



Geistliche Alltagsübungen

Einführung

Inhalt

I.	Vorwort.....	3
II.	Exerzitien im Alltag – wie geht das?	4
A)	Die Voraussetzungen: Zeit, Ort, Umstände.....	4
1.	Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu.....	4
2.	Ich finde meinen festen Ort der Ruhe und des Gebetes.....	4
3.	Ich lasse mich nicht ablenken	5
B)	Die täglichen Schritte bei den Exerzitien	6
1.	Ich setze einen bewussten Anfang	6
2.	Übung zum Stillwerden	7
3.	Tagesbesinnung.....	7
4.	Abschluss.....	7
C)	Ich gönne mir einen Tagesrückblick	9
1.	Sich Zeit und Raum nehmen; vor Gott gegenwärtig werden.	10
2.	Die Bitte, meine Wirklichkeit mit dem Blick Gottes und in seinem Licht sehen zu dürfen	11
3.	Den Tag in den Blick nehmen.....	11
4.	Innewerden und verstehen	12
5.	Danken und versöhnt werden	12
6.	Vertrauen und Hoffnung.....	13
III.	Gebete und Übungen zur Ruhe	14
A)	Eingangsgebete	14
B)	Übungen zu Ruhe.....	15
C)	Tagesabschlussgebete (EG ab Nr. 894).....	21

I. Vorwort

Beim Beten ist ein Herz ohne Worte

besser
als Worte ohne Herz.

John Bunyan

Das Corona-Virus hat die Geschäftigkeit unseres Alltages unterbrochen. Wir leben in einer Art „Still-stand“. Mit weniger Kontakten, aber auch weniger Ablenkung. Gelegenheit, über sich selbst und über die eigene Beziehung zu Gott nachzudenken. Dazu wollen diese 20 Tage „Exerzitien im Alltag“ anleiten und helfen. 20 Tage an denen Sie sich regelmäßig eine Zeit der Stille schenken und des Sich-Hinstreckens auf Gott hin. Dabei begleiten Sie biblische Worte und geistliche Übungen, die wir für Sie thematisch vorbereitet haben. Vielleicht entdecken Sie dabei die Zeit der Ruhe als eine Zeit der Kraft und inneren Neuorientierung.

Die täglichen Gebets- und Meditationszeiten machen wach und aufmerksam für unser Dasein vor Gott. Wir lassen uns auf Übungen ein, deren Intensität wir selbst bestimmen.

Die wöchentlichen gemeinsamen Abende, per Videokonferenz oder Telefon, unterstützen den Einzelnen auf seinem individuellen Weg. Hier darf zu Wort kommen, was uns bewegt. Hier darf unausgesprochen bleiben, was wir nicht teilen wollen. Hier werden Impulse für die Exerzitien der kommenden Woche gegeben, als Heft oder online auf der Gemeinde-Homepage.

Viel Freude, gute Begegnungen und Gottes Segen für diesen Weg.

Ihre Pfarrer Benjamin Härte und Christoph Nötzel

II. Exerzitien im Alltag – wie geht das?

A) Die Voraussetzungen: Zeit, Ort, Umstände

1. *Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu*

Es ist wichtig, an jedem Tag eine feste Zeit (Zeitpunkt und Dauer) zu haben, zu der ich mich in die Stille zurückziehen kann.

- als Hauptbesinnungszeit etwa 30 min
- als Tagesabschluss etwa 15 min

Gewöhnen sie sich an, die täglichen Übungen möglichst zur gleichen Zeit zu machen. Ein **fester Rhythmus** hilft durchzuhalten.

Es soll eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen (z.B. wenn die Kinder schlafen oder intensiv beschäftigt sind; der Ehepartner es akzeptiert; es gut in meinen persönlichen Tagesrhythmus passt).

2. *Ich finde meinen festen Ort der Ruhe und des Gebetes*

Es ist notwendig, einen Ort zu finden, an dem ich ungestört sein kann und mich wohl fühle. Ich richte mir den Platz so ein, dass er mich zu Ruhe und Besinnung einlädt:

- ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme; eine Kirche...

- den Ort einfach und liebevoll herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Pflanze, ... vor mir. Eventuell verhilft mir ein Zettel an der Tür "Bitte nicht stören" zur nötigen Ruhe.
- eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft entspannt, offen und wach zu sein.

3. *Ich lasse mich nicht ablenken*

Einige weitere Tipps, um in der Übungszeit zur Ruhe zu kommen:

- ich stelle mein Telefon ab (gehe nicht dran)
- ich sage meinen Mitwohnenden, dass ich zu dieser bestimmten Zeit nicht gestört werden möchte.
- gerade, wenn ich zur Ruhe komme, fallen mir viele unerledigte Dinge ein. Ich lege einen Zettel und Stift bereit, um sie zu notieren, und dann vergessen zu können.
- ein Wecker oder eine Eieruhr sagen mir, wann meine Ruhezeit zu Ende ist. Ich kann also die Zeit getrost vergessen.

B) Die täglichen Schritte bei den Exerzitien

1. Ich setze einen bewussten Anfang

Anfangsritual

- Kerze anzünden
- Kreuzzeichen und/oder Verneigung
- Meinen Sitzplatz einnehmen

Lied

Anfangsgebet

Ich stimme mich bewusst auf die Begegnung mit Gott ein. Ich gebe Gott Raum in meinem Leben. Ein festes Gebet verhilft zur Ruhe, da man es bald auswendig kann. Etwa:

Hier bin ich, Gott,
ganz da vor Dir.

Ich bitte dich:

Nimm von mir, was mich von dir trennt
und erfülle mich mit deinem Heiligen Geist,
dass ich ganz in dir bin
und du ganz in mir
in Christus, unserem Herrn.
Amen.

2. *Übung zum Stillwerden*

Die sechs hier vorgeschlagenen Übungen sollen Ihnen helfen, zur Stille zukommen - nicht nur nichts zu reden, sondern wirklich, mit Leib, Seele und Geist, still zu sein. Die Stille ist das Eingangstor zur Erfahrung Gottes. "In Stille und Vertrauen liegt eure Kraft" sagt der Prophet Jesaja (Jes. 30,15).

Probieren Sie die Übungen aus und entscheiden Sie, welche Ihnen am ehesten zusagt.

3. *Tagesbesinnung*

Für jeden Tag finden Sie ein Bild, ein Gedicht oder eine Geschichte zur Meditation. Vielleicht entdecken sie einen wertvollen Gedanken, ein Gefühl, einen Eindruck. Sie sollen Ihnen helfen, sich der Gegenwart Gottes „er-lebend“ zu nähern. Bitte interpretieren Sie nicht, sondern nehmen sie wahr, was in Ihnen in Bewegung gerät.

4. *Abschluss*

Ähnlich wie den Anfang der Besinnungszeit sollten sie auch ihr Ende bewusst setzen, z.B.

1. Eine (neue) Gebetshaltung einnehmen
knien - Hände falten;

Schneidersitz - Arme auf den Knien ablegen;
auf dem Boden liegen und die Stirn mit den Händen
abstützen

2. freies Gebet (evtl. mit dem „Vater-Unser“ abschließen)
3. Verneigung / Kreuzzeichen
4. Kerze löschen

C) Ich gönne mir einen Tagesrückblick

Das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“

Jeder Tag ist wertvoll. Kostbar sind in den Augen Gottes alle Tage und Nächte der Menschen. Diese Sichtweise Gottes, seinen Blickwinkel, will sich das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ zu eigen machen. Dabei können Entdeckungen gemacht werden:

- Ich darf die Wirklichkeit, so wie sie nun einmal ist, angstfrei wahrnehmen, ohne gleich werten und abwerten zu müssen bzw. abgewertet oder für irgendetwas verurteilt zu werden.
- Ich darf auf das Gute und Gelungene in Dankbarkeit schauen: auf das Gute, das mir geschenkt wurde, und auf das, was von mir ausgegangen ist, und dies bei mir selber wahrnehmen und annehmen.
- Ich muss nicht mit dem Unkraut zugleich den Weizen ausrotten. Umkehr bedeutet nicht Vernichtung von Fehlern, sondern Verwandlung; nicht, sich einen Fußtritt zu geben, sondern sich neu ausrichten zu lassen und sich auf den Weg zu machen.
- Ich darf einen Weg haben und der Weg wächst, so wie die liebende Aufmerksamkeit in mir wächst. Dabei hat alles seine Zeit:

- das Achten auf äußere Verhaltensweisen, die mich selber oder andere stören;
 - die Aufmerksamkeit für innere Einstellungen und Stimmungen;
 - das achtsame und genaue Nachfragen nach dem, was das eigene Leben ausmacht.
- Das Beten kann aber auch sehr einfach werden, wie das Gebet eines Bauern, der von sich sagte: „Ich schaue Gott an, und Gott schaut mich an.“

Zur Einübung sind folgende Schritte eine Hilfe, um achtsamer das eigene Leben mit und vor Gott zu leben:

1. *Sich Zeit und Raum nehmen; vor Gott gegenwärtig werden.*

Wie zu Beginn eines jeden Gebetes versuche ich, mich einzufinden. Ein Blick in die Umgebung kann helfen, sie bewusst wahrzunehmen, aber dann Abstand von ihr zu gewinnen.

Einige tiefe Atemzüge können mir helfen, wach da zu sein. So kann ich gegenwärtig werden in der Gegenwart Gottes. Er ist da, wo ich bin. Ich bin sein Geschöpf und umgeben von den Zeichen seiner Liebe, auch wenn sich sie bisweilen kaum spüren kann. Je mehr ich ihm danken kann, dass er gegenwärtig ist, desto klarer sehe und erfahre ich, dass jeder Tag mit allem, was er bringt, ein Geschenk seiner Liebe für mich persönlich ist.

2. *Die Bitte, meine Wirklichkeit mit dem Blick Gottes und in seinem Licht sehen zu dürfen*

Was und wie meine Augen sehen, ist sehr unterschieden von dem, wie Gott es ansieht.

Deshalb bitte ich darum, in seinem Licht die Realität meines Tages anschauen zu dürfen. Ein kurzes Gebet kann den Raum für die liebende Achtsamkeit bereiten:

Gott, du bist da.

Gott, ich bin da.

Öffne die Augen meines Herzens

Und lass mich sehen,

was du mir durch deinen Geist zeigen willst.

3. *Den Tag in den Blick nehmen*

Wenn ich durch die vorbereitenden Schritte etwas Abstand vom Tagesgeschehen gewonnen habe, kann ich die Ereignisse und Stimmungen des Tages ans Licht kommen lassen. Es geht nicht darum, sogleich Ja oder Nein zu sagen, sofort zu beurteilen, was sein darf und was nicht, sondern das, was war, sehen zu lernen und gelten zu lassen. Dabei kann ich auch bei solchen Geschehnissen verweilen und sie in den Blick nehmen, die vielleicht viel zu schnell an mir vorübergezogen sind oder sich überschlagen haben, so dass ich ihnen keine oder zu wenig Aufmerksamkeit widmen konnte.

4. *Innewerden und verstehen*

In diesem Schritt versuche ich, mit den „Augen des Herzens“ (vgl. Eph 1, 18) tiefer zu schauen und zu verstehen, was eigentlich an diesem Tage geschehen ist. Es gilt zu sehen, wie in allem Geschehen der Geist Gottes am Werk war. Hier geht es um die „Unterscheidung der Geister“. Ich kann an das Geschehen folgende Fragen stellen:–Welchen Sinn hat das Geschehene von Gott her? – Kann ich sehen und bejahen, dass durch das Geschehene das Wirken und der Wille Gottes sich in meinem Leben mehr ausgebreitet hat?–Kann ich im Anschauen des Tages durchlässiger für Gottes Wesen und Wirkenwerden?

5. *Danken und versöhnt werden*

Diese so erfahrene Realität des Tages kann nun mit dem Geschmack des Geistes Gottes zur frohen Botschaft werden: Was ist mir heute alles geschenkt worden! Gesundheit, Arbeit, Menschen, Begegnungen, Fügungen und Bewahrungen! „WIE GUT! DANKE, GOTT!“

Aber auch Missglücktes, Unerlöstes, unsere Lieblosigkeit, unser Verhaftet-Sein an das Unheil der Welt, unsere Fehler und unser Versagen werden wir vor Gott bringen wollen, damit er es heile und verwandle.

6. *Vertrauen und Hoffnung*

Wenn ich so neu beschenkt worden bin mit Dankbarkeit und Versöhnung, werde ich gestärkt, um vertrauensvoll auf die Zukunft zuzugehen. Dankbarkeit ist eine Quelle des Lebens, und die Vergebung von Schuld entbindet gefesselte Kräfte.

Ich bitte um Kraft und um Zuversicht, dass ich das, was ich gesehen habe und was mir klar geworden ist, in mein Leben hineinnehmen kann. Je nach der Situation, in der ich mich befinde, werden dabei entweder Hoffnung und Zuversicht oder Entschiedenheit und Entschlossenheit im Vordergrund stehen. Es gilt, sich in die Grundausrichtung hineinnehmen zu lassen, die Gott der Schöpfer uns Menschen zgedacht hat: dass unser Leben im Gotteslob und im Dienst an ihm zu seiner Erfüllung kommt.

von Udo Hofmann Quellen: Willi Lambert, Gebet der liebenden Aufmerksamkeit, 6.A. 1995. Vorlage von Hermann Josef Kreutler, Freiburg. Peter Köster, Herman Andriessen, Sein Leben ordnen. Anleitungen zu den Exerzitien des Ignatius von Loyola, 1991. Anm.: Das Zeichen \ bedeutet jeweils einen neuen Meditationsschritt.

III. Gebete und Übungen zur Ruhe

A) Eingangsgebete

Guter Gott,
ich komme zur Dir. Deine Nähe suche ich. Mit Dir will ich reden.
Erzählen will ich, was mich bewegt. Hören will ich, was Du zu
sagen hast. Berühre mich mit Deiner Kraft, erfülle mich mit deinem
Geist, segne mich mit Deiner Nähe. Vor Dir stehe ich, mit Dir will ich
leben. Dir sei Ehre von Ewigkeit zu Ewigkeit.
Amen

Mein Gott,
ich danke Dir für die Ruhe der Nacht. Du schenkst mir einen neuen
Tag, neues Leben. Du bist die Kraft, die ich brauche. Neige dein
Ohr zu mir, höre meine Worte und Gedanken. Sprich zu mir, Worte
des ewigen Lebens. Leite du meinen Verstand, mein Fühlen und
Wollen zu Dir. Dir sei Ehre von Ewigkeit zu Ewigkeit.
Amen

Barmherziger Gott,
ich danke Dir für die Ruhe der Nacht
und das Licht des neuen Tages.
Ich bitte Dich,
erfülle mich mit den Gaben Deiner Gnade,
nimm von mir, was mich von Dir trennt,
vergib mir meine Sünde.
Erfülle mich mit Deinem Heiligen Geist,
dass ich in Dir bin und Du in mir.
So bitte ich Dich durch Jesus Christus, deinen Sohn, unseren
Herrn.

B) Übungen zu Ruhe

Übung 1: Schweigen

Nehmen sie eine bequeme, aber aufmerksame Sitzhaltung ein. Achten Sie auf eine aufrechte Sitzhaltung. Das Kinn bildet eine Linie mit dem empfundenen Bauchnabel. Die Augen sind auf einen Punkt etwa anderthalb Meter vor Ihnen auf dem Boden gerichtet. Bewahren Sie etwa 10 min lang Schweigen.

Vermutlich werden Ihnen eine ganze Menge Gedanken durch den Kopf gehen. Nehmen Sie wahr, wie ruhig bzw. unruhig sie sind.

Versuchen Sie ein zweites Mal (diesmal 5 min) zu schweigen. Ist es Ihnen nun leichter gefallen?

Übung 2: Eutonische Übungen

Wählen Sie eine Körperhaltung, die bequem und entspannt ist und schließen Sie die Augen.

Nehmen Sie Körperempfindungen wahr, die Ihnen bislang nicht deutlich bewusst waren.

Wie berühren meine Kleider die Schultern ...?

Wie und wo fühle ich den Stuhl, auf dem ich sitze ...?

Wo liegen meine Hände ..., was berühren sie...?

Was fühlen meine Oberschenkel, was mein Gesäß, wenn ich so sitze ...?

Spüre ich meine Füße in Schuhen oder auf dem Boden...?

Wandern Sie in Gedanken noch mal durch Ihren Körper:

durch Schultern ...,

den Rücken ...,

rechte und linke Hand...,

Oberschenkel und Gesäß ...,

Füße ...,

Welche Stellen im Körper spüren Sie noch? (Kopf, Nacken, Arme, Brust, Magen, ...)

Eutonische Übungen lassen sich auch gut im Liegen auf einem festen Untergrund (Fußboden mit einer warmen Decke als Unterlage) vollziehen.

Schließen Sie Ihre Augen.

Überlassen Sie Ihren Körper der Erde, die sie trägt.

Spannen Sie Arme, Beine, Rücken, Füße und Hände an und lassen Sie sie danach entspannt los.

Spüren Sie nach, wie Ihr Körper den Boden berührt und Sie

getragen sind.

Wandern Sie sodann mit Ihrer Aufmerksamkeit ihrem Körper entlang.

Wichtig ist, dass sie jedes Körperteil, auf das Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, bewusst wahrnehmen. Verweilen Sie ein paar Sekunden, um mit Ihrer Aufmerksamkeit dann weiter zu schreiten.

(Diese Übungen führen bei den meisten Menschen zu einer schnellen Entspannung. Wahrnehmen kann man auch Anderes, etwa den eigenen Atem, die Außentemperatur, Geräusche um mich herum, verschiedene Gegenstände, die ich in die Hand nehme, ...)

Übung 3: Atem-Empfindungen

Wählen Sie eine bequeme und entspannte Sitzhaltung. Schließen Sie die Augen.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um den Empfindungen der einzelnen Körperteile nach zu spüren.

Dann werden Sie sich ihres Atems bewusst... Der Luft, wie sie durch die Nasenlöcher ein- und ausströmt ...

Kontrollieren Sie nicht Ihren Atem, versuchen Sie nicht, ihn zu vertiefen. Sie machen keine Atemübung, sondern eine Wahrnehmungsübung. Wenn also der Atem flach ist, lassen Sie ihn so. Mischen sie sich nicht ein. Beobachten Sie nur.

Versuchen Sie mindestens 5 min (besser 10 min) nur zu atmen und wahrzunehmen. Etwa:

wo im meiner Nase spüre ich die Berührungen der Luft...?

die Wärme oder Kühle der Luft...?

den Unterschied zwischen einatmen und ausatmen...?
die Luftmenge im rechten und linken Nasenloch...

Übung 4: Geräusche

Wählen Sie eine bequeme und entspannte Sitzhaltung. Schließen Sie die Augen.

Nehmen Sie wahr, was Sie hören:

in unmittelbarer Nähe ...,

im Haus ...,

weit weg ...,

welche Geräusche kommen von oben ..., welche von unten ...,

von vorne, von hinten ...,

wie laut sind die Lauten ...,

wie leise die Leisen ...,

verschließen Sie nun Ihre Ohren mit den beiden Daumen. Jetzt hören Sie kaum mehr umgebende Geräusche. Hören Sie dem Geräusch Ihres Atems zu. Nach einer Weile öffnen sie wieder ihre Ohren.

Versuchen Sie nun, nur den Klang der „Außengeräusche“ wahrzunehmen, ohne sie zu identifizieren (etwa Vogelstimmen). Lauschen Sie zum Abschluss dem gesamten Klangteppich

Übung 5: dort und hier

Unserer Fantasie enthält eine ungeahnte, ungenutzte Kraft. Dieser Kraft können wir uns mit Hilfe eines Experiments nähern und öffnen.

Nehmen Sie eine bequeme und entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen. Kommen Sie mit Hilfe einer Wahrnehmungsübung zur Ruhe.

Gehen Sie nun in Gedanken, in Ihrer Fantasie an einen Ort zurück, an dem Sie früher einmal glücklich gewesen sind ...

Nachdem sie den Ort gewählt haben, bemühen Sie sich eine Weile darum, sich an möglichst viele Einzelheiten zu erinnern ...

Gebrauchen Sie alle Ihre Sinne, damit Sie die Gegenstände und Farben an jenem Ort sehen, die Laute wieder hören, alles berühren, schmecken und riechen können. So weit möglich soll der ganze Ort in lebendiger Gegenwart vor Ihnen stehen ...

Was fühlen sie an diesem Ort ...?

Nach etwa 5 min kehren Sie zur Wirklichkeit zurück. Nehmen Sie nun so viele Einzelheiten wie möglich von der jetzigen Situation wahr.

Was fühlen Sie hier ...?

Kehren Sie noch einmal an den Ort Ihrer Fantasie zurück ...

Was fühlen Sie jetzt ...?

Was ist der Unterschied zu früher und heute ...?

Den Wechsel der Situationen können Sie so oft wiederholen, wie es gut für Sie ist.

Übung 6: Der leere Stuhl

Stellen Sie einen weiteren Stuhl neben den Ihren. Nehmen Sie Ihre gewohnte Körperhaltung ein.

Stellen Sie sich vor, Jesus sitzt neben Ihnen... auf dem freien Stuhl. Ihre Einbildungskraft steht nun im Dienst des Glaubens: Jesus ist zwar nicht da, so wie Sie ihn sich vorstellen, doch ist er anwesend, und Ihre Vorstellungskraft hilft Ihnen, sich dessen bewusst zu werden.

Sprechen Sie mit Jesus ...
in Gedanken oder mit ruhigen Worten ...

Hören Sie zu, was Jesus antwortet oder welche Antwort Sie sich vorstellen ...

Schließen Sie Ihr Gebet mit einem Dank an Jesus.

C) Tagesabschlussgebete (EG ab Nr. 894)

Herr,
mein Abendgebet steige auf zu Dir und es senke sich auf uns herab
Dein Erbarmen.
Dein ist der Tag und Dein ist die Nacht.
Lass, wenn des Tages Schein vergeht, das Licht Deiner Wahrheit
uns leuchten.
Geleite uns zur Ruhe der Nacht
und vollende Dein Werk an uns in Ewigkeit.
Amen

Herr, mein Gott,
ich danke dir, dass Du diesen Tag zu Ende gebracht hast. Ich danke
dir, dass du Leib und Seele zur Ruhe kommen ließest. Deine Hand
war über mir und hat mich behütet und bewahrt. Vergib allen
Kleinglauben und alles Unrecht dieses Tages und hilf, dass ich
allen vergebe, die mir Unrecht getan haben. Lass mich in Frieden
unter deinem Schutz schlafen und bewahre mich vor der
Anfechtung in der Finsternis. Ich befehle dir meinen Leib und
meine Seele. Gott, dein heiliger Name sei gelobt.
Amen

(Dietrich Bonhoeffer)

Bleibe bei uns Herr,
denn es will Abend werden, und der Tag hat sich geneigt.
Bleibe bei uns und bei Deiner ganzen Kirche.
Bleibe bei uns am Abend des Tages, am Abend des Lebens, am
Abend der Welt.
Bleibe bei uns mit Deiner Gnade und Güte, mit Deinem heiligen
Wort und Sakrament, mit Deinem Trost und Segen.
Bleibe bei uns, wenn über uns kommt die Nacht der Trübsal und
Angst, die Nacht des Zweifels und der Anfechtung, die Nacht des
bitteren Todes.
Bleibe bei uns und allen Deinen Gläubigen in Zeit und Ewigkeit.
Amen

(G.-Chr. Dieffenbach)

Titelbild: Tom Kattwinkel



Evangelische Christusgemeinde Brauweiler | Königsdorf
Pfeilstraße 40 · 50226 Frechen-Königsdorf
www.ev-christusgemeinde.de