Unterlagen für Exerzitienbegleiter:innen

1. Allgemeine Hinweise

1.1 Was sind Exerzitien im Alltag? - 2

1.2 Einführung in die Mappe „Was trägt?!“ - 3

1.3 Zu den Teilnehmerunterlagen - 3

1.4 Liedvorschläge zum Thema „Tragen“ - 4

1.5 Vorschläge für Tänze zum Abschluss der Treffen - 5

1.6 Hinweise zu den Begleittreffen - 6

1.7 Hinweise zur Begleitung von Exerzitien im Alltag - 7

1.8 Tipps und Hinweise für die Gesprächsführung in den Kleingruppen - - - - - - - - - - - 8

1.9 Impulse für die Gespräche in den Kleingruppen - 9

1.10 Gesprächsvereinbarungen für die Kleingruppen - 9

2. Vorschläge für die einzelnen Begleittreffen

2.1 Begleittreffen vor der 1. Woche - 10

Kopiervorlage Bilder für Vorstellungsrunde ohne Seitenzahl

2.2 Begleittreffen vor der 2. Woche - 15

2.3 Begleittreffen vor der 3. Woche - 19

2.4 Begleittreffen vor der 4. Woche - 22

2.5 Begleittreffen zum Abschluss der Exerzitien - 16

1. Allgemeine Hinweise

1.1 Was sind Exerzitien im Alltag?

Wie können wir Gott und unser Leben, unseren Glauben und die Welt zusammenbringen? Diese Frage bewegt heute viele Menschen. Wenn wir uns auf den Weg machen, unseren Glauben zu vertiefen, meinen wir manchmal, dass wir dazu heilige Zeiten brauchen, heilige Orte, außerordentliches Tun, innige Andacht. Nur: solche „heiligen Zeiten“ kommen zunächst in unserem Alltag kaum vor. Denn in der Regel trennen wir Gebet und Arbeit, Sonntag und Werktag, Heiliges und Alltägliches. In der einen Realität scheint Gott vorzukommen, in der anderen aber - dem „wirklichen“ Leben - können wir Geistliches eher nicht entdecken. Dann kommen wir über „schöne Aufschwünge“ nicht hinaus und verlieren womöglich den Mut.

Gerade aber der Alltag als Raum des Lebens, wie er eben ist, kann als Raum der persönlichen Entfaltung und Freude, des Glaubens und der Bewährung, der Einübung in die Treue und die Geduld entdeckt werden. Routine und Abnutzung, Niederlagen und Verwundungen gehören ebenso zu diesem Raum des Glaubens wie Erfolge und ermöglichte Neuanfänge. „Gott kann gesucht und gefunden werden in allen Dingen“ (Ignatius von Loyola). Für Christen gibt es demnach keine geist-losen oder geist-freien Zeiten und Lebensbereiche, weil Jesus Christus in unsere irdische, banal-diesseitige Welt hineingekommen ist. In Jesus Christus zeigt Gott seine Zuneigung zu der Welt als Ganzes wie zu meinem ganzen Leben.

Exerzitien im Alltag sind ein möglicher spiritueller Weg, solches Christsein im „wirklichen“ Leben nach und nach einzuüben. Alle Situationen, Ereignisse, Begegnungen, Tatsachen, Fragen, Entwicklungen, Verhaltensweisen, Reaktionen, Ängste, Hoffnungen lernen wir ruhig und wach anzuschauen. Im Licht Gottes und des Evangeliums sollen sie entschlüsselt werden. Im Glauben sollen sie gelebt werden.

Es sind also Übungen, um das eigene Leben auf Gott hin zu ordnen, es von ihm verwandeln zu lassen. Wir nehmen uns dazu jeden Tag Zeit, um mit entsprechender Anleitung unser Leben in den Blick zu bekommen und so sensibel zu werden für Gottes Geist in unserem Alltag. Menschen, die dies versuchen, sind immer wieder erstaunt, wie aufregend, lebendig und erfüllt ihr Leben wird. Unmerklich rückt an die Stelle eines einfachen Dahinlebens neue Freude an Gott, unbändige Lust am Glauben und an der Nächstenliebe.

1.2 Einführung in die Mappe „Was trägt?!“

Der Titel dieser Alltagsexerzitien entstand im Vorbereitungsteam einerseits aus der schmerzlichen Erfahrung, als während der Corona-Jahre auch das gottesdienstliche und kirchengemeindliche Leben stark eingeschränkt war. Andererseits leben wir seit Februar 2021 täglich mit bedrohlichen Nachrichten wie auch fakes zum Angriffskrieg auf die Ukraine; darüber hinaus treiben uns schwierige Fragen rund um die Bewältigung der drohende Klimakatastrophe um. All dies trägt dazu bei, dass Menschen sich verunsichert fühlen, nicht nur in ihrem Lebensgefühl, sondern auch in ihrem Glauben. Da drängte sich uns diese Frage auf: „Was trägt?!“ Was trägt noch im Leben und Glauben, wenn rundum so vieles ins Wackeln gerät? Die angebotenen Texte, Impulse und Übungen wollen Wege eröffnen, sich der guten Botschaft der Bibel und ihrer tröstlichen Zusagen für den eigenen Glauben zu vergewissern.

1.3 Zu den Teilnehmerunterlagen

Das Material besteht aus zwei Teilen:

- dem Teilnehmerheft, das Sie in der Anzahl Ihrer Teilnehmer:innen für 5,00 € pro Stück beim Gottesdienstinstitut in Nürnberg bestellen können:

  https://shop.gottesdienstinstitut.org/spiritualitat/.html

- diesem Leitfaden für die Begleiter:innen des geistlichen Weges, der per Download auf den folgenden Websites erhältlich ist:

  www.bayern-evangelisch.de
  → den-glauben-feiern → exerzitien-im-alltag → in-muenchen-und-oberbayern

  Webshop des Gottesdienstinstituts Nürnberg
  https://shop.gottesdienstinstitut.org/spiritualitat/.html

  Erzdiözese München und Freising
  www.spiritualitaet-leben.de

Übrigens: Wenn Sie weiterhin Informationen zu den Ökumenischen Exerzitien im Alltag erhalten möchten und noch nicht im Mailverteiler dabei sind, können Sie sich unter folgender Adresse eintragen lassen: wilma.kaliebe@elkb.de

Führen Sie Ihre Teilnehmer:innen in die Tagesstruktur des geistlichen Weges ein (s. Teilnehmerheft S. 6 ff) und weisen Sie sie darauf hin, dass hier die tägliche Übungsweise beschrieben ist, die Anleitung für das Körpergebet und für den Tagesabschluss gegeben wird, welche für die gesamten vier Wochen gelten.

In der Regel sind die Bibeltexte im Teilnehmerheft der Lutherübersetzung 2017 entnommen, bzw. wie im Einzelfall angegeben. Laden Sie Ihre Teilnehmer:innen dazu ein, für ihre stille Zeit daheim ihre eigene Bibel bereitzulegen, so dass sie die angegebenen Stellen darin aufschlagen können.

1.4 Liedvorschläge zum Thema „Tragen“:

Liedtexte beziehen sich auf das *Evangelische Gesangbuch*, (EG) Verlag: Evangelischer Presseverband e.V. und auf das *Gotteslob*, (GL) Katholisches Gebet- und Gesangbuch, Ausgabe für die Erzdiözese München und Freising, 2013 Verlag Sankt Michaelsbund, München, *Kommt atmet auf - Liederheft für die Gemeinde*, Gottesdienstinstitut Nürnberg 2011, und das *Taizé-Liederheft*.

Für die Liedangaben bei den Begleittreffen sind folgende Abkürzungen/Quellen verwendet:

GL Gotteslob
EG Evangelisches Gesangbuch
KAA Kommt, atmet auf - Liederheft für die Gemeinde, Gottesdienst-Institut 2011
Taizé-Liederheft

KAA
023 Meine Zeit steht in deinen Händen
028 Wechselnde Pfade
032 Du bist mein Zufluchtsort
034 Du bist da, bist am Anfang der Zeit (Kehrvers 1 – 4 ohne Strophen)
039 Er hält die ganze Welt in seiner Hand
042 Der mich atmen lässt, bist du lebendiger Gott, GL 386 Atme in uns
070 Erleuchte und bewege uns
0128 Nah ist der Herr, Nr. 2 Taizé-Liederheft

EG
EG 697, GL 365 Meine Hoffnung und meine Freude
EG 361, GL 418 Befiehl du deine Wege
EG 380 Ja, ich will euch tragen bis zum Alter hin
EG 432, GL 468 Gott gab uns Atem

Taizé-Liederheft:
Nr. 32 im Liederheft: Bei Gott bin ich geborgen, still wie ein Kind (Mon âme se repose)

Lieder zum Ankommen:
KAA 037 Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir
KAA 083, GL 437 Meine engen Grenzen
EG 175, GL 85 Ausgang und Eingang

Abschlusslieder
GL 453, EG 171 Bewahre uns, Gott
EG 361, GL 418 Befiehl du deine Wege
EG 488, Bleib bei mir Herr, GL 325 Bleib bei uns, du Wandrer durch die Zeit

1.5 Vorschläge für Tänze zum Abschluss der Treffen:

Anleitung zu Lied mit Gesten: Bewahre uns Gott, behüte uns Gott EG 171, GL 453:

8 Schritte in Tanzrichtung	Bewahre uns Gott, behüte uns Gott, sei mit uns auf unsern Wegen.
4 Schritte in die Mitte, Hände geöffnet nach vorn und dann aufs Herz legen Im Stehen Nachbar:in die rechte Hand auf die Schulter legen	Sei Quelle und Brot in Wüstennot, sei um uns mit deinem Segen.
4 Schritte nach außen, Hände geöffnet nach vorn und dann aufs Herz legen Im Stehen Nachbar:in die rechte Hand auf die Schulter legen	Sei Quelle und Brot in Wüstennot, sei um uns mit deinem Segen.

Tanzanleitung „The Blessing Nigun“ Musik aus: The singing clarinett, Giora Feidman, Nr.1

Im Kreis, Front zur Mitte, durchgefasst, Arme hängen locker nach unten
4 Takte zum Einhören und Einschwingen,
A: 4 Schritte in Tanzrichtung
„Wir machen uns auf den Weg um die gemeinsame Mitte“
Zu Mitte wenden Re-li, re -li schwingen
„Um die gemeinsame Mitte schwingen“
A 7x wiederholen

B: 4 Schritte in Tanzrichtung, dabei die Arme heben:
„Den Segen empfangen“
Zu Mitte wenden Re-li re -li schwingen
„Im Segen um die gemeinsame Mitte schwingen“
4 Schritte in Tanzrichtung, dabei die Arme wieder sinken lassen
„mich neu auf den Weg machen“
Zu Mitte wenden Re-li re -li schwingen
„Auf die Mitte ausgerichtet, den Segen in mir spüren“
B 2x wiederholen
Nachspiel: die Arme heben, dabei ausschwingen
„ganz ausgestreckt zwischen Himmel und Erde“

Choreographie: Christel Staudacher

Am besten die Musik ein paarmal anhören.
Teil B beginnt, wenn die Klarinette höher mit der Melodie einsetzt.
Dann muss nicht mitgezählt werden.

1.6 Hinweise zu den Begleittreffen

Durch die Begleittreffen führen die jeweiligen Wege der einzelnen Teilnehmenden auf den gemeinsamen Weg aller. Im **Austausch** der Erfahrungen, im gemeinsamen Beten, Meditieren, in der gegenseitigen Hilfe, Ermutigung und Begleitung ist Kirche als Weggemeinschaft erlebbar. Auf dem so gemeinsam beschrittenen Weg wird der Prozesscharakter der Exerzitien im Alltag deutlich.

Sie finden in diesen Unterlagen Texte und Lieder als **Vorschläge** für die Gestaltung der Begleittreffen. Bitte wählen Sie aus und ergänzen Sie durch eigene Ideen. Es ist unbedingt nötig, die Gestaltung der Begleittreffen (Sprache, Lieder, Übungen) den konkreten Bedingungen vor Ort und Ihrem persönlichen Stil anzupassen. Weisen Sie rechtzeitig darauf hin, dass das letzte Treffen länger dauert als die anderen, wenn Sie eine **Agapefeier** oder ein Zusammensein am Ende des Weges planen.

Achten Sie besonders auf eine dem gesamten Treffen und den einzelnen Übungen angemessene Atmosphäre. Ein Begleittreffen wird etwa eineinhalb bis zwei Stunden dauern.
Evtl. zum Eintreffen Musik laufen lassen. Die TN können sich setzen, ohne ins Gespräch zu gehen, und sich Zeit zum Ankommen nehmen.
Überlegen Sie nach jedem Treffen im Team, ob die Zeiten für die einzelnen Abschnitte (z.B. für Kleingruppengespräche, Vortrag, Plenum) angemessen sind. Ändern Sie bei Bedarf.

Wenn viele Neue in Ihrer Gruppe sind, ist es ratsam, einen **Einführungsabend** anzubieten oder mit Einzelnen ein einführendes Gespräch vor Beginn der Exerzitien zu führen.
Falls Sie kein eigenes Vorbereitungstreffen vor den Exerzitien anbieten, führt das erste Begleittreffen in die Eigenart, die Struktur und den Ablauf der Exerzitien im Alltag sowie in die erste Woche ein.

Die Grundelemente eines Treffens sind immer:

- miteinander beten und singen
- Rückblick auf die vergangene Woche
- Kleingruppengespräche
- Möglichkeit für Rückfragen im Plenum, wenn gewünscht
- Einführung in die kommende Woche
- gemeinsame Besinnung/meditative Einheit mit Stillezeiten

Achten Sie darauf, dass Sie die Anleitungen zu den Meditationen jeweils langsam genug vorlesen. Oftmals sind Pausen oder Stillezeiten extra angegeben, die den Teilnehmenden helfen, sich auf die Übung einzulassen. **„Eine Stille dauert so lange wie zwei bis drei Vaterunser“** – das kann Ihnen als Begleiter:in ein hilfreicher Anhaltspunkt sein.

Ab dem zweiten Treffen gibt es einen Erfahrungsaustausch in **Kleingruppen**. Es ist wichtig, dass die Kleingruppenbegleiter:innen darauf achten, dass die unterschiedlichen Erfahrungen der Gruppenmitglieder benannt werden und ohne Diskussion und ohne Wertung stehen bleiben können.
Tipps und mögliche Impulse für die Kleingruppenbegleitung finden Sie auf S. 8-9 unter 1.8 - 1.10.
Dies Hinweise zur Kleingruppenbegleitung und zu Gesprächsimpulsen der jeweiligen Begleittreffen, können Sie für Ihre Kleingruppenbegleiter:innen kopieren.

Das ökumenische Miteinander wird in diesen Austauschrunden stets als besonders fruchtbar erlebt. Darüber hinaus können Einzelne den Wunsch verspüren, in einem Einzelgespräch Klärung für sich zu suchen. Bitte stellen Sie sich dafür bei Nachfrage zur Verfügung und vertrauen Sie dann selbst auf die hilfreiche Gegenwart des Heiligen Geistes!

Das **Abschlusstreffen** dient neben dem Rückblick auf die 4. Woche auch dem Gesamtrückblick und der Frage, was die Teilnehmer:innen aus dieser Zeit für sich mitnehmen und was als nächster Schritt für jeden persönlich ansteht.

1.7 Hinweise zur Begleitung der Exerzitien im Alltag

- Haben Sie vor den Teilnehmenden keine Furcht, aber Ehrfurcht!
  (Ehrfurcht vor den Aussagen der Einzelnen. Es geht um Gebetserfahrungen - jede Erfahrung hat ihre Berechtigung - keine Belehrungen!)

- Zeigen Sie Geduld und Verständnis dafür, dass Teilnehmende Schwierigkeiten beim Zeitfinden und Durchhalten haben.

- Seien Sie auf unterschiedliche Prägungen, Erfahrungen und Vorlieben gefasst.
  Reagieren Sie stets feinfühlig, gelassen auch bei Irritationen und – wo es nötig ist – mit unterstützenden Hinweisen. Ermutigen Sie.

- Erwarten Sie nicht, dass die Teilnehmenden Ihre Erwartungen erfüllen.
  „Du darfst in dieser Zeit niemand zu irgendetwas zu bewegen versuchen" (Ignatius von Loyola).
  Vertrauen Sie darauf, dass Gott mit jedem Menschen einen besonderen Weg geht.

- Achten Sie auf eine gute Atmosphäre in dem Haus/Raum, in dem die Exerzitien stattfinden (Raumgestaltung, Blumen, Kerze, Stuhlkreis, Musik, Stille im ganzen Haus, Raumtemperatur ...).

- Die Materialien für die Gestaltung der Begleittreffen sind Vorschläge. Arbeiten Sie selber aus, was Sie sagen möchten und bringen Sie nur die Dinge ein, hinter denen Sie selbst auch stehen können.

- Bereiten Sie sich sorgfältig vor und führen Sie die Teilnehmenden gründlich und einfühlsam in die jeweilige Woche ein. Bieten Sie nur Übungen an, mit denen Sie vertraut sind. Leiten Sie ruhig und mit angemessenem Ton an.

- Haben Sie Mut zur Stille. Finden Sie selber zur inneren Ruhe und eröffnen Sie auch den Teilnehmer:innen Räume der Stille.

- Weisen Sie immer wieder darauf hin, dass nicht alle Fragen, Anregungen und Übungen erledigt werden müssen. Ermutigen Sie zur Auswahl und zur Vertiefung. Gehen Sie auf die Entwicklung der Gruppe ein.

- Weisen Sie immer darauf hin, dass in den Kleingruppen kein Redezwang besteht. Stoppen Sie Vielredner:innen freundlich, aber bestimmt. Achten Sie darauf, dass keine theologischen Diskussionen entstehen und dass die Teilnehmer:innen nicht in allgemeine Aussagen abgleiten.
  (s. Gesprächsvereinbarungen 1.10. auf S. 9)

1.8 Tipps und Hinweise für die Gesprächsvereinbarungen in den Kleingruppen

- Bilden Sie einen Stuhlkreis z.B. mit einer Kerze in der Mitte.

- In die Mitte können Sie einen Zettel mit den Gesprächsvereinbarungen (vergrößert) legen, siehe 1.10, S 9.

- Weisen Sie zu Beginn darauf hin, dass jede und jeder zu Wort kommen soll.
  Laden Sie zu aufmerksamem Zuhören ein und dazu, nicht gleich einen Kommentar zu geben.

- Stoppen Sie Vielredner:innen freundlich-bestimmt, damit andere auch noch drankommen.

- Eine Möglichkeit der Gestaltung ist folgende:
  Laden Sie zu einer ersten Runde ein, in der jede kurz zu Wort kommt (ca. 2 – 3 Minuten) zum Beispiel zu der Frage:

  - Was hat mich in dieser Woche berührt?

  In einer zweiten Runde können Impulse gegeben werden wie:

  - Wo habe ich Schwierigkeiten gehabt oder Widerstände gespürt?
  - Wie bin ich damit umgegangen?
  - Was hat mir geholfen, dabei zu bleiben?

  Danach können Sie miteinander still werden (2 Min) und dazu einladen, dass jede und jeder das Gehörte noch einmal innerlich revue passieren lässt.

  Abschließend können die Teilnehmenden Resonanz auf eine gehörte Äußerung geben:

  - Was hat mich beim Zuhören besonders berührt?
  - Wo ist beim Zuhören etwas in mir angeklungen?
  - Was hat das Gehörte in mir ausgelöst?

- Wenn sehr unterschiedliche/gegensätzliche Erfahrungen geäußert werden, ist es besonders wichtig, darauf zu achten und hinzuweisen, dass jede:r möglichst bei sich bleibt, damit die Gruppe nicht in eine Diskussion gerät oder meint, jemand anderem einen Rat zu geben.

- Greifen Sie ein, wenn Wertungen geäußert werden oder eine Diskussion beginnt.
  Alles, was gesagt wird, darf so gesagt werden und unkommentiert stehen bleiben.

1.9 Impulse für die Gespräche in den Kleingruppen

(kann als Kopiervorlage für Kleingruppenbetreuer:innen/-gespräche verwendet werden)

Mögliche Impulse für die Gespräche in den Kleingruppen

- Was hat Sie in dieser Woche besonders berührt?
- Wie sind Sie mit den Übungen, Texten und Impulsen zurechtgekommen?
  Gab es Widerstände oder Schwierigkeiten?
  Wie sind Sie damit umgegangen?
  Was hat Ihnen geholfen, dabei zu bleiben?
- Welche inneren Bewegungen haben Sie wahrgenommen?
  Wie deuten Sie diese?
- Was ist Ihnen in der vergangenen Woche an Ihnen selbst aufgefallen?
  Welche neuen Erfahrungen und Entdeckungen konnten Sie machen?

✂ -

1.10 Gesprächsvereinbarungen für die Kleingruppen

(kann als Kopiervorlage für Kleingruppenbetreuer:innen/-gespräche verwendet werden)

Gesprächsvereinbarungen für die Kleingruppen

- Alles, was wir hier sprechen, bleibt in diesem Kreis.
- Jede und jeder entscheidet selbst, was sie oder er mitteilen möchte.
- Wir freuen uns daran, dass alle ausreichend zu Wort kommen können.

Ablauf des Abends - Überblick

		Wird erledigt von / Material
1.	**Begrüßung** Anfangsritual, allgemeine Begrüßung Allgemeiner Hinweis zu Exerzitien im Alltag und Überblick über das Treffen	
2.	**Lied:** z.B. mehrmals: Nah ist der Herr, KAA 0128, Taizé Nr. 2 oder Kanon Ausgang und Eingang EG 175, GL 85	
3.	**Gebet** Evtl. nochmal zwei- dreimal Nah ist der Herr, KAA 0128	
4.	**Einführung in die Gesprächsvereinbarungen**	
5.	**Vorstellungsrunde mit Bildern zum Thema „Tragen“**	
6.	**Hinführung zu den Exerzitien 2024 allgemein:** **Was trägt?!**	
7.	**Ggf. Austeilen des Exerzitienbuches und** **Vorstellung der 1. Woche**	
8.	**Lied:** z.B. EG 697, GL 365 Meine Hoffnung und meine Freude	
9.	**Einführung und Durchführung der Meditationsübung:** **Körpergebet, Stille**	
10.	**Kurze Austauschrunde: Selbstwahrnehmung,** **Raum für Fragen usw.**	
11.	**Lied:** EG 488 Bleib bei mir, Herr - GL 94 Bleib bei uns, Herr	
12.	**Segen**	
13.	**Anhang: Bilder für Vorstellungsrunde**	

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tuch, Blumen, Kerze, …
- Liedblätter oder Gesangbuch, Liederbuch „Kommt, atmet auf“ (KAA), Gotteslob 2013 (GL), Evangelisches Gesangbuch (EG)
- Bildkarten für die Vorstellungsrunde

1. Begrüßung
Anfangsritual:

Anzünden einer Kerze und ein Gebetswort dazu sprechen, z.B.:
"Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes"
oder "Jesus Christus hat gesagt: Ich bin das Licht der Welt"

Allgemeine Begrüßung der Teilnehmer:innen und Vorstellung des Teams

Grundsätzliche Informationen zu Exerzitien im Alltag: (Bei Bedarf)
Exerzitien im Alltag sind eine alte und wieder neu aufgelebte Tradition in unseren Kirchen. Sie sind ein geistlicher Übungs- und Erfahrungsweg, der Glaube und Alltagsleben miteinander verknüpft. Dafür sind keinerlei Voraussetzungen nötig, nur ein bisschen Lust und Neugier. In diesen vier Wochen reservieren wir jeden Tag eine halbe Stunde für eine Stille Zeit bzw. Gebetszeit. Für jeden Tag gibt es begleitende Teilnehmerunterlagen. Sie beinhalten Anleitungen zum Stillwerden, biblische Texte, Impulse und Gebete.
Zu der täglichen persönlichen stillen Zeit kommen die wöchentlichen Treffen der Exerzitiengruppe hinzu. Der Austausch in einer Kleingruppe über die Erfahrungen der vergangenen Woche sowie die inhaltliche Vorstellung der folgenden Woche sind Kernelemente dieser Begleittreffen. Außerdem gehören Achtsamkeitsübungen dazu, gemeinsames Singen und das Erlebnis, miteinander auf einem geistlichen Weg zu sein und uns dabei gegenseitig zu stärken.

Vorausblick auf das heutige Treffen
Heute machen wir uns gemeinsam auf den Weg der Ökumenischen Exerzitien im Alltag 2024:
- Wir lernen uns als Gruppe kennen: Wer ist mit uns hier unterwegs?
- Wir nähern uns dem Thema dieser Exerzitien und bekommen eine Einführung in die erste Woche.
- Wir üben gemeinsam eine Form des Betens, die uns in den kommenden Wochen begleiten kann.

2. Lied: Nah ist der Herr, KAA 0128, Taizé Nr. 2, oder Kanon Ausgang und Eingang EG 175, GL 85

3. Gebet

Gott
du bist da
jetzt
hier bei uns
Und wir kommen zu dir
mit allem
was heute zu uns gehört

Du bist da
immer schon da
in uns
um uns

unendlich weit
unfassbar nah
weil wir dich brauchen
und du uns liebst

Lass uns einatmen
und ausatmen
und aufatmen bei dir

und lass uns staunen
wie du jetzt da bist
für uns Amen.

Karsten Schaller

ggf. nochmals das Lied: Nah ist der Herr, KAA 0128, Taizé Nr. 2 (ca. 2-3x) oder Ausgang und Eingang

4. Einführung in die Gesprächsvereinbarungen
Exerzitien im Alltag sind ein sehr persönlicher Weg. Wenn es um unsere Person geht, brauchen wir immer einen gewissen Schutz. Dazu helfen uns einige Gesprächsvereinbarungen:

- Alles, was wir hier sprechen, bleibt in diesem Kreis.
- Jede und jeder entscheidet selbst, was sie oder er mitteilen möchte.
- Wir freuen uns daran, dass alle ausreichend zu Wort kommen können.

5. Vorstellungsrunde mit Bildern (siehe im Anschluss an Seite 14, Fotos von Pixabay oder privat)
In der Mitte haben wir für Sie Bilder vorbereitet. Sie sind völlig unterschiedlich, haben aber trotzdem ein gemeinsames Thema: Es geht um Tragen und Getragen-Werden, das Thema unserer Exerzitien. In einem Kreis gehen wir jetzt um diese Bilder herum. Nehmen Sie sich das Bild, das Sie in diesem Moment unmittelbar anspricht. Wir wollen uns danach mit diesen Bildern vorstellen und – wenn Sie wollen – können Sie sagen, was Sie bei diesem Bild bewegt, berührt oder welche Sehnsucht das in Ihnen weckt. Oder ganz einfach: Warum das jetzt genau Ihr Bild ist.

Vorstellungsrunde und kurze Stille danach

6. Hinführung zu den Exerzitien 2024
Wenn wir getragen sind oder getragen werden, ist so viel möglich:
Leichtigkeit, Geborgenheit, Entspannung, Loslassen können, aber genauso die Möglichkeit, sich kraftvoll aufrichten zu dürfen.
Getragen sein heißt: Nicht alles selbst leisten zu müssen und gerade dadurch an Lebendigkeit zu gewinnen.

Dieser Erfahrung von Getragen-Sein wollen wir in den nächsten vier Wochen nachspüren. Zugleich geht es immer um die Fragen:

- Was oder wer trägt uns eigentlich?
- Wie können wir uns tragen lassen?
- Was hindert uns vielleicht daran?
- Was könnte uns helfen, wieder stärker mit diesem Lebensgefühl zu leben: getragen zu sein?

Sie sind eingeladen, in den nächsten vier Wochen dazu manche Entdeckungen für sich zu machen.

7. ggf. Austeilen des Exerzitienbuches und Vorstellung der 1. Woche
- Hinweis auf die Gestaltung des Ortes und der Zeiten der täglichen Exerzitien
- In der ersten Woche geht es um ein langsames Hineinfinden in diesen geistlichen Erfahrungsweg aus dem, was unseren Alltag bestimmt.

8. Lied
z.B. EG 697, GL 365 Meine Hoffnung und meine Freude

9. Einführung und Durchführung der Meditationsübung: Körpergebet, Stille
Ich lade Sie ein, sich einen Platz im Raum zu suchen mit genug Platz, dass jede und jeder die Arme nach vorne und seitlich ausstrecken kann. Stellen Sie sich bequem hin, die Füße ungefähr hüftbreit nebeneinander. Spüren Sie in Ihre Fußsohlen hinein, wie sie Kontakt zum Boden haben, die Fußsohlen, die Zehen, die Ferse … Der Boden trägt Sie. Nehmen Sie die Aufrichtung Ihres Rückens wahr und richten Sie Ihren Scheitelpunkt zur Raumdecke hin aus. Sicher getragen und ausgerichtet zum Himmel hin stehen Sie jetzt da. Lassen Sie Ihren Atem fließen, die Luft strömt wie von selbst in den Bauchraum ein und aus. So gesammelt beginnen wir mit dem Körpergebet für jeden Tag in den vier Wochen der Exerzitien:

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 strecken,
  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.

Das Körpergebet am besten ein- bis zweimal wiederholen, damit es sich einprägen kann.
Dann beenden mit einer Verneigung vor Gott und der Gruppe und sprechen: **Gott, da bin ich**

Stille zum Nachklingen

10. Kurze Austauschrunde: Selbstwahrnehmung, Raum für Fragen usw.

11. Lied: z.B. EG 488 Bleib bei mir, Herr, GL 94 Bleib bei uns, Herr

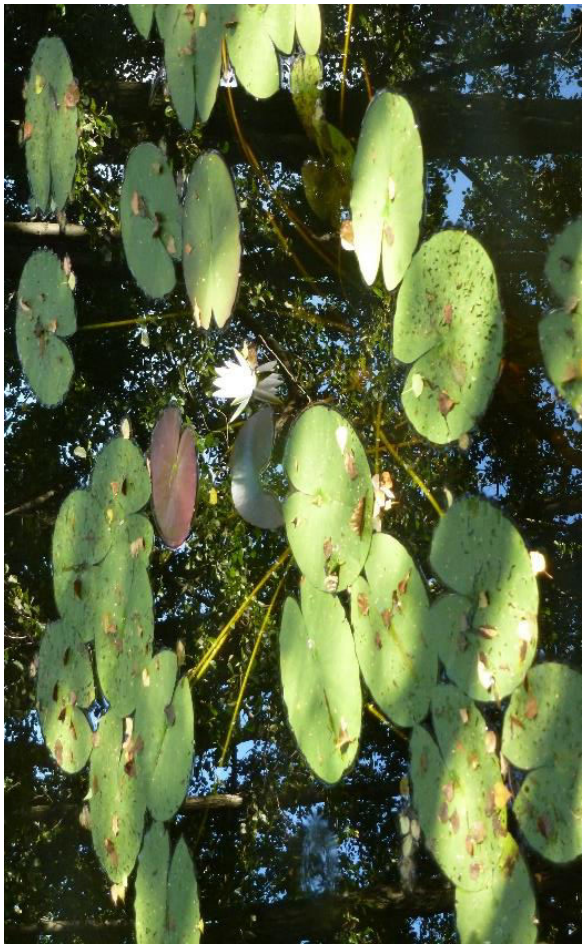
12. Segen
Es segne und behüte uns der allmächtige und barmherzige Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen

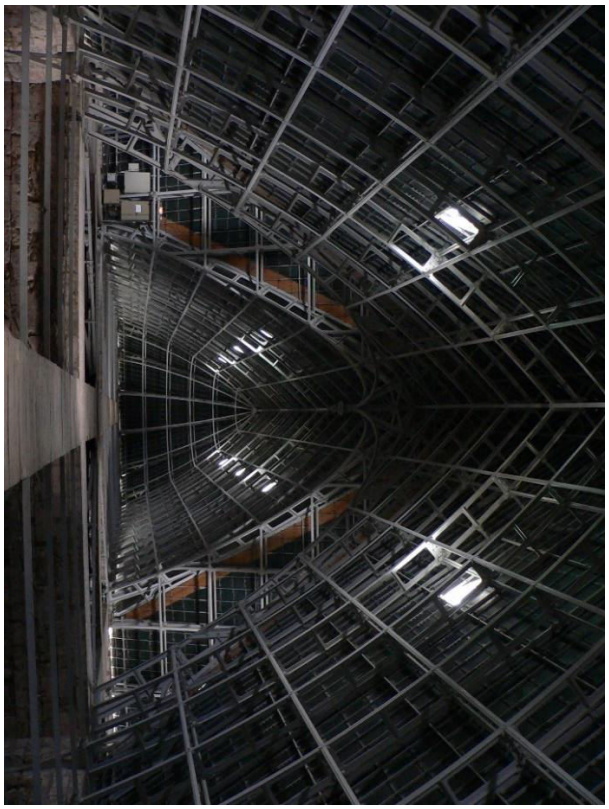
Gute Nacht und schöne Träume…

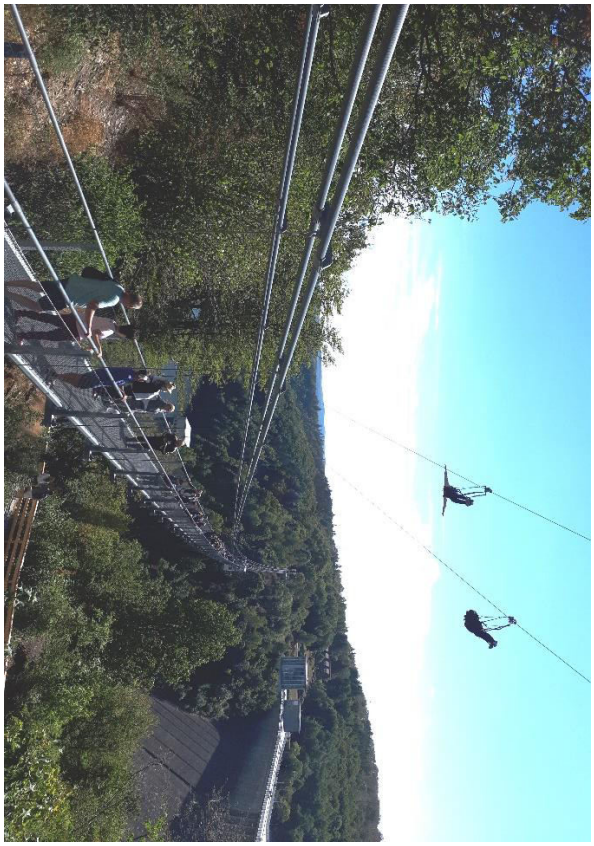
Evtl. noch eine Liedstrophe

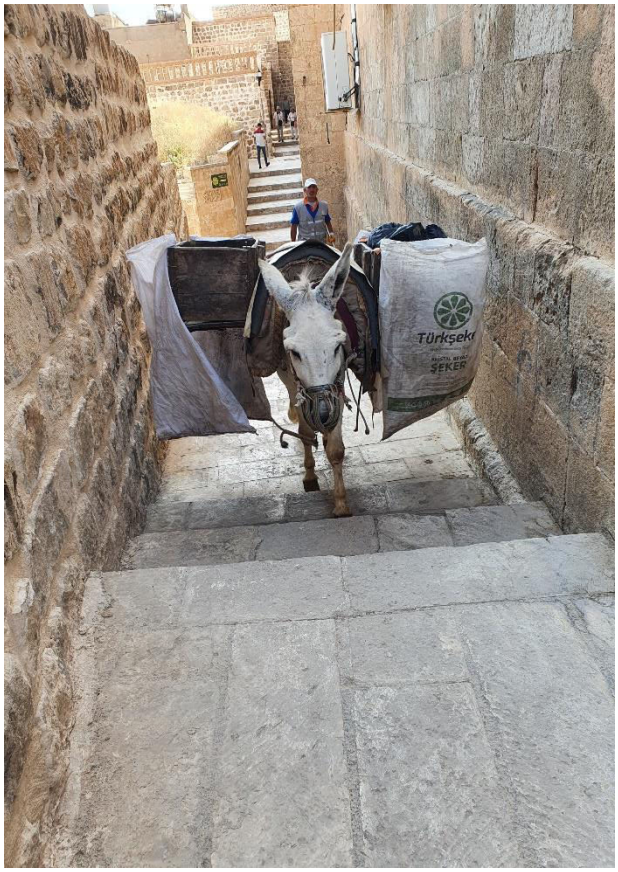
Bild des Lebensbaums am 4. Tag in der 1. Woche

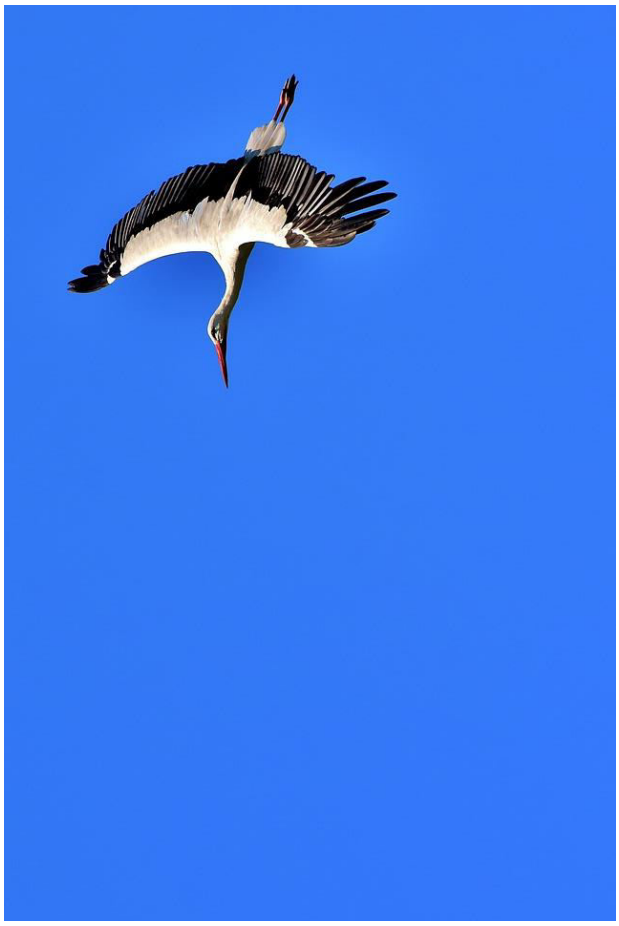
Copyright Fair-Handel GmbH Münsterschwarzach

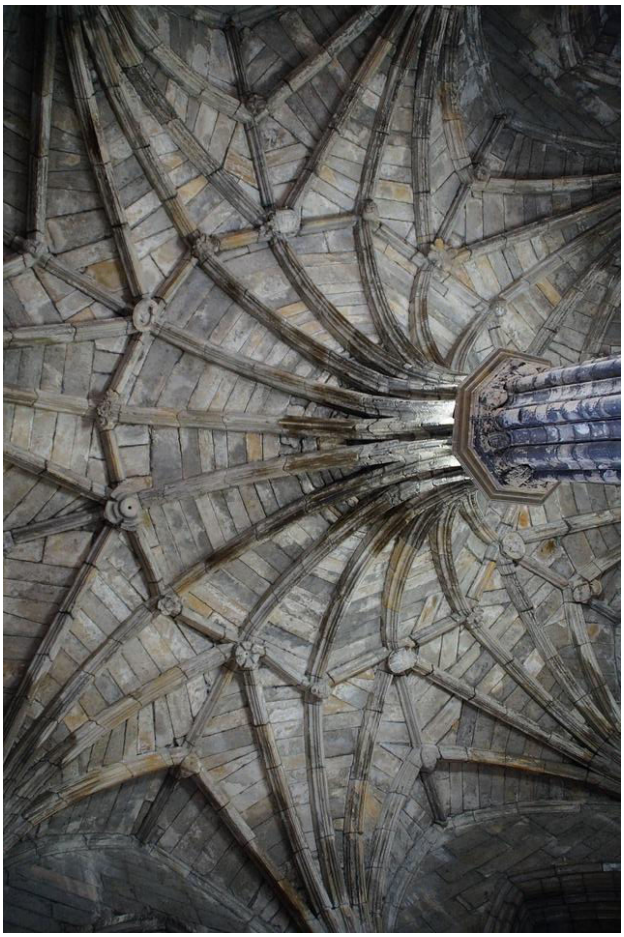







Türkşeke
ŞEKER





Ablauf des Abends - Überblick

	Räume für Kleingruppen vorbereiten	**Wird erledigt von / Material**
1.	**Begrüßung** Anfangsritual, Begrüßung, Überblick	
2.	**Lied:** z.B. Nah ist der Herr, KAA 0128, Taizé Nr. 2 oder Kanon Ausgang und Eingang EG 175, GL 85	
3.	**Körpergebet**	
4.	**Anknüpfen an die zurückliegende Woche**	
5.	**Erinnerung an Gesprächsvereinbarungen und ggf. Gruppenbildung**	
6.	**Austausch in Kleingruppen**	
7.	**Kurze Pause möglich,** ggf. ein Glas Wasser anbieten	
8.	**Lied:** Schweige und höre, KAA 071, GL 433,2	
9.	**Einstimmung auf die 2. Exerzitienwoche**	
10.	**Einführung in eine Übung der nächsten Exerzitienwoche**	
11.	**Lied:** EG 488 Bleib bei mir, Herr, GL 94 Bleib bei uns, Herr oder Schweige und höre KAA 071, GL 433,2	
12.	**Segen**	

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tuch, Blumen, Kerze, …
- Liedblätter oder Gesangbuch, Liederbuch „Kommt, atmet auf“ (KAA), Gotteslob 2013 (GL), Evangelisches Gesangbuch (EG)
- Klangschale

1. Begrüßung
Anfangsritual:

Anzünden einer Kerze und ein Gebetswort dazu sprechen, z.B.:
"Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes"
oder "Jesus Christus hat gesagt: Ich bin das Licht der Welt"

Begrüßung und Überblick über das Treffen.

2. Lied: Finden wir uns jetzt zusammen im Klang eines Liedes. Wie beim 1. Begleittreffen
Nah ist der Herr, KAA 0128, Taizé Nr. 2 oder Kanon Ausgang und Eingang EG 175, GL 85

3. Gebet: Körpergebet

4. Anknüpfen an die zurückliegende Woche
Aus der Sammlung des Körpergebets schauen wir jetzt zurück auf die 1. Woche:
In dieser Woche war immer wieder von einer Symphonie des Lebens die Rede. Wir haben erlebt, dass Klänge uns tragen können. Wir haben wahrnehmen können, wie auch wir selbst Teil eines großen Gesamtklangs in dieser Welt sind: wir sind verbunden mit der Schöpfung und wir sind verbunden mit Menschen vor uns oder neben uns, durch die wir getragen sind. Verdeutlich hat uns dies das Bild des Makonde-Lebensbaums.

5. Erinnern an die Gesprächsvereinbarungen und Gruppenbildung: siehe 1. Begleittreffen, S. 12
Eine kurze Erinnerung an die Gesprächsvereinbarung ist je nach Erfahrungen der Teilnehmenden angeraten.
Bildung von Kleingruppen: Nach Neigung, nach Zufall (z.B. mit verschiedenfarbigen Bonbons)

Zeit für das Ende der Kleingruppe vereinbaren (Empfehlung: 30 Minuten, ggf. Zeit für Raumwechsel mit einplanen)

6. Austausch in Kleingruppen
Zusammenklang in der Symphonie des Lebens: Auch Jesus verwendet das Wort „Symphonie“ an einer Stelle im Matthäusevangelium. Leider hat es sich in der deutschen Übersetzung etwas versteckt, aber eigentlich steht hier das griechische Wort „symphonein“ = zusammenklingen.
Ich lese aus Mt 18: Jesus sagt zu seinen Jüngerinnen und Jüngern:

Wenn zwei unter euch eins werden auf Erden, worum sie bitten wollen, so soll es ihnen widerfahren von meinem Vater im Himmel. (Mt 18,19)
Wortwörtlich müsste man übersetzen:
Wenn zwei unter euch zusammenklingen auf Erden, worum sie bitten wollen, so soll es ihnen widerfahren von meinem Vater im Himmel. (Mt 18,19)

Es geht darum, *zusammen*zuklingen, aber es geht <u>nicht</u> darum, *gleich* zu klingen.

Auch wir können heute zusammenklingen mit unseren unterschiedlichen Erfahrungen, die wir gemacht haben, mit unseren ganz persönlichen Wegen, die wir in der zurückliegenden Woche gegangen sind. Und wir dürfen darauf vertrauen, dass Gott da ist – bei uns und für uns.

Wir tauschen uns in zwei Runden aus:

Runde 1:

- Wie ging es mir in der vergangenen Woche mit dem „Ankommen“ in den Exerzitien?
- Habe ich meine Zeit und meinen Ort gefunden?
- Was hinderte mich?

Runde 2:

- Welcher Tag / welcher Impuls hat mich besonders berührt, überrascht, gefreut, mir eine neue Perspektive eröffnet?

Abschluss:

- Wir gehen ins uns, spüren in der Stille nach:
- Was haben die Erfahrungen der anderen in mir zum Klingen gebracht?
- Wofür bin ich dankbar?

7. Kurze Pause möglich

8. Lied: Schweige und höre, KAA 071, GL 433,2

9. Einstimmung auf die 2. Exerzitienwoche
In der ersten Exerzitienwoche ging es darum, im Hier und Jetzt anzukommen und sich zu spüren in der großen „Symphonie des Lebens“.
In der zweiten Woche nehmen wir unseren Zusammenklang mit Gott in den Blick.
Dabei spielt unser Herz eine Rolle.

In der Bibel hat das Wort „Herz“ eine sehr vielschichtige Bedeutung. Es „umfasst neben dem Sitz der Gemütsregung und des Willens auch alle Funktionen, die wir für gewöhnlich dem Kopf und Gehirn zuschreiben: Erkenntnisvermögen, Vernunft, Verstehen, Einsicht, Bewusstsein, Gedächtnis, Wissen, Nachdenken, Urteilen, Orientierung, Verstand.“ (aus: https://www.bibelwissenschaft.de/wibilex/das-bibellexikon; zum Stichwort „Erkennen“).

Das Herz ist auch der Ort für unser religiöses Empfinden.
Der Ort, an dem Christus in uns wohnt: „Durch den Glauben wohne Christus in euren Herzen, in der Liebe verwurzelt und auf sie gegründet“ (Eph 3,17 EÜ).

Der Ort, an dem die Liebe Gottes spürbar ist: „Denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist“ LÜ)

10. Einführung in eine Übung der nächsten Exerzitienwoche
Die Anleitung mit vielen Pausen zwischen den Sätzen sprechen, eventuell Klangschale zum Beginn und zum Ende der Übung:

In der folgenden Übung lassen wir uns viel Zeit**,** um zu unserem Herzen hinzuspüren:

- Ich schließe die Augen und spüre zu meinem Herzen hin … zunächst in Gedanken …
- dann lege ich meine Hände behutsam auf mein Herz …
- ich lasse sie auf meinem Herzen ruhen … was spüre ich? …
- was beschäftigt mein Herz gerade? …
- was empfinde ich? …
- alles darf sein …
- ich spüre in der Stille zu meinem Herzen hin … (Zeit lassen, ca. 3 Minuten)

Franz von Sales[1] sagt:
„Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes.“

Abschluss der Übung mit der Klangschale.

11. Lied: „Schweige und höre“ KAA 071, GL 433,2
oder Bleib bei mir, Herr EG 488, GL 94 Bleib bei uns, Herr

12. Segen: wie beim 1. Begleittreffen oder Phil. 4,7
„Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft,
wird eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren.“ (LÜ 2017)

[1] Ordensgründer, 1567 bis 1622

Ablauf des Abends - Überblick

	Räume für Kleingruppen vorbereiten	**Wird erledigt von / Material**
1.	**Begrüßung** Anfangsritual, Begrüßung und Überblick	
2.	**Lied:** Nah ist der Herr oder EG 175, GL 85 Ausgang und Eingang	
3.	**Körpergebet** mit Abschluss: Verbeugung oder z.B. Schlussdoxologie: Gelobt sei Jesus Christus – in Ewigkeit. Amen / oder ein bewusstes gemeinsames „Amen“.	
4.	**Austausch in Kleingruppen**	
5.	**Kleine Pause möglich**	
6.	**Lied:** Die Finsternis ist nicht finster, Herr, vor dir (La ténèbre, n’est point ténèbre devant toi), Taizé Nr. 26 Wechselnde Pfade, KAA 028	
7.	**Einstimmung in die 3. Exerzitienwoche mit einer Übung**	
8.	**Lied:** EG 488, Bleib bei mir Herr, GL 325 Bleib bei uns, du Wandrer durch die Zeit	
9.	**Segen**	

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tuch, Blumen, Kerze, ...
- Liedblätter bzw. Gesangbuch, Liederbuch „Kommt, atmet auf“ (KAA), Gotteslob
- Klangschale
- Ggf. CD-Player und Musik
- Eventuell rechtzeitig für die Bildbetrachtung beim 4. Treffen bedenken:
  Das Bild „See Genesareth“ von Tanja Uehlein kann im mitgebrachten Teilnehmerheft aufgeschlagen oder im Webshop des Gottesdienstinstitutes vorher für alle Teilnehmer:innen bestellt werden:
  https://shop.gottesdienstinstitut.org/spiritualitat/.html

1. Anfangsritual
Anzünden der Kerze, Begrüßung und Überblick über das Treffen

2. Lied: Nah ist der Herr oder EG 175, GL 85 Ausgang und Eingang

3. Köpergebet wie jeden Tag

Sammlung zur Rückschau auf die zurückliegende Woche
Wir bleiben in dieser Sammlung, setzen uns auf unsere Plätze. So gesammelt und bereit, lasse ich die Themen der zweiten Exerzitien-Woche nochmal vor meinem inneren Auge vorüberziehen, so wie ich Wolken am Himmel hinterherschaue:

Dann kann man die Tage der vorigen Woche kurz anreißen:
Wir haben unsere Sehnsucht in den Blick genommen, unsere Sehnsucht nach Leben, nach Halt, nach Gott.
Wir haben uns vorgestellt, dass Gott Sehnsucht auch nach uns hat.
Wir haben das Bild vom Hirten, der ein Schaf auf seinen Schultern trägt, auf uns wirken lassen.
Wir haben zu unserem Herzen hingespürt … und versucht, es sanft und behutsam in die Gegenwart Gottes zu bringen.
Wir haben uns von einem vertrauten Gebetssatz tragen lassen.
Wir haben uns bewusst gemacht, mit welchen Menschen wir auf unserem Glaubensweg verbunden sind.

Kurze Stille zum Nachklingen

4. Austausch in den Kleingruppen

5. Kleine Pause mit einem Glas Wasser, informeller Austausch möglich

6. Lied: Die Finsternis ist nicht finster, Herr, vor dir (La ténèbre, n’est point ténèbre devant toi), Taizé Nr. 26 oder Wechselnde Pfade

7. Einstimmung in die 3. Woche mit einer Übung

In den ersten beiden Wochen haben wir uns mit der Symphonie des Lebens und dem, was uns trägt, beschäftigt.

In der dritten Woche begeben wir uns auf schwankenden Boden und spüren nach, was auch in unsicheren Zeiten tragen kann.

Eine biblische Geschichte begleitet uns dabei. Die Jünger sind im schwankenden Boot unterwegs, Sturm kommt auf. Die Geschichte nimmt immer wieder unerwartete Wendungen, bis der Sturm gestillt wird.

Den unsicheren Boden in einem Boot können wir direkt spüren. Ist uns bewusst, dass wir auch an Land für jeden einzelnen Schritt den sicheren Boden verlassen müssen? Wir würden stehen bleiben, wenn wir uns nicht mit jedem Schritt aus dem Gleichgewicht wagen würden.

Darauf richten wir in der folgenden Übung unsere Aufmerksamkeit.

Morgen finden Sie/findet Ihr diese Übung in vereinfachter Form in den Unterlagen, um sie gut selbständig durchführen zu können.

Gehmeditation:

Ich stelle mich gut aufrecht auf den Boden, Füße beckenbreit.

Ich verwurzele mich mit dem Boden und spüre, wie er mich trägt.

Wenn ich einen Schritt machen will, muss ich mich zuerst aus diesem stabilen Gleichgewicht begeben.

Zunächst verlagere ich mein Gewicht auf einen der beiden Füße.

Wie fühlt sich das an? *(Pause)*

Ich hebe den unbelasteten Fuß leicht an. Wenn ich mich unsicher fühle, kann ich den Fuß jederzeit wieder abstellen.

Ich spiele mit diesem Wechsel von sicherem Stand und Unsicherheit. *(Pause)*

Langsam kann ich einige Schritte machen und bleibe dabei ganz im Spüren.
Wie verändert sich die Auflagefläche meiner Fußsohle, was nehme ich in meinem Körper wahr? *(längere Pause)*

Langsam und bewusst gehe ich hin und her und versuche, ganz im Spüren meiner Füße und meines Körpers zu bleiben. *(einige Minuten)*

Zum Abschluss bleibe ich stehen und nehme noch einmal bewusst meinen festen Stand wahr und beende die Übung.

8. **Lied:** EG 488, Bleib bei mir Herr, GL 325 Bleib bei uns, du Wandrer durch die Zeit oder Segenstanz, s. Tanzanleitungen S. 5

9. **Segen**

Ablauf des Treffens – Überblick

		Wird erledigt von / Material
1.	Anfangsritual, Anzünden der Kerze, Begrüßung und Überblick über das Treffen	
2.	**Lied**: Nah ist der Herr KAA 0128, Taizé Liederheft Nr. 2 Ausgang und Eingang EG 175, GL 85	
3.	**Köpergebet** wie jeden Tag	
4.	**Sammlung zur Rückschau auf die zurückliegende Woche,** danach Kurze Stille zum Nachklingen	
5.	**Austausch in den Kleingruppen**	
6.	**Kleine Pause möglich** **mit einem Glas Wasser, informeller Austausch**	
7.	**Lied**: Meine Hoffnung und meine Freude EG 697, GL 365	
8.	**Einstimmung in die 4. Woche** mit einer Bildbetrachtung	
9.	**Schlusslied/Segen** Bewahre uns Gott, behüte uns Gott, EG 171 GL 453	

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Stuhlkreis und Gestaltung der Mitte, z.B. Tuch, Blume, Bibel, Kerze, ….
- Das Bild „See Genesareth“ von Tanja Uehlein kann im mitgebrachten Teilnehmerheft aufgeschlagen oder im Webshop des Gottesdienstinstitutes vorher für alle Teilnehmer:innen bestellt werden:
  https://shop.gottesdienstinstitut.org/spiritualitat/.html

- Liedblätter bzw. Gesangbücher
- Klangschale

1. Begrüßung und Anfangsritual

Anzünden einer Kerze und ein Gebetswort dazu sprechen, z.B.:
"Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes"
oder "Jesus Christus hat gesagt: Ich bin das Licht der Welt"

Begrüßung und Überblick über das Treffen

2. Lied: Nah ist der Herr KAA 0128, Taizé Liederheft Nr. 2
Ausgang und Eingang EG 175, GL 85

3. Köpergebet wie jeden Tag

4. Sammlung zur Rückschau auf die zurückliegende Woche

Wir bleiben in dieser Sammlung, setzen uns auf unsere Plätze, und lassen die Themen der dritten Exerzitien-Woche nochmal vor dem inneren Auge vorüberziehen, so wie ich Wolken am Himmel hinterherschaue:

Es gab eine Gehmeditation: Wir konnten in Zeitlupe wahrnehmen, wie sich bei jedem Schritt der feste Stand auf beiden Füßen und ein eher unsicherer Stand für den Moment auf nur einem Fuß fortlaufend abwechseln.
Wir haben auch den Bewegungsabläufen im Körper dabei nachgespürt.

An den folgenden Tagen ging es um Stürme im Leben.
Mit den Jüngern haben wir den Sturm im Boot erlebt
und schwankenden Boden nachempfunden.

Auch den schwankenden Gefühlen der Jünger haben wir nachgespürt
und von der Rettung des Petrus gehört.

Kurze Stille zum Nachklingen

5. Austausch in den Kleingruppen z.B. mit folgenden Impulsen:

- Was hat mich in dieser Woche besonders berührt?
- Vielleicht habe ich hier oder da Widerstand gespürt?
- Was habe ich neu für mich entdeckt?

6. Kleine Pause mit einem Glas Wasser, informeller Austausch möglich

7. **Lied:** EG 697, GL 365 Meine Hoffnung und meine Freude

8. **Einstimmung in die 4. Woche** mit einer Bildbetrachtung

Das Bild „See Genesareth“ von Tanja Uehlein kann als Karte verteilt oder im Heft am 1. Tag dieser Woche aufgeschlagen werden.

- Mit folgenden Impulsen werden die Teilnehmenden zu einer ersten absichtslosen Betrachtung des Bildes in Stille eingeladen.
    - Ich schaue auf das Bild im Ganzen, ohne die Einzelheiten mit meinem Verstand zu benennen
    - Ich sehe die Farben, die da sind, und lasse sie auf mich wirken
    - Ich sehe die Formen, Umrisse, die Anordnung …
      die Flächen, die Striche, die Linien….
    - Wenn Gefühle entstehen, nehme ich sie wahr, ohne über sie zu urteilen

- Nach der stillen Betrachtung erfolgt eine Einladung zum Austausch darüber in der Weise des Bibelteilens. Alle können sagen, was sie an Farben, Formen etc. wahrgenommen haben, noch ohne konkrete Benennungen.

- Im nächsten Schritt werden die Teilnehmenden eingeladen, sich zu äußern zu folgenden Impulsen:
    - Was sehe ich konkret? Natur, Gestalten, Umgebung, Zusammenhänge, ...
    - Was spricht mich besonders an?
    - Womit habe ich Schwierigkeiten?

Wichtig ist dabei, dass alles Gesagte so stehen bleiben kann, wie die einzelnen es empfinden oder deuten. Es gibt kein falsch und richtig.

Gemeinsame Stille um das Gehörte und Gesagte nachwirken zu lassen.
(2 Minuten mit Klangschale)

Nach all dem, was wir mit den Jüngern im Sturm auf dem See in der letzten Woche erlebt und was wir jetzt zu dem Bild einander mitgeteilt haben, rufen wir uns nochmal bewusst die tröstlichen und tragenden Botschaften dieser Erzählung in Erinnerung:

Seid getrost, ich bin’s; fürchtet euch nicht!

Jesus lädt Petrus ein: *Komm her!*

Der Wind legte sich.

Immer wieder im Leben geraten wir in Situationen oder Zeiten von Unsicherheit, Angst, Sorge, Zweifel, sei es im Persönlichen oder auch im Weltzusammenhang.
Was trägt dann, was gibt Halt, worauf können wir vertrauen, wo können wir auftanken?

Das ist das Thema der 4. Woche.

Es erwarten uns dazu verschiedene Angebote. Darunter ein biblisches Gleichnis, eine Verheißung Jesu, eine Musik und ein Gedicht. Alle Angebote geben uns auf ihre je eigene Weise Zuversicht und Hoffnung.

Bekanntgeben: Das Abschlusstreffen wird voraussichtlich etwas länger dauern wegen unserer der geplanten Agapefeier bzw. Beisammenseins am Ende des gemeinsamen Weges.

9. Schlusslied und Segen

Lied: Bewahre uns Gott, behüte uns Gott EG 171, GL 453

Dieses Lied kann auch mit Gesten begleitet werden, siehe Seite Tanzanleitungen Seite 5

Ablauf des Treffens – Überblick

		Wird erledigt von / Material
1.	Anfangsritual, Anzünden der Kerze, Begrüßung und Überblick über das Treffen	
2.	**Lied**: Nah ist der Herr KAA 0128, Taizé Liederheft Nr. 2 oder Kanon: Ausgang und Eingang EG 175, GL 85	
3.	**Köpergebet** wie jeden Tag	
4.	**Sammlung zur Rückschau auf die zurückliegende Woche** Kurze Stille zum Nachklingen	
5.	**Austausch in den Kleingruppen**	
6.	**Lied**: Wechselnde Pfade KAA 028, GL 468	
7.	**Gemeinsamer Rückblick auf die vier Wochen**	
8.	**Lied**: Wechselnde Pfade KAA 028, GL 468	
9.	**Kleine Pause zum Herrichten der Mitte**	
10.	**Agapefeier** **Lied:** Gott gab uns Atem EG 432, GL 468	
11.	**Schlusslied/Segen/ Segenstanz** EG 488 Bleib bei mir, Herr, GL 94 Bleib bei uns, Herr	

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Stuhlkreis und Gestaltung der Mitte: z.B. Tuch, Blume, Kerze
  Außerdem: Schale, bunte (Halbedel-)Steine, Murmeln, o. Ä, um die Mitte ausgelegt
- Liedblätter, Gesangbücher
- Klangschale
- Blätter mit den Titeln der 4 Wochen und ein paar Impulsen und ein „Joker“-Blatt
- Für Agape: Karaffen für Saft und Wasser, Gläser, Platte für Fladenbrot, Brot, Saft, evtl. blühender Zweig oder Blume, ggf. Vase

1. Begrüßung

Anzünden einer Kerze und ein Gebetswort dazu sprechen, z.B.:
"Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes"
oder "Jesus Christus hat gesagt: Ich bin das Licht der Welt"

Begrüßung und Überblick über das Treffen.

2. **Lied: Nah ist der Herr** KAA 0128, Taizé Liederheft Nr. 2
oder Kanon: **Anfang und Ende**

3. Körpergebet wie jeden Tag

4. Sammlung zur Rückschau auf die zurückliegende Woche

Wir bleiben in dieser Sammlung, setzen uns auf unsere Plätze. So gesammelt und bereit, lasse ich die Themen der vierten Exerzitien-Woche nochmal vor meinem inneren Auge vorüberziehen, so wie ich Wolken am Himmel hinterherschaue:

Das Bild „See Genesareth“ mit den Fußspuren auf dem Wasser führte uns hinüber von der 3. in die 4 Woche.
Unter der Wochenüberschrift „getragen sein“ haben wir Ausschau gehalten nach tragfähigen Bildern, Worten, Melodien und Liedern, Zusagen und auch Kräften und Fähigkeiten in uns selbst.
Das Gleichnis von der selbstwachsenden Saat, Jesu Verheißung zum Aufatmen bei IHM, ein vertonter Psalmvers und das Gedicht „Ergebnis“,
sie alle waren uns in dieser Woche angeboten als Möglichkeiten, auf die Verlass ist, wenn wir nach Halt und Getragenwerden Ausschau halten.

Kurze Stille zum Nachklingen

5. Austausch in den Kleingruppen z.B. mit folgenden Impulsen:

- Was hat mich in dieser Woche besonders berührt?
- Vielleicht habe ich hier oder da Widerstand gespürt?
- Was habe ich neu für mich entdeckt?

6. Lied: Wechselnde Pfade KAA 028, GL 468

7. Gemeinsamer Rückblick auf die vier Wochen

Auslegen des Materials für den Rückblick auf die vier Wochen (beim Auslegen benennen):

- DIN-A4-Blätter mit den Titeln der vier Wochen und ein paar Impulsen der jeweiligen Woche
- ein Blatt: „Alles, was sonst noch wichtig für mich war in den Exerzitien“

Die Teilnehmenden gehen schweigend von Blatt zu Blatt, können etwas verweilen und die Titel wirken lassen und schließlich bei einem Blatt stehen bleiben.

Nachspüren: „Warum bin ich hier stehen geblieben?“
Von dort aus zur Mitte wenden. Dann kann jede/r einen Satz oder ein Wort dazu sagen „Warum bin ich hier stehen geblieben?“.

Noch einmal schweigend um die Blätter gehen und dabei die Frage bewegen:
„Gibt es etwas, was mir besonders wichtig geworden ist in diesen Exerzitien, (eine Erfahrung, eine Erkenntnis, ein Erlebnis)?
Mit der Klangschale die Teilnehmenden einladen, Platz zu nehmen.
Jede und jeder kann etwas, was ihm oder ihr besonders wichtig wurde, eine „kostbare Perle“, benennen und dazu einen farbigen Stein nehmen und in die Schale in der Mitte legen. Der Stein kann auch schweigend abgelegt werden.

8. Lied: „Wechselnde Pfade“ wiederholen

9. Kleine Pause:

Mitte herrichten für Agapefeier mit Brot, Saft, Wasser und Gläsern,
evtl. blühender Zweig oder Blume

Kurze Stille am Platz

10. Agapefeier

Lied: Gott gab uns Atem

Das folgende Beispiel für eine Agapefeier ist als Anregung gedacht. Bringen Sie diese Vorlage kreativ und verantwortungsvoll mit dem Exerzitienweg Ihrer Gemeinde in Verbindung (Weglassungen, Ergänzungen, Änderungen).

> Vier Wochen lang waren wir jetzt als Weggemeinschaft unterwegs, haben Lieder und Gebete, unsere Erfahrungen und auch Widerstände geteilt.
> Ein Zeichen der Gemeinschaft war immer schon gemeinsames Essen und Trinken.

Wir danken für diese Gaben

Gott, wir loben dich. Du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde,
und du sagst: *Ich bin das Brot des Lebens*.

Gott, wir loben dich. Du schenkst uns die Frucht des Weinstocks,
das Zeichen des Festes, das du für uns bereitet hast.

Gott, wir loben dich. Du nährst uns und stillst unseren Hunger
und Durst nach Leben.

Gott, wir danken dir für alle Menschen, die uns begleiten,
die uns zu Engeln werden in dunklen Zeiten,
die uns mit deinen liebenden Augen anschauen,
und wir danken dir, dass du uns immer wieder bei unserem Namen rufst.
Amen

Und so teilen wir Brot und Saft im Vertrauen darauf, dass wir durch das Teilen nicht ärmer werden, sondern reich beschenkt sind.

Eine/r der Begleitenden nimmt das Brot, bricht ein Stück ab, reicht es der Nachbar:in auf der rechten Seite und gibt das Brot nach links weiter. So erhält jede/r Brot von der linken Nachbar:in.
Wenn alle ein Stück Brot haben, verteilen die Begleitenden den Saft.
Wir warten mit Essen und Trinken, bis alle etwas haben, und genießen die ersten Bissen und Schlucke im Schweigen.

Gebet:
Dank sei dir, Gott,
für deine Gaben und für die Gemeinschaft,
die du uns schenkst. Amen

Während des weiteren Essens und Trinkens ist Zeit für Gespräche.

Es kann nach Wünschen oder Anregungen gefragt werden, wenn von selbst kein Gespräch aufkommt.

Nach einer angemessenen Zeit wird die Feier beendet mit Schlusslied/Segen/Tanz

11. Schlusslied/Segen /Segenstanz (vgl. S. 5)
EG 488 Bleib bei mir, Herr,
GL 94 Bleib bei uns, Herr