

Ökumenische Exerzitien im Alltag 2023 - Verbunden leben

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 2023

Ausgabe in Leichter Sprache



Übungen im Glauben

für katholische und evangelische Christen.

Kleine Übungen für jeden Tag in der Fastenzeit 2023

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

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

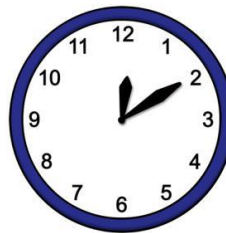
Das wird so ausgesprochen: E-xer-zi-zi-en.

Dieses Jahr heißen sie: **Verbunden leben**

Es sind **4 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 4 Wochen feiern wir zusammen einen **Gottesdienst**.



Warum sollten wir zusammen die Übungen machen ?

- ✓ Es hilft durch-zuhalten.
- ✓ Man erfährt Neues in der Gruppe.
- ✓ Man lernt von-einander.
- ✓ Das ist gut für alle.



Vorwort

Lieber Teil·nehmer, liebe Teil·nehmerin an den Exerzitien im Alltag !

Herzliche Einladung zu den gemeinsamen 4 Wochen.

Heuer heißt diese Zeit: **Verbunden leben.**

Verbunden bedeutet: miteinander.

Verbunden leben:

Das kann heißen:

- **So ist es:** Wir leben verbunden !

Oder:

- **So soll es sein:** Wir **sollen** oder **wollen** verbunden leben !

Es geht um unser Leben und unsere **Verbunden·heit zu anderen.**

Die katholischen und die evangelischen Christen
sind **miteinander verbunden.**

Diese Verbunden·heit soll weiter wachsen.

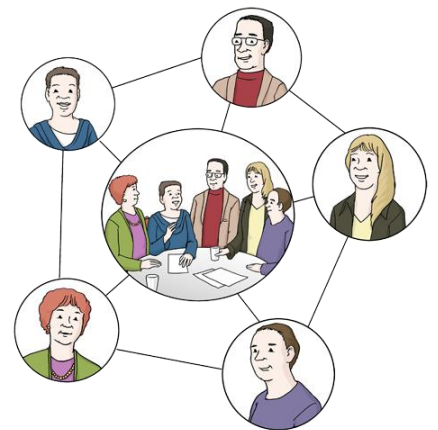
Der Planet **Erde ist die Heimat** von Pflanzen, Tieren und Menschen.

Wir müssen die Erde schützen und pflegen.

Alles Leben ist miteinander verbunden.

Wir müssen einander schützen:

Damit wir alle auch weiter auf dieser Erde leben können.



Verbunden leben:

Da denkt man auch an **Bindung und Verbindung**.

Und auch an **Verbind·lich·keit und Gespräch**.

Diese täglichen Übungen sollen das Gespräch anregen und unterstützen:

- mit Gott
- mit den anderen
- mit sich selbst.

Zur Verbunden·heit gehört auch:

Dass **wir alle verschieden** sind.

Und dass wir die **Verschieden·heit**

- achten
- wert·schätzen
- aus·halten.



Das beginnt schon in den Familien, in unseren Beziehungen,
bei jedem Einzelnen und jeder Einzelnen.

Es hilft, wenn wir überlegen:

- Wie pflege ich meine Beziehung **zu Gott** ?
- Wie gehe ich mit Menschen um,
die eine **andere Meinung** haben ?
- Wo gibt es für mich **Grenzen** ?
- Wo werden Menschen **schlecht** behandelt ?
- Was würde **Jesus heute** dazu sagen ?



Die Verbundenheit ist stärker.

Das bedeutet:

Wenn wir verbunden sind:

Dann ist es **nicht so schlimm:**

- dass wir verschieden sind.
- Oder dass wir eine andere Meinung haben.

Darauf vertrauen wir.



Wir wünschen allen einen guten Weg bei den Exerzitien.

Und viele neue Gedanken und Entdeckungen.

Wir danken allen, die diese Ökumenischen Exerzitien vorbereitet haben.

Und allen, die die verschiedenen Gruppen begleiten.

A handwritten signature in black ink that reads "Thomas Schlichting". The signature is fluid and cursive.

Msgr. Thomas Schlichting
Ordinariats-direktor Resort 4
Seel-sorge und kirchliches Leben



A handwritten signature in black ink that reads "Andrea Heußler". The signature is cursive and elegant.

Diakonin Andrea Heußler
Kirchen-rätin
Spiritualität und Generationen

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern



Einführung

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten von Verbindung.

Zum Beispiel:

- **Berufliche** Verbindung
- Verbindung zwischen verschiedenen **Ländern**
- Verbindung zwischen **Freunden**



Wer **keine** Verbindungen hat:

Der ver-kümmert und ver-einsamt.

Das ist so bei Menschen und bei Tieren.

Wir alle brauchen Verbunden-heit,

um lieben und wachsen zu können.



Wenn man Verbunden-heit **mit Gott und mit anderen** sucht:

- Dann kann man sich selbst begegnen.
- Und es schmerzt,
wenn man un-verbunden und getrennt von anderen ist.



Möchte ich **als Christ** verbunden leben ?

Dann brauche ich nur ein **offenes Herz**.

Verbunden-heit ist leise.

Sie ist da und wirkt.

Diese Übungen wollen **anregen und neugierig** machen.

Und **Mut** machen, um **mein eigenes Leben** zu betrachten.

Und Gott und Jesus neu oder tiefer zu begegnen.



**Ich muss aufmerksam sein,
um Verbundenheit zu entdecken:**

- im gegenseitigen Respekt
- in der Sanftmut
- in der Friedfertigkeit
- im Ehrlich-sein
- im Schützen von der Natur
- in der Achtung vor allem, was lebt.



Die Bibel bezeugt: **Gott sucht Verbindung mit uns !**

Das Vorbereitungs-team wünscht spannende Entdeckungen und Neugierde auf ein verbundenes Leben.



Dr. Gabriela Grunden
Leiterin der Abteilung Spiritualität
Geistliche Begleiterin
Exerzitien-begleiterin
Systemische Coachin
Mitglied der Community IHS



Kyrilla Schweitzer
Geistliche Begleiterin
Exerzitien-begleiterin
Psychodrama-begleiterin
Mitglied der Community IHS

und Team.

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.

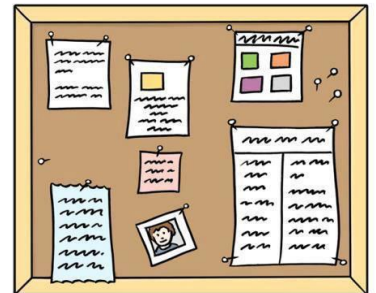
Oder:

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:**
 - Die Besinnung
 - Der Gedanke für den Tag

7. Eine Erklärung:

Manchmal ist ein **Text** aus der **Bibel**.

Er ist dann eingerahmt:



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

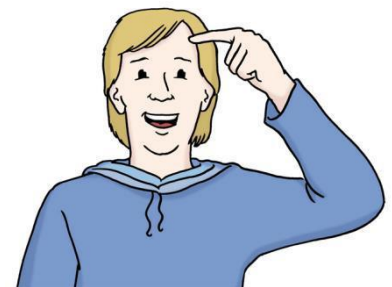
Zum Beispiel: (**Jesaja 53,5-6a**)

Wenn ich den Text noch einmal in der Bibel nachlesen 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

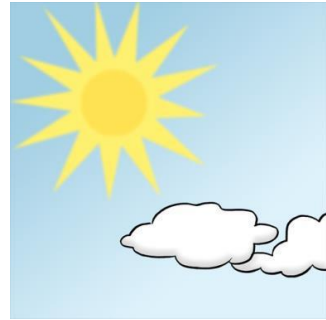
a → das ist der Teil vom Absatz,
wenn man nicht den ganzen Absatz geschrieben hat.
a, wenn man nur den ersten Teil genommen hat.

Blatt für jeden Tag:

So gehen die Übungen:

Es gibt **4 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 13**

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: Die Besinnung

Ich lese den Text vom Tag.

Langsam und aufmerksam.

Vielleicht mag ich ihn auch **laut lesen**.

Ich lese die Erklärungen.

Ich lese die Fragen.

Ich denke darüber nach.

Ich überlege mir Antworten.

Oder ich mache die Übungen.



Zum Abschluss mache ich das Kreuz-zeichen oder eine Verneigung.

3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

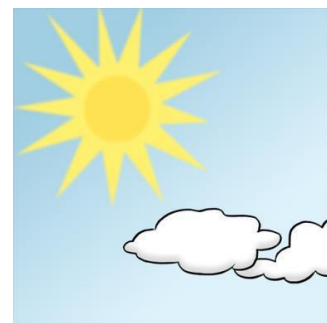
Ich lese den Gedanken für den Tag.

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.



4. Schritt: Das Abend-gebet

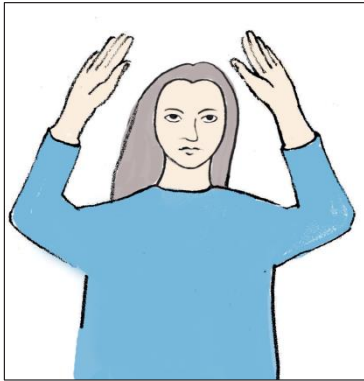
Ich bete das Abend-gebet.

► **Wie das geht, steht auf Seite 14**

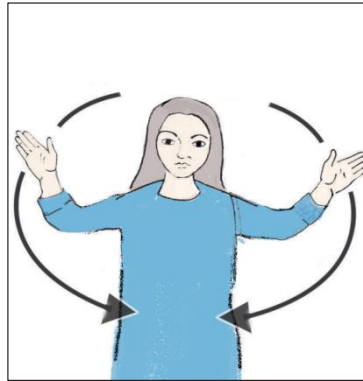


Das Körper-gebet:

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



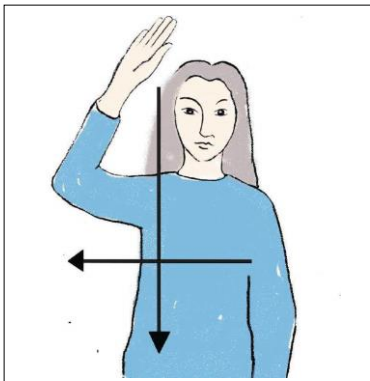
Vater unser
im Himmel.



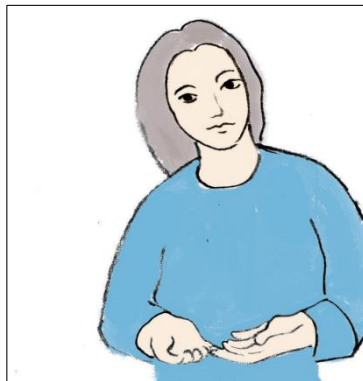
geheiligt werde
dein Name.



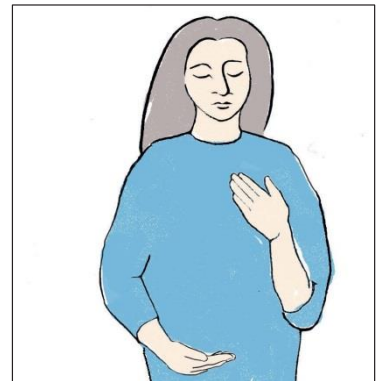
Dein Reich
komme.



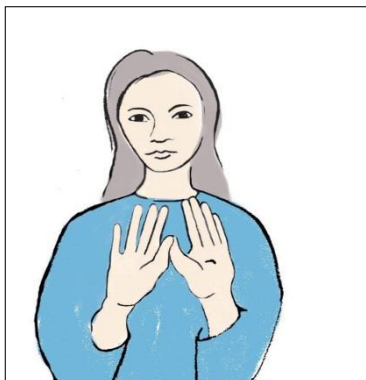
Dein Wille geschehe
wie im Himmel
so auf Erden.



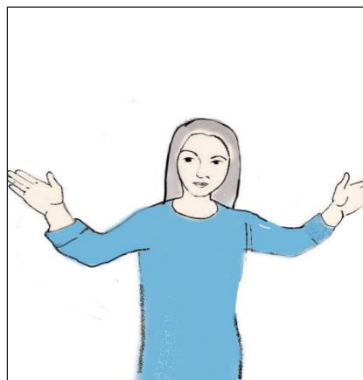
Unser tägliches Brot
gib uns heute



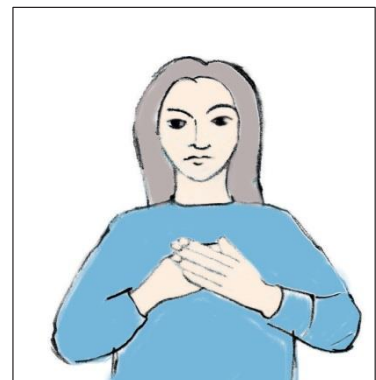
und vergib uns
unsere Schuld,
wie auch wir
vergeben unsern
Schuldigern



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



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



Amen.

Das Abend-gebet:

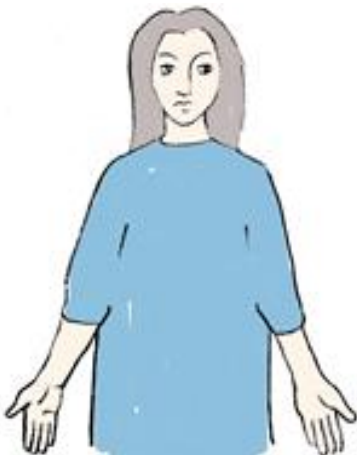
1. Ich sitze
auf meiner Bett-kante.



2. Ich lege meine Hände
wie eine Schale
in den Schoß.
**So halte ich meinen Tag
vor Gott hin.**



3. Ich löse meine Hände.
**So lasse ich meinen
Tag los.**



4. Ich lege meine Hände
auf mein Herz.
Und mache zum Schluss:
Das Kreuz-zeichen.
**Dann kann ich mich in mein
Bett zur Ruhe legen.**



Verbunden leben
Übungen im Glauben
in Leichter Sprache

1. Woche

in Verbindung kommen



1. Woche:

in Verbindung kommen

1. Tag: **Sich erden**

2. Tag: **Sich mit der Lebens-kraft verbinden**

3. Tag: **Sich mit sich selbst verbinden**

4. Tag: **Sich mit der eigenen Sehn-sucht verbinden**

5. Tag: **Sich fest-binden an das Lebendige**

6. Tag: **Gott bindet sich**

7. Tag: **Weiter sehen**

1. Tag: **Sich erden**

1. Schritt: Die Sammlung (wie das geht, steht auf **Seite 11**)

2. Schritt: Die Besinnung: (wie das geht, steht auf **Seite 12**)

Die **Kleinen Übungen im Alltag** sind ein besonderer Weg.
Sie können helfen: neu **in Verbindung zu kommen:**

- mit sich selbst
- mit den Mit-menschen
- mit der Natur
- mit Gott



Gott hat uns versprochen:

Ich bin da ! Ich gehe deinen Weg mit !

Manchmal sagt man:

Dieser Mensch ist **ge-erdet**.

Dann meint man damit:

Dieser Mensch ist **wahrhaftig und ehrlich**.

Er steht zu sich.



Die tägliche Zeit für mich kann mir helfen:

mich zu erden.

Ich mache etwas:

Ich stelle mich hin.

Das geht bar-fuß oder mit Schuhen.

Ich gehe mit meinen Gedanken zu meinen Füßen.

Ich spüre den Boden.

Er trägt mich.

Ich verbinde mich in Gedanken mit der Erde.

Ich erde mich.

Ich werde **im Herzen ganz weit** für mich und die Welt.

Ich atme ganz tief ein und aus.

Ich mache das **etwa 3 Minuten** lang.



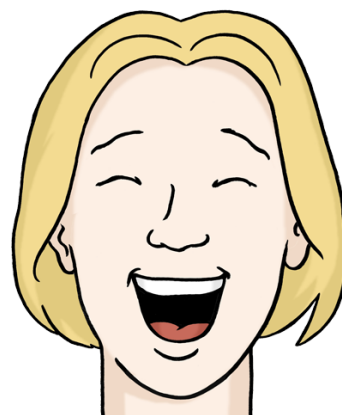
3. Schritt: Der Gedanke für den Tag (wie das geht, steht auf Seite 12)

Ich bin ge-erdet !

Ich will heute **offen und ehrlich** sein.

Ich will spüren:

- **Gott trägt mich:**
So wie die Erde mich trägt.
- **Es ist gut, dass ich da bin !**
- **Ich freue mich darüber.**



4. Schritt: Das Abend-gebet (wie das geht, steht auf Seite 14)



2. Tag: Sich mit der Lebens-kraft verbinden

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Gott hat in den Menschen
den **Lebens-atem geblasen.**

So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.

Genesis 2,7 b



Lebens-atem ist mehr als nur Atem.

Lebens-atem ist:

- Lebens-kraft
- Lebendigkeit
- Geist



Lebens-atem heißt auf Hebräisch: **ru-ach.**

Auf Griechisch heißt es: **Odem.**

Das bedeutet auch:

- Wind
- Hauch
- Seele
- Geist



Im Atem sind Körper, Seele und Geist verbunden.

Gott hat uns diese Lebens·kraft geschenkt.

Ich mache etwas:

Ich achte auf meinen Atem:

- Wie die **Luft** durch meine Nase **hinein·kommt**.
- Wie die **Luft** wieder **hinaus·geht**.
- **Ich mache nichts**.

Ich lasse es einfach geschehen.

Der Atem kommt.

Der Atem geht.

- Ich bin nur ganz **aufmerksam**.

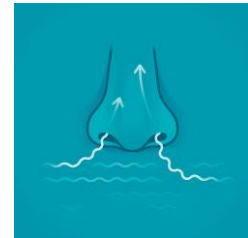
- **Dann sage ich:**

Beim Ein·atmen: **Du Kraft**

Beim Aus·atmen: **meines Lebens !**

- Wenn meine Gedanken wandern,
dann sage ich wieder den Satz:

Du Kraft meines Lebens !



Ich mache die Atem·übung etwa **5 Minuten** lang.

3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute achte ich immer wieder auf meinen Atem.

Und denke mir dabei: **Du Kraft meines Lebens !**

4. Schritt: Das Abend·gebet

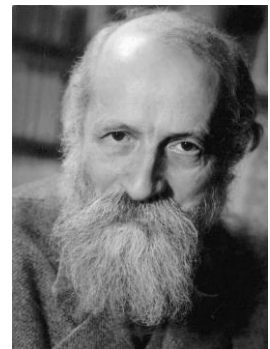


3. Tag: **Sich mit sich selbst verbinden**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Martin Buber war ein jüdischer Philosoph.
Er hat Geschichten aus dem Judentum gesammelt.



Hier ist eine Nach-erzählung **einer Geschichte**:

Ein Rabbi ist ein Leiter von einer jüdischen Gemeinde.
Ein Rabbi sagte zu seinen Schülern und Schülerinnen:
Jeder und jede soll **2 Taschen** in der Jacke oder in der Hose haben.
In jede Tasche kommt **ein Zettel**.
Dann kann man in die eine Tasche greifen und den Zettel lesen.
Oder in die andere Tasche greifen und den anderen Zettel lesen.

Auf dem einen Zettel steht:

**Gott sagt zu mir:
Ich glaube an Dich !
Du bist fähig zu lieben !**

Auf dem anderen Zettel steht:

**Du bist Staub !
Alles was lebt,
wird einmal sterben.**

Ich mache etwas:

Ich schreibe mir die **2 Zettel** und lege sie vor mich hin.

Ich denke darüber nach:

Was bedeuten die Sätze?



**Gott sagt zu mir:
Ich glaube an Dich !
Du bist fähig zu lieben !**

**Du bist Staub !
Alles was lebt,
wird einmal sterben.**

3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich stecke die 2 Zettel ein.

Jeden in eine Tasche.

Hin und wieder nehme ich einen Zettel raus
und lese ihn.



4. Schritt: Das Abend·gebet



4. Tag: Sich mit der eigenen Sehnsucht verbinden

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Rainer Maria Rilke war ein Dichter.

Er hat diesen Satz geschrieben:

Geh bis an den Rand von deiner Sehnsucht.

Was bedeutet das ?

So weit wie möglich zu gehen ?

Was ist meine **Sehnsucht** ?

Was ist mein tiefster **Wunsch** ?

Vielleicht habe ich verschiedene Sehnsüchte, Wünsche.

Die gar nicht zu einander passen ?

Einerseits will ich ...

Andererseits würde ich gern ...



Ich mache etwas:



Meine Seele sehnt sich.

Psalm 84,2

Ich lese diesen Satz.

Immer wieder.

Ich murmele ihn leise vor mich hin.

So kann er tief in mein Herz sinken.

Ich mache diese Übung **etwa 3 Minuten** lang.



Ich erzähle Gott in einem **Gebet**:

Von meinen Gedanken und von meiner Sehnsucht.



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute immer wieder an meine Sehnsucht, an meine Wünsche.

4. Schritt: Das Abend-gebet



5. Tag: **Sich fest·binden an das Lebendige**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Das Wort **Religion** kommt von dem lateinischen Wort: **religio**.

Das heißt übersetzt: fest·binden.

Religion bedeutet: Sich fest·binden, sich fest·machen an Gott.

Was bedeutet:

Sich fest·binden an das Lebendige ?

Ich staune über das Leben. Es ist ein großes Wunder.

Die ganze Natur und alles, was lebt.

Das Leben ist ein Geschenk.

Wir glauben:

Gott hat uns dieses Geschenk gemacht.

Gott hat das **Wunder vom Leben** geschaffen.

Alles Leben ist ein Geschenk.

Mein Leben ist ein Geschenk.

Wenn ich das weiß:

- Dann **schütze** ich das Leben und die Natur.
- Dann kann mich das **im Herzen froh** machen.
- Dann fühle ich mich **mit Gott verbunden**.

Dann habe ich mich fest·gebunden an Gott.

Gott, der das Leben schenkt. Gott, der das Leben ist.



Ich mache etwas:



Meine Seele lobt Gott !

Alles in mir lobt den Namen von Gott !

Gott, der das Leben ist.

Nach Psalm 103,1

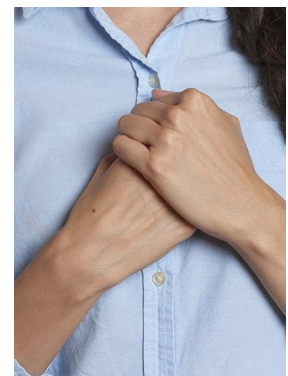
Ich lese diese Sätze.

Immer wieder.

Ich murmele sie leise vor mich hin.

So können sie tief in mein Herz sinken.

Ich mache diese Übung **etwa 3 Minuten** lang.



Ich lobe Gott in einem **Gebet**.

Ich bete:

Gott, ich freue mich über !

Gott, ich lobe dich für !

Gott, ich danke dir für !



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute staune ich immer wieder über das Leben.

Und danke Gott für dieses Geschenk.



4. Schritt: Das Abendgebet

6.Tag: Gott bindet sich

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Im ersten Buch-teil der Bibel kann man von **Jeremia** lesen.

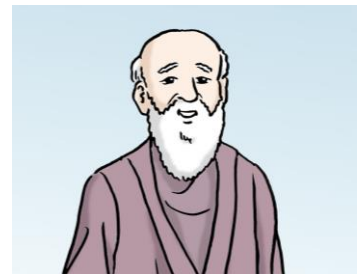
Jeremia war ein **Prophet**.

Man spricht das so: Pro-phet.

Ein Prophet spricht in seinem Herzen mit Gott.

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

Er erklärt den Willen von Gott.



Jeremia erklärt den Menschen,
dass Gott sich an die Menschen binden will.

Jeremia verkündet den Menschen von Israel:

So spricht Gott:

Es soll einen neuen Bund geben.

Mit den Menschen von Israel.

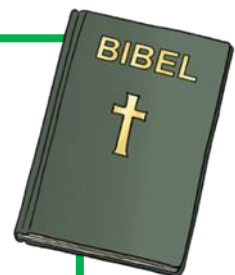
Und das wird der neue Bund sein:

Ich werde meine Gebote in sie hineinlegen.

Und in ihr Herz schreiben.

Dann werde ich ihr Gott sein.

Jeremia 31,33 gekürzt



Ich mache etwas:

Ich lese den Text mehrmals.

Langsam und aufmerksam.

Ich lese ihn auch laut.

Was bedeutet das:

Gott wird seine Gebote in die Menschen hinein-legen.

Die Worte vom Text gelten auch für mich.

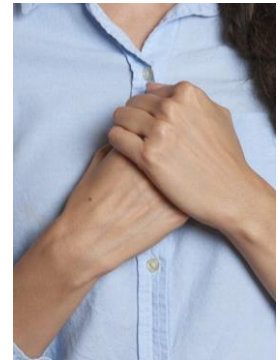
Ich überlege:

Was bedeutet das für mich:

Gott verspricht mir einen Neuanfang.

Gott legt **sein Wort** in mich hinein: **in mein Herz.**

Gott bindet sich an mein Herz.



Ich danke Gott in einem kurzen **Gebet** dafür.



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute denke ich immer wieder daran:

Gott will sich an mich binden.

Immer wieder neu.

In mein Herz hinein.



4. Schritt: Das Abendgebet



7.Tag: Weiter sehen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Ich mache etwas:

Bild-Betrachtung:

Ich schaue mir das Bild an.

Auf der nächsten Seite ist es größer.

Ich nehme mir Zeit dafür.

- Was sehe ich ?
- Was bewegt mich ?
- Weckt das Bild eine Sehnsucht in mir ?
- Ich schreibe mir etwas auf, wenn ich möchte.



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich erinnere mich heute immer wieder an das Bild.

Und an meine Gedanken dazu.

4. Schritt: Das Abend·gebet





Verbunden leben

Übungen im Glauben

in Leichter Sprache

2. Woche

verbunden - un-verbunden



2. Woche:

verbunden - un-verbunden

1. Tag: **Verbindung unterbrochen**

2. Tag: **Spannungen**

3. Tag: **Prägungen**

4. Tag: **Abgehängt**

5. Tag: **Angst**

6. Tag: **Getrieben im Alltag**

7. Tag: **Weiter sehen**

1. Tag: **Verbindung unter·brochen**

1. Schritt: Die Sammlung (wie das geht, steht auf Seite 11)

2. Schritt: Die Besinnung (wie das geht, steht auf Seite 12)

Der Mensch braucht Beziehung.

Die Forschung hat heraus·gefunden:

Dass der Mensch sich binden möchte.

Dass der Mensch Beziehung sucht und braucht.

Von Geburt an.

Man hat sogar fest·gestellt:

Schon im Mutter·leib geschieht das.



Wir alle haben Beziehungen.

Wir wissen: Manche Beziehungen können schaden.

- Sie können blockieren, lähmen und zerstören.

Aber wir wissen auch:

- **Beziehungen können fördern, stärken, heilen.**



Ich denke über meine Beziehungen nach:

- Wo bin ich gut verbunden ?
- Welche Beziehungen sind stabil ?
- Welche sind wackelig ?
- Wie haben sich Beziehungen verändert ?

- Welche Beziehungen wurden unterbrochen ?
- Welche wurden abgebrochen ?

Ich mache etwas:

Ich hole mir Papier und Stifte.

Ich male ein Bild.

Ich denke beim Malen an die Beziehungen in meinem Leben.



Ich danke in einem **Gebet**

Gott will mit mir in Beziehung sein !



Gott spricht:

Ich will in deiner Mitte wohnen.

Exodus 29,45



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag (wie das geht, steht auf Seite 12)

Heute bin ich besonders **aufmerksam** für meine Beziehungen.

Wo bin ich gut verbunden ?

Wo ist die Beziehung unterbrochen ?

4. Schritt: Das Abendgebet (wie das geht, steht auf Seite 14)



2. Tag: Spannungen

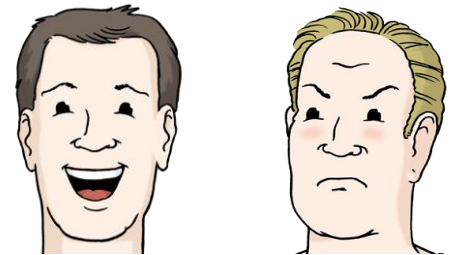
1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Jeder kennt das: Wir haben **verschiedene Stimmungen**.

Unsere Gedanken und Gefühle können uns:

- er-mutigen **oder** ent-mutigen
- froh machen **oder** traurig machen
- beflügeln **oder** lähmen



Das kann **in uns Spannungen** machen.

Wir müssen aufmerksam sein:

um diese Spannungen in uns zu erkennen.

Ich überlege:

- Welche Gedanken und Gefühle habe ich häufiger ?
- Bei welchen Gedanken und Gefühlen bin ich:
 - **mit mir** verbunden ?
 - **mit Gott** verbunden ?
 - **unverbunden** ?

Diese unterschiedlichen Gedanken und Gefühle können verwirren.

Im Psalm 139 finden wir den Zuspruch:

**Gott,
du kennst mich.
Du verstehst meine Gedanken von ferne.**



Ich mache etwas:

Ich erzähle Gott in einem **Gebet**:

Von meinen Gedanken und Gefühlen.



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute daran,
dass Gott die Verbindung mit mir sucht.

Dass Gott alle meine Gedanken kennt und versteht.

Ich fühle mich verbunden.

Ich bin froh darüber.



4. Schritt: Das Abendgebet



3. Tag: Prägungen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Wir haben oft tiefe Überzeugungen.
Davon wissen wir manchmal gar nichts.
Diese Überzeugungen entstehen
in den ersten 6 Lebens-Jahren.
In dieser Zeit formt sich das Gehirn.



**Vieles, was wir in dieser Zeit erleben und hören:
Das prägt unser Leben.**

Manchmal hören wir einen **schlechten Satz.**
Einen Satz, der uns nicht gut-tut.
Und der begleitet uns ein ganzes Leben.

Ich mache etwas:

Ich lese diese **schlechten Sätze**:

Ich überlege: **Welchen Satz habe ich oft gehört ?**

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin dumm.
- Ich bin faul.
- Ich bin nichts wert.
- Ich bin nicht wichtig.
- Ich kann nichts.



- Ich bin nicht willkommen.
- Ich bin allein.
- Ich muss immer alles richtig machen.
- Ich muss immer stark sein.
- ...

Ich wähle einen Satz, den ich gut kenne.

Ich überlege: Was macht dieser Satz mit mir ?

Was kann ich dagegen sagen ?

Was hilft gegen diesen Satz ?

Ich finde einen guten Satz !

Einen Satz, der mir Kraft gibt.

Gibt es Sätze aus dem Glauben, die mir helfen ?

Die mich stärken.

Und mich wieder froh machen.

Viele kennen den Psalm 23: **Der Herr ist mein Hirte.**

Dieser Psalm begleitet viele Menschen durch das Leben.

Er stärkt sie, wenn sie sich schlecht fühlen.

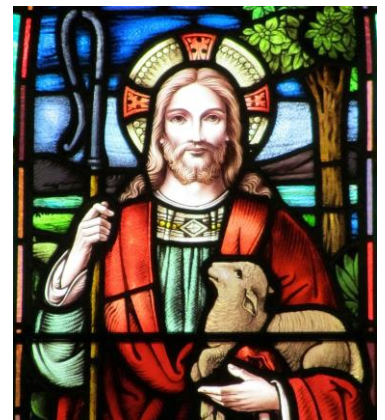
Hier zwei Sätze aus dem Psalm 23:

**Gott, führe mich zu blühenden Weiden,
lass mich lagern an strömendem Wasser,
damit meine Seele zu Atem kommt.**

Psalm 23,2,3a Übertragung von Huub Oosterhuis

Du bist bei mir !

Psalm 23,4 c



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke an meinen guten Satz.

Oder an einen Satz aus dem Psalm 23.

Ich überlege: Wo bin ich sehr glücklich ?

An welchem Ort ?

Ich stelle mir den Ort vor.

Ich lächele.



4. Schritt: Das Abend-gebet



4. Tag: Abgehängt

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Abgehängt.

So, wie manchmal die Telefon-Verbindung abbricht.

So gibt es auch die Erfahrung vom **Verlust der Verbindung**

- zu mir selbst
- zu den anderen
- zu Gott.

Ich erlebe Leere und Einsamkeit.

Die Bibel kennt ein Bild für diese Gefühle:

Die Wüste.



Manchmal tauchen dann Fragen im Herzen auf:

- Ist da jemand ?
- Ist Gott da, wenn ich mich so leer fühle ?
- Hat Gott mich verlassen ?
- Vergessen ?



Wenn ich mir solche Fragen stelle:

Dann ist es gut, **etwas dagegen zu tun.**

Ich sage **Nein** zu diesen Gefühlen !

Und ich erinnere mich:

Die Bibel versichert uns in vielen Texten:



Gott verlässt uns nie !

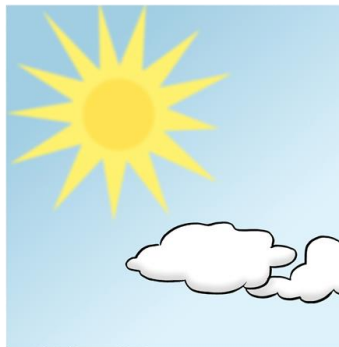


**Gott,
der dich behütet,
schläft nicht.**

Psalm 121,4

Gott schläft nicht !

Das bedeutet:
Es gibt keine Unterbrechung.
Gott ist da für mich:
Tag und Nacht !
Immer !



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Wenn ich mich heute verlassen fühle,
dann erinnere ich mich daran:
Gott ist da für mich, immer !

4. Schritt: Das Abendgebet



5. Tag: Angst

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Es gibt Zeiten im Leben, die sind schwer auszuhalten:

- Wenn ich scheitere.
- Wenn ein lieber Mensch stirbt.
- Wenn es Un-gerechtig-keit gibt.
- Wenn Menschen schlecht behandelt werden.
- Wenn es Armut gibt.
- Wenn es Gewalt gegen Menschen und Tiere gibt.
- Es gibt Umwelt-zerstörung in der Welt.
- Es gibt Kriege in der Welt.



Es gibt vieles, was mir **Angst** macht.

Wo ich spüre, dass ich nichts ändern kann.

Wo ich Trauer spüre.

Und wo ich tief ver-wundbar bin.



In der Bibel finden wir dieses **Dank-gebet**,
um sich von der Angst zu befreien:



Gott, du mein Retter !
Du hast mir Raum geschaffen,
als ich **Angst hatte.**

Psalm 4,2

Dietrich Bonhoeffer war ein evangelischer Pfarrer und Theologe.

Er hat sich für Frieden und Gerechtig·keit eingesetzt.

Er hat sich gegen die Nazis gewehrt. Im 2. Welt-Krieg.

Er wurde deshalb ins Gefängnis gesperrt.

Und dann getötet.



Dietrich Bonhoeffer hatte **Gott-vertrauen**.

Er sagte:

Man soll die Angst zulassen und annehmen.

Und die Angst im Gebet offen aussprechen.



Ein Gebet, das von großer Not spricht, ist der Psalm 116.



Der Tod hatte schon Fesseln um mich gelegt.

Ich hatte Angst vor dem Grab.

Ich war voll von Angst und Verzweiflung.

Da rief ich zu Gott:

Rette mein Leben !

Ja, ich war in Not.

Und Gott brachte mir Hilfe.

Psalm 116,3.4.6b

3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Wenn ich heute **Angst und Enge** spüre:

Dann sage ich das Gott in einem Gebet.

Ich kann Gott alles sagen.

4. Schritt: Das Abend·gebet



6. Tag: **Getrieben im Alltag**

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Das Handy zeigt:

- Eine neue Nachricht ist da.
- E-Mails müssen beantwortet werden.
- Das Telefon klingelt ständig.



Telefon und Internet geben uns viele Möglichkeiten:
um in Kontakt zu sein.

Das ist schön.

Aber das kann auch Stress sein.

Es gibt einen Unterschied zwischen

Erreich·barkeit und Verbunden·heit:

- Wir können immer erreich·bar sein,
ohne wirklich mit anderen verbunden zu sein.
- Und es gibt Verbunden·heit, ohne dass man ständig erreich·bar ist.

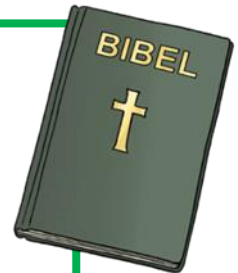
Ich mache etwas:

Ich erzähle Gott in einem **Gebet** von meinem Stress.
Von meiner Angst, etwas zu verpassen.
Von meinem Wunsch, mit allen verbunden zu sein.



**Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe.
Von Gott kommt mir Hilfe.**

Psalm 62,1



Ich mache etwas:

Ich mache heute ganz bewusst mein Handy aus.
Vielleicht bei einem Spaziergang.
Ich verbinde mich im Herzen mit den Menschen,
die mir nahe sind.
Ich denke an sie und bete für sie.
Ich kann sie auch treffen.
Und wir gehen gemeinsam spazieren.



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich lege mein Handy weg.
Ich mache es aus.

Ich bin im Herzen mit der Welt verbunden.

4. Schritt: Das Abendgebet



7.Tag: Weiter sehen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Ich mache etwas:

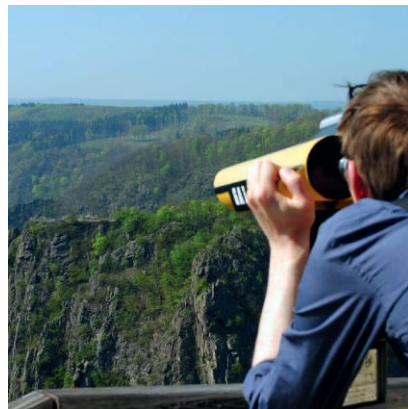
Bild-Betrachtung:

Ich schaue mir das Bild an.

Auf der nächsten Seite ist es größer.

Ich nehme mir Zeit dafür.

- Was sehe ich ?
- Was bewegt mich ?
- Weckt das Bild eine Sehnsucht in mir ?



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich erinnere mich heute immer wieder an das Bild
und an meine Gedanken dazu.

4. Schritt: Das Abend-gebet





Verbunden leben
Übungen im Glauben
in Leichter Sprache

3. Woche

Sich freier binden



3. Woche:

Sich freier binden

1. Tag: **Den eigenen Text finden**
2. Tag: **Schritte zu mehr Freiheit**
3. Tag: **Die Blick-richtung wechseln**
4. Tag: **Freier werden – Wozu ?**
5. Tag: **Lazarus, komm heraus !**
6. Tag: **Bindet los !**
7. Tag: **Weiter sehen**

1. Tag: Den eigenen Text finden

1. Schritt: Die Sammlung (wie das geht, steht auf Seite 11)

2. Schritt: Die Besinnung (wie das geht, steht auf Seite 12)

Bei dir, Gott, suche ich Schutz.
Lass mich nicht fallen.
Niemals.
Rette mich,
du bist doch gerecht !
Höre mich doch,
hilf mir schnell !
Beschütze mich wie eine Burg,
die hoch oben auf dem Fels steht.
Du bist mein Schutz, meine sichere Burg.
Geh mit mir und führe mich,
denn du bist doch mein Gott.
Du rettetest mich aus der Falle,
die man mir heimlich gestellt hat.
Du bist mein Beschützer !
In deine Hände lege ich mein Leben.
Du wirst mich retten, Gott,
denn du bist treu.
Du hast mich vor den Feinden gerettet.
Du schenkst mir weiten Raum zum Leben.
Seid stark und mutig,
ihr alle, die ihr auf Gott vertraut.

Psalm 31,2-6.9.25



Ich mache etwas:

Ich lese den Psalm noch einmal.

Mit einem Stift **streiche ich die Wörter oder Sätze durch:**

die für mich wenig oder keine Bedeutung haben.

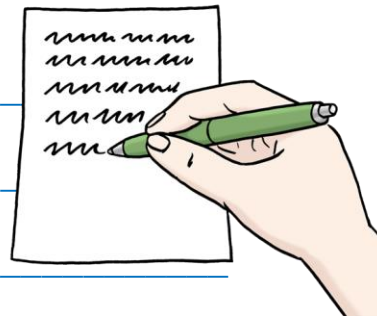
Zum Beispiel so: ~~die man mir heimlich gestellt hat.~~



Am Schluss bleibt **ein Satz** oder nur ein Stück von einem Satz.

Das ist jetzt mein Satz.

Ich schreibe meinen Satz auf:



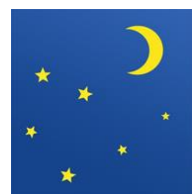
Ich erzähle Gott von meinem **Satz** in einem **Gebet**.



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag (wie das geht, steht auf Seite 12)

Ich lese heute immer wieder **meinen Satz**.

4. Schritt: Das Abendgebet (wie das geht, steht auf Seite 14)



2. Tag: Schritte zu mehr Freiheit

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Gott, du wirst mich aus der Falle retten.

Psalm 31, 5a



Der Betende weiß, dass er nicht so frei ist,
wie er sein könnte.

Er fühlt sich gefangen: wie in einer Falle.

Wie ein Insekt in einem Spinnen-netz.

Feinde haben ihm diese Falle gestellt.

Der Betende setzt seine Hoffnung auf Gott.

Er vertraut ihm.

Er spricht Gott mit **du** an.



Ich überlege mir:

- Was macht mich un-frei ?
- Was nimmt mich gefangen ?
- Was hindert mich am Leben ?





Gott,

du wirst mich aus der Falle retten.

Du schenkst mir weiten Raum zum Leben.

aus Psalm 31

Ich denke über diese Sätze nach.

Ich lese sie mehrmals durch.

Ich überlege mir:

Was könnten für mich kleine Schritte sein: in Richtung **Freiheit**?

Ich mache etwas:

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



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute immer wieder daran:

Gott schenkt mir weiten Raum zum Leben.

4. Schritt: Das Abend·gebet



3. Tag: Die Blick-richtung wechseln

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Warum bin ich **nicht frei**?

Es gibt viele Gründe.

Zum Beispiel:

- Geld-sorgen
- Stress in der Arbeit
- Viele Termine
- Menschen, die mich unter Druck setzen.



Aber der Grund kann auch **in meinem Herzen** sein:

- Ich zweifel an mir.
- Ich fühle mich gekränkt.
- Ich ärgere mich und bin wütend.
- Ich habe schlechte Gedanken.



Es dauert oft lange, um sich davon **frei** zu machen.

Auf diesem Weg kommt man nicht sofort ans Ziel.

Man muss sich **immer wieder** bemühen, frei zu werden.

Manchmal gelingt das nicht voll-ständig.

Trotzdem soll man sich auf den Weg machen:

Um frei zu werden.

Und sich **mit anderen** verbunden fühlen.

Sich mit Gott verbunden fühlen.

Sich freier zu binden.

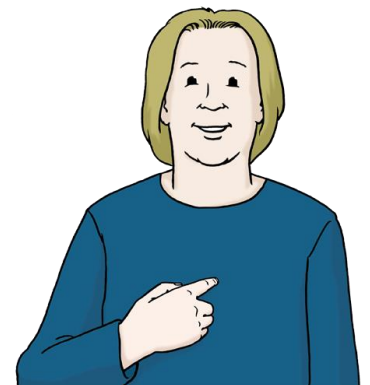
Das braucht oft **viel Geduld**.

Manchmal kann es helfen: die Blick·richtung zu wechseln.

Das bedeutet:

Nicht nur **ich** bemühe mich.

Sondern **auch Gott bemüht sich um mich.**



Ignatius von Loyola war ein Heiliger.

Das wird so ausgesprochen: Ig·na·zi·us von Leu·jo·la,

Er hat in einem Buch geschrieben:

Gott ist ein Arbeiter.

Gott müht sich für uns und arbeitet für uns.

Gott hat für uns die Welt geschaffen und hält alles Leben.

**Gott hat deine Wanderung
durch diese große Wüste begleitet.**

Gott war immer an deiner Seite.

5. Buch Mose 2,7

Gott, du hast den Weg für mich frei gemacht.

Psalm 18,37



**Ich suche mir einen von den Sätzen aus.
Ich denke eine Weile still darüber nach.**

3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich achte heute immer wieder darauf:
dass ich mich frei fühle.



4. Schritt: Das Abend·gebet



4. Tag: Freier werden – Wozu ?

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Was hilft: Dass wir frei in unserem Herzen werden ?
Innerlich frei werden ?

- Güte
- Freude
- Gelassenheit
- Friede
- Gespräche mit anderen
- Lachen
- Vertrauen
- ...



Dies alles kann in uns wachsen,
auch wenn wir begrenzt leben oder leben müssen.
Aber **wozu freier werden** ?

Ich überlege mir:

Wie und wozu möchte ich meine **Freiheit einsetzen** ?

Wo der Heilige Geist von Gott ist, da ist Freiheit.

2. Brief an die Korinther 3,17



Ich überlege mir:

Wie kann ich freier werden,
frei werden für den Heiligen Geist ?

Ich mache etwas:

Ich bitte Gott in einem **Gebet**:
Um seinen Heiligen Geist der Freiheit.



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bitte heute immer wieder:

Komm, Heiliger Geist, mach mein Herz frei !

4. Schritt: Das Abend·gebet



5. Tag: Lazarus, komm heraus !

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Im 11. Kapitel vom Johannes-Evangelium wird die Geschichte erzählt:

Wie Lazarus erweckt wird.

Die Geschichte zeigt uns **Jesus:**
als einen Menschen voller Gefühle.



Lazarus ist gestorben.

Jesus kommt zu Marta und Maria, den beiden Schwestern von Lazarus.

Jesus hat Mit-leid mit den Schwestern.

Jesus war in seinem Innersten erschüttert.

Jesus weint um seinen Freund Lazarus.

Jesus geht zur Grab-Höhle,
die mit einem Stein verschlossen war.

Jesus sagt zu den Leuten, die umher-stehen:

Nehmt den Stein weg.

Dann betet Jesus zu Gott und ruft:

Lazarus, komm heraus !

Lazarus lässt sich rufen:

heraus aus der Toten-stille: ins Leben !

Dann sagt Jesus zu den Leuten:

Macht die Verbände weg.

Und lasst ihn weg-gehen.



Der Name **Lazarus** heißt übersetzt:

Dem Gott hilft.

Gott hilft hier durch sein Wort **zum Leben**.

Und durch Menschen, die mit·helfen, Lazarus zu befreien.

Sie lösen die Verbände, mit denen Lazarus umwickelt war.

Gott geht unser Leid, unsere Trauer nahe.

Gott verbindet sich mit unserem Leid und unserer Trauer.

Komm heraus !

Johannes 11,43



Ich mache etwas:

Ich stelle mir vor, dass Jesus mich ruft:

_____ (mein Vorname) **komm heraus !**

Ich überlege mir:

- Was könnte es bedeuten, mich von Gott **zu mehr Leben** rufen zu lassen ?
- Wo heraus ruft mich Gott ?
- Aus was will mich Gott befreien ?

3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute immer wieder an den Ruf von Jesus:

Komm heraus !

4. Schritt: Das Abend·gebet



6. Tag: Bindet los !

1. Schritt: Die Sammlung

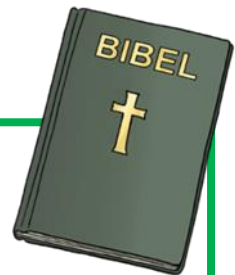
2. Schritt: Die Besinnung

Jesus sagt zu den Leuten, die beim Grab stehen:

Nehmt den Stein weg !

Befreit ihn, bindet ihn los !

Johannes 11,39



Jesus spricht **auch uns** an.

Er braucht unsere Hilfe.

Jesus braucht unser Mit·tun.

Wir finden Gott da:

Wo wir für Menschen, Tiere und Pflanzen da sind:

- Wenn wir uns für das Leben einsetzen.
- Wenn wir das Leben besser machen.
- Wenn wir jemanden trösten.
- Wenn wir jemandem helfen.



Gott, du Freund vom Leben !

Weisheit 11, 26



Gott ist uns nahe,
dort, wo wir uns **für mehr Leben** einsetzen.

Ich überlege mir:

Wo kann ich mich für Leben einsetzen ?

Wo kann ich Menschen zu mehr Leben ver·helfen ?

Man könnte auch so fragen:

- Welche Steine kann ich weg·nehmen ?
- Welche Binden kann ich lösen ?



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bin heute aufmerksam.

Wo kann ich helfen:

Anderen mehr Leben zu ermöglichen?

4. Schritt: Das Abend·gebet



7.Tag: Weiter sehen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Ich mache etwas:

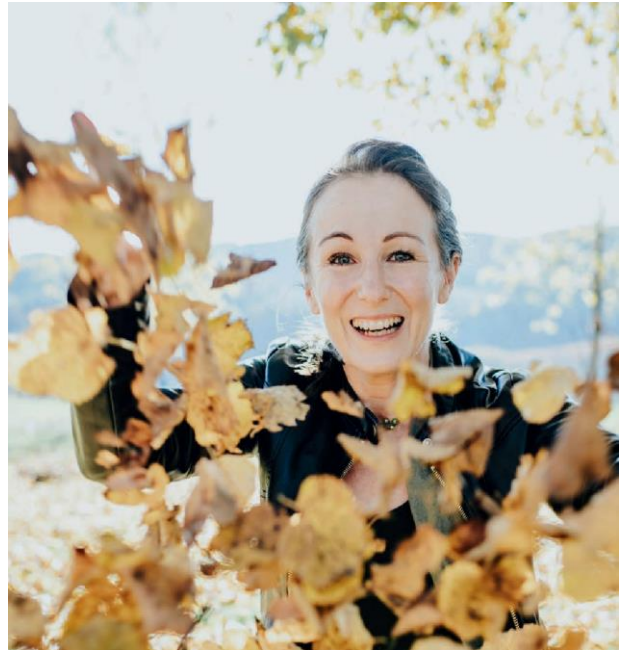
Bild-Betrachtung:

Ich schaue mir das Bild an.

Auf der nächsten Seite ist es größer.

Ich nehme mir Zeit dafür.

- Was sehe ich ?
- Was bewegt mich ?
- Weckt das Bild eine Sehnsucht in mir ?



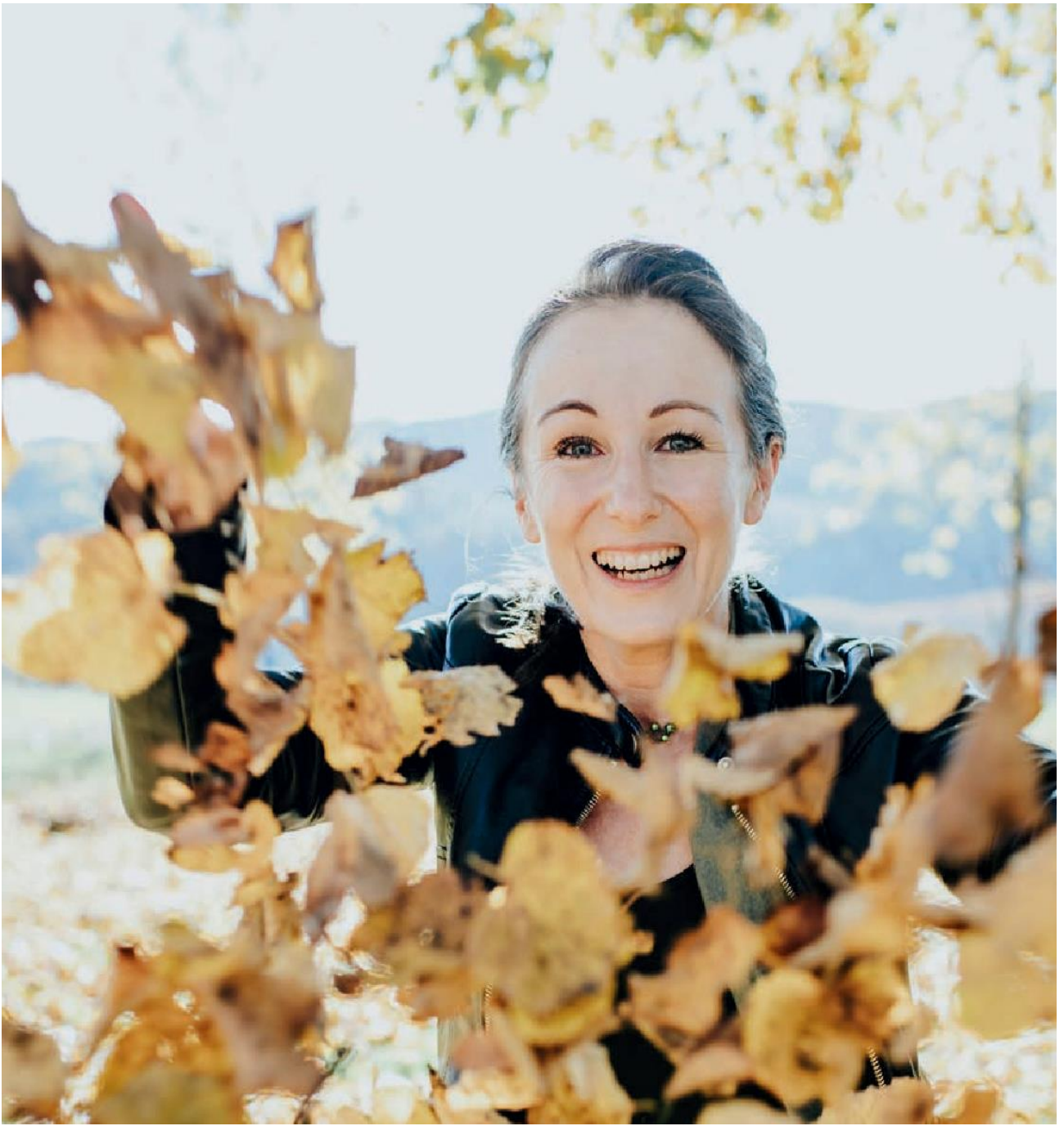
3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich erinnere mich heute immer wieder an das Bild.

Und an meine Gedanken dazu.

4. Schritt: Das Abend·gebet





Verbunden leben
Übungen im Glauben
in Leichter Sprache

4. Woche

Verbunden leben



4. Woche:

Verbunden leben

1. Tag: **Staunen**
2. Tag: **Bindung an·nehmen**
3. Tag: **in Verbindung bleiben**
4. Tag: **Ur-Verbunden·heit**
5. Tag: **Mit·gefühl verbindet**
6. Tag: **Natur-Verbundenheit - natürlich verbunden**
7. Tag: **Weiter sehen**

4. Woche: Verbunden leben

1. Tag: Staunen

1. Schritt: Die Sammlung (wie das geht, steht auf Seite 11)

2. Schritt: Die Besinnung (wie das geht, steht auf Seite 12)

Glauben und Staunen gehören zusammen.

Wenn man staunen kann, dann merkt man:

Das Leben ist voller Überraschungen !

Von Kindern können wir das Staunen lernen.

Bei Kindern kann man beobachten:

Wie sie ihre ganze Aufmerksamkeit auf **eine** Sache lenken.

Und sie etwas Neues entdecken:

- Einen Käfer
- Eine Blume
- Einen kleinen Stein
- Ein Lächeln



Dadurch können wir lernen, **was wirklich wichtig ist:**

- Die Schönheit der Natur
- Der Frieden
- Die Freundschaft von einem Menschen
- Die Liebe von Gott zu uns Menschen
- ...

Wer staunt, ist wach und auf-merksam.

Wer staunt, öffnet sich für das Geheimnis.



Die Menschen staunen:

Jesus hat alles gut gemacht.

Er macht,

dass die ohne Gehör hören können.

Und die Stummen sprechen können.

Markus 7,37b

Die Bibel erzählt, dass Frauen zum Grab von Jesus gegangen sind.

Sie sahen: Der Stein ist weg-gewälzt.

Die Frauen staunen:

Jesus lebt !

Er ist nicht mehr tot !



Die Frauen staunen.

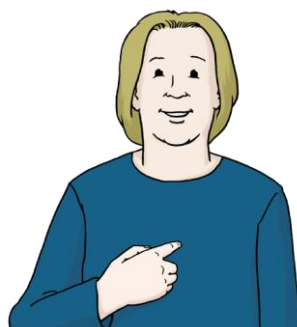
Konnten es aber

vor Freude

immer noch nicht glauben.

Ich überlege mir:

Was lässt mich staunen ?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag (wie das geht, steht auf Seite 12)

Ich nehme mir immer wieder kurz Zeit für das:
was mich staunen lässt.

5. Schritt: Das Abend·gebet (wie das geht, steht auf Seite 14)



2. Tag: Bindung annehmen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Gott bindet sich an den Menschen.
An seine ganze Schöpfung, unsere Welt.



Die Bibel erinnert uns in vielen Texten
an die Treue von Gott.



Gott ist seinem Bund treu !

Lukas 1,72

Gott stellt keine Bedingungen. Er verlangt nichts von uns.

Er hält es aus:

- abgewiesen zu werden,
- nicht verstanden zu werden,
- vergessen zu werden.

Abraham J. Henschel war ein jüdischer Gelehrter.

Er war überzeugt:

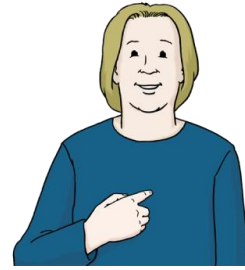
Gott sucht uns Menschen.

Gott sehnt sich nach den Menschen.

Ich nehme mir Zeit, darüber nachzudenken:

Gott, du suchst mich.

Gott, du wartest auf mich.



Ich mache etwas:

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

Beten heißt: **reden mit Gott.**

Gott sucht **mich**

als Gesprächs-partner,

als Gesprächs-partnerin.



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich nehme den Gedanken mit durch den Tag:

Gott, du suchst mich.



4. Schritt: Das Abend-gebet

3. Tag: in Verbindung bleiben

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Damit eine Beziehung lebendig bleibt,
muss man **in Verbindung** bleiben.
Die Beziehung muss **gepflegt werden**.
Wie ein Garten.

Das gilt für Beziehungen zu Menschen.

Und auch für die Beziehung zu Gott, zu Jesus.



Jesus sagte zu seinen Freunden:

**Bleibt in mir
und ich bleibe in euch.**

Johannes 15,4



Jesus möchte mit seinen Freunden und Freundinnen verbunden bleiben.
Über den Tod hinaus.

Ich überlege mir:

- Wie kann ich **meine Beziehungen** lebendig erhalten ?
- Mit wem hatte ich lange keinen Kontakt,
obwohl dieser Mensch mir wichtig ist ?
- Wie kann ich meine Beziehung zu Gott lebendig erhalten ?

Ich mache etwas:

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

Beten heißt: reden mit Gott.

Beten heißt: mit Gott in Kontakt bleiben.

Beten heißt: meine Beziehung zu Gott pflegen.



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich pflege heute meine Beziehungen:

Ich melde mich wieder einmal bei dem Menschen, der mir wichtig ist.

Ich telefoniere oder schreibe ihm.

Vielleicht kann ich diesem Menschen sagen:

Du bist wichtig für mich !



4. Schritt: Das Abendgebet



4. Tag: Ur-Verbundenheit

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

In den letzten Wochen haben wir über **Verbundenheit** nachgedacht.

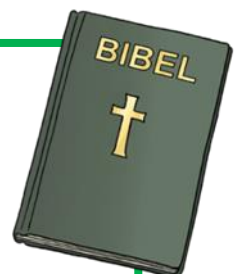
Und wir haben im Gebet: Unsere Gedanken in unserem Herzen bewegt und vor Gott gebracht.

Die Bibel betont die Verbundenheit der ganzen Welt.
Alles soll Gott loben.
Alles, was atmen kann.
Jede Pflanze, jedes Tier, jeder Mensch.
Die ganze Schöpfung von Gott.



**Alles,
was Atem hat,
lobe Gott !**

Psalm 150,6



Alle sind verbunden.

Von Anfang an.

Schon immer.

Es ist eine Ur-Verbunden·heit von der ganzen Schöpfung.

Ich mache etwas:

Ich bitte bei Gott in einem **Gebet** für die ganze Schöpfung:

- Für die Pflanzen
- Für die Tiere
- Für die Menschen, die Großen und die Kleinen.



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich kann eine Kerze an-zünden,
daheim oder in einer Kirche.

Die Kerze soll für die ganze Schöpfung brennen.



4. Schritt: Das Abend·gebet



5. Tag: Mit·gefühl verbindet

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Verbunden·heit **überwindet Grenzen.**

Die Grenzen

- von der Religion
- von der Haut·farbe
- vom Geschlecht
- von Völker·gruppen



Im Lukas-Evangelium (im 10 Kapitel)
gibt es eine besondere Geschichte darüber.



Da wird Jesus gefragt:

Wer ist mein Nächster ?

Jesus antwortet

mit der Geschichte vom barm·herzigen Samariter:

Ein Mensch wird überfallen.

Er liegt verwundet am Boden.

Menschen kommen vorüber.

Ein Priester.

Ein Gesetzes·lehrer.

Beide gehen weiter.

Beide helfen nicht.

Ein Fremder, ein Samariter, kommt auch vorbei.

Er sieht den Verwundeten und hilft ihm.

Er behandelt die Wunden und verbindet sie.

Er bringt den Verletzten in eine Herberge.

Dieser Fremde zeigt Mitgefühl.



Ich mache etwas:

Ich nehme mir Zeit und denke über die Geschichte nach.

**Liebe Gott mit deinem ganzen Herzen
und deiner ganzen Seele,
mit deiner ganzen Kraft
und deinem ganzen Denken,
und liebe deinen Nächsten
wie dich selbst.**

Lukas 10,26



Ich lese die Bibel-stelle mehrmals, laut und leise.

3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bin heute besonders aufmerksam
ob ich Menschen treffe,
die mich brauchen.



4.Schritt: Das Abend-gebet

6. Tag: **Natur-Verbundenheit** - natürlich verbunden

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Die Schöpfung: Das ist die Welt, die Gott gemacht hat.

Wir sollen die Schöpfung bewahren, schützen.

Die ersten Texte in der Bibel sagen:

- Der Mensch ist der Hüter und Bewahrer von der Schöpfung !
- Der Mensch soll **sich kümmern**:
 - um die Landschaft
 - um die Pflanzen
 - um die Tiere
 - um die ganze Natur.



Diese Sätze aus der Bibel sind immer noch wichtig.

Die Klima-krise zeigt uns das sehr deutlich und dringend.

Gott will, dass wir Respekt vor der Schöpfung haben !

Wir sollen Respekt haben **vor allem, was lebt !**

Gott hat seine ganze Schöpfung gesegnet.



Gott sagt:

**Ich schließe einen Bund
mit den Tieren,
mit den Vögeln,
und mit allem, was auf der Erde kriecht.**

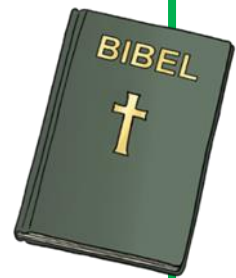
Hosea 2,20



Gott sagt zu Dir:

**Ich will dich segnen.
Ein Segen sollst du sein.**

Genesis 12,2



Wir können zum Segen für die Natur werden.

Wenn wir sie schützen.

Ich mache etwas:

Ich höre ein Lied, das mir gefällt und das mir Kraft gibt.

Wenn ich Internet habe, dann kann ich mir dieses Lied anhören:

Du bist gesegnet, ein Segen bist du.

Um das Lied zu finden, gebe ich den Titel ein und den Namen:

Helge Burggrave.

Von ihm ist das Lied.

Ich überlege mir:

Wie kann ich zum Segen für die Natur werden?

Was kann ich **für die Natur** machen?

Ich kann mit Menschen darüber reden: **wie wichtig unsere Natur ist.**

Gibt es **Natur·schutz·vereine** in meiner Gegend ?

Ich kann dort in meiner Freizeit mit·helfen.

3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bin heute besonders natur·verbunden:

Vielleicht beobachte ich die Vögel draußen.

Oder ich gehe **Müll sammeln.**

Oder ich mache etwas anderes für die Natur.



4. Schritt: Das Abend·gebet



7. Tag: Weiter sehen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Ich mache etwas:

Bild-Betrachtung:

Ich schaue mir das Bild an.

Auf der nächsten Seite ist es größer.

Ich nehme mir Zeit dafür.

- Was sehe ich ?
- Was bewegt mich ?
- Weckt das Bild eine Sehnsucht in mir ?



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich erinnere mich heute immer wieder an das Bild
und an meine Gedanken dazu.

4. Schritt: Das Abend-gebet







Segen:

Gott, segne die Erde, auf der ich jetzt stehe.

Gott, segne den Weg, auf dem ich jetzt gehe.

Gott, segne das Ziel, für das ich jetzt lebe.

Gott, segne deine ganze Schöpfung:

Segne die Menschen.

Segne die Tiere.

Segne die Bäume und Pflanzen.

Gott, bleibe mit deinem Segen alle-zeit bei uns.

Amen



Quellen-angaben:

Herausgeber:

Erzdiözese München und Freising (KdöR) vertreten durch das
Erzbischöfliche Ordinariat München Generalvikar Christoph Klingan
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt:

Ressort Seelsorge und kirchliches Leben, Abteilung Spiritualität
Dr. Gabriela Grunden, Schrammerstraße 3, 80333 München

In Zusammenarbeit:

mit der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern
vertreten durch das Evangelisch-Lutherische Landeskirchenamt
Kirchenrätin Andrea Heussner Katharina-von-Bora-Str. 7-13
80333 München

Gestaltung der Vorlage: Michaelsbund München, Corporate Communications, Petra Gebhard

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
Alle Bibel-zitate sind von Sabine Leitl in Leichte Sprache übertragen worden.

Leichte Sprache geprüft von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten:

www.einfachverstehen.de

Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache:

Leichte-Sprache-Zeichen: © Inclusion Europe



Bilder:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

AdobeStock.com: (S.1) / G. Grunden (privat) (S.7, 51) / K. Schweitzer privat (S. 7) / © Michaela Nürnberg,

www.michaela-nuernberg.de (S.: 13 f) / Markus Wegmann (S. 15, 18) / Pixabay (S. 19 f ,22 ff, ,37 ff, 53 ff, 71) /

public domain – [https:// commons.wikimedia.org/wiki/File:Martin_Buber_portrait.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Martin_Buber_portrait.jpg) (S. 21) / Wirestock (S. 29 f) /

Pixelmixel (S. 36) / Dietrich Bonhoeffer (EKD) (S.44) / .aotearoa (S. 49 f) / Leitl (privat) (S. 63,66,82) / Michaela

Bergsteiger (S. 65 f) / UsedoCards (S. 69) / ollinka2 (S. 88) / Roland Hulin (S.89),