



Mission
EineWelt

Weil es uns bewegt!

missio



EXERZITIEN IM ALLTAG

leben entfalten

Begleitheft für Gruppenverantwortliche

03	Vorwort
04-06	Grundlegende Einleitung

08-17 1. TREFFEN: **LEBENSGRUNDLAGEN**

18-23 2. TREFFEN: **LEBENSPOTENZIALE**

24-31 3. TREFFEN: **LEBENSBRÜCHE**

32-39 4. TREFFEN: **LEBENSFÜLLE**

40-43 5. TREFFEN: **ABSCHLUSS**



Liebe Gruppenverantwortliche
der Exerzitien „leben entfalten“,

herzlich willkommen!

Die vorliegenden Exerzitien „leben entfalten“, die aus diesem „Begleitheft für Gruppenverantwortliche“ und aus dem „Übungsheft“ bestehen, wurden von einem ökumenischen Team von Mission EineWelt (evangelisch) und missio München (katholisch) entwickelt und erprobt. Unser Anliegen ist, aus einer weltkirchlichen, ökumenischen und globalen Sicht Perspektiven für unser Leben hier in Europa zu entfalten.

Nach einer grundlegenden Einleitung lesen Sie in diesem Heft einen Vorschlag für den Verlauf der fünf Gruppenabende. Außerdem haben wir einige nützliche Informationen für Sie als Leitende der Exerzitien zusammengetragen.

Hilfen zur Gestaltung einer Gebetszeit, die Übersicht über die Struktur einer Gebetszeit, Übungen zum Stillwerden und natürlich die Vorschläge für die Tagesimpulse enthält das Übungsheft. Diese Texte werden abgerundet durch eine kurze Info zu den Sustainable Development Goals (SDGs) und einer Vielzahl von Gebeten zur Auswahl.

*Maria Ladenhauf, Elisabeth Lux, Dr. Christian Mazonik,
Sr. Susanne Schneider, Michael Seitz*

P.S. Ihre Erfahrungen mit diesen Exerzitien würde uns interessieren und so würden wir uns über Ihre Rückmeldungen sehr freuen. Gerne können Sie uns Ihre Anregungen an missio München und/oder Mission EineWelt senden.

GESTALTUNG DER ZUKUNFT

Wir stehen vor der herausfordernden Aufgabe, unsere Zukunft sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltig zu gestalten. Im Jahr 2015 hat der Weltgipfel für nachhaltige Entwicklung in der sogenannten „Agenda 2030“ insgesamt 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung, die SDGs, Sustainable Development Goals beschlossen, die auf eine ganzheitliche Veränderung unserer Welt zielen.

Wir müssen uns in allen Teilen der Erde verändern, damit wir nicht weiterhin Raubbau an uns und unserem Lebensraum betreiben. Gemeinsam stehen wir im globalen Norden wie im globalen Süden vor dieser drängenden Aufgabe. Die SDGs sollen bis 2030 so gut wie möglich umgesetzt werden. Seither bemühen sich Staaten, internationale Organisationen, lokale Gruppen und Einzelne, zur Verwirklichung dieser Ziele beizutragen.

Ein spiritueller Beitrag dazu sind diese Exerzitien. Sie bestehen aus dem „Übungsheft“, das allen Teilnehmenden vorliegen sollte, und für die Leitenden aus diesem „Begleitheft für Gruppenverantwortliche“.

WAS SIND EXERZITIEN?

Das Wort „Exerzitien“ heißt „Übung“. Im religiösen Bereich sind damit geistliche Übungen gemeint, in denen es darum geht, Gott im eigenen Leben zu entdecken und wahrzunehmen.

Bereits von Gertrud von Helfta (13. Jh.) stammt ein Buch mit dem Titel „Exercitia spiritualia“. Bekannt als spirituelle Lebenshilfe wurden die Exerzitien vor allem durch Ignatius von Loyola (15./16. Jh.). Die „großen Exerzitien“ dauern 30 Tage, während derer man aus dem Alltag aussteigt, schweigt und durch tägliche Gespräche begleitet wird. Gewöhnlich gibt es jeden Tag einen Impuls, die Teilnehmenden gehen aber individuell ihren je eigenen Übungsweg.

Abgeleitet von dieser Grundform gibt es mittlerweile die unterschiedlichsten Varianten: Exerzitien im Alltag, Filmexerzitien, Wanderexerzitien, Schweigexerzitien, Exerzitien auf der Straße.

EXERZITIEN IM ALLTAG

Die Besonderheit bei „Exerzitien im Alltag“ besteht darin, dass die Teilnehmenden in ihrem normalen Alltag bleiben. Sie setzen jedoch einen täglichen spirituellen Impuls, um Gott aus dem Leben heraus und das Leben von Gott her zu verstehen. Wöchentliche Gruppentreffen helfen bei der Reflexion, bieten Möglichkeiten zum Austausch und geben neue Impulse für die kommende Woche. Das gemeinsame Unterwegssein unterstützt die Einzelnen in ihrem inneren Prozess.

EXERZITIEN IM ALLTAG MIT DEN SDGs

Der vorliegende ökumenisch-geistliche Übungsweg leitet uns an, jeweils eine Woche auf unsere Lebensgrundlagen, unsere Lebenspotentiale, unsere Lebensbrüche und die ganze Lebensfülle zu schauen.

Dabei bilden die SDGs so etwas Ähnliches wie die „Hintergrundfolie“ für die verwendeten Texte aus Bibel und Tradition. Eine nachhaltige Änderung unseres Lebensstils braucht eine gute Motivation. Wer sich über Gottes Schöpfung freut und dafür dankt, wird sie bewahren. Deshalb wurde für diese Exerzitien im Alltag der Titel „leben entfalten“ gewählt: Wie entfaltet sich bei uns und in dieser Welt Leben im Sinne Gottes? Wo sind wir gefragt uns zu verändern, damit Leben nicht zugrunde geht, sondern aufblüht?

Bei den Anleitungen für die täglichen Übungen kommen die SDGs sehr häufig, aber nicht immer ausdrücklich vor. Es geht darum, Zusammenhänge zwischen den Bibeltexten oder Texten der Tradition mit den SDGs darzustellen, so dass sie als geeignete Anstöße für ein fundiertes christliches Leben wahrgenommen werden können. Dabei wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Es geht wie bei allen Exerzitien auch nicht darum, viel zu wissen, sondern darum, zu „verkosten“ (vgl. Ignatius von Loyola).

TREFFEN ONLINE ODER IN PRÄSENZ?

Die vorliegende Handreichung geht von einem Online-Treffen aus. Sollten die Treffen in Präsenz stattfinden, müssten Sie für die Gruppenabende manche Teile anpassen, was leichtsam möglich ist. Meist enthalten unsere Anregungen für diesen Fall einen Vorschlag.

KLEINGRUPPEN WÄHREND DER GRUPPENTREFFEN

Die Kleingruppen dienen dem persönlichen Austausch. Sie werden meist als sehr intensiv erlebt und sind ein wichtiger Bestandteil zur Selbstreflexion und zur gegenseitigen Bereicherung der Teilnehmenden.

Vor dem ersten Treffen der Kleingruppe ist es dringend nötig, an wichtige Gesprächsregeln für diesen Austausch zu erinnern. Diese finden sich im Übungsheft unter der Überschrift „Regeln für die Austauschrunde“ auf S. 13.

Es empfiehlt sich, bei allen weiteren Treffen kurz an diese Regeln zu erinnern. Für die Zusammenstellung der Kleingruppen gibt es zwei Möglichkeiten: Feste Gruppen mit einer festen Leitungsperson oder Zufallsgruppen ohne oder Zufallsgruppen mit einer Person, die moderiert.

Die Entscheidung für feste Gruppen oder Zufallsgruppen fällt das Leitungsteam. Die Anzahl der beteiligten Personen sollte zwischen 5 und 7 liegen.

Vorteile von festen Gruppen:

Die Teilnehmenden lernen sich relativ intensiv kennen und werden vertraut miteinander. Dieser Prozess ermöglicht eine Offenheit in den Gesprächen.

Vorteile von Zufallsgruppen:

Manche Teilnehmende fühlen sich ohne Leitung wohler. Es sollte dennoch jemand aus der Gruppe die Moderation übernehmen, um auf die Regeln zu achten. Während dieser Zeit können die Leitenden mögliche Fragen klären.

MATERIAL ZUM DOWNLOAD

Alle Materialien zur Durchführung finden Sie zum kostenfreien Download unter www.missio.com/exerziten oder unter www.mission-einewelt.de/exerziten eingestellt.



Lebensgrundlagen

1. TREFFEN

TEAMTREFFEN (30 min vor Beginn)

*Hier wird der aktuelle Videokonferenz-Link (z.B. Zoom) bereitgestellt.
Die Leitenden treffen sich in der Videokonferenz und klären offene Fragen.*

Grundsätzlich sollten die Abende mit den Teilnehmenden nicht länger als 1,5 Stunden dauern.

RAUM WIRD FÜR TEILNEHMENDE GEÖFFNET (15 min vor Beginn)

Zur besseren Einstimmung läuft meditative Musik.

ANKOMMEN (15 min)

Begrüßung durch die leitende Person, die eine kurze technische Einführung gibt.

Begleiter:innen stellen sich vor.

Kurze Hinführung zum Ablauf der Gruppenabende:

- Übung zum Ankommen –
Austausch in den Kleingruppen (40 min) –
Pause (5 min)
- Angeleitete Übung zur Einführung in die Thematik
und Dynamik der folgenden Woche –
Abschluss mit Gebet/Lied/Segen
- Klärung praktischer Fragen

ONLINE SPIRITUELLE ÜBUNG: TASTATURGEBET (10 min)

Wir beginnen oben mit den Zahlen.
Streich mal drüber.

Wie geht's dir?

Die 9 ist für das beste Gefühl. Die 1 für das schlechteste.

Leg mal deinen Finger auf die Zahl, die grad sagt, wie's dir geht.
Hast du ein Wort für dieses Gefühl? Entscheide dich für eins.
Dann geh jetzt zu den Buchstaben.

Und berühre die Tasten, die dein Wort bilden,
z.B. müde oder Vorfreude.

Wenn du fertig bist: geh zum Punkt. PUNKT. So ist es grade mit mir,
Gott. Wenn du den Punkt zu krass findest, nimm das Komma.

Tippe jetzt die Leertaste. Die größte Taste auf der Tastatur.
Leg den Finger drauf.

Auf Englisch heißt sie „Space-Bar“. Sie schafft Leerstellen.

Hast du gerade genügend Leerstellen? Platz? Space?

Was füllt gerade den Platz, den du hast? Was füllt dein Herz, deinen Kopf?

Für was hättest du gerne mehr Platz, mehr Space, mehr Leerstellen?

Denk es hin zu Gott.

Jetzt die Steuerung-Taste an. Control heißt sie auch.

Wie ist das grad mit der Kontrolle?

Hast du sie? Willst du sie haben?

Gib's was, wo du gern die Kontrolle anderen geben würdest? Wem?

Denks wieder hin zu Gott.

Jetzt die Shift-Taste. Das ist die mit dem Pfeil nach oben.

Hast du heute schon in den Himmel geschaut?

Wenn du diese Taste drückst, schreibst du groß - und vielleicht denkst du

dann auch groß. Von dir selbst - und von anderen. Über uns hinaus

denken. Grandezza, Großmut, sagt Ignatius von Loyola. Mehr wollen.

Mehr Glaube, mehr Liebe, mehr Hoffnung.

Schenk uns Großmut, Gott.

Und die letzte Taste: oben links auf der Tastatur: die F1-Taste.

Die Hilfe-Taste in manchen Programmen.

Fühl die Taste und überlege, was du brauchst...

Sag es Gott. Jetzt.

Stille

Amen.

Idee: Emma Richardson, 210310-Tastaturgebet.pdf-6447696848644eb0c4390c50377ffcca.pdf (michaeliskloster.de)
Sie finden den Link auf der Downloadseite.

LIVE SPIRITUELLE ÜBUNG: ANKOMMEN (10 min)

Vorbereitung: *In der Mitte steht/liegt ein Kreuz oder eine Christus-Ikone und verschiedene Gegenstände oder Bilder, aus denen die Teilnehmenden nachher auswählen können.*

Die Teilnehmenden werden eingeladen im Raum umherzugehen.

Jede/r für sich, in Stille oder mit meditativer Musik.

Gehen Sie, wechseln Sie die Richtung, schauen Sie sich um:
rechts, links, vorne, hinten...

Kommen Sie zur Mitte, zum Kreuz/zur Christus-Ikone und suchen Sie ein/en Gegenstand/Bild, der/das Sie an eine wichtige Begebenheit von heute erinnert und nehmen Sie ihn/es mit an ihren Platz.

Setzen Sie sich wieder, behalten Sie den Gegenstand noch in Ihrer Hand und nehmen eine bequeme Sitzposition ein.

Wir beten:

Gott,

ich sitze vor dir, aufrecht und entspannt.

In diesem gegenwärtigen Augenblick

lege ich in deine Hände,

was mich an diesem Tag beschäftigt hat.

Legen Sie den Gegenstand zum Kreuz/zur Christus-Ikone.

Gott,

ich warte auf dich.

Du kommst auf mich zu.

Du bist in mir, durchflutest mich mit deinem Geist.

Du bist der Grund meines Seins.

Öffne mich für deine Gegenwart,

damit ich immer tiefer erfahre, was du von mir willst.

Amen.

Mündlich überliefert

VORSTELLUNGSRUNDE (max. 40 min)

Kurzen Hinweis darauf geben, dass an den kommenden Abenden statt dieser Vorstellungsrunde dann die Kleingruppen stattfinden. Das Ziel der Vorstellungsrunde ist, sich gegenseitig wahrzunehmen und ein „Gefühl“ für die Gruppe zu erhalten.

Wir stellen uns kurz vor. Ob wir „Sie“ oder „Du“ sagen, klären wir am Anfang.

Bis auf die Begleiter:innen, die sich schon vorgestellt haben, machen alle ihre Kamera aus.

Moderator:in ruft die erste Teilnehmende/den ersten Teilnehmenden auf.

Wer sich vorgestellt hat, lässt die Kamera an und ruft die nächste Person auf; diese macht ihren Bildschirm an, stellt sich vor, lässt die Kamera an und ruft die nächste Person auf ...

Vorstellung zu den Fragen: Wer bin ich?

Warum habe ich mich angemeldet? Was wünsche ich?

PAUSE (5 min)

ALLGEMEINE EINFÜHRUNG (15 min)

Stichworte zur Vorstellung des ökumenisch-geistlichen Weges „leben entfalten“:

- Die Exerzitien „leben entfalten“ sind entstanden aus einem gemeinsamen Projekt von missio München und Mission EineWelt.
- Ein ökumenisch-geistlicher Übungs- und Verwandlungsweg, der hilft, sich der Verantwortung für unsere gemeinsame Zukunft auf dem Hintergrund biblischer Texte, Texten kirchlicher Tradition und der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) bewusst zu werden.
- Die SDGs fordern uns heraus, unsere Zukunft sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltig zu gestalten. Im Jahr 2015 hat der Weltgipfel für nachhaltige Entwicklung in der sogenannten „Agenda 2030“ insgesamt 17 Ziele beschlossen, die auf eine nachhaltige Veränderung unserer Welt zielen. Wir müssen uns in allen Teilen der Erde verändern, damit wir nicht weiterhin

Raubbau an uns und unserem Lebensraum betreiben. Wir stehen im globalen Norden und globalen Süden gemeinsam vor dieser drängenden Aufgabe.

- Eine Einladung an Christinnen und Christen aller Konfessionen, gemeinsam und geistlich die zentrale Frage der Verbundenheit mit der Erde und den Folgen menschlichen Tuns zu bedenken.
- Ein Angebot, jeden Tag die Stille zu suchen und sich auf Gott auszurichten, der uns mit seinem Wort ansprechen und uns geistlich reifen lassen möchte.
- Eine Chance, sich einmal in der Woche in ökumenischer Gemeinschaft zu begegnen und über geistliche Erfahrungen auszutauschen.
- Eine Möglichkeit zusammen zu wachsen, sowohl in der persönlichen Gottesbeziehung als auch im ökumenischen Miteinander, durch die gemeinsame Hinwendung zu Jesus Christus und durch die Bereitschaft, mich durch die Begegnung mit Anderen verändern zu lassen.
- Eine Chance für die Ökumene in den Gemeinden vor Ort durch neue Impulse; im gemeinsamen Zeugnis und Dienst aller Christinnen und Christen Verantwortung für die gemeinsame Zukunft der Schöpfung zu übernehmen.
- In der ersten Woche schauen wir auf unsere Lebensgrundlagen und unseren Lebensraum. Gottes Schöpfung stellt uns alles zur Verfügung, was wir zum Leben benötigen. Wir Menschen, Tiere und Pflanzen teilen uns all das gemeinsam. Es ist ein Geschenk an uns, mit dem wir verantwortlich umgehen müssen.

DAS HEFT WIRD VORGESTELLT

Rahmen des Übungsweges klären:

- Vier Wochen möglichst kontinuierliche Teilnahme
- Regelmäßige Übungszeit zu Hause
- Anregungen in schriftlicher Form im Übungsheft
- Vorschläge zur Gestaltung auf S. 8+9 im Übungsheft liegen als „gelbes EBlatt“ zum Download bereit
- Austausch und Anleitung in den wöchentlichen Gruppentreffen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch mit den Begleiter:innen
- Diskretion in der Gruppe und seitens der Begleiter:innen

Die spirituellen Impulse können helfen:

- **„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen her.“** (Ignatius von Loyola)
- Es geht um persönliche Erfahrungen. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch. Exerzitien bereiten den inneren Raum der Begegnung mit Gott. Sie greifen der Gnade nicht vor.
- Entdecken, wie Gott heute für mich da sein will.

Regeln für die Kommunikation (vgl. Übungsheft S.13):

- Es geht um Erfahrungen. Deshalb sind Bewertungen und Ratschläge zu vermeiden.
- Jede/r sagt nur, was er/sie mit den anderen teilen möchte. Jede/r ist für sich verantwortlich.
- Alle achten darauf, dass jede/r aussprechen kann und in seinen/ihren Beiträgen respektiert wird.
- Desgleichen achten alle darauf, dass jede/r in der zur Verfügung stehenden Zeit zu Wort kommen kann.
- Alles Gespräch zielt auf Austausch, nicht auf Diskussion. Wir teilen miteinander, was uns im Glauben und Leben bewegt.

PRAKTISCHE FRAGEN

Gibt es Fragen, sind Dinge unklar?

ANLEITUNG ZUM TAGESRÜCKBLICK (10 min)

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, ein Meditationsbänkchen oder den Boden.

Finden Sie eine gute Sitzhaltung für sich. Der Abschluss unseres Abends hat eher meditativen Charakter.

Ein Kreuz wird eingeblendet:

Das Kreuz aus El Salvador zum Download finden Sie eingestellt unter www.missio.com/exerzitien bzw. www.mission-einewelt.de/exerzitien.

Uns wird in den nächsten Wochen immer wieder dieses Kreuz aus El Salvador begegnen: bunt, ein bisschen naiv, spiegelt es das Leben von Menschen verschiedenster Altersstufen wider. Es zeigt, wie vielfältig und bunt sich Leben entfalten kann. All das ist auf einem Kreuz dargestellt: In Christus ist Gott mitten in diese Welt gekommen und dort ist er auch weiterhin.

Ich möchte Sie zu einem geistlichen Tagesrückblick anleiten – auch als „Gebet liebender Aufmerksamkeit“ bezeichnet. Es geht darum, den Tag in Freundschaft mit sich selbst in allen seinen Facetten wahrzunehmen.

Ich gebe jeweils einen kurzen Impuls und lasse dann Stille, in der Sie diesem nachsinnen können.

Nehmen Sie sich Zeit, jetzt da zu sein. Nehmen Sie wahr, so wie es Ihnen jetzt möglich ist, wie es Ihnen geht: in Ihrem Körper, mit Ihren Gefühlen, Stimmungen und Gedanken ...

(1-2 min Stille)

Gott,

am Abend dieses Tages bin ich vor Dir.

Vor deinem Angesicht will ich auf das zurückblicken, was heute war. Lass mich deine Nähe spüren.

Sie haben nun Zeit, sich in Stille – liebevoll und ohne zu bewerten, ohne über sich oder andere zu urteilen – an Ihren Tagesablauf zu erinnern, vom Aufstehen am Morgen bis jetzt. Was war alles, wem sind Sie begegnet, welche Aufgaben standen an ...

(3-5 min Stille)

Erinnern Sie sich auch an Ihre Stimmungen, Gefühle, inneren Bilder ..., die die Ereignisse des Tages begleitet haben. Was hat Sie heute besonders bewegt (gefremdet, geärgert, traurig gemacht ...)? Verweilen Sie bei dem einen oder anderen ...

(1-2 min)

Gibt es Dinge, Erlebnisse, Stimmungen ..., für die Sie heute besonders dankbar sind? Gab es etwas, was Ihnen heute unangenehm war? Gab es etwas, was nicht gelungen, nicht gut war? Braucht jemand Ihr Gebet und Ihre Hilfe?

(1-2 min)

Sie können Dank, Lob, Klage, Bitte um Vergebung, Fürbitte, Vertrauen ... in eigenen Worten in Stille vor Gott bringen.

(1-2 min)

Gott,

vieles hat dieser Tag gebracht. Jetzt will ich loslassen, den Tag und mich selbst in deine Hände legen. Bleibe bei mir und bei allen Menschen mit deinem Segen.

Quelle: erd-verbunden - Begleitheft für Gruppenverantwortliche, S. 12

Wir beten:

Gott,

ich sehe Schönheit in Deinem Werk. Die gesamte Schöpfung verkündet Deinen Ruhm. Die riesigen Berge, das tiefblaue Meer, der klare Himmel, die grünen Felder, der Regen, die blühenden Blumen, der fließende Bach, die Schmetterlinge und Vögel, sie alle loben Dich, o wunderbarer Herr der Schöpfung.

Du hast uns eine so schöne Welt geschenkt, doch in unserer Unvollkommenheit fehlen uns die Mittel und die Worte, Dir zu danken.

Aber Du weißt, was ganz tief in unserem menschlichen Herzen ruht: Es ist der Dank für all Deine Gaben, vor allem für die Gabe des Lebens, durch das wir Deine Schönheit und Güte erfahren konnten.

Du hast die Welt so schön gemacht.

Wir bitten dich: segne uns. Halte deine schützenden Hände über uns und gib uns deinen Frieden. Amen.

Quelle: Schenke deinen Träumen stets ein offenes Ohr ... (Gebete aus Asien). missio 2012, S. 20

LITURGISCHER ABSCHLUSS

Wir hören das Taize-Lied „In the Lord I'll be ever thankful“. Sie können mitsingen/mitsummen, sollten aber das Mikrofon ausschalten.

VERABSCHIEDUNG

Wer noch ein Anliegen hat, kann gerne bleiben, allen anderen einen schönen Abend und gutes Weiterüben.

TEAMTREFFEN

Das Gruppentreffen wird kurz reflektiert und anstehende Fragen geklärt.

Lebenspotenzial(e)

TEAMTREFFEN (30 min vor Beginn)

Hier wird der aktuelle Videokonferenz-Link (z.B. Zoom) bereitgestellt.

RAUM WIRD FÜR TEILNEHMENDE GEÖFFNET (15 min vor Beginn)

MUSIK (Spiritus Jesu Christi)

BEGRÜßUNG UND KURZER RÜCKBLICK

Sie haben nun die erste Woche der Exerzitien hinter sich.

Wie ist es Ihnen/Euch gegangen?

Kurzer Rückblick auf die einzelnen Tage

ANKOMMEN MIT GEBET

Gott,

wir dürfen leben auf dieser Erde,
du schenkst uns alles, was wir zum Leben brauchen
und noch viel mehr!

Dank sei dir für die Erde,
unseren Lebensgrund.

Gott, du schenkst uns Sonne, Mond und Sterne,
das Licht, das wir brauchen,
um leben zu können.

Du bist Licht in aller Dunkelheit.

Gott, du schenkst uns all die Elemente
Feuer, Luft, Wasser, Erde.

Du hast deine Kraft und deine Weisheit
in alles gelegt,

lass uns dankbar sein. Amen.

Quelle: Im Einklang sein. Impulse zum Sonnengesang des Franz von Assisi - Begleitabende, hg. vom Referat für Exerzitien und Spiritualität im Bistum Passau, 2020, S. 26.

ANGELEITETE ÜBUNG (5-10 min)

WACHSEN WIE EIN BAUM

ICH STEHE MIT LEICHT GEGRÄTSCHTEN BEINEN DA

und spüre den Boden unter meinen Füßen.
Meine Fußsohlen sind fest mit dem Boden verbunden.
Ich stelle mir vor,
dass aus ihnen Wurzeln wachsen, die tief in die Erde reichen.

DURCH DIE WURZELN EMPFANGE ICH DIE KRAFT AUS DER ERDE.

Diese Kraft durchdringt meinen ganzen Körper,
von den Fußsohlen über meine Wirbelsäule bis in die Fingerspitzen
und Haarspitzen.

MEINE WIRBELSÄULE IST WIE DER STAMM EINES BAUMES

durch den der Saft fließt
und sich nach allen Seiten verteilt.

MEINE ARME ENTFALTEN SICH WIE ZWEIFELN ÜBER MEINEM KOPF UND WACHSEN IN DEN HIMMEL.

Meine Hände und Finger sind wie Blätter, Blüten und Früchte.
Ich stelle mir vor, welche Früchte mein Baum trägt?
Ich strecke mich weit in den Himmel
und erlebe die Weite des Raumes.

ICH BEWEGE MEINEN OBERKÖRPER SANFT HIN UND HER

wie ein Baum, der vom Wind bewegt wird.

kurze Pause

ICH HALTE WIEDER INNE.

Zum Abschluss lege ich meine Hände auf den Bauch
und spüre meinen Atem, wie er kommt und geht.

kurze Pause

ICH LÖSE MEINE FÜSSE BEHUTSAM VOM BODEN UND KOMME ZURÜCK.

Ich schüttele Arme und Beine aus
und nehme Platz auf meinem Stuhl.

AUSTAUSCH IN DEN KLEINGRUPPEN

40 min – 5 min vorher Nachricht in die Gruppen – 2 min vorher
automatische Nachricht

- Die Teilnehmenden finden sich in den Gruppen ein
- Moderator:innen erinnern an Gesprächsregeln
- Alle stellen sich zuerst noch einmal mit Namen vor
- 1. Runde („Rahmen“): Haben die äußerlichen Dinge gepasst?
Was brauche ich noch?
- 2. Runde („Inhalte“): Was hat mich angesprochen,
woran erinnere ich mich, wo war es schwierig?
- Daran kann sich ein offenes Gespräch anschließen,
das ein Thema, eine Erfahrung ... vertieft.

Kurze Erinnerung an drei Aspekte für die Übungszeit:

- Die tägliche Übungszeit sollte jeweils ihren festen zeitlichen Rahmen haben. Nur weil es beim Üben „gut läuft“, sollte man deswegen „nicht länger machen“. Umgekehrt gilt es die Zeiten, wo es vielleicht „zäh“ läuft, wo man leicht abgelenkt ist, auch aus-/durchzuhalten und diese Wüstenzeit, dieses „Tal“ auch „zu durchwandern“ ...
- Gerade in diesen Wüstenzeiten gilt es, auch auf Gott zu vertrauen, dass er einen hier hindurchgeleitet, sich seiner Zusagen/Verheißungen und seiner Wohltaten immer wieder als stärkende Quelle zu vergewissern, dass er das Gute für uns will und mit uns geht.
- Erinnert sei an die Ausführungen im Übungsheft S. 11/12: „Schwierigkeiten auf dem Weg“

Hinweis:

- Wenn bisher etwas unklar oder nicht verständlich war – gerne bei den Verantwortlichen melden!
- Wenn noch Fragen sind, können diese am Ende nach dem Segen geklärt werden.

PAUSE (5 min)

HINFÜHRUNG ZUR ZWEITEN WOCHE (15 min)

Der Blick in der zweiten Woche richtet sich auf das eigene Ich mit den je eigenen Lebenspotenzialen, die zur Entfaltung kommen können, wenn ich mir dieser bewusst bin. Geprägt wird der je eigene Lebensweg dabei wesentlich durch die jeweiligen Lebensumstände und in besonderer Weise damit auch durch die Beziehungen zu meiner Mit- und Umwelt.

Hinführen zum Bild des Fingerabdrucks und was wir damit machen.

Das Bild des Fingerabdrucks finden Sie auf unserer Downloadseite.

LEITFRAGE 1. RUNDE:

Was sind meine Lebenspotentiale?

Alle schreiben neben den Fingerabdruck, worin sie ihre Lebenspotentiale sehen (in Zoom mit Hilfe der Kommentarfunktion, in Präsenz rund um das Blatt, auf dem das Bild ausgedruckt wurde).

LEITFRAGE 2. RUNDE:

Welches Potential erscheint mir im Augenblick besonders wichtig?

LITURGISCHER ABSCHLUSS

Screensharing: Kreuz siehe Downloadseite

Wir sehen wieder das Kreuz aus El Salvador und hören heute das Taize-Lied „Bless the Lord my soul“. Sie können wieder mitsingen/ mitsummen, sollten aber bitte das Mikrofon ausschalten.

Gott,

wunderbar ist Deine Schöpfung.
Alles Erschaffene kommt aus Deiner Hand.
Auch mich hast Du ins Dasein gerufen,
mir einen bestimmten Auftrag für mein Leben gegeben,
den sonst niemand erfüllen wird.

Ich habe eine Sendung für mein Leben.
Es mag sein, dass ich sie auf Erden nicht sehe,
doch einmal werde ich sie klar und deutlich erkennen.

Nicht unnützlich oder wertlos bin ich ins Dasein gestellt,
sondern Glied einer langen Kette,
Verbindung und Brücke zwischen Menschen und Generationen.

Mir ist das Gute aufgetragen -
Dein Werk zu vollenden -
Frieden zu bringen -
der Wahrheit zu dienen,
wo ich stehe - Dein Wort zu erfüllen durch mein Leben.

Zu dieser Aufgabe,
für diese Herausforderung,
segne mich allezeit, Du, mein Gott.

Quelle: Fidschi-Inseln, aus: „Sei mir ein sicherer Hort ...“ Gedanken, Segenswünsche, Krankengebete, hg. von missio/MEW 2013, S. 20.

VERABSCHIEDUNG

Wer noch ein Anliegen hat, kann gerne bleiben, allen anderen einen schönen Abend und gutes Weiterüben.

TEAMTREFFEN

Das Gruppentreffen wird kurz reflektiert und anstehende Fragen geklärt.

Lebensbrüche

TEAMTREFFEN (30 min vor Beginn)

Hier wird der aktuelle Videokonferenz-Link (z.B. Zoom) bereitgestellt

RAUM WIRD FÜR TEILNEHMENDE GEÖFFNET (15 min vor Beginn)

MUSIK (Christus, dein Licht)

BEGRÜßUNG

Hinweis darauf, dass jetzt bereits die Hälfte der Zeit vergangen ist.
In der dritten Woche geht es um die Gebrechlichkeiten des Lebens.

ANKOMMEN MIT GEBET UND/ODER ANGELEITETER ÜBUNG (10 min) – ist sowohl online als auch in Präsenz möglich

Hintergrundinformation:

Das Ritual wurde von Bärbel Löffler, Religionspädagogin, für die Christliche Bildungsarbeit der Kenianischen Evangelisch-Lutherischen Kirche unter der Mitwirkung von Studierenden der Bibelschule in Voi/Kenia entwickelt. Frau Löffler war über Mission Eine Welt als Mitarbeiterin von 2015 bis 2020 in der KELC tätig, zu der die ELKB seit den 80er Jahren Partnerschaft pflegt.

Quelle: <https://shop.mission-einewelt.de/produkt/eroeffnungsritual/>

Die Folien zur Anleitung finden Sie zum Download eingestellt unter www.missio.com/exerzitien bzw. www.mission-einewelt.de/exerzitien



3. TREFFEN

1. Folie

Bevor das Ritual beginnt

Wir laden euch ein, aufzustehen und die Bewegungen zu dem Eröffnungsritual mitzumachen, die uns eine Kenianerin zeigt.

2. Folie

Ich öffne die Tür.

3. Folie

Ich lasse diesen Tag hinter mir.

4. Folie

Es gibt Dunkelheit

5. Folie

und Licht.

6. Folie

Beides ist Teil meines Lebens.

7. Folie

Ich suche das Gute in meinem Leben

8 Folie

und ich bewahre es.

9. Folie

Was mich beschwert, belastet und niederdrückt, werfe ich von mir.

10. Folie

Ich werde und wachse.

11. Folie

Mein Leben ist ein Geschenk von Gott.

12. Folie

Ich sehe die, die um mich sind.

13. Folie

Ich bin bereit für diesen Abend.

Danach bleiben 2-3 Minuten Stille, bevor die Teilnehmenden sich auf die Austauschgruppen aufteilen.

AUSTAUSCH IN DEN KLEINGRUPPEN (40 min)

40 min – 5 min vorher Nachricht in die Gruppen – 2 min vorher automatische Nachricht

- Die Teilnehmenden finden sich in den Gruppen ein
- Moderator:innen erinnern an Gesprächsregeln
- Inhalte: Was hat mich angesprochen, woran erinnere ich mich, wo war es schwierig?
- Welche Gedanken haben mich bewegt?
- Gab es intensive Gefühle?
- Daran kann sich ein offenes Gespräch anschließen, das ein Thema, eine Erfahrung ... vertieft.

Ansage vor der Pause:

Die Teilnehmenden sollen nach der Pause ein Blatt Papier mitbringen (es kann ruhig beschrieben sein, falls nicht mehr benötigt; Zeitungspapier oder Werbung: Farbe, Größe, Stärke usw., alles egal).

PAUSE (5 min)

Am Ende der Pause Einspielen des Liedrufs „Christus, dein Licht“ (1 min)

ÜBUNG (HINFÜHRUNG ZUR DRITTEN WOCHE) (15 min)

Wir werden uns nun ein paar Minuten achtsam mit diesem Papier beschäftigen, es mit möglichst vielen Sinnen wahrnehmen – und dabei nachspüren, was das mit uns macht. (Wer möchte, kann währenddessen auch die Kamera ausschalten, um sich dabei weniger „beobachtet“ vorzukommen.)

Zuerst bitte ich Sie, Ihr Blatt einmal nur mit den Augen wahrzunehmen. Versuchen Sie, im Kopf möglichst wertfrei zu beschreiben, was Sie daran alles mit den Augen wahrnehmen können: Die Größe, die Form... Gibt es Falten darin? Eselsohren? Wie ist der Rand des Blattes? Welche Farbe/n hat Ihr Blatt? Ist es ganz leer oder ist es beschrieben? Ist es bedruckt oder wurde mit der Hand etwas darauf geschrieben? Ist etwas darauf gezeichnet? Hat/Hatte dieses Blatt einmal eine bestimmte Aufgabe? Hat sich diese Aufgabe vielleicht im Laufe der Zeit geändert? (z.B. Zeitungspapier, mit dem man danach Schuhe ausgestopft hat, etc.) „Will“ dieses Blatt etwas von mir? (z.B. Werbung – will mir etwas verkaufen...)

Wir wenden uns nun unserem Tastsinn zu. Berühren Sie Ihr Blatt – wie fühlt sich die Fläche an? Kann ich Schrift, Druckerschwärze, Farben usw. ertasten? Gibt es Unebenheiten? Wie fühlt sich der Rand an?

Wir „beschnuppern“ unser Blatt nun. Wie riecht es? Erzählt mir sein Geruch etwas von seiner Verwendung? Von seinem Alter?

Nehmen Sie das Blatt nun in beide Hände und (Achtung, noch nicht, erst wenn ich „jetzt“ sage!) zerreißen Sie es in zwei Stücke. Horchen Sie dabei genau hin, wie sich das Zerreißen anhört! Hört es sich unterschiedlich an, wenn Sie schneller oder langsamer, wenn Sie gerade oder eine Kurve reißen? (Jetzt können Sie es zerreißen.)

Legen Sie die zwei Teile vor sich hin. Schauen Sie den Riss genau an. Fahren Sie den Riss mit den Fingern nach – wie fühlt er sich an?

Betrachten Sie nun den Zwischenraum, der zwischen den beiden Teilen entstanden ist. Was sehen Sie hier? Kommt hier etwas zum Vorschein, was Sie vorher nicht wahrgenommen haben? Können Sie erkennen, was dahinter/darunter liegt? Oder liegen die beiden Teile aufeinander?

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit ganz auf sich selbst. Was fühlen Sie, wenn Sie dieses zerrissene Blatt betrachten? Ist ein Gefühl vorherrschend? Haben Sie den Impuls, etwas zu „tun“ (das Blatt zurechtzurücken, den Spalt kleiner oder größer zu machen, etc.) – tun Sie das nicht, sondern nehmen Sie nur Ihren Impuls, Ihren Wunsch wahr. Wie geht es Ihnen damit, gerade nichts tun zu können bzw. zu sollen?

Kommen wir noch einmal zu unseren Sinnen zurück – nehmen Sie noch einmal im Gesamten wahr, wie dieses Blatt vor Ihnen liegt – und kommen Sie mit der Aufmerksamkeit wieder hier in die virtuelle Gruppe zurück. Sie können sich nun gerne etwas strecken, ausschütteln, entspannen.

ZUFÄLLIGE BREAKOUTROOMS ZU ZWEIT (6 min)

In den Breakoutrooms tauschen sich die beiden Teilnehmenden darüber aus, wie es Ihnen bei dieser Übung ging.

Hinweis: Bei einem Treffen in Präsenz lässt sich diese Übung genauso durchführen. In diesem Falle müssten von der Leitung nur verschiedene Papiere zur Auswahl für die Teilnehmenden zur Verfügung gestellt werden.

ÜBUNG (HINFÜHRUNG ZUR DRITTEN WOCHE)

Warum diese Übung? – Wir wollten mit dieser Übung zur kommenden dritten Woche unseres Übungsweges hinführen. Sie ist überschrieben mit dem Wort „Lebensbrüche“. Wir wenden uns in den nächsten Tagen unseren eigenen Wunden und Narben, der Zerrissenheit unserer Gesellschaft – hierzulande und global gesehen, der Gebrochenheit unserer Welt, unserer Schöpfung zu.

Wir werden uns fragen, wo Gott sich in all dem finden lässt.

Am sechsten Tag kommt das Bild von Schmetterlingen ins Spiel – der Schmetterling ist ja eines der Symbole für Verwandlung (Raupe – Puppe – Schmetterling).

Zum Herstellen des Schmetterlings ist im Übungsheft (vgl. S. 59) ein entsprechender Link angegeben. Bitte diesen dann zum nächsten Gruppenabend mitbringen.

Wir werden eingeladen, unseren Zweifel und unsere Hoffnung in Bezug auf Verwandlung anzuschauen und auszudrücken. Und wir schauen auf bereits überstandene Krisen zurück – in einer biblischen Erzählung, in einem Bericht aus dem globalen Süden (Philippinen) und im Blick auf das eigene Leben. Am letzten Tag folgt wieder eine Rückschau auf die ganze Woche.

So wünsche ich Ihnen und uns allen ein gutes und gesegnetes Weitergehen in diese dritte Woche! Bitte machen Sie sich während der Woche immer wieder bewusst, dass wir uns diesen vielen herausfordernden Themen im Vertrauen auf Gottes liebevolle Verwandlungskraft zuwenden, der*die uns – jede und jeden einzelne/n persönlich, aber auch uns als ganze Gruppe – begleitet und trägt.

LITURGISCHER ABSCHLUSS

Wir sehen wieder das Kreuz aus El Salvador und hören heute das Taize-Lied „Christus, dein Licht“. Sie können wieder mitsingen/mitsummen, sollten aber bitte das Mikrofon ausschalten.

Gebet

Lass mich langsamer gehen, *Gott.*
Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens
durch das Stillwerden meiner Seele.
Lass meine hastigen Schritt stetiger werden
mit dem Blick auf die Weite der Ewigkeit.
Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages
die Ruhe der ewigen Berge.
Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln
durch die sanfte Musik der singenden Wasser,
die in meiner Erinnerung lebendig sind.
Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen,
die mich erneuert.
Lehr mich die Kunst des freien Augenblicks.
Lass mich langsamer gehen,
um eine Blume zu sehen,
ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln,
einen Hund zu streicheln,
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.
Lass mich langsamer gehen, Herr,
und gib mir den Wunsch,
meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken,
damit ich emporwachse zu meiner wahren Bestimmung.

Aus Südafrika; entnommen aus „Alles Leben ist Wandlung. Gebet aus Afrika“

Segen

Gott,

Vater und Mutter: Deine Liebe hat kein Ende.
Jesus, Sohn Gottes: Du freust dich mit uns und leidest mit uns.
Geist und Tröster: Du Taube des Friedens,
erfülle diese Welt und unsere Herzen.
Segne und behüte uns auf allen unseren Wegen.
Amen.

VERABSCHIEDUNG

Wer noch ein Anliegen hat, kann gerne bleiben, allen anderen einen schönen Abend und gutes Weiterüben.

TEAMTREFFEN

Das Gruppentreffen wird kurz reflektiert und anstehende Fragen geklärt.

Lebensfülle

TEAMTREFFEN (30 min vor Beginn)

Hier wird der aktuelle Videokonferenz-Link (z.B. Zoom) bereitgestellt.

RAUM WIRD FÜR TEILNEHMENDE GEÖFFNET
(15 min vor Beginn)

MUSIK (Meine Hoffnung und meine Freude)

BEGRÜßUNG

Willkommen!

ANKOMMEN MIT KÖRPEREBET UND ÜBUNG (5-10 min)

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

Aufrecht stehen, die Arme hängen seitlich am Körper

Ich öffne mich deiner Nähe

Unterarme waagrecht anheben, dabei die Hände wie eine Schale öffnen

Deine Liebe durchströmt mich

Die Hände streichen am Körper entlang, vom Kopf bis zu den Füßen

und lässt mich wachsen

langsam wieder aufrichten, dabei die Arme nach oben führen und

ganz nach oben strecken

und weit werden

Arme wie einen Trichter öffnen

und getröstet sein in dir

Die Hände wandern gekreuzt vor das Herz

Amen.

Das Körpergebet einmal vormachen und zweimal wiederholen, dann noch einmal nach innen spüren und den Körper und Atem wahrnehmen.

Quelle: unbekannt



Die in der vergangenen Woche gebastelten Origami-Schmetterlinge werden in die Kamera gehalten bzw. bei einem Treffen in Präsenz der Gruppe gezeigt.

Jede und jeder ist nun eingeladen, ein bis zwei Wörter bzw. Stichworte, die ihr/ihm in der vergangenen Exerzitenwoche besonders wichtig geworden sind bzw. die für diese Woche stehen, auf die Flügel des Schmetterlings zu schreiben. Damit eröffnen wir heute den Austausch in den Kleingruppen. Viel Freude!

AUSTAUSCH IN DEN KLEINGRUPPEN (40 min)

40 min – 5 min vorher Nachricht in die Gruppen – 2 min vorher automatische Nachricht

- Die Teilnehmenden finden sich in den Gruppen ein
- Moderator:innen erinnern an Gesprächsregeln
- Zum Einstieg: **Schmetterling mit dem Wort/Gedanken vorstellen oder was jemand anhand des Schmetterlings mit den anderen teilen möchte.**
- Inhalte: Was hat mich angesprochen, woran erinnere ich mich, wo war es schwierig?
- Daran kann sich ein offenes Gespräch anschließen, das ein Thema, eine Erfahrung ... vertieft.

PAUSE (5 min)

Am Ende der Pause Einspielen des Liedrufs: „Christus, dein Licht“ (1 min)

ÜBUNG (HINFÜHRUNG ZUR VIERTEN WOCHE) (15 min)

Ignatianische Schriftbetrachtung

Heute: gemeinsam eine Bibelstelle betrachten und in sie „einsteigen“ nach der Methode des Ignatius von Loyola.

Kurz zum Ablauf:

- Ankommen vor Gott: Ich bin da – vor Gott – um zu beten; Kreuzzeichen
- Vorbereitungsgebet: Gott bitten, dass er/sie meine Aufmerksamkeit ganz auf ihn/sie ausrichte (zum Beispiel: Ehre sei dem Vater)
- Bitten, worum ich begehre (zum Beispiel Christus zu lieben und ihm zu folgen; Klarheit in einer Frage, Gewinn aus einer Bibelstelle ziehen)
- Sich der Bibelstelle zuwenden: Text langsam lesen, sich die Szene vorstellen;
- Einzelne Worte auf mich wirken lassen, wiederholen;
- Sich in eine Person versetzen (zum Beispiel zufällige Zuhörer:innen, Jünger:innen, Jesus usw.)
- Gebet in Form eines Gespräches mit Gott, mit Jesus über das, was ich erlebt, gefühlt habe; Dank, Bitte, Lob, Klage
- Abschlussgebet (zum Beispiel Vaterunser); Kreuzzeichen
- Nach der Betrachtung: kurze Rückschau – Wie geht es mir jetzt? Was war leicht, was schwierig? Was ist mir aufgegangen?

Vorbereitungsgebet:

Gott,

wir sind da vor dir, mit dir, an unterschiedlichen Orten und doch vereint durch dich und dein Wort – lass es bei uns ankommen und lass uns nun uns ganz auf dich ausrichten.

In einer kurzen Stille kann nun jede und jeder von uns eine persönliche Bitte an Gott, an Jesus richten – was wünsche ich mir, was ersehne ich von dieser gemeinsamen Bibelbetrachtung?

Überleitung zum Text

Jesus ist unterwegs und kommt auf seinem Weg in der allergrößten Mittagshitze an den Jakobsbrunnen. Dies ist ein berühmter Brunnen an einer wichtigen Wegkreuzung. Fromme Juden meiden diese Gegend, weil sie religiöse Differenzen mit den samaritanischen Bewohner:innen haben. Jesus war müde von der Reise und setzte sich daher an den Brunnen.

Bibelstelle einblenden (online) bzw. Textblatt verteilen

BIBELSTELLE JOHANNES 4,7-14

7 Da kam eine Frau aus Samarien, um Wasser zu schöpfen.

Jesus sagte zu ihr: Gib mir zu trinken!

8 Seine Jünger waren nämlich in die Stadt gegangen, um etwas zum Essen zu kaufen.

9 Die Samariterin sagte zu ihm: Wie kannst du als Jude mich, eine Samariterin, um etwas zu trinken bitten? Die Juden verkehren nämlich nicht mit den Samaritern.

10 Jesus antwortete ihr: Wenn du wüsstest, worin die Gabe Gottes besteht und wer es ist, der zu dir sagt: Gib mir zu trinken!, dann hättest du ihn gebeten und er hätte dir lebendiges Wasser gegeben.

11 Sie sagte zu ihm: Herr, du hast kein Schöpfgefäß und der Brunnen ist tief; woher hast du also das lebendige Wasser?

12 Bist du etwa größer als unser Vater Jakob, der uns den Brunnen gegeben und selbst daraus getrunken hat, wie seine Söhne und seine Herden?

13 Jesus antwortete ihr: Wer von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen;

14 wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zu einer Quelle werden, deren Wasser ins ewige Leben fließt.

Wir gehen den Text selber nochmal in Stille durch – schauen, was uns JETZT besonders anspricht, welche Worte, welcher Satz... Einladung, dieses Wort, diesen Satz auch laut auszusprechen.

Gehen wir in Gedanken nochmals gemeinsam den Text durch und versetzen wir uns in diese Samariterin, die an den Brunnen kommt, um Wasser zu schöpfen, wie sie es wohl jeden Tag tut. Wie mag das für sie sein, wenn sie dieser fremde Jude auffordert, ihr zu trinken zu geben? Ich versuche, mir das genau vorzustellen.

Und was mag sie sich denken, als er sagt: „Wenn du wüsstest,...?“

Ich versuche auch, mich in Jesus hineinzusetzen, als die Frau ihn fragt, woher er das lebendige Wasser habe... Was könnte sein Wunsch sein?

Und wir können uns auch in eine andere Person hineinversetzen, die auch gerade zum Brunnen kommt und dieses Gespräch zwischen den beiden mitanhört. Was mag in dieser Person so vor sich gehen? Welche Gefühle und Gedanken könnten sie bewegen?

Und ich selbst? Wo könnte mein Platz sein in dieser Szene, in diesen Versen? Wie geht es MIR, wenn ich von diesem lebendigen Wasser höre? Von diesem Wasser, das in MIR zu einer Quelle der Lebendigkeit – für mich selbst und für andere – werden will? Welche Sehnsucht, welche Erfahrungen verbinde ich damit?

Ich komme mit Gott oder mit Jesus ins Gespräch darüber.

Zeit für stilles Gebet lassen, dazu Musik

Oder: 6 min Austausch in 2'er Breakout-Rooms

LITURGISCHER ABSCHLUSS

Wir sehen wieder das Kreuz aus El Salvador und hören heute das Taize-Lied „Behüte mich Gott“. Sie können wieder mitsingen/mitsummen, sollten aber bitte das Mikrofon ausschalten.

Gott,

ich will sein wie das Wasser, das sich in den Flüssen bewegt, durch den Urwald und die Felder fließt, um überall Leben zu bringen.

Gott,

ich will sein wie das Wasser, das jeden Schmutz abwäscht und jedem Menschen neue Hoffnung gibt, der Heil und Auferstehung sucht.

Gott,

ich will sein wie das Wasser, das die vielen Boote trägt mit den Menschen und ihren Lasten, um die Fahrt durchs Leben zu erleichtern.

Gott,

ich will sein wie das Wasser, das unsere Familien zusammen führt, die Herzen der Menschen vereinigt, damit wir gemeinsam Freud und Leid teilen.

Gott,

ich will sein wie das Wasser, das der Richtung folgt, die Gott uns wies, um in der Welt die Mission zu erfüllen, den Menschen zu helfen, mehr Mensch zu sein.

Gott,

ich will sein wie das Wasser, das in Verbindung mit den vielen Meeren steht und uns lehrt, alle Menschen anzunehmen als Geschwister und Kinder desselben Vaters.

Quelle: Damit ein neuer Tag beginnt. Gedanken, Segenswünsche, Krankengebete, hg. von missio und Mission EineWelt, 2005

Segen

So segne uns für diesen Abend der geheimnisvolle Gott,
Vater und Mutter,
Freund und Bruder,
Kraft und Energie.
Amen.

Quelle: unbekannt

VERABSCHIEDUNG

Wer noch ein Anliegen hat, kann gerne bleiben, allen anderen einen schönen Abend und gutes Weiterüben.

TEAMTREFFEN

Das Gruppentreffen wird kurz reflektiert und anstehende Fragen geklärt.



Abschluss

TEAMTREFFEN (30 min vor Beginn)

Hier wird der aktuelle der Videokonferenz-Link (z.B. Zoom) bereitgestellt.

RAUM WIRD FÜR TEILNEHMENDE GEÖFFNET
(15 min vor Beginn)

MUSIK (Laudate omnes gentes)

BEGRÜßUNG

Willkommen!

Vier intensive Wochen liegen hinter uns...

Heute wollen wir noch einmal ganz bewusst zurückschauen –
auf die vierte Woche und auf die vier Wochen insgesamt ...

Diese Rückschau kann uns helfen, aus den vergangenen Erfahrungen
Nutzen zu ziehen.

ANKOMMEN MIT KÖRPERGEBET (5-10 min)

Dieses Körpergebet wird mindestens zwei Mal, besser drei Mal durchgeführt.

*Ich lege beide Hände aufs Herz. Dann strecke ich beide Arme
in V-Form nach oben.*

Herr, deine Güte reicht, soweit der Himmel ist

Ich bewege beide Arme hin und her.

und deine Wahrheit soweit die Wolken gehen.

Ich halte die Hände wie ein Dach über meinen Kopf.

Unter dem Schatten deiner Flügel finden wir Zuflucht.



Ich halte die Hände als Schale vor dem Bauch.
Du hilfst uns und versorgst uns.

Über dem Boden schöpfe ich Wasser.
Denn bei dir ist die Quelle des Lebens.

Ich strecke beide Arme senkrecht nach oben.
Und in deinem Lichte sehen wir das Licht.
Ich lege beide Hände gekreuzt wieder aufs Herz.

Die Hände wandern gekreuzt vor das Herz.
Amen.

AUSTAUSCH IN DEN KLEINGRUPPEN ÜBER DIE VERGANGENE WOCHE

*Diesmal nur 30 min – 5 min vorher Nachricht in die Gruppen
– 2 min vorher automatische Nachricht*

- Die Teilnehmenden finden sich in den Gruppen ein
- Moderator:innen erinnern an Gesprächsregeln
- Inhalte: Was hat mich angesprochen, woran erinnere ich mich, wo war es schwierig?
- Was ist mir in den letzten vier Wochen wichtig geworden?
- Daran kann sich ein offenes Gespräch anschließen, das ein Thema, eine Erfahrung ... vertieft.

PAUSE (5 min)

Am Ende der Pause Einspielen des Liedrufs „Christus, dein Licht“

ABSCHLUSS-REFLEXION DER LETZTEN VIER WOCHEN INSGESAMT

3 min in der Stille nachdenken und je einen Satz aufschreiben:

- Was geht mir im Rückblick durch den Kopf, wenn ich an die Exerzitien „leben entfalten“ denke?
- Was wünsche ich uns allen?

*Aufrufen nach TN-Liste – Jede:r Teilnehmer:in darf ca. drei Sätze sagen.
Entweder etwas aus den vier Wochen oder etwas über die Wochen insgesamt. Schwierigkeiten dürfen/müssen/sollen benannt werden, aber der Fokus soll auf dem liegen, was gelungen ist.*

Das Ziel dieses Austauschs ist zum einen die Mitteilung und zum anderen die individuelle und gemeinschaftliche Stärkung durch gute Wünsche.

Hinweise im Sinne einer Auswertung an das Leitungsteam, was gut war, was schlecht war, was man hätte anders machen können/sollen/müssen, hat hier keinen Platz. Dafür bekommen die Teilnehmenden im Nachgang der Exerzitien Gelegenheit.

LITURGISCHER ABSCHLUSS

Während des Gebets sehen wir wieder das Kreuz aus El Salvador und hören heute das Taize Lied „Laudate omnes gentes“.

Der Herr segne dich!

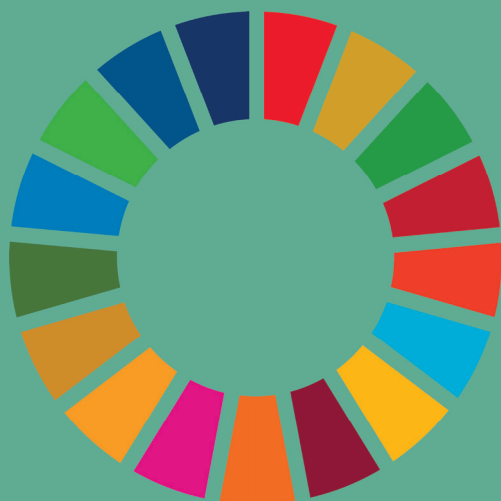
Er erfülle deine Füße mit Tanz
und deine Arme mit Kraft.
Er erfülle dein Herz mit Güte
und deine Augen mit Lachen.
Er erfülle deine Ohren mit Musik
und deine Nase mit Wohlgeruch.
Er erfülle deinen Mund mit Jubel
und dein Gemüt mit Freude.
Er gewähre dir immer neu die Gnade der Wüste,
den Segen der Stille, frische Wasser
und frohe Zuversicht.
Er schenke uns allen immer neu die Kraft,
um der Hoffnung ein Gesicht zu geben.
Es segne dich der gute und lebensschenkende Gott
– Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.

Aus Afrika - Quelle: Public Domain

HINWEIS AUF LINK ZUR AUSWERTUNG UND FEEDBACK

Den Teilnehmenden kann im Nachgang ein Link zu einer Umfrage (z.B. über ein Forms-Dokument oder aber als Fragen) geschickt werden, die gemeinsam mit offenem Feedback ans Leitungsteam zurückgehen.

ANSCHLIESSEND TEAMTREFFEN



missio

Internationales Katholisches Missionswerk
Ludwig Missionsverein KdöR
Pettenkoferstraße 26-28
80336 München
www.missio.com



**Mission
EineWelt**

Weil es uns bewegt!

Centrum für Partnerschaft, Entwicklung
und Mission der Evangelisch-Lutherischen Kirche
in Bayern
Hauptstraße 2
91564 Neuendettelsau
www.mission-einewelt.de