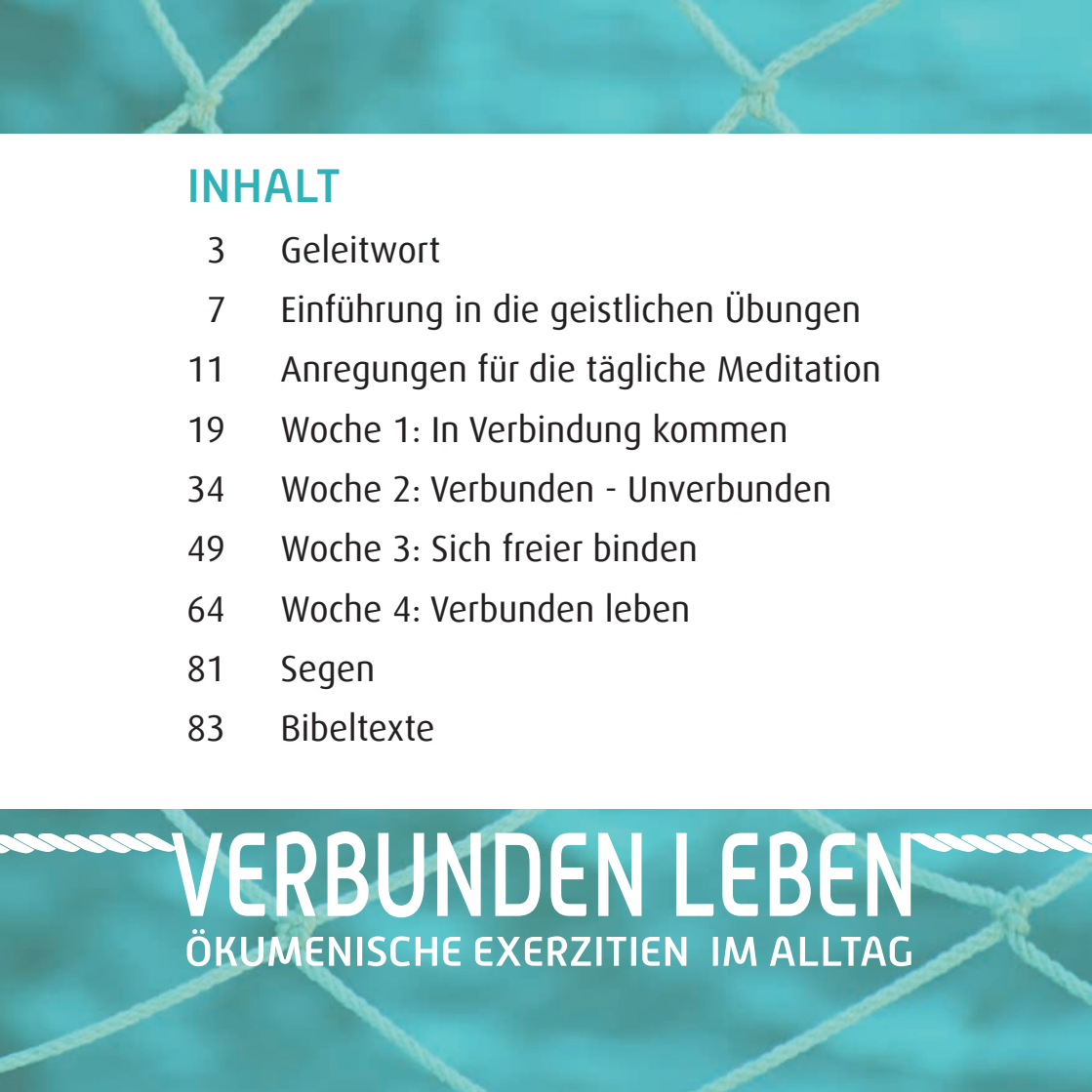


The background of the entire image is a close-up, slightly out-of-focus view of a light-colored rope net, possibly a fishing net, draped over a body of water. The water is a deep, vibrant blue with visible ripples and reflections. The net's diamond-shaped mesh is prominent, with the ropes crossing at regular intervals. The lighting is bright, creating a high-contrast scene with the white rope and the blue water.

VERBUNDEN LEBEN

ÖKUMENISCHE EXERZITIEN IM ALLTAG



INHALT

- 3 Geleitwort
- 7 Einführung in die geistlichen Übungen
- 11 Anregungen für die tägliche Meditation
- 19 Woche 1: In Verbindung kommen
- 34 Woche 2: Verbunden - Unverbunden
- 49 Woche 3: Sich freier binden
- 64 Woche 4: Verbunden leben
- 81 Segen
- 83 Bibeltexte



VERBUNDEN LEBEN

ÖKUMENISCHE EXERZITIEN IM ALLTAG

GELEITWORT

Herzlich laden wir Sie zu einem vierwöchigen spirituellen Weg unter dem Thema „Verbunden leben“ ein. Es sind zwei Worte, die für uns leitend sind. Man kann sie als Aussage lesen, auch als Appell. Es geht um Leben und um Verbundenheit.

Wir schätzen unsere Ökumenische Verbundenheit und möchten darin weiterwachsen. Wir stehen einander in herausfordernden Zeiten bei und lernen unsere gemeinsamen Wurzeln schätzen. Es ist die Verbundenheit mit Christus, die uns durchs Leben trägt und die wir auf dem Weg durch diese Ökumenischen Exerzitien neu beleben und vertiefen möchten.

Seit einigen Jahren sind wir mit großen Herausforderungen konfrontiert: Klimawandel, Artensterben, Pandemie, Krieg, Missbrauch. Auf welcher Basis wollen wir uns diesem Thema stellen? Was gibt uns Halt in unseren je eigenen Lebensfragen und welche Ressourcen hält unser christlicher Glaube parat? Was ist uns wichtig?

Die Fragen sind groß, die Aufgaben auch. Deshalb haben wir uns entschieden, dort anzusetzen, wo unsere biblisch-spirituellen Quellen sind.

GELEITWORT

Der Adam der biblischen Schöpfungsgeschichte ist kein Eigenname, sondern ein Gattungsbegriff für den Menschen überhaupt. Er leitet sich aus dem Wort adamah, Erde, Ackerboden, Erdboden ab. Der Mensch ist folglich Erdling. Wir sind alle Erdlinge unter Erdlingen. Und alles, was um uns herum ist, ist nicht Umwelt, sondern Mitwelt – diese Erde ist der gemeinsame Planet von Pflanzen, Tieren, Menschen. Wenn wir ihn bewohnbar halten wollen, müssen wir ihn hüten und pflegen und einander schützen. Das gelingt nur, wenn wir uns an unsere Urverbundenheit erinnern und entsprechend Verantwortung übernehmen.

Wir sind davon überzeugt, dass wir wirksam sind, wo wir in Verbindung kommen und verbindlich leben. „El amor consiste en comunicación de las dos partes“ schreibt Ignatius von Loyola. Die Liebe besteht in der Mitteilung von beiden Seiten. Verbunden leben – da klingt Bindung, Verbindlichkeit, Bund, Kommunikation an.

Die vorliegenden Übungsanregungen möchten die Kommunikation mit Gott, mit den anderen, mit sich selbst anregen und unterstützen.

GELEITWORT

Die spirituellen Übungen geben Impulse für die eigene Praxis im Alltag:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 1) in Verbindung kommen | 3) sich freier binden |
| 2) Unverbundenes wahrnehmen | 4) Verbunden leben. |

Wir freuen uns, dass Sie sich mit vielen anderen auf den Weg machen, nach dem zu suchen, was uns Menschen untereinander verbindet, was uns mit den Tieren und der gesamten Schöpfung verbindet. Dabei ist klar: Verbunden leben ist nicht mit Harmonie zu verwechseln. Vermutlich braucht es viel Kommunikation, kritische Auseinandersetzung und Freimut, um miteinander zu wachsen. Paare, Familien, Gruppen, Communities wissen darum.

Verschiedenheit, Diversität und Differenzen möchten wir wertschätzen und respektieren.

Das beginnt konkret in den Familien, in den Beziehungen, bei jedem und jeder Einzelnen. Wie pflege ich meine Gottesbeziehung, das Gebet, wie gehe ich mit Menschen um, die anderer Meinung sind? Wo markiere ich Grenzen, wo wird die Menschenwürde verletzt und ausgenutzt? Was würde Jesus heute dazu sagen?

GELEITWORT

Wir laden Sie zu einem gemeinsamen Erkundungsweg ein. Die Verbundenheit ist kraftvoller als alle Verschiedenheit. Darauf vertrauen wir.

Möge dieser spirituelle Weg im Alltag zur Orientierung dienen. Wir danken allen, die diesen spirituellen Weg für Sie vorbereitet haben, diesmal in katholischer Federführung. Wir danken allen, die diese Ökumenischen Exerzitien in die Praxis umsetzen und wünschen Ihnen dabei viel Inspiration und spannende Entdeckungen!



Msgr. Thomas Schlichting
Ordinariatsdirektor Resort 4
Seelsorge und kirchliches Leben



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING



Diakonin Andrea Heußler
Kirchenrätin
Spiritualität und Generationen

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern



EINFÜHRUNG

Unsere heutigen Verbindungsmöglichkeiten sind vielfältig. Wir können geschäftliche, transnationale, berufliche, private freundschaftliche Verbindungen pflegen. Wer unverbunden lebt, verkümmert und vereinsamt. Das gilt für Menschen und für Tiere. Wir brauchen Verbundenheit und Resonanz, um lieben und wachsen zu können.

Wer Verbundenheit mit Gott und mit anderen sucht, wird sich selbst begegnen. Wer Verbundenheit sucht, weiß um den Schmerz der Unverbundenheit und der Trennung.

Wer im christlichen Sinne verbunden leben will, braucht ein offenes Herz und einen freien Verstand. Verbundenheit macht keinen Lärm. Sie ist da und wirkt.

Die spirituellen Übungen möchten anregen und neugierig machen. Sie ermutigen dazu, die eigene Biographie mit ins Spiel zu bringen und Gott, Jesus Christus neu oder intensiver zu begegnen.

EINFÜHRUNG

Verbundenheit braucht Aufmerksamkeit. Sie ist zu entdecken im Respekt voreinander, in der Sanftmut, Friedfertigkeit, in der klaren Konfrontation, in der Bewahrung der Schöpfung, in der Achtung vor allem, was lebt. Gott – so bezeugen es die biblischen Quellen – sucht unsere Verbindung.

Auf den folgenden Seiten laden wir dazu ein, einen geistlichen spirituellen Übungsweg zu gehen.

Im Vorbereitungsteam hat uns „Verbunden leben“ herausgefordert und ermutigt. Wir wünschen Ihnen allen faszinierende Entdeckungen und Neugierde auf ein verbundenes Leben.

Die Zeit der spirituellen Alltagsübungen ist eine besondere Phase. Gönnen Sie sich Zeit. Probieren Sie aus, welcher Platz und welche Tageszeit für die Übungen geeignet sind. Wenn Sie einen Innenraum bevorzugen, gestalten Sie sich ihren Ort, z.B. mit einer Kerze, einem Bild, einer Blume. Wenn Sie zum Meditieren lieber hinausgehen, suchen Sie sich ruhige Wege in der Natur.

EINFÜHRUNG

Wenn Sie Ihre Weise gefunden haben, bleiben Sie soweit möglich in den vier Wochen dabei. Zum Üben ist eine vierwöchige Struktur hilfreich.

Die ökumenischen Alltagsexerzitien richten sich an alle Menschen, die sich auf einen spirituellen Übungsweg begeben möchten. Die Übungen eignen sich für Gruppen und ebenso für Einzelpersonen, die spirituelle Vertiefung suchen. Für alle, die die Übungen persönlich durchführen wollen, bieten wir auf Wunsch gerne Einzelbegleitung an, via Zoom, Email oder Telefon.

Ein Hinweis zu den Bibeltexten: Wir haben Texte aus der Einheitsübersetzung von 2016 und der Basis Bibel gewählt. Ein Tipp: Es lohnt sich in jedem Fall unterschiedliche Bibel Übersetzungen anzuschauen und zu vergleichen. Wir empfehlen darüber hinaus auch die Lutherbibel revidiert 2017, sowie die Bibel in gerechter Sprache 2006. Aus Platzgründen haben wir zwei zentrale Bibeltexte dieser Alltagsexerzitien in einer Version, der Basis Bibel, notiert.

EINFÜHRUNG

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen
eine wirksame spirituelle Zeit.



Dr. Gabriela Grunden
Leiterin der Abteilung Spiritualität
Geistliche Begleiterin
Exerzitienbegleiterin
Systemische Coachin
Mitglied der Community IHS



Kyrilla Schweitzer
Geistliche Begleiterin
Exerzitienbegleiterin
Psychodramabegleiterin
Mitglied der Community IHS

und Team

EINFÜHRUNG

Erzdiözese München und Freising

www.spiritualitaet-leben.de

exerzitien@eomuc.de
089-2137-74313

Evangelische Landeskirche Bayern

www.bayern-evangelisch.de

Für die Verwendung dieser Alltagsexerzitien in einer Gruppe steht ein Vorschlag für die Gestaltung von fünf Gruppentreffen zum Download unter folgenden Adressen bereit:

www.spiritualitaet-leben.de

www.bayern-evangelisch.de

EINFÜHRUNG

Abtrennkarten

Die folgenden vier Karten sollen Ihnen den täglichen Ablauf erleichtern.

Bitte an der bezeichneten Stelle



abtrennen und für die tägliche Praxis zur Hand nehmen.





KARTE 1

Seite 13

ANREGUNGEN FÜR DIE TÄGLICHE MEDITATION

RITUAL AM MORGEN



Es hat Sinn, jeden Tag bewusst zu beginnen. Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele Zeit, sich auf den neuen Tag einzustimmen.

Gönnen Sie sich 30 Minuten. Sollten Sie weniger Zeit zur Verfügung haben, dann nehmen Sie die Zeit, die Ihnen jetzt möglich ist.

Wichtiger ist, es einfach tun und mit dem Üben täglich zu beginnen.

Wählen Sie einen Ort, an dem Sie ungestört sein können. Bitte schalten Sie Handy, PC oder Telefon aus bzw. auf lautlos.

Im Folgenden finden Sie Anregungen zur Einstimmung.

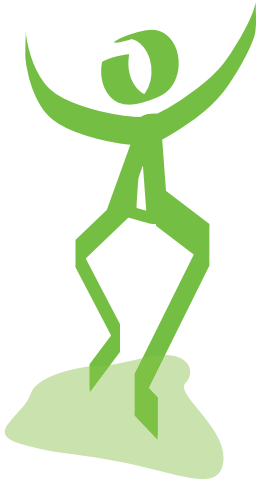


KARTE 1

Seite 14

ANREGUNGEN FÜR DIE TÄGLICHE MEDITATION

KÖRPERÜBUNG



Ich suche mir einen ruhigen Platz, stelle mich aufrecht hin, nehme meinen Atem wahr.

- von den Fußsohlen bis zum Kopf da sein, zu mir stehen.
- Arme ausbreiten –
die Weite des Raumes,
die Weite dieses Tages,
die Weite meines Lebens wahrnehmen
- Arme und Hände zum Himmel ausstrecken
– über mich hinaus, himmelwärts
- Hände in Brusthöhe zusammenlegen
– nachspüren
- mich verneigen vor Gott und seiner Schöpfung, vor allem, was mich leben lässt, vor allem, was mir geschenkt wird.



KARTE 2

Seite 15

ANREGUNGEN FÜR DIE TÄGLICHE MEDITATION

MEDITATION VORBEREITUNG



Eine Kerze, ein Bild oder ein anderes Symbol kann helfen, mich zu konzentrieren.

Ich beginne meine Zeit mit einem Kreuzzeichen oder einer Verneigung.

Ich entzünde die Kerze und nehme meinen Platz ein.

Ich achte darauf, dass meine Körperhaltung so ist, dass mein Atem frei fließen kann.



KARTE 2

Seite 16

ANREGUNGEN FÜR DIE TÄGLICHE MEDITATION

MEDITATION



Zur Einstimmung wiederhole ich (laut oder leise) diese Worte:

Da sein.

Gegenwärtig sein.

In der Gegenwart Gottes.

Geerdet.

Gegründet.

Getragen.

Aufgerichtet und ausgerichtet.

Da sein.

In der Gegenwart dessen, der sagt:

Ich bin

Ich bin da.

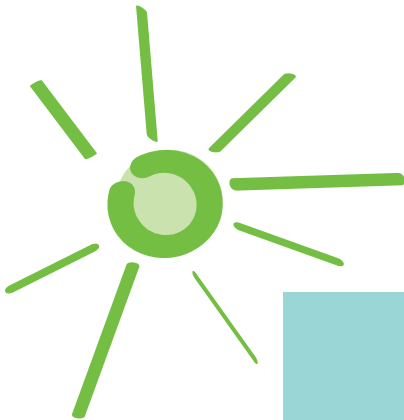
(aus der Morgenmeditation der Community IHS, Ambach)



KARTE 3

Seite 17

ANREGUNGEN FÜR DIE TÄGLICHE MEDITATION



ANREGUNGEN
& IMPULSE
FÜR DEN TAG

An jedem Tag wird eine Anregung, z.B. ein Bibelvers gegeben, der die Meditationszeit begleiten kann.

Darüber hinaus gibt es für jeden Tag einen kleinen Impuls.



KARTE 3

Seite 18

ANREGUNGEN FÜR DIE TÄGLICHE MEDITATION



RITUAL
AM
ABEND

Am Abend gönne ich mir 10-15 Minuten, um den Tag bewusst ausklingen zu lassen.

Ich wähle einen Ort, an dem ich ungestört sein kann, Handy, PC oder Telefon leise stellen, bzw. ausschalten. Ich suche einen Ort, an dem ich ungestört und konzentriert da sein und beten kann.

Wenn ich keine Ruhe in meiner Wohnung finde, kann ich auch hinausgehen, einen Spaziergang machen, je nachdem, wo ich besser zur Ruhe kommen kann.

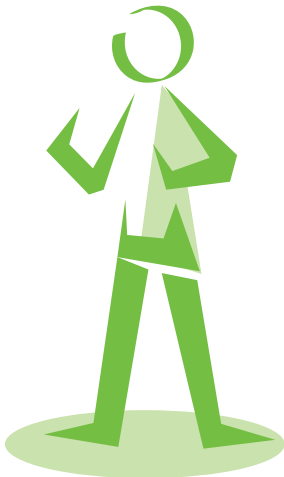


KARTE 4

Seite 19

ANREGUNGEN FÜR DIE TÄGLICHE MEDITATION

KÖRPER- WAHRNEHMUNG



Ich achte auf meinen Atem und gönne mir einige tiefe Atemzüge.

Einatmen – Ausatmen. Ich spüre nach, wie der Atem meinen Körper bewegt.

Kleiner Bodyscann am Abend:

Wie bin ich da?

Wie spüre ich meinen Körper?

Fühle ich mich entspannt, angespannt, müde, frisch?

Ich brauche nichts zu verändern, ich nehme es einfach wahr, so wie es ist, so, wie ich jetzt am Abend da bin.



KARTE 4

Seite 20

ANREGUNGEN FÜR DIE TÄGLICHE MEDITATION

GEBET DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT



Den Tag nachklingen lassen, mich in Gottes Gegenwart stellen. Ich bitte Gott um liebende Aufmerksamkeit für diesen Tag.

In Stille da sein und lauschen, was mir in den nächsten Minuten durch Kopf und Herz geht.

- Ich danke für alles, was belebt, erfrischt, ermutigt, tröstet.
- Ich spüre dem nach, was mich ärgert, ängstigt, beunruhigt, besorgt.
- Ich vertraue Gott meine Pläne für den nächsten Tag an.

Ich schließe diese Zeit mit einer Verneigung und einem Gebet, z.B. Vaterunser oder einem anderen Gebet, dass mir wichtig ist.



1. WOCH

IN VERBINDUNG KOMMEN



1. WOCHЕ

IN VERBINDUNG KOMMEN

1. Tag (1): Sich erden

Exerzitien im Alltag sind ein besonderer Weg, mit sich selbst neu in Verbindung zu kommen, mit den Mitmenschen und der ganzen Schöpfung, mit Gott, der uns seine Gegenwart und sein Mitgehen zusagt.

Die tägliche Meditationszeit lädt dazu ein, sich zu erden, sich aufzurichten und auszurichten und darin präsent zu sein.

Sich erden heißt dabei: sich bewusst mit der Erde (adama) verbinden und den Boden unter den Füßen oder im Sitzen spüren. Sich erden heißt im übertragenen Sinn zugleich: wahrhaftig, ehrlich, offen da sein und zu sich stehen.

1. WOCHЕ

IN VERBINDUNG KOMMEN

1. Tag (2): Sich erden



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung, Meditation*

Anregung für die Meditation (S.14)

Mit diesem Anfangstext in der Stille da sein.

Impuls für den Tag:

Sich immer wieder bewusst erden
und so innere Stabilität erfahren.

Ich bin geerdet in der Gegenwart Gottes.



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

1. WOCHEN

IN VERBINDUNG KOMMEN

2. Tag (1): Sich mit der Lebenskraft verbinden

„Wer denkt bei dem Begriff „Lebenskraft“ an den Atem? Atem ist Ausdruck der Verbindung von Körper, Seele und Geist. „Odem“ ist die Lebensenergie, die Gott, der Lebendige, dem Menschen eingehaucht hat.“ (Genesis 2,7/ 1 Mose 2,7)

Das Wort „Odem“ steht für Atem, Wind, Hauch, Seele, Geist. Der hebräische Begriff „ruach“ ist weiblich und meint Geist, Lebenskraft, Lebendigkeit.

Verbinden wir uns mit der eigenen Lebenskraft, mit dem Atem.



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

1. WOCHЕ

IN VERBINDUNG KOMMEN

2. Tag (2): Meditation



Ich werde mir meines Atems bewusst. Ich nehme wahr, wie die Luft durch die Nasenlöcher einströmt und wieder ausströmt...

Ich kontrolliere meinen Atem nicht. Ich versuche nicht, ihn zu steuern. Ich mische mich nicht ein. Ich nehme nur aufmerksam wahr. Ich verbinde mein Atmen mit dem Wort:

„Du Kraft meines Lebens“

Wenn ich zerstreut bin und abschweife, kehre ich wieder mit erneuter Aufmerksamkeit zu meinem Atem zurück. Ich nehme wahr, wie mein Atem fließt, und nehme das Wort: „Du Kraft meines Lebens“ wieder auf.

Impuls für den Tag:

Sich immer wieder bewusst mit dem eigenen Atem verbinden und **„Du Kraft meines Lebens“** leise oder laut sprechen.



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*



1. WOCHЕ

IN VERBINDUNG KOMMEN

3. Tag (1): Sich mit sich selbst verbinden

Von dem Religionsphilosophen Martin Buber sind uns jüdische Geschichten überliefert. Hier die aktualisierte Fassung einer Geschichte:

Ein Rabbi sagt zu seinen Schüler*innen:
Jeder und jede sollte zwei Taschen in der Jacke oder Hose haben, um bei Bedarf in die eine oder andere fassen zu können.

In der einen Tasche liegt ein Zettel mit der Aufschrift:
**„Gott sagt mir zu: Ich glaube an Dich!
Du bist fähig zu lieben!“**

Auf dem Zettel in der anderen Tasche steht:
„Du bist Staub! Du bist vergänglich!“

Ich schreibe mir zwei Zettel und lege sie vor mich hin.

1. WOCHЕ

IN VERBINDUNG KOMMEN

3. Tag (2): Sich mit sich selbst verbinden



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

Meditation



Ich lese die Texte auf den zwei Zetteln.
Vielleicht bleibe ich bei einem Text in der stillen Meditation.

Ich bin aufmerksam für die Resonanz in mir.

Impuls für den Tag:

Ich nehme die Zettel mit durch den Tag.



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

1. WOCHЕ

IN VERBINDUNG KOMMEN

4. Tag (1): Sich mit der eigenen Sehnsucht verbinden

Von dem Dichter Rainer Maria Rilke findet sich in seinem Stundenbuch die Zeile: „Geh bis an deiner Sehnsucht Rand“. Kommen wir unserer Sehnsucht auf die Spur, begegnen wir vielschichtigen und auch ambivalenten Gefühlen.

Meine Sehnsucht ist möglicherweise so faszinierend und so widersprüchlich wie mein Leben.

Einerseits will ich

Andererseits würde ich gern...

Ignatius von Loyola lädt bei Exerzitien dazu ein, die eigene Sehnsucht vor Gott auszusprechen, also Gott um das zu bitten, was ich will und wünsche. (Exerzitienbuch 48)



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

1. WOCHЕ

IN VERBINDUNG KOMMEN

4. Tag (2): Meditation

„Meine Seele sehnt sich“ (nach Psalm 84,2)

Ich lese diese Worte der Psalmbeters.
Ich murmele sie leise vor mich hin und lasse sie so
tief in mich hineinsinken.
Ich lasse mir Zeit in der Stille (10 Min.)

Gibt es in mir eine Resonanz?

Ich versuche meine verschiedenen Gefühle wahrzunehmen
und zu benennen.
Ich benenne meine Wünsche und Sehnsüchte:
Meine Seele sehnt sich nach ...

Impuls für den Tag:

Wie verbindet sich das Leben heute in allem, was mir
begegnet und was sich in mir regt, mit meiner Sehnsucht?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

1. WOCHEN

IN VERBINDUNG KOMMEN

5. Tag (1): Sich rückbinden an das Lebendige

Religion leitet sich vom lateinischen „religio“ her und heißt übersetzt: sich rückbinden.

Es meint: Sich rückbinden an das, was im Leben maßgeblich ist, an das große Wunder des Lebens, an das große Wunder der Natur, an Gott, den Lebendigen und Gegenwärtigen. Sich rückbinden um sich auszurichten...auf das, was lebendig ist und macht. Und das Lebendige in allem zu schützen und zu fördern.

Diese Rückbindung und Ausrichtung kann uns beseelen und begeistern zu leben.



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

1. WOCHEN

IN VERBINDUNG KOMMEN

5. Tag (2): Meditation

**„Lobe Gott, meine Seele! Und alles in mir preise
den Namen des Lebendigen“.** (nach Psalm 103,1)

Ich bleibe in Stille bei diesen Gebetsworten.

Am Ende der Meditationszeit kann ich die Gebetsworte
persönlich formulieren:

Ich freue mich an

Ich lobe Gott für

Ich bin dankbar für

Impuls für den Tag:

Sich rückbinden an das, was in meinem Leben
maßgeblich ist. Sich binden an das große Wunder des
Lebens. Wie halte ich meinen Glauben lebendig?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

1. WOCHЕ

IN VERBINDUNG KOMMEN

6. Tag (1): Gott bindet sich

Religion (religio) meint das Sich-Rückbinden an das Lebendige und den Lebendigen, an Gott. Wobei Gott sich immer schon und immer wieder an den Menschen gebunden hat.

Den ersten Bund, den Gott schließt, ist der Bund mit Noach nach der Flut und durch ihn mit allen Lebewesen.

(Genesis 9,8-17 / 1 Mose 9,8-17)

Der Gedanke eines neuen Bundes, bzw. eines erneuerten Bundes kommt im Buch des Propheten Jeremia vor.

(Jeremia 31,31-34)

Gott bindet sich den Menschen direkt ans Herz,
in die Herzmitte.



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

1. WOCHEN

IN VERBINDUNG KOMMEN

6. Tag (2): Meditation

So spricht Gott: „**In Zukunft soll es einen neuen Bund geben. Mit dem Haus Israel will ich ihn schließen. Und das wird der neue Bund sein: Ich werde meine Weisung in sie hineinlegen und sie in ihr Herz schreiben. Ich werde ihr Gott sein.**“ (Jeremia 31,33 in Auszügen aus der Basis Bibel)

Ich lese den Text und höre ihn auch auf mich hin gesprochen.
Gott verspricht mir einen Neuanfang.
Gott legt sein Wort, seine Weisung in mich hinein.
Gott bindet sich an mein Herz.

Ich bleibe in Stille und spüre der Resonanz in mir nach.
Am Ende der Zeit antworte ich mit einer Verneigung/mit einem gesprochenen Gebet/mit einem Lied.

Impuls für den Tag:

Gott will sich neu an mich binden.

Wie lebe ich heute die Antwort meines Herzens?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

1. WOCHЕ

IN VERBINDUNG KOMMEN

7. Tag (1): Weiter sehen



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

Bildmeditation

zum Bild auf der folgenden Seite



Das Bild anschauen, betrachten:

Was sehe ich?

Was bewegt mich?

Welche Sehnsucht weckt das Bild in mir?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*



IN VERBINDUNG KOMMEN



2. WOCH

VERBUNDEN - UNVERBUNDEN



2. WOCH

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN

Seite 37

1. Tag (1): Verbindung unterbrochen

[Aufmerksam werden für Unverbundenes]

Menschen sind Beziehungswesen.

Die Bindungstheorie (J. Bowlby, M. Ainsworth, K.-H. Brisch) geht davon aus, dass ein Mensch von Geburt an eine angeborene Motivation mitbringt, sich zu binden.

Neuere, pränatale Forschungen (G. Hidas/ J. Raffai) weisen darauf hin, dass ein solches Bindungsverhalten bereits im Mutterleib beobachtbar ist.

Wir alle sind Beziehungserfahrene und Beziehungsverwundete. Beziehungen können blockieren, lähmen, zerstören. Beziehungen können fördern, stärken, heilen.

2. WOCH

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

1. Tag (2): Meditation



Gott spricht: **Ich will in deiner Mitte wohnen.**

(nach Exodus 29,45 / 2 Mose 29,45)

Impuls für den Tag:

Ich nehme mir heute Zeit, mein Beziehungsfeld anzuschauen. Wie lebe ich Beziehungen? Welche Beziehungen sind stabil, welche instabil? Wie haben sich Beziehungen verändert? Welche wurden unterbrochen, oder abgebrochen? Welche Beziehung gibt mir Halt?

Anregung:

Ich kann mein Beziehungsfeld visualisieren. Am PC mein vielfarbiges Beziehungsfeld zeichnen oder mit bunten Stiften auf einem Blatt eine Skizze erstellen oder Notizen machen.



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*



2. WOCH

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN

2. Tag (1): Spannungspole oder Spannungen

Spannungspole:

Es gibt belebende, inspirierende Energien und solche, die lähmen, mich traurig und mutlos stimmen. Wir leben in einem Spannungsfeld von verschiedenen Stimmungen, Gefühlen, Gedanken.

Was ist stimmig? Was führt mich weiter? Was bringt mich in Verbindung zu mir, den Menschen, zu Gott?

Mystiker und Mystikerinnen haben das Herz auch mit einem Kampfplatz verglichen. Es gibt die Gegenkräfte in mir, die Vorurteile, Gedanken, Emotionen, die mich angreifen, abwerten und verwirren. Um die göttliche Frequenz im eigenen Leben immer sensibler wahrzunehmen, muss ich die inneren Störfrequenzen kennen, die meinen Gotteskontakt bedrohen.

2. WOCH

Seite 40

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

2. Tag (2): Meditation



„Gott, du bist der Schild, der mich schützt.“ (Psalm 3,4)

Impuls für den Tag:

Heute geht es um ein geistliches Feintuning:
Ich spüre meinen inneren Spannungen nach.

Wie sieht mein Spannungsbarometer heute aus?
Welche Gefühle und Gedanken haben Vorrang?
Bei welchen Gedanken und Gefühlen erlebe ich mich
mit Gott, mit mir verbunden?
Welche Gedanken und Gefühle lassen mich un-verbunden
zurück?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

2. WOCH

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN

3. Tag (1): Prägungen

Es gibt tiefe und häufig unbewusste Überzeugungen, die uns unser Leben lang prägen.

Sie entstehen in den ersten sechs Lebensjahren, wenn sich unser Gehirn strukturiert und sind daher besonders prägend und einflussreich in unserem Leben.

Es gibt negative Sätze, die uns blockieren und aus dem Kontakt bringen können.

Und es gibt bestärkende Aussagen, Ermutigungen, die uns in Kontakt bringen.



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

2. WOCH

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN

3. Tag (2): Meditation

„Du bist bei mir“ (Psalm 23, Einheitsübersetzung) oder: **„Führ mich zu blühenden Weiden, lass mich lagern an strömendem Wasser, dass meine Seele zu Atem kommt.“** (Psalm 23, 2 nach Huub Oosterhuis)

Impuls für den Tag:

Bitte lesen Sie die nachfolgenden negativen Sätze und spüren nach, welche Ihnen vertraut sind:

Ich genüge nicht. Ich bin dumm. Ich bin nichts wert!
Ich bin nicht wichtig. Ich bin nicht willkommen.
Ich bin alleine. Ich muss Erwartungen erfüllen.
Ich muss stark sein. Ich muss alles richtig machen.

Wählen Sie einen Satz aus, der für Sie zutrifft oder Sie ergänzen die Aufzählung und fügen Ihren Satz hinzu.
Wie wirkt dieser Satz nach? Welche positiven Glaubenssätze kann ich heute finden und sie entgegen halten?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*



2. WOCH

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN

4. Tag (1): Abgehängt

Abgehängt – ich bin aus dem Kontakt gefallen.

So, wie manchmal die WLAN-Verbindung bei einem Zoom Meeting abbricht, so gibt es auch innerseelische Erfahrungen von Verbindungslosigkeit.

Ich spüre mich nicht, die anderen nicht, Gott nicht. Ein biblisches Bild dafür ist die Wüste. Ich erlebe Leere, Einsamkeit.

Ist da jemand? Ist Gott da, wenn ich nichts mehr spüre? Hat er mich verlassen? Vergessen?

In der geistlichen Tradition gibt es die Haltung des „agere contra“, was man auch mit Gegensteuern übersetzen kann.

Eine Übung, die mich ermutigt, nein zu sagen, wenn mich negative Stimmungen und Gedanken beherrschen und die Grübelschlaufen nicht enden mögen.

2. WOCH

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN

Seite 44



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

4. Tag (2): Meditation



„Gott, der dich behütet, schläft nicht.“ (Nach Psalm 121, 4)

Impuls für den Tag:

Ich übe heute das bewusste Gegensteuern.

Ein Gedanke von Viktor Frankl kann mich begleiten:
Ich muss mir von mir selber nicht alles gefallen lassen.

Manchmal hilft der Humor.



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

2. WOCH

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN

5. Tag (1): Angst

Es gibt Situationen, die sind schwer auszuhalten:
Scheitern, der Tod eines lieben Menschen, die Ungerechtig-
keit, Ausbeutung, Mobbing, Missbrauch, Gewalt gegen
Menschen und Tiere, Umweltzerstörung, Krieg.

Es gibt vieles, was mich ängstigt, in der ich meine Ohnmacht
und Trauer spüre und die tiefe Verwundbarkeit.



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

2. WOCH

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN

5. Tag (2): Meditation

„Du hast mir Raum geschaffen, als mir angst war.“ (Psalm 4,2)

Impuls für den Tag:

Wie kann ich mit dem Ungelösten, Schmerzvollen umgehen? Für Dietrich Bonhoeffer war es die Haltung von Widerstand und Ergebung. Dazu gehört auch: die Angst annehmen, sie im Gebet offen aussprechen, zulassen.

Mit meiner Angst bewusst umgehen kann ein wichtiger Anfang für neue Perspektiven werden:

„Mich umfingen die Fesseln des Todes, mich befielen die Ängste der Unterwelt, mich trafen Bedrängnis und Kummer. Da rief ich den Namen des Herrn an: Ach Herr, rette mein Leben...ich war in Not, und er brachte mir Hilfe.“ (Psalm 116,3f.)



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*



2. WOCH

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN

6. Tag (1): Getrieben im Alltag –

permanente Erreichbarkeit auf Kosten
der Verbindung?

Das Telefon läutet, das Handy klingelt, eine SMS plobbt auf, auf Instagram und Twitter kommen gerade ganz neue Infos herein, Emails müssen beantwortet werden. Die digitale Welt eröffnet uns viele Möglichkeiten im Kontakt zu sein. Das ist die eine Seite. Auf der anderen Seite nimmt der Stress permanenter Erreichbarkeit zu.

Es gibt einen Unterschied zwischen Erreichbarkeit und Verbundenheit. Wir können durchgängig erreichbar sein, doch ohne wirklich mit anderen verbunden zu sein. Und es gibt Verbundenheit, ohne permanent erreichbar sein zu müssen.

2. WOCH

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

6. Tag (2): Meditation

**„Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe,
von ihm kommt mir Hilfe.“** (Psalm 62,1)

Impuls für den Tag:

Ich bin heute offline – unplugged. Ich suche bewusst Stille, mache einen Spaziergang in der Natur und lasse mein I-Phone oder Smartphone zu Hause. Ich verbinde mich mit Menschen, die mir nahe sind, denke an sie, bete für sie.



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

2. WOCH

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN

7. Tag (1): Weiter sehen



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

Bildmeditation

zum Bild auf der folgenden Seite



Das Bild anschauen, betrachten:

Was sehe ich?

Was bewegt mich?

Welche Sehnsucht weckt das Bild in mir?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

UNVERBUNDENES WAHRNEHMEN





3. WOCH

SICH FREIER BINDEN

3. WOCH

SICH FREIER BINDEN

1. Tag (1): Den eigenen Text finden

„Bei dir, Herr, suche ich Zuflucht. Lass mich nicht scheitern, zu keiner Zeit! Rette mich, du bist doch gerecht! Hab ein offenes Ohr für mich und hilf mir schnell! Sei für mich ein Fels, ein Versteck, eine feste Burg, in die ich mich retten kann! Ja, du bist mein Fels und meine Burg! Zeig mir den Weg und führe mich! Dafür stehst du mit deinem Namen ein. Lass mich dem Fangnetz entkommen, das sie heimlich für mich ausgelegt haben. Denn du bist meine Zuflucht. In deine Hände lege ich mein Leben. Gewiss wirst du mich befreien, du bist doch ein treuer Gott. Du hast mich nicht dem Feind überlassen. Du hast mir weiten Raum gegeben, wo ich mich frei bewegen kann. Seid stark und fasst Mut, alle, die ihr auf den Herrn hofft!“

(Psalm 31, Basis Bibel. Auswahlverse)

3. WOCHЕ

SICH FREIER BINDEN

1. Tag (2): Den eigenen Text finden

Ich lese die Psalmworte noch einmal. Dann nehme ich einen Stift zur Hand. Ich streiche die Verse, die für mich jetzt wenig oder keine Bedeutung haben. Am Schluss bleibt ein Satz oder ein Halbsatz. Das ist jetzt mein Vers. Ich schreibe meinen Vers hier auf:



Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung

Meditation



Ich bleibe in der stillen Zeit bei meinem Vers.

Impuls für den Tag:

Wie klingt mein Vers in den Begegnungen und anderen Erlebnissen an diesem Tag?



Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

3. WOCHÉ

SICH FREIER BINDEN

2. Tag (1): Schritte zu mehr Freiheit

„Du wirst mich befreien aus dem Netz“, betet der Psalm-dichter in Psalm 31.

Der Beter weiß von sich selbst, dass er nicht so frei ist, wie er sein könnte. Er fühlt sich gefangen wie in einem Netz und er meint, Feinde haben ihm dieses Netz gelegt. Dabei setzt er seine Hoffnung auf Gott, an den er sich rückbindet und den er mit „Du“ anredet.

Vorab eine kleine Übung zum Nachdenken:

Was blockiert mich?

Was nimmt mich gefangen und fesselt mich?

Was raubt mir regelmäßig meinen Freiraum?

Ich schreibe, was mir spontan einfällt, auf ein Blatt Papier und lege es zur Seite.

3. WOCHEN

SICH FREIER BINDEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

2. Tag (2): Meditation



**„Du wirst mich befreien aus dem Netz.
Du schenkst mir weiten Raum“** (Psalm 31)

Ich bleibe in der Stille bei diesen Worten.

Impuls für den Tag:

Was könnten für mich kleine Schritte in Richtung Freiheit sein?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

3. WOCH

SICH FREIER BINDEN

3. Tag (1): Ein Perspektivwechsel kann helfen

Äußere und innere Ursachen von Unfreiheit sind vielfältig. Zu den äußeren Ursachen zählen: finanzielle Sorgen, Arbeitsüberlastung, Sachzwänge, Menschen, die uns unter Druck setzen. Zu den inneren Ursachen zählen: Selbstzweifel, unverarbeitete Verletzungen, wenn sich Ärger und Wut in uns festsetzen, eigene Gedanken, die vielen inneren Stimmen.

Wer sich freier binden will, der muss sich auf einen längeren Weg einlassen. Letztlich geht es darum, immer wieder neu frei zu werden, wobei Freiheit wohl immer bruchstückhaft bleiben wird. Einerseits braucht es also ein leidenschaftliches Bemühen darum, freier zu werden, andererseits braucht es leidenschaftliche Geduld.

Manchmal hilft ein Perspektivwechsel zum eigenen Bemühen: Gott müht sich leidenschaftlich um mich. Ignatius von Loyola schreibt in seinen Geistlichen Übungen (Exerzitienbuch):
Erwägen, wie Gott sich in allen geschaffenen Dingen auf dem Angesicht der Erde für mich müht und arbeitet, das heißt, sich in der Weise eines Arbeitenden verhält.

(Geistliche Übungen 236)

3. WOCH

SICH FREIER BINDEN

Seite 57



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

3. Tag (2): Meditation



**„Gott hat dein Wandern durch diese große Wüste
auf sein Herz genommen!“** (Deuteronomium 2,7 / 5 Mose 2,7)

„Gott schenkt meinen Schritten weiten Raum“ (Psalm 18,37)

Ich wähle für die stille Meditationszeit einen der biblischen Verse.

Impuls für den Tag:

Wie könnte mein Bemühen aussehen, heute freier zu werden?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

3. WOCH

SICH FREIER BINDEN

Seite 58

4. Tag (1): Freier werden – Wozu?

Wer „innere Freiheit“ gewinnen will, denkt vielleicht an: Güte, Freude, Gelassenheit, Friede, Versöhntsein mit sich und anderen, Vertrauen, Weite... All diese Elemente können sich entwickeln – auch trotz und in äußeren Begrenzungen.

Bleibt die Frage: Wozu? Wozu freier werden? Denn freier zu werden kann ja nicht nur Selbstzweck sein.

Wie und wozu möchte ich neu gewonnene Freiheit einsetzen?

3. WOCH

SICH FREIER BINDEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

4. Tag (2): Meditation



„Wo der Geist Gottes ist, da ist Freiheit“ (2 Korinther 3,17)

Impuls für den Tag:

Ich nehme die Fragen mit durch den Tag:
Wie kann ich heute freier werden von den Meinungen
und Urteilen anderer und frei werden
für Gottes Geist in mir?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

3. WOCH

SICH FREIER BINDEN

Seite 60

5. Tag (1): „Lazarus, komm heraus!“

[Johannes 11,43]

In einer Geschichte aus dem Johannesevangelium kommt Jesus uns nahe als ein Mensch, der sich seiner Gefühle nicht schämt. Er weint um seinen Freund Lazarus. Jesus ist von Mitleid ergriffen. Er begegnet dem Tod nicht mit klugen Worten oder mit Wundermacht, sondern mit Betroffenheit und Trauer.

„Innerlich erregt“, geht Jesus zum Grab, eine Höhle, die mit einem Stein verschlossen war. Jesus sagt zu den Menschen, die umher stehen: „Wälzt den Stein weg“. Daraufhin betet Jesus zu Gott und ruft: **„Lazarus, komm heraus!“** (V 43).

Und Lazarus lässt sich rufen. Heraus aus seinem Grab. Heraus aus der Totenstille und Totenstarre ins Leben. Dann sagt Jesus zu den Leuten: **„Löst ihm die Binden und lasst ihn weggehen.“**

„Lazarus“ – im Hebräischen „Elázar“ – heißt übersetzt: „Dem Gott hilft“. Gott hilft hier zum Leben durch sein Wort und durch Menschen, die mithelfen, Lazarus zu befreien. Ihm geht unser Leid, unsere Trauer nahe. Er verbindet sich auch darin mit uns.

3. WOCH

SICH FREIER BINDEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

5. Tag (2): Meditation



Gott befreit und ruft mich zu mehr Leben.
Er ruft mich beim Vornamen und sagt:
„Komm heraus!“

Was könnte es heißen, mich von Gott zu mehr Leben rufen zu lassen? Wo heraus?

Impuls für den Tag:

Heute den Ruf Jesu „Komm heraus!“ mit durch meinen Tag nehmen. Was kann das heißen in konkreten Situationen?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

3. WOCH

SICH FREIER BINDEN

Seite 62

6. Tag (1): „Bindet los!“

„Nehmt den Stein weg!“ und
„...befreit ihn, bindet ihn los!“,
so sagt es Jesus im Johannesevangelium 11,39
zu den Umstehenden.

Da, wo wir angesprochen sind, wo unsere Hilfe, unser
Mitwirken gefragt ist, Leben menschenwürdiger zu
machen, für gefährdetes Leben einzutreten, einen
Menschen aufzurichten und loszubinden, dort finden
wir Gott, den „**Freund des Lebens**“. (Weisheit Salomos 11,26)

Er ist uns nahe dort, wo wir für mehr Leben eintreten.

3. WOCH

SICH FREIER BINDEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

6. Tag (2): Meditation



„Nimm den Stein weg!“ oder „Binde los!“

Impuls für den Tag:

Welche Resonanz finden die Worte: „Nimm den Stein weg!“
„Binde los!“ in mir?

Wie kann ich mitwirken, Steine wegzuräumen und Menschen
loszubinden, so dass sie sich freier dem Leben zuwenden
können?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

3. WOCH

SICH FREIER BINDEN

Seite 64

7. Tag (1): Weiter sehen



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

Bildmeditation

zum Bild auf der folgenden Seite



Das Bild anschauen, betrachten:

Was sehe ich?

Was bewegt mich?

Welche Sehnsucht weckt das Bild in mir?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

SICH FREIER BINDEN





4. WOCH

VERBUNDEN LEBEN

4. WOCH

VERBUNDEN LEBEN

1. Tag (1): Staunen

Glauben und Staunen gehören zusammen. Wer sich die Fähigkeit zu staunen bewahrt hat, erfährt, dass das Leben voller Überraschungen ist.

Von Kindern können wir das Staunen lernen. Sie können ganz konzentriert, offen, selbstvergessen und frei Neues entdecken, einen Käfer, eine Blume, einen winzigen Stein, ein freundliches Lächeln. Von den Kindern können wir lernen, dass nichts selbstverständlich ist, weder die Schönheit der Natur noch der Frieden; weder die Zuneigung eines Menschen noch die Liebe Gottes zu uns.

Staunen können heißt – wach werden, aufmerksam werden für das Geheimnis des Lebens:

„Er hat alles gut gemacht; er macht, dass die Tauben hören und die Stummen sprechen.“ (Markus 7,37)

4. WOCHEN

VERBUNDEN LEBEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

1. Tag (2): Meditation



Das Unglaubliche, dass Jesus nicht im Tod bleibt, sondern lebt, versetzt die Jüngerinnen in Staunen:

„Sie staunten, konnten es aber vor Freude immer noch nicht glauben.“ (Lukas 24, 41)

Impuls für den Tag:

Ich achte heute darauf, was mich staunen lässt.



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

4. WOCH

VERBUNDEN LEBEN

2. Tag (1): Bindung annehmen

Gott bindet sich an den Menschen, an seine ganze Schöpfung. In vielfältigen Erzählungen erinnert uns die Bibel an Gottes Treue zu seinem Bund.

„Er erneuert seinen Bund.“

(Jeremia 31,31; Lukas 1,72; 2 Korinther 3,6)

Er tut es bedingungslos und riskiert abgewiesen, unverstanden oder vergessen zu werden.

4. WOCHEN

VERBUNDEN LEBEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

2. Tag (2): Meditation



Gott, Du suchst mich. Du wartest auf mich.

Impuls für den Tag:

Der Religionsphilosoph Abraham J. Heschel ist davon überzeugt, dass Gott uns Menschen sucht, dass er uns ersehnt, als lebendiges Gegenüber.

Diesen Gedanken kann ich mit durch den Tag nehmen:
Gott, du suchst mich als Gesprächspartner:in



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*



4. WOCH

VERBUNDEN LEBEN

3. Tag (1): In Verbindung bleiben

Beziehungen, die tragfähig bleiben wollen, benötigen Pflege. Das gilt für die Beziehung zu Menschen und ebenso für die Verbindung zu Gott, zu Jesus Christus.

Dass eine Beziehung beständig bleibt, ist alles andere als selbstverständlich. Im Johannesevangelium vertraut Jesus seinen Jünger:innen sein Vermächtnis an und bittet sie darum, miteinander verbunden zu bleiben.

4. WOCHEN

VERBUNDEN LEBEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

3. Tag (2): Meditation



„Bleibt in mir und ich bleibe in euch.“ (Johannes 15, 4)

Impuls für den Tag:

Wie halte ich meine Beziehungen frisch?

Wem möchte ich heute ganz konkret sagen, wie sehr ich mich verbunden fühle?

Ich kann es Menschen sagen, die mir wichtig sind, ich kann es Gott, Jesus Christus von Herzen im Gebet sagen.



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*



4. WOCH

VERBUNDEN LEBEN

4. Tag (1): Ur-Verbundenheit

In den letzten Wochen haben wir viel über Verbundenheit reflektiert und im Gebet bewegt.

Heute geht es um die Tiefendimension der Ur-Verbundenheit. Noch ehe wir unsere Differenzen wahrnehmen, können wir unsere ursprüngliche Verbindung entdecken.

4. WOCHEN

VERBUNDEN LEBEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

4. Tag (2): Meditation



„Alles, was Atem hat, lobe Gott.“ (Psalm 150)

Impuls für den Tag:

Ich bete für die Menschen auf der ganzen Welt.
Ich kann eine Kerze entzünden, daheim oder in einer
Kirche, und bitte für sie alle: für die Kinder, für die
Erwachsenen, für die ganze Schöpfung.



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*



4. WOCH

VERBUNDEN LEBEN

Seite 75

5. Tag (1): Mitleidenschaft verbindet

Verbundenheit endet nicht an den Grenzen der Religion, der Spiritualität, der Hautfarbe, des Geschlechts... Verbundenheit überwindet Grenzen.

Im Lukasevangelium (Lukas 10,25-37) gibt es eine besondere Geschichte darüber. Jesus erzählt dazu die Geschichte vom barmherzigen Samariter. Die ganze Geschichte vom barmherzigen Samariter ist auf Seite 84 abgedruckt.

Ein Mensch fällt unter die Räuber und liegt verwundet am Boden. Die religiösen Profis versagen in der Geschichte, sie gehen weiter. Der Fremde, der Samariter, schaut genau hin und hilft unverzüglich. Er sieht und weiß genau, was zu tun ist. Er behandelt die Wunden, verbindet sie und bringt den Verletzten in eine Herberge. Er zeigt Mitleidenschaft.

4. WOCHEN

VERBUNDEN LEBEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

5. Tag (2): Meditation



„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)

Impuls für den Tag:

„Menschsein heißt Verantwortung fühlen: sich schämen beim Anblick einer Not, auch wenn man offenbar keine Mitschuld an ihr hat“ (Antoine de Saint-Exupéry).

Ich gehe durch den Tag und schaue aus nach Menschen, die auf mein Mitempfinden und meine Mitleidenschaft angewiesen sind.



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

4. WOCH

VERBUNDEN LEBEN

Seite 77

6. Tag (1): Natur-Verbundenheit – natürlich verbunden

Die Schöpfung ehren ist nicht erst ein Gebot seit der Klimakrise und des unsäglichen Artensterbens. Die ersten Texte der Bibel bezeugen den Menschen nicht als Herrscher, sondern als Bewahrer und Hüter der Landschaft, der Tiere und der ganzen Natur. Das ist bleibend aktuell. Der grundlegende Respekt gebührt jedem Menschen, die Achtung vor allem, was lebt, gebietet zudem Respekt vor der ganzen Schöpfung, den Menschen und Tieren, allem, was lebt. „Mensch und Tier sind Gesegnete und haben je einen eigenen Wert und eine innige Beziehung zum Schöpfer.“

(Rainer Hagencord).

4. WOCHEN

VERBUNDEN LEBEN



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

6. Tag (2): Meditation



Gott spricht:

„Ich will dich segnen. Ein Segen sollst du sein!“

(Gensis 12,2 / 1 Mose 12,2)

Du bist gesegnet, ein Segen bist du (Lied von Helge Burggrabe).

Ich kann die Musik auf YouTube anhören.

Impuls für den Tag:

Ich gehe heute natur-verbunden durch den Tag:

„Ich schließe an jenem Tag einen Bund mit den Tieren des Feldes und den Vögeln des Himmels und mit allem, was auf dem Erdboden kriecht.“ (nach Hos 2,20)



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

4. WOCHEN

VERBUNDEN LEBEN

7. Tag (1): Weiter sehen



*Führen Sie folgenden Morgen-Meditationen aus:
Karten 1/2: Ritual am Morgen, Körperübung,
Meditations-Vorbereitung*

Bildmeditation

zum Bild auf der folgenden Seite



Das Bild anschauen, betrachten:

Was sehe ich?

Was bewegt mich?

Welche Sehnsucht weckt das Bild in mir?



*Führen Sie folgenden Abend-Meditationen aus:
Karten 3/4: Ritual am Abend, Körperwahrnehmung,
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*

VERBUNDEN LEBEN





SEGEN



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 allezeit bei uns.

Amen



~~~~~~BIBELTEXTE~~~~~

# BIBELTEXTE

## Lukas 10

### Das Beispiel des barmherzigen Samariters

- 25 Da kam ein Schriftgelehrter  
und wollte Jesus auf die Probe stellen.  
Er fragte ihn: »Lehrer, was soll ich tun,  
damit ich das ewige Leben bekomme?«
- 26 Jesus fragte zurück: »Was steht im Gesetz?  
Was liest du da?«
- 27 Der Schriftgelehrte antwortete:  
»Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben  
mit deinem ganzen Herzen,  
mit deiner ganzen Seele,  
mit deiner ganzen Kraft  
und mit deinem ganzen Denken.«  
Und: »Liebe deinen Mitmenschen wie dich  
selbst.«
- 28 Jesus sagte zu ihm: »Du hast richtig  
geantwortet.  
Halte dich daran und du wirst leben.«  
Das Beispiel des barmherzigen Samariters
- 29 Aber der Schriftgelehrte wollte sich verteidigen.  
Deshalb sagte er zu Jesus:  
»Wer ist denn mein Mitmensch?«
- 30 Jesus erwiderte:  
»Ein Mann ging von Jerusalem nach Jericho.  
Unterwegs wurde er von Räubern überfallen.  
Sie plünderten ihn bis aufs Hemd aus  
und schlugen ihn zusammen.  
Dann machten sie sich davon  
und ließen ihn halb tot liegen.
- 31 Nun kam zufällig ein Priester denselben Weg  
herab.  
Er sah den Verwundeten und ging vorbei.
- 32 Genauso machte es ein Levit, als er zu der  
Stelle kam:  
Er sah den Verwundeten und ging vorbei.
- 33 Aber dann kam ein Samariter dorthin,  
der auf der Reise war.  
Als er den Verwundeten sah, hatte er  
Mitleid mit ihm.
- 34 Er ging zu ihm hin,  
behandelte seine Wunden mit Öl und Wein  
und verband sie.  
Dann setzte er ihn auf sein eigenes Reittier,  
brachte ihn in ein Gasthaus und pflegte ihn.



# BIBELTEXTE

- 35 Am nächsten Tag holte er zwei Silberstücke  
hervor,  
gab sie dem Wirt und sagte:  
»Pflege den Verwundeten!  
Wenn es mehr kostet,  
werde ich es dir geben, wenn ich  
wiederkomme.«
- 36 Was meinst du:  
Wer von den dreien ist dem Mann,  
der von den Räubern überfallen wurde,  
als Mitmensch begegnet?»
- 37 Der Schriftgelehrte antwortete:  
»Der Mitleid hatte und sich um ihn  
gekümmert hat.«  
Da sagte Jesus zu ihm:  
»Dann geh und mach es ebenso.«

## Johannes 11

### Jesus weckt Lazarus vom Tod auf

- 17 Als Jesus nach Betanien kam,  
lag Lazarus schon vier Tage im Grab.
- 18 Betanien war nahe bei Jerusalem,  
knapp drei Kilometer entfernt.
- 19 Viele Juden waren von dort zu  
Marta und Maria gekommen.  
Sie wollten sie in ihrer Trauer  
um den Bruder trösten.
- 20 Als Marta hörte, dass Jesus kam,  
ging sie ihm entgegen.  
Maria aber blieb zu Hause.
- 21 Marta sagte zu Jesus:  
»Herr, wenn du hier gewesen wärest,  
dann wäre mein Bruder nicht gestorben.
- 22 Aber auch jetzt weiß ich:  
Alles, worum du Gott bittest,  
das wird er dir geben.«
- 23 Jesus antwortete:  
»Dein Bruder wird auferstehen!«
- 24 Marta erwiderte:  
»Ich weiß, dass er auferstehen wird –  
bei der Auferstehung der Toten  
am letzten Tag.«

# BIBELTEXTE

- 25 Da sagte Jesus zu ihr:  
»Ich bin die Auferstehung und das Leben!  
Wer an mich glaubt, wird leben,  
auch wenn er stirbt.
- 26 Und wer lebt und an mich glaubt,  
wird in Ewigkeit nicht von Gott getrennt.  
Glaubst du das?«
- 27 Sie antwortete: »Ja, Herr, ich glaube fest:  
Du bist der Christus, der Sohn Gottes,  
der in die Welt kommen soll!«  
Jesus kommt zum Grab des Lazarus  
und weint
- 28 Nachdem Marta das gesagt hatte,  
ging sie weg und rief ihre Schwester Maria.  
Leise sagte sie zu ihr:  
»Der Lehrer ist da und lässt dich rufen.«
- 29 Als Maria das hörte,  
stand sie schnell auf und ging zu Jesus.
- 30 Jesus war noch nicht ins Dorf hineingegangen.  
Er hielt sich dort auf, wo Marta ihn getroffen  
hatte.
- 31 Im Haus waren immer noch die Leute,  
die Maria trösten wollten.  
Als sie sahen, dass Maria aufstand  
und schnell hinausging, folgten sie ihr.
- Sie dachten: »Sie will zum Grab gehen,  
um dort zu weinen.«
- 32 Maria kam dorthin, wo Jesus war.  
Als sie ihn sah,  
fiel sie vor ihm auf die Knie und sagte:  
»Herr, wenn du hier gewesen wärest,  
dann wäre mein Bruder nicht gestorben.«
- 33 Jesus sah, wie sie weinte  
und wie auch die Leute weinten,  
die sie begleiteten.  
Da war er im Innersten zornig  
und tief erschüttert.
- 34 Er fragte: »Wo ist sein Grab?«  
Sie antworteten: »Herr, komm und sieh  
selbst!«
- 35 Da brach Jesus in Tränen aus.
- 36 Die Leute sagten:  
»Seht doch, wie sehr er ihn geliebt hat!«
- 37 Aber einige von ihnen meinten:  
»Dem Blinden hat er die Augen geöffnet.  
Konnte er nicht verhindern, dass Lazarus stirbt?«  
Jesus weckt Lazarus vom Tod auf
- 38 Da wurde Jesus erst recht zornig  
und ging zum Grab.

# BIBELTEXTE

Es bestand aus einer Höhle,  
die mit einem großen Stein verschlossen war.

- 39 Jesus sagte: »Wälzt den Stein weg!«  
Marta, die Schwester des Verstorbenen, erwiderte:  
»Herr, er stinkt schon, denn er ist vier Tage tot.«
- 40 Jesus entgegnete ihr: »Habe ich nicht zu dir  
gesagt:  
Wenn du glaubst,  
wirst du die Herrlichkeit Gottes sehen?«
- 41 Da wälzten sie den Stein weg.  
Jesus blickte zum Himmel empor und sprach:  
»Vater, ich danke dir, dass du mich erhört hast.  
42 Ich selbst weiß ja, dass du mich immer erhörst.  
Aber ich sage es wegen der Leute, die hier stehen.  
Sie sollen glauben, dass du mich gesandt hast.«
- 43 Nachdem er das gesagt hatte,  
rief er mit lauter Stimme:  
»Lazarus, komm heraus!«
- 44 Da kam der Tote heraus.  
Seine Füße und seine Hände  
waren mit Leinentüchern umwickelt  
und sein Gesicht war mit einem Tuch verhüllt.  
Jesus sagte zu den Leuten:  
»Befreit ihn davon und lasst ihn nach Hause gehen.«



Textstellen  
aus der BasisBibel.

Altes und Neues Testament.  
Deutsche Bibelgesellschaft,  
Stuttgart 2021.

# IMPRESSUM



ERZDIOZESE MÜNCHEN  
UND FREISING

Evangelisch-Lutherische  
Kirche in Bayern



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

Bildnachweis:

AdobeStock.com: Savelov (Titel ff.),  
Markus Wegmann (S.21 ff.), Wirestock (S.35),  
Pixelmixel (S.36 ff.), aotearoa (S.50),  
Michaela Bergsteiger (S.65), UsedoCards (S.66 ff.),  
ollinka2 (S.80), Roland Hulin (S.81+82),  
Johanna Mühlbauer (S.88)

Kyrilla Schweitzer (privat), Dr. Gabriela Grunden  
(privat), (S.51 ff., S.83 ff., S.87-88)

Gestaltung: Michaelsbund München,  
Corporate Communications, Petra Gebhard

Druck: [www.donbosco-druckdesign.de](http://www.donbosco-druckdesign.de)



Papier: Circlesilk-Premium White  
Recycling hergestellt aus  
100 % Altpapier  
Auflage: 5.700 Stück