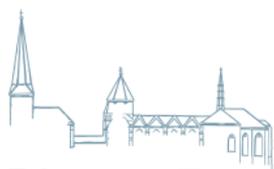






ZuKunft erfahren

Exerzitionen im Alltag



Bistum Essen



Sie haben diese Hilfe für Exerzitien im Alltag in die Hand genommen. Schön, dass Sie etwas suchen, dass Sie interessiert sind und vielleicht sogar sehnsüchtig nach einem „Anders“ oder einem „Mehr“ in Ihrem Alltag und in Ihrem Leben.

Es gibt dieses „Anders“, es gibt dieses „Mehr“!

Es ist eine tiefere Qualität der Dinge und Geschehnisse in unserem ganz normalen alltäglichen Leben, ein Zauber, der ihnen innewohnt, eine innere Kostbarkeit, die wir alle im Herzen kennen, aber oft nicht erkennen, weil sie dem schnellen und gestressten Blick entgeht. Nicht umsonst spricht Jesus von Nazareth von einem Schatz, der im Acker des mühsamen Alltags verborgen liegt und auszugraben ist. Er wird nicht müde zu sagen: Er ist da. Ihr könnt ihn entdecken!

Dieses Entdecken, dieses Wahr-Nehmen, dieser Blick verwandelt alles. Es gibt dem Leben einen ganz neuen Sinn und Glanz, der erst wirklich frei und glücklich macht. In dem Maß, wie wir diesen göttlichen Schatz sehen lernen, werden wir zu Menschen – und in Gemeinschaft zu einer Kirche – die im Innersten **berührt** sind. Und aus dieser Erfahrung heraus können wir mitten in der heutigen Gesellschaft so leben, wie es die weiteren sechs Eigenschaften des Zukunftsbildes des Bistums Essen beschreiben:

Wach, vielfältig, lernend, gesendet, wirksam, nah.

Der vorliegende Kurs möchte Sie auf diesem Suchweg unterstützen und begleiten. Wir werden in den 4 Wochen erfahren können, dass diese Zukunft schon begonnen hat, weil es die Zu-Kunft unseres Gottes ist.

Zukunftsbild
Du bewegst Kirche



DIE ALLTÄGLICHEN ÜBUNGEN (EXERZITIEN)

„Wenn aber du betest, geh in deine Hinterkammer und verriegle dein Tor; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Und dein Vater, der ins Verborgene blickt, wird dir vergelten.“

(Jesus in Matthäus 6,6 nach der Übersetzung von Fridolin Stier)

Um mitten im Alltag aufmerksam wahrnehmen zu lernen, muss man immer wieder innehalten, aufmerken und sich ausrichten, den Blick heben und neu schauen.

Es ist also unerlässlich, zunächst das normale Alltagsgetriebe zu unterbrechen, eine bewusste und klare Zäsur zu machen und sich eine Zeit der Besinnung und des Gebetes zu nehmen: Nach dem Schatz graben kann ich nicht, während ich den Acker pflüge!

Doch Ihr Alltag ist ja normalerweise so gefüllt, dass es sinnvoll ist, die Latte nicht zu hoch zu hängen. Deshalb bieten wir Ihnen tägliche Übungen an, die in etwa 10 Minuten solcher Auszeit Frucht bringen können, aber natürlich auch mehr Zeit einnehmen dürfen.

Generell gilt: Sie gestalten Ihren persönlichen Weg durch diese 4 Wochen. Alle Impulse sind nur als Anregung gedacht und müssen nicht „abgearbeitet“ werden. Wenn es für Sie fruchtbarer ist, eine Übung mehrere Tage zu vertiefen, lassen Sie die anderen Übungen guten Gewissens aus!

Diese Unterbrechungen sind dann Exerziten **im** Alltag.

Es geht aber immer auch darum, diesen morgendlichen (oder vorabendlichen) stillen Gebetsimpuls dann mit in das konkrete Tagesgeschehen zu nehmen und dort zu üben.

Auch dazu gibt es täglich einen konkreten Vorschlag.

Dies sind dann Exerziten **des** Alltags, die besonders auch nach den 4 Wochen weitergehen können und Ihren Alltag erlebbar verwandeln.



LIEBENDE AUFMERKSAMKEIT

Alle MeisterInnen dieses befreiten Lebens empfehlen, Aufmerksamkeit zu üben. Im Licht eines liebenden Gottes können wir als ChristInnen ergänzen:

liebende Aufmerksamkeit.

Das ist das Werkzeug zum Graben und der Schlüssel zur Schatztruhe: Dem Blick liebender Aufmerksamkeit wird sich die göttliche Kostbarkeit im Acker unseres Lebens erschließen wie die Blüte dem warmen Frühlingshauch.

Das heißt nicht, dass nun alles lieb und nett ist, was uns entgegenkommt: Mich selbst, mein alltägliches Tun und Erleben, meine Mitmenschen und alle Lebewesen und Dinge mit diesem Blick anzuschauen, ist auch ein echter Perspektivwechsel, eine Zumutung und Herausforderung! Gewohnter ist uns eine eher kritisch bewertende Wahrnehmung durch die enge Brille unserer (Vor)Urteile und Stimmungen. Da braucht es zuerst die Bereitschaft zu einer neuen, weiteren Sichtweise, biblisch „Umkehr“.

Doch mit reiner moralischer Willensanstrengung ist es nicht getan. Schnell wird dann das Verhalten unecht und oberflächlich, eben „gewollt“. Wir bleiben gefangen in unseren negativen Prägungen, in Ängsten und Komplexen. Auch diese persönlichen Grenzen und Widerstände wollen liebend wahrgenommen und ausgehalten werden, nicht mit allzu frommer Gesinnung überspielt sein.

So lässt sich dieser göttlich liebende Blick mit gutem Willen üben, aber doch nicht machen. Alles beginnt mit der Erfahrung: Ich selbst bin mit dieser bedingungslosen Liebe angeschaut, davon getragen und erfüllt. Dies muss uns im Üben geschenkt werden. Dafür lohnt es sich, immer wieder mit aller Kraft zu beten als ginge es um Ihr Leben, denn: Es geht ja um Ihr Leben!

Und dass Sein liebender Blick der Ihre werde, darum geht es:

*Schau Du mich und meine Welt
durch meine Augen liebend an.*



ANREGUNG ZUR GESTALTUNG DER GEBETSZEIT

Hilfreich ist eine feste Zeit und ein fester Ort am Morgen, um möglichst präsent und in Ruhe diese kurze Zeit da sein zu können. Aber immer gilt: Besser anders als hier empfohlen – als überhaupt nicht!

1. Anfangen

Innehalten, durch- und aufatmen: Ich habe jetzt Zeit.

Bewusst werden: Ich bin da, so wie ich jetzt bin.

Gott ist liebend gegenwärtig.

Vielleicht eine Geste wie das Anzünden einer Kerze oder eine Verbeugung, ein Kreuzzeichen oder ...

2. Vorbereitungsgebet

Anregungen dafür finden Sie auf der nächsten Seite.

Natürlich können Sie auch eines mit eigenen Worten formulieren.

3. Lesen des Tagesimpulses und durchführen

4. Nachwirken lassen und beten

Bitte oder Dank, Jubel oder Klage, was auch immer an Empfindungen und Eingebungen in Bewegung gekommen ist, versuchen, meinem Gott einfach still hinzuhalten oder ins Wort zu bringen.

5. Beenden

Die Zeit bewusst abschließen, z.B. wieder mit einer Geste.

Wie gesagt, sind diese Schritte durchaus sinnvoll in 10 Minuten zu gehen (je die Hälfte für den 3. Schritt und für die anderen Schritte). Wenn Sie mehr Zeit haben, können Sie Ihren inneren Bewegungen und der hörenden Stille noch mehr Raum geben und sich evtl. rückblickend Notizen über das Erlebte machen.

Zur Vertiefung:

Einmal pro Woche (Wochenende, freier Tag o.ä.) eine der Übungen in aller Ruhe in einer Gebetszeit von etwa 30 Minuten machen.



VORBEREITUNGSGEBETE

„Herr, öffne mir die Augen,
mach weit meinen Blick und mein Interesse,
damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.
Herr, gib mir ein großzügiges Herz,
das sich deinem Wort überlässt
und zu tun wagt,
was es noch nicht getan hat.
Herr, ich weiß, dass ich nur lebe,
wenn ich mich von dir rufen und verändern lasse.“

(Ignatius von Loyola, 1491-1556)

„Herr, öffne unsere Augen,
damit wir dich in unseren Brüdern und Schwestern
erkennen.
Herr, öffne unsere Ohren,
damit wir die Schreie der Hungernden hören,
der Zitternden, der Erschrockenen und der Unterdrückten.
Herr, öffne unsere Herzen,
damit wir einander lieben,
wie du uns liebst.
Erneuere in uns deinen Geist,
befreie uns und mache uns eins.“

(Mutter Teresa von Kalkutta, 1910-1997)

„Gib uns ein erkennendes Herz,
gelassenes Schauen und Gleichmut,
Vertrauen, Hingabe und Weisheit.
Gib uns die innere geistige Kraft,
die Gefühle zu beherrschen und die Gedanken zu steuern.
Befreie uns von Egoismen und Gelüsten,
Habgier, Zorn und Hass.
Erfülle unser Herz mit göttlichen Energien.
Mögen wir dich in allen Namen und Formen erkennen.
Mögen wir dich ständig vor Augen haben.
Mögen wir immer dein Lob singen.
Dein Name sei allezeit auf unseren Lippen.
So dürfen wir in dir wohnen – heute und in alle Ewigkeit.“

(Swami Sivananda Saraswati, 1887 – 1963)



*Schau Du mich und meine Welt
durch meine Augen liebend an.*

MICH SELBST IN MEINEM ALLTAG LIEBEND ANSCHAUEN

*Schau Du mich und meine Welt
durch meine Augen liebend an.*

Erster Tag: Einfinden

Heute ist Zeit, sich einen guten, möglichst ungestörten Ort zum täglichen Gebet zu suchen und sich die Zeit dafür einzuräumen.

Dort nehmen Sie den Aufsteller zur Hand und lesen – falls noch nicht geschehen – die einführenden Seiten. Dann gehen Sie auf Ihre Weise die beschriebenen Vorbereitungsschritte. Diese sind zur inneren Sammlung sehr wichtig, um nicht unvorbereitet gleichsam in den inhaltlichen Tagesimpuls hinein zu fallen. Nun suchen Sie sich eins der angebotenen Vorbereitungsgebete aus oder formulieren ein eigenes und schreiben es am besten auf.

Die tägliche Wiederholung lässt Sie jeden Tag je nach Stimmung und Befindlichkeit neue Erfahrungen mit diesem Gebet machen. So kann es im Laufe dieser Wochen in die Tiefe gehen und einen Platz in Ihrer Seele finden.

Machen Sie sich zum Schluss die besondere Bedeutung dieser Zeit für Ihre Seele und auch für das Heil der ganzen Welt bewusst, mit der Sie verbunden sind:

*„Heute beginnt eine besondere Zeit in meinem
Leben mit Dir, Gott.“*

Immer gilt: Ebenso wichtig wie Ihre Gebetsworte ist das Hören nach innen auf Ihre Empfindungen und die herzenoffene Stille im Schweigen, in denen Gott Sie liebevoll berühren und sich selbst Ihnen mitteilen kann.

Tagesübung: Gehen Sie in dieser Haltung durch den ersten Tag Ihrer Exerzitien im Alltag



berührt

*Du bewegst **Kirche***

MICH SELBST IN MEINEM ALLTAG LIEBEND ANSCHAUEN

*Schau Du mich und meine Welt
durch meine Augen liebend an.*

Zweiter Tag: Mein Atem

Am besten lesen Sie die Anleitung zur Atemübung zunächst ganz durch und üben Sie dann aus dem Gedächtnis. Es kommt auf den Sinn, nicht auf eine perfekte Durchführung an.

Nach den Vorbereitungsschritten zum bewussten Dasein mit Gott können Sie dann Ihren Atem spüren, einfach so wie er jetzt kommt und geht ... kommt und geht ... ganz von allein ... wie sich Bauchdecke oder Brustkorb heben und senken ... Ich nehme den Atem nur wahr, wie er jetzt ist, brauche nichts zu verändern ... Der Atem fließt in mir wie ein Geschenk ... Ein göttliches Geschenk, das mich jederzeit wohlwollend am Leben erhält ... Es fließt durch meinen ganzen Körper bis in die Zehen- und Fingerspitzen. In herzlicher Offenheit atme ich dieses göttliche Geschenk ein ... und atme es in liebevoller Hingabe wieder aus ...

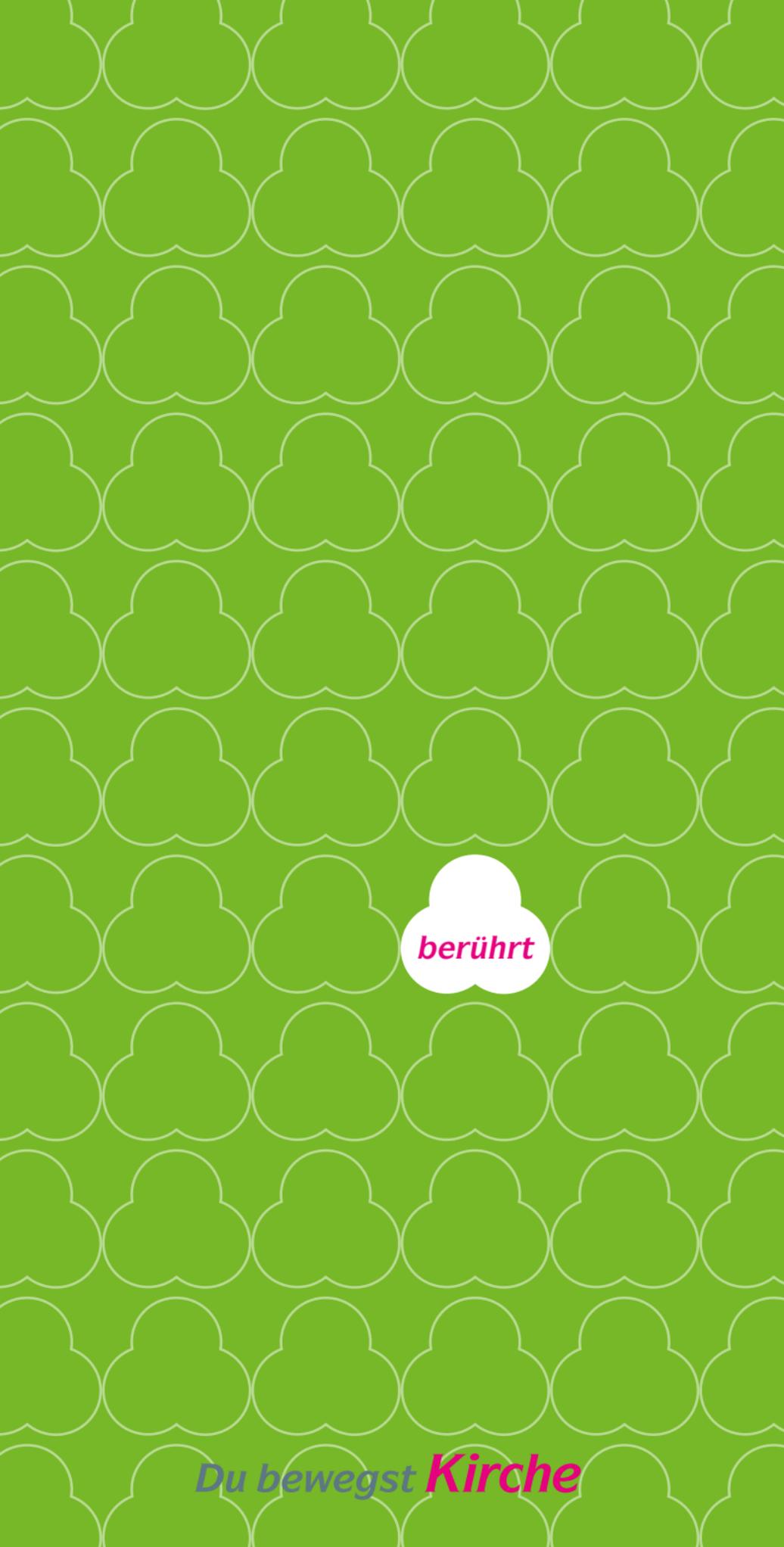
Aufkommende Gedanken schaue ich an und lasse sie los, um wieder zu der Übung zurückzukehren.

Ich schaue meinem Atem liebevoll zu, wie er mich durchfließt, mich am Leben erhält und mich jede Sekunde meines Alltags begleitet.

„Da formte Gott, der Herr, den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebenden Wesen.“

(Genesis 2,7)

Tagesübung: Heute immer mal wieder in diesem Sinne meinen Atem wahrnehmen.



berührt

*Du bewegst **Kirche***

MICH SELBST IN MEINEM ALLTAG LIEBEND ANSCHAUEN

*Schau Du mich und meine Welt
durch meine Augen liebend an.*

Dritter Tag: Mein Herz

Das menschliche Herz ist ein kleiner Muskel von kaum 1 Pfund Gewicht. An einem einzigen Tag schlägt es etwa 100 000 mal. Unablässig pumpt es Blut in unsere Adern und bewirkt, dass der ganze Leib mit allem Notwendigen versorgt und am Leben erhalten wird.

Heute können Sie nach den Vorbereitungsschritten eine Hand auf Ihr Herz legen und die Herzbewegung liebevoll wahrnehmen. Verweilen Sie dabei.

Nehmen Sie auch Ihre Empfindungen dabei wahr, ohne sie zu bewerten.

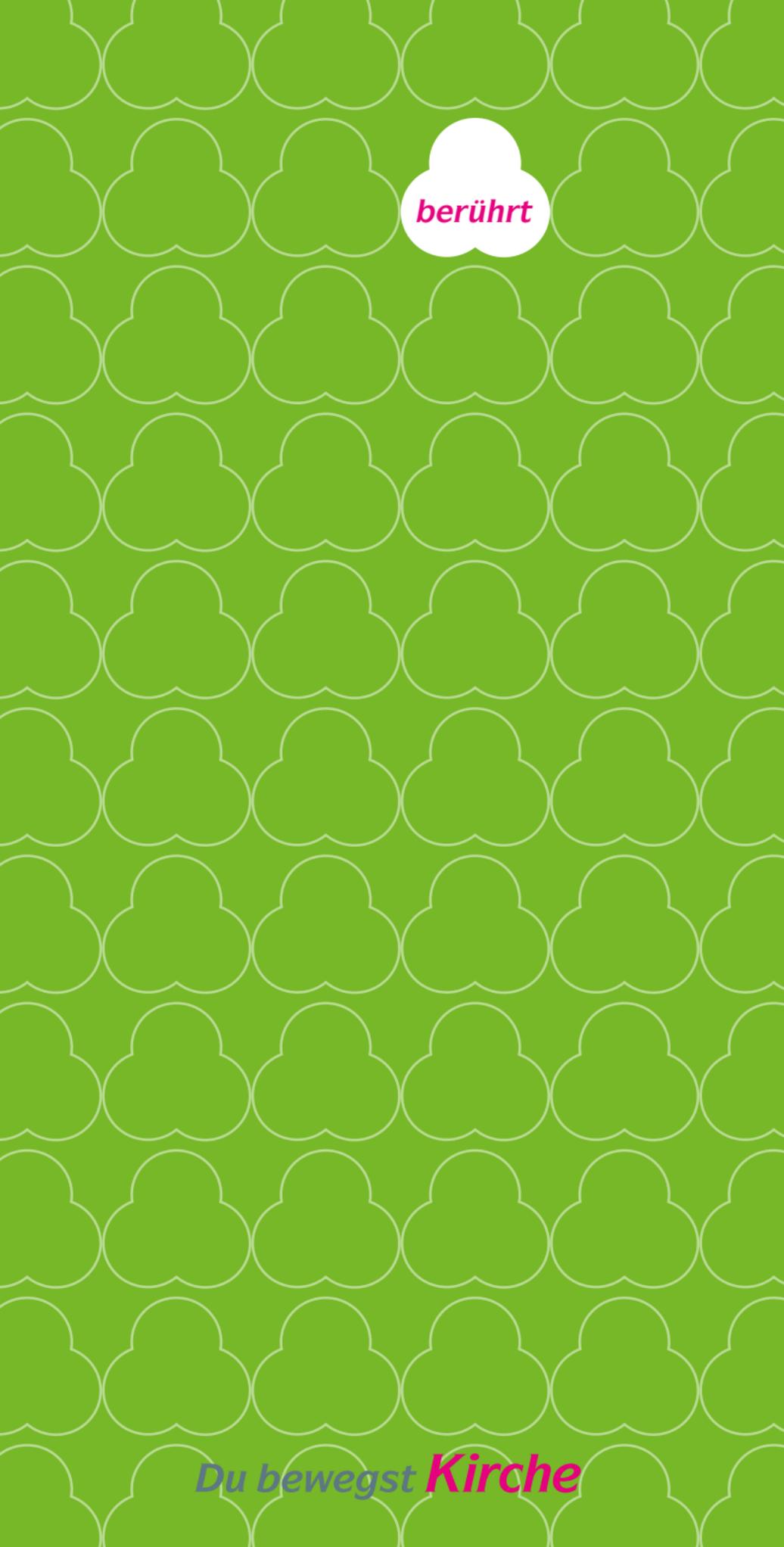
Das Wort gilt Ihnen:

„Freut euch, die ihr Gott sucht: Euer Herz lebe auf!“

(Psalm 69,33)

Tagesübung: Heute in ruhigen Momenten (und sei es auf dem „stillen Örtchen“ oder abends im Bett) Hand auf's Herz und sein Leben liebevoll wahrnehmen.





berührt

*Du bewegst **Kirche***

MICH SELBST IN MEINEM ALLTAG LIEBEND ANSCHAUEN

*Schau Du mich und meine Welt
durch meine  Augen liebend an.*

Vierter Tag: Körperpflege

Ihr Körper ist mit das Kostbarste, was Sie haben – oder besser: was Sie sind. Denn was wären Sie ohne ihn!?

Waren Sie heute morgen schon im Badezimmer?

Gehen Sie auf jeden Fall jetzt mal dorthin.

Heute findet Ihre Gebetszeit hier statt! Nach den Vorbereitungsschritten waschen Sie sich z.B. zärtlich Ihre treuen Hände oder putzen sich behutsam Ihre Zähne, die tagaus tagein ihren Dienst tun. Der Buddhist Thich Nhat Hanh empfiehlt gar eine dankbare „Meditation darüber, dass ich gerade keine Zahnschmerzen habe“! Oder kämmen Sie wertschätzend Ihr Haar, oder die Herren, wo es vielleicht nicht mehr viel zu kämmen gibt: Sie rasieren sich, staunend über die Wachstumskraft des Lebens...

Dann versuchen Sie, sich liebevoll in Seinem Blick im Spiegel anzuschauen, so wie Sie jetzt sind:

*„Gott schuf also den Menschen als Sein Abbild ...
Gott segnete sie ... Und Gott sah alles an, was Er
gemacht hatte: Es war sehr gut.“* (Genesis 1,27-31)

Gott schuf Sie als Sein Abbild ...

Verweilen Sie dabei und lassen Ihren Empfindungen Raum, ohne sie sofort zu filtern ...

Vielleicht kommen Sie mit Ihrem Gott ins Gespräch darüber.

Tagesübung: Vielleicht gönnen Sie Ihrem Körper heute ein schönes Bad. Oder Sie nehmen einmal dankbar Ihre Füße wahr, die Sie überall hin tragen. Ihnen fällt sicher noch mehr ein.



berührt

*Du bewegst **Kirche***

MICH SELBST IN MEINEM ALLTAG LIEBEND ANSCHAUEN

*Schau Du mich und meine Welt
durch meine Augen liebend an.*

Fünfter Tag: Ankleiden

Die Kleidung ist unsere zweite Haut. Sie bedeckt und schützt unsere Blöße und umhüllt uns mit der nötigen Wärme. Sie ist ein individueller Ausdruck unseres Inneren und unser Gesicht im Äußeren.

Nach den Vorbereitungsschritten können Sie heute Ihre „Gewänder“ bewusst und gewissermaßen feierlich anlegen in liebevoller Gesinnung in der Gegenwart Ihres Gottes, der Sie mit Gutem umhüllen und bewahren will und sich an Ihrer Erscheinung in dieser Welt freut:

„Meine Seele soll jubeln über meinen Gott. Denn er kleidet mich in Gewänder des Heils, er hüllt mich in den Mantel der Gerechtigkeit, wie ein Bräutigam sich festlich schmückt und wie eine Braut ihr Geschmeide anlegt.“

(Jesaja 61,10)

Tagesübung: Wenn Sie sich heute etwas überziehen oder wieder ablegen, nehmen Sie diese Bedeutung Ihrer Kleidung wahr.



berührt

*Du bewegst **Kirche***

MICH SELBST IN MEINEM ALLTAG LIEBEND ANSCHAUEN

*Schau Du mich und meine Welt
durch meine Augen liebend an.*

Sechster Tag: Essen und trinken



Liebe geht durch den Magen, das heißt zuerst über die Augen und durch den Mund!

Sie kennen das schon: Frühstücken Sie heute einmal als Gebetszeit. Nach den Vorbereitungsschritten vergegenwärtigen Sie sich, wie lange und wunderbar das Wachstum der Zutaten Ihres Frühstücks war und wie viele Menschen am Anbau, an der Herstellung, Verarbeitung, Verpackung, Lieferung und Verkauf beteiligt waren: Alles für Sie in diesem Moment!

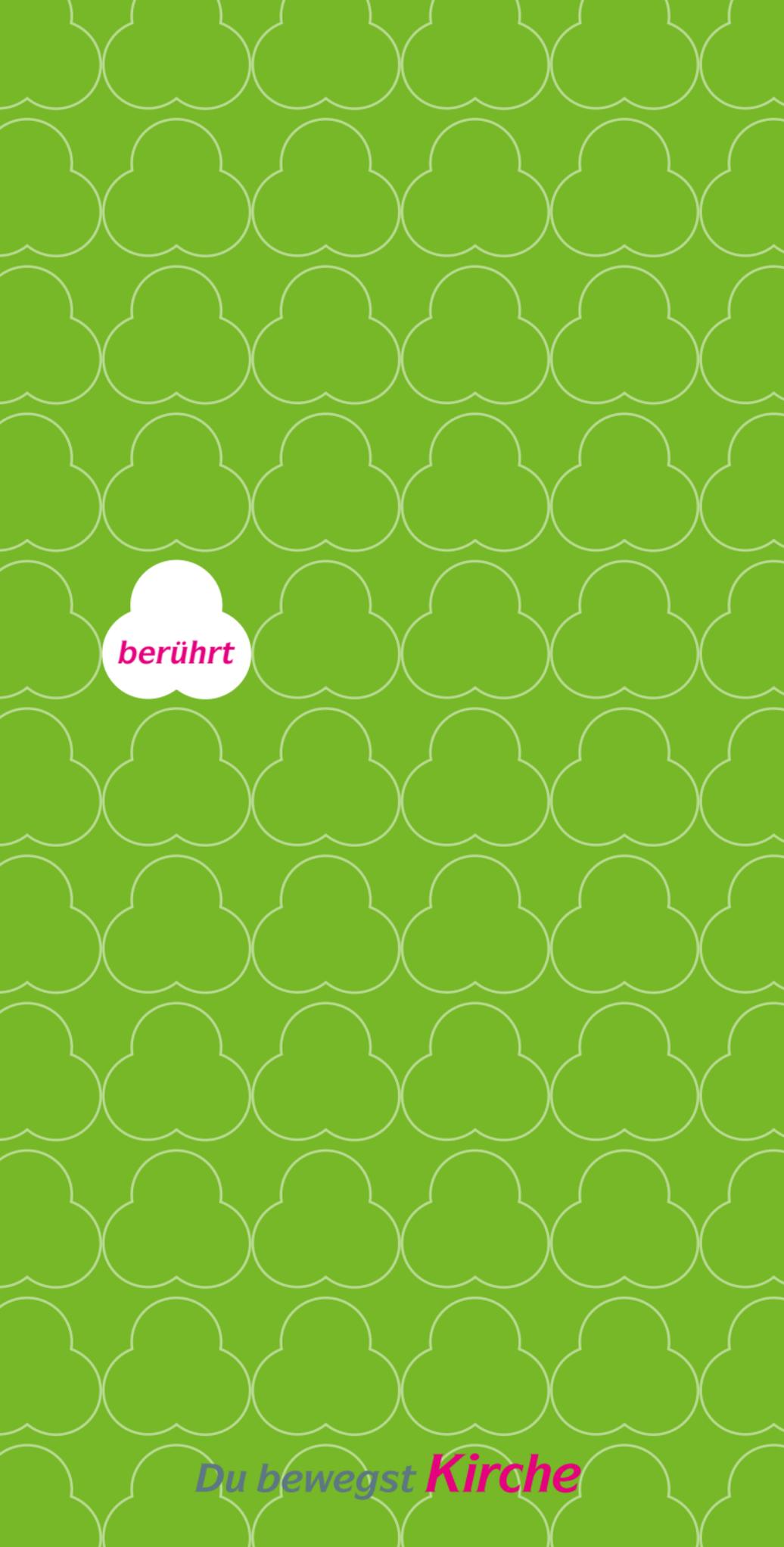
So können Sie die Kostbarkeit dieser Lebensmittel wertschätzen und mal entsprechend langsam (Sie sparen ja heute die zusätzliche Gebetszeit ...) zu sich nehmen: Schauen, riechen, schmecken, kauen wie zum ersten Mal, in ehrfürchtiger Dankbarkeit für Ihr Verwobensein in den Kreislauf des Lebens auf dieser Erde.

*„Und zermalmt ihr einen Apfel unter den Zähnen,
so spreche euer Herz zu ihm:
Dein Same wird leben in meinem Körper,
Und deine Knospen von morgen werden aufblühen
in meinem Herzen,
Und dein Duft wird mein Atem sein,
Und gemeinsam werden wir uns freuen aller
Zeiten des Jahres.“*

(Khalil Gibran)

Vielleicht steigt auch ein Dankgebet in Ihnen auf ...

Tagesübung: In welcher Hektik Sie heute auch immer essen und trinken (müssen?), für einen kleinen Moment der Erinnerung an dieses Frühstück wird Zeit sein.



berührt

*Du bewegst **Kirche***

MICH SELBST IN MEINEM ALLTAG LIEBEND ANSCHAUEN



*Schau Du mich und meine Welt
durch meine Augen liebend an.*

Siebter Tag: Vertiefung

*„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das
Fühlen und Verkosten der Dinge von Innen her.“*

(Ignatius von Loyola)

In diesem Sinne packen wir heute nicht noch einen neuen Impuls drauf, sondern laden Sie zu den rückschauenden Fragen ein:

Welche der Gebetszeiten dieser Woche hat mich besonders angesprochen oder bewegt?

Wo habe ich etwas geahnt oder gespürt von der liebenden Gegenwart meines Gottes in mir selbst und meinem Alltag?

Oder wo habe ich vielleicht gerade Widerstand gespürt, der mich aber positiv beschäftigt und herausfordert ...?

Schauen Sie da noch einmal hin und wiederholen diese Übung oder etwas von ihr zum weiteren „Fühlen und Verkosten der Dinge von innen her“.

Denn alle diese Übungen sind zugleich eine Aufgabe für's ganze Leben ...

Tagesübung: Auch hier können Sie eine der Anregungen dieser Woche vertiefend wiederholen.

berührt

*Du bewegst **Kirche***



„Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen.“

(Hilde Domin)

MEIN LEBEN UND MEINE MITMENSCHEN LIEBEND ANSCHAUEN

„Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen.“



Erster Tag: Meine Lebenssituation

Mein Leben - ich habe nur dieses eine Leben, das mir geschenkt ist. Wie auch ich ist mein Leben kostbar und wertvoll.

Fünf Minuten liebevoll mein Leben betrachten – eine Momentaufnahme:

Stellen Sie sich vor, Sie tragen eine Kamera als inneres Auge und machen einen Spaziergang durch ihr Leben. Und Sie sind ganz neugierig auf das, was Ihnen in den Blick fällt:

- Ihre Wohnsituation – gehen Sie durch Ihre Räume und entdecken Sie sie neu – klick
- Ihre Beziehungen – welche Menschen kommen Ihnen in den Sinn? – klick
- Ihre Arbeit – und klick, klick
- Ihre Freizeit – und klick

Mein Leben – JETZT

Innerlich mag ich die Bilder, die ich „gemacht“ habe, noch mal durchschauen:

Fällt mir etwas neu in den Blick? Fällt mir etwas auf?

Rührt mich etwas an? Gibt es da ein Sehnen, einen Schmerz, eine Frage, eine Einladung ...?

Was habe ich an der ein oder anderen Stelle empfunden?

Und ich lausche dem Sehnen Jesu für mein Leben:

Ich bin gekommen, damit Du das Leben hast und es in Fülle hast.

(nach Johannes 10,10)

Ich verweile und schmecke Gottes Sehnen für mein Leben nach.

Tagesübung: Klick - ich möchte heute achtsam und neugierig bleiben - und darauf achten, ob mir das ein oder andere „Lebens-Motiv“ vor meine Augen kommt.

berührt

Du bewegst Kirche

MEIN LEBEN UND MEINE MITMENSCHEN LIEBEND ANSCHAUEN

2

„Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen.“

Zweiter Tag: Meinen Nächsten oder meine Nächste

Die Menschen um mich herum, die mir nah sind – räumlich, innerlich: nicht immer sind mir vielleicht meine Nächsten auch wirklich nah – ätsch! Liebe heißt wohl nicht nur Kuschneln ...

Schauen Sie sich die Gestalten auf dem Deckblatt dieser Woche an und lassen Sie sie zu sich sprechen:

- In ihrem Spiel von Nähe und Distanz – von Zugewandtsein und Abstandhalten
- In ihrem Spiel der „Täuschung“:
da, wo die Personen sich sehr nahe scheinen, spricht der Schatten von Abstand;
da, wo Abstand, vielleicht sogar Abgewandtsein uns ins Auge fällt, lässt der Schatten Innigkeit erwachsen.



Schauen Sie nun innerlich auf Ihren realen Nächsten oder Ihre reale Nächste:

- Wie leben Sie guten Abstand und Wahrung des Eigenen und des Geheimnisses des/der Anderen?
- Gibt es auch den Schmerz der Erfahrung von Nähe und Distanz? Des Zuviel oder Zuwenig? Der enttäuschten Erwartungen? Der Gleichgültigkeit?

Jesus spricht liebevoll zu Ihnen: „Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst!“ (Lukas 10,27)

Besprechen Sie mit ihm offenherzig Ihre Empfindungen. Alles darf sein ...

Tagesübung: Ich lebe heute besonders achtsam für Beziehungen, die mir wichtig sind und versuche, ohne Wertung zu spüren, wie Erfahrungen von Nähe oder auch von Distanz in mir wirken.

berührt

*Du bewegst **Kirche***

MEIN LEBEN UND MEINE MITMENSCHEN LIEBEND ANSCHAUEN

„Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen.“

Dritter Tag: Mir vertraute Menschen, meine Freunde und Freundinnen

In meinem Lebens- und Arbeitsumfeld erlebe ich viele Menschen, die von sich sagen mögen „ich habe keinen Menschen“. Vielleicht kennen auch Sie die Erfahrung und Momente der Einsamkeit.

Und mit einem hoffnungsvollen Vielleicht laden wir Sie heute ein, auf die andere Seite des Lebens zu schauen: auf die Erfahrung von Vertrautsein, Zutrauen und Annahme.

Lassen Sie in Ihrem Herzen Menschen lebendig werden, die Ihnen eine Erfahrung geschenkt haben: „hier darf ich sein, so wie ich bin“, „hier bin ich willkommen“. Menschen, die Ihnen etwas zugetraut haben, Menschen, die ihr Leben kostbar machen, Menschen, denen Sie vertrauen und die Ihnen vertrauen.

Und lassen Sie auch Menschen in Ihrem Innern auftauchen, denen Sie diese Erfahrung spürbar gemacht haben, die in Ihrem Herzen einen „unbedingten“ Platz haben.

Nehmen Sie sich gerade ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand und zeichnen schwungvoll ein großes Herz: Schreiben Sie einige Namen dorthinein und lassen Sie Ihr Herz erwärmen von diesem Geschenk des Himmels. Wenn Sie mehr Zeit haben, malen Sie das Ganze in schönen Farben ...

Tagesübung: Tragen Sie heute diese Menschen in Ihrem Herzen durch den Tag. Mag sein, Sie werden getragen und ihnen mit neuen Augen begegnen ...

berührt

*Du bewegst **Kirche***

MEIN LEBEN UND MEINE MITMENSCHEN LIEBEND ANSCHAUEN

„Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen.“

Vierter Tag: Meine ArbeitskollegInnen

Oft sind wir mit unserem Leben ganz verknötet in die Arbeit, gehen irgendwie in ihr unter und schauen vor lauter Stress nicht mehr rechts noch links. Da können wir uns von Bernhard von Clairvaux ansprechen lassen.

„Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst. Du fragst, an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz hart wird. Frage nicht weiter, was damit gemeint sei; wenn Du jetzt nicht erschrickst, ist Dein Herz schon soweit.“

(Bernard von Clairvaux an seinen früheren Mönch Papst Eugen III.)

Wenn wir unser Herz nicht mehr von der Arbeit gefangen nehmen lassen, können wir mal versuchen, den liebenden Blick auch auf unsere Arbeitskollegen zu richten, denn auch für sie gilt:

„Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen.“

Vielleicht spüre ich eher Sympathie und gegenseitige Ergänzung oder eher Ablehnung und Konkurrenz ...

Ich stelle mich mit alledem vor meinen Gott ...

Tagesübung: Ich achte heute auf die Gaben meines Kollegen, meiner Kollegin. Was lerne ich im Miteinander? Wie lässt Gott mich mit diesen Menschen und an diesem Platz wachsen? Heute darf ich mal für meine Kollegin/meinen Kollegen beten.

berührt

*Du bewegst **Kirche***

MEIN LEBEN UND MEINE MITMENSCHEN LIEBEND ANSCHAUEN

„Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen.“

Fünfter Tag: Meine Feinde

Habe ich Feinde? Bin ich jemand feind?

Spontane Tendenz: Nein. Aber:

- Gibt es Menschen, mit denen ich mich in Konkurrenz erfahre, immer wieder?
- Sehe ich in unserer Welt und in der Kirche lebensfeindliche Positionen und Personen?
- Gibt es in mir Lebenshaltungen und Botschaften, die mich und mein Leben anfeinden, einengen und so mich und andere bedrohen?

Wie gehe ich mit diesen Feinden um? Sie „liebvoll anschauen“?? Vielleicht in leidenschaftlichem Zorn, aber trotzdem liebvoll wie Jesus, der uns zumutet:

„Liebet eure Feinde.“ (Matthäus 5,44)

Da sagen wir doch wie Maria bei der Verkündigung: Wie soll das geschehen? Das scheint in der Tat nicht menschenmöglich! Es muss uns geschenkt werden, daran hängt unser Seelenfriede und der unserer Welt:

„Christus in die entferntesten Tiefen unseres Inneren hineinsteigen lassen, in jene Bereiche unseres Menschseins, die noch unbewohnt sind und die sich weigern, oder die außerstande sind, Christus anzugehören – Er wird die Regionen des Verstandes und die des Gemütes durchdringen, er wird unser Fleisch bis ins Herz treffen, so dass auch wir eines Tages erbarmungsvolle Herzen haben werden. Langsam werden sich die widerspenstigen Zonen erhellen durch die Gewissheit seiner Anwesenheit.“

(Frère Roger von Taizé)

Tages(und Lebens-)übung: Christus in meine Begegnungen hineinsteigen lassen ...

berührt

*Du bewegst **Kirche***

MEIN LEBEN UND MEINE MITMENSCHEN LIEBEND ANSCHAUEN

2

„Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen.“

Sechster Tag: Jesus Christus

Die heilige Teresa von Avila hat folgende Übung sehr geschätzt. Es war für sie eine der intensivsten Formen des Gebetes und der Gottesbeziehung.

Teresa drückt diese Übung mit dem kurzen Satz aus:

„Sieh, dass er dich ansieht.“

Sie fügte noch zwei wichtige Worte hinzu:

„Sie, dass er dich liebevoll und demütig ansieht.“

Tun Sie jetzt nicht anderes.

Versuchen Sie nur, hinzuschauen und sich von Jesus ansehen zu lassen. Nur so, wie es jetzt geht. Das genügt.

Es gibt dich

*Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen.
Wo sich Augen treffen entstehst du.*

*Von einem Ruf gehalten, immer die gleiche Stimme,
es scheint nur eine zu geben, mit der alle rufen.*

*Du fielest, aber du fällst nicht.
Augen fangen dich auf.*

*Es gibt dich, weil Augen dich wollen
dich ansehen und sagen,
dass es dich gibt.*

(Hilde Domin)

Tagesübung: Schauen Sie sich und Ihre Welt durch Seine Augen liebend an.



berührt

Du bewegst Kirche

MEIN LEBEN UND MEINE MITMENSCHEN LIEBEND ANSCHAUEN

2

„Dein Ort ist, wo Augen dich ansehen.“

Siebter Tag: Vertiefung

„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Fühlen und Verkosten der Dinge von Innen her.“

(Ignatius von Loyola)

In diesem Sinne packen wir heute nicht noch einen neuen Impuls drauf, sondern laden Sie zu den rückschauenden Fragen ein:

Welche der Gebetszeiten dieser Woche hat mich besonders angesprochen oder bewegt?

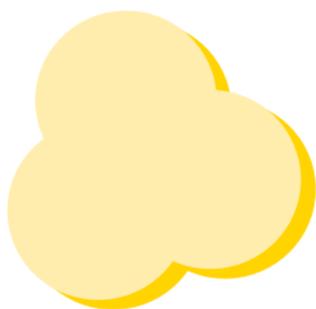
Wo habe ich etwas geahnt oder gespürt von der liebenden Gegenwart meines Gottes in mir, meinem Leben und meinen menschlichen Beziehungen?

Oder wo habe ich vielleicht gerade Widerstand gespürt, der mich aber positiv beschäftigt und herausfordert ...?

Schauen Sie da noch einmal hin und wiederholen diese Übung oder etwas von ihr zum weiteren „Fühlen und Verkosten der Dinge von innen her“.

Denn alle diese Übungen sind zugleich eine Aufgabe für's ganze Leben ...

Tagesübung: Auch hier können Sie eine der Anregungen dieser Woche vertiefend wiederholen.



berührt

*Du bewegst **Kirche***



*Hilf mir zu einem liebenden
Ansehen für unsere Welt.*

Hilf mir zu einem liebenden Ansehen für unsere Welt.

Erster Tag: Natur



Ihr Lebensbiotop: Räume, Menschen, Pflanzen, Tiere, Straßen, Gebäude, Töne, Geschmäcker, die Luft, Düfte ... All das umgibt Sie, Sie bewegen sich täglich darin und sind Teil davon. Versuchen Sie in dieser Woche und an diesem Tag, einen liebenden Zugang zu Ihrer Mit-Welt einzuüben. Was Beterinnen und Beter in der Bibel Gott über ihre Wahrnehmung der Umwelt gesagt haben:

„Du liebst alles, was ist, und verabscheust nichts von allem, was du gemacht hast; denn hättest du etwas gehasst, so hättest du es nicht geschaffen.

Wie könnte etwas ohne deinen Willen Bestand haben, oder wie könnte etwas erhalten bleiben, das nicht von dir ins Dasein gerufen wäre?

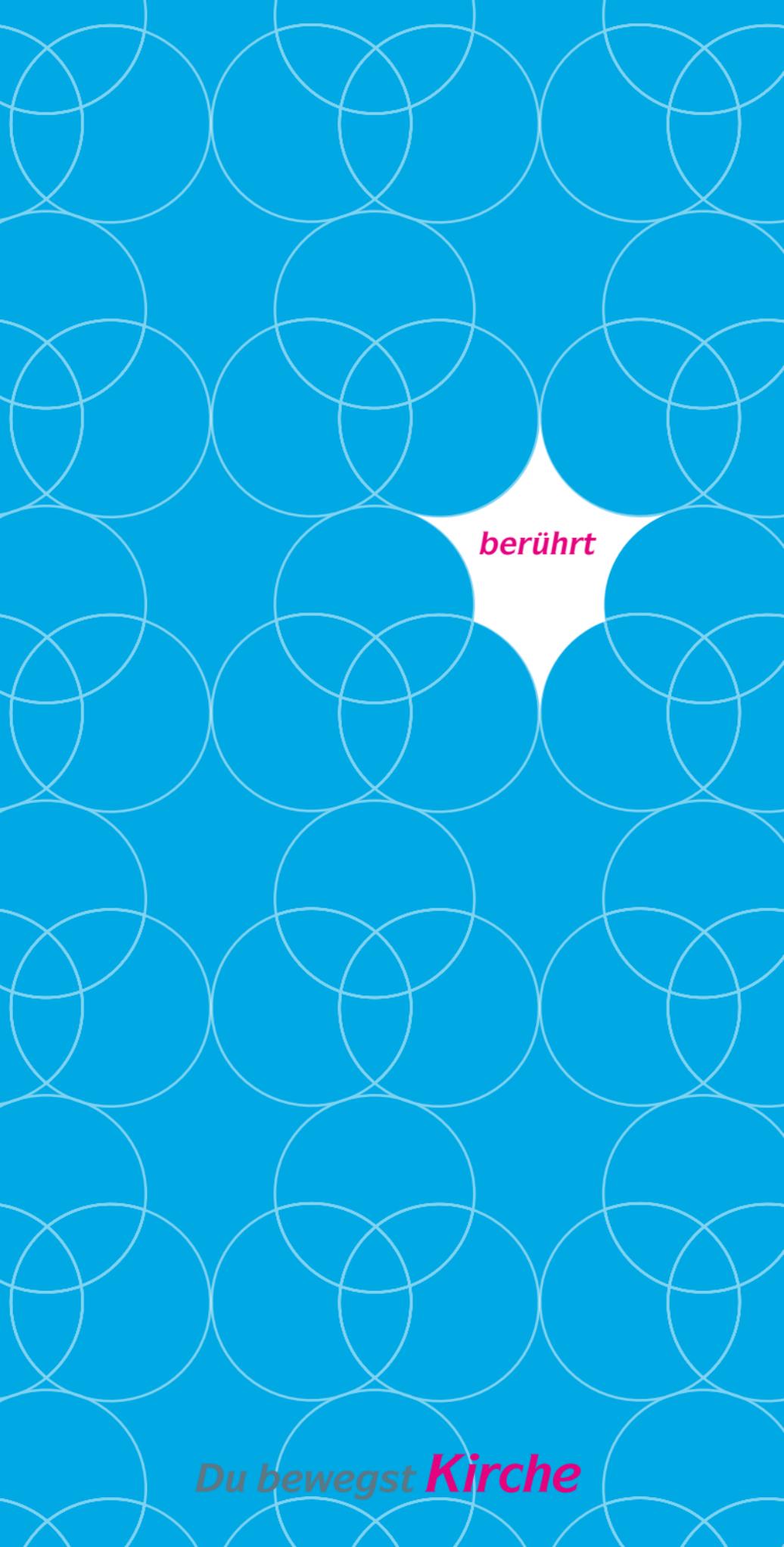
Du schonst alles, weil es dein Eigentum ist, Herr, du Freund des Lebens.“ (Weisheit 11, 24-26)

Tagesübung: Der liebende Zugang zur Umwelt durch einen Sinnenspaziergang. Verlegen Sie Ihre Gebetszeit nach draußen, nutzen Sie ohnehin fällige Wege oder machen Sie eine Sinneswahrnehmung vom Fenster (Balkon) aus. Gehen Sie absichtslos, wach und interessiert – der ganze Reichtum, ohne Bewertung:

Lassen Sie die Luft bewusst ein- und ausströmen. Beobachten Sie Ihre Atemluft. Spüren Sie mit jedem Fuß Ihren Bodenkontakt, nehmen Sie Ihre Gangart oder Ihren Stand wahr. Merken Sie auf Düfte, Gerüche ... Schmecken Sie auf der Zunge.

Schauen Sie genau hin (auch auf die kleinen Dinge). Lassen Sie Ihren Blick ruhen. Lauschen Sie den Geräuschen. Tasten Sie, nehmen Sie Temperatur und Luftfeuchtigkeit, Wind auf der Haut wahr ...

Wenn möglich, lesen Sie das Bibelwort nun noch einmal und lassen es mit Ihren Eindrücken zusammenwirken.



berührt

*Du bewegst **Kirche***

Hilf mir zu einem liebenden Ansehen für unsere Welt.

Zweiter Tag: Tiere

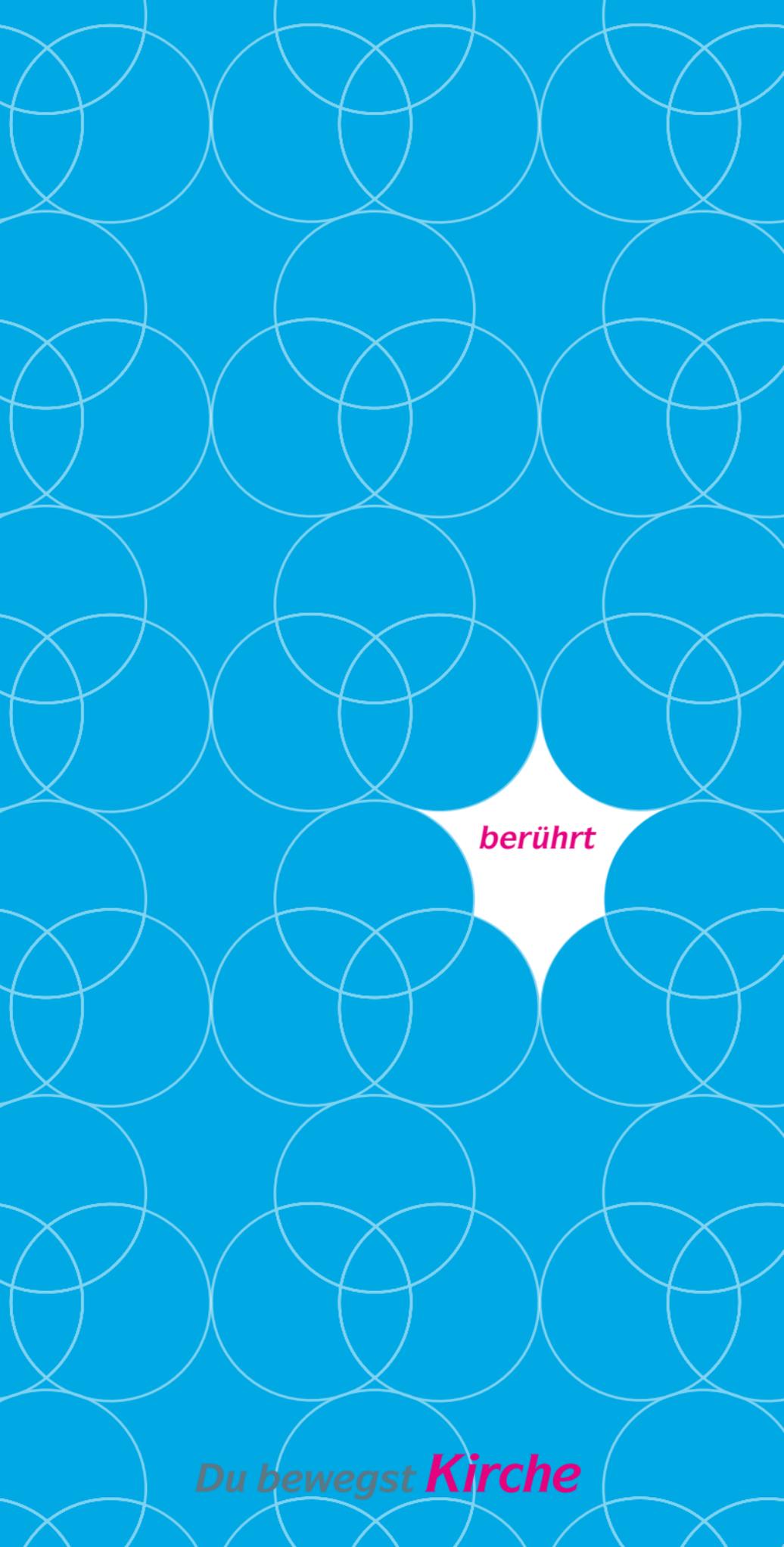
Tiere gehören mit zu Ihrer Welt, manche ganz unmerklich. Von Tieren haben Sie teilweise großen Nutzen. Manche Tiere sind treue Begleiter oder durch sie wird Kontakt zu anderen Menschen möglich: Haustiere, Vögel draußen, „Nutztiere“, die zur Ernährung oder Fortbewegung beitragen, Blindenhunde ...

Wenden Sie heute Ihr liebendes Ansehen den Tieren zu, indem Sie achtsam mit dem umgehen, was Tiere Ihnen schenken, dankbar annehmen, was durch sie möglich wird – aber auch schonen, sorgsam die Ressourcen pflegen. Franz von Assisi nennt im Sonnengesang alle Geschöpfe seine Geschwister, die Tiere sind ihm Brüder und Schwestern. Und beim Propheten Jesaja ist zu lesen, dass der gewaltfreie Friede zwischen den Tieren und der befriedete Umgang zwischen Tier und Mensch ein Zeichen dafür ist, dass Gottes Reich wirklich geworden ist:

„Dann wohnt der Wolf beim Lamm, der Panther liegt beim Böcklein. Kalb und Löwe weiden zusammen, ein kleiner Knabe kann sie hüten. Kuh und Bärin freunden sich an, ihre Jungen liegen beieinander. Der Löwe frisst Stroh wie das Rind. Der Säugling spielt vor dem Schlupfloch der Natter, das Kind streckt seine Hand in die Höhle der Schlange.“

(Jesaja 11, 6-8)

Tagesübung: Nehmen Sie heute freundlich wahr, wo Sie überall mit Tieren in Kontakt kommen und wie Ihnen Ihre Mitgeschöpfe nutzen. Für welches von diesen Ihren „Geschwistern“ möchten Sie heute besonders danken? Gibt es für Sie eine konkrete Möglichkeit, mit diesen Tieren geschwisterlich zu leben, sodass der „Tierfrieden“ wächst?



berührt

*Du bewegst **Kirche***

Hilf mir zu einem liebenden Ansehen für unsere Welt.

Dritter Tag: auf der Straße

Straßen, Wege, Plätze, Gebäude, Wiesen, Wald, Häuser, Bänke, Plakatwände ... – Ihre Umgebung, in der Sie leben, ist vielfältig. Ihre Umwelt, Ihre Straße kann ein Ort der Erfahrung von Buntheit des Lebens werden. Gerade an dem Ort, an dem Sie leben, könnte die eine oder andere Überraschung für Sie bereitet sein. Wenden Sie heute Ihr liebendes Ansehen Ihrer Straße bzw. Ihrer gewohnten Umgebung zu, wenn Sie dort unterwegs sind. Suchen Sie sich eine Stelle aus, an der Sie sich setzen oder stellen oder aufmerksam gehen und nur wahrnehmen, was sich Ihnen zeigt, was Ihnen vertraut, was Ihnen fremd ist, was Ihre Aufmerksamkeit auf sich zieht: Gesprächsfetzen, Schriftzüge, Symbole, Verkehrsschilder, Bauten, Situationen, Szenen ...

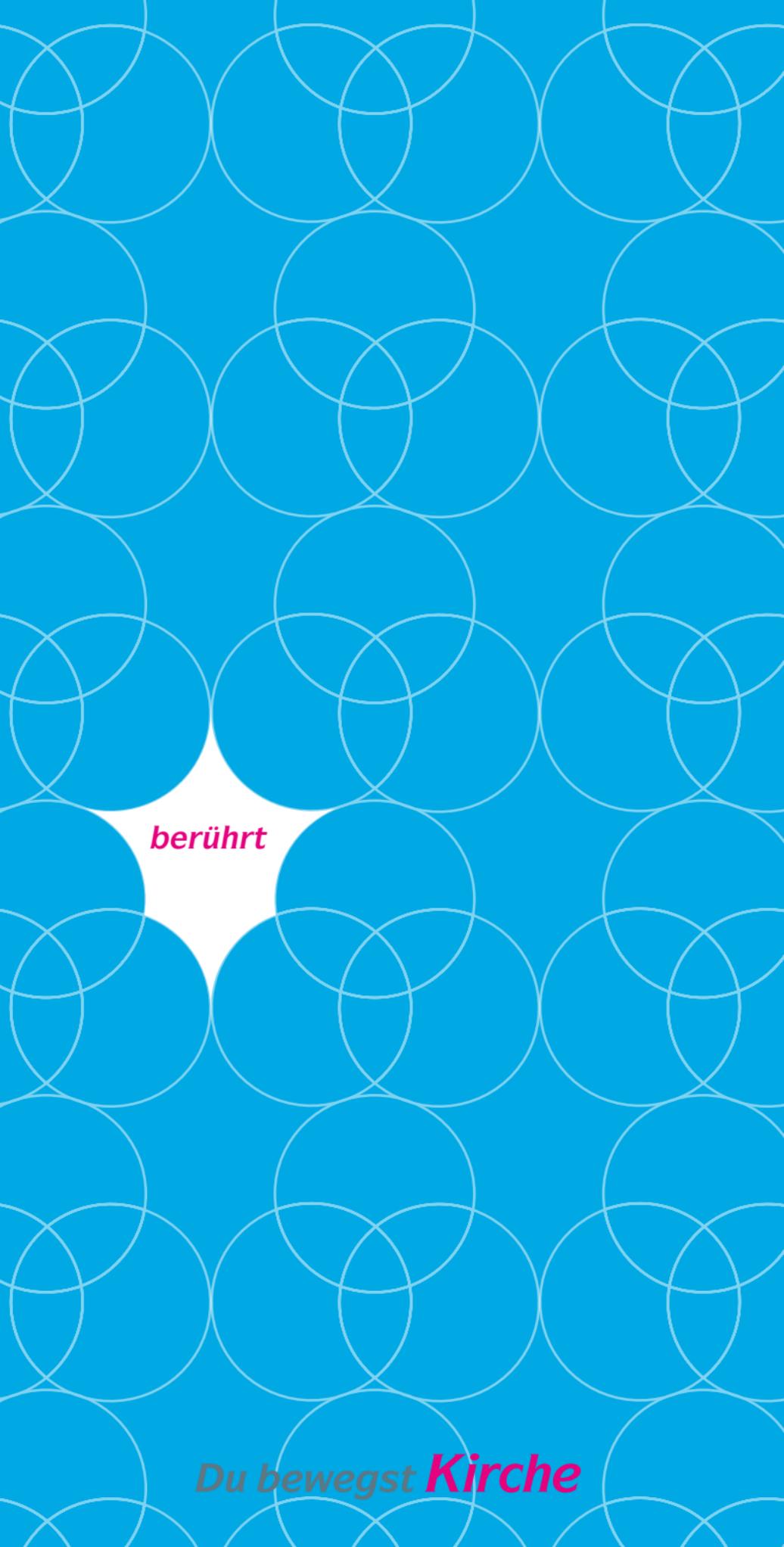
Was spricht zu Ihnen? Was wird in Ihnen ausgelöst? Suchen Sie dabei gute Impulse für sich – nehmen Sie aber auch wahr, wo noch kein (Gemein-)Wohl herrscht, frei nach dem Motto aus dem Buch des Propheten Jeremia:

„Suchet der Stadt Bestes, in die ich euch geführt habe, und betet für sie zum Herrn; denn in ihrem Wohl liegt euer Wohl.“

(Jeremia 29, 7)

Tagesübung: Dort, wo Sie gerade sind, können Sie Ihre Übung abschließen mit einem Gebet um gutes Sein für alle, um Glück (mittelhochdeutsch von „Gelücke“ – also die Lücke, in der das Wohl seinen Platz findet).





berührt

*Du bewegst **Kirche***

Hilf mir zu einem liebenden Ansehen für unsere Welt.

Vierter Tag: Menschen, die mir begegnen

Ihr Lebensraum, in den Sie eingeflochten sind, besteht aus ganz konkreten Menschen. Sie sind ein Teil Ihres Biotops, in dem jeder Mensch (s)einen Platz hat: auf der Straße, beim Einkaufen, am Arbeitsplatz, in einer Gruppe, in der Gemeinde, in Ihrer Nachbarschaft. Teil dieses Biotops zu sein, heißt auch, aufeinander angewiesen zu sein, voneinander zu leben, gegenseitig von einander zu profitieren.

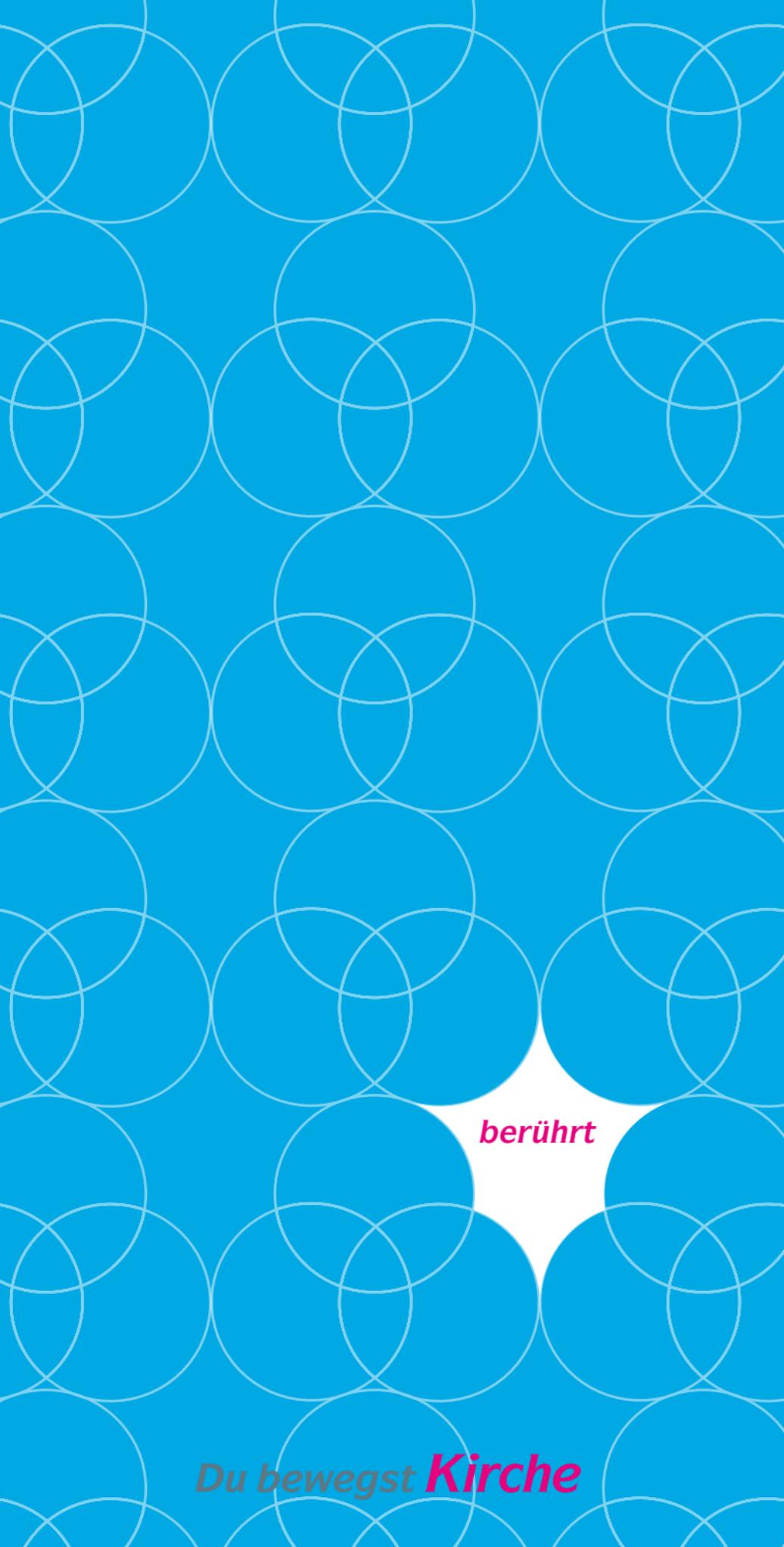
Manche von denen, mit denen Sie Ihr Biotop teilen, werden Ihnen zur Freude – andere zur Provokation. Sie dürfen davon ausgehen, dass zunächst jeder sich so gut verhält, wie es ihm möglich ist – und keiner etwas nur deshalb tut, um Sie zu ärgern. Versuchen Sie heute einen liebenden Blick auf die Menschen, die Ihnen begegnen, die bekannten wie die unbekanntenen, die angenehmen wie die anfragenden und herausfordernden.

Machen Sie sich bewusst: alle gehören dazu, alle gehören zu mir – und ich gehöre zu ihnen. Wenn hier ein Mensch fehlt, dann fehlt allen etwas. Spüren Sie im Kontakt mit diesen Menschen nach: Wo ist Segen? Wo braucht es Segen? Wo empfangen Sie Segen durch die anderen? Wem kann ich ein Segen sein?

Im Ersten Petrusbrief heißt es im Hinblick auf das Zusammenleben der Christen mit ihren Mitmenschen:

„Vergeltet nicht Böses mit Bösem noch Kränkung mit Kränkung! Stattdessen segnet; denn ihr seid dazu berufen, Segen zu erlangen.“ (1Petrus 3, 9)

Tagesübung: Sprechen Sie anderen heute still für sich einen Segen zu: Segnen – von lateinisch bene-dicere – bedeutet Gutes zusagen. Vielleicht löst sich in diesem Gut-Wünschen in Ihrem Verhältnis zu jemandem etwas.



berührt

*Du bewegst **Kirche***

Hilf mir zu einem liebenden Ansehen für unsere Welt.

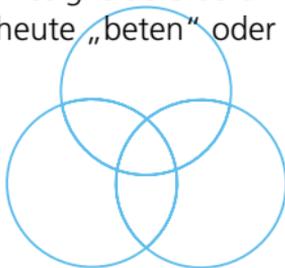
Fünfter Tag: Menschen in Not

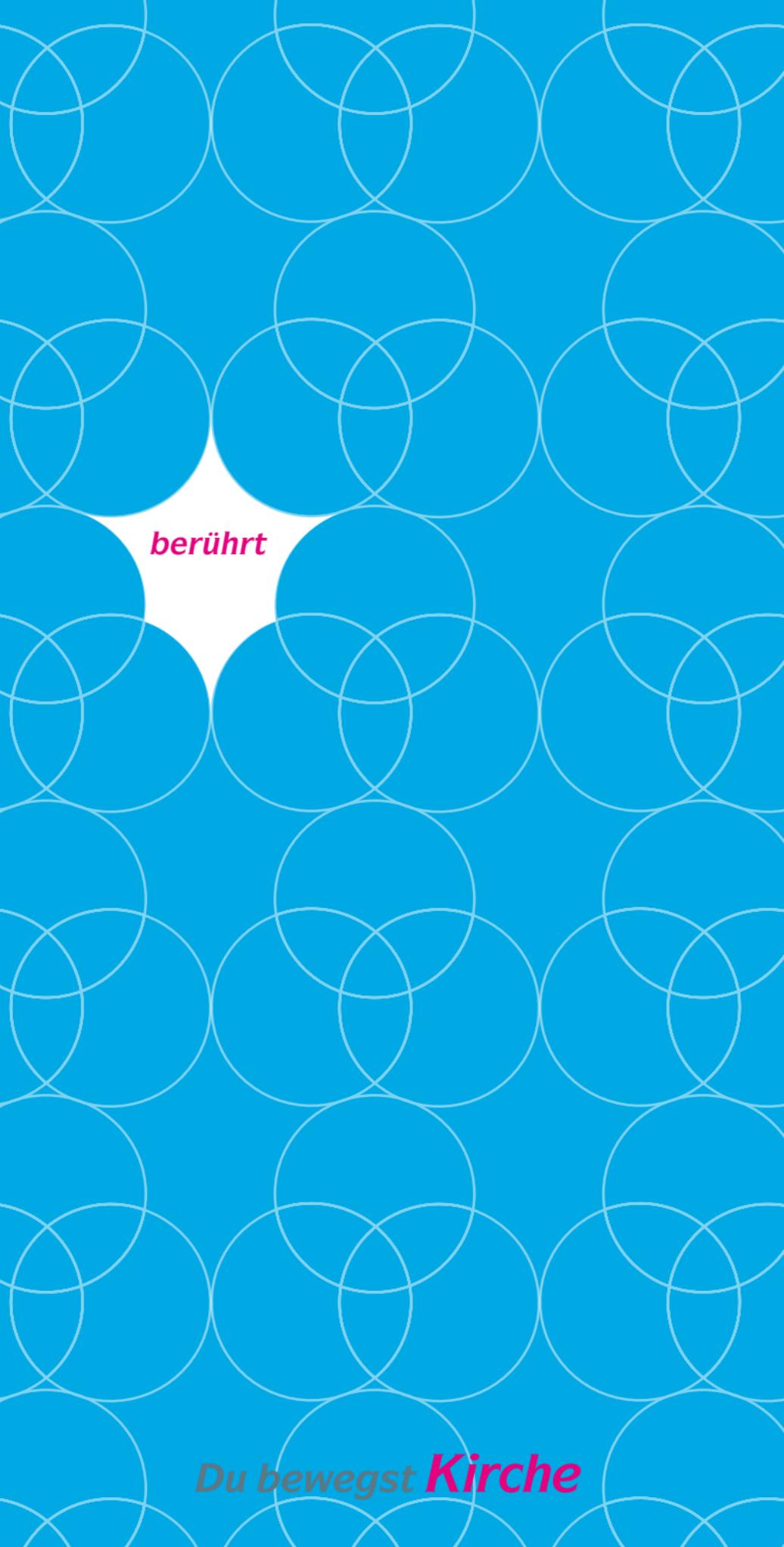
In Ihrer Welt kommen Ihnen manche Menschen mit ihren Problemen und Nöten nah. In diesen Begegnungen geschieht eine innere Berührung (vgl. die zweite Woche). Diese geht manchmal bis in die Eingeweide, Sie können Sie körperlich spüren und es ist oft „zum Erbarmen“: es trifft ins Herz. In den Evangelien erzählt Jesus in Gleichnissen von Gott, dass er sich in den Eingeweiden berühren lässt von der Not der Menschen, sich herzlich anrühren lässt in seinem Innersten.

Wenn Sie mögen, lesen Sie dazu z.B. bei Lukas 10, 25-37.

In dieser Bibelstelle wird für das Mitleid-Haben ein griechisches Wort benutzt, das bedeutet: in den innersten Eingeweiden ergriffen / im Uterus ergriffen. Dreimal ist davon die Rede: „er sah ihn ...“ – aber nur einer hat sich wirklich im Innersten erbarmt und ergreifen, berühren lassen. Im Innersten berührbar und damit barmherzig zu werden bedeutet, Partei zu ergreifen – weg zu gehen von der Zuschauermentalität, mit der kühl beobachtenden Balkon-Perspektive zu brechen. Dabei muss ich damit zu leben lernen: Ich kann und muss nicht allen bedürftigen Menschen helfen, aber ich kann dennoch berührbar bleiben.

Tagesübung: Halten Sie wache Ausschau, wo Menschen in Unrecht, Not und Hilflosigkeit Sie berühren. So können Sie z.B. Ihre Zeitung heute „beten“ oder die Nachrichtensendungen.





berührt

*Du bewegst **Kirche***

Hilf mir zu einem liebenden Ansehen für unsere Welt.

Sechster Tag: Menschen der einen Welt

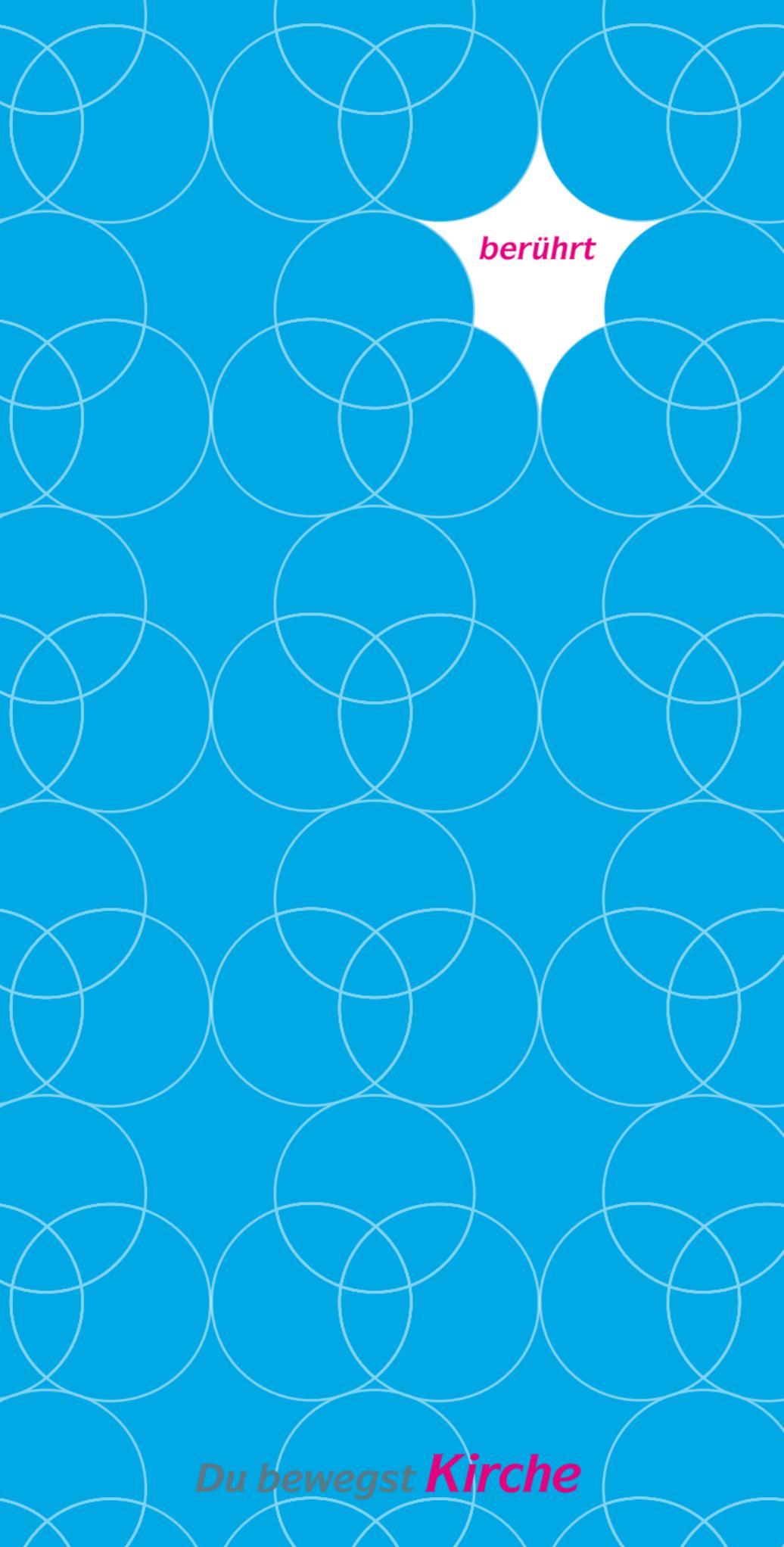
Unsere Welt ist ein globales Dorf geworden. Wir sitzen alle in einem Boot. Mit allen Menschen, auch den Fernsten, sind wir verbunden in der Vielfalt – und natürlich auch berührt von Schicksalen und Nöten vieler Menschen über Entfernungen hinweg.

In der Flut an Nachrichten über Katastrophen und Kriege, Sterben und Vernichtung kann schnell der Eindruck entstehen, dem allen nicht gewachsen zu sein, geschweige denn etwas dagegen tun zu können. Leicht entsteht ein Tunnelblick auf die negativen Entwicklungen und ein Ohnmachtsgefühl angesichts so vieler Bedrohungen des Lebens. Dabei gehen die gegenwärtigen globalen und lokalen emanzipatorischen Bewegungen leicht unter. Diese zu suchen und zu fördern, ihr Befreiungspotential zu heben, kann eine sehr prophetische Rolle der Christen in unserer Welt sein. Bei den Propheten sagt Gott genau dieses zu: Dass angesichts aller Not – auch global – in den oft unscheinbaren guten neuen Anfängen er selber wirkt, der nicht aufhört, mit uns anzufangen:

„Seht her, ich mache etwas Neues. Schon kommt es zum Vorschein, merkt ihr es nicht?“

(Jesaja 43, 19)

Tagesübung: Schauen Sie auf das (viele!) Gute, das Menschen in der ganzen Welt vollbringen und lassen Sie dann Ihren liebenden Blick auf nur einer neuen kleinen guten Tat ruhen, von der Sie hören oder die Sie gesehen haben.



berührt

*Du bewegst **Kirche***

Hilf mir zu einem liebenden Ansehen für unsere Welt.

Siebter Tag: Vertiefung

„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Fühlen und Verkosten der Dinge von Innen her.“

(Ignatius von Loyola)

In diesem Sinne packen wir heute nicht noch einen neuen Impuls drauf, sondern laden Sie zu den rückschauenden Fragen ein:

Welche der Gebetszeiten dieser Woche hat mich besonders angesprochen oder bewegt?

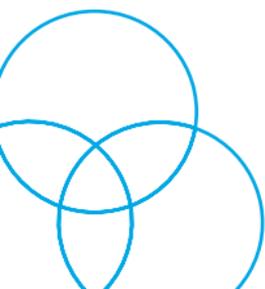
Wo habe ich etwas geahnt oder gespürt von der liebenden Gegenwart meines Gottes in mir und meiner ganzen Mitwelt, mit der ich verbunden bin?

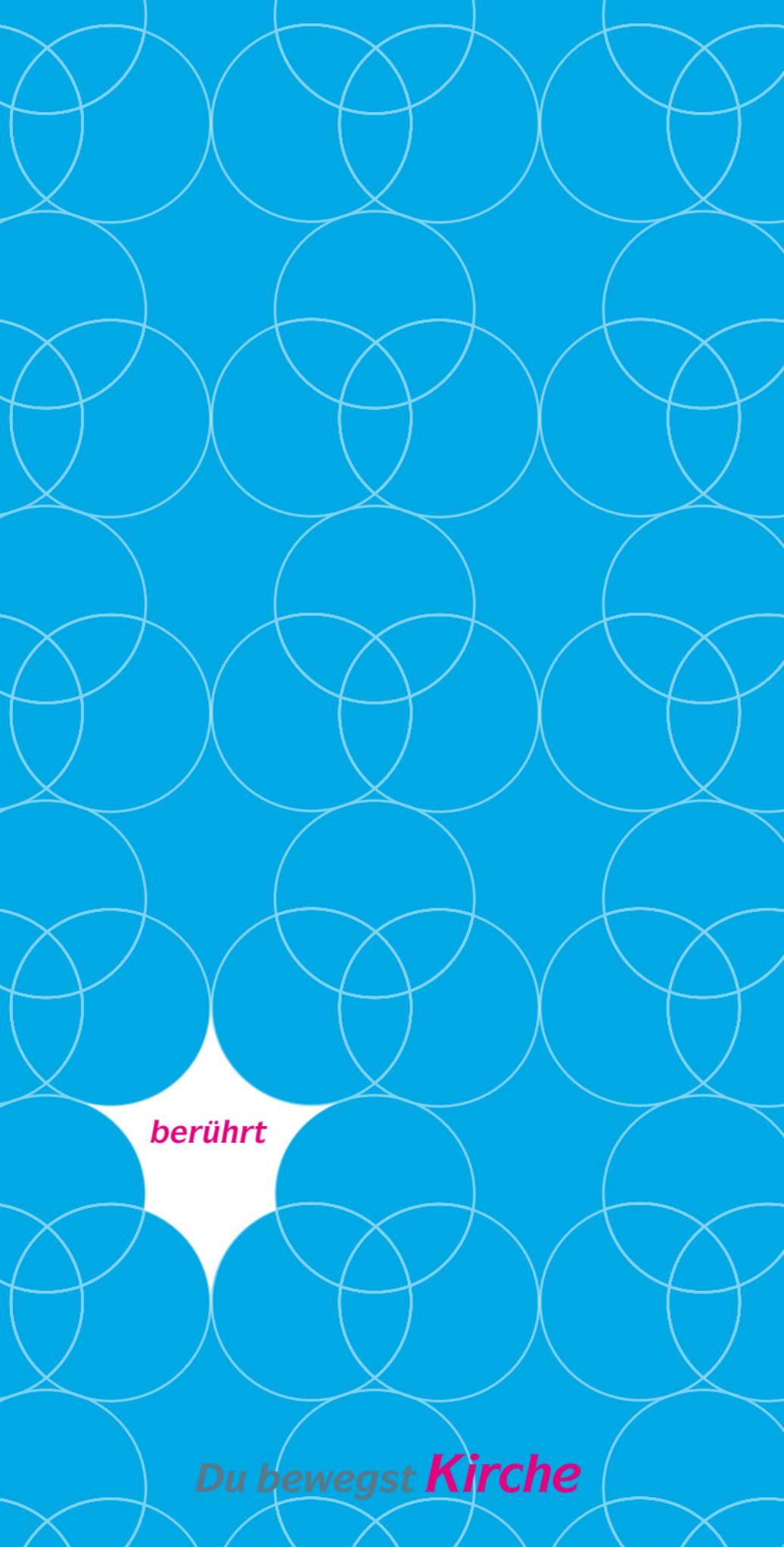
Oder wo habe ich vielleicht gerade Widerstand gespürt, der mich aber positiv beschäftigt und herausfordert ...?

Schauen Sie da noch einmal hin und wiederholen diese Übung oder etwas von ihr zum weiteren „Fühlen und Verkosten der Dinge von innen her“.

Denn alle diese Übungen sind zugleich eine Aufgabe für's ganze Leben ...

Tagesübung: Auch hier können Sie eine der Anregungen dieser Woche vertiefend wiederholen.





berührt

*Du bewegst **Kirche***



*„Die Welt ist Gottes so voll.
Aus allen Poren der Dinge
quillt er uns gleichsam entgegen.“*

(Alfred Delp, geschrieben in der Todeszelle 1944)

Aus allen Poren der Dinge quillt er uns entgegen.

Nach den Vorbereitungsschritten ist heute Zeit, zurück zu blicken: Sie haben (nicht nur) in den letzten drei Wochen Erfahrungen gemacht: So sieht mein Ich, meine Beziehungen, meine Welt mit den Augen der Liebe aus ... Keine rosarote Brille, die alles lieblich gleichfärbt. Aber es kann ein Blick sein, der in der Tiefe auch noch den letzten Lichtschein im Dunkel meiner und jeder Existenz oder Situation zu sehen vermag. Dann bin ich kein passives Opfer der Widerlichkeiten der Menschen und Geschehnisse oder meiner Misstimmungen und Ängste. In der Kraft göttlicher Liebe bin ich dann ein Abenteurer, eine Schatzsucherin, die jeden Tag Neues zu entdecken findet. Und das Leben wird interessant und spannend. Aus dieser Freude können Eigenschaften der Christinnen und Christen wachsen, die das Gesicht der Kirche der Zukunft ausmachen:

Erster Tag: Freude, *wach* zu sein mitten in der Welt



Vielleicht geht es Ihnen auch so in Ihrem Leben: Mal hebe ich den Kopf und den Blick, bin lebendig da und irgendwie innerlich wach ...

Mal lebe ich wie im Hamsterrad, fühle mich seelisch müde, gehe durch meine Welt im Tunnelblick ...

Vielleicht bete ich so (oder ähnlich):

Du weißt es, mein Gott: Ich bin beides.

Wenn es möglich ist, lass mich in der Wachheit wachsen.

„Weck meine Sanftheit auf.

Gib mir wieder Augen wie ein Kind.

*Dass ich sehe, was ist und mich anvertraue
und nicht hasse das Licht.“*

Huub Oosterhuis

Tagesübung: Mit diesem Blick gehe ich heute in meine Welt. Wo ist meine Wachheit gefragt, wo viele „schlafen“? Welcher Mensch steckt mich mit seiner Wachheit an?



*Du bewegst **Kirche***

Aus allen Poren der Dinge quillt er uns entgegen.

Zweiter Tag: Freude an der **vielfältigen** Gesellschaft

Mal spüre ich die Lebensfülle in dieser Vielfalt an Menschentypen, Lebensweisen, Überzeugungen, Religionen und Nationen in unserer Gesellschaft ...

Mal macht es mir Angst, verunsichert mich, bedrängt mich: Wer bin ich in dem ganzen Getümmel? Wie soll das alles werden? ...

Vielleicht bete ich so (oder ähnlich):

Du weißt es, mein Gott: Ich bin beides. Ich selbst bin vielfältig in mir.

Wenn es möglich ist, lass mich alle bunte Vielfalt lieben.

Der Blumenstrauß

*Die dort von schöner Gestalt,
der da fahrig gestresst,
die da mit traurigem Blick,
der da der Einheitsbanker mit Aktenkoffer,
die da versteckt hinter Schminke und Style,
der da verfilzt mit Hund,
die da dominante Karrierefrau,
der da cool mit „Migrationshintergrund“,
die da mit dem hektischen Trippelschritt,
der da unscheinbar und verängstigt,
die da mit dem schrillen Outfit,
der da mit der burnoutbedrückten Haltung,
und die und der, und immer so fort:
Menschen, so bunt, so eigen, so individuell,
so verschieden, so besonders.
Welch ein Geschenk, verpackt in Alltagsfolie,
mit Grußkarte vom Himmelsfleurop:
„In Liebe“*



Johannes Lieder

Tagesübung: Heute achte ich bei allen Begegnungen liebevoll auf den Ruf in mir: „Willkommen Vielfalt!“



*Du bewegst **Kirche***

Aus allen Poren der Dinge quillt er uns entgegen.

Dritter Tag: Freude, **lernend** unterwegs zu sein
jeden Tag neu

Mal bin ich offen für Neues, aufgeschlossen die Tür
meines Herzens, bereit für Überraschungen, Verände-
rungen, nehme mein Unfertigkeit freudig an ...
Mal mache ich lieber die Schotten dicht, wäre gern
perfekt und am Ziel, hätte mein Leben im Griff ...
Vielleicht bete ich so (oder ähnlich):
Du weißt es, mein Gott: Ich bin beides.
Wenn es möglich ist, lass mich auf meinem Weg
zu Hause sein.

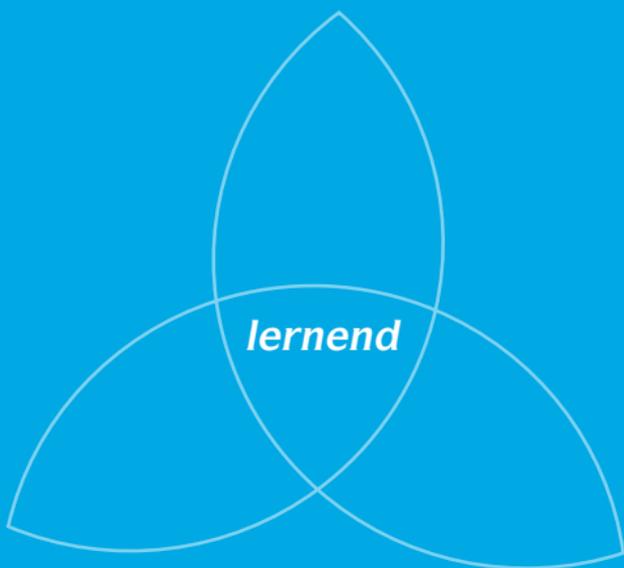
Abraham, Jesus und Co

*Ich habe nicht mehr Höhle noch Nest.
Die Kirche ist kein Haus, der Glaube kein Hotel
mit Zimmerservice.
Es ist Zeit, die Grenzen zu spüren,
die Mauern wahrzunehmen,
den tödlichen Beton in Kopf und Herz
und dem Ruf zu folgen,
abzubrechen mein spirituelles Zelt,
Heimat loszulassen,
noch trauernd Entbindung zu wagen.
Nur mein Herzraum kommt mit
beim Aufbruch ins offene Land,
das noch niemand kennt,
das sich zeigen wird auf dem Neuen Weg.
Zukunft winkt,
Gemeinschaft
und Segen.*

Johannes Lieder

Tagesübung: Was begegnet mir heute alles, für das
ich mich neu interessieren (lateinisch = dazwischen sein)
könnte, das ich als Chance zum Lernen sehen könnte?





*Du bewegst **Kirche***

Aus allen Poren der Dinge quillt er uns entgegen.

Vierter Tag: Freude, *gesendet* zu sein von Gott selbst

Mal bin ich voller Energie und Selbstbewusstsein, überzeugt davon, dass die Welt und die Kirche mich braucht

...

Mal scheint mir alles umsonst: Ich kann doch eh nichts bewegen. Die da oben machen doch sowieso, was sie wollen ...

Vielleicht bete ich so (oder ähnlich):

Du weißt es, mein Gott: Ich bin beides.

Wenn es möglich ist, lass mich Deinem Glauben an mich vertrauen wie Jesus es getan hat.

*„Jeder von uns hat eine unersetzbare Berufung,
Christus zu sein,
und der Christus, der ich sein soll,
das ist meine Version Christi.
Und wenn ich das nicht erfülle,
dann wird für immer
im Himmelreich etwas fehlen.“*

(Thomas Merton)

Tagesübung: Ob Mann oder Frau: Wohin ich heute auch gehe, was ich heute auch tue, tue ich als der Christus, die Christusgestalt, die ich schon bin und die ich auch noch werde.





*Du bewegst **Kirche***

Aus allen Poren der Dinge quillt er uns entgegen.

Fünfter Tag: Freude, **wirksam** zu sein mit meinen Talenten

Mal fliegt mir alles zu, es läuft einfach rund und ich wirke ansteckend mit meinem Engagement und meiner Lebensfreude ...

Mal will nichts gelingen, jeder Erfolg scheint auszu-bleiben, mein Bemühen wirkungslos, vielleicht sogar sinnlos oder ich kann gar nichts mehr leisten ...

Vielleicht bete ich so (oder ähnlich):

Du weißt es, mein Gott: Ich bin beides.

Wenn es möglich ist, lass meine Talente erblühen.

Wenn nicht, liebe mich erst recht.

Denn alles ist nichts ohne die Liebe.

*„Wenn Dein Herz wandert oder leidet,
bring es behutsam an seinen Platz zurück
und versetze es sanft in die Gegenwart Deines
Herrn.*

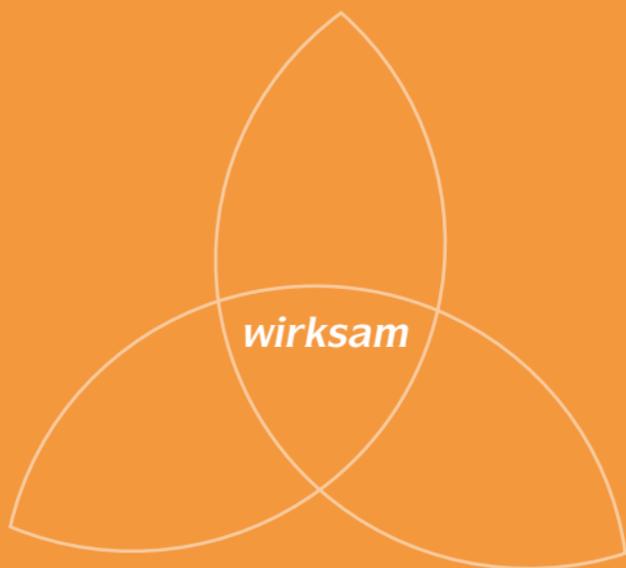
*Und selbst, wenn Du in Deinem Leben nichts getan
hast, außer Dein Herz zurückzubringen
und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu
versetzen,*

*obwohl es jedes Mal wieder fortlief,
nachdem Du es zurückgeholt hattest,
dann hast Du Dein Leben wohl erfüllt.“*

(Franz von Sales)

Tagesübung: Ich muss nicht „irgendetwas Gutes tun“, sondern mich fragen: Wo bringe ich heute etwas von meinen Talenten (Fähigkeiten oder Besitz) in Liebe ein? Ich baue dadurch mit am Reich Gottes!





*Du bewegst **Kirche***

Aus allen Poren der Dinge quillt er uns entgegen.

Sechster Tag: Freude, **nah** zu sein den Menschen auf meinem Weg

Mal suche ich menschliche Nähe und kann sie anderen schenken, bin herzlich und zugewandt ...

Mal will ich bloß niemanden sehen, sollen mich alle in Ruhe lassen und ich will mich in mein Schneckenhaus zurückziehen ...

Vielleicht bete ich so (oder ähnlich):

Du weißt es, mein Gott: Ich bin beides.

Wenn es möglich ist, rühre mein Herz an und stärke es, meinen Nächsten immer wieder liebevoll nahe zu kommen:

„Dieses Gebot, auf das ich dich heute verpflichte, geht nicht über deine Kraft und ist nicht fern von dir. Es ist nicht im Himmel, so dass du sagen müsstest: Wer steigt für uns in den Himmel hinauf, holt es herunter und verkündet es uns, damit wir es halten können? ...

Nein, das Wort ist ganz nah bei dir, es ist in deinem Mund und in deinem Herzen. Du kannst es halten.“

(Buch Deuteronomium 30,11)

Tagesübung: Ich nehme heute bewusst alle Menschen wahr, denen ich nahe komme, sei es physisch oder auf andere Weise. Ich darf mir die göttliche Kostbarkeit dieser Begegnungen nahe gehen lassen.



*Du bewegst **Kirche***

Aus allen Poren der Dinge quillt er uns entgegen.

Siebter Tag: Was bleibt: Mein Edelstein!



Heute gehen Ihre Exerzitien im Alltag zu Ende. Nach den Vorbereitungsschritten können Sie zurückblicken auf diese 4 Wochen, am besten mit Notizblock:

Im spontanen Überblick:

Wie ist es mir ergangen?

Welchen „Geschmack“ hatten diese Wochen für mich?

Oder welche Farbe würde meine Gesamterfahrung am besten wiedergeben?

Wenn ich all die Tage Revue passieren lasse:

(je nach Zeitbudget spontan im Kopf oder indem ich die Seiten mal durchblättere)

Gibt es ein Wort, eine Erfahrung, eine Empfindung, einen Gedanken ..., was mich besonders bewegt hat, wo ich Gott am meisten gespürt habe, also einen besonderen „Edelstein“ aus den Schätzen dieser Zeit? Diesen funkelnden Edelstein kann ich nun noch mal vor meinem inneren Auge hochhalten und wertschätzen. Und um ihn zu bewahren, kann ich ihn dann in die Schatztruhe meines Herzens legen zu den anderen Edelsteinen, die dort aus meinem Leben schon liegen.

Und schließlich konkret:

Welche der Tagesübungen war mir besonders wichtig?

Vielleicht möchte ich sie heute und auch nach diesen Exerzitien in meinem weiteren Alltag dann und wann mal wieder hernehmen und vertiefen?

Wem und wie kann ich konkret von meinen Erfahrungen dieser Wochen etwas weitererzählen?

Nun kann ich diese Gebetszeit bewusst abschließen und mir sagen:

„Heute beginnt der Rest meines Lebens auf dem Weg in Deine Zukunft, mein Gott.“

Zukunftsbild

Du bewegst **Kirche**

berührt

wach

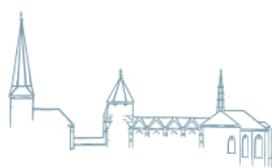
vielfältig

lernend

gesendet

wirksam

nah



Bistum Essen

zukunftsbild.bistum-essen.de



IMPRESSUM

Herausgeber:

Exerzitienreferat Bistum Essen
Dahler Höhe 29
45239 Essen
T 0201 4900122
exerzitienreferat@bistum-essen.de
www.exerzitienreferat.de



Autoren- und Redaktionsteam:

Sr. Beate Harst MMS, Dr. Klaus Kleffner, Johannes Lieder

Informationen zum Zukunftsbild im Bistum Essen:

Projektbüro Zukunftsbild
T 0201 2204-576
zukunftsbild@bistum-essen.de
www.zukunftsbild.bistum-essen.de

Zukunftsbild
Du bewegst Kirche

Textnachweise:

Vorbereitungsgebete 2, 3:

aus „Wir sind alle Pilger, Gebete der Welt“, Kösel, S. 125, 120

Khalil Gibran, „Der Prophet“, Walter, S.21

Hilde Domin, „Es gibt dich“. Aus: dies., Sämtliche Gedichte.

S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2009

Huub Oosterhuis, „Augen, die mich suchen“, Herder

Johannes Lieder, „Auf Schatzsuche“, Echter, S. 52 und 78

Alle anderen Texte sind ohne Copyright

Bildnachweise:

Deckblatt: Klosterruine der Abbaye Maillezais,

Westfrankreich

Untere Vorderseite: Andreas Hermsdorf – pixelio.de

1. Woche: Strand bei La Tranche, Vendee, Westfrankreich

2. Woche: „Schattenseiten einer Beziehung“, Ralf Meyer

3. Woche: Erdmännchen im Zoo von Les Sable d'Olonne

4. Woche: Mauer der Klosteranlage auf dem Mont Sainte Michel,
Normandie

Alle nicht anders bezeichneten Fotos: Johannes Lieder

Gestaltung:

westerdick grafik design – www.westerdick.de

