



**Die Übung**  
 Jeden Tagesimpuls 5 Minuten (oder auch mehr) mit dem Ein- und Ausatmen in die Tiefe meines Körpers und meiner Seele wirken lassen.  
 Spüren, was ich wahrnehmen kann. Ich werde dort liebevoll erwartet. Ich darf hier und jetzt da sein so wie ich bin.  
 Das Wort an meinen Atem binden und mitnehmen in meinen Tag: Immer wieder mal atmend erinnern und vielleicht den Tag in einem anderen Licht schauen.



**Das Thema**  
 Schön, dass Sie sich für diese Impulse für Ihr alltägliches Leben interessieren.  
 Vieles bewegt uns in diesen Zeiten: Krieg und Flüchtlinge, Finanzkrisen, sich wandelnde Beziehungsformen, Digitalisierung, usw. und radikale Umbrüche der gewohnten Glaubens- und Kirchengestalt berühren uns, fordern uns heraus und versichern uns.  
 Was bleibt, wenn nichts bleibt, wie es ist?

**Die Wochen**  
 Umso wichtiger, unsere Bedürfnisse und Ängste in Ruhe liebevoll anzuschauen (1. Woche).  
 Und in tieferer Wahrnehmung darin vielleicht eine Spur unserer Sehnsucht zu finden (2. Woche) nach dem Einen, das bleibt, Heimat spüren lässt und uns die Kraft und Liebe schenkt (3. Woche), das Neue mit offeneren Armen anzunehmen und kreativ zu gestalten (4. Woche).  
 MystikerInnen aller Religionen wollen uns dazu verlocken!

## 1. Woche



Wenn ich in diese komplexe Welt, meine Kirche und auf mein bedürftiges Leben schaue: Was brauche ich wie die Luft zum Atmen? Und welche Ängste machen mich kurzatmig? Schauen und spüren Sie in dieser Woche zuerst in Ruhe nach Ihren eigenen Empfindungen, wohlwollend, liebevoll, ohne zu bewerten. Die Impuls Worte mögen Sie dann dabei begleiten: stärkend, berührend, herausfordernd, ...



Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zu essen habt, noch um Euren Leib und darum, dass ihr etwas anzuziehen habt. Ist nicht das Leben wichtiger als die Nahrung und der Leib wichtiger als die Kleidung? ...  
 Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht.  
Jesus im Matthäusevangelium 6,25-34

1. TAG – Grundbedürfnis Sicherheit und Besitz

## 2. Woche



Ernesto Cardenal schreibt in seinem "Buch von der Liebe": „Alle Menschen werden mit einem verwundeten Herzen und einem unstillbaren Durst nach Gott geboren.“  
 Diese Liebe vermag unsere Fragen zu erlösen, unsere Bedürfnisse zu umfassen und unsere Ängste zu tragen. Es braucht in unserem Leben Orte, Zeiten und einen Herzensraum, der allein ihr gehört.  
 Es ist lebensnotwendig, ihrer Spur zu folgen.



Es sprechen Manche: sie hätten's nicht. Da erwidere ich: das ist mir leid. Ersehnt du es aber auch nicht, das ist mir noch leider.  
 Könnt ihr es denn nicht haben, so habt wenigstens ein Sehnen danach! Mag man auch das Sehnen nicht haben, so sehne man sich doch wenigstens nach der Sehnsucht!  
(Mestre Eckhart) (1260 - 1327)

1. TAG

## 3. Woche



Ignatius von Loyola (1491 - 1559) sagt: „Nur wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich seiner Führung rückhaltlos anvertrauen.“  
 Die innere persönliche Erfahrung Gottes ist möglich! Der islamische Mystiker Hafis (ca. 1320 - 1389) liest zum Mahl:  
 „Warum Gottes Speisekarte nur studieren? Verdammt, wir sind alle am Verhungern: Lasst uns essen!“



Wenn du aber betest, geh in deine Hinterkammer und verriegle dein Tor. Dann bete zu deinem Gott, der im Verborgenen ist. Dein Gott, der in das Verborgene blickt, wird es dir lohnen.  
Jesus im Matthäusevangelium 6,6 (Botschaftung Fridolin Stier)

1. TAG

## 4. Woche



Je tiefer und stärker wir von Gottes lebender Gegenwart getragen, unahnt und erfüllt sind, desto mehr sind wir in uns selbst zu Hause. Desto freier, mutiger und kreativer können wir uns auf die Herausforderungen unserer Zeit einlassen und ganz neue Wege finden und beschreiben. Die Einheit der wichtigsten Lebensregeln verwirklichen: In gleichem Maße Gott, den Nächsten, die Feinde und sich selbst lieben mit ganzem Herzen, ganzer Seele, aller Kraft und allen Gedanken!  
(Jesus Lukas 10,27 und Matthäus 4,4)



Liebe ist tollkühn im Sich-verschwinden, unbekümmert, was sie dagegen empfangt. Liebe kämpft mit der Welt so gut wie mit dem Selbst und erlangt schließlich die Herrschaft über alle anderen Gefühle. Sie verschmilzt mit dem Gesetz der Wahrheit und der Nicht-Gewalt zum Gesetz des Lebens. Es wird die Zeit kommen, da das Gesetz der Liebe genauso wirkt wie das Gesetz der Gravitation, wenn wir es bewusst, organisiert und tapfer anwenden.  
(Machana Berch) (1869 - 1949)

1. TAG – Im Blick auf Kriege und Gewalt



Bestelladresse: Bischöfliches Generalvikariat  
 Koordinierungsstelle Pfarreiprozesse  
 Zwölfing 16, 45127 Essen  
 Kosten: 5,00 Euro/Stück  
 Hier erhalten Sie auch einen Leitfaden für Kursbegleitende dieser Exerzitien im Alltag  
 Herausgeber: Bistum Essen, Exerzitienreferat, Dr. Klaus Köfner  
 Autor und Fotos: Johannes Lorenz, Dieter Milne 2014-2019  
 Exerzitienreferat@bistum-essen, www.exerzitienreferat.de  
 Layout und Druck: news-media Druck&Werbung, Marl