

Was trägt ?!



Ökumenische Exerziten im Alltag
Ein spiritueller Weg

Geleitwort	3
Vorwort	4
Inhaltliche Gestaltung	5
Hinweise zur Tagesstruktur	6

1. Woche	Symphonie des Lebens	
1. Tag	anfangen	12
2. Tag	sich tragen lassen	14
3. Tag	mitschwingen	15
4. Tag	getragen von Menschen um mich	16
5. Tag	getragen von Menschen vor mir	18
6. Tag	getragen von Menschen neben mir	19
7. Tag	zurückschauen und vertiefen	20

2. Woche	Resonanz leben	
1. Tag	meine Sehnsucht nach Gott	22
2. Tag	Gottes Sehnsucht nach mir	23
3. Tag	Gott trägt mich	24
4. Tag	mein Herz zu Gott tragen	26
5. Tag	was trägt – vertraute Gebete	27
6. Tag	was trägt – gemeinsam glauben	28
7. Tag	zurückschauen und vertiefen	29

3. Woche

Schritte wagen

1. Tag	un-sicherer Stand	32
2. Tag	schwankender Boden	33
3. Tag	unerwartete Hilfe	34
4. Tag	mich trauen	35
5. Tag	gerettet in Ängsten	36
6. Tag	in Frieden	37
7. Tag	zurückschauen und vertiefen	38

4. Woche

Getragen sein

1. Tag	am See	40
2. Tag	wachsen lassen	42
3. Tag	von selbst	43
4. Tag	Ruhe finden	44
5. Tag	guter Hoffnung	45
6. Tag	auf Händen getragen	46
7. Tag	zurückschauen und einsammeln	47

Impressum

Kennen Sie die Sehnsucht, den Alltagsbetrieb zu unterbrechen, um Stille zu finden und Ruhepunkte? Die Ökumenischen Exerzitien im Alltag sind eine solche Gelegenheit. Viele Teilnehmer:innen erfahren sie als eine intensive Zeit, in der sie aufatmen und ganz bei sich sein können. Offen für Gottes Gegenwart.

Mitten in den alltäglichen Bedingungen des Lebens laden wir Sie herzlich zu einem vierwöchigen spirituellen Weg ein. Das lateinische Wort „Exerzitium“ bedeutet ÜBUNG. Es geht darum, sich jeden Tag etwas Solo-Zeit zu gönnen und wöchentlich in einer festen Gruppe zusammen zu kommen, um die Erfahrungen dieser besonderen Zeit zu teilen. Es geht um die Übung, das eigene Leben in den Blick zu nehmen, auf Gott hin auszurichten, von ihm verwandelt zu lassen und sensibel zu werden für Gottes Wirken in unserem Alltag. Auf Wunsch können dazu auch Einzelgespräche mit der Begleiterin oder dem Begleiter der Exerzitien vereinbart werden.

„Was trägt?!“ lautet das Thema der Alltagsexerzitien 2024.

Was trägt im Leben und im Glauben, wenn rundum so vieles ins Wanken gerät? Die angebotenen Texte, Impulse und Übungen wollen Wege eröffnen, sich der guten Botschaft der Bibel und ihrer ermutigenden, tröstlichen, hoffnungsvollen Zusagen zu vergewissern.

Jeder Tag ist eine Einladung, neu in Berührung zu kommen: mit sich selbst, mit anderen, mit Gott und mit der Frage, was im Leben trägt. Jede Woche beleuchtet das Thema neu:

1) Symphonie des Lebens 2) Resonanz leben 3) Schritte wagen 4) Getragen sein.

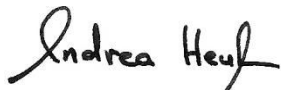
Was trägt?!

Geleitwort

In der Ökumene tragen uns unsere gemeinsamen Wurzeln und die Verbundenheit mit Christus. Alltagsexerzitien sind eine Gelegenheit, diese Verbundenheit zu vertiefen. In der Erzdiözese München und Freising und im Kirchenkreis München-Oberbayern erfahren wir diese besondere Form der Weggemeinschaft seit 25 Jahren!

Wir danken allen, die diese Exerzitien für Sie vorbereitet haben, diesmal in evangelischer Federführung. Wir danken allen, die Exerzitien vor Ort begleiten, denn durch sie können Interessent:innen aus vielen Kirchengemeinden und Regionen teilnehmen!

Allen, die sich auf diesen besonderen Weg einlassen, wünschen wir spannende Entdeckungen, die Erfahrung getragen zu sein und Gottes spürbaren Segen.



Diakonin Andrea Heußner
Kirchenrätin



Msgr. Thomas Schlichting
Ordinariatsdirektor

Zum 25. Mal wird in diesem Jahr zu ökumenischen Exerzitien im Alltag eingeladen.

Zur Jahrtausendwende öffnete die Erzdiözese München und Freising ihr Erfolgsmodell „Exerzitien im Alltag“ für evangelische Christinnen und Christen - sowohl für Teilnehmende als auch in der Begleitung des Weges. Befruchtende ökumenische Zusammenarbeit ist daraus entstanden und manche tragende Gemeinschaft.

Für viele Teilnehmende sind die Exerzitien im Alltag ein fester Bestandteil des Kirchenjahres geworden.

„Was trägt?!“ ist ein passender Titel für den diesjährigen Exerzitienweg.

Das Fragezeichen erinnert uns daran, dass wir schnell den Boden unter den Füßen verlieren können und das Tragende dann nicht mehr spürbar ist. Gerade die Nähe zu Gott, die wir genau in diesen Zeiten so brauchen, können wir oft nicht mehr wahrnehmen.

Je mehr sich die Krisen häufen, je unsicherer sich unsere Welt anfühlt, desto wichtiger ist es aber auch, sich auf alles Tragende zu besinnen, es zu suchen, es auszukosten. Dafür steht das Ausrufezeichen.

Gemeinsam tasten wir uns an alles Tragende heran, wie wir es verlieren und wie wir es wiederfinden.

Möge dieser spirituelle Weg zur Stärkung und Orientierung im Alltag dienen!

Wir danken allen, die das Modell vor Ort in die Praxis umsetzen und wünschen ihnen einen segensreichen Weg mit viel Freude und spannenden Erfahrungen.

Das Verfassersteam: Andrea Heußner, Barbara Hopfmüller, Eva Patalong, Karsten Schaller, Sabine Schnurr

Was trägt?!

Inhaltliche Gestaltung

Die Bibeltexte sind aus der *Lutherbibel revidiert LÜ 2017*, herausgegeben von der Evangelischen Kirche in Deutschland, Deutsche Bibelgesellschaft, aus der *Einheitsübersetzung EÜ 2016*, aus *Bilder der Erfüllung*, Eugen Drewermann, Walter-Verlag AG 1994, Teil 2 entnommen, und aus der *Bibel in gerechter Sprache*, Gütersloher Verlagshaus, 21. November 2011. Markus Wilhelm Bruners: *Ergebnis in Verabschiede die Nacht*, Klens Verlag GmbH Düsseldorf 1999, S 27, 4. Woche, 5. Tag

Umschlagbild Sabine Schnurr

Bild Seite 17 Lebensbaum Copyright Fair-Handel GmbH Münsterschwarzach

Bild Seite 25 Skulptur: Ruth Speidel, Der gute Hirte, Dreieinigkeitskirche München, Foto: Michaela Hartmann

Bild Seite 41 „See Genesareth“, Thalia Uehlein 2002

Für die Verwendung dieses Heftes mit einer Gruppe steht ein Vorschlag für die **Gestaltung von fünf Gruppentreffen** zum download im Internet unter folgenden Adressen bereit:

- Evang.-Luth. Kirche in Bayern → Bayern-evangelisch.de
→ Spiritualitaet → Ökumenische Exerzitien im Alltag
<https://spiritualitaet.bayern-evangelisch.de/exerzitien-im-alltag.php>
- Webshop des Gottesdienstinstituts Nürnberg
<https://shop.gottesdienstinstitut.org/spiritualitat/.html>
- Erzdiözese München und Freising
www.spiritualitaet-leben.de



Hinweise für den Tagesablauf in den Exerzitien

1. Ich finde meinen Ort, meine Zeit und meine Haltung

Ein Ort daheim, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle, verhilft mir zur Sammlung.

- Das kann eine stille Ecke sein, wo ich zur Ruhe kommen kann.
- Diesen Platz richte ich her mit einem Bild, einem Kreuz, einer Kerze, einer Blume oder einer leeren Wand, so wie es mir gefällt.
- Ich wähle eine Sitzgelegenheit und eine Weise zu sitzen, die mir hilft, gelöst, offen und wach da zu sein.

2. Ich finde Wege, um mich nicht ablenken zu lassen

Um in der Übungszeit zur Ruhe zu kommen, ganz da sein zu können, bedenke ich:

- Welche Tageszeit ist für mich die beste?
- Ich kann mich entscheiden, das Telefon/Handy abzustellen, bzw nicht abzuheben; mich gegebenenfalls mit Mitbewohner:innen absprechen;
- Ich lege Papier, Stift und eventuell eine Bibel bereit für den Fall, dass ich etwas notieren oder nachschlagen möchte.
Ich kann meine persönlichen Notizen auch direkt in dieses Heft hineinschreiben.

Was trägt?!

Hinweise zur Tagesstruktur

3. Vorschlag für ein Anfangsgebet

Gott, öffne meine Ohren,
mach mich bereit, auf Dein Wort zu hören.
Öffne mein Herz,
dass ich Ausschau halte nach Zeichen Deiner Gegenwart.
Lass mich erfahren, dass Du mir nahe bist
an jedem Tag und ganz besonders in der Zeit dieser Exerzitien.
Amen.

4. Vorschlag für eine tägliche Leibübung

Ich stehe oder sitze an meinem Gebetsplatz. Ich nehme meine Aufrichtung im Rücken und Nacken wahr. Mit meinen Fußsohlen nehme ich Kontakt zum Boden auf. Wenn ich sitze, spüre ich auch zur Sitzfläche hin. Ich fühle den festen Grund, der mich trägt. Einige Atemzüge lang schaue ich gelassen meinem Atem zu, wie er ganz von selbst in meinen Bauchraum ein- und wieder ausströmt.... Dann beginne ich mit dem Körpergebet:

Gott, da bin ich, so wie ich bin, vor dir.

Handflächen vor der Brust aneinanderlegen.

Ich öffne mich deiner Nähe.

mit den Händen vor der Körpermitte eine Schale bilden.

Du durchströmst mich mit deiner Liebe.

von den Handkanten aus Handrücken aneinanderlegen und die Hände mit den Fingerspitzen voran in Richtung Körper nach unten führen, dabei aufrecht stehen bleiben.

Du lässt mich wachsen und weit werden,

*mit dem Einatmen Hände vor dem Körper bis über den Kopf nach oben führen,
mit dem Ausatmen Arme im Bogen seitlich sinken lassen.*

und getragen sein in dir.

*Handflächen wie in einer Schale vor der Körpermitte zusammenlegen.
Eine Weile ruhig stehen bleiben und dabei auf den Atem achten.*

Wenn ich möchte, beginne ich wieder von vorne: Gott, da bin ich,

5. Vorschlag für den Tagesabschluss mit einem Ritual auf der Bettkante

Ich lege meine Hände zu einer Schale im Schoß zusammen und blicke auf den Tag zurück.
Ich kann die Stunden an mir vorbeiziehen lassen, die Orte, an denen ich gewesen bin,
die Menschen, denen ich begegnet bin, die Worte, die ich gehört habe.

- Was bewegt und berührt mich jetzt?
- Worüber freue ich mich? Was ist mir heute gelungen?
- Was wurde mir geschenkt?
- Was schmerzt mich? Was ärgert mich?
- Woran oder worunter leide ich?

Ich bringe das, was da ist, ins Gespräch mit Gott -
als Lob, als Dank, als Bitte, als Klage... oder einfach im Schweigen.

Dann löse ich meine Hände und gebe mit dieser Bewegung den Tag frei.
Danach kann ich ein Vaterunser beten, mich bekreuzigen und zur Ruhe legen.
Für dieses Ritual auf der Bettkante nehme ich mir, wenn möglich, täglich etwa 5-10 Minuten Zeit.

Symphonie des Lebens

Was trägt?!

1. Woche: Symphonie des Lebens

1. Tag: anfangen

Sammlung

Heute ist der erste Tag meiner Exerzitien. Etwas Neues beginnt. Ich darf mich behutsam darauf einlassen. Schritt für Schritt. Es muss nichts Großes geschehen. Ich darf einfach ankommen und da sein – so wie ich bin.

Als Sammlung suche ich mir einen Ort in meinem Zuhause, der mir guttut. Ich gestalte ihn so, dass er dazu beitragen kann, mich auf mich selbst und auf Gott einzulassen. Dazu ein paar Anregungen:

- Eine äußere Klarheit des Ortes hilft auch zu einer inneren Klarheit.
- Ich kann an diesen Ort ein Bild, eine Ikone, eine Blume, ein Kreuz, eine Kerze oder etwas anderes stellen. Dieses Symbol macht mir deutlich: Dieser Ort ist für mich jetzt in der nächsten Zeit ein „heiliger Ort“, an dem ich Gott selbst begegnen kann.
- Manchmal merke ich sofort, wo für mich der richtige Ort für meine Exerzitien ist. Manchmal muss ich ein wenig ausprobieren, wo ich mich wohler fühle. Alles darf sein. Ich schaue dabei ganz auf mich und spüre in mich hinein, wo und wie es gut ist für mich.

Habe ich den Platz für meine Exerzitien gefunden, darf ich ihn genießen.

Besinnung

Im Mittelpunkt meiner Besinnung steht die Einübung in das Körpergebet. Es kann mir in den nächsten Wochen helfen, mich für meine Exerzitien zu sammeln.

Ich lese die Anleitung auf Seite 8 bzw. auf der beigelegten Einlegekarte in Ruhe durch und führe die Gesten aus. Dann verbinde ich die Gebetsworte mit den Gesten und mache mir so das Körpergebet nach und nach zu eigen.

Was trägt?!

1. Woche: Symphonie des Lebens

1. Tag: anfangen

Impuls für den Tag

Wo auch immer ich an diesem Tag bin, mache ich mir bewusst:

Du, Gott, bist jetzt da und gehst mit mir mit.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante (vgl. auch Einlegekarte)

Ich lege meine Hände zu einer Schale im Schoß zusammen und blicke auf den Tag zurück.

Ich kann die Stunden an mir vorbeiziehen lassen, die Orte, an denen ich gewesen bin, die Menschen, denen ich begegnet bin, die Worte, die ich gehört habe.

- Was bewegt und berührt mich jetzt?
- Worüber freue ich mich? Was ist mir heute gelungen?
- Was wurde mir geschenkt?
- Was schmerzt mich? Was ärgert mich?
- Woran oder worunter leide ich?

Ich bringe das, was da ist, ins Gespräch mit Gott -
als Lob, als Dank, als Bitte, als Klage... oder einfach im Schweigen.

Dann löse ich meine Hände und gebe mit dieser Bewegung den Tag frei.
Danach kann ich ein Vaterunser beten, mich bekreuzigen und zur Ruhe legen. (siehe auch Einlegekarte)

Was trägt?!

1. Woche: Symphonie des Lebens

2. Tag: sich tragen lassen

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste: einem Kreuzzeichen, einer Verneigung, ...
Dann sammle ich mich mit dem Körpergebet, wie am Vortag, vgl. auch Einlegekarte.

Besinnung

Heute nehme ich mir bewusst Zeit, mich von einer Musik meiner Wahl berühren und bewegen zu lassen. Vielleicht fällt mir spontan eine Musik ein, auf die ich jetzt Lust habe. Es spielt keine Rolle, welcher Musikstil das ist: Rock und Pop können das genauso sein wie Volksmusik, Mozart, Bach oder ein Kirchenlied.

- Ich wähle die Musik aus oder suche mir einen entsprechenden Sender, schließe die Augen und lasse mich ganz auf diese Musik ein. Ich lasse mich von den Melodien oder den Rhythmen mitnehmen. Dazu hilft es mir, auch körperlich mit der Musik mitzugehen. Vielleicht bringt mich die Musik dazu, selbst zu schwingen. Ich kann diese Musik auch mehrmals anhören.
- Am Ende spüre ich nach.

Ich schließe meine stille Zeit bewusst ab, z.B. mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen, ...

Impuls für den Tag

Im Laufe des Tages kann ich meine Musik in mir nachklingen und nachschwingen lassen.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante (wie am Vortag, vgl. auch Einlegekarte)

Ich lege meine Hände zu einer Schale im Schoß zusammen und blicke auf den Tag zurück ...

Ich bringe das, was da ist, ins Gespräch mit Gott. Dann löse ich meine Hände und gebe mit dieser Bewegung den Tag frei. Danach kann ich ein Vaterunser beten, mich bekreuzigen und zur Ruhe legen.

Was trägt?!

1. Woche: Symphonie des Lebens

3. Tag: mitschwingen

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste: einem Kreuzzeichen, einer Verneigung, ...
Dann sammle ich mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

Ich bin Teil einer großen Symphonie des Lebens. Es sind nicht nur Menschen, mit denen ich verbunden bin, sondern die ganze Schöpfung. Dieser Verbundenheit spüre ich heute nach.

Ich mache heute einen Spaziergang oder begeben mich an das offene Fenster, auf den Balkon oder in meinen Garten. Mit allen Sinnen nehme ich wahr, was die Schöpfung für mich ist, z.B.:

- Mit den **Füßen** spüre ich den Boden unter mir, der mich hält und trägt und aufrichtet.
- Mit den **Augen** mache ich mich auf die Suche nach Leben – bis in die kleinsten Formen.
- Mit der **Haut** spüre ich die Sonnenstrahlen oder den Wind, vielleicht sogar den Regen in meinem Gesicht.
- Mit der **Nase** nehme ich die Düfte um mich herum wahr, lasse die Luft, die mich umgibt, tief in mich hineinströmen.
- Mit den **Ohren** höre ich – am besten bei geschlossenen Augen -, welche Klänge mich umgeben.

Was bringt das, was ich wahrnehme, in mir zum Schwingen? Welche Resonanz nehme ich in mir wahr?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich gehe mit offenen Sinnen durch diesen Tag und nehme wahr, wie ich Teil der Schöpfung bin.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante Ich schaue zurück auf meinen Tag in der Weise wie gestern ...

Was trägt?!

1. Woche: Symphonie des Lebens 4. Tag: getragen von Menschen um mich

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste: einem Kreuzzeichen, einer Verneigung,
Dann sammle ich mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

Zur Symphonie des Lebens gehören auch Menschen um mich herum.
Diese Verbundenheit in einer Gesellschaft drückt der Stamm der Makonde in Tansania
mit einer Schnitzerei aus einem einzigen Baumstamm aus.

Ich betrachte das Bild auf der nächsten Seite und lasse es zunächst auf mich wirken.
Dann wende ich mich den angebotenen Impulsen zu.

Was trägt?!

- Wie in einer Komposition viele Noten einen Gesamtklang ergeben, tragen sich hier Menschen gegenseitig.
- Ich rufe mir Menschen ins Bewusstsein, mit denen ich besonders verbunden oder auf die ich angewiesen bin. Dazu können z.B. eine Ärztin, ein Hausmeister oder auch ganz andere Menschen gehören.
- Ich schreibe sie rechts und links neben das Bild und füge auch meinen eigenen Namen hinzu.
- Ich danke für die Menschen, die mich tragen, und nenne bewusst einzelne Namen oder markiere sie.

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich nehme heute in meinem Alltag Menschen wahr, die mir das Leben leichter machen.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante Ich schaue zurück auf meinen Tag in der Weise wie am ersten Tag.

1. Woche: Symphonie des Lebens 4. Tag: getragen von Menschen um mich



Was trägt?!

1. Woche: Symphonie des Lebens 5. Tag: getragen von Menschen vor mir

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste: einem Kreuzzeichen, einer Verneigung, ...
Dann sammle ich mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

Menschen aus den Generationen vor mir gehören auch zur Symphonie des Lebens. Sie kommen in meinem Leben heute immer noch „zum Klingen“, selbst wenn sie gar nicht mehr leben.

Gewiss wird nicht nur Gutes von Generation zu Generation weitergegeben. Trotzdem sind wir auch Teil einer Segensgeschichte.

- Heute lege ich den Rahmen ganz bewusst um Gutes herum: Ich rufe mir Namen meiner Vormütter und Vorväter in Erinnerung.
- Ich halte Ausschau nach Gutem, das von ihnen für mein Leben ausgeht.
- Sie gehören zum Fundament meines Lebens heute, auf dem ich stehe. Ich spreche die Namen für mich laut aus ...

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich rufe mir heute immer wieder meine Vorväter und -mütter in Erinnerung. Vielleicht erinnern mich Orte, Gegenstände oder Bilder besonders an sie.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante wie jetzt schon gewohnt ...

Was trägt?!

1. Woche: Symphonie des Lebens 6. Tag: getragen von Menschen neben mir

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste: einem Kreuzzeichen, einer Verneigung, ...
Dann sammle ich mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

Manchen Menschen fühlen wir uns besonders verbunden. Wir sprechen dann gerne von einer „gleichen Wellenlänge“. Dabei erleben wir, wie wir uns mit unseren jeweils eigenen „Wellenlängen“ gegenseitig ergänzen und aufeinander einlassen können. Es entsteht ein Zusammenklang, der beide tragen kann.

- Ich denke an Menschen, mit denen ich das erlebe: Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen, Menschen aus meiner Familie ...
- Eine dieser Personen nehme ich stellvertretend heraus.
Was ist das Besondere an unserem Zusammenklingen?
- Wenn ich mag, kann ich Stifte oder Pinsel zur Hand nehmen und unseren Zusammenklang mit Farben ausdrücken.
Ich schaue mein Bild an und lasse es auf mich wirken.

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich denke heute immer wieder an diesen Menschen, mit dem ich mich so verbunden fühle.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante wie gewohnt...

Was trägt?!

1. Woche: Symphonie des Lebens 7. Tag: zurückschauen und vertiefen

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

- Ich schaue zurück auf die erste Woche der Exerzitien und lasse sie auf mich wirken. Was klingt davon in mir nach?
- Vielleicht habe ich den Wunsch, etwas aus den letzten Übungstagen noch einmal oder auch neu zum Klingen zu bringen.
Jetzt ist Raum dafür.
- Was entdecke ich in mir an Gefühlen, Bedürfnissen, Gedanken, Fragen? Vielleicht überraschend Neues?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich überlege, was ich heute beim Gruppentreffen mit den anderen teilen möchte.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante wie gewohnt...

Resonanz leben

Was trägt?!

2. Woche: Resonanz leben 1. Tag: meine Sehnsucht nach Gott

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

*Gott, du bist mein Gott, den ich suche. Es dürstet meine Seele nach dir.
Meine Seele hängt an dir; deine rechte Hand hält mich.*

Psalm 63,2+9, LÜ 2017

Ich lese den Psalmvers mehrmals, wenn möglich auch laut, und lausche den Worten nach. Von der Sehn-Sucht der Seele nach Gott, nach Halt bei ihm, ist hier die Rede.

- Ich mache mich auf die Suche nach meiner Sehnsucht und dem „Durst“, der meine Seele erfüllt.
Ich lasse mir Zeit für die Empfindungen, die sich dabei einstellen ...
- Wo sehne ich mich nach Halt in meinem Leben?
- Was könnte mir Halt geben?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Wo kann ich etwas entdecken, das meiner Seele heute Halt gibt?

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante wie jetzt schon gewohnt ...

Was trägt?!

2. Woche: Resonanz leben 2. Tag: Gottes Sehnsucht nach mir

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung:

Jesus erzählt folgendes Gleichnis:

Wenn einer von euch hundert Schafe hat und EINS davon verliert, lässt er dann nicht die neunundneunzig in der Wüste zurück und geht dem verlorenen nach, bis er es findet?

Lukas 15,3-4, EÜ 2016

Manchmal habe ich den Eindruck, mich zu „verlieren“: im Alltag, in Kleinigkeiten, in Ärger. Ich gehe mir selbst „verloren“, verliere den Kontakt zu mir selbst. Und vielleicht auch zu Gott.

Im Gleichnis lese ich, dass Gott wie ein Hirte ist, der kein einziges seiner Schafe missen möchte, sondern das verlorene sucht und nicht aufgibt, bis er es gefunden hat.

- Ich lasse das Gleichnis auf mich wirken...
- Der „gute Hirte“ und ich... Ich stelle mir vor, Gott hat solche Sehnsucht auch nach mir.
- Was löst das in mir aus?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich gehe mit der Zusage durch den Tag: Gott hat Sehnsucht nach mir.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante wie jetzt schon gewohnt ...

Was trägt?!

2. Woche: Resonanz leben 3. Tag: Gott trägt mich

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

*Und wenn er es gefunden hat,
nimmt er es voll Freude auf die Schultern.*

Lukas 15,5 EÜ 2016

- Ich betrachte die Skulptur vom Hirten, der das Schaf auf seinen Schultern trägt und lasse das Bild zuerst im Ganzen auf mich wirken.
- Mit einem zweiten Blick nehme ich die Haltung und Gebärden der beiden wahr und schaue auf den Kontakt zwischen Schaf und Hirte.
- Ich gebe meinen Empfindungen Raum:
Gefühlen, Erinnerungen, Wünschen... Vielleicht möchte ich mit dem Hirten ins Gespräch kommen.

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich nehme das Bild mit in diesen Tag.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante wie gewohnt ...

Was trägt?!

2. Woche: Resonanz leben
3. Tag: Gott trägt mich



Was trägt?!

2. Woche: Resonanz leben 4. Tag: mein Herz zu Gott tragen

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung:

Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes.

Franz von Sales, Ordensgründer, 1567 bis 1622

- Ich lese die Worte von Franz von Sales mehrmals, vielleicht auch laut. Ich lasse mir Zeit für meine Gedanken, Assoziationen und Gefühle, die diese Worte in mir auslösen.
- Ich schließe die Augen und spüre zu meinem Herzen hin.
Wie ist es, wenn ich meine Hände für einige Minuten auf meinem Herzen ruhen lasse?
- Was beschäftigt mein Herz heute?
- Immer wieder mein Herz an seinen Platz, nämlich in die Gegenwart Gottes, zurückbringen – was könnte das für mich bedeuten?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag: Immer wieder halte ich inne und lege die Hände auf mein Herz.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante wie jetzt schon gewohnt ...

Was trägt?!

2. Woche: Resonanz leben 5. Tag: was trägt – vertraute Gebete

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung:

Mein Herz in die Gegenwart Gottes zurücktragen – das kann auch im Gebet geschehen.

- Ich besinne mich auf einen Gebetssatz, der mir vertraut ist und mich trägt, z.B. einen Satz aus dem Vaterunser oder dem Rosenkranz oder ein Kindergebet.
- Ich spreche diesen Satz mehrfach. Ich verbinde ihn mit meinem Atem. Ich lasse mir Zeit, bis ich meinen Rhythmus gefunden habe und bleibe für eine Weile dabei.
- Ich lasse mich vom Rhythmus meines Betens tragen und spüre dem nach.
- Ich kann den Satz auf einen Zettel schreiben und in meine Hosentasche stecken.

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Heute bete ich immer wieder den Satz aus meiner morgendlichen Besinnung.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante wie jetzt schon gewohnt ...

Was trägt?!

2. Woche: Resonanz leben 6. Tag: was trägt – gemeinsam glauben

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung:

Jesus sagt: *Die das Wort Gottes hören und tun, sind mir Mutter und Geschwister.*

Lukas 8,21, Bibel in gerechter Sprache

Im Austausch über „Gott und die Welt“, in der gemeinsamen Suche nach Gott, in Gottesdiensten oder im Mittun in einer Kirchengemeinde entstehen oft intensive Beziehungen. Auch die Exerziengruppe kann ein Ort intensiver Begegnung sein.

- Ich denke an einen Menschen oder eine Gruppe und vergegenwärtige mir unser Gespräch, unser Miteinander.
- Was hat uns miteinander verbunden, was hat mich vielleicht erstaunt, besonders berührt oder getragen?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich denke an diese(n) Menschen und kann ihm oder ihnen eine Nachricht schicken, sie anrufen oder sie in mein Gebet aufnehmen.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante wie jetzt schon gewohnt ...

Was trägt?!

2. Woche: Resonanz leben 7. Tag: zurückschauen und vertiefen

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

- Ich schaue zurück auf die zweite Woche der Exerzitien und lasse sie auf mich wirken. Was klingt davon in mir nach?
- Vielleicht habe ich den Wunsch, etwas aus den letzten Übungstagen noch einmal oder auch neu zum Klingen zu bringen.
Jetzt ist Raum dafür.
- Was entdecke ich in mir an Gefühlen, Bedürfnissen, Gedanken, Fragen? Vielleicht überraschend Neues?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Wenn ich Zeit finde, mache ich heute einen Spaziergang und überlege, was ich beim Gruppentreffen mit den anderen teilen möchte.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante wie jetzt schon gewohnt ...

Was trägt?!

2. Woche: Resonanz leben

Schritte wagen

Was trägt?!

3. Woche: Schritte wagen

1. Tag: un-sicherer Stand

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung mit einer Steh-Geh-Meditation

Ich lese die Anleitung in Ruhe durch und führe sie dann auswendig durch, so wie ich sie verstanden habe.

Ich stelle mich ruhig auf beide Beine, die Arme hängen locker an der Seite.

Dabei achte ich darauf, dass meine Knie locker sind und ich mein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteile.

Ich wende meine Aufmerksamkeit meinen Füßen zu.

Ich spüre meine Zehen und Fußsohlen im Kontakt zum Boden,
der mich sicher trägt.

Ich gehe in Zeitlupe Schritt für Schritt durch den Raum. Ich achte auf den Wechsel zwischen festem Stand, wenn beide Füße auf dem Boden stehen, und dem unsicheren Stand, wenn ich einen Fuß anhebe.

- Was nehme ich in meinem Körper wahr?
- Welche Gefühle stellen sich ein?

Nach einiger Zeit schließe ich meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich nehme heute bewusst wahr, wie ich stehe und gehe.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Was trägt?!

3. Woche: Schritte wagen 2. Tag: schwankender Boden

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

Der Evangelist Matthäus erzählt: Viele Menschen sind gekommen, um Jesus zu hören, sich heilen zu lassen. Am Abend lässt Jesus die Jünger an alle Essen austeilen – 5.000 Menschen werden satt. Nun ist es Zeit, auszuruhen. Jesus braucht noch Zeit für Stille und Gebet und schickt die Jünger mit dem Boot schon mal voraus an das andere Seeufer.

- Nach diesem langen Tag sitzen die Jünger im Boot beisammen und rudern über den See.
Worüber reden sie wohl miteinander?
Ich höre ihnen zu.

Das Boot aber war schon weit vom Land entfernt und kam in Not durch die Wellen; denn der Wind stand ihm entgegen.

Matthäus 14,24 LÜ 2017

- Plötzlich kommt Sturm auf - das Boot schwankt!
Was für ein abrupter Wechsel! Wo habe ich in meinem Leben schon mal die Erfahrung gemacht, dass sich plötzlich alles umkehrt? Statt Ruhe, Vertrauen und Sicherheit erlebe ich Gegenwind und Angst, alles gerät ins Schwanken ...
- Wie geht es mir heute, wenn ich an dieses Erlebnis denke?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich bin heute aufmerksam auf das Schwanken zwischen Sicherheit und Unsicherheit, Angst und Vertrauen bei mir und bei anderen.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Was trägt?!

3. Woche: Schritte wagen 3. Tag: unerwartete Hilfe

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

Aber in der vierten Nachtwache kam Jesus zu ihnen und ging auf dem Meer. Und da ihn die Jünger sahen auf dem Meer gehen, erschrakten sie und riefen: Es ist ein Gespenst!, und schrien vor Furcht. Aber sogleich redete Jesus mit ihnen und sprach: Seid getrost, ich bin's; fürchtet euch nicht!

Matthäus 14,25-27 LÜ 2017

Stundenlang kämpfen die Jünger gegen Wind und Wellen in der Dunkelheit. *In der vierten Nachtwache*, d.h. erst zwischen drei und sechs Uhr morgens, kommt Jesus zu ihnen!

- Zeiten von Not und Angst, in denen ich den Eindruck habe, dass Gott nicht da ist, mich allein lässt – kenne ich das? Ich denke an so eine Situation in meinem Leben.
- Endlich kommt Hilfe für die Jünger, aber auf ganz unerwartete, unglaubliche, ja erschreckende Weise! Kenne ich das, dass Hilfe mir zuerst einmal Angst und Schrecken einflößt, mir gar nicht hilfreich vorkommt?
- Jesus sagt: Seid getrost, ich bin's; fürchtet euch nicht!
Wo sehne ich mich danach, dass mir jemand das zuspricht?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Vielleicht erlebe auch ich heute auf ganz ungeahnte Weise Momente der Hilfe ...?

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Was trägt?!

3. Woche: Schritte wagen

4. Tag: mich trauen

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

Petrus aber antwortete ihm und sprach: Herr, bist du es, so befehl mir, zu dir zu kommen auf dem Wasser. Und er sprach: Komm her! Und Petrus stieg aus dem Boot und ging auf dem Wasser und kam auf Jesus zu.

Matthäus 14,28-29 LÜ 2017

- Petrus reagiert spontan: Eben gerade noch in Angst um sein Leben, will er nun das Boot verlassen und Schritte auf den Wellen wagen!
Wie wäre meine Reaktion?
- Und Jesus ermutigt ihn: Komm her! – und es geht – er kann gehen! Unglaubliches gelingt, das Wasser trägt ihn!
Was macht es mir leicht, wie Petrus Schritte zu wagen?
Was hindert mich daran?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Was oder wer ermutigt mich heute zu neuen, vielleicht sogar gewagten Schritten?

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Was trägt?!

3. Woche: Schritte wagen

5. Tag: gerettet in Ängsten

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

*Als er aber den starken Wind sah, erschrak er und begann zu sinken und schrie: Herr, rette mich!
Jesus aber streckte sogleich die Hand aus und ergriff ihn.*

Matthäus 14,30-31a LÜ 2017

- „Angst vor der eigenen Courage“: Petrus schaut zuerst nur auf Jesus. Aber dann wendet er seinen Blick, sieht den starken Wind und die hohen Wellen – da kommt die Angst zurück.
Wohin schaue ich in der Not?
- Petrus schreit: Rette mich! Er traut sich, laut um Hilfe zu schreien.
Wie gehe ich damit um, wenn Ängste mich packen?
- Endlich eine rettende ausgestreckte Hand:
Wann und wie habe ich das schon einmal erlebt?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Das kurze Gebet *Rette mich!* darf ich mir merken und mich davon tragen lassen.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Was trägt?!

3. Woche: Schritte wagen 6. Tag: in Frieden

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

Jesus sprach zu Petrus: *Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt?
Und sie stiegen in das Boot und der Wind legte sich.*

Matthäus 14,31b-32 LÜ 2017

Jesus hat den Wechsel der Gefühle und Ängste des Petrus miterlebt und mitgeföhlt. Er weiß, wie schwankend es in Petrus aussieht. Er lässt ihn nicht versinken.

- *Warum hast du gezweifelt?* Wie höre ich diesen Satz Jesu?
Als Frage: Wie kommt es, dass du zweifelst?
Als Ausdruck der Enttäuschung?
Als liebevolle Zuwendung? Oder ...?
 - Was könnte Petrus darauf antworten? - Was würde ich antworten?
 - Jesus steigt jetzt mit ein in das Boot, zusammen mit Petrus. Und der Wind legt sich.
Ruhe nach dem Sturm, Frieden breitet sich aus.
 - Wo sehne ich mich danach in meinem Leben?
- Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich stelle mir vor, dass Jesus in mein „Lebensboot“ einsteigt, dass meine Angst verfliegt und Frieden sich ausbreitet.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Was trägt?!

3. Woche: Schritte wagen 7. Tag: zurückschauen und vertiefen

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

- Ich schaue zurück auf die dritte Woche der Exerzitien und lasse sie auf mich wirken. Was klingt davon in mir nach?
- Vielleicht habe ich den Wunsch, etwas aus den letzten Übungstagen noch einmal oder auch neu zum Klingen zu bringen.
Jetzt ist Raum dafür.
- Was entdecke ich in mir an Gefühlen, Bedürfnissen, Gedanken, Fragen? Vielleicht überraschend Neues?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich überlege, was ich heute beim Gruppentreffen mit den anderen teilen möchte.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

getragen sein

Was trägt?!

4. Woche: Getragen sein

1. Tag: am See

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

- Ich nehme mir heute noch einmal Zeit, das Bild „See Genesareth“ auf der nächsten Seite zu betrachten. Beim gestrigen Gruppentreffen haben wir uns diesem Bild in kleinen Schritten angenähert. Ich versuche jetzt, innerlich in das Bild „hineinzugehen“. Wo verorte ich mich spontan? Was sehe und erlebe ich dort? Ich spreche es für mich aus.
- Kann ich vielleicht auch noch eine andere Perspektive einnehmen? Was verändert sich, wenn ich von diesem anderen Ort aus schaue? Gibt es für mich einen „Lieblingsort“? Was empfinde ich dabei?
- Jesus sagt zu den ängstlichen Jüngern im Boot: *Seid getrost, ich bin's; fürchtet euch nicht!* Diese Zusage darf ich getrost auf mich beziehen.

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich mache ein Handyfoto vom Bild und nehme es mit in den Tag.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Was trägt?!

4. Woche: Getragen sein
1. Tag: am See



Was trägt?!

4. Woche: Getragen sein 2. Tag: wachsen lassen

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

In seinen Gleichnisreden vom *Reich Gottes* geht es Jesus um die Gegenwart Gottes in der Welt und sein Wirken mitten unter uns. Dazu nimmt er oft Bezug auf die Lebens- und Arbeitswelt der Menschen seiner Zeit.

Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mensch Samen aufs Land wirft und schläft und steht auf, Nacht und Tag; und der Same geht auf und wächst.

Markus 4, 26-27a, LÜ 2017

- Ich lese aufmerksam und lasse die Bilder des Gleichnisses auf mich wirken...
Same, der gesät wurde – ein Bild auch für all das, was in mich gelegt ist, mein Wesen, meine Kräfte, meine Begabungen, mein Gelingen ...
- Was geht auf in meinem Leben, was ist schon gewachsen?
- Wenn ich mag, schreibe ich auf, was mir einfällt.

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich nehme im Laufe des Tages immer wieder wahr, was alles in mich gelegt ist, was wächst und mich trägt.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Was trägt?!

4. Woche: Getragen sein 3. Tag: von selbst

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mensch Samen aufs Land wirft und schläft und steht auf, Nacht und Tag; und der Same geht auf und wächst – er weiß nicht wie. Von selbst bringt die Erde Frucht, zuerst den Halm, danach die Ähre, danach den vollen Weizen in der Ähre.

Markus 4, 26-28, LÜ 2017

- Jesus weist darauf hin, dass die Erde den Halm, die Ähre und die Frucht aus dem Samen von selbst hervorbringt. Sozusagen automatisch.
Wenn ich meinen Garten oder meinen Balkon anschau: Wo möchte ich am liebsten düngen, beschneiden, jäten, damit alles gedeiht?
- Der Same, der gesät wurde – das ist auch ein Bild für Vertrauen ins Leben, für Zuversicht, Hoffnung und Glauben, die in uns Menschen angelegt sind.
Ich muss nicht alles selber schaffen, Wachstum und Reifung „meiner Samen“ sind schon gewiss – wie fühlt sich diese Verheißung für mich an?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich achte darauf, was heute *von selbst* wächst, bei mir, um mich herum, bei anderen ...

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Was trägt?!

4. Woche: Getragen sein

4. Tag: Ruhe finden

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

Auf zu mir, all ihr Erschöpften und Überlasteten, ich lasse euch zur Ruhe kommen.

Matthäus 11, 28, Das Matthäusevangelium: Bilder der Erfüllung

- Auf zu mir alle – Jesus meint uns wirklich alle, egal was uns gerade belastet oder Mühe macht. Unsere Zweifel, unsere Versagensängste, Belastungen, Sorgen. Ich höre die Einladung Jesu für mich ... Was löst das in mir aus?
- Jesus lässt mich zur Ruhe kommen, bei ihm darf ich ausruhen. Ich lasse Bilder in mir aufsteigen: Jesus ist da – ich in seiner Nähe – Ruhe breitet sich aus ...

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich gehe mit diesem inneren Bild durch den Tag:

Jesus ist da – ich in seiner Nähe – Ruhe breitet sich aus ...

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Was trägt?!

4. Woche: Getragen sein

5. Tag: guter Hoffnung

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

Ergebnis

Markus Wilhelm Bruners, Verabschiede die Nacht

*Nach dem morgendlichen Gang
über die Psalmbrücke
drehe ich mich
nicht mehr um
die eigene Achse
ich atme
die alten Heilworte
in meine Tagängste
und bin
guter Hoffnung*

- Ich lese mir das Gedicht mehrmals, möglichst laut, vor und lasse es auf mich wirken.
- Ich nehme das Bibelwort vom Vortag als Heilwort auf und verbinde es mit meinem Atem. Ich atme einige Male ruhig ein und aus. Dann bringe ich Wort und Atem zusammen: Einatmen: „Bei Dir, Jesus,“ - Ausatmen: - „ist Ruhe.“

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Dieses *Heilwort* in meine Tagängste hinein ein- und ausatmen – ich probiere es heute aus *und bin guter Hoffnung*.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Was trägt?!

4. Woche: Getragen sein 6. Tag: auf Händen getragen

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

*Denn er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen,
dass sie dich auf den Händen tragen und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest.*

Psalm 91, 11-12, LÜ 2017

- Ich lausche auf die Vertonung dieses Lob- und Danklieds von Felix Mendelssohn-Bartholdy in seinem Oratorium Elias mithilfe dieses QR-Codes oder durch folgende Eingabe im Internet: www.youtube.com → Mendelssohn → “denn er hat seinen Engeln befohlen ...“
Es wird hier dem hoffnungslosen Propheten Elia zugesungen, der eine schwierige Aufgabe vor sich hat. Vielleicht sehne ich mich auch manchmal in meinem Leben nach solch einer Zusage?
- Ich lasse mich tragen von diesem Bild und den Klängen:
ich auf Engelshänden sicher getragen, bewahrt in Gefahr ...
- Vielleicht empfinde ich dabei Hoffnung und Zuversicht? - Ich halte Gott alles hin, was ich jetzt fühle ...



Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Diese Zusage, auf Händen getragen zu sein, gilt auch mir – sie begleitet mich heute, vielleicht als Melodie.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Was trägt?!

4. Woche: Getragen sein

7. Tag: zurückschauen und einsammeln

Sammlung

Ich beginne meine stille Zeit mit einer Geste und sammle mich mit dem Körpergebet.

Besinnung

- Ich schaue zurück auf die vierte Woche der Exerzitien und lasse sie auf mich wirken.
Was klingt davon in mir nach?
- Vielleicht habe ich den Wunsch, etwas der letzten Übungstage noch einmal oder auch ganz neu zum Klingen zu bringen.
Jetzt ist Raum dafür.
- Am Ende dieser Exerzitien schauen ich zurück auf alle vier Wochen:
Welchen Weg bin ich gegangen?
Was nehme ich mit in die Zeit danach?
Woran möchte ich noch weiter dranbleiben?

Ich schließe meine Besinnung in vertrauter Weise ab.

Impuls für den Tag

Ich überlege, was ich heute beim Abschlussgruppentreffen mit den anderen teilen möchte.

Tagesrückblick – mein Ritual auf der Bettkante

Impressum

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern



ERZDIOZESE MÜNCHEN
UND FREISING

Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern,
Evangelisch-Lutherisches Landeskirchenamt

Verantwortlich für den Inhalt und die Gestaltung:
Referat Spiritualität und Generationen,
Kirchenrätin Andrea Heußner
Katharina-von-Bora-Str. 7-13, 80333 München

In Zusammenarbeit mit der Erzdiözese München und
Freising (KdöR) vertreten durch das Erzbischöfliche
Ordinariat München, Generalvikar Christoph Klingan,
Kapellenstraße 4, 80333 München
Ressort Seelsorge und Kirchliches Leben, Abt. Spiritualität,
Dr. Gabriela Grunden, Schrammerstr. 3, 80333 München

Druck auf klimaneutralem Papier
Circle Volume White, mit Zertifikat: Blauer Engel & FSC
Auflage: 3.000 Stück
P & P Printmanagement
Bgm.- Kempf - Str.2
96170 Trabelsdorf
Http: www.pp-print.de