

2023 Begleitunterlagen

Ökumenische Exerziten im Alltag: Verbunden leben

3	Allgemeine Hinweise	2
1.	Einführung zu den Ökumenischen Exerziten	2
2.	Hinweise zu den Begleittreffen	2
2.1.	Aufbau der Exerziten	2
2.2.	Thematische Hinführung	4
3.	Kommunikationsregeln für die Gruppe	5
4	Vorschläge für die einzelnen Begleittreffen	6
1.	Erstes Treffen	6
2.	Zweites Treffen	9
3.	Drittes Treffen	13
4.	Viertes Treffen	15
5.	Fünftes Treffen – Abschlusstreffen	17
5	Literatur zum Thema	20

6 Allgemeine Hinweise

1. Einführung zu den Ökumenischen Exerzitien

„Ökumenische Exerzitien im Alltag“ gehören seit über zwei Jahrzehnten zu den bewährten Angeboten beider Kirchen. In der Regel werden sie in der Fastenzeit bzw. in der Passionszeit angeboten und spirituell begleitet. Das Angebot richtet sich an alle erwachsenen Christen und Christinnen und alle Interessierten, die ihren Glauben vertiefen und erfrischen wollen.

Man kann die geistlichen Übungen allein oder in einer Gruppe machen. Die spirituellen Übungen bieten Neu-Orientierung und Besinnung an. In diesem Jahr lautet das Leitmotiv: Verbunden leben.

Ziel der Exerzitien ist es, Anregungen für die eigene Lebensgestaltung aus dem Glauben zu bieten. Darüber hinaus wird eine spirituelle Sprachfähigkeit eingeübt und die Wahrnehmung für eine gute Entscheidungsfindung geschärft.

2. Hinweise zu den Begleittreffen

2.1 Aufbau

Der Aufbau der geistlichen Übungen (Exerzitien) folgt einer klaren Vier-Wochen-Struktur: Jeder Teilnehmende nimmt an einem vierwöchigen Übungsprogramm teil. Er bekommt ein Begleitheft (Printausgabe oder – soweit möglich - auch eine digitale Version) mit täglichen Übungsanregungen und Fragen zur persönlichen Reflexion. Einmal pro Woche wird ein Treffen angeboten (online oder in Präsenz), an dem die Teilnehmenden ihre Erfahrungen austauschen können und eine Anregung für die nächste Übungswoche erhalten. Zu den Treffen in der Gruppe kann auch persönliche Gesprächsbegleitung angeboten werden.

Die geistlichen Übungen sind alltagstauglich und für Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen geeignet.

Die Übungen eignen sich sowohl für Gruppen mit qualifizierter Begleitung, als auch für Einzelne, die diesen Weg persönlich gehen wollen.

Wiederkehrende Elemente der Treffen:

- Ankommen - zur Ruhe kommen
- Hören – austauschen - reflektieren
- Stille
- Anregungen für die kommende Woche
- Meditation am Abend

Anregungen für die Gestaltung

- ✚ **Raumgestaltung:** Gestalten Sie den Raum der Treffen so, dass Sie sich und andere willkommen fühlen: Stühle so stellen, dass genug Freiraum bleibt. Tische werden nicht benötigt –in der Mitte kann eine große Kerze stehen, evtl. dazu Teelichter, Blumen, bunte Tücher
- ✚ **Vorbereitung:** Gönnen Sie sich vorher und nachher Zeit zur Einstimmung auf die Gruppe. Wenn Sie im Team arbeiten, können Sie sich gemeinsam darin unterstützen. Eine Körperübung und eine kurze Meditationszeit sind hilfreich.
- ✚ **Singen** befreit, belebt und verbindet. Wenn Sie selber gerne singen, laden Sie die Gruppe zum Singen ein – Taizélieder sind z.B. gut geeignet. Sie finden im katholischen Gotteslob (GL)oder im evangelischen Gesangbuch (EG) eine schöne Auswahl dazu.
- ✚ **Stille:** Strukturieren Sie die Abende so, dass immer Zeit für Stille und zum Innehalten bleibt, ggf. einige Punkte weglassen.
- ✚ **Gesprächsbedarf:** Wenn es einen großen Bedarf nach Austausch und Gespräch gibt, kann eine klare Zeitansage (z.B. 15 Min) für alle entlastend sein. Machen Sie darüber hinaus auf das persönliche Gesprächsangebot aufmerksam.

Wiederkehrende Fragen für strukturierte Gruppengespräche:

- Was hat Sie in der vergangenen Woche besonders beschäftigt, berührt?
- Wie ging es Ihnen mit den Übungen und Impulsen? Was war schwierig, was war hilfreich?
- Welche neuen Erfahrungen und Entdeckungen konnten Sie machen?

2.2 Thematische Hinführung

Wir erleben große Herausforderungen: Klimawandel, Artensterben, Pandemie, Krieg, Missbrauch u.a. Zu den globalen Themen kommen ganz persönliche Herausforderungen, z.B.: Kinder verlassen das Elternhaus und gehen eigene Wege, Älterwerden in der Partnerschaft, der Tod eines lieben Menschen. Manche erleben neue Lebensabschnitte, wie Elternzeit, Ruhestand, die Pflege Angehöriger...

Wie gehen wir damit um? Was gibt uns Halt? Welche Ressourcen hält unser christlicher Glaube bereit? Was ist uns wichtig?

Die vorliegenden Übungsanregungen möchten die Kommunikation mit Gott, mit den anderen, mit sich selbst anregen und unterstützen. Verbunden leben – da klingt Bindung, Verbindlichkeit, Bund, Kommunikation an.

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.

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.

Die spirituellen Übungen geben Impulse für die eigene Praxis im Alltag: 1) in Verbindung kommen 2) Unverbundenes wahrnehmen 3) sich freier binden 4) Verbunden leben.

Zu den Unterlagen für Teilnehmende: Die Biblischen Texte sind der Basis Bibel entnommen. Die Übungskärtchen, die man ausschneiden kann, sind gut geeignet, die eigene Tagesstruktur zu finden und zu gestalten.

3. Kommunikationsregeln für die Gruppe

Es hat Sinn, sich zu Beginn auf gemeinsame Kommunikationsweisen zu einigen. Jeder soll zu Wort kommen. Zum aufmerksamen Zuhören einladen. Stoppen Sie Vielredner freundlich und bestimmt, damit auch andere zu Wort kommen. Jede Stimme ist wichtig.

Darauf achten, dass unterschiedliche Erfahrungen einfach benannt werden können, ohne bewertet zu werden. Jeder und jede spricht aus der je eigenen Perspektive.

Kann als Kopiervorlage verwendet werden

KOMMUNIKATIONSREGELN

DISKRETION – SELBSTBESTIMMUNG – ZUHÖREN – RESPEKT

Diskretion: Alles, was wir hier sprechen, bleibt in dieser Gruppe.

Selbstbestimmung: Ich entscheide, was ich mitteilen möchte. Ich spreche von mir: ich denke, ich meine, ich fühle, ich habe erlebt...

Zuhören: Ich höre aufmerksam zu und verzichte auf Bewertungen. Ich gebe anderen keine Ratschläge.

Respekt: Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und respektieren unterschiedliche Zugangsweisen.

Fragen sind erlaubt und erwünscht 😊😊

2 Vorschläge für die einzelnen Begleittreffen

ERSTES BEGLEITTREFFEN (Dauer ca. 1,5 - 2 Stunden)

Bei dem 1. Treffen geht es um Kennenlernen, Einführung in die Übungsweise der Alltagsexerzitien, Vorstellen des Themas

1. Begrüßung
2. Anfangsritual z.B. Kerze entzünden
3. Lied: „Laudate omnes gentes“ GL 386
4. Allgemeine Information zu den Exerzitien im Alltag - Überblick über den Abend
5. Vorstellungsrunde
6. Einführung in die Exerzitien 2023 – Erläuterung des Aufbaus
7. Kurzer Austausch
8. Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude“ EG 697 oder GL 365
9. Segen
10. Lied: „Bewahre uns Gott, behüte uns Gott“ GL 453, EG 171

Vorbereitung:

Stuhlkreis – in der Mitte eine größere Kerze – (evtl auch Blumen – und bunte Stoffe)

Gesangbücher - für jeden Teilnehmenden Klappaufsteller – Ökumenische Exerzitien im Alltag

ERSTES BEGLEITTREFFEN

1. **Begrüßung:** (wenn alle ihren Platz gefunden haben)
Herzlich Willkommen zu unserem ersten Abend der Alltagsexerzitien:
Verbunden leben. Schön, dass Sie da sind. Ich möchte unser Treffen mit einem kleinen Ritual beginnen.

Anfangsritual: Die Kerze kann im Schweigen entzündet werden oder mit den Worten: Gott, Du unser Licht und unsere Freiheit! (Ps 27 nach Martin Buber)

2. **Lied:** „Laudate omnes gentes“ Taize GL 386
Gebet: z.B. „Gott, wir haben uns hier zusammengefunden, um gemeinsam den Weg der Alltagsexerzitien zu gehen. Sei du in unserer Mitte und bleibe bei uns. Amen“ oder wählen Sie ein Gebet, das Ihnen aus dem Herzen spricht.
3. **Allgemeine Informationen** zu den Exerzitien im Alltag – Überblick über den Abend. Hinweis: Über die Treffen in der Gruppe hinaus gibt es auch die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit der Kursleitung oder mit anderen Geistlichen Begleiter:innen (vgl. Angebot Geistliche Begleitung unter www.spiritualiaet-leben.de).
4. **Vorstellungsrunde** – Name – Wo komme ich her? (von daheim? vom Einkaufen? von der Arbeit?) persönliche Motivation...
5. **Einführung** in die Exerzitien 2023: Verbunden leben.
Die Teilnehmenden erhalten die Klappaufsteller und haben persönliche Zeit, sich mit den Exerzitienmaterialien vertraut zu machen, ehe Sie die Struktur erläutern:
Klappaufsteller erklären, darauf hinweisen, dass die Kärtchen für die **Tagesstruktur** zum Ausschneiden geeignet sind. Dazu gibt es fortlaufende tägliche Übungsanregungen:
 - Ritual am Morgen
 - Ritual am Abend
 - Impulse für jeden Tag,
 - am 7. Tag ein Bild – mit Anregungen zur Bildbetrachtung.

Erste Woche heißt den „Boden bereiten“ – sich einstimmen.

Anregung: Bodenbild mit Kärtchen als Tagesstruktur (morgens ... zwischendurch....abends) in die Mitte legen.

Vorstellen der Kommunikationsregeln – Kopien austeilen

Nachdem ein Überblick gewonnen und die Kommunikationsregeln vereinbart wurden, kann eine inhaltliche Einstimmung erfolgen.

Thema der ersten Woche: In Verbindung kommen – in Verbindung mit sich selbst – mit Gott – mit den anderen. Nun werden manche einwenden, ich bin ja immer in Verbindung, wieso soll ich noch in Verbindung kommen? Ein Gedanke von Madeleine Delbr el mag daf ur leitend sein: „Gott, wenn Du überall bist, wie kommt es dann, dass ich sooft woanders bin?“.

Es geht um Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, sich Einstimmen, um Präsenz. Und es geht darum den eigenen  bungsrythmus zu finden. Darum geht es in der ersten Woche: Pr sent sein- aufmerksam da sein – und mit sich selbst und mit Gott (neu) in Verbindung kommen. Anregungen:

- a. Assoziations bung: Jeder und Jede kann den Satz vervollständigen: „Ich bin verbunden mit ... (meinem Partner, meiner Freundin, meinen Enkeln...meinem Hund/Katze...) Methode: freie Assoziation – jeder und jede kann die Antworten einfach in den Raum hinein sagen -
 - b. Sie können einige Kernsätze aus der ersten Woche auswählen und visualisieren: auf DIN A 4 Blätter in die Mitte legen. Die TLN haben nach einer kurzen Stille Gelegenheit, sich ein Wort, einen Satz herauszugreifen und darüber ins Gespräch zu kommen, mit der Frage: Was hat mich jetzt beim Lesen oder Hören angesprochen? Mögliche Sätze aus der Ersten Woche: 1. Gott, Du Kraft meines Lebens 2. Du bist mein Atem 3. Meine Seele sehnt sich 4. Lobe Gott, meine Seele! 5. Ich stelle meinen Bogen in die Wolken ...
6. Kurzer Austausch (dabei auf die eben vereinbarten Kommunikationsregeln achten)
 7. Lied: „Meine Hoffnung“ GL 365 EG 697
 8. Segen (s.h. Kärtchen Klappaufsteller S. 82...)
 9. Abschlusslied: „Bewahre uns Gott“ GL 453, EG 171

Hinweis: Gerade beim ersten Treffen kann es für die Teilnehmenden eine Hilfe sein, darauf hinzuweisen, dass am Ende des ersten Treffens eine bewusste Entscheidung getroffen werden kann, den vierwöchigen Weg in der Gruppe zu gehen oder auch nicht.

ZWEITES BEGLEITTREFFEN

1. Begrüßung
2. Anfangsritual, Entzünden der Kerze
3. Lied GL 468 oder EG 432 „Gott gab uns Atem“
4. Rückblick auf die erste Woche
5. Gespräch
6. Lied GL 386 „Laudate omnes gentes“
7. Einstimmung auf die zweite Woche: Verbunden unverbunden
8. Segen
9. Lied GL 89 oder EG 483 „Herr, bleibe bei uns denn es will Abend werden“

Vorbereitung:

Stuhlkreis – in der Mitte eine größere Kerze – (evtl auch Blumen – und bunte Stoffe)

Gesangbücher, Kopien vorbereiten: entweder Ps 116, oder auch Ps 4

ZWEITES BEGLEITTREFFEN

1. **Begrüßung:** (wenn alle ihren Platz gefunden haben)
Herzlich Willkommen zu unserem zweiten Abend der Alltagsexerziten: Verbunden leben.
2. **Anfangsritual:** Die Kerze kann im Schweigen entzündet werden oder mit den Worten: Gott, Du unser Licht und unsere Freiheit! (Ps 27, 1 nach Martin Buber).
3. **Lied:** GL 486 oder EG 432 „Gott gab uns Atem“

4. Rückblick auf die Woche:

Wir schauen auf die Übungen der ersten Woche zurück. Es kann eine Hilfe sein, die Tage wie vorbeiziehende Wolken vorübergehen zu lassen: Anleitung zu Stille und Reflexion: Überschriften der vergangenen Woche ansagen (sich dabei Zeit lassen, damit die TLN sich darauf einstellen können)

- Was hat Sie in der vergangenen Woche besonders beschäftigt, berührt?
 - Wie ging es Ihnen mit den Übungen und Impulsen? Was war schwierig, was war hilfreich?
 - Welche neuen Erfahrungen und Entdeckungen konnten Sie machen?
5. Gespräch in der Gruppe – Austausch – an die Kommunikationsregeln erinnern (je nach Gruppengröße im Plenum (bis zu 10 Pers. Ansonsten 2 Untergruppen bilden) eventuell aufkommende Fragen erläutern
6. Lied oder auch Stille (je nachdem)
7. Einstimmung auf die zweite Woche: Verbunden unverbunden

Menschen sind Beziehungswesen. Es gibt berufliche, familiäre, freundschaftliche, arbeitsbezogene Beziehungen. Zu manchen Menschen haben wir tiefe Verbindungen, zu anderen keine. Es geht um die eigenen Beziehungsfelder und darum, auch auf die Beziehungen zu schauen, die abgebrochen wurden, eingeschlafen sind, sich verändert haben. Das gilt für die Beziehungen zu Menschen, auch in der Beziehung zu Gott. Manchen Beziehungen haben sich im Laufe der Zeit verändert, zu Mitschülern, Arbeitskollegen, zu den Eltern, Geschwistern, Nachbarn. Manche Beziehungen wurden abgebrochen, durch örtliche Veränderungen, Wegzug, nach Streit und Auseinandersetzungen, durch Entfremdung, durch Tod.

Psalmbeter und Psalmbeterinnen bringen solche Erfahrungen ins Wort:

Gemeinsam Ps 116 lesen, nachklingen lassen: Welche Themen werden angesprochen? Was erkenne ich aus meinen Erfahrungen wieder?

Psalm 116: (Luther Übersetzung 2017)

Das ist mir lieb, dass der HERR meine Stimme und mein Flehen hört.
2 Denn er neigte sein Ohr zu mir; darum will ich mein Leben lang ihn anrufen. 3 Stricke des Todes hatten mich umfangen, / des Totenreichs Schrecken hatten mich getroffen; ich kam in Jammer und Not. 4 Aber ich rief an den Namen des HERRN: Ach, HERR, errette mich! 5 Der HERR ist gnädig und gerecht, und unser Gott ist barmherzig. 6 Der HERR behütet die Unmündigen; wenn ich schwach bin, so hilft er mir. 7 Sei nun wieder zufrieden, meine Seele; denn der HERR tut dir Gutes. 8 Denn du hast meine Seele vom Tode errettet, mein Auge von den Tränen, meinen Fuß vom Gleiten. 9 Ich werde wandeln vor dem HERRN im Lande der Lebendigen. 10 Ich glaube, auch wenn ich sage: Ich werde sehr geplagt. 11 Ich sprach in meinem Zagen: Alle Menschen sind Lügner. 12 Wie soll ich dem HERRN vergelten all seine Wohltat, die er an mir tut? 13 Ich will den Kelch des Heils erheben und des HERRN Namen anrufen. 14 Ich will meine Gelübde dem HERRN erfüllen vor all seinem Volk. 15 Der Tod seiner Heiligen wiegt schwer vor dem HERRN. 16 Ach, HERR, ich bin ja dein Knecht, / ich bin dein Knecht, der Sohn deiner Magd; du hast meine Bande zerrissen. 17 Dir will ich Dankopfer bringen und des HERRN Namen anrufen. 18 Ich will meine Gelübde dem HERRN erfüllen vor all seinem Volk 19 in den Vorhöfen am Hause des HERRN, in deiner Mitte, Jerusalem. Halleluja!

Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Die Verwendung des Textes erfolgt mit Genehmigung der Deutschen Bibelgesellschaft.

www.die-bibel.de

Erst liest eine Person den Psalm, dann Stille, jeder kann ein Wort, einen Vers unterstreichen, wiederholen. Zum Abschluss gemeinsam den Psalm lesend beten.

Statt Ps 116 eignet sich auch Ps 4, der klassische Abendpsalm: Man kann ihn aus dem GL 664,2 oder im EG 733 nehmen oder diese Kopie verwenden.

Anregung: Gemeinsam langsam lesen. Die Teilnehmenden können jeweils ein Wort, einen Satz aussprechen, der an dem Abend besonders anspricht.

Psalm 4

Ein Psalm Davids, vorzusingen, beim Saitenspiel. 2 Erhöre mich, wenn ich rufe, Gott meiner Gerechtigkeit, der du mich tröstest in Angst; sei mir gnädig und erhöre mein Gebet! 3 Ihr Herren, wie lange soll meine Ehre geschändet werden? Wie habt ihr das Eitle so lieb und die Lüge so gern! 4 Erkennt doch, dass der HERR seine Heiligen wunderbar führt; der HERR hört, wenn ich ihn anrufe. 5 Zürnet ihr, so sündigt nicht; redet in eurem Herzen auf eurem Lager und seid stille. Sela. 6 Opfert, was recht ist, und hoffet auf den HERRN. 7 Viele sagen: »Wer wird uns Gutes sehen lassen?« HERR, lass leuchten über uns das Licht deines Antlitzes! 8 Du erfreust mein Herz mehr als zur Zeit, da es Korn und Wein gibt in Fülle. 9 Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.

Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Die Verwendung des Textes erfolgt mit Genehmigung der Deutschen Bibelgesellschaft.

www.die-bibel.de

8. Segen

9. Lied GL 89 oder EG 483 „Herr, bleibe bei uns“

DRITTES BEGLEITTREFFEN

1. Begrüßung
2. Anfangsritual, Entzünden der Kerze
3. Lied GL 85 oder EG 175 „Ausgang und Eingang“
4. Rückblick auf die zweite Woche: Unverbundenes wahrnehmen
5. Gespräch
6. Lied evtl. GL 450 „Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“
7. Einstimmung auf die dritte Woche: Sich freier binden
8. Segen
9. Lied GL 94 „Bleib bei uns Herr“

Vorbereitung:

Stuhlkreis – in der Mitte eine größere Kerze (evtl. Blumen – bunte Stoffe)

Gesangbücher

Evtl. bunte leere Zettel, Stifte

DRITTES BEGLEITTREFFEN

1. **Begrüßung:** (wenn alle ihren Platz gefunden haben)
Herzlich Willkommen zu unserem dritten Abend der Alltagsexerziten: Verbunden leben.
2. **Anfangsritual:** Die Kerze kann im Schweigen entzündet werden oder mit den Worten: Gott, Du unser Licht und unsere Freiheit! (Ps 27)
3. **Lied:** GL 386 oder EG 85 „Ausgang und Eingang“
4. **Rückblick auf die zweite Woche**
Wir schauen auf die Übungen der zweiten Woche zurück. Es kann eine Hilfe sein, die Tage wie vorbeiziehende Wolken vorübergehen zu lassen: Anleitung zu Stille und Reflexion: Überschriften der vergangenen Woche ansagen (sich dabei Zeit lassen, damit die TLN sich darauf einstellen können)

- Was hat Sie in der vergangenen Woche besonders beschäftigt, berührt?
 - Wie ging es Ihnen mit den Übungen und Impulsen? Was war schwierig, was war hilfreich?
 - Welche neuen Erfahrungen und Entdeckungen konnten Sie machen?
5. **Gespräch in der Gruppe** – Austausch – Kommunikationsregeln erinnern (je nach Gruppengröße im Plenum (bis zu 10 Pers. Ansonsten 2 oder 3 Untergruppen bilden) eventuell aufkommende Fragen erläutern.
6. Einstimmung auf die dritte Woche: Sich freier binden – Methode Bibelteilen anhand der Lazarusgeschichte Joh 11,17- 44 (s.h. Textanhang Klappaufsteller, S. 85-87). Da es sich um eine längere Geschichte handelt, bitte ausreichend Zeit einplanen (mind. 20 Min)

<p>Methode des Bibelteilens (verkürzt)</p>
--

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Lesen: Eine Person liest die Geschichte Joh 11,17-44 vor, die allen vorliegen soll ○ Wiederholen: Welches Wort – welcher Satz ist bei mir hängen geblieben? Die Teilnehmenden wiederholen einzelne Sätze oder Worte, die sie ansprechen. Wiederholungen sind ok. ○ Nochmaliges Lesen und kurze Stille: Geschichte wird nochmal gelesen – eine kurze Stille zum Nachklingen wird angesagt ○ Teilen: Alle teilen mit, was diese Geschichte von Lazarus und seinen Freunden und Freundinnen heute in ihnen ausgelöst hat und respektieren die verschiedenen Gedanken dazu (keine Diskussion) ○ Kurze Stille |
|---|

7. Segen

8. Lied GL 89 oder EG 483 „Herr bleibe bei uns“

VIERTES BEGLEITTREFFEN

1. Begrüßung
2. Anfangsritual, Entzünden der Kerze
3. Lied GL 285 oder EG 651 „Ubi caritas et amor“
4. Rückblick auf die dritte Woche
5. Gespräch
6. Lied EG 409 oder GL 464 „Gott liebt diese Welt“
7. Einstimmung auf die vierte Woche
8. Segen
9. Lied GL 89 oder EG 483 „Herr bleibe bei uns“

Vorbereitung:

Stuhlkreis – in der Mitte eine größere Kerze – (evtl auch Blumen – und bunte Stoffe)

Gesangbücher

VIERTES BEGLEITTREFFEN

1. Begrüßung: (wenn alle ihren Platz gefunden haben)

Herzlich Willkommen zu unserem vierten Abend der Alltagsexerzitien:
Verbunden leben.

2. Anfangsritual: Die Kerze kann im Schweigen entzündet werden oder mit den Worten: Gott, Du unser Licht und unsere Freiheit! (Ps 27)

3. Lied „Ubi caritas“ GL 445 und EG 651

4. Rückblick auf die dritte Woche

Wir schauen auf die Übungen der dritten Woche zurück. Es kann eine Hilfe sein, die Tage wie vorbeiziehende Wolken vorübergehen zu lassen:
Anleitung zu Stille und Reflexion: Überschriften der vergangenen Woche ansagen (sich dabei Zeit lassen, damit die TLN sich darauf einstellen können)

Gespräch in der Gruppe – Austausch – Kommunikationsregeln erinnern (je nach Gruppengröße im Plenum (bis zu 10 Pers. Ansonsten 2 oder 3 Untergruppen bilden) eventuell aufkommende Fragen erläutern

- Was hat Sie in der vergangenen Woche besonders beschäftigt, berührt?
- Wie ging es Ihnen mit den Übungen und Impulsen? Was war schwierig, was war hilfreich?
- Welche neuen Erfahrungen und Entdeckungen konnten Sie machen?

5. Gespräch – Austausch

6. Lied EG 409 oder GL 464 „Gott liebt diese Welt“

7. Einstimmung auf die vierte Woche: Verbunden leben:

Text von Abraham J. Heschel, Gott sucht den Menschen:

„Die Bibel spricht nicht nur von der Suche des Menschen nach Gott, sondern auch von Gottes Suche nach dem Menschen. Wenn wir ihn suchen, ist das nicht nur ein Anliegen des Menschen, sondern auch Sein Anliegen Sein Wille ist mitbeteiligt an unserem Verlangen. Die gesamte menschliche Geschichte wie die Bibel sie sieht, kann in einem Satz zusammengefasst werden: Gott ist auf der Suche nach dem Menschen.“

Abraham J. Heschel, geb. 1907 in Warschau – gest. 1972 in New York, jüdischer Schriftgelehrter und Religionsphilosoph

- Lesen
- Innehalten
- Reflexion: was bedeutet es, das Gott auf der Suche nach dem Menschen und konkret nach mir ist?
- Austausch
- Stille

Vereinbarungen treffen bezüglich des Abschlussabends. Möglichkeit zu einen Abschluss anbieten.

8. Gebet und Segen

9. Lied GL 94 „Bleib bei uns Herr“

FÜNFTES BEGLEITTREFFEN – Abschlusstreffen

1. Begrüßung
2. Anfangsritual, Entzünden der Kerze
3. Lied GL 445 oder EB 651 „Ubi caritas“
4. Rückblick auf die vierte Woche
5. Austausch - Gespräch
6. Lied „Lasst uns dem Leben trauen“ (Alfred Delp)
7. Abschlussreflexion und Ausblick
8. Segen
9. Lied GL 96 „Du lässt den Tag, o Gott, nun enden“

Vorbereitung:

Stuhlkreis – in der Mitte eine größere Kerze – (evtl. auch Blumen – und bunte Stoffe)

Gesangbücher, dicker langer Wollfaden, Themen der Wochen in Stichworten auf Din A 4 notieren

FÜNFTES BEGLEITTREFFEN – Abschlusstreffen

1. **Begrüßung:** (wenn alle ihren Platz gefunden haben) Herzlich Willkommen zu unserem letzten Abend der Alltagsexerziten: Verbunden leben.
2. **Anfangsritual:** Die Kerze kann im Schweigen entzündet werden oder mit den Worten: Gott, Du unser Licht und unsere Freiheit! (Ps 27)
3. **Lied** GL 445 „Ubi caritas“ oder GL 458 „Selig seid ihr“

4. Rückblick auf die vierte Woche:

- Was hat Sie in der vergangenen Woche besonders beschäftigt, berührt?
- Wie ging es Ihnen mit den Übungen und Impulsen? Was war schwierig, was war hilfreich?
- Welche neuen Erfahrungen und Entdeckungen konnten Sie machen?

5. **Gespräch in der Gruppe** – Austausch – Kommunikationsregeln erinnern (je nach Gruppengröße im Plenum (bis zu 10 Pers. Ansonsten 2 oder 3 Untergruppen bilden) eventuell aufkommende Fragen erläutern

6. **Lied** „Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns lebt“ (Alfred Delp) auf die Melodie von „Laudate omnes gentes“

7. **Abschlussreflexion** in der Gruppe und Ausblick:

Visualisierung am Boden: Einen oder mehrere zusammengeflochtene dicke Wollfäden auf den Boden legen, so dass eine 2-3m lange geschwungene Linie entsteht.

Auf Din A 4 Blättern die Überschriften der Wochen legen (im gleichen Abstand) ... Sie können dabei auch Erfahrungen mit der Gruppe nennen, z.B. an dem Abend haben wir intensiv über ... gesprochen – (je nachdem, was sich in der Gruppe ereignet hat und was alle belebt hat, vielleicht gab es auch „Aha-Erlebnisse“)

Einladung zur Stille- ca. 3 Minuten

Hören: Jede Person teilt mit, was sie in diesen Wochen besonders beschäftigt hat.

Abschließend einen biblischen Text für jede Person auf kleinen Zetteln austeilen:

„Ich will dich für immer an mich binden. Ich will dich rechtmäßig an mich binden und dich liebevoll annehmen. Ja, ich will dich ganz fest an mich binden. Dann wirst du erkennen, dass ich der Herr bin.“

Hos 2,21-22 BasisBibel

Zu bedenken ist: Die Bindung, die Verbundenheit beruht auf Gerechtigkeit und Recht, auf Liebe und Erbarmen.

8. **Segen:** Im Kreis stehen – warten bis Ruhe eingetreten ist.
Segensritual ansagen: Reihum – von rechts nach links:
Segensritus sprechen und Vorname nennen: „So spricht Gott der Herr, NN, ich will dich segnen, ein Segen sollst du sein“.
Segen annehmen und weitergeben.

9. Lied GL 96 „Du lässt den Tag, o Gott, nun enden“

Wenn die Gruppe sich beim letzten Mal darüber verständigt hat, den Abschlussabend mit einem Essen ausklingen zu lassen, dann folgt nun der entspannte gemeinsame Teil des Abends 😊

Vielen Dank für die Gestaltung der Abende – wir hoffen, es hat Ihnen Freude gemacht und Sie haben neue Erfahrungen von Verbundenheit gewonnen.

Bleiben Sie behütet und bleiben wir einander auch betend verbunden

Ihre Gabriela Grunden und Team

3 LITERATUR

Erich Zenger, Gottes Bogen in die Wolken. Komposition und Theologie der priesterschriftlichen Urgeschichte, Stuttgart 2. Aufl. 1987.

Erich Zenger, Mit meinem Gott überspringe ich Mauern. Einführung in das Psalmenbuch, Freiburg 4. Aufl. 1993.

Abraham J. Heschel, Gott sucht den Menschen. Eine Philosophie des Judentums Information Judentum, Bd 2, Neukirchen Vluyn 3. Aufl. 1993.

Hartmut Rosa, Unverfügbarkeit. Wien – Salzburg 2020.

Karl-Heinz Brisch, Klaus E. Grossmann, Karin Grossmann, Lotte Köhler (Hrsg.), Bindung und seelische Entwicklungswege. Grundlagen, Prävention und klinische Praxis, Stuttgart 2017.

Klaus E. Grossmann, Karin Grossmann (Hrsg.) Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie. 4. Aufl. Stuttgart 2015.

Rainer Hagencord, Die Würde der Tiere. Eine religiöse Wertschätzung Gütersloh 2011.

Simon Peng Keller, Überhelle Präsenz. Kontemplation als Gabe, Praxis und Lebensform, Würzburg 2019.

Anregungen für verschiedene Bibelübersetzungen:

BasisBibel 2021

Die revidierte Lutherbibel 2017

Die Einheitsübersetzung 2016

Bibel in gerechter Sprache 2007

Bibel in Leichter Sprache