

**Der Engel sagte:**

**Steh auf und iss !**

**Elija stand auf.**

**Er aß und trank.**

**Elija ging seinen Weg weiter.**

1 Könige 19 ( ausgewählte Verse )

### 3. Schritt: Die Besinnung

Elija hat die Begegnung mit Gott nicht erwartet,  
als er unter dem Strauch in der Wüste liegt.

Elija war erschöpft.

Er wollte nicht mehr leben.

Gott schickt einen Engel.

Im Engel begegnen wir Gott selbst.

Gott hat Geduld.

Er spricht Elija zu.

Du darfst leben.

Ich will, dass du lebst !

Gott lässt Elija Zeit.

Zeit, um sich zu bewegen:

Von der Erschöpfung zur Kraft.

Von der Mut·losigkeit zum Lebens·mut.

Vom Tod zum Leben.

Ich denke nach:

Ging es mir auch schon mal so wie Elija ?

Was hat mir neue Kraft geschenkt ?



### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich erinnere mich heute immer wieder an das,  
was mir Kraft und Lebens·mut schenkt.

### 5. Schritt: Das Abend·gebet



5. Tag: **Begegnung fordert mich heraus**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel-text



**Einmal läuft ein Mann auf Jesus zu.**

**Er kniet sich vor Jesus hin.**

**Der Mann fragt Jesus:**

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

**Jesus antwortet:**

**Warum nennst du mich gut ?**

**Nur Gott ist gut !**

**Du kennst doch die Gebote.**

**Der Mann sagt:**

**Meister,**

**ich habe schon immer**

**alle diese Gebote befolgt.**

**Jesus sieht ihn an.**

**Er umarmt den Mann.**

**Jesus sagt:**

**Eines fehlt dir noch.**

Markus, 10,17-19a.20-21a

### 3. Schritt: Die Besinnung

Der Mann meint, er macht alles richtig.

Er ist fromm.

Er hat die Gebote eingehalten.

Jesus umarmt ihn.

Eine innige Begegnung.

Die Umarmung ist wert·schätzend.

Sie macht es möglich,

das Herz zu öffnen

für die Heraus·forderung.

Jesus sagt zu dem Mann:

Eines fehlt dir noch !



Ich denke darüber nach:

Gibt es etwas, das mir noch fehlt ?

Was ist es, mit dem ich **mir selbst im Weg stehe** ?



### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich achte heute darauf:

Wo stehe ich mir selbst im Weg ?

Was fehlt mir ?

### 5. Schritt: Das Abend·gebet



### 6. Tag: **Begegnung in der Tiefe**

#### 1. Schritt: Die Sammlung

#### 2. Schritt: Der Bibel-text

Jesus begegnet der Frau an einem Brunnen.

Er spricht sie an.

Sie lässt sich auf die Begegnung ein.

Sie führen ein tief-gründiges Gespräch.



**Die Frau ließ ihren Wasser-krug stehen.**

**Sie lief zurück in die Stadt.**

**Sie sagte zu den Leuten:**

**Kommt her !**

**Am Brunnen ist ein Mann,  
der mir alles gesagt hat,  
was ich getan habe.**

**Ist er vielleicht der Christus ?**

Johannes 4,28-29

( Das Wort **Christus** ist aus dem Griechischen.

Es heißt übersetzt: **Gesalbter.**

Es meint einen Menschen, der von Gott gesandt ist.

**Der die Menschen erlösen und befreien soll. )**



### 3. Schritt: Die Besinnung

#### Ich mache etwas:

Ich sehe mir **Bild 2** an.

Ich lasse mir Zeit dafür.

- Welche Farben und Formen sehe ich ?
- Was gefällt mir gut ?

Wir sehen

- die Frau
- den Brunnen·grund
- In der Tiefe: die Frau **und** Jesus

→ **In der Tiefe meiner Seele begegne ich Gott !**

## Bild 2

Das Bild heißt:

**Die Frau am Jakobs·brunnen.**

**Sieger Köder** hat es gemalt.



### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke an Begegnungen zurück,  
die tief·gründig waren.

Vielleicht mag ich diese Person anrufen.



### 5. Schritt: Das Abend·gebet

### 7.Tag: **Blick auf die Woche**

#### 1. Schritt: Die Sammlung

#### 2. Schritt: Der Blick auf die Woche

1. Tag: Begegnungen
2. Tag: Sehnsucht nach Begegnung
3. Tag: Begegnung befreit
4. Tag: Begegnung verwandelt
5. Tag: Begegnung fordert mich heraus
6. Tag: Begegnung in der Tiefe



### 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 bleibe bei dem, was mir in dieser Woche wichtig geworden ist.

Ich nehme diesen Gedanken mit in den Tag.

### 5. Schritt: Das Abendgebet



# **Du bist uns nahe !**

**Übungen im Glauben  
In Leichter Sprache**

---

## **3. Woche**

### **nah und fern**

1. Tag: **Sehnsucht**
2. Tag: **Der Himmel - welche Leere**
3. Tag: **Der Abgrund**
4. Tag: **Vom Gehen und Wieder-kommen**
5. Tag: **Stark wie der Tod ist die Liebe**
6. Tag: **Klopf-zeichen**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

## Einführung zur 3. Woche

Gott hat Moses seinen Namen gesagt:

**Ich bin da !**

Gott ist mit den Menschen.

Er geht mit ihnen durch die Wüste.

Er wohnt im Tempel mitten in seiner Stadt Jerusalem.



In Jesus wird Gott Mensch.

Er berührt die Menschen und lässt sich berühren.

Er ist den Menschen nah.

Gott ist den Menschen im Heiligen Geist nah.

Er erfüllt unser Herz.



Trotzdem fühlt sich manchmal der Mensch von Gott getrennt.

Im Psalm 22 finden wir den verzweifelten Ruf:

**Mein Gott, mein Gott warum hast du mich verlassen ?**

Gott wird voll Sehnsucht erwartet.

Im Gottesdienst beten wir: **Komm, Herr !**

Gott sagt: **Ich bin der ich bin.**

Er verspricht uns seine Nähe.

Aber wir können nicht über ihn bestimmen.

Gott ist der Heilige.

**Gott ist Gott.**

**Nah und fern zugleich.**



## Gebet für jeden Tag

### 3. Woche

Gott, du bist da.

...

Du strahlst dein Licht in diese Welt.

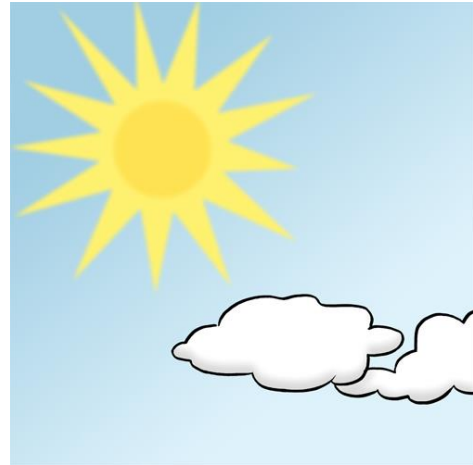
Du umgibst mich wie die Luft,  
die ich atme.

Du bist wie das Blut,  
das meinen Körper durchströmt.

...

Wenn meine Augen auch blind sind für dich  
und deine Gegenwart,  
wenn deine Stimme meine Ohren nicht erreicht,  
wenn der Geschmack des Lebens fad wird  
und sich alles verschließt vor dir,  
berühre mein Herz,  
sprich dein erlösendes Wort,  
öffne meine Augen,  
dass ich spüre und höre und erkenne:

Du bist da !



von Daniel Esch

## Lied für die 3. Woche:

CD – Nummer 4:



**Du bist so fern. Du bist so nah.**

Du bist so fern. Du bist so nah.

Du bist so anders und doch da.

Du bist im Leben. Du bist im Tod.

Du gibst dich uns in Wein und Brot.

Du bist in Leben. Du bist im Tod.

Du bist die Liebe, guter Gott !

Text und Musik: Norbert M. Becker  
Alle Rechte beim Autor

## 1. Tag: Sehnsucht

1. Schritt: Die Sammlung (Wie das geht, steht auf Seite 12 )

2. Schritt: Der Bibel-text ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

**Ich hoffe auf Gott.**

**Meine Seele hofft.**

**Ich warte auf sein Wort.**

**Meine Seele wartet auf Gott.**

**Sie wartet**

**mehr als ein Nacht-wächter auf den Morgen wartet.**

Psalm 130,5f



3. Schritt: Die Besinnung ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

Sehnsucht ist besonders:

Sie tut weh.

Etwas fehlt:

Ein Ding oder ein Mensch.

Aber die Sehnsucht gibt uns auch:

- Lebendigkeit
- Fantasie
- Kraft



Ich denke darüber nach:

Wann habe ich Sehnsucht gefühlt ?

Vielleicht war ich unglücklich verliebt.

Eine Sehnsucht, die mich nicht schlafen lässt.

Die weh tut.

Und zugleich mich ganz aufmerksam sein lässt.

Habe ich eine ähnliche **Sehnsucht nach Gott** ?

Wie und wann zeigt sich diese Sehnsucht ?

Wie bestimmt diese Suche mein Leben ?

Ich erzähle Gott von meiner **Sehnsucht** in einem Gebet.



#### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

Der heilige Augustinus hat einmal gesagt:

**Un-ruhig ist unser Herz,**

**bis es seine Ruhe hat in dir, Gott.**

Ich versuche heute aufmerksam zu sein,

diese Sehnsucht nach Gott in meinem Alltag wahr-zunehmen.

#### 5. Schritt: Das Abend-gebet ( wie das geht, steht auf Seite 13 )



## 2. Tag: Der Himmel - welche Leere

### 1. Schritt: Die Sammlung

### 2. Schritt: Der Bibel-text

**Jesus,  
ich glaube.  
Hilf meinem Un-glauben.**

Markus 9,24b



### 3. Schritt: Die Besinnung

Die **heilige Mutter Teresa**

ist im Jahr 1910 geboren.

Und 1997 gestorben.

Sie ist bekannt für ihre Arbeit in Indien.

Sie hat sich um Arme, Kranke und

Sterbende gekümmert.

Sie hat sie von der Straße geholt und in einem Heim gepflegt.



Viele kennen ihre guten Taten.

Doch ihren Glaubens-weg kennen wenige.

Am Anfang fühlte sich Mutter Teresa stark mit Gott verbunden.

Später erlebte sie schwere Zeiten von

- Gott-Ferne
- Zweifel
- Verzweiflung



1959 schreibt Mutter Teresa:

In meiner Seele fühle ich diesen furcht-baren Schmerz von Verlust.

Ich fühle, dass Gott mich nicht will.

Dass Gott nicht Gott ist.

Dass es Gott nicht gibt. ...

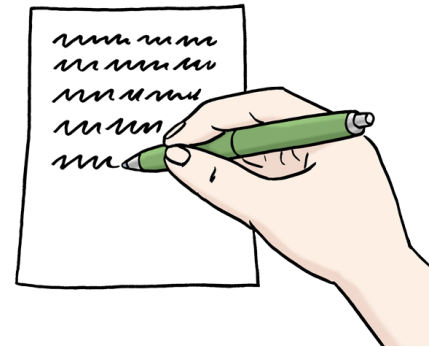
**Der Himmel, welche Leere.**

Kein einziger Gedanke an den Himmel

dringt in meinen Geist ein.

Denn dort ist keine Hoffnung. ...

**Ich bin bereit, auf dich, Gott, in alle Ewigkeit zu warten.**



Die heilige Mutter Teresa fühlte Gottes Nähe nicht mehr.

Sie hat sehr darunter gelitten.

**Aber sie hat weiter an Gott fest-gehalten.**

**Ich denke nach:**

Kenne ich auch solche Zeiten von Zweifel und Gott-Ferne ?

Was hilft mir in diesen Zeiten ?

Ich erzähle Gott von meinen **Zweifeln** in einem Gebet.



#### **4. Schritt: Der Gedanke für den Tag**

Ich bete heute immer wieder den Satz aus der Bibel:

**Gott, ich glaube.**

**Hilf meinen Un-glauben !**

Markus, 9,24b

#### **5. Schritt: Das Abend-gebet**



### 3. Tag: Der Abgrund

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



**So hoch der Himmel über der Erde ist,  
so weit weg  
sind meine Wege von euren Wegen  
und meine Gedanken von euren Gedanken.**

Jesaja 55,9

3. Schritt: Die Besinnung

Gott und Mensch – Gott und die Welt

Da ist ein tiefer, tiefer Abgrund dazwischen.

Es ist der Abgrund zwischen:

- Gott und Mensch
- unendlich und endlich
- Ewigkeit und Sterblichkeit

Die Bibel erzählt die große Geschichte:

Wie dieser Abgrund überwunden wird.

Zum Beispiel in der Geschichte von dem **Traum von der Himmelsleiter**.

**Jakob träumt von einer Leiter.**

**Sie verbindet Gott und Mensch.**

Wer die Geschichte lesen will, findet sie in der Bibel: [Genesis 28,10-22](#)



Ich mache etwas:

Ich schaue mir **Bild 3** an.

Ich nehme mir Zeit dafür.

Ich frage mich dabei:

- Welche Farben und Formen sehe ich ?
- Was gefällt mir ?
- Was gefällt mir nicht ?
- erinnert mich das Bild an etwas ?
- Kann ich mich selbst in diesem Bild entdecken ?

## Bild 3

Das Bild heißt:

**Himmels-leiter 4**

**Heidi Esch** hat es 2018 gemalt.



Ich erzähle Gott **von meinen Gedanken** in einem Gebet.



### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich schaue heute immer wieder zum Himmel auf.

Ich denke darüber nach:

Wo verbinden sich Himmel und Erde in meinem Leben ?

### 5. Schritt: Das Abend-gebet



## 4. Tag: Vom Gehen und Wieder-kommen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Bibel-texte



**Alles hat seine Stunde.**

**Für alles, was geschieht,  
gibt es eine bestimmte Zeit:**

**Eine Zeit zum Umarmen**

**und eine Zeit, die Umarmung zu lösen.**

Kohelet 3,1.5b



Jesus sagt zu seinen Freunden:

**Es ist gut für euch, dass ich fort-gehe.**

**Denn wenn ich nicht fort-gehe,  
dann kommt der Helfer nicht zu euch.**

**Gehe ich aber,**

**dann sende ich den Helfer zu euch.**

Johannes 16,7b

Mit dem **Helfer** meint Jesus **den Heiligen Geist**.

### 3. Schritt: Die Besinnung

Alles gehört zum Leben dazu:

- Abschied und Wieder·kommen
- Nähe und Ferne
- Leben und Tod

Es ist **immer beides**.

Wir kennen dies aus unserem Alltag:

- **Begrüßung**
- Zusammen·sein
- **Abschied**

**In meiner Beziehung zu Gott** ist es ähnlich:

Einmal fühle ich seine Nähe.

Dann scheint Gott fern von mir zu sein.

Doch vielleicht sucht Gott gerade dann

**nach einem neuen Weg:**

**Um mir nahe zu sein.**

Ich erzähle Gott in einem Gebet:

Von den Zeiten, in denen ich **seine Nähe** spüre.



### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich achte heute besonders darauf:

**Wo will mir Gott heute begegnen ?**

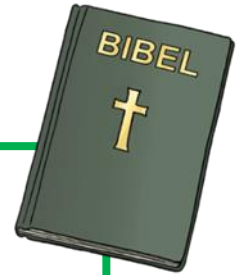
### 5. Schritt: Das Abend·gebet



5. Tag: **Stark wie der Tod ist die Liebe**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Bibel·texte



**Stark wie der Tod ist die Liebe.**

Hohe·lied 8,6



**Gott ist die Liebe.**

**Und wer in der Liebe bleibt:**

**der bleibt in Gott**

**und Gott bleibt in ihm.**

1. Johannes·brief 4,16b

### 3. Schritt: Die Besinnung

Die Trennung im Tod ist endgültig.  
Man kann sie nicht rückgängig machen:  
Die Gemeinschaft und Nähe ist vernichtet.

Die Bibel verspricht uns:

**Die Liebe bezwingt den Tod.**



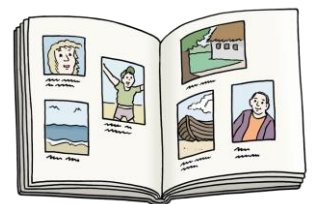
Ich denke über meine Erfahrungen nach.  
Kann die Liebe die Trennung durch den Tod überwinden ?  
Gibt es ein Verbunden-sein über den Tod hinaus ?

Ich erzähle Gott in einem Gebet:  
Von meinen Erfahrungen mit dem Tod.



### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute immer wieder liebevoll an Menschen,  
die schon verstorben sind.  
Vielleicht möchte ich heute  
ein Foto oder ein Andenken an diese Menschen aufstellen.



### 5. Schritt: Das Abendgebet



---

6. Tag: **Klopfzeichen**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Bibeltexte

Aus dem Gespräch zwischen  
der Frau und ihrem Geliebten.

( Die Frau ist die Seele. Der Geliebte ist Gott. )

Frau ( Seele ) :

**Ich schlief, doch mein Herz war wach.**

**Horch, mein Geliebter klopft:**

Geliebter ( Gott ):

**Öffne mir ,**

**meine Schwester, meine Freundin,**

**meine Taube, meine Fehlerlose ...**

Hohe·lied 5,2



Jesus spricht:

**Gebt acht, ich stehe vor der Tür und klopfe an.**

**Wenn einer meine Stimme hört**

**und die Tür öffnet:**

**Bei dem trete ich ein**

**und esse mit ihm**

**und er mit mir.**

Offenbarung 3,20





### 3. Schritt: Die Besinnung

Nicht nur der Mensch hat Sehnsucht nach Gott.

Sondern auch **Gott hat Sehnsucht** nach dem Menschen.

Gott ist die Liebe !

Er will

- Nähe
- Gemeinschaft
- Begegnung

Er will, dass wir ihm alle Türen auf-machen.

Gott will, dass wir ihm **unsere Herzens-tür** öffnen.



Ich überlege mir:

Habe ich meine Herzens-tür manchmal verschlossen ?

Vielleicht aus

- Scham
- Angst
- Trotz



Ich erzählte Gott in einem Gebet:

Ob ich schon einmal ein **Klopfen von ihm**  
an meine Herzens-tür gehört habe.



### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich will heute meine Herzens-tür öffnen,  
damit Gott zu mir kommen kann.

### 5. Schritt: Das Abend-gebet



## 7.Tag: **Blick auf die Woche**

### 1. Schritt: Die Sammlung

### 2. Schritt: Der Blick auf die Woche

1. Tag: Sehnsucht
2. Tag: Der Himmel, welche Leere
3. Tag: Der Abgrund
4. Tag: Vom Gehen und Wieder·kommen
5. Tag: Stark wie der Tod ist die Liebe
6. Tag: Klopf·zeichen

### 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 bleibe bei dem, was mir in dieser Woche wichtig geworden ist.

Ich nehme diesen Gedanken mit in den Tag.

### 5. Schritt: Das Abendgebet



# Du bist uns nahe !

Übungen im Glauben

In Leichter Sprache

---

## 4. Woche

### Erkennen

1. Tag: **Wer bin ich ?**
2. Tag: **Erkannt werden ist wie heim-kommen**
3. Tag: **Kennen ohne erkennen**
4. Tag: **Erkennen und bekennen**
5. Tag: **Ganz nah, um zu erkennen**
6. Tag: **Du kennst mich ganz**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

## Einführung zur 4. Woche

Die Woche **Erkennen** folgt nach der Woche **nah und fern**.

**Erkenntnis braucht Abstand:**

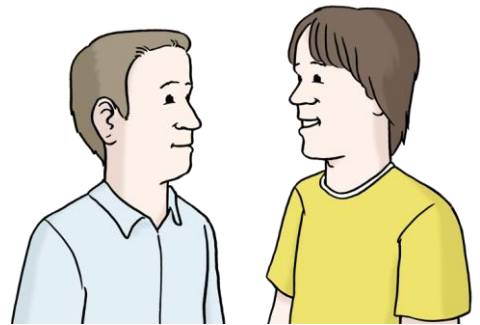
Den Über-blick.

Oder den Rück-blick auf das, was passiert ist.

Nur so wird aus dem Erlebnis **eine Erfahrung: eine Erkenntnis**.

Viele Menschen wünschen sich jemanden,  
mit dem sie ihre innersten Erfahrungen **teilen**  
können.

Ein **Einander-erkennen** im Geist.



Unser Glauben und unsere Hoffnung ist:

Dass uns Gott erkennt, ganz und gar.

So beten wir im Psalm 139, 1-2:

**Gott, du hast mich erforscht,  
du kennst mich.**

**Du weißt,**

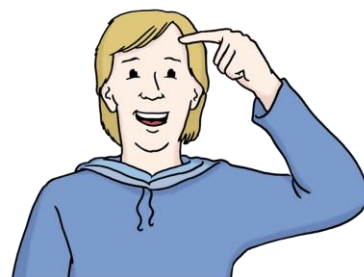
**ob ich sitze oder gehe.**

**Du kennst alle meine Gedanken,  
schon aus der Ferne.**



Erkennen geschieht beim:

- Kennen-lernen
- Wahr-nehmen
- Sein-lassen



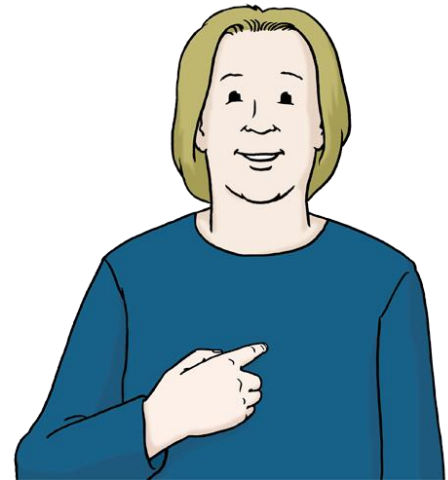
Manchmal erschrecke ich, wenn ich etwas erkenne.

Wenn ich etwas erkenne: Dann bin ich bei mir. Und bei dem anderen.

## Gebet für jeden Tag

### 4. Woche

Gott, du schaust mich an.  
Du kennst mich.  
Du weißt, wie ich geworden bin,  
so wie ich heute bin.  
Du weißt, was ich von mir halte.  
Du siehst auch, was ich vor anderen verstecke.



Alles wird sichtbar vor dir.  
Ich kann nichts verbergen.  
Aber ich muss mich nicht fürchten vor deinem Blick.  
Denn ich bin gewollt, erkannt und geliebt.  
Ich bin nicht allein mit mir.  
Amen

von Sabine Leitl nach Claudia Nietsch-Ochs

## Lieder für die 4. Woche:



### CD – Nummer 5:

#### **Gott, brich uns're Verstocktheit auf**

Gott, brich uns're Verstocktheit auf  
Und senke dein Wort in uns ein,  
damit es uns zum Leben wird,  
verändern und befreien kann.

Text: Robert Ochs | Musik: Johannes Klehr | Alle Rechte bei den Autoren



### CD – Nummer 6:

#### **Wes ( wessen: von wem ) Geistes Kind seid ihr ?**

5. Wes Geistes Kind seid ihr, sind eure Gesänge, eure Lieder ?  
Es wird sich zeigen, ihr könnt es nicht verbergen,  
|: Ob ihr am Wein-stock Jesu gewachsen sein. :|

6. Wes Geistes Kind seid ihr, sind eure Aktionen, eure Taten ?  
Es wird sich zeigen, ihr könnt es nicht vertuschen,  
|: ob ihr vom Brote Jesu genähret seid. :|

7. Wes Geistes Kind seid ihr, sind eure Gebete, eure Bitten ?  
Es wird sich zeigen, ihr könnt es nicht verhüllen,  
|: ob ihr im Geiste Jesu Gemeinde seid. :|

Text: Alois Albrecht | Musik: Peter Janssens | Rechte: Peter Janssens Musik Verlag

### 1. Tag: Wer bin ich ?

1. Schritt: Die Sammlung (Wie das geht, steht auf Seite 12 )

2. Schritt: Der Bibel-text ( wie das geht, steht auf Seite 11 )



**Was wir einmal sein werden,  
ist jetzt noch nicht sichtbar.**

1. Johannes-brief 3,2b

3. Schritt: Die Besinnung ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

Diese Woche beginnt mit dem Blick auf mich selbst.

**Wer bin ich ?**

Über diese Frage denke ich nach.

Welche

- Erfahrungen
- Gedanken
- Erlebnisse

machen mich aus ?



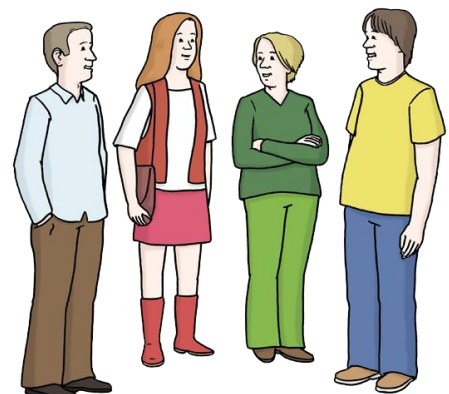
Wer ich bin, das hat auch mit Begegnungen zu tun.

**Ich bin nicht allein.**

**Ich brauche die anderen.**

Mit Hilfe von anderen kann ich leichter meine

**Stärken und Schwächen** erkennen.





Doch so wie ich heute bin, war ich nicht immer.

Der Blick auf mein Leben zeigt mir, dass ich **im Wandel** bin.

**Ich kann mich verändern.**

**Ich bin noch nicht fertig !**

Das ist ein Geschenk

und

eine Herausforderung !



Ich weiß nicht wie meine Zukunft ist.

Aber ich kann über meine Hoffnung nachdenken:

- Wer kann ich werden ?
- Welcher Mensch möchte ich sein ?
- Was kann mir dabei helfen ?

Ich erzähle Gott von meiner **Hoffnung** in einem Gebet.



#### **4. Schritt: Der Gedanke für den Tag** ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

Ich achte heute darauf:

**Wie bin ich gerade ?**

Gibt es Zeichen der Veränderung ?

In meinem Verhalten, im Reden, im Tun ?

#### **5. Schritt: Das Abendgebet** ( wie das geht, steht auf Seite 13 )



2. Tag: **Erkannt werden ist wie heim-kommen**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt und 3. Schritt: Die Bibel-texte und die Besinnung

Heute stehen 3 Bibel-stellen  
mit **Maria aus Magdala** im Mittel-punkt.



**Maria von Magdala,  
Jesus hatte sie von 7 Dämonen befreit.**

Markus 16,9b

Maria von Magdala wird von Jesus befreit.

Es ist ein starkes Bild, dass sie von 7 Dämonen geheilt wird – befreit wird.

Mit den Dämonen sind **keine** Geister oder Teufel gemeint.

Sondern das, was man heute mit **seelischer Erkrankung** bezeichnet.

Etwas, an dem die Seele leidet.

Etwas, das das Leben verhindert.

**Jesus befreit Maria von Magdala.**

**Sie ist wieder sie selbst.**



**Jesus sagte zu ihr:**

**Maria !**

**Da wandte sie sich um und sagte:**

**Meister !**

Johannes 20,16

Jesus spricht Maria von Magdala mit ihrem Namen an.

Das bedeutet: Jesus erkennt Maria:

Er weiß wer und wie Maria ist.

**Er kennt sie bis in ihr Herz hinein.**

Maria von Magdala fühlt sich von Jesus gesehen und geliebt.

Auch in unserem Leben wollen wir gesehen  
und erkannt werden.

**So wie wir sind.**

Diese Erfahrung lässt uns wissen: Ich werde geliebt.



**Maria von Magdala kam zu den Jüngern  
und sagte zu ihnen:  
Ich habe Jesus gesehen !**

Johannes 20,18a



Maria verkündet: Ich habe Jesus gesehen !

**Auch Gott will von uns gesehen und erkannt werden !**

Es sind kostbare und seltene Momente in unserem Leben:

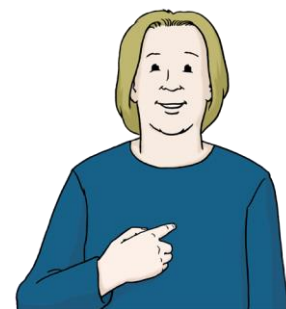
Wenn wir uns von Gott gesehen und erkannt fühlen.

Und im gleichen Augenblick **Gott erkennen,**

**als der: Der uns liebt und bei uns ist.**

**Erkannt werden ist wie heim·kommen zu sich selbst.**

Heim·kommen zu den eigenen Quellen des Lebens.



**4. Schritt: Der Gedanke für den Tag**

Ich denke heute immer wieder daran:

**Gott kennt mich bis in mein Herz hinein.**

**5. Schritt: Das Abend·gebet**



### 3. Tag: Kennen ohne Erkennen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel-text



**Jesus sagte zu ihnen:**

**Ein Prophet gilt nirgends so wenig  
wie in seiner Heimat,  
bei seinen Verwandten  
und in seiner Familie.**

**Deshalb konnte Jesus dort auch keine Wunder tun.**

Markus 6,4.5a

Prophet spricht man so: Pro-feet.

Ein Prophet spricht in seinem Herzen mit Gott.

Er sagt den Menschen,  
was er von Gott verstanden hat.

Er erklärt den Willen von Gott.

Er tut Wunder im Namen von Gott.

3. Schritt: Die Besinnung

Jesus gilt nichts in seiner Heimat.

Da wo er her-kommt.

Er findet keine An-erkennung.

Jesus konnte deshalb keine Wunder tun.

Jesus will erkannt werden.

Seine Kraft will angenommen werden.

Es muss Begegnung geschehen.

- Damit
- Neues
  - Über-raschendes
  - Heilung

geschehen kann.

Manchmal machen wir uns eine **Meinung** von jemandem.

Wir wollen Recht haben.

Wir wollen diese Meinung auch nicht ändern.

Wir wollen Veränderungen beim anderen nicht sehen, nicht wahr-haben.

So werden wir **blind** für den anderen.

So können wir nicht erkennen, wie er **wirklich** ist.

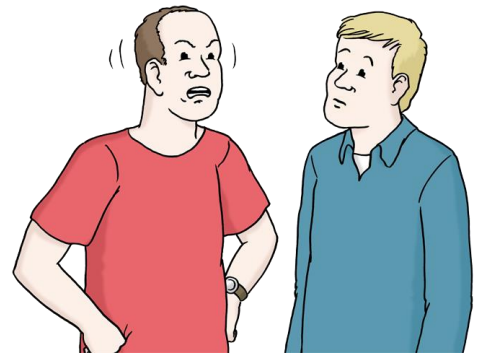
Es tut weh,

wenn gerade Menschen, die mir nahe stehen,  
eine feste Meinung von mir haben.

Wenn sie **nicht erkennen wollen**,  
dass ich mich verändert habe.

Dann kann sich die Beziehung zu den Menschen auch nicht verändern.

Und es ist nicht möglich, dass sich alles zum Guten wendet.



#### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bin heute offen und aufmerksam  
für die Menschen, die mir heute begegnen.

Ich lege mich nicht fest. **Ich lasse mich überraschen.**

Vielleicht geschieht dann Neues und Gutes.



#### 5. Schritt: Das Abend-gebet



4. Tag: **Erkennen und bekennen**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Heute sind es 2 Bibel-texte



**Zum 3. Mal fragte Jesus:  
Petrus, liebst du mich ?  
Da wurde Petrus traurig,  
weil Jesus ihn 3-mal gefragt hat:  
Liebst du mich ?  
Petrus gab Jesus zur Antwort:  
Herr, du weißt alles;  
Du weißt, dass ich dich liebe.**

Johannes 21,17

3. Schritt: Die 1. Besinnung

Jesus weiß alles von Petrus.

Sie haben eine lange Geschichte miteinander:

- Petrus ist Jesus sofort nachgefolgt, als er ihn zum Jünger berufen hat.
- Petrus hat den Schritt auf das Wasser gewagt, als Jesus ihn gerufen hat.  
Und ist untergegangen, weil ihm das Vertrauen verlassen hat.
- Petrus, der Jesus bei der Verhaftung mit dem Schwert verteidigt.
- Petrus, der Jesus 3-mal verrät.

Jesus hat Petrus berufen.

Mit allen seinen Stärken und mit allen seinen Schwächen.

**Jesus kennt Petrus und beruft ihn trotzdem.**

Nun fragt Jesus Petrus nach seiner Liebe.

Und Petrus bekennt sich zu Jesus: 3-mal.



**Jesus blickte umher,  
um zu sehen, wer ihn angefasst hatte.**

**Da kam die Frau voller Angst,  
weil sie wusste, was geschehen war.**

**Die Frau fiel vor Jesus nieder.**

**Und erzählte ihm alles.**

**Jesus sagte zu ihr:**

**Meine Tochter,  
dein Glaube hat dich gesund gemacht.**

Markus 5,32-34



## Die 2. Besinnung:

Den Anfang von dieser Heilung  
haben wir bereits in der 1. Woche kennen·gelernt.

Die Frau hat voller Vertrauen die Gelegenheit genutzt.

Sie glaubt: Wenn sie die Kleidung von Jesus berührt, dann wird sie geheilt.

Und so geschieht es – die Frau wird geheilt.

Die Frau zeigt nochmal ihr Vertrauen in Jesus:

Sie überwindet ihre Angst und gibt sich zu erkennen.

**Sie erzählt Jesus alles.**

Sie hat Jesus als Retter erkannt.

Und Jesus hat ihren großen Glauben erkannt.



## 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute kann ich aufmerksam dafür sein: Wo bin **ich** gemeint ?

Wo mag ich mich zu erkennen geben – Wo will ich mich bekennen ?

## 5. Schritt: Das Abend·gebet



### 5. Tag: **Ganz nah, um zu erkennen**

#### 1. Schritt: Die Sammlung

#### 2. Schritt: Der Bibel-text

Jesus ist auferstanden.

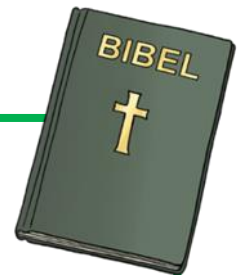
Er kommt zu den Jüngern.

Thomas ist nicht da.

Thomas sagt zu den anderen Jüngern:

**Ich glaube erst,  
wenn meine Hände die Wunden  
von Jesus berührt haben.**

Johannes 20,25



#### 3. Schritt: Die Besinnung

So wie Thomas sind wir auch oft:

Wir wollen es mit unseren Händen anfassen.

Wir wollen es begreifen.

Dann können wir es verstehen,

und es glauben.

Eine Woche später kommt Jesus  
wieder zu den Jüngern.

Diesmal ist Thomas da.

Jesus lädt Thomas ein:

Fass mich an, berühre mich, komm nah heran.

Glaube !

Da kann Thomas sagen:

**Mein Herr und mein Gott.**

Johannes 20,28





Ich mache etwas:

Ich schaue mir **Bild 4** an.

Ich nehme mir Zeit dafür.

Ich frage mich dabei:

- Welche Farben und Formen sehe ich ?
- Was gefällt mir ?
- Was gefällt mir nicht ?
- erinnert mich das Bild an etwas ?
- Wenn ich bei den Menschen im Bild wäre:  
Wo wäre ich da ?

## Bild 4

Das Bild heißt:

**Thomas – Tiefes Erkennen**

**Claudia Nietsch-Ochs** hat es gemalt.



### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich versuche heute **den Menschen nah** zu sein.

Damit ich aufmerksam sein kann:

- Für das, was nicht gleich zu sehen ist.
- Für das, was ich nicht anfassen kann.
- Für das, was nicht gesagt wird.

### 5. Schritt: Das Abendgebet



6. Tag: **Du kennst mich ganz**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibeltext



**Gott, du hast mich erforscht,  
du kennst mich.**

**Du weißt,  
ob ich sitze oder gehe.**

**Du kennst alle meine Gedanken,  
schon aus der Ferne.**

**Du weißt,  
ob ich gehe oder ruhe.**

**Alle meine Wege sind dir vertraut.**

**Du weißt, was ich sagen will,  
bevor ich es gesagt habe.**

**Vom Rücken und von vorne  
umschließt du mich.**

**Und deine Hand ruht auf mir.**

**All das ist zu wunderbar,  
ich kann es nicht begreifen.**

**Wenn ich vor dir fliehen wollte:**

**Hoch in den Himmel,  
dann bist du da.**

**Und tief in die Unterwelt,  
dann bist du da auch.**

**Du hast meine Seele geschaffen,  
du hast mich im Bauch meiner Mutter gemacht.**

**Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gemacht hast.**

**Ich bin voll Staunen über dein Werk.**

**Psalm 139,1b-8.13f**

### 3. Schritt: Die Besinnung

Der **Psalm 139** ist ein Gebet:

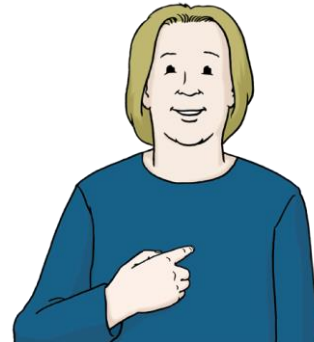
Über unser Staunen, dass Gott uns durch und durch kennt.

Daher brauche ich mich vor Gott nicht verstellen oder verstecken.

Ich kann ganz ich selbst sein.

**Es ist gut: wie ich bin.**

Gott hat mich gemacht und er kennt mich.

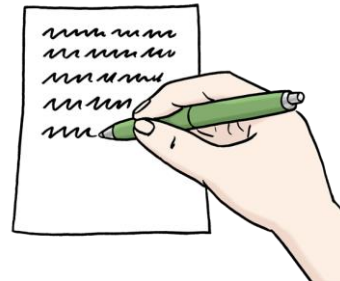


Ich mache etwas:

Ich suche mir **einen** Satz aus dem Psalm aus.

Ich schreibe ihn auf einen Zettel.

Ich nehme den Zettel mit.



### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich hole den Zettel

mit dem Satz aus dem Psalm 139

immer wieder hervor.

Ich lese meinen Satz. **Und ich freue mich,  
dass Gott mich so gut kennt.**



### 5. Schritt: Das Abendgebet



7. Tag: **Blick auf die Woche**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Blick auf die Woche

- 1. Tag: Wer bin ich ?
- 2.Tag: Erkannt werden ist wie heim·kommen
- 3.Tag: Kennen ohne erkennen
- 4.Tag: Erkennen und bekennen
- 5.Tag: Ganz nah, um zu erkennen
- 6.Tag: Du kennst mich ganz

### 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 bleibe bei dem, was mir in dieser Woche wichtig geworden ist.

Ich nehme diesen Gedanken mit in den Tag.

### 5. Schritt: Das Abendgebet



# Du bist uns nahe !

Übungen im Glauben

In Leichter Sprache

---

## 5. Woche

### Mit-gehen

1. Tag: **Geh mit mir**
2. Tag: **Gott geht mit**
3. Tag: **... und er ging mit ihnen**
4. Tag: **... um bei ihnen zu bleiben**
5. Tag: **Mit-einander weiter-gehen**
6. Tag: **Blick auf die Woche**
7. Tag: **Blick auf die ganzen 5. Wochen**

## Einführung in die 5. Woche

Wenn wir den Lebens-weg von einem Menschen mit·gehen:

- dann nehmen wir Anteil
- dann fühlen wir mit
- dann helfen wir, wo Hilfe nötig ist.



Die Bibel zeigt Gott als **Mit·geher**.

Zum Beispiel, wie Gott mit dem Volk Israel durch die Wüste geht.

In Jesus ist Gott auf dem Weg zu den Menschen.

Jesus ist an der Seite der Menschen.

Jesus geht mit.

Jesus hat uns versprochen:



**Ich bin bei euch, bis zum Ende der Welt !**

Matthäus 28,20

In dieser letzten Woche wollen wir das

**Mit·gehen von Gott**

in unserem Leben neu entdecken.

## Gebet für jeden Tag

### 5. Woche

Gott, du gehst alle Wege mit uns mit.

Doch wir erkennen dich nicht.

Unser Herz ist blind für deine Gegenwart.

Doch du hast Geduld mit uns.

Du hörst unsere Klagen an.

Du erklärst uns, was in der Bibel geschrieben steht.

Du brichst uns das Brot,

damit uns die Augen aufgeh'n,

und das Herz brennt.

**Und wir erkennen:**

**Du lebst und gehst mit uns.**

von Sabine Leith



## Lieder für die 5. Woche:



### CD – Nummer 7:

#### Ich möchte, dass einer mit mir geht

1. Ich möcht', dass einer mit mir geht,  
der's Leben kennt, der mich versteht,  
der mich zu allen Zeiten kann geleiten.  
Ich möcht', dass einer mit mir geht.

2. Ich wart', dass einer mit mir geht,  
der auch im Schweren zu mir steht,  
der in den dunklen Stunden mir verbunden.  
Ich wart', dass einer mit mir geht.

3. Es heißt, dass einer mit mir geht,  
der's Leben kennt, der mich versteht,  
der mich zu allen Zeiten kann geleiten.  
Es heißt, dass einer mit mir geht.

4. Sie nennen ihn den Herren Christ,  
der durch den Tod gegangen ist;  
er will durch Leid und Freuden mich geleiten.  
Ich möchte, dass er auch mit mir geht.

Text und Melodie: Hanns Köbler | ©1964 by Gustav Bosse Verlag, Kassel

### CD – Nummer 8: Mit·einander gehen



Kehrvers: Mit·einander gehen, zu·einander stehn,  
alles Geschaff'ne als Einheit sehn,  
Einheit, die gibt, Einheit, die braucht: alle mit·einander.

1. Wir sind ein Wind·hauch der Ewigkeit  
Und doch erfüllen wir unsere Zeit,  
geben Gestalt, üben Gewalt, alle mit·einander.

2. Wir sind wie Inseln, - jeder allein,  
und doch kann keiner beziehungs·los sein.  
Jeder empfängt und jeder schenkt allen mit·einander.

3. Wir sind Verderben, wenn Hass uns bestimmt,  
und wir sind Leben, wenn Liebe gewinnt.  
Gott lässt uns sein, doch nicht allein, alle mit·einander.

Text und Melodie: Kathi Stimmer-Salzeder | © MUSIK UND WORT, Aschau am Inn

### 1. Tag: Geh mit mir

**1. Schritt: Die Sammlung** (Wie das geht, steht auf Seite 12 )

**2. Schritt: Der Bibel-text** ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

**Wohin du gehst,  
da gehe auch ich.**

Rut 1,16



**3. Schritt: Die Besinnung** ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

Jeder Mensch kennt die Erfahrung:

**Jemand geht mit mir mit.**

Kinder lernen das Gehen an der Hand der Eltern.

Kinder im Kinder-garten und in der Schule gehen gemeinsam auf dem Geh-weg.

Wenn Jugendliche ein Paar werden, dann sagen sie:

**Wir gehen mit-einander !**



**Mit-Gehen** kann aber auch bedeuten:

mit-fühlen, Anteil nehmen am Leben eines anderen.

Manchmal ist ein Thema so wichtig für mich, dass ich dafür auf die Straße gehe und und mit anderen demonstriere.



Ich überlege:

- Mit welchen Menschen bin ich zurzeit unterwegs ?
- Wer geht mit mir ?
- Was bewegt mich gerade:  
Was geht mit mir mit – welches Thema begleitet mich momentan ?

Ich erzähle Gott von meinen Gedanken und Gefühlen  
in einem Gebet.



**Ich mache etwas:**

Ich höre auf der CD das Lied – Nummer 7 an:

**Ich möcht', dass einer mit mir geht.**

Ich merke mir den Satz, der mir am besten gefällt.



**4. Schritt: Der Gedanke für den Tag** ( wie das geht, steht auf Seite 11 )

Ich denke an meinen Satz vom Lied.

**5. Schritt: Das Abendgebet** ( wie das geht, steht auf Seite 13 )



## 2. Tag: Gott geht mit

### 1. Schritt: Die Sammlung

### 2. Schritt: Die Bibel-texte

Das Volk Israel erfährt: **Gott geht mit !** – zu jeder Zeit.



**Gott zog vor dem Volk Israel her.**

**Bei Tag in einer Wolken-säule.**

**Um ihnen den Weg zu zeigen.**

**Bei Nacht in einer Feuer-säule.**

**Um ihnen zu leuchten.**

Exodus 13,21 a

Zu jedem einzelnen spricht Gott:



**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.**

Jesaja 43,2

Das bedeutet:

Wenn ein Mensch im Wasser unter-geht,

oder von Feuer bedroht ist:

Dann ist er in großer Not.

Vielleicht sogar in Todes-not.

Er hat Angst. Er braucht Hilfe.

Wasser und Feuer bedeuten:

Alle Zeiten, wo ein Mensch in großer Not ist.

**Auch in der größten Not ist Gott bei uns.**

### 3. Schritt: Die Besinnung

Die Texte wollen uns sagen:

**Wir sind von Gott begleitet:**

- als Gemeinschaft, wie das Volk Israel
- und als Einzeler.

Ich überlege:

Was bedeuten die Texte für mich ?

Was für die Gesellschaft, für die ganze Welt ?

Habe ich schon einmal erfahren:

Dass Gott mit mir mit-geht:

auch in ganz schlimmen Zeiten ?

Ich erzähle Gott von meinen Gedanken und Gefühlen  
in einem Gebet.



### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Der heilige Jesuiten-Pater Alfred Delp hat gesagt:

**Wir gehen nie allein: Gott geht alle Wege mit !**

Ich denke am Tag immer wieder an diesen Satz.



### 5. Schritt: Das Abend-gebet



### 3. Tag: ... und er ging mit ihnen

#### 1. Schritt: Die Sammlung

#### 2. Schritt: Der Bibel·text



Jesus war von den Toten auf·erstanden.  
Die Freunde wussten, dass das Grab leer ist.  
Aber die Freunde konnten nicht glauben,  
dass Jesus auf·erstanden ist.

2 von den Freunden gingen wieder nach Hause.  
Dafür mussten die beiden Freunde bis in eine andere Stadt laufen.  
Diese Stadt hieß Emmaus.

Unterwegs redeten die beiden Freunde mit·einander.  
Die Freunde redeten über alles, was mit Jesus passiert ist.  
Die Freunde waren sehr traurig.

Da kam Jesus.  
Jesus ging mit den 2 Freunden mit.  
Die beiden Freunde merkten nicht, dass es Jesus ist.  
Die Freunde dachten, das ist ein fremder Mann.  
Jesus hörte zu, was die Freunde erzählten.

Nach einer Weile fragte Jesus die beiden Freunde:

Was erzählt ihr denn für Geschichten ?

Die Freunde blieben traurig stehen.  
Einer von den Freunden sagte zu Jesus:

- Weißt du denn gar nicht Bescheid, was passiert ist ?  
Weißt du denn gar nichts von Jesus ?
- Jesus kam von Gott.
  - Jesus hat uns von Gott erzählt.
  - Jesus hat viele Menschen gesund gemacht.
  - Jesus hat viel Gutes getan.
  - Aber dann ist Jesus zum Tod verurteilt worden.
  - Jesus ist am Kreuz gestorben.
  - Jesus ist schon 3 Tage tot.



### 3. Tag: ... und er ging mit ihnen

Heute Morgen waren einige Frauen beim Grab von Jesus.  
Die Frauen sagen, dass das Grab leer ist.  
Die Frauen sagen sogar, dass Engel beim Grab waren.  
Da haben einige Freunde von uns nach-geschaut.  
Es stimmt alles genau, was die Frauen gesagt haben.  
Aber keiner hat Jesus gesehen.

Da sagte Jesus zu den beiden Freunden:

Versteht ihr denn gar nichts ?  
Wisst ihr gar nicht, dass mit Jesus alles so sein musste ?  
In der Bibel ist das doch schon alles auf-geschrieben.  
Ist es für euch so schwer zu verstehen, was Gott gesagt hat?  
Ist es für euch so schwer zu glauben, was Gott gesagt hat?

Jesus fing an, den Freunden alles zu erklären:

- Gott hat seinen Sohn Jesus geschickt.
- Jesus will allen Menschen helfen.
- Damit die Menschen ein frohes Leben haben.
- Einige Menschen wollten nicht auf Jesus hören.
- Diese Menschen haben Jesus um-gebracht.
- Aber Gott hat Jesus nicht im Grab gelassen.
- Gott hat Jesus auf-erweckt.
- Jesus ist auf-erstanden.
- Jesus lebt.

Als Jesus so erzählte,  
fingen die beiden Freunde an zu verstehen.  
Ihr Herz brannte vor Freude.

Die Freunde kamen mit Jesus in Emmaus an.  
Jesus wollte weiter-gehen.  
Die Freunde sagten zu Jesus.

Bitte, bleibe bei uns.  
Es wird schon dunkel.  
Es ist schon spät.

Jesus ging mit den Freunden in ihr Haus.  
Die Freunde machten das Abend-essen fertig.  
Zum Abend-essen gab es Brot.  
Alle setzten sich an den Tisch.  
Die Freunde merkten immer noch nicht,  
dass der fremde Mann Jesus ist.



Da nahm Jesus vor dem Essen das Brot.  
Jesus betete so wie immer.

Jesus brach das Brot in Stücke.  
Jesus gab den Freunden das Brot.  
Plötzlich gingen den Freunden die Augen auf.  
Die Freunde merkten auf einmal:

Der fremde Mann, der mit uns unterwegs war: Das ist Jesus selber.

Als die Freunde merkten, dass es Jesus ist,  
konnten sie ihn nicht mehr sehen.

Die Freunde sagten:

Eigentlich hätten wir das doch bemerken können.  
Weil uns das Herz vor Freude brannte.  
Weil Jesus so gut von Gott erzählte.  
Wir konnten alles verstehen.

Die Freunde freuten sich sehr.  
Die Freunde gingen wieder den ganzen Weg zurück.  
Die Freunde wollten den anderen Freunden erzählen:

Wir haben Jesus gesehen.  
Jesus ist wirklich auf-erstanden.



Die Freunde wollten erzählen, dass sie Jesus erkannt haben.

- Weil Jesus so gebetet hat wie immer.
- Weil Jesus das Brot geteilt hat wie immer.

Die anderen Freunde freuten sich.  
Die anderen Freunde sagten:

Ja, das stimmt.  
Jesus ist wirklich auf-erstanden.  
Petrus hat Jesus auch gesehen

Lukas 24,13-35

**Diese Übertragung vom Bibel-text in Leichte Sprache:**

Evangelium in Leichter Sprache

[www.evangelium-in-leichter-sprache.de](http://www.evangelium-in-leichter-sprache.de) ist eine Zusammen-arbeit von:

- Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus Nürnberg
- Katholisches Bibel-werk Stuttgart e.V.
- Franziskanerinnen von Thuine.

Ansprech-Person für Fragen: Claudio Ettl: [ettl@cph-nuernberg.de](mailto:ettl@cph-nuernberg.de)



### 3. Schritt: Die Besinnung

Die Bibel-Geschichte hat 4 Abschnitte:

- 1 – Zwei Freunde von Jesus sprechen mit einander.  
Sie reden über das, was sie mit Jesus erlebt haben.
- 2 – Jesus kommt hinzu.  
Jesus macht bei dem Gespräch mit.
- 3 – Die Freunde laden Jesus ein.  
Die Freunde erkennen Jesus beim Brotbrechen.
- 4 – Die Freunde gehen zu den anderen nach Jerusalem zurück.  
Alle sprechen über ihre Erfahrung:  
Dass Jesus auf-erstanden ist !

Ich überlege:

- Welcher Abschnitt ist mir am wichtigsten ?
- Was hat dieser Abschnitt mit meinem Leben zu tun ?

Ich erzähle Gott von meinen Gedanken und Gefühlen  
in einem Gebet.



### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke immer an **meinen** Abschnitt von der Bibel-Geschichte.



### 5. Schritt: Das Abend-gebet

## 4. Tag: ... um bei ihnen zu bleiben

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel·text



**Plötzlich gingen den Freunden die Augen auf.  
Die Freunde merkten auf einmal:**

**Der Mann, der mit uns unter·wegs war,  
ist Jesus selber.**

Lukas 24,31a

3. Schritt: Die Besinnung

Der Pfarrer Paul Ringseisen hat ein Gebet geschrieben.

Über Jesus, der mit uns unter·wegs ist:

**Jesus geh uns voran:**

Auf dem Weg durch das Dunkel

Auf dem Weg in das Licht

Auf dem Weg durch das Leiden

Auf dem Weg in die Freude

Jesus:

Du Mit·geher auf unseren Wegen

Du Mit·geher auf unseren Ab·wegen

Du Mit·geher auf unseren Irr·wegen

Du Mit·geher auf unseren Um·wegen

Du unser einziger Weg zum Ziel.

Nach der „Österlichen Weg·litanei“ von Paul Ringseisen

Ich mache etwas:

Ich schaue mir **Bild 5** an.

Ich nehme mir Zeit dafür.

Ich frage mich dabei:

- Welche Farben sehe ich ?
- Wie viel Platz nehmen die verschiedenen Farben ein ?
- Was könnten die Farben bedeuten ?
- Was fällt mir zu den 3 Menschen unten im Bild ein ?
- Wenn ich im Bild wäre:  
Wo wäre ich da ?  
Welche Farbe ist dort ?  
Mit wem wäre ich unterwegs ?



## Bild 5

Das Bild heißt:

### Gang nach Emmaus

Es ist ein Farb·holz·schnitt.

**Thomas Zacharias** hat ihn gemacht.

Ich erzähle Gott von meinen Gedanken und Gefühlen  
in einem Gebet.



### 4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke immer wieder an meinen Platz in dem Bild.

### 5. Schritt: Das Abend·gebet



5. Tag: Mit·einander weiter·gehen

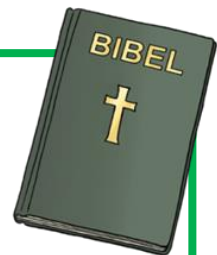
1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Bibel·texte

Jesus sagt:

**Ich bin mit euch alle Tage  
bis zum Ende der Welt.**

Matthäus 28,20b



Der Prophet Sacharja sagt:

Es kommt der Tag, wo Menschen sagen:

**Wir wollen mit euch gehen,  
denn wir haben gehört:  
Gott ist mit euch.**

Sacharja 8,23c



3. Schritt: Die Besinnung

Papst Franziskus sagt in einem Lehr·schreiben:

Christ·sein erkennt man am Dienen.

**Dienen bedeutet: für die Schwachen zu sorgen:**

- in unseren Familien



- in unserer Gesellschaft
- in unserem Volk

Es bedeutet auch, **dass man gegen die Ursachen von der Armut kämpft.**

**Das bedeutet: Man tut etwas dagegen:**

- Wenn Menschen ungleich behandelt werden.
- Wenn Menschen keine Arbeit haben.
- Wenn Menschen keine Wohnung haben.
- Wenn Menschen ihr Recht nicht bekommen.
- Wenn es keine Rechte bei der Arbeit gibt.



Diese Gedanken sind aus einem Lehr-schreiben.  
 Es heißt: **Enzyklika Fratelli tutti.**  
 Aus dem Jahr 2020 von Papst Franziskus.

Ich überlege: Wie gehören  
 die Bibel-texte und die Gedanken von Papst Franziskus  
 zusammen ?

Ich erzähle Gott von meinen Gedanken und Gefühlen  
 in einem Gebet.



**Ich mache etwas:**

Ich höre auf der CD das Lied – Nummer 8 an:

**Miteinander gehen**

Ich merke mir den Satz, der mir am besten gefällt.



**4. Schritt: Der Gedanke für den Tag**

Ich denke an meinen Satz vom Lied.

**5. Schritt: Das Abend-gebet**



6.Tag: **Blick auf die Woche**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Blick auf die Woche

1.Tag: Geh mit mir

2.Tag: Gott geht mit

3.Tag: ... und er ging mit ihnen

4.Tag: ... um bei ihnen zu bleiben

5.Tag: Mit·einander weiter·gehen

### 3. Schritt: Die Besinnung

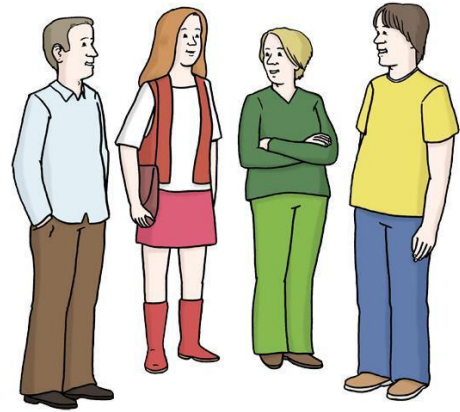
Ich denke an die vergangenen 5 Wochen.

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 bleibe bei dem,

was mir von diesen Wochen wichtig geworden ist.

Ich nehme diesen Gedanken mit in den Tag.

### 5. Schritt: Das Abendgebet



7.Tag: **Blick auf alle 5 Wochen**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Der Blick auf alle 5 Wochen

1.Woche: Ganz da sein – da sein in jedem Augen·blick

2.Woche: Begegnungen

3.Woche: nah und fern

4.Woche: Erkennen

5.Woche: Mit·gehen



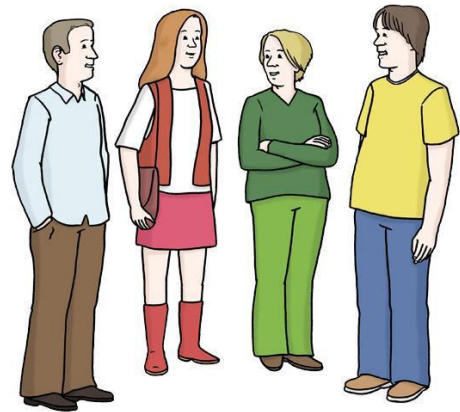
### 3. Schritt: Die Besinnung

Ich denke an die vergangenen 5 Wochen:

- Was habe ich bei meinen Übungen im Glauben erlebt ?
- Wofür bin ich dankbar ?
- Habe ich etwas gelernt ?
- Will ich eine Übung in Zukunft weitermachen ?

Was will ich in der Gruppe erzählen ?

Was will ich der Kursleitung  
zum Schluss noch sagen ?



### 4. Schritt: Ein Text für meinen weiteren Lebensweg:

Ich wünsche uns Osteraugen !  
Osteraugen können weitersehen:  
Vom Tod bis zum Leben  
in der Schuld bis zur Vergebung  
in der Trennung bis zur Einheit  
im Menschen bis zu Gott  
in Gott bis zum Menschen  
im Ich bis zum Du.  
Ich wünsche uns  
diese Kraft von Ostern !

Nach Bischof Klaus Hemmerle

### 5. Schritt: Das Abendgebet



## Quellenangaben

### Schrifttexte

Alle Bibelzitate sind von Sabine Leitl in Leichter Sprache übertragen worden. Mit Ausnahme von 5. Woche – 3. Tag, Diese Übertragung wurde vom Projekt: Evangelium in Leichter Sprache vorgenommen.

[www.evangelium-in-leichter-sprache.de](http://www.evangelium-in-leichter-sprache.de) ist eine Zusammenarbeit von:

- Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus Nürnberg
- Katholisches Bibelwerk Stuttgart e.V.
- Franziskanerinnen von Thuine.

Ansprech-Person für Fragen: Claudio Ettl: [ettl@cph-nuernberg.de](mailto:ettl@cph-nuernberg.de)

### Literarische Texte

- S. 41        © Max Feigenwinter, [www.maxfeigenwinter.com](http://www.maxfeigenwinter.com)
- S. 55        nach Augustinus confessiones | 1,1
- S. 56        nach Mutter Teresa, Komm, sieh mein Licht. Die geheimen Aufzeichnungen der Heiligen von Kalkutta. Herausgegeben und kommentiert von Brian Kolodiejchuk, München (Pattloch) 2007, S. 227-229
- S. 93        [https://www.evangeliums.net/zitate/alfred\\_delp.htm](https://www.evangeliums.net/zitate/alfred_delp.htm)
- S. 98        nach der „Österlichen Weg-litanei“ von Paul Ringseisen aus „RUF UND ANRUF - Neue Litaneien“, Don Bosco Verlag München
- S. 100 f     Papst Franziskus, Enzyklika „Fratelli tutti – Über die Geschwisterlichkeit und soziale Freundschaft“, Assisi 2020, 115/116
- S. 105       nach Bischof Klaus Hemmerle aus: Ich wünsche uns Osteraugen. Ostern 1993, in Hirtenbrief, hg. V. Karlsheinz Collas, Aachen 1994, S. 113

### Lieder

1. Woche

#### **Der mich atmen lässt, bist Du ...**

Diana Brühheim – Gesang, Lydia Schiller – Gesang, Robert Haas – Tasten und Gesang, Markus Kerber – Flöten und Saxophone, Anna Haas – Violine, Sebastian Kern – Bass, Schlagzeug und Percussion

2. Woche

#### **Du bist die Freude unter den Menschen ...**

Text / Melodie / Arrangement – Kathi Stimmer-Salzeder  
Geschwister Stimmer / aus dem Album „Du bist die Freude 1“

### **Gut, dass wir einander haben – Refrain ...**

Text und Melodie – Manfred Siebold, Satz und Arrangement: Johannes Nitsch

© 1990 SCM Hänssler, Holzgerlingen

Aus Worte wie Brot Art.Nr.: 99599 (P) 1990 SCM Hänssler, Holzgerlingen

DEA559407428

3. Woche

### **Du bist so fern. Du bist so nah ...**

Text und Melodie – Norbert Becker

4. Woche

### **Gott, brich uns're Verstocktheit auf ...**

### **Wes Geistes Kind seid ihr ...**

Text – Alois Albrecht, Melodie – Peter Janssens

Aus Auf Messers Schneide, 199

© Peter Janssens Musik Verlag, Telgte-Westfalen

5. Woche

### **Ich möchte, dass einer mit mir geht ...**

Musik - Bettina Thurner, aus ihrer 2. CD „Leben und Licht“

(Live-Aufnahme Wallfahrtskirche am Bogenberg bei Straubing,

[www.bettina-thurner.de](http://www.bettina-thurner.de)) © Aufnahme u. Bearbeitung - Stefan Renner

[www.renner-medien.de](http://www.renner-medien.de), Orgel – Judith Wagner, Querflöte – Theresa Schmidbauer,

Cello, Posaune - Philipp Lohmeier

### **Miteinander gehen, zueinander stehn**

Text, Melodie, Arrangement – Kathi Stimmer-Salzeder

Aufn.: Aschauer Rhythmus-Gruppe aus der CD „Miteinander“

## **Musikstücke**

Instrumental 1

Musik: Robert Haas, © Robert Haas Musikverlag

Wir danken den Autoren und Verlagen für die freundliche Abdruck·erlaubnis.

Trotz umfangreicher Bemühungen ist es nicht gelungen, alle Urheberrechtsfragen zu klären. Autoren, die einen Text entdecken, dessen Rechte sie besitzen, mögen sich an den Herausgeber wenden.

## Impressum:

### Herausgeber:

Bischöfliches Ordinariat Augsburg  
Hauptabteilung III – Evangelisierung -Jugend-Berufung  
Abteilung Spirituelle Dienste  
Krippackerstr. 6, 86391 Leitershofen  
Erarbeitet von:  
Dr. Daniel Esch, Pastoral·referent  
Ursula Lobmeier, Gemeinde·referentin  
Claudia Nietsch-Ochs, Pastoral·referentin  
Regina Wühr, Gemeinde·referentin

### Die Übertragung in Leichter Sprache:

Sabine Leitl , Gemeinde·referentin  
Erzbischöfliches Ordinariat München und Freising  
Ressort 4 Seelsorge und kirchliches Leben  
Abteilung: Pastoral Menschen mit Behinderung

### Leichte Sprache geprüft von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten:

[www.einfachverstehen.de](http://www.einfachverstehen.de)

Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache:



**Titelbild:** © Ruth Wild, grafikdesign

### Bilder:

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

Leichte-Sprache-Zeichen: © Inclusion Europe

© Pixabay

© Matthias Leitl ( A. Delp – S. 93 )

© Michaela Nürnberg, [www.michaela-nuernberg.de](http://www.michaela-nuernberg.de) ( Seite: 12, 13 )

Fotos: Sabine Leitl ( S. 28, 43, 45, 46, 78, 79, 80, 94, 95, 96 )