

LebensWandel – glaubwürdig und weltverbunden

ist Titel und zugleich Programm der ökumenischen Exerzitien im Alltag.

LebensWandel ist mehr als ein Titel – es ist eine Einladung. Das Wortspiel verbindet *Leben* und *Wandel* und ermutigt dazu, den eigenen Lebensweg bewusst wahrzunehmen und ihn aus dem Glauben heraus zu gestalten. Es lädt ein, Gott mitten im Alltag zu begegnen – dort, wo wir leben, arbeiten und mit anderen unterwegs sind – und offen zu werden für die Veränderungen, die das Leben bereithält.

Dabei stehen zwei Leitgedanken im Mittelpunkt:

Glaubwürdig – den Glauben so zu leben, dass er im eigenen Handeln, in den Beziehungen und im Umgang mit der Schöpfung sichtbar wird.

Weltverbunden – mit offenen Augen und wachem Herzen in dieser Welt zu leben, Verantwortung zu übernehmen und sich als Teil der einen Schöpfung Gottes zu verstehen.

Ökumenisch verbindet uns die Sehnsucht, in einer oft hektischen Zeit aus den Quellen christlicher Spiritualität zu schöpfen. Gemeinsam laden wir dazu ein, den Alltag als geistlichen Übungsraum zu entdecken: aufmerksam für sich selbst, für die Mitmenschen und für Gottes Gegenwart. Wer so lebt, nimmt die Erfahrungen der Vergangenheit ernst und übernimmt Verantwortung für eine lebenswerte Zukunft.

Nach den Jubiläumsjahren der franziskanischen Spiritualität freuen wir uns, weiterhin aus dieser reichen Quelle zu schöpfen. Der heilige Franziskus und die heilige Klara inspirieren mit ihrer Haltung der Einfachheit, der Geschwisterlichkeit und der Ehrfurcht vor der ganzen Schöpfung bis heute zu einem glaubwürdigen und weltverbundenen Leben.

Zugleich lassen wir uns im kommenden Jahr von den weltweiten Gebeten der Frauen des Weltgebetstags inspirieren. Seit nunmehr 100 Jahren verbindet der Weltgebetstag Menschen über Länder und Kontinente hinweg und lässt einen weiten Strom des Gebets um die Erde fließen – getragen von der Hoffnung auf Frieden, Gerechtigkeit und die Bewahrung der Schöpfung.

Exerzitien im Alltag laden dazu ein, aufmerksam zu werden für Gottes Wirken im eigenen Leben und in der Welt. Das ist Ihnen vertraut, die Sie schon lange diese Exerzitien im Alltag in Ihren Gemeinden und Gruppen anbieten. Sie bringen Menschen mit ihrem Glauben und in ihrer Spiritualität zusammen. Sie zeigen Wege und bieten Möglichkeiten an, in der inneren Haltung zu wachsen, Gott in allem zu suchen und zu finden. Eine solche Haltung der Achtsamkeit entschleunigt und kann die Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu Gott vertiefen. Das ist in der heutigen Zeit ein sehr wertvoller Beitrag, der durch Sie erst möglich gemacht wird.

Unsere Karten dieses vierwöchigen Übungswegs begleiten mit 5 Impulsen pro Woche, ein Tag Raum für Besinnung und anschließender Reflexion, sowie Gebeten und Anregungen. Sie eignen sich für die persönliche Besinnung, für die Fastenzeit, für Exerzitien im Alltag oder für alle, die ihrer Spiritualität im täglichen Leben bewusst Raum geben möchten.

Wir laden Sie herzlich ein, sich auf diesen spirituellen Weg einzulassen oder bereits vertraute Übungen zu vertiefen. Wir laden Sie ein, sich auf Ihre Begleitung vorzubereiten und hoffen, dass unsere Angebote Ihnen dabei helfen.

Wir freuen uns besonders, dass in diesem Jahr Kolleg:innen verschiedener Konfessionen an der Vorbereitung und Gestaltung mitgewirkt haben. So waren wir als katholische, evangelische und alt-katholische Christ:innen kreativ und haben unsere je eigene Spiritualität eingebracht. Ihr und unser gemeinsames Engagement macht den ökumenischen Charakter dieses Übungswegs sichtbar und lebendig.

Allen, die sich auf diesen Weg des **LebensWandels** einlassen, wünschen wir eine inspirierende Zeit, bereichernde Begegnungen und Gottes reichen Segen.

Für die Gestaltung der Gruppentreffen finden Sie im Folgenden Vorschläge und Hinweise. Diese wurden erstellt von Astrid Herrmann und dem Vorbereitungsteam Erzbistum München und Freising. Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden.

Abteilung Spiritualität
Fachbereich Exerzitien und geistliche Begleitung

Leitung:
Jonas Weinzierl
jweinzierl@eomuc.de

Fachreferentin:
Astrid Herrmann
aherrrmann@eomuc.de

Inhaltsverzeichnis

Gruppentreffen: Ziele und Voraussetzungen 5

Aufbau und Gestaltung der fünf Gruppentreffen 6

Menschen auf ihrem LebensWandel begleiten 6

Einladend und offen sein 7

Vertrauen ermöglichen und Unterschiede achten 7

Achtsam bleiben, wenn es schwierig wird 7

Wegweisung geben und die eigenen Grenzen achten 8

Gott ist begleitend mit auf unserem Weg 8

Hinweise zum Anleiten von Meditationsübungen 9

Gut vorbereitet und selbst achtsam sein 9

Einen Raum des Vertrauens öffnen 9

Offen bleiben für das, was entsteht 10

Erfahrungen aufgreifen und in den Alltag begleiten 10

Die eigene Haltung reflektieren 10

LebensWandel in der Gemeinde sichtbar machen 11

Hinweise zur meditativen Austauschrunde 11

Den Rahmen gestalten 11

Ein Gegenstand gibt das Wort 12

Eine zweite Runde: Was hat mich berührt? 12

Vertraulichkeit vereinbaren 12

Die Runde abschließen 12

Ablauf von begleitenden Gruppentreffen 13

Vorschlag für ein erstes Gruppentreffen 14

LebensWandel – gemeinsam aufbrechen 14

Vorschlag für ein zweites Gruppentreffen: 17

Glaubwürdig – in den Brüchen ist Leben 17

Vorschlag für ein drittes Gruppentreffen 22

Wandel schaffen 22

Vorschlag für ein viertes Gruppentreffen 25

Ins Handeln kommen 25

Vorschlag für ein fünftes Gruppentreffen 30

„Was in mir gewachsen ist – was ich ins Leben tragen möchte.“ 30

Vorschlag Variante 1: Brot und Traubensaft teilen 30

Ein schlichtes Abschlussritual · 90 Minuten 30
Variante 2: Ein Fest der Fülle – gemeinsam genießen 33
Ein lebendiger Abschluss mit Mitbring-Buffet · 90 Minuten 33
Gebet für die Begleitenden einer Gruppe 36
Material 37
Lieder: 37
Tänze 38
Musik 39
Blog 39
Podcast 39
Film 39
Literatur zum Weiterlesen: 39
Links 40
QR Code Audios 40

Gruppentreffen: Ziele und Voraussetzungen

Die fünf Gruppentreffen begleiten die Teilnehmenden auf ihrem vierwöchigen Übungsweg des **LebensWandels – glaubwürdig und weltverbunden**. Sie bieten Raum, die persönlichen Erfahrungen zu teilen, sich gegenseitig zu inspirieren und den eigenen Glaubens- und Lebensweg im Austausch mit anderen bewusster wahrzunehmen.

Die Gruppentreffen ermöglichen den Teilnehmenden,

- die Themen und Übungsformen der Exerzitien kennenzulernen, Fragen zu stellen und Unterstützung für den persönlichen Übungsweg zu erhalten,
- eigene Erfahrungen, Gedanken und Fragen auszudrücken und durch die Erfahrungen anderer neue Impulse für den eigenen LebensWandel zu entdecken,
- sich im gemeinsamen Unterwegssein von der Gruppe tragen, ermutigen und bestärken zu lassen,
- die Verbindung von Glauben und Handeln sowie die eigene Verantwortung für Mitmenschen und Schöpfung zu reflektieren,
- miteinander zu meditieren, zu beten und sich für Gottes Gegenwart im eigenen Leben und in der Welt zu öffnen.

Damit die Gruppentreffen zu einem tragenden Teil des Übungswegs werden können, braucht es eine Atmosphäre des Vertrauens, des persönlichen Kontakts und der gegenseitigen Wertschätzung. Eine konstante Gruppe unterstützt das Gemeinschaftserleben und ermöglicht es, miteinander einen Weg zu gehen, auf dem persönliche Erfahrungen wachsen und sich vertiefen können.

In der Kursausschreibung sollte deshalb deutlich werden, worauf sich die Teilnehmenden einlassen: vier Wochen lang täglich etwa eine halbe Stunde Zeit für die persönlichen Übungen, die Bereitschaft, sich mit den eigenen Lebens- und Glaubensfragen auseinanderzusetzen, sowie fünf Gruppentreffen mit gemeinsamem Meditieren, Gebet und persönlichem Austausch.

Hilfreich ist es, bereits bei der Anmeldung Raum für Fragen zu geben oder vorab zu einem Informationstreffen einzuladen. So können Interessierte erste Erfahrungen mit meditativen Übungen sammeln und prüfen, ob dieser spirituelle Weg für sie passend ist.

Aufbau und Gestaltung der fünf Gruppentreffen

Im Folgenden wird ein Modell mit fünf Gruppentreffen vorgestellt, das ohne ein zusätzliches Informationstreffen auskommt. Das erste Treffen führt in die Exerzitien und die erste Übungswoche *Leben & Glauben* ein. Die vier weiteren Treffen finden jeweils am Ende einer Übungswoche statt. Sie greifen die Wochenthemen *Glaubwürdig*, *Wandel schaffen* und *Weltverbunden* auf und bieten zugleich Raum für Rückblick, Austausch und Vertiefung. Das fünfte und letzte Treffen schließt den gemeinsamen Weg mit einer Rückschau auf die vier Wochen ab.

Die Gestaltung der Treffen orientiert sich an der inneren Bewegung des LebensWandels: vom Ich über das Du und das Wir bis hin zur Beziehung mit Gott. Die persönlichen Erfahrungen sollen dabei nicht bewertet oder vorschnell gedeutet werden. Vielmehr geht es darum, aufmerksam zuzuhören, unterschiedliche Sichtweisen gelten zu lassen und einander darin zu bestärken, den eigenen Glauben im Alltag glaubwürdig zu leben und weltverbunden zu handeln.

Die folgenden Vorschläge verstehen sich als Anregung. Sie können entsprechend den Bedürfnissen der Gruppe, den jeweiligen Rahmenbedingungen und den Erfahrungen der Begleiterinnen und Begleiter angepasst werden. Auch weitere Übungen und Kunstbetrachtungen aus dem Kartenset eignen sich für die gemeinsame Gestaltung der Treffen.

Besonders wichtig sind hier die Gedanken, dass die Gruppentreffen nicht nur dem Austausch über persönliche Erlebnisse dienen. Sie sollen auch dabei helfen, die Verbindung zwischen innerer Glaubensentwicklung und äußerem Handeln zu entdecken: Was bewegt mich? Was verändert sich in meiner Haltung? Und wie wird mein LebensWandel für andere Menschen und die Schöpfung konkret spürbar? So bleibt das Jahresthema auch in der Begleitung der Gruppen lebendig.

Menschen auf ihrem LebensWandel begleiten

Eine innere Haltung für Begleiterinnen und Begleiter

Menschen auf ihrem geistlichen Weg zu begleiten, ist eine verantwortungsvolle und zugleich erfüllende Aufgabe. Sie bedeutet, Räume zu öffnen, in denen Menschen sich selbst, anderen und Gott neu begegnen können. Sie bedeutet, aufmerksam zuzuhören, Fragen zuzulassen, Orientierung zu geben und Vertrauen wachsen zu lassen. Vor allem aber bedeutet sie, Menschen in ihrer Freiheit und Einzigartigkeit zu achten.

Wir begleiten Menschen – wir bestimmen nicht ihren Weg. Jede und jeder bringt eigene Glaubenserfahrungen, Fragen, Hoffnungen und Zweifel mit. Manche kommen mit großer Sehnsucht, andere mit vorsichtiger Neugier. Manche sind in ihrem Glauben verwurzelt, andere suchen nach neuen Zugängen. Im ökumenischen Miteinander begegnen uns unterschiedliche Traditionen, Gottesbilder und Glaubenssprachen. Nicht alle werden gleich denken, empfinden oder glauben. Und doch können wir gemeinsam unterwegs sein, weil uns die Suche nach einem Leben verbindet, das glaubwürdig und weltverbunden ist.

Einladend und offen sein

Schon bei der Einladung zu den Exerzitien beginnt die Begleitung. Es ist wichtig, verständlich zu erklären, worauf sich Interessierte einlassen: auf tägliche Übungszeiten, auf Stille und persönliche Reflexion, auf die Begegnung mit sich selbst und Gott sowie auf den Austausch in der Gruppe. Fragen, Unsicherheiten und auch Vorbehalte dürfen Raum haben. Niemand muss bestimmte Glaubenserfahrungen mitbringen oder besondere Erwartungen erfüllen. Es geht nicht darum, etwas leisten zu müssen, sondern sich auf einen Weg einzulassen und eigene Erfahrungen zu machen.

Vertrauen ermöglichen und Unterschiede achten

Eine vertrauensvolle Atmosphäre entsteht, wenn Menschen sich angenommen wissen, ohne sich rechtfertigen zu müssen. Dazu gehören Verschwiegenheit, ein respektvoller Umgang und die Freiheit, Persönliches nur so weit mitzuteilen, wie es sich stimmig anfühlt.

Begleiterinnen und Begleiter hören aufmerksam zu, ohne vorschnell zu bewerten, zu deuten oder Lösungen anzubieten. Sie halten unterschiedliche Sichtweisen aus und achten darauf, dass niemand vereinnahmt oder ausgegrenzt wird.

Gerade in der Ökumene ist diese Offenheit wichtig. Wir müssen Unterschiede nicht auflösen, um miteinander unterwegs sein zu können. Wir dürfen voneinander lernen, uns gegenseitig bereichern lassen und darauf vertrauen, dass Gottes Wirken größer ist als unsere jeweiligen Vorstellungen.

Achtsam bleiben, wenn es schwierig wird

Nicht jeder Gruppenabend wird exakt so verlaufen, wie wir es uns vorstellen. Manchmal entstehen Unruhe, Widerstand, Missverständnisse oder Spannungen. Menschen reagieren aus ihrer jeweiligen Lebensgeschichte heraus; ihre Reaktionen sind nicht automatisch persönlich gegen die Begleitenden gerichtet. Es hilft, innerlich einen Schritt zurückzutreten, aufmerksam wahrzunehmen und nicht vorschnell zu reagieren. Störungen können Hinweise darauf sein, dass etwas Aufmerksamkeit braucht. Sie müssen nicht sofort gelöst werden,

sollten aber ernst genommen werden, wenn sie das Vertrauen oder die Sicherheit in der Gruppe beeinträchtigen.

Auch Begeisterung gehört zum geistlichen Weg. Wenn Menschen sich tief berührt fühlen oder neue Zugänge zum Glauben entdecken, darf diese Freude Raum haben. Zugleich ist es wichtig, solche Erfahrungen nicht zu überhöhen oder zum Maßstab für andere zu machen. Geistliche Wege verlaufen unterschiedlich. Stille und Zweifel können ebenso dazugehören wie Freude und Aufbruch.

Manche Menschen werden den Weg nicht bis zum Ende mitgehen. Vielleicht verändern sich ihre Bedürfnisse, vielleicht passt die Form der Exerzitien nicht zu ihrer Lebenssituation. Auch dann gilt es, achtsam und ohne Vorwurf zu bleiben. Ein Ausstieg ist nicht automatisch ein Scheitern – weder für die betreffende Person noch für die Begleitung.

Wegweisung geben und die eigenen Grenzen achten

Begleiterinnen und Begleiter geben dem gemeinsamen Weg Struktur. Sie führen in die Übungen ein, halten den zeitlichen Rahmen, ermöglichen Austausch und helfen, den Blick

immer wieder auf die Impulse und die persönliche Gottesbeziehung zu richten. Sie müssen nicht auf jede Frage eine Antwort haben und nicht jede Schwierigkeit auffangen können. Es ist ein Zeichen von Verantwortung, die eigenen Grenzen zu kennen und bei Bedarf Unterstützung, Austausch oder fachliche Beratung zu suchen.

Auch die Begleitenden selbst bleiben Lernende. Es tut gut, die eigene Haltung regelmäßig zu überprüfen: Wo möchte ich etwas bewirken? Wo fällt es mir schwer, andere Sichtweisen stehen zu lassen? Wo brauche ich selbst Ermutigung oder Entlastung? Die eigene Spiritualität zu pflegen und sich mit anderen Begleitenden auszutauschen, stärkt die Fähigkeit, Menschen aufmerksam und verlässlich zur Seite zu stehen.

Gott ist begleitend mit auf unserem Weg

Bei aller Verantwortung dürfen wir darauf vertrauen, dass wir den geistlichen Weg eines Menschen nicht machen können. Wir können einladen, ermutigen, Orientierung geben und Räume für Begegnung öffnen. Was in einem Menschen wächst, wann sich etwas verändert und wie Gott sich zu erkennen gibt, liegt nicht in unserer Hand.

Es geht nicht um uns als Begleitende, sondern um den Weg der Menschen mit Gott. Unsere Aufgabe ist es, diesen Weg mit Achtsamkeit, Vertrauen und Bescheidenheit zu unterstützen – ohne zu drängen, ohne festzulegen und ohne uns selbst zum Maßstab zu machen.

So können wir Wegweiserinnen und Wegweiser sein: präsent, zugewandt und glaubwürdig. Wir gehen ein Stück mit, lassen Freiheit und vertrauen darauf, dass Gott Menschen auf ihrem ganz eigenen LebensWandel entgegenkommt.

Hinweise zum Anleiten von Meditationsübungen

Ein Leitsatz ist für unsere Aufgabe als Begleitende besonders wichtig:

Wir müssen Menschen nicht zu Gott führen. Wir dürfen sie dabei begleiten, aufmerksam zu werden für Gottes Gegenwart, die ihnen bereits entgegenkommt.

Meditationsübungen anzuleiten, bedeutet, einen Raum der Stille, der Achtsamkeit und der Begegnung zu eröffnen. Die Begleitenden geben Orientierung und schaffen einen verlässlichen Rahmen. Was Menschen dabei entdecken und erfahren, darf sich auf ganz persönliche Weise entfalten.

Gut vorbereitet und selbst achtsam sein

Eine gute Vorbereitung gibt Sicherheit. Machen Sie sich mit der Übung vertraut und praktizieren Sie sie möglichst selbst. Wenn Sie beim Anleiten innerlich gesammelt sind und die Übung teilweise mitvollziehen, können Sie die Teilnehmenden ruhiger und authentischer begleiten.

Bereiten Sie den Raum vor, reduzieren Sie Ablenkungen und planen Sie ausreichend Zeit ein. Wählen Sie eine verständliche, ruhige Sprache und lassen Sie Pausen zu. Stimmen Sie Dauer und Gestaltung der Übung auf die Gruppe und ihre Erfahrungen ab.

Einen Raum des Vertrauens öffnen

Jeder Mensch bringt eigene Erfahrungen, Bedürfnisse und Grenzen mit. Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der niemand etwas leisten muss und alle mit ihrer jeweiligen Befindlichkeit willkommen sind. Vermitteln Sie:

- Du darfst so da sein, wie du gerade bist.
- Du kannst bei dieser Übung nichts falsch machen.
- Du musst nichts Bestimmtes erleben oder erreichen.
- Du darfst selbst entscheiden, wie weit du dich auf die Übung einlässt.

Achten Sie auf die Stimmung und die Bedürfnisse der Gruppe. Niemand soll sich gezwungen fühlen, eine Übung mitzumachen oder persönliche Erfahrungen zu teilen. Ermöglichen Sie unterschiedliche Formen der Teilnahme, wo es sinnvoll ist.

Offen bleiben für das, was entsteht

Meditation lässt sich nicht erzwingen. Manche Menschen erleben Ruhe und Freude, andere Unruhe, Widerstand oder zunächst gar nichts Besonderes. Nehmen Sie diese Erfahrungen ernst, ohne sie zu bewerten oder vorschnell zu deuten. Vermeiden Sie es, bestimmte Erlebnisse als besonders gelungen oder geistlich wertvoll hervorzuheben.

Auch Störungen und Unsicherheiten können auftreten. Begegnen Sie ihnen möglichst ruhig und aufmerksam. Nicht alles muss sofort gelöst werden. Entscheidend ist, wahrzunehmen, was die Gruppe gerade braucht, und bei Bedarf angemessen zu reagieren.

Erfahrungen aufgreifen und in den Alltag begleiten

Geben Sie den Teilnehmenden nach der Übung Zeit, das Erlebte nachklingen zu lassen. Ein stiller Moment, ein Wort, ein Bild oder ein freiwilliger Austausch können helfen, eigene Erfahrungen wahrzunehmen. Persönliche Äußerungen werden respektvoll aufgenommen und nicht bewertet.

Laden Sie dazu ein, einen Gedanken oder eine Erfahrung mit in den Alltag zu nehmen. So kann die Übung über den Moment der Stille hinauswirken und den eigenen LebensWandel begleiten: im Umgang mit sich selbst, in der Begegnung mit anderen, in der Verantwortung für die Welt und in der Beziehung zu Gott.

Die eigene Haltung reflektieren

Nehmen Sie sich nach der Übung einen Moment Zeit für sich selbst: War ich gut vorbereitet und innerlich präsent? Habe ich aufmerksam auf die Gruppe reagiert? Konnte ich unterschiedliche Erfahrungen stehen lassen? Was ist mir gelungen, und was möchte ich beim nächsten Mal anders gestalten?

Suchen Sie bei Unsicherheiten den Austausch mit anderen Begleiterinnen und Begleitern. Sie müssen nicht auf alles eine Antwort haben. Auch Sie sind auf einem geistlichen Weg und dürfen lernen.

Ihre Aufgabe ist es, den Weg zu bereiten, nicht das Ergebnis zu bestimmen. Vertrauen Sie darauf, dass jeder Mensch seinen eigenen Zugang findet und Gott auf diesem Weg gegenwärtig ist.

LebensWandel in der Gemeinde sichtbar machen

Nicht alle Menschen einer Gemeinde werden an den Exerzitien im Alltag teilnehmen. Und doch kann der Weg derer, die sich auf LebensWandel einlassen, in der Gemeinde einen sichtbaren Ort bekommen. Vielleicht steht während der vier Wochen eine Kerze an einem besonderen Platz in der Kirche. Ein Plakat lädt dazu ein, wahrzunehmen: Menschen aus unserer Gemeinde sind unterwegs – sie nehmen sich Zeit, ihren Glauben zu vertiefen, ihr Leben aufmerksam anzuschauen und nach Wegen zu suchen, wie Glaube im Alltag und Verantwortung für die Welt Gestalt gewinnen können.

Welche Zeichen passen zu Ihrer Gemeinde? Wie kann die Gruppe sichtbar werden, ohne sich in den Mittelpunkt zu stellen? Vielleicht möchten Sie die Menschen im Gebet begleiten, einen kleinen Ort der Besinnung gestalten oder in den Gottesdiensten auf den gemeinsamen Weg hinweisen.

Lassen Sie Ihrer Kreativität Raum. Überlegen Sie gemeinsam, was vor Ort möglich ist und was sich stimmig anfühlt. Es braucht nicht viel. Manchmal genügt eine Kerze, ein Wort oder ein stilles Zeichen, um Verbundenheit auszudrücken.

So werden die Ökumenischen Exerzitien im Alltag nicht nur zum Weg einzelner Menschen, sondern zu einem Impuls für die ganze Gemeinde: ein Zeichen dafür, dass Glaube in Bewegung ist und Veränderung im Kleinen beginnen kann.

Hinweise zur meditativen Austauschrunde

Die meditative Austauschrunde gibt den Teilnehmenden Raum, ihre Erfahrungen auf dem Weg durch *LebensWandel* miteinander zu teilen. Sie ist vor allem eine **Anhörrunde**: Wir hören einander aufmerksam und offen zu, ohne das Gehörte zu kommentieren, zu bewerten oder zu deuten. Jede Erfahrung darf für sich stehen. Es geht nicht darum, Ratschläge zu geben oder auf das Gesagte zu antworten, sondern darum, einander Anteil am eigenen Weg zu geben und die Vielfalt der Erfahrungen wahrzunehmen.

Den Rahmen gestalten

Die Austauschrunde sollte insgesamt **20 bis 25 Minuten** dauern. Damit alle zu Wort kommen können und die Runde überschaubar bleibt, empfehlen sich Kleingruppen mit höchstens vier Personen. Die Gruppen werden möglichst schon am ersten Abend gebildet und bleiben, wenn es die Gruppengröße erlaubt, über die vier Wochen hinweg bestehen. So kann Vertrauen wachsen und ein geschützter Raum entstehen, in dem sich die Teilnehmenden mit ihren Erfahrungen zeigen können.

Ein Gegenstand gibt das Wort

Ein Gegenstand in der Mitte – zum Beispiel eine Feder, ein Redestein, ein Herz oder eine Klangschale – kann helfen, die Runde zu entschleunigen. Wer den Gegenstand in den Händen hält, hat das Wort. Die anderen hören aufmerksam zu und lassen das Gesagte stehen. Anschließend wird der Gegenstand zurück in die Mitte gelegt. Die nächste Person nimmt ihn auf, wenn sie an der Reihe ist.

Niemand muss etwas sagen. Jede und jeder entscheidet selbst, was und wie viel sie oder er teilen möchte. Es ist hilfreich, zu Beginn darauf hinzuweisen, dass kurze Beiträge allen Raum geben und die vereinbarte Zeit schützen.

Eine zweite Runde: Was hat mich berührt?

Wenn alle zu Wort gekommen sind, die etwas teilen wollten, schließt sich eine zweite, kurze Runde an. Sie lädt dazu ein, dem Gehörten nachzuspüren:

Was hat mich besonders berührt von dem, was ich gehört habe? Was klingt in mir nach?

Auch hier gilt: Wir hören einander zu, ohne zu kommentieren oder zu diskutieren. Es geht nicht darum, die Erfahrungen anderer zu deuten oder zu beurteilen, sondern wahrzunehmen, was sie in uns selbst bewegt haben. Wer nichts teilen möchte, darf auch hier schweigen.

Vertraulichkeit vereinbaren

Eine wichtige Voraussetzung für die Austauschrunde ist Diskretion. Alles Persönliche, was in der Runde ausgesprochen wird, bleibt in der Runde. Vereinbaren Sie dies ausdrücklich miteinander, bevor der Austausch beginnt. Nur so kann ein Raum entstehen, in dem Menschen sich sicher fühlen und offen von ihren Erfahrungen erzählen können.

Die Runde abschließen

Achten Sie auf die vereinbarte Zeit und beenden Sie die Runde bewusst. Ein kurzer Moment der Stille kann helfen, das Gehörte nachklingen zu lassen. Verzichten Sie auf eine zusammenfassende Bewertung der Beiträge. Die Erfahrungen dürfen in ihrer Verschiedenheit nebeneinanderstehen.

Die Aufgabe der Begleitenden ist es, diesen geschützten Rahmen zu halten und das aufmerksame Zuhören zu ermöglichen. So kann die Austauschrunde zu einem Ort werden,

an dem Menschen einander begegnen, ohne sich erklären oder rechtfertigen zu müssen – und an dem jede und jeder den eigenen *LebensWandel* in Ruhe weitergehen darf.

Ablauf von begleitenden Gruppentreffen

Es ist gut, wenn die der Ablauf eines Treffens gleich aufgebaut ist und nicht länger als 1,5 Stunden eingeplant werden. Wenn möglich, wählen Sie für jedes Treffen den gleichen Wochentag.

1 Beginn mit Begrüßung und einem Gebet oder Lied

2 Achtsamkeitsübung zum Ankommen, um Ruhe zu finden, das, woher ich gerade komme auch hinter mir zu lassen und das eigene Bewusst-Sein für das Hier und Jetzt zu stärken

3 Rückblick auf die vergangene Woche – das Wochenthema benennen (ab der 2. Woche)

3a Beim 1. Treffen kann hier die Vorstellung des Materials erfolgen und evtl. finden sich hier die kleineren Gesprächsgruppen

4 Erfahrungs- und Glaubensaustausch: Welche Erfahrungen habe ich mit den Impulsen der letzten Woche gemacht? Wie ist es mir mit den Exerzitien im Alltag gegangen?

4a Bei 1. Treffen kann hier eine Übung vorweggenommen werden und besonders auf das Begleitangebot der Audios eingegangen werden

5 eventuell eine kurze Pause

6 Geistliche Übung als Hinführung zum Thema der kommenden Woche (das kann auch eine Bildbetrachtung sein, ein Lied oder ein Tanz)

7 Die kommende Woche mit den Impulsen gemeinsam kurz durchschauen.

8 Abschluss mit einem Gebet und/oder Segen

Vorschlag für ein erstes Gruppentreffen

LebensWandel – gemeinsam aufbrechen

Erstes Gruppentreffen · 90 Minuten

Ziel des Abends: Die Teilnehmenden kommen zur Ruhe, lernen einander kennen, erhalten Orientierung für die vier Wochen und erleben erstmals, wie die geistlichen Übungen gestaltet sind.

1. Begrüßung und Gebet **8 Min.**

Begrüßen Sie die Teilnehmenden und heißen Sie sie auf ihrem gemeinsamen Weg willkommen. Stellen Sie den Gedanken von LebensWandel kurz vor: Wir nehmen uns Zeit für uns selbst, für andere, für die Welt und für Gott.

Beginnen Sie mit einem kurzen **Gebet** oder einem **Lied**, das zum Ankommen und Aufbrechen einlädt.

2. Achtsamkeitsübung zum Ankommen **8 Min.**

Laden Sie ein, den eigenen Platz einzunehmen, den Körper wahrzunehmen und den Atem kommen und gehen zu lassen. Was vom Tag noch in Gedanken und Gefühlen gegenwärtig ist, darf für einen Moment ruhen.

- *Eine bekannte Körperübung oder Schütteln/Ausstreichen einzelner Körperteile*

Anschließend spüren Sie nach und richten Sie die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt: Ich bin da. Ich nehme mir Zeit. Ich darf diesen Weg in meinem eigenen Tempo beginnen.

3. Einander kennenlernen und das Material entdecken **18 Min.**

Bitten Sie die Teilnehmenden, sich kurz vorzustellen. Eine mögliche Frage lautet:

Was hat mich dazu bewegt, mich auf LebensWandel einzulassen? Was bringe ich an diesem Abend mit?

Niemand muss Persönliches erzählen. Anschließend stellen Sie das Material vor: den Aufbau der vier Wochen, die Wochenkarten, die täglichen Impulse und die Rückblicke. Erklären Sie, wie viel Zeit für die Übungen vorgesehen ist und dass es nicht darum geht, Aufgaben möglichst gut zu erfüllen, sondern aufmerksam wahrzunehmen, was sich zeigt.

Falls die Gesamtgruppe größer ist, bilden Sie jetzt Kleingruppen mit höchstens vier Personen, die möglichst während der gesamten Exerzitien bestehen bleiben.

4. Eine erste Erfahrung mit den geistlichen Übungen **18 Min.**

Leiten Sie eine kurze Übung an oder nutzen Sie eine der vorbereiteten Audio-Anleitungen. So können die Teilnehmenden unmittelbar erleben, wie eine solche Zeit gestaltet sein kann.

z. B. den Meditativen Body Check von der Begleitkarte C

oder die Stille Übung Begleitkarte B

Nehmen Sie sich anschließend Zeit für einen ersten Austausch:

- Wie war es für mich, mich auf diese Übung einzulassen?
- Was fiel mir leicht, was war ungewohnt?
- Was könnte mir helfen, mir im Alltag Zeit dafür zu nehmen?

Stellen Sie besonders die Audios als Unterstützung vor. Sie können helfen, zur Ruhe zu kommen und sich führen zu lassen, ohne selbst auf die Anleitung achten zu müssen. Es ist völlig in Ordnung, wenn sich Stille zunächst ungewohnt anfühlt oder Gedanken abschweifen.

- *Einen QR Code ausgeben oder sie erklären, wo diese zu finden sind (siehe Material)*

5. Kurze Pause **5 Min.**

Geben Sie Gelegenheit, aufzustehen, etwas zu trinken und kurz durchzuatmen.

6. Geistliche Übung: Leben und Glauben **12 Min.**

Führen Sie behutsam in das Thema der ersten Woche ein. Dafür eignet sich besonders das ausgewählte Kunstwerk der ersten Wochenkarte.

Laden Sie die Teilnehmenden ein, das Bild zunächst einfach anzuschauen, ohne es zu deuten oder zu bewerten. Was zieht meinen Blick an? Was spricht mich an? Welche Frage taucht in mir auf?

Lassen Sie anschließend einen Moment Stille. Wer möchte, kann einen Gedanken oder eine Wahrnehmung teilen. Es geht nicht um die richtige Deutung des Bildes, sondern um die persönliche Begegnung damit.

7. Gemeinsam auf die erste Woche schauen **14 Min.**

Blättern Sie mit den Teilnehmenden durch die Impulse der ersten Woche. Erläutern Sie kurz den Aufbau und die tägliche Bewegung von der eigenen Person über das Gegenüber und die Gemeinschaft hin zu Gott.

Besprechen Sie auch den Rhythmus der Woche: die täglichen Impulse, den Nachklang im Herzen und den Rückblick. Ermutigen Sie dazu, einen passenden Zeitpunkt im Alltag zu finden und die Übungen möglichst regelmäßig einzuplanen.

Machen Sie deutlich: Es muss nicht alles gelingen. Auch Unterbrechungen, Widerstände und offene Fragen gehören zum Weg. Entscheidend ist, immer wieder neu anzufangen.

Abschließend dem Sonnengesang von Angelo Branduardi lauschen oder einen bekannten Sonnengesang singen

8. Abschluss mit Gebet und Segen **7 Min.**

Schließen Sie den Abend mit einem kurzen Gebet oder einem Segenswort. Vielleicht nehmen die Teilnehmenden einen Satz mit auf ihren Weg:

Ich darf aufbrechen. Ich muss noch nicht wissen, wohin mich dieser Weg führt. Ich darf aufmerksam werden für das, was mir begegnet.

Gemeinsam das Abendritual vollziehen von Begleitkarte A (wenn Sie sich am Abend treffen)

Verabschieden Sie die Gruppe mit dem Hinweis auf das nächste Treffen und ermutigen Sie dazu, die erste Woche in Ruhe zu beginnen.

Wichtig für diesen Abend

- Nicht zu viel erklären: Die Teilnehmenden sollen das Material kennenlernen, aber vor allem schon eine erste Erfahrung machen.
- Freiwilligkeit von Anfang an deutlich machen: Niemand muss etwas Persönliches erzählen, eine bestimmte Glaubenserfahrung haben oder die Übungen auf eine bestimmte Weise erleben.
- Vertrauen aufbauen: Vereinbaren Sie bereits beim ersten Treffen, dass persönliche Erfahrungen vertraulich behandelt werden und Beiträge nicht bewertet oder kommentiert werden.
- Die Kleingruppen gut begleiten: Wenn die Gruppen über vier Wochen bestehen bleiben, entsteht die Möglichkeit, einander allmählich besser kennenzulernen und Vertrauen wachsen zu lassen.

Der erste Abend darf vor allem eine Einladung sein: Du musst noch nichts können und nichts erreichen. Du darfst da sein und dich auf deinen eigenen LebensWandel einlassen.

Vorschlag für ein zweites Gruppentreffen:

Glaubwürdig – in den Brüchen ist Leben

Zweites Gruppentreffen: 90 Minuten

Rückblick, geistliche Vertiefung und Ausblick auf die zweite Woche

Der Übergang von der ersten zur zweiten Woche ist inhaltlich besonders wichtig. In der ersten Woche haben die Teilnehmenden begonnen, ihr Leben und ihren Glauben aufmerksamer wahrzunehmen. Nun führt der Weg weiter zu „Glaubwürdig“ – und damit an einen Punkt, an dem es ernst wird: Was trägt, wenn das Leben brüchig ist? Wie können wir glaubwürdig glauben und handeln, wenn Beziehungen zerbrechen, die Welt von Krieg und Zerstörung gezeichnet ist und auch die Beziehung zu Gott sich fremd anfühlen kann?

Das „doppelte Liebesgebot“, welches auf allen 4 Karten auf der Vorderseite zu finden ist, steht dabei nicht als einfache Antwort über den Brüchen. Es stellt vielmehr die Frage nach einem

Weg mitten hindurch: Wie können wir in all dem die Liebe leben – zu Gott, zu unseren Nächsten und zu uns selbst?

Lk 10, 25b;27-28 ist der Impuls auf allen Vorderseiten, doch beim genauen Hinschauen, ist zu entdecken, dass jeder Tag, doch auch einen eigenen Impulsschwerpunkt setzt, indem ein bestimmter Teil „fett“ gedruckt ist und damit betont wird, dem nachzugehen.

Für das zweite Gruppentreffen ließen sich deshalb drei Bewegungen miteinander verbinden: zurückschauen, sich dem Zerbrechlichen zuwenden und sich von Gottes Wort neu ausrichten lassen.

1. Begrüßung und Gebet **5 Min.**

Begrüßen Sie die Teilnehmenden und erinnern Sie kurz an den gemeinsamen Weg. Die erste Woche liegt hinter Ihnen. Vielleicht ist manches vertrauter geworden, vielleicht war es ungewohnt oder ist im Alltag kaum gelungen. Alles darf seinen Platz haben.

Beginnen Sie mit einem kurzen Gebet oder Lied.

Körpergebet Begleitkarte B

Lied: Da wohnt ein Sehnen tief in uns

2. Achtsamkeitsübung zum Ankommen **7 Min.**

Laden Sie ein, den eigenen Körper und den Atem wahrzunehmen und für einen Moment bei sich selbst anzukommen. Was vom Tag noch nachwirkt, darf da sein. Es muss nicht erst alles geordnet oder geklärt sein, bevor wir hier sein können. Schütteln Sie dafür den ganzen Körper ein wenig aus. Beginnen Sie mit den Händen, die Arme und die Schultern. Dann die Füße, die Beine und den Po. Dann lassen sie locker den Kopf hängen und versuchen sacht den ganzen Körper auszuschütteln. Alles nur kurz und dann stehen oder sitzen Sie bewusst aufrecht.

Ein stiller Moment genügt, um sich selbst und der gemeinsamen Zeit Aufmerksamkeit zu schenken.

3. Rückblick auf die erste Woche – eine Anhörrunde **25 Min.**

Die Teilnehmenden erhalten Gelegenheit, von ihren ersten Erfahrungen mit LebensWandel zu erzählen. Bleiben Sie bei der vereinbarten Form der Anhörrunde: Wir hören zu, ohne zu kommentieren, zu bewerten oder Ratschläge zu geben. Der Gegenstand in der Mitte wandert von Person zu Person.

(Überlegen Sie hier im Vorhinein, ob Sie in Kleingruppen arbeiten oder in der gesamten Gruppe zurückblicken. In einer größeren Gruppe brauchen Sie hier mehr Zeit.)

Erste Runde: In die Exerzitien hineinkommen (das könnte auch auf einem Blatt stehen, das sie in die Gruppe mitgeben)

- *Wie ist es mir gelungen, mir im Alltag Zeit für die Übungen zu nehmen?*
- *Was hat mir geholfen? Was war schwierig oder ungewohnt?*

Zweite Runde: Was hat mich berührt?

- *Welcher Impuls ist mir besonders nachgegangen?*
- *Was hat etwas in mir bewegt oder eine neue Frage geöffnet?*

Wenn alle, die etwas teilen möchten, zu Wort gekommen sind, kann eine kurze weitere Runde folgen: Was hat mich besonders berührt von dem, was ich gehört habe? Bei der begrenzten Zeit können Sie diese letzte Runde auch auf einen einzelnen Satz beschränken oder bei Bedarf weglassen.

Achten Sie darauf, dass die Beiträge kurz bleiben und niemand sich zum Sprechen gedrängt fühlt. Die vereinbarte Vertraulichkeit gilt weiterhin.

4. Kurze Pause **5 Min**

Zeit zum Durchatmen, Aufstehen und für einen kleinen Wechsel der Aufmerksamkeit.

5. Geistliche Übung aus der kommenden Woche **12 Min.**

Wählen Sie eine Übung aus der zweiten Woche, die den Übergang zum Thema „Glaubwürdig“ öffnet. Besonders geeignet wäre eine Bildbetrachtung des ersten Kunstbildes. Etwas Bruchstückhaftes, Unvollkommenes oder Verletzliches wird sichtbar.

Das kann eine geführte Bildbetrachtung sein oder die Ausführliche, die hier im Material angeboten ist und die es auch als Audio gibt.

Sie können aber auch mit den folgenden Fragen relativ kurz begleiten.

Laden Sie dazu ein, zunächst einfach wahrzunehmen, was zu sehen ist. Was zeigt sich in der Mitte des Bildes, nehmen Sie den Bildaufbau wahr. Welche Farben sehen sie und welche davon fallen auf? Gibt es Formen die auffallen, Überschneidungen, setzt sich etwas zusammen in dem Bild? In einem zweiten Schritt öffnen Sie sich für den inneren Raum des Bildes, für eine Deutung. Was wirkt zerbrochen, beschädigt oder verloren? Wo entdecke ich zugleich etwas,

das mich berührt, aufhorchen lässt oder Hoffnung weckt? Vielleicht gewinnt etwas durch die Deutung an Bedeutung für Sie.

Geben Sie Zeit für Stille. Niemand muss das Bild erklären oder eine Lösung finden. Es darf zunächst für sich sprechen – und in den Betrachtenden eigene Gedanken und Empfindungen anstoßen.

6. Einführung in das Thema „Glaubwürdig“ 14 Min.

Führen Sie behutsam in das Thema der zweiten Woche ein. Glaubwürdigkeit zeigt sich nicht nur dort, wo etwas gelingt und stimmig erscheint. Sie wird gerade dann zur Frage, wenn das Leben brüchig wird.

Wir kennen Brüche im eigenen Leben: Enttäuschungen, Verluste, unerfüllte Hoffnungen. Beziehungen können scheitern. Zwischen Menschen entstehen Konflikte, Kriege zerstören Lebensräume, und die Schöpfung, die uns anvertraut ist, wird verletzt. Auch die Beziehung zu Gott kann sich fremd anfühlen. Was trägt dann? Was bedeutet es, glaubwürdig zu glauben und zu handeln, wenn wir keine einfachen Antworten haben?

Stellen Sie diesen Erfahrungen das biblische Wort aus Lukas 10,25–28 zur Seite: die Liebe zu Gott mit ganzem Herzen, ganzer Seele, ganzer Kraft und ganzem Denken – und die Liebe zum Nächsten/ zu den mir Nahestehenden wie auch zu sich selbst. Das Wort endet mit der Aufforderung: „Handle so und du wirst leben!“ (hier ist es gut, dass Sie darauf hinweisen oder die Gruppen entdecken lassen, dass jede der Karten einen eigenen Teil betont.)

Die Liebe wird hier nicht als schöne Idee verstanden, sondern als eine Weise, Leben zu gestalten und der inneren Haltung. Sie führt uns zurück in die Eigen-Verantwortung, für das Leben in der Beziehung zu Gott.

Wichtig ist: Das Bibelwort soll nicht als schnelle Antwort auf Leid oder als moralischer Anspruch vermittelt werden. Es ist eine Einladung, nach dem nächsten möglichen Schritt zu suchen.

7. Die kommende Woche gemeinsam anschauen 15 Min.

Schauen Sie mit den Teilnehmenden kurz auf die Impulse der zweiten Woche. Machen Sie deutlich, dass das Thema in unterschiedlichen Lebensbereichen Gestalt gewinnt:

- Ich: Wo erlebe ich Brüche in meinem Leben? Was ist nicht heil, nicht so geworden, wie ich es erhofft habe?

- Du: Wo sind Beziehungen belastet, verletzt oder zerbrochen? Was bedeutet Liebe, ohne mich selbst aufzugeben?
- Wir: Wie gehen wir mit Konflikten, Krieg, Ungerechtigkeit und der Zerstörung der Schöpfung um? Welche Verantwortung tragen wir gemeinsam?
- Gott: Wo fühle ich mich Gott nahe, wo fremd oder entfremdet? Wie kann ich meine Beziehung zu Gott auch in offenen Fragen leben?

Erläutern Sie den Aufbau der Woche und ermutigen Sie dazu, die Impulse ohne Leistungsdruck auf sich wirken zu lassen. Es geht nicht darum, alle Fragen zu lösen, sondern ihnen aufmerksam zu begegnen und nach dem zu suchen, was sich als nächster Schritt zeigt.

8. Abschluss mit Gebet und Segen 7 Min.

Schließen Sie den Abend mit einem Gebet oder Segenswort. Vielleicht mit dem Gedanken, dass wir nicht erst heil, sicher oder vollkommen sein müssen, um Liebe zu leben.

Lied: Meine engen Grenzen

Bibelstelle Gebet von der Woche 2 Karte 2

Segen

Gott, begleite uns auf unserem Weg mit Deinem Segen.
Hilf uns ehrlich wahrnehmen, wenn etwas zerbricht oder brüchig ist, lass uns nicht den Blick füreinander verlieren. Öffne uns für die Liebe, die uns trägt und die durch uns Gestalt gewinnen kann. Schenke uns Mut für den nächsten Schritt.
Dafür stärke unsere Herzen, belebe uns durch Deine Geistkraft und achte auf uns. All-täglich.
Amen.

Ein Gedanke für die Begleitenden

Herzenssachen - das Thema ist nicht zu schnell aufzulösen. Wenn Menschen von Brüchen erzählen, brauchen sie nicht unbedingt eine Deutung oder eine Antwort. Manchmal ist es schon viel, wenn etwas ausgesprochen und gehört werden darf.

Die geistliche Bewegung dieser Woche könnte deshalb lauten: Wir müssen nicht behaupten, dass alles gut ist. Wir dürfen wahrnehmen, was zerbrochen ist, und dennoch fragen, wo Liebe möglich bleibt. So wird Glaubwürdigkeit nicht zur Forderung, immer stark und richtig handeln zu müssen, sondern zu einer Haltung, die auch Verletzlichkeit, Zweifel und die Bereitschaft zum Neubeginn einschließt.

Vorschlag für ein drittes Gruppentreffen

Wandel schaffen

Drittes Gruppentreffen 90 min - Das Neue entdecken – und ihm Raum geben

Beim dritten Treffen wird ein wichtiger Schritt des Weges sichtbar: Nach dem Hinschauen auf das, was zerbrochen ist, geht es nun darum, das Neue wahrzunehmen, das trotz allem entstehen kann. „Wandel schaffen“ meint dabei beides: selbst etwas in Bewegung bringen und offen werden für das, was neu geschaffen wird – vielleicht sogar dort, wo wir selbst nicht mehr weiterwissen. Dabei ist das doppeldeutige Schaffen und Erschaffen ein führender Gedanke. Es geht darum, die Erfahrungen der zweiten Woche ernst zu nehmen, ohne beim Scheitern stehen zu bleiben. Vielmehr dürfen wir Ausschau halten: Wo öffnet sich ein neuer Weg? Was kann wachsen? Welche Idee, welcher kleine Schritt, welche Begegnung bringt wieder Leben ins Spiel?

Der Text „Merkst du es schon?“ trägt genau diese Bewegung in sich: Sieh genau hin – das Neue ist vielleicht schon da, aber noch nicht als solches erkennbar.

1. Ankommen und Begrüßung **5 Min.**

Begrüßung, ein kurzes Gebet oder ein Lied. Wir kommen miteinander und vor Gott an.

2. Achtsam werden **7 Min.**

Eine kurze Stille- bzw. Atemübung oder der meditative Body Check als Körperwahrnehmung aus den Begleitkarten A-D unterstützt, den Alltag für einen Moment loszulassen und ganz da zu sein.

3. Rückblick auf die zweite Woche **25 Min.**

In der vertrauten, meditativen Austauschrunde wie wir sie schon aus dem letzten Treffen kennen, teilen wir, was uns in der vergangenen Woche bewegt hat.

(Sie entscheiden wieder, ob Sie in Kleingruppen arbeiten oder in der Gesamtgruppe. Die folgenden Fragen können Sie wieder auf einem Zettel mitgeben.)

Wie war es, den Brüchen im eigenen Leben, in Beziehungen, in der Welt und in der Beziehung zu Gott nachzuspüren?

Welche Übung hat besonders zu mir gepasst?

Wie habe ich die täglichen Impulse in meinen Alltag eingebunden?

Und wie hat das Wort Gottes in mein Leben hineingewirkt?

Wir hören einander aufmerksam zu, ohne zu kommentieren oder vorschnell Antworten zu geben. Was andere erzählen, darf in uns nachklingen.

4. Pause **5 Min.**

5. Geistliche Übung **12 Min.**

In die Stille gehen und ein biblisches Wort hören – Begleitkarte B Stille & Bibel
Was höre/lese ich? Wodurch zeigt sich etwas Neues, vielleicht ganz unscheinbar? Welcher Gedanke weckt in mir Hoffnung oder eine Idee?

6. Hinführung zum Thema „Wandel schaffen“ **14 Min.**

Wenn aus Fragmenten Zukunft wird

Vor allem auch die Kunst hat sich damit auseinandergesetzt, also Künstlerinnen und Künstler haben versucht, in ihrer je eigenen Art, diesen Gedanken und Fragen, Formaten zu schenken. Das etwas sichtbar bzw. auch begreifbar wird, was schwer zu fassen oder zu erklären ist. Unser Kunstwerk dieser Woche stammt genau aus so einem Kunstprojekt.

Was kann aus etwas entstehen, das zerbrochen ist? Muss alles wieder so werden, wie es einmal war? Oder kann gerade aus dem Unvollkommenen etwas Neues wachsen?

Das berührt auch unseren eigenen Lebensweg. Wir können nicht alles ungeschehen machen. Nicht jeder Bruch lässt sich heilen, nicht jeder gescheiterte Weg wieder aufnehmen. Aber vielleicht muss auch nicht alles wieder werden wie zuvor. Vielleicht wartet gerade dort eine Möglichkeit, die wir noch nicht sehen.

Wandel schaffen heißt, sich inspirieren zu lassen, selbst schöpferisch tätig zu werden und zugleich offen zu sein für das, was uns geschenkt wird. Eine Idee wächst, eine Begegnung

verändert unseren Blick, Menschen schließen sich zusammen. Was in uns beginnt, kann wieder andere inspirieren und weit über uns hinauswirken.

Im jüdischem wie auch im christlichen Glauben vertrauen wir darauf, dass Gottes Geistkraft uns bewegt, inspiriert und miteinander verbindet. Sie nimmt uns das eigene Handeln nicht ab. Aber sie kann unseren Blick weiten, neue Gedanken wecken und uns ermutigen, Möglichkeiten zu entdecken, wo wir bisher nur Grenzen gesehen haben.

7. Die Impulse der dritten Woche kennenlernen 15 Min

Wir schauen auf die kommenden Tagesimpulse und ihre unterschiedlichen Perspektiven:

- **Ich:** Was kann in mir neu werden? Welche Gabe oder Idee möchte ich entdecken?
- **Du:** Was kann zwischen uns neu entstehen? Welchen Schritt kann ich wagen?
- **Wir:** Was können wir gemeinsam bewegen und in die Welt hineinwirken lassen?
- **Gott:** Wo inspiriert mich Gottes Geistkraft? Was wächst, das ich nicht allein hervorbringen könnte?

Vielleicht beginnt Wandel mit einem kleinen Fragment, einer Ahnung, einem Gedanken. Vielleicht mit einer Frage, die uns aus dem Kreisen um das Warum herausführt: **Wofür kann das, was mir geblieben ist, fruchtbar werden?**

Unsere Gedanken und Erfahrungen, dass Neues in uns, zwischen uns und durch uns – auch über uns selbst hinaus – entstehen kann, finden ihre Resonanz in der Verheißung Gottes aus Jesaja 43,19:

„Siehe, ich wirke Neues! Schon sprießt es auf, merkt ihr es nicht?“ (Formulierung je nach Übersetzung)

Gottes schöpferische Kraft verbindet sich hier mit der Einladung, aufmerksam wahrzunehmen, wo Neues bereits wächst. Es ermutigt uns, dem Wandel zu trauen und offen zu sein für das, was Gott in uns und durch uns wachsen lässt.

Sieh genau hin. Merkst du es schon?

8. Abschluss und Segen 7 Min.

Wir schließen mit einer kurzen Stille, einem

Gebet Woche 3 Karte 3

oder

Lied – Öffne Gott meine Ohren

Segen

Gott, öffne unsere Augen für das Neue, das schon wächst. Schenke uns Mut, wo wir selbst etwas verändern können, und Vertrauen, wo wir nicht weiterwissen. Lass aus unseren Ideen Schritte werden, aus Begegnungen neue Wege und aus kleinen Anfängen Hoffnung. Begleite uns auf unserem Weg mit Deinem gütigen Segen. Jetzt und für alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

Das Bibelwort als Herzstück der Woche

Zum Text „Merkst du es schon?“ passt besonders gut Jesaja 43,19:

„Siehe, ich wirke Neues! Schon sprießt es auf, merkt ihr es nicht?“

Die genaue Formulierung hängt von der verwendeten Bibelübersetzung ab. Dieses Wort ist für „Wandel schaffen“ sehr tragfähig: Es fragt nicht nur, was wir neu schaffen können, sondern auch, ob wir wahrnehmen, was bereits im Entstehen ist.

Es ist eine schöne Verbindung zu dem Gedicht auf Karte 1 der Woche 3: Jenseits der Gedankenkreisel, Sorgen und Überlastung – sieh genau hin! Das Neue muss nicht aus dem Nichts kommen. Es kann aus einer verwundeten Geschichte wachsen, aus dem, was wir gelernt haben, aus unseren Gaben und aus dem, was wir miteinander wagen.

Für die Übersicht aller fünf Treffen ist bei diesem dritten Treffen als Kernbewegung festzuhalten: Vom Scheitern zum schöpferischen Blick – wahrnehmen, was neu werden kann, und mutig erste Schritte wagen.

Vorschlag für ein viertes Gruppentreffen

Ins Handeln kommen

Viertes Gruppentreffen 90 min

In diesem Treffen weitet sich der Blick auf die Menschen und die Welt, in der wir leben. Was berührt mich? Was lässt mich nicht gleichgültig? Und was kann daraus wachsen?

Der Weltgebetstag der Frauen verbindet das Wissen um die Lebenswirklichkeiten von Menschen weltweit mit dem Gebet. Wenn wir ihre Geschichten hören und ihre Sorgen und Hoffnungen vor Gott bringen, entdecken wir Verbundenheit. Aus dem Gebet kann eine Haltung wachsen, die uns aufmerksam macht und zum Handeln ermutigt.

Hannah Arendts Gedanke der Natalität und die österliche Hoffnung erinnern auf unterschiedliche Weise daran, dass Neues möglich ist: Wir Menschen können neu anfangen, und Gott eröffnet selbst dort neues Leben, wo alles zu Ende scheint.

Ins Handeln kommen heißt nicht, die Welt retten oder alles verändern zu müssen. Es heißt, sich berühren zu lassen, die eigenen Möglichkeiten wahrzunehmen und dort einen Schritt zu wagen, wo er möglich ist. So dürfen Gebet und Handeln miteinander verbunden sein.

Der rote Faden: Sich berühren lassen, Verbundenheit entdecken und im Vertrauen auf Gottes schöpferische Kraft den Mut zum eigenen nächsten Schritt finden.

1. Ankommen: Den Körper wecken und zur Ruhe kommen 10 Min.

Wir beginnen mit einer Körperübung: Wir klopfen uns wach, spüren unseren Körper und kommen Schritt für Schritt zur Ruhe. Wir lassen den Alltag für einen Moment hinter uns und werden aufmerksam für uns selbst, für die Menschen um uns herum und für Gottes Gegenwart.

Ein Lied oder ein Gebet kann das Ankommen abschließen.

2. Rückblick auf die dritte Woche – Anhörrunde 25 Min.

Wir hören einander zu und teilen, was uns in der vergangenen Woche bewegt hat. Was hat uns inspiriert? Welche Gedanken, Begegnungen oder Impulse haben etwas in uns angestoßen? Gab es auch Widerstand – etwas, das sich sperrig angefühlt hat oder dem wir uns nicht öffnen konnten?

Wir nehmen wahr: Was hat uns lebendig gemacht? Was hat uns zurückgehalten? Was klingt in uns nach?

Wir müssen nicht alles sofort verstehen oder auflösen. Wir dürfen wahrnehmen, was in uns nachklingt, und einander darin aufmerksam zuhören.

3. Pause 5 Min.

4. Geistliche Übung: Geführte Bibelbetrachtung **12 Min.**

Wir lassen uns von einem biblischen Wort ansprechen. Wir hören, betrachten und verweilen. Was berührt mich? Wo fühle ich mich angesprochen oder herausgefordert? Welche Frage öffnet sich? Und was klingt über den Moment hinaus in mir nach?

Es geht nicht darum, möglichst schnell eine Antwort zu finden. Wir geben dem Wort Raum, in unser Leben hineinzusprechen.

5. Tanz: *Amor Dei* von Friedel Kloke-Eibl **8 Min.**

Im Tanz dürfen wir das Erlebte mit dem Körper aufnehmen. Wir müssen nichts erklären und nichts leisten. Wir lassen uns bewegen, finden unseren eigenen Ausdruck und erfahren vielleicht, wie Gebet auch in Bewegung Gestalt gewinnen kann.

(Alternativ: Sonnenstrahlentanz)

6. Hinführung zum Thema „Ins Handeln kommen“ **15 Min.**

Informiert beten – betend handeln

Unser Weg weitet sich. Aus dem aufmerksamen Blick auf uns selbst, auf andere, auf die Welt und auf Gott erwächst die Frage: Was geht mich an? Was lässt mich nicht unberührt? Und was kann daraus werden?

Der Weltgebetstag der Frauen verbindet seit vielen Jahren das Informieren über die Lebenswirklichkeiten von Frauen weltweit mit dem gemeinsamen Gebet. Aus dem Gebet kann Handeln wachsen. Denn wenn wir uns auf die Lebensgeschichten anderer einlassen, verändert sich unser Blick. Wir entdecken Verbundenheit, wo uns zuvor Fremdheit begegnet ist. Wir hören von Not, Hoffnung und Mut – und manches davon lässt uns nicht mehr los.

Beten ist nicht einfach ein Rückzug aus der Welt. Im Gebet nehmen wir die Welt mit vor Gott. Wir bringen Menschen, ihre Sorgen und Hoffnungen, ihre Verletzungen und ihre Kraft zur Sprache. Wir lassen uns berühren. Und vielleicht verändert sich dabei auch etwas in uns: Aus Anteilnahme wächst Verantwortung, aus Ohnmacht ein erster Schritt, aus einer Begegnung eine neue Möglichkeit des Handelns.

Die Philosophin Hannah Arendt beschreibt mit dem Gedanken der **Natalität** die Fähigkeit des Menschen, neu anzufangen. Weil wir geboren werden, kann Neues in die Welt kommen. Wir

sind nicht auf das festgelegt, was war. Wir können etwas beginnen, das es zuvor noch nicht gegeben hat – allein und miteinander.

Der christliche Glaube verbindet diese Hoffnung mit Ostern. Der Weg Jesu führt durch das Kreuz hindurch. Seine Liebe und sein Handeln stießen auf Unverständnis und Widerstand; er wurde getötet. Doch der Tod behält nicht das letzte Wort. In der Auferweckung Jesu eröffnet Gott neues Leben. Ostern bezeugt: Selbst dort, wo menschlich gesehen alles zu Ende scheint, kann ein neuer Anfang möglich werden.

Diese Hoffnung nimmt uns die Verantwortung nicht ab. Sie ermutigt uns, uns dem Leben zuzuwenden. Wir können nicht alles verändern und müssen nicht jedes Leid lösen. Aber wir können uns berühren lassen, aufmerksam werden und das tun, was uns möglich ist.

Ins Handeln kommen heißt: Die Welt in mir und um mich herum geht mich etwas an. Meine Nächsten können mich herausfordern, wenn ich mich ihnen anvertraue. Die Welt mit ihren Wunden und Hoffnungszeichen fordert meinen Blick und mein Handeln. Und Gottes Geistkraft kann uns inspirieren, neue Wege zu wagen.

7. Die Impulse der vierten Woche kennenlernen 8 Min.

Wir schauen auf die kommenden Impulse und fragen, wie sie uns auf dem Weg ins Handeln begleiten:

- **Ich:** Was berührt mich so, dass ich nicht einfach darüber hinweggehen möchte?
- **Du:** Wer oder was fordert mich heraus, mich einzulassen und Verantwortung zu übernehmen?
- **Wir:** Wo können wir gemeinsam etwas bewegen und Hoffnung Gestalt geben?
- **Gott:** Was möchte ich ins Gebet nehmen? Wohin könnte Gottes Geistkraft mich führen?

Wir müssen noch nicht wissen, was daraus entsteht. Es genügt, offen zu bleiben für den nächsten Schritt.

8. Abschluss und Segen 7 Min.

Wir werden still und nehmen einen Gedanken mit in die kommende Woche: Wo möchte ich mich berühren lassen? Welcher kleine Schritt könnte aus meinem Gebet wachsen?

Lied: Öffne Gott meine Augen mir

oder

Gebet

Gott des Lebens,
öffne unsere Augen für die Menschen und für die Welt.
Lass uns hören, wo Hoffnung gebraucht wird,
und spüren, was uns nicht gleichgültig bleiben lässt.
Schenke uns den Mut, anzufangen,
auch wenn wir den Weg noch nicht kennen.
Lass aus unserem Beten Liebe wachsen
und aus unserer Liebe ein Handeln, das Leben ermöglicht.
Begleite uns mit Deiner Geistkraft.
Amen.

Der rote Faden dieses Treffens

Vom Inspiriert werden zum Handeln – sich berühren lassen, Verbundenheit entdecken und den Mut finden, etwas Neues zu beginnen.

Wichtig ist, dass die Teilnehmenden nicht mit einem zusätzlichen Auftrag oder einem schlechten Gewissen in die letzte Woche schickt. Sie sollen vielmehr spüren: Ich muss nicht die ganze Welt retten. Ich darf mich von ihr berühren lassen. Ich kann beten, aufmerksam werden und dort handeln, wo mir ein nächster Schritt möglich ist. Auch ein kleiner Anfang zählt.

Hannah Arendts Natalitätsgedanke und die österliche Hoffnung lassen sich hier gut verbinden, ohne sie gleichzusetzen: Arendt eröffnet den Gedanken des menschlichen Neuanfangs; Ostern erzählt von Gottes neu schaffendem Handeln, das selbst den Tod überwindet.

Vorschlag für ein fünftes Gruppentreffen

„Was in mir gewachsen ist – was ich ins Leben tragen möchte.“

Schön wäre, wenn diese Ökumenischen Exerzitien im Alltag mit einem gemeinsamen Fest enden darf! Nach vier Wochen des Innehaltens, Wahrnehmens, Fragens und Entdeckens darf nun auch die Freude ihren Platz bekommen. Die Teilnehmenden haben sich Zeit genommen, sind drangeblieben und haben sich auf einen geistlichen Weg eingelassen. Das verdient Anerkennung und einen bewussten Abschluss.

„Was in mir gewachsen ist – was ich ins Leben tragen möchte.“

Die erste Austauschrunde schaut zurück: Was hat sich bewegt und verändert – Leben gewandelt? Die zweite richtet den Blick nach vorn: Was nehme ich mit, und wie möchte ich weitergehen? Dazwischen darf Gemeinschaft gefeiert werden – schlicht und besinnlich oder genussvoll und lebendig.

Vorschlag Variante 1: Brot und Traubensaft teilen

Ein schlichtes Abschlussritual · 90 Minuten

Diese Variante eignet sich, wenn der geistliche Charakter der Exerzitien noch einmal bewusst aufgenommen wird und in einer einfachen, gemeinsamen Feier ausklingen soll.

1. Ankommen, Lied und Gebet **10 Min.**

Eine Kerze brennt. In der Mitte liegt ein Brot, ein Krug mit Traubensaft und ein Tuch. Einander begrüßen in einer gewohnten Form und ein vertrautes Lied singen.

Ein Gebet öffnet den Raum für Dankbarkeit. z.B. Körpergebet Begleitkarte B

Gott, Du Lebendig
Schenke uns offene Herzen.
Bereichere unsere Gemeinschaft mit Deiner Gegenwart.
Lass uns hier zur Ruhe kommen, um Dich zu spüren.
In dem was jede und jeder hier mitbringt,
in dem, was wir mit-zu teilen haben,
wie auch in dem Erleben, dass wir einander stärken und bereichern.
Schenke und dankbare Herzen und schenke uns ein Bewusst-Sein
für Deine guten Gaben.
So wollen wir be-seelt diesen Abend miteinander feiern und bitten hierfür. Gott sei uns nah.

2. Rückschau:

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit oder eine geführte Rückschau 25 Min.

Was ist in mir in Bewegung gekommen?

In der vertrauten Anhörrunde teilen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen aus den vier Wochen. *Was hat mich berührt? Was hat sich verändert? Welche Übung, welches Bild oder welches Bibelwort klingt in mir nach? Was war überraschend oder neu?*

Wir hören einander zu, ohne zu kommentieren oder zu bewerten. Auch hier gilt: Niemand muss alles erzählen.

3. Vorschau: 15 Min.

Was trage ich weiter?

In einer zweiten Austauschrunde richten wir den Blick nach vorn.

Was möchte ich durch LebensWandel (aus diesem Exerzitien Weg) in meinen Alltag mitnehmen? Was soll weiterwachsen? Welchen kleinen Schritt möchte ich wagen? Was möchte ich Gott für meinen weiteren Weg anvertrauen?

Wer mag, formuliert einen Satz oder ein Wort als persönlichen Wegbegleiter.

4. Agape 15 Min.

Brot und Traubensaft teilen

Sich um einen Tisch versammeln. Das Brot und der Traubensaft stehen in der Mitte. Die Leitung kann einleitend sagen:

„Vier Wochen lang haben wir miteinander geübt, aufmerksam zu werden: für uns selbst, füreinander, für die Welt und für Gottes Gegenwart. Jede und jeder ist auf eigene Weise unterwegs gewesen. Heute teilen wir Brot und Traubensaft als Zeichen unserer Verbundenheit und unserer Dankbarkeit. Wir nehmen wahr, was uns nährt, und stärken uns für den Weg, der vor uns liegt."

Ein Dankgebet kann folgen.

Für dieses Brot sei Dank, für die, die es ermöglichen, dass wir es heute miteinander teilen, sei Dank. Für das was wir in den Händen halten, sei Dir Gott Lob und Preis.

Dann wird das Brot geteilt und herumgereicht.

Ein Dankgebet kann eingeflochten werden.

Für den Saft der Trauben sei Dir Gott Dank, für Sonne, Wasser, Luft und Erde bist Du gepriesen, Du schenkst Wachsen und Werden, Du begleitest den Wandel. Für das, was Du uns zur Nahrung gibst, sei Dir Gott Lob und Preis.

Dann wird der Traubensaft herumgereicht.

Vielleicht nennt jede und jeder beim Weitergeben in der ersten Runde ein Wort des Dankes und in der zweiten Runde einen Wunsch für die Gruppe. Es darf aber auch ganz still und unkompliziert geschehen.

5. Freude in Bewegung **10 Min.**

Ein gemeinsames Lied, ein einfacher Kreistanz oder ein freier Tanz lässt die Freude über den gemeinsamen Weg körperlich spürbar werden. Wer nicht tanzen möchte, kann zuhören oder einfach da sein

6. Abschluss **15 Min.**

Segen

In einer kurzen Stille werden die Erfahrungen und die persönlichen Vorhaben Gott anvertraut. Ein Segenswort schließt den gemeinsamen Weg ab.

Lied: Groß sein lässt meine Seele dich Gott (oder ein anderes Magnifikat – Lied)

Oder Abschlussgebet

Gott des Lebens,

wir danken Dir für diesen gemeinsamen Weg.
Für alles, was uns berührt und bewegt hat,
für Fragen, die offenbleiben dürfen,
und für Neues, das in uns wachsen konnte.

Segne, was wir mitnehmen.
Stärke uns für die Schritte, die vor uns liegen.
Lass uns aufmerksam bleiben für die Menschen,
für die Welt und für deine Gegenwart in unserem Leben.

Geh mit uns weiter.
Amen.

Segen

Woche 4/ Karte 5

oder

Gott segne deinen Aufbruch und dein Bleiben.
Gott behüte, was in dir wachsen möchte.
Gott öffne deine Augen für neue Wege
und dein Herz für die Menschen, denen du begegnest.
Gottes Geistkraft begleite dich
und schenke dir Mut, Hoffnung und Freude.
Amen.

Variante 2: Ein Fest der Fülle – gemeinsam genießen

Ein lebendiger Abschluss mit Mitbring-Buffet · 90 Minuten

Hier darf das Ende der Exerzitien bewusst ein kleines Fest sein. Jede und jeder bringt etwas mit, das geteilt werden kann. So entsteht ein Buffet, das die Vielfalt der Gruppe sichtbar macht. Der geistliche Weg bekommt einen sinnlichen, genussvollen Abschluss: essen, miteinander sprechen, lachen, sich bewegen und dankbar sein.

Die Teilnehmenden kommen an, stellen ihre mitgebrachten Speisen auf das Buffet und nehmen Platz. Nach einem Lied und einem kurzen Gebet eröffnet die Leitung den Abend: Heute schauen wir zurück, würdigen den gemeinsamen Weg und feiern, was gewachsen ist.

1. Begrüßung **10 Min.**

Lied: Wo die Liebe wohnt (oder ein vertrautes Lied)

Körpergebet Karte B

2. Rückschau **25 Min.**

Was nehme ich aus den vier Wochen LebensWandel wahr?

In der vertrauten Anhörrunde teilen die Teilnehmenden, was sich auf ihrem Weg gezeigt und verändert hat.

Was hat mich besonders berührt? Was ist mir neu bewusst geworden?

Welche Übung oder welcher Impuls hat mich begleitet? Was war herausfordernd?

Wir hören einander zu und lassen die Erfahrungen stehen, ohne sie zu bewerten oder miteinander zu vergleichen.

3. Vorschau **15 Min.**

Was wächst weiter?

In einer zweiten Austauschrunde geht es um den Weg in die Zukunft.

Was möchte ich bewahren? Was will ich anders machen? Wo möchte ich mich stärker einbringen? Was wünsche ich mir für meinen Weg mit Gott?

Jede und jeder darf einen persönlichen Gedanken mitnehmen – als inneren Kompass für die kommende Zeit.

4. Das Buffet ist eröffnet! **20 Min.**

Nun darf genossen werden. Alle bedienen sich, sprechen miteinander und feiern die Gemeinschaft. Wer mag, erzählt kurz, was er oder sie mitgebracht hat und warum gerade dieses Gericht ausgewählt wurde. Das kann eine schöne Brücke sein: Jede und jeder bringt etwas Eigenes ein – und gemeinsam entsteht mehr daraus.

Ein möglicher Gedanke zum Beginn des Fest - Essens

Vier Wochen lang haben wir uns Zeit genommen: zum Wahrnehmen, zum Fragen, zum Beten und zum Entdecken. Jede und jeder hat etwas Eigenes mitgebracht – Gedanken, Erfahrungen, Hoffnungen und vielleicht auch offene Fragen. Heute haben wir auch etwas für den Leib zusammengebracht. Aus vielem Einzelnen entsteht eine gemeinsame Tafel. Möge sie uns daran erinnern, dass wir miteinander unterwegs sind und dass Leben reicher wird, wenn wir es teilen.

5. Freude teilen

Gemeinsam singen und tanzen **10 Min.**

Ein oder zwei vertraute Lieder, ein Kreistanz oder freie Bewegung bringen Leichtigkeit in den Abschluss. Es muss kein aufwendiges Programm sein. Wichtig ist die Freude daran, miteinander unterwegs gewesen zu sein.

6. Abschluss **10 Min.**

Gebet und Segen

Wir kommen noch einmal zusammen. In einem Lob- oder Dankgebet legen wir die gemeinsame Zeit und die Wege, die vor uns liegen, in Gottes Hände. Ein Segen begleitet alle in den Alltag zurück.

Lobpreis des Franz von Assisi von Karte 5 Woche 1 Vorderseite

oder Lied: Sonnengesang

Segen von Karte 5 Woche 4

Oder diesen Abschlusssegen

Geh gesegnet in deinen Alltag.
Nimm mit, was dich stärkt,
und lass los, was du nicht tragen musst.
Bleib offen für das, was neu werden will.
Lass dich berühren von den Menschen
und von der Welt, die dir anvertraut ist.
Und vertraue darauf:
Gottes Geistkraft geht mit dir.
Amen.

Was für beide Varianten zu überlegen ist

- Die Rückschau braucht Zeit. Vier Wochen sind eine lange Wegstrecke. Die Teilnehmenden sollen würdigen können, was sie erlebt haben – auch wenn es unscheinbar oder widersprüchlich war.
- Die Vorschau sollte persönlich bleiben. Nicht mit einem Auftrag enden, sondern mit einer Einladung: Was möchte ich weiterführen? Was ist mein nächster möglicher Schritt?

- Das Fest darf wirklich Fest sein. Nicht alles muss geistlich ausgewertet werden. Gemeinschaft, Essen, Lachen, Musik und Tanz sind selbst Ausdruck von Dankbarkeit und Lebensfreude.
- Der Segen schließt den Weg ab, nicht die Beziehung zu Gott. Die vier gemeinsamen Wochen der Ökumenische Exerzitien im Alltag enden, aber das aufmerksame Leben und auch der LebensWandel bleiben uns.

Gebet für die Begleitenden einer Gruppe

Komm, Gott des Lebens und des Wandels.

Du lädst uns zu dem ein, was im Alltäglichen nicht einfach ist aber zum Leben gehört.

LebensWandel

Komm zu uns und sei uns nahe,

lass uns Dich spüren, Dir vertrauen, auf dass wir uns auf Deine Begleitung einlassen.

Wenn wir jetzt einen Weg gemeinsam beginnen,

Öffne unsere Ohren

für das, was Du uns sagst und das, was uns die Menschen zu sagen haben, die wir begleiten.

Öffne unsere Herzen

für das, was Du bewegen willst in uns und durch uns.

Öffne unsere Lippen

für das Wort, das Du uns schenken willst.

Sei in uns und durch uns den Menschen nah.

Du, Ewige begleitest und leitest uns, jetzt und in Ewigkeit. Amen

Material

Lieder:

1. **Woche**

- Höchster Allmächtiger und guter Herr
  https://youtu.be/Cf0wmJ_qG8w?si=BxGewK31beseQq0t
  https://youtu.be/8JVKkJdnd4s?si=W5C535D3Haz8ZHsM

- Sonnengesang des Heiligen Franziskus * Laudato Si – Lobt Gott mit allen Stimmen (Schlegel Walke)
  https://youtu.be/QHhQvrXoUFM?si=zEf4tPfeB2MgoiBI

- Wo die Liebe wohnt, blüht das Leben auf
  https://youtu.be/FHrP4wn8HNA?si=09QrVokVnIfzBrmH

- Jetzt! Sunny Dale
  https://youtu.be/ONjOyTSrQiQ?si=cM85N1zUy6Vrk-WW

- Erfreue dich Himmel, erfreue dich Erde (GL)

2. **Woche**

- Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht
  https://youtu.be/gCEvyXROCV0?si=hOxEpOtG5o_kkx3T

- Da wohnt eine Sehnen tief in uns
  https://youtu.be/L0-t1usQ-fo?si=3e-2vzgRFHIj8gVV

- Gib mir die richtigen Worte
  https://youtu.be/nJFVbpeBiNM?si=BkonbyNDziYibmbH

- Wechselnde Pfade, Schatten und Licht
  https://youtu.be/jkCFJlYleLg?si=sZ3-El-ikFwYx9aj

- Nada te turbe
  https://youtu.be/CfFm72k-6DE?si=L9UmVzlWpWeYCx-x

3. Woche

- Wo Menschen sich vergessen
  https://youtu.be/l72k-JQUnU0?si=Lqg9ugvS2vJQQt-4
- Gott ist nur Liebe
  https://youtu.be/pTf0ek5AU3Y?si=BKgiAcXHeDNCtP6i

- Wunderbar geschaffen
  https://youtu.be/EVAawcD8C_4?si=IFEL6QSe2ncoVHLa

4. Woche

- Groß sein lässt meine Seele dich Gott
  https://youtu.be/eawk7lElbRQ?si=NO_nMoiI4rF561Ar

- Gott ist nur Liebe, wagt durch die Liebe alles zu geben (Taize)
  https://youtu.be/pTf0ek5AU3Y?si=BKgiAcXHeDNCtP6i

Tänze

- Pilgernd sein
  Dafür eignet sich jede ruhige Musik mit einem 4/4 Takt
  Im Kreis stehen, Hände in V Haltung durchgefasst, in Tanzrichtung gewendet. 3 Schritte: Rechter Fuß beginnt (äußerer Fuß) links, rechts und dann linker Fuß rückwärts – wiegen vor auf rechten Fuß (Wiegeschritt). Weiter gehen in Tanzrichtung, rechts, links, rechts – links zurück – Wiegeschritt und nach vorne auf rechten Fuß und das Ganze von vorne.

- Sonnenstrahlentanz
  https://youtu.be/Z2xGiqPDaq0?si=Sd2PiQWO1yizlSZy

- Dank Tanz Bernhard Wosien
  https://youtu.be/0Sk2bxQppIo?si=dPfs2EMHrDTkNB3A

- Ulmentanz
  https://youtu.be/CpnMEl2cBR4?si=PVIjBMSCczGX3sMD

- Amor Dei (Friedel Kloke-Eibl)
  https://youtu.be/S9YIY2QY_hs?si=WwqQSzfToLbo2xtm

- Zeitlose Freude
  https://youtu.be/6FyKSzSy1YY?si=ZigQ9TLfWcEup75z

Musik

Sonnengesang von Angelo Branduardi

Cantico delle Creature - Angelo Branduardi (con testo)

Auf dem Franziskusweg: Sonnengesang des hl. Franziskus — Angelo Branduardi — hl. Franz von Assisi

Arvo Pärt

https://youtu.be/TJ6Mzvh3XCc?si=SvwvJEv88zV1cvT8

= eine Musik für Kreuzmeditation

Blog

https://gotteswort-weiblich.annette-jantzen.de/

Podcast

Wer vielleicht noch ein wenig im Vorhinein über die Nächstenliebe nachsinnen will, ist eingeladen, diesen Podcast zu hören. Aus einem Projekt der Evangelischen Akademie Berlin. Feministische Bibelgespräche – Evangelische Akademie zu Berlin

https://feministische-bibelgespraeche.podigee.io/11-nachstenliebe-auf-dem-prufstand#t=27

Film

Franz von Assisi – Der Grenzgänger

https://www.arte.tv/de/videos/131575-000-A/franz-von-assisi-der-grenzgaenger/

Literatur zum Weiterlesen:

Literatur

Hildegard Gosebrink, Das Geheimnis schauen. Grundkurs christlicher Mystik, München 2007.

Peter Köster, Zur Freiheit befähigen. Kleiner Kommentar zu den Großen Exerzitien des hl. Ignatius, Leipzig 1999.

Annette Jantzen, GOTTESWORT, WEIBLICH? Wie heute zu Gott sprechen? Gebete, Psalmen und Lieder, Freiburg 2022.

Mirjam Schambeck, Elisabeth Wöhrle, Im Innern barfuß. Auf der Suche nach alltagstauglichem Beten. Franziskanische Akzente, Bd. 25, Würzburg 2020.

Helmut Schlegel, Der Sonnengesang. Exerzitien im Alltag mit Franz und Clara von Assisi. Würzburg 2001.

Dominik Terstriep, Die Kunst, sich verändern zu lassen, 827-836, in STdZ, Heft 11, November 2026.

Anregungen für verschiedene Bibelübersetzungen

Die Einheitsübersetzung 2016

Bibel in Leichter Sprache

BasisBibel 2021

Bibel in gerechter Sprache 2007

Die revidierte Lutherbibel 2017

Links

Sonnengesang Text Heiliger Franziskus von Assisi

Microsoft Word - Sonnengesang.docx

Laude-Anmerkungen-1.pdf

QR Code Audios

Für die Übungen auf den Begleitkarten und die Texte auf den Rückseiten der Kunstkarten gibt es ein Audio Angebot

Audio-Material zu den Ökumenischen Exerzitien im Alltag