Inhaltsverzeichnis

Unterlagen für Exerzitienbegleiter:innen

1. Allgemeine Hinweise:

1.1 Was sind Exerzitien im Alltag?.....2

1.2 Einführung in die Mappe „Hinaus in die Tiefe“.....3

1.3 Zu den Teilnehmerunterlagen.....3

1.4 Liedvorschläge.....4

1.5 Hinweise zu den Begleittreffen.....5

1.6 Hinweise zur Begleitung der Exerzitien im Alltag.....6

1.7 Tipps und Hinweise für die Gesprächsvereinbarungen in den Kleingruppen.....7

1.8 Impulse für die Gespräche in den Kleingruppen.....8

1.9 Gesprächsvereinbarungen für die Kleingruppen.....8

Vorschläge für die einzelnen Begleittreffen:

Begleittreffen vor der 1. Woche.....9

Begleittreffen vor der 2. Woche.....15

Begleittreffen vor der 3. Woche.....19

Begleittreffen vor der 4. Woche.....22

Begleittreffen zum Abschluss der Exerzitien.....26

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 geistlosen oder geistfreien Zeiten und Lebensbereiche, weil Jesus Christus in unsere irdische Welt hineingekommen ist. In Jesus Christus zeigt Gott seine Zuneigung zu der Welt als Ganzes wie zu meinem persönlichen 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 „Hinaus in die Tiefe“

Der Titel dieser Exerzitien im Alltag weist in verschiedene Richtungen, im Titel ist Bewegung enthalten. „Hinaus“ ist ein Impuls für den Aufbruch „Los geht’s:“ Zu einem Spaziergang, einer Reise, einem Besuch, einem Wechsel meiner Lebensbedingungen. Es ist ein Losgehen aus der Gewohnheit, aus dem vertrauten und sicheren Umfeld, aus einer sicheren Gemeinschaft. „Hinaus in die Tiefe“ führt in eine weitere Dimension des Aufbruchs. Tiefe im geistlichen Sinn ist etwas, nach dem wir uns sehnen. Die Tiefe in mir selbst – ganz real – kann mich auch erschrecken, zumindest kann sie mir Respekt einflößen. In der Tiefe liegen eigene Themen, schöne, verborgene, Ängste, Erinnerungen, auch zärtliche. Die Zeit der Exerzitien kann uns dahin führen, behutsam und im eigenen Tempo. Die angebotenen Texte, Impulse und Übungen können Wege eröffnen, sich der Botschaft der Bibel, ihrer auch herausfordernden Aussagen, der Haltung Jesu und der Glaubensaussagen in Liedern und Gedichten anzunähern. Für den eigenen Glauben können sie in die Tiefe führen.

1.3 Zu den Teilnehmerunterlagen

Das Material besteht aus zwei Teilen:

- dem Teilnehmerheft, das Sie in der Anzahl Ihrer Teilnehmer:innen für 6,00 € pro Stück beim Gottesdienst-Institut der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern bestellen können
- diesem Leitfaden für die Begleiter:innen des geistlichen Weges, der zum Download auf den Internetseiten des Gottesdienst-Instituts und der Erzdiözese München und Freising zur Verfügung steht

Webshop des Gottesdienst-Instituts
shop.gottesdienstinstitut.org/spiritualitat/.html

Erzdiözese München und Freising
www.spiritualitaet-leben.de

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

Führen Sie Ihre Teilnehmer:innen in die Tagesstruktur des geistlichen Weges ein (s. Teilnehmerheft Seite 6 ff.) und weisen Sie sie darauf hin, dass hier die tägliche Übungsweise beschrieben ist und 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. 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

Liedtexte beziehen sich auf das Evangelisches Gesangbuch, Ausgabe Bayern-Thüringen, Verlag: Evangelischer Presseverband für Bayern; das Gotteslob, Katholisches Gebet- und Gesangbuch, Ausgabe für die Erzdiözese München und Freising, Verlag Sankt Michaelsbund München, 2013; das Taizé-Liederheft, Chants des Taizé Ateliers et Presses de Taizé, 2024; Helge Burggrabe: HAGIOS – Spirituelle Lieder (Gesamtliederheft), Gesungenes Gebet, edition musica innova Nr. 5040

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

GL = Gotteslob
EG = Evangelisches Gesangbuch
HB = Helge Burggrabe, HAGIOS
Taizé-Liederheft

EG/GL:
EG 697 / GL 365 „Meine Hoffnung und meine Freude“
EG 419 / GL 440 „Hilf, Herr meines Lebens“
EG 432 / GL 468 „Gott gab uns Atem“

Taizé-Liederheft:
Nr. 5 im Liederheft: „Bless the Lord my Soul“
Nr. 137 im Liederheft: „Behüte mich Gott“

Lieder zum Ankommen:
EG 165 / GL 387 „Gott ist gegenwärtig“
EG 175 / GL 85 „Ausgang und Eingang“
HB S. 20 „Hineni“ (Hier bin ich)
HB S. 22 „Lass deinen Mund stille sein“

Abschlusslieder:
GL 453 / EG 171 „Bewahre uns, Gott“
EG 488 „Bleib bei mir Herr“
GL 325 „Bleib bei uns, du Wandrer durch die Zeit“
HB S. 17 „Du bist ein Segen, ein Segen bist du“

1.5 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. Fühlen Sie sich frei, 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 Teilnehmenden 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 die Zeiten 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 (je nach Größe der Gruppe)
- Möglichkeit für Rückfragen im Plenum, wenn gewünscht
- Einführung in die kommende Woche
- gemeinsame Besinnung / meditative Einheit mit Zeit der Stille

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 Seite 8 unter 1.8- 1.9.

Die 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.

1.6 Hinweise zur Begleitung der Exerzitien im Alltag

- Bitte achten Sie auf sich, nehmen Sie sich vor dem Eintreffen der Teilnehmenden Zeit zum Innehalten, für eine kurze Stille, ein Gebet, ggf. im Team der Begleiter:innen.
- Haben Sie vor den Teilnehmenden keine Furcht, aber Ehrfurcht!
- Es geht um Gebetserfahrungen – jede Erfahrung hat ihre Berechtigung – bitte 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 auf Seite 8 unter 1.9)

1.7 Tipps und Hinweise für die Gesprächsvereinbarungen in den Kleingruppen

- Vereinbaren Sie in der Gruppe, das Handy in den Flugmodus zu stellen. Sie können auch zu Beginn gemeinsam das Handy ausschalten.
- Bilden Sie einen Stuhlkreis, z. B. mit einer Kerze in der Mitte.
- In die Mitte können Sie einen Zettel mit den Gesprächsvereinbarungen (vergrößert) legen (s. Seite 8 unter 1.9).
- Weisen Sie zu Beginn darauf hin, dass jede und jeder zu Wort kommen soll. Laden Sie zu aufmerksamem Zuhören ein und dazu, nicht zu kommentieren.
- Stoppen Sie Vielredner:innen freundlich und 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 Min.), 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.

1.8 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?

1.9 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.

1. Begleittreffen

Ablauf des Abends – Überblick

Räume für Kleingruppen vorbereiten. Material bereitstellen. Wer erledigt welche Aufgaben?

1. Begrüßung
Anfangsritual, allgemeine Begrüßung
Allgemeiner Hinweis zu Exerzitien im Alltag und Überblick über das Treffen

2. Vorausblick auf das heutige Treffen

3. Lied
Taizé Nr. 5 „Bless the Lord my Soul“ oder Kanon EG 175 / GL 85 „Ausgang und Eingang“

4. Gebet
evtl. nochmal zwei- dreimal das Anfangslied

5. Einführung in die Gesprächsvereinbarungen

6. Vorstellungsrunde

7. Hinführung zu den Exerzitien 2026 allgemein: „Hinaus in die Tiefe“

8. Austeilen Buch und Vorstellung der ersten Woche

9. Lied
z. B. EG 697 / GL 365 „Meine Hoffnung und meine Freude“ oder HB S. 20 „Hineni“

10. Einführung und Durchführung der Meditationsübung
Körpergebet, Stille

11. Kurze Austauschrunde
Selbstwahrnehmung, Raum für Fragen usw.

12. Lied
EG 488 „Bleib bei mir, Herr“ / GL 94 „Bleib bei uns, Herr“

13. Segen

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tuch (z. B. blau in verschiedenen Schattierungen), Blumen, Kerze, …
- Gegenstände zur Vorstellung
- Liedblätter oder Gesangbuch, Gotteslob 2013 (GL), Evangelisches Gesangbuch (EG), Taizé-Liederheft, Helge Burggrabe (HB)

1. Begleittreffen

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 sich dabei gegenseitig zu stärken.

2. Vorausblick auf das heutige Treffen

Heute machen wir uns gemeinsam auf den Weg der Ökumenischen Exerzitien im Alltag 2026:

- 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.

3. Lied

Taizé Nr. 5 „Bless the Lord my Soul“ oder Kanon EG 175 / GL 85 „Ausgang und Eingang“

4. Gebet

In der Gemeinschaft teilen wir Zeit
Ein paar Minuten für Gott und mich
Du und ich
Ich richte mich auf
Meine Hände sind offene Schalen
Meine Augen ruhen
Ich lausche
Ich atme: ein und aus
Ich bin gesehen, ich bin geliebt
Amen

(Dorothea Hahn)

oder

Gott, ich bin hier und bitte dich um deine Nähe.
Öffne meine Augen, damit ich sehen kann – das Offensichtliche und das Verborgene.
Öffne meine Ohren, damit ich lauschen kann – in dein Geheimnis.
Öffne meine Hände, damit du sie füllen kannst.
Öffne mein Herz, damit ich dich erkennen kann.
Sei mir nahe, ganz besonders in der Zeit meiner Exerzitien
Amen

ggf. nochmals das Lied Taizé Nr. 5 „Bless the Lord my Soul“oder Kanon EG 175 / GL 85 „Ausgang und Eingang“

5. 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.

1. Begleittreffen

6. Vorstellungsrunde mit Fundstücken von einem Weg

Steine, Ästchen, Blätter, Blüten, Flasche, Briefe, Zettel, Zeitung, Muschel, Glas, … In der Mitte haben wir für Sie Dinge vorbereitet. Sie sind völlig unterschiedlich, haben aber trotzdem ein gemeinsames Thema: Sie sind Fundstücke von einem Weg. Es hat mit dem „Hinaus-Gehen“ zu tun.

In einem Kreis gehen wir jetzt um die Mitte herum. Nehmen Sie sich ein Stück, das Sie in diesem Moment unmittelbar anspricht. Wir wollen uns danach damit vorstellen und – wenn Sie wollen – können Sie sagen, was Sie bei diesem Fundstück bewegt, berührt oder welche Sehnsucht das in Ihnen weckt. Oder ganz einfach: warum das jetzt genau Ihr Fundstück ist.

Vorstellungsrunde und kurze Stille danach.

7. Hinführung zu den Exerzitien 2026

Wenn wir hinausgehen, aufbrechen, losgehen, ist vieles möglich: ich habe einen Plan und verfolge ihn, ich lasse mich treiben, ich warte ab, ich suche mir spontan ein Ziel.

Ich laufe schnell, schlendere, gehe zögerlich.

Ich atme ruhig, komme außer Atem.

Ich halte an, richte mich auf, achte auf meinen Atem und kann weitergehen.

Ich spüre Lebendigkeit, Neugier, auch Bedenken …

Was bedeutet es, sich aufzumachen „hinaus in die Tiefe“?

In den nächsten Wochen wollen wir jeder und jede für sich und miteinander dem nachspüren. Sie sind eingeladen, in den nächsten vier Wochen dazu manche Entdeckungen für sich zu machen.

8. 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.

9. Lied

z. B. EG 697 / GL 365 „Meine Hoffnung und meine Freude“ oder HB S. 20 „Heneni“

1. Begleittreffen

10. 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. Lassen Sie Ihren Atem fließen, die Luft strömt wie von selbst ein und aus.

So beginnen wir mit dem Körpergebet für jeden Tag in den vier Wochen der Exerzitien:

Da sein:

Ich stelle mich aufrecht und spüre den Bodenkontakt meiner Füße. Ich richte das Becken und die Wirbelsäule auf und stelle mir einen Faden vor, der meine Wirbelsäule über den Kopf hinaus verlängert. Von oben werde ich sanft gehalten und aufgerichtet.

Ich strecke die Arme weit nach oben, schaue zum Himmel.

Ich lege meine Hände auf dem Scheitel zusammen wie eine Blüte, die nach oben weist.

Segen:

Ich bleibe bei den folgenden Segensgesten mit den geöffneten Händen jeweils eine Handbreit über der angegebenen Stelle. Ich nehme sie aufmerksam wahr und spüre in das Energiefeld zwischen Händen und Körper.

- Gehirn und Gedanken: Ich segne meinen Kopf.
- Gehör: Ich spüre in das Feld zwischen Händen und Ohren.
- Gesicht: Ich blicke mit geöffneten Augen in meine Hände.
- Gespräch: Meine Hände liegen über dem Kehlkopf und den Stimmbändern. Nach biblischer Auffassung ist die Kehle der Sitz der Seele.

Meine Hände gleiten auf der Innenseite der Beine nach unten, bis sie den Boden erreichen.

- Geduld: Ich legen den Samen des Segens in die Erde und warte auf Wachstum.
- Gedeihen: Die Pflanze durchbricht das Erdreich und wächst langsam empor. Ich richte mich Wirbel um Wirbel wieder auf und blicke dabei in die geöffneten Hände.
- Genuss: Ich staune und freue mich über die Ernte.
- Geben und Nehmen: Ich teile die Frucht des Segens mit anderen.
    - Nach rechts: mit den Menschen, die ich liebe und mit denen ich verbunden bin.
    - Nach links: ich segne auch meine Feinde. Am Widerstand kann ich wachsen.
- Gewahrsam: Ich lege meine Hände auf den Rücken und schütze mich vor hinterhältigen Angriffen, Kraft- und Zeiträubern.
- Gnade: Ich öffne die Hände vor der Leibmitte. Sie bilden eine Schale, ich lasse mich nochmals vom Himmel beschenken.

- Bewahren: Ich forme mit den Händen einen Ball und führe ihn zur Brustmitte. Ich lege den göttlichen Segen nieder im Gedächtnis meines Herzens.
- Loslassen: Ich lasse die Arme sinken und halte nichts fest. Ich spüre der Wirkung nach. Ich verbeuge mich und beende das Gebet.
- Das Körpergebet wiederholen Sie am besten ein- bis zweimal, damit es vertraut wird.

Dann beenden Sie das Körpergebet mit einer Verneigung vor Gott und der Gruppe und sprechen: Gott, da bin ich!

11. Kurze Austauschrunde

Selbstwahrnehmung, Raum für Fragen usw.

12. Lied

z. B. EG 488 „Bleib bei mir, Herr“, GL 94 „Bleib bei uns, Herr“

13. 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

2. Begleittreffen

Ablauf des Abends – Überblick

Räume für Kleingruppen vorbereiten. Material bereitstellen. Wer erledigt welche Aufgaben?

1. Begrüßung
Anfangsritual, Begrüßung, Überblick

2. Lied
Taizé Nr. 5 „Bless the Lord my Soul“oder Kanon EG 175 / GL 85 „Ausgang und Eingang“

3. Gebet

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
HB S. 22 „Lass deinen Mund stille sein“

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“

12. Segen

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tuch, Blumen, Kerze, …
- Liedblätter oder Gesangbuch, Gotteslob 2013 (GL), Evangelisches Gesangbuch (EG)
- Klangschale, Hagios (HB)

2. Begleittreffen

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

Singen verbindet uns miteinander, Sie können hören, summen, Melodie und Text in sich aufnehmen. Wie beim 1. Treffen Taizé Nr. 5 „Bless the Lord my Soul„ oder Kanon EG 175 / GL 85 „Ausgang und Eingang“

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 haben wir uns auf die Exerzitienzeit eingestimmt. Haben Zeit und Ort gesucht und gefunden?

Das Wort, das Jesus zu Petrus spricht: „Fahre hinaus, wo es tief ist, und werft die Netze zum Fang aus!“ (Lukas 5,4), hat uns begleitet. Wie hörst du dieses Wort?

Wir haben Kontakt zum Wasser aufgenommen, spüre ich es noch?

Was nehme ich mit auf meinen Weg? Wieder ein Jesuswort: „Ihr sollt nichts mitnehmen auf den Weg …“ (Lukas 9,3). Geht das? Welches Gepäck nehme ich mit?

Wir haben den Abschied gestaltet und uns mit Segen verbunden. Meine Seele segnet den HERRN und ich bitte um Segen. „Bless the Lord, my soul, and bless his Holy name, bless the Lord, my soul, who leads me into life.“

5. Erinnern an die Gesprächsvereinbarungen und Gruppenbildung

siehe 1. Begleittreffen, S. 11

Eine kurze Erinnerung an die Gesprächsvereinbarung wird je nach Erfahrungen der Teilnehmenden empfohlen.

Bildung von Kleingruppen: nach Neigung, nach Zufall (z. B. mit verschiedenfarbigen Bonbons oder Abzählen)

2. Begleittreffen

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

6. Austausch in Kleingruppen

„Hinaus in die Tiefe“ ist ein Aufbruch, den jede und jeder von uns für sich geht. Ich kann dennoch auf die Gemeinschaft untereinander vertrauen und ich vertraue auf Gott. Ich segne ihn und bitte um Segen.

Jesus motiviert Petrus und seine Freunde, eine ganz besondere und neue Erfahrung zu machen.

Es geht darum, voneinander zu wissen, Erfahrungen und Erlebnisse zu teilen und gespannt darauf zu sein, wie verschieden diese 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

Taizé Nr. 5 „Bless the Lord my Soul“

9. Einstimmung auf die 2. Exerzitienwoche

In der ersten Exerzitienwoche ging es darum, sich auf die Exerzitien einzustimmen und sich auf den Weg zu machen „hinaus in die Tiefe“.

2. Begleittreffen

In der zweiten Woche geht es um Gottes Haltung zum Aufbruch und um Entschlossenheit: Kann ich das „einfach so“? Was spielt ganz persönlich bei mir mit? Wo ist mein Mut, meine Ängstlichkeit, meine Würde, was bedeutet Zeit und „Werden“ und welche Weite hat Gottes Verheißung?

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:

Und der Herr sprach zu Abram: Geh aus deinem Vaterland und von deiner Verwandtschaft und aus deines Vaters Hause in ein Land, das ich dir zeigen will. Und ich will dich zum großen Volk machen und will dich segnen und dir einen großen Namen machen, und du sollst ein Segen sein. (1. Mose 12,1-2)

Wenn Gott segnet, lockt er in die Fremde. Er lädt ein, Vertrautes hinter sich zu lassen.

Das Vaterland. Die Verwandtschaft. Prägungen. Gewohnheiten.

Welche Eigenheiten meiner Eltern erkenne ich in mir wieder?

Vielleicht Talente und gute Eigenschaften, aber auch Ticks, Marotten?

Ich spüre nach, was mich mit meinen Eltern wie ein unsichtbares Band verbindet.

Ich beurteile nicht. Ich nehme wahr.

Und dann bringe ich es vor Gott.

Mit einem Seufzen vielleicht. Mit einem Lächeln. Mit Freude oder Wut.

So ist es nun mal: Ich komme aus meinem Vaterland. Oder Mutterland.

Abschluss der Übung mit der Klangschale.

11. Lied

HB S. 20 „Lass deinen Mund stille sein“ oder EG 488 „Bleib bei mir, Herr“ / GL 94 „Bleib bei uns, Herr“

12. Segen

wie beim 1. Begleittreffen oder Philipper 4,7:

„Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft,
wird eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren.“ (LÜ 2017)

3. Begleittreffen

Ablauf des Abends – Überblick

Räume für Kleingruppen vorbereiten. Material bereitstellen. Wer erledigt welche Aufgaben?

1. Begrüßung
Anfangsritual, Begrüßung und Überblick

2. Lied
Taizé Nr. 5 „Bless the Lord my Soul“ oder Kanon 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. Sammlung zur Rückschau auf die zurückliegende Woche

5. Austausch in Kleingruppen

6. Kleine Pause möglich

7. Lied
HB S. 20 „Hineni“ oder GL 440 / EG 419 „Hilf Herr meines Lebens“

8. Einstimmung in die 3. Exerzitienwoche mit einer Übung

9. Lied
EG 488 „Bleib bei mir Herr“ / GL 325 „Bleib bei uns, du Wandrer durch die Zeit“

10. Segen

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Vorschlag für Gestaltung der Mitte: Tuch, Blumen, Kerze, ...
- Liedblätter bzw. Gesangbuch, Gotteslob, Hagios
- Klangschale
- ggf. CD-Player und Musik

3. Begleittreffen

1. Anfangsritual

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

Taizé Nr. 5 „Bless the Lord my Soul“ oder Kanon EG 175 / GL 85 „Ausgang und Eingang“

3. Köpergebet

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 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 erwähnen:

Es ging um Schubkraft mitten im Leben, wann waren Veränderungen notwendig?

Das Exerzitien-Boot war zu schwer, von was habe ich mich getrennt?

Das Leben ist ein „Werden“. Welche Ziele hatte ich? Welche Ziele haben andere Menschen?

Was bedeutet der Schulterblick für mich? Von Jesus hören wir, dass wir nach vorne gehen sollen. Wir haben uns Jesu Entschlossenheit zu eigen gemacht. Ich tauge für das Reich Gottes.

Was trägt mich ganz unverhofft? Ein Gedicht hat uns begleitet.

Gott schickt uns los, er initiiert Veränderung.

Wo ist der wichtigste Ort?

Kurze Stille zum Nachklingen

5. Austausch in den Kleingruppen

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

3. Begleittreffen

7. Lied

HB S. 17 „Du bist ein Segen“ oder Taizé Nr. 137 „Behüte mich Gott“

8. Einstimmung in die 3. Woche mit einer Übung

In den ersten beiden Wochen haben wir uns mit unserem Aufbruch, mit Zusagen und Herausforderungen und Verheißungen dazu beschäftigt.

In der dritten Woche sind wir „mitten in der Tiefe“.

Darauf richten wir in einer Übung unsere Aufmerksamkeit:

Eine Meditation/Imagination im Sitzen

Die Jünger sind draußen, wo es tief ist. Kein fester Boden mehr. Der Grund schwankt.

Was fest und sicher schien: weit weg.

Auch auf meinem Exerzitienweg bin ich schon weit gegangen. Habe sicheres Terrain verlassen.

Mein Alltag, drüben am Ufer, ist von scheinbaren Sicherheiten geprägt. Da gibt es Erklärungen, Beweise, Wahrheiten. Eine entzauberte Welt. Ohne Geheimnisse.

In der christlichen Tradition finde ich es noch, das Geheimnis. Da heißt es: Mysterium. Es übersteigt das menschliche Verstehen. Das Mysterium ist ein großer Raum, der mich einlädt: Komm rein! Ich kann diesen Raum betreten, vieles darin entdecken. Aber ich kann ihn nie abschließend ergründen.

Irgendwann merke ich: Ich bin Teils des Mysteriums. Gott ist Mysterium – und mein Leben ist es auch. Auf meinem Exerzitienweg bin ich nun draußen in der Tiefe. Hinausgefahren in mein Inneres. Ins Mysterium meines Lebens. Leben heißt auch: ins Innere hinausgehen. Ins Offene lauschen. Für dieses Offene verwenden viele das Wort „Gott“.

In dieses Offene lausche und hoffe ich.

Einige Minuten im Lauschen bleiben.

Die Meditation mit der Klangschale beenden.

9. Lied

EG 488 „Bleib bei mir, Herr“ / GL 325 „Bleib bei uns, du Wandrer durch die Zeit“

10. Segen

4. Begleittreffen

Ablauf des Treffens – Überblick

Räume für Kleingruppen vorbereiten. Material bereitstellen. Wer erledigt welche Aufgaben?

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

2. Lied
Taizé Nr. 5 „Bless the Lord my Soul“ oder Kanon EG 175 / GL 85 „Ausgang und Eingang“

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
EG 697 / GL 365 „Meine Hoffnung und meine Freude“

8. Einstimmung in die 4. Woche

9. Schlusslied/Segen
EG 171 / GL 4523 „Bewahre uns Gott, behüte uns Gott“

Vorschläge für die Mitte und vorzubereitendes Material:

- Stuhlkreis und Gestaltung der Mitte, z.B. Tuch, Blume, Bibel, Kerze, ….
- Liedblätter bzw. Gesangbücher
- Klangschale

4. Begleittreffen

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

Taizé Nr. 5 „Bless the Lord my Soul“ oder Kanon EG 175 / GL 85 „Ausgang und Eingang“

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 Exerzitienwoche nochmal vor dem inneren Auge vorüberziehen, so wie ich Wolken am Himmel hinterherschaue:

Wir haben geatmet und gespürt, unsere Leibmitte gesucht.

Das sichere Ufer ist nun weit entfernt. Wir haben uns einladen lassen ins Geheimnisvolle, ins Mysterium Gottes und unseres eigenen Lebens.

Jeder und jede hat nachgespürt: Was verbinde ich mit dem Wort „Tiefe“?

Mit Petrus haben wir nachgespürt: „Wir haben nichts gefangen“.

Mit den Gedanke von Frère Roger sind wir in unsere Tiefe hinabgestiegen, Christus ist vorausgegangen.

Der Name der unendlichen Tiefe ist Gott: „Tiefe einatmen – Gott ausatmen“,

In der Tiefe kann es anstrengend sein. Wir haben einen Freund, eine Freundin um Hilfe gebeten.

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?

4. Begleittreffen

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

Zurück ans Land. Wir kommen zurück, das Ufer ist in Sicht

Sie füllten beide Boote. (Lukas 5,7)

Ein Wunder. Mitten in der Tiefe, unerwartet, nicht erklärlich … Fülle. Viele helfen mit.

Ich sehe das Boot meines Lebens. Ich arbeite daran mit, dass es gefüllt wird. Und andere arbeiten mit. Und Jesus ist einer von den vielen. Jesus – Gott – das große Du meines Lebens. Dieses Du arbeitet daran mit, dass mein Boot voll wird und das der anderen.

Manchmal ist deutlich spürbar, dass er jetzt gerade da ist, zupackt, mithilft. Manchmal gar nicht.

Gott ist da in meinem Leben. Eine Strophe aus dem Lied „Gott ist gegenwärtig“ findet diese Worte:

Luft, die alles füllet, drin wir immer schweben, aller Dinge Grund und Leben.
Meer ohn Grund und Ende, Wunder aller Wunder, ich senk mich in dich hinunter.
Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehn und finden.

Mit folgenden Impulsen werden die Teilnehmenden zu einem ersten Lesen des Liedverses in Stille eingeladen:

- Ich schaue auf den Vers, lasse ihn wirken, ohne den Sinn mit meinem Verstand zu benennen
- Wenn Gefühle entstehen, nehme ich sie wahr, ohne über sie zu urteilen

Nach der stillen Betrachtung erfolgt eine Einladung zum Austausch darüber:

- Welches Wort oder welches Bild spricht mich besonders an?
- Womit habe ich Schwierigkeiten?
- Löst der Text Gefühle aus und wenn ja, welche?

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)

4. Begleittreffen

Unser Leben läuft nicht immer gleichmäßig. Wir erleben Zeiten und Situationen von Trauer, Unsicherheit, Mutlosigkeit. Auch Zweifel an uns selbst, an der Gesellschaft, in der wir leben und an Gott, dem großen Geheimnis. Wir erleben Fülle – gegen alle Vernunft oder wenn wir nicht damit rechnen. Wir sind zusammen stark. Wir sind Menschen. Petrus hält sich für einen Sünder und Jesus sagt zu ihm „Fürchte dich nicht“. Petrus und seine Freunde folgen Jesus nach. Kenne ich das von mir?

Das ist das Thema der 4. Woche.

Dazu gibt es verschiedene Impulse: Bibelstellen, meine eigenen Gedanken und Anregungen zum Nachdenken oder Meditieren. Alle Angebote können uns in die Tiefe führen.

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

9. Schlusslied und Segen

Lied: EG 171 / GL 453 „Bewahre uns Gott, behüte uns Gott“

Abschlusstreffen

Ablauf des Treffens – Überblick

Räume für Kleingruppen vorbereiten. Agape vorbereiten. Material bereitstellen. Wer erledigt welche Aufgaben?

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

2. Lied
Taizé Nr. 5 „Bless the Lord my Soul“ oder Kanon EG 175 / GL 85 „Ausgang und Eingang“

3. Köpergebet
wie jeden Tag

4. Sammlung zur Rückschau auf die zurückliegende Woche
Kurze Stille zum Nachklingen

5. Austausch in den Kleingruppen

6. Lied
EG 165 / GL 387 „Gott ist gegenwärtig“

7. Gemeinsamer Rückblick auf die vier Wochen

8. Lied
EG 165 / GL 387 „Gott ist gegenwärtig“

9. Abschlusseinheit

10. Kleine Pause zum Gestalten der Mitte für die Abschlussfeier

11. Agapefeier
Lied: EG 432 / GL 468 „Gott gab uns Atem“

12. Schlusslied/Segen
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
- 1 Glas mit Teelicht pro Teilnehmer:in für Abschlusseinheit
- 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

Abschlusstreffen

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

Taizé Nr. 5 „Bless the Lord my Soul“ oder Kanon EG 175 / GL 85 „Ausgang und Eingang“

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:

- Zusammen mit Petrus und seinen Freunden haben wir aus der Tiefe die Boote gefüllt.
- Wir haben uns auf den Weg zurück gemacht – wie sieht mein Ufer aus?
- Und wir haben die Fülle auf uns wirken lassen.
- Sie kann erschrecken und unheimlich sein. Und Fülle kann uns zum Genuss führen.
- Wir haben gehört und erlebt, dass wir uns nicht fürchten müssen. Ein ganz besonderer Satz Gottes und seiner Boten.

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

EG 165 / GL 387 „Gott ist gegenwärtig“

Abschlusstreffen

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 Joker-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 und jeder 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, als 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

„Gott ist gegenwärtig“ wiederholen

9. Schlusseinheit

Leben aus der Fülle

- Fülle empfangen: Alle stehen mit einem Licht um die Mitte. Lichter von der Mitte entzünden und weitergeben.
- In die Runde schauen, wir sind miteinander einen Weg gegangen, danken mit einer Verbeugung.
- Wir drehen uns nach außen und bringen das Licht in Gedanken jemandem, der mir Mühe bereitet.

Abschlusstreffen

10. Kleine Pause

Mitte gestalten für die Agpefeier mit Brot, Saft, Wasser und Gläsern, evtl. blühender Zweig oder Blume

Kurze Stille am Platz

11. Agapefeier

Lied: EG 432 / GL 468 „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 dem:der Nachbar:in auf der rechten Seite und gibt das Brot nach links weiter. So erhält jede:r Brot von dem: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.

Abschlusstreffen

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 und Segen.

12. Schlusslied und Segen

EG 488 „Bleib bei mir, Herr“ / GL 94 „Bleib bei uns, Herr“