

Exerzitionen im Alltag 2023 und Lectio divina mit den Lesungen der Osternacht



Idee und Zusammenstellung:
Andrea Rehn-Laryea

Einführung

Exerzitien im Alltag mit den Lesungen der Osternacht.

Was sind Exerzitien im Alltag?

Exerzitien im Alltag sind geistliche Übungen, die die Teilnehmenden im Alltagsleben zur vertieften Beschäftigung mit ihrem Glauben, ihrer Beziehung zu Gott und mit der Bibel motivieren und anleiten sollen. "Exerzitien im Alltag" laden ein zu einem persönlichen (und ggf. gemeinschaftlichen) geistlichen Weg zu anderen, zu mir selbst, zu Gott.

Exerzitien im Alltag sind ein Übungsweg:

- die Gegenwart Gottes mitten im eigenen alltäglichen Leben zu entdecken,
- Kraft zu schöpfen,
- neuen Geschmack am Leben zu finden
- das eigene Leben neu zu ordnen.
- Exerzitien im Alltag sind ein Schritt auf dem Weg zur Begegnung mit Jesus Christus.

Zeit

Für die Impulse der Exerzitien im Alltag solltest du jeweils etwa 30 Minuten einplanen. Überlege im Vorfeld, an welchen Tagen du dir dafür Raum nehmen willst und zu welcher Zeit. Ist der Morgen für dich gut, oder ist es am Abend besser? Lege dich fest und bleibe dabei. Das ist leichter, als dich immer neu entscheiden zu müssen. Rahme deine Tage darüber hinaus mit einem Morgen- und Abendritual. Ideen findest du weiter unten.

Einführung

Raum

Benötigt wird ein Ort, an dem du ungestört bist und an dem du dich wohlfühlst: ein Zimmer, in dem du zur Ruhe kommst, ein Eckchen mit einer Kerze, eine Kirche ...

Hilfreich ist: das Telefon abzustellen bzw. dich entscheiden, nicht abzuheben, dich gegebenenfalls mit den Mitbewohner/innen/n abzusprechen, Papier und Stift bereitzulegen, um etwas aufschreiben zu können.

Gemeinschaft

Exerzitien im Alltag leben vom eigenen Tun und vom Austausch mit anderen. 2023 sind die Exerzitien im Alltag des Dekanates Celle und anderer Interessierter verknüpft mit dem biblisch-geistlichen Weg "Begegnung mit Gott und dem Leben - spezial" des Bistums Hildesheim.

Bei wöchentlichen Treffen auf der Internetplattform Zoom wird sich mit der Methode Lectio Divina an die biblischen Texte angenähert, um das eigene (Glaubens-)Leben dadurch anzuregen, zu bereichern und beleben zu lassen. Es ist auch möglich, den Weg der Exerzitien im Alltag alleine zu gehen. Allerdings kann der Austausch mit anderen motivieren, dabei zu bleiben und den Blick zu weiten.

Einführung

Die Termine der Begleittreffen 2023 finden am

- Mittwoch, 22. Februar 2023:
„Im Anfang“ (Genesis 1,1–2,3)
- Mittwoch, 1. März 2023:
„Geschenktes Leben“ (Gen 22,1–18)
- Mittwoch, 8. März 2023:
„Überleben“ (Exodus 14,5–15,1)
- Mittwoch, 15. März 2023:
„Aus Liebe: Leben“ (Jesaja 54,5–14)
- Mittwoch, 22. März 2023:
„Gottes Wort – Lebensquelle“ (Jesaja 55,1–11)
- Mittwoch, 29. März 2023:
„Lebensweise“ (Baruch 3,9–15.32–4,4)
- Mittwoch, 5. April 2023:
„Geheiligt leben“ (Ezechiel 36,16–28)
- Samstag, 8. April 2023:
„Mit Christus: Leben!“ (Römerbrief 6,3–11)

jeweils ab 18.30 h auf der Internetplattform Zoom.

Im Focus werden die jeweiligen biblischen Texte stehen und weniger die Erfahrungen mit den Impulsen der Exerzitien.

Einführung

Die Impulse

Für die Impulse sollten ca. 30 Minuten eingeplant werden. Bewährt hat sich, mit einem wiederkehrenden bewussten Anfang zu beginnen. Ein solcher Anfang kann ein Kreuzzeichen sein, das Anzünden einer Kerze oder das Sprechen eines Gebetes.

Bleibe danach für einen Moment still und spüre deinem Atem nach. Lass ihn kommen und gehen, beeinflusse ihn nicht. So kommst du zur Ruhe und bei dir und der Übungszeit an.

Jede Exerzitienwoche steht unter einem Thema, das jeweils einer Lesung zugeordnet ist. Die Impulse sind vielfältig, weil wir Menschen verschiedene Wege haben, unseren Glauben zu leben und einzuüben.

In der ursprünglichen Form der Exerzitien im Alltag wird an jedem Tag ein neuer Impuls bedacht. Das kann schnell zu viel werden, gerade in belasteten Zeiten. Mein Vorschlag: Wähle aus den Impulsen einer Woche 2 - 3 aus, mit denen du dich befassen möchtest und schaue am Abend vor dem nächsten Begleittreffen auf die vergangenen Tage zurück.

Möchtest du dir ganz bewusst jeden Tag eine Zeit für die Exerzitien nehmen, ist das in Ordnung. Es gibt genügend Impulse, außerdem kannst du Impulse auch wiederholen. Überfordere dich nicht. Unterfordere dich nicht. Spüre nach, was dir gut tut. Exerzitien sind kein Wettbewerb.

Die Tage, an denen du keinem Impuls nachgehst, könntest du während der Exerzitienzeit mit einer kleinen Morgenübung beginnen und einem Abendritual abschließen.

Einführung

Am Anfang jeder Woche steht ein biblischer Text. Die anschließenden Impulse und Anregungen laden zum Nachdenken und/oder Mitmachen ein. Manche Üben den in einer Zeit der Stille nach. Anderen hilft es, ihre Gedanken aufzuschreiben. Finde heraus, was dir aktuell gut tut und bleibe dabei.

In jeder Woche gibt es in der Regel biblische Impulse , Impulse für Spaziergänge , kreative Impulse , etwas zum Nachdenken  und meditativ-kontemplative Elemente .

Gebete  sind extra gekennzeichnet.

Die Spaziergänge lege ich dir ganz besonders ans Herz. Im Gehen bewegen sich unsere Gedanken anders als im Sitzen. Wenn es dir z.B. aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, nach Draußen zu gehen, wähle einen Platz, an dem du zum Fenster hinausschauen kannst, um der Schöpfung ein wenig näher zu sein. Vielleicht entführen dich auch die eingefügten Fotos auf einen inneren Spaziergang.

Der Tag vor dem gemeinsamen Treffen ist jeweils dem Innehalten und dem Rückblick gewidmet.

Ein bewusstes Zeichen wie ein Kreuzzeichen oder das Löschen der Kerze zeigt auch äußerlich wahrnehmbar das Ende deiner Übungszeit an. Finde ein Zeichen, das für dich passt.

Einführung

Ideen für den Tagesbeginn

Wähle aus.

1. Gebet

Öffne meine Augen, Gott,
deine Herrlichkeit in der Vielfalt
von Pflanzen und Blumen
und im Gesicht meines Gegenübers
zu sehen.

Öffne meine Ohren, Gott,
deine Stimme im Vogelgesang,
im Rauschen der Blätter
und in den Worten meines Gesprächspartners
zu hören.

Öffne mein Herz, Gott,
deine Liebe in der Fülle
von Früchten und Samen
und in bereichernden Begegnungen
zu erahnen.

Öffne meine Hände, Gott,
deine Schöpfung
zu pflegen und bewahren,
zu geben und zu nehmen.

Öffne mein Leben, Gott,
und mach mich fähig,
dich in allem zu erkennen.
Amen.

Einführung

2. Salbungsritual (auch für abends)

Behutsam salbe ich
mein Gesicht.
Zärtlich, mit großer Aufmerksamkeit
für mich.
Möge mein Gesicht heute
etwas ausstrahlen davon,
dass ich ein Abbild Gottes bin.

Ich salbe
meine Füße.
Meinen direktesten Kontakt
zum Boden,
zu Mutter Erde,
zur Schöpfung,
zu dem Grund,
auf dem seit Millionen Jahren
Menschen, auch Jesus,
zu Fuß unterwegs waren.

Ich salbe meine Hände.
Ich danke für alles,
was ich durch sie
schon geschafft habe.
Mögen ich mit ihnen,
bestärkt und inspiriert durch Gottes heilige Geistkraft,
weiter mitbauen an Gottes Reich.

Gesalbt bin ich
und dufte.
So hülle ich mich
in Würde und Segen.

Einführung

3. Den Tag dankbar beginnen ☺,

Klebe dir einen Zettel an deinen Spiegel:

„Wofür bin ich heute Morgen dankbar?“

Oder schreibe die Frage (mit Lippenstift?) auf die Kacheln.

4. Morning pages ☺,

Besorg dir ein Heft, das dich über die Exerzitienzeit begleitet. Bevor du morgens etwas anderes machst, nimm dir 7 Minuten Zeit und schreibe auf, wofür du an diesem Morgen dankbar bist. Mit Dankbarkeit anzufangen kann helfen, überhaupt einen Einstieg zu finden in die 7 Minuten Schreibzeit. Du bist ansonsten völlig frei zu notieren, was dir am Beginn des Tages durch den Kopf geht. Schreib einfach los mit dem, was dir gerade durch den Kopf geht oder auf dem Herzen liegt. Es gibt nur drei Spielregeln:

1. Schreib mit der Hand.
2. Schreibe ohne Unterbrechung. Wenn dir nichts mehr einfällt, schreibe das. Oder wie es dir gerade geht. Oder was du beim Blick aus dem Fenster siehst.
3. Nach 7 Minuten legst du den Stift weg. Die geplante Schreibzeit ist jetzt um.

Variationen:

Statt 7 Minuten schreibe eine Din A4 Seite in deinem Heft oder eine entsprechende Menge bei kleinerem Format.

Du kannst die Zeitdauer oder die Seitenzahl verlängern.

Verkürzen solltest du sie nicht. Bleibe für eine Woche bei der Form, die du gewählt hast, bevor du etwas anderes ausprobierst!

Einführung

Ideen für den Tagesabschluss

Wähle aus den verschiedenen Formen.

1. Exerzitientagebuch führen

Nimm dir abends Zeit, deinen Tag schriftlich zu überdenken. Schreiben sortiert und verlangsamt rasende Gedanken. Du könntest dich an folgenden Fragen orientieren:

- Wie war mein Tag?
- Wie ging es mir mit den Exerzitien?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was liegt mir sonst noch am Herzen?

2. Lichtteilchen-Liturgie (auch für morgens)

Auf der Seite <https://lichtteilchen.com/zeiten> findest du für jeden Wochentag kleine Gebetszeiten, auch für abends und nachts.

3. Abendlied hören und mitsingen

Zum Beispiel auf YouTube:

[Der Tag ist um, die Nacht kehrt wieder](#)

Einführung

4. „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“

Im klassischen, ignatianischen abendlichen Rückblick auf den Tag geht es darum, Gottes Spur im Alltag zu entdecken, auch als Einübung in den alltäglichen Umgang mit Gott und seinen Spuren im Leben.

Ich werde still, und setze einen bewussten Anfang.

(Kreuzzeichen, Anzünden einer Kerze, Moment der Stille,...)

1. Ich nehme wahr, wie es mir jetzt gerade geht.
 2. Ich richte mich innerlich auf Gott oder Jesus Christus hin aus, so wie es mir jetzt möglich ist.
 3. Ich bitte IHN, dass er mir hilft, mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren und wachem Herzen wahrnehmen zu können.
 4. Ich schaue den Tag entlang zurück und erinnere mich, was ich heute erlebt habe; ich achte darauf, was mich jetzt noch bewegt und berührt. Gott schaut liebevoll auf mich und erinnert mich daran, selbst mit Liebe (ohne Wertung und Urteil) zurück zu blicken, wie ich heute mit anderen – mit Gott – mit mir selbst umgegangen bin.
 5. Ich blicke hin, wo ich Ermutigung – Trost – Hoffnung gespürt habe. Ich blicke auch da hin, wo ich Misstrauen – Angst – Entmutigungen gespürt habe.
 6. Ich bringe Bitte – Dank – Klage – Lob ... vor Gott, wie im Gespräch mit einem guten Freund, einer guten Freundin und bete eventuell für ein aktuelles Anliegen.
 7. Ich schaue voraus auf das, was vor mir liegt und bitte um Kraft, Mut und Beistand.
 8. Ich schließe ab mit einem Vater unser.
- Ich beende meine Übung mit einem bewussten Zeichen.
(Kreuzzeichen, Kerze löschen, ...)

Einführung

5. Abendgebet unter der Bettdecke

Lies dir die Anleitung zunächst durch.

Es kann von Vorteil sein, am ersten Tag oder während der gesamten ersten Woche zunächst nur mit dem 1. Abschnitt zu beginnen und anschließend jeden Tag oder jede neue Woche einen weiteren Abschnitt dazu zu nehmen.

Versuche dir das jeweilige Thema einzuprägen. Wenn du im Bett liegst und das Licht ausgeschaltet ist, wirst du den Text nicht lesen können. Es kommt nicht auf den genauen Wortlaut an!

Wenn du merkst, dass dir ein Abschnitt nicht gut tut, lass ihn einfach weg.

Vielleicht schläfst du beim Gebet ein. Was kann es Schöneres geben, als sich im Schlaf getragen zu wissen und umfassen von Gottes Gegenwart?!?

WICHTIG:

Du wirst dich bei dieser Form des Abendgebets sehr tief entspannen. Wenn du danach noch einmal aufstehen möchtest, atme zum Abschluss mehrmals bewusst tief ein und aus und reck und streck dich, damit du beim Aufstehen keine Probleme mit deinem Kreislauf bekommst!

Einführung

Ablauf:

Leg dich auf dem Rücken in dein Bett und deck dich zu.
Stell dich darauf ein, dass du vielleicht einschlafen wirst.
Entspann dich. Lass dir Zeit!
Lege deine Arme rechts und links neben deinen Körper.
Schließe deine Augen.

1. Ich spüre die Liegefläche unter mir.
Ich spüre meine **Schwere**.
Die Schwere meiner Arme.
Die Schwere meiner Beine.
Die Schwere meines ganzen Körpers.
Ich stelle mir vor,
meine wundervoll weiche Matratze sei die Hand Gottes.
Gott trägt die ganze Last des vergangenen Tages.
Gott trägt mich.
Gott hält mich.
Gott fängt mich auf.
Ich liege sicher in Gottes Hand.

2. Ich spüre die Decke über mir.
Ich spüre die **Wärme** um mich herum.
Die Wärme auf meinen Armen.
Die Wärme auf meinen Beinen.
Die Wärme um meinen ganzen Körper.
Ich stelle mir vor,
Gott hüllt mich sanft ein,
wie in eine Decke,
in ein großes Tuch,
in einen Mantel.
Gott umfängt mich so, wie ich es mag.
Gott umgibt mich mit seiner Gegenwart.

Einführung

3. Ich spüre meinen **Atem**.
Mein Atem kommt und geht.
Ich brauche nichts zu tun.
Ich atme ein.
Ich atme aus.
Ein.
Aus.
Es atmet in mir.
Es atmet mich.
Ich stelle mir vor,
Gott atmet mit mir.
Wir atmen gemeinsam.
Nebeneinander.
Miteinander.
Ineinander.
Ruhig und gleichmäßig.
Ich atme Gottes Lebensatem.

4. Ich spüre die **Ruhe** in mir.
Gottes Ruhe am siebten Tag.
Ruhe trägt mich.
Ruhe umfängt mich.
Ruhe atmet mich.
Ich verweile in dieser Ruhe,
solange es mir gut tut.

Mein Osterbekenntnis

Als Besonderheit dieser Exerzitien im Alltag wirst du im Anschluss an jede Woche dazu aufgefordert, das, was du in der Beschäftigung mit der jeweiligen Lesung für dich entdeckt hast, in einem individuellen Glaubenssatz zusammenzufassen. So entsteht während der acht Wochen dein ganz persönliches kleines Osterbekenntnis, das dich auch über die Zeit der Exerzitien im Alltag hinaus begleiten kann. Dafür hast du auf den nächsten Seiten Platz.

Mein Osterbekenntnis

Genesis 1,1-2,3

Genesis 22,1-18

Exodus 14,5-15,1

Mein Osterbekenntnis

Jesaja 54,5-14

Jesaja 55,1-11

Baruch 3,9-15.32-4,4

Mein Osterbekenntnis

Ezechiel 36,16-28

Römerbrief 6,3-11

1. Woche: "Im Anfang"

In der ersten Lesung der Osternacht und der ersten
Exerzitionenwoche geht es um Ursprünge.

Woher kommt der Mensch?

Wo sind unsere Wurzeln?

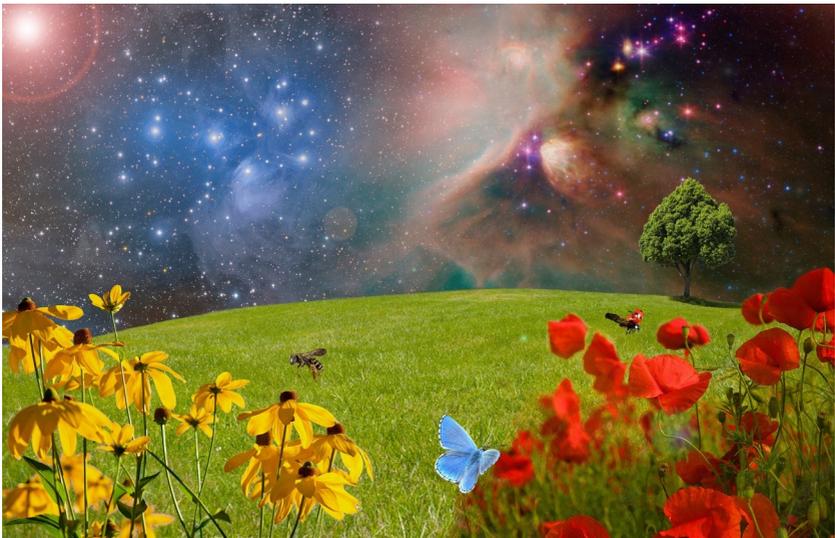
In welcher Beziehung steht der Mensch ursprünglich zu Gott?
fragt das erste Buch der Bibel
in seinen Erzählungen vom Anfang.

Daran anknüpfend geht es in dieser Woche um Fragen wie:

Wer bin ich? Woher komme ich?

Wo bin ich zu Hause?

Und: Wo ist mein geistliches, spirituelles Zuhause?



Quelle: Pixabay

Wähle aus den Impulsen drei aus.

Mach das, was dir gut tut.

Wiederhole gegebenenfalls einen Impuls.

1. Woche: "Im Anfang"

1.1. Genesis 1,1-13 lesen und betrachten.

Lies Genesis 1,1–13.

Welche Bibelübersetzung ist dir vertraut?

Vielleicht schaust du auch mal in eine andere Übersetzung.

Unter www.bibleserver.com kannst du unter verschiedenen Übersetzungen wählen.

Die Bibel in gerechter Sprache findest du unter www.bibel-in-gerechter-sprache.de

Wenn du beim Begleittreffen dabei warst, erinnere dich an das, was dir aus eurem Gespräch noch nachgeht.

Was war neu?

Was war fremd?

Welche Gedanken teilst du, welche lehnt du ab?

Inwiefern hat dich diese Erzählung in deiner Glaubensgeschichte geprägt?

Mach dir Notizen!

1. Woche: "Im Anfang"

1.2. Ordnung und Durcheinander in meinem Leben.

Lies noch einmal den Anfang dieses uralten, langen Gedichts.
Gott ordnet die Welt.

Wie sieht der Anfang deiner Exerzitien aus?

Wo gibt es Durcheinander?

Was möchtest du für dich zu Beginn deiner Exerzitienzeit ordnen?

Übung:   

Geh heute mit offenen Augen durch den Tag.
Nimm nur wahr, beurteile nicht und widerstehe der
Versuchung, etwas ändern zu wollen.

Wähle aus diesen Möglichkeiten:

- Nimm Durcheinander wahr und Ordnung.
- Achte auf Licht und Dunkelheit.
- Betrachte den Himmel und die Erde.
- Wenn du einen Fluss, einen See oder das Meer in der Nähe hast, betrachte Wasser und Land.

Gebet: 

Du Gott des
Anfangs
komm mir
entgegen,
wenn ich versuche
mich dir zu nähern.

Du Gott des
Ordners
begleite mich,
wenn ich versuche
mein Leben zu
sortieren.

Du Gott der
Vollendung
halte mich,
wenn ich versuche
Unvollkommenheit
auszuhalten.

1. Woche: "Im Anfang"

1.3. Es ward Abend und es ward Morgen.

Lies Genesis 1,14-2,1.

Zum Nachdenken und kreativ werden:   

Das an den ersten drei Tagen Geschaffene wird in den nächsten drei Tagen ausgestaltet:
Das Licht des ersten Tages bekommt am vierten Tag die Sonne und auch die nächtliche Dunkelheit bleibt durch Mond und Sterne nicht finster.

Wasser und Land des zweiten Tages werden am fünften Tag mit Fischen und Vögeln belebt.

Am sechsten Tag werden erst die Tiere auf das fruchtbare Grün der Erde des dritten Tages gesetzt, und zum Schluss der Mensch als Bild Gottes hinzugefügt.

Betrachte das Bild „Schöpfung“ von Sieger Köder.
https://fotos.verwaltungsportal.de/seitengenerator/gross/sieger-koeder_schoepfung.jpg (aus urheberrechtlichen Gründen nur als Link.)

Was entdeckst du? Was überrascht dich? Was stößt dich ab?
Wo ist dein Platz: In diesem Bild? In Gottes Schöpfung?
Wenn es dir hilft, mach dir Notizen.
Vielleicht magst du ein eigenes Schöpfungsbild malen oder zeichnen.

1. Woche: "Im Anfang"

Gebet: (aus Psalm 104) 🙏

Herr, wie zahlreich sind deine Werke!
Mit Weisheit hast du sie alle gemacht,
die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.
Sie alle warten auf dich.
Sendest du deinen Geist aus, so werden sie alle erschaffen,
und du erneuerst das Antlitz der Erde.
Ewig währe die Herrlichkeit des Herrn,
der Herr freue sich seiner Werke!
Ich will dem Herrn singen, solange ich lebe,
will meinem Gott spielen, solange ich da bin.
Möge ihm mein Dichten gefallen.
Ich will mich freuen am Herrn.

1. Woche: "Im Anfang"

1.4. Ruhe

Lies Genesis 2,2+3

Zum Nachdenken:

Mit der Ruhe des siebten Tages ist Gottes Werk, seine Schöpfung, vollendet und vollkommen.

Wie und wo findest du Ruhe, auch mitten in deinem Alltag?

Was hilft dir dabei?

Was soll in der Zeit der Exerzitien hell werden in dir?

Was soll wachsen, grünen, lebendig werden?

- Irrsal und Wirrsal -
keine Zeit
kein Oben und Unten
kein Hier und Da
weder Licht noch Dunkel
weder Nichts noch Etwas
keinerlei Leben

- schöpferische Worte -
Tag und Nacht
Himmel und Erde
Land und Meer
Sonne, Mond und Sterne
Pflanzen, Tiere, Menschen
sehr gut

- Ruhe -

1. Woche: "Im Anfang"

1.5. Meditativ

Lies den folgenden Impuls durch und lege ihn dann vor Beginn deiner Meditation an die Seite.

Vorher:

Ich finde einen Platz, an dem ich für etwa 10 Minuten ruhig und ungestört sein kann.

Ich stelle mir einen Wecker oder eine Meditations-App.

Vielleicht zünde ich eine Kerze an

oder gestalte meinen Platz auf eine andere Weise.

Während:

Ich setze mich aufrecht hin

und halte meine Augen offen oder geschlossen,

so wie es für mich gut ist.

Ich nehme für eine Weile meinen Atem wahr,
wie er kommt und geht.

Ich stelle mir vor, ich sei ein Mensch vom biblischen Anfang.

Ich bin in mitten des neu Geschaffenen.

Gott ist da und betrachtet mich.

Ich sehe mich durch die Augen Gottes.

Was sehe ich? Wen sehe ich?

Ich bleibe in dieser Betrachtung

bis mir der Wecker oder die App das Ende anzeigt.

Ich beende die Meditation, indem ich mich recke und strecke.

Nachher:

Ich notiere mir ein paar Stichworte zu meiner Erfahrung mit dieser Meditation.

1. Woche: "Im Anfang"

1.6. Rückblick

Eine Woche lang hast du über das großartige Schöpfungslied vom Anfang der Bibel nachgedacht.

Was geht dir noch nach?

Wie ging es dir mit deiner Auswahl der Impulse?
Was war zu viel? Was zu wenig?

Wie ging es dir mit Störungen und Unvorhergesehenem?

Wo möchtest du Anpassungen vornehmen?
Was passt zu dir?

Welchen Bezug hast du nun zu dieser ersten Lesung der Osternacht?

Mein Osterbekenntnis:

Versuche einen persönlichen Glaubenssatz zu formulieren, der von diesem Lied inspiriert ist.

Er könnte beginnen mit: „Ich glaube an Gott, der ...“

oder „Ich glaube, dass ...“

oder „Ich glaube, ...“

Notiere deinen Satz auf Seite 17 zu der Bibelstelle Genesis 1,1-2,3.

2. Woche: "Geschenktes Leben"

Wer ist Gott?

Wie ist Gott?

Schenkt Gott Leben oder fordert Gott Leben?

Wie gehe ich mit schwierigen biblischen Erzählungen um?

Darum geht es in der zweiten Lesung der Osternacht.



Quelle: Pixabay

2. Woche: "Geschenktes Leben"

2.1. Gen 22, 1-18 lesen und betrachten

Lies Gen 22, 1-18.

Ein schwieriger Text. In manchen Gemeinden wird er deshalb in der Osternacht ausgelassen und nicht vorgelesen. Viele Fragen wirft er auf. Nimm wahr, was sich in dir bewegt, wenn du diesen Text von Abraham, Isaak und Gott liest. Notiere deine Gedanken.

Gebet: 

Gott,
heute mag ich dich nicht mit „guter Gott“ anreden.
So unterschiedliche Erfahrungen
haben Menschen mit dir gemacht.
So verschiedene Bilder haben sie von dir gezeichnet.
Manches bestärkt mich.
Manches verwirrt mich.
Manches fordert mich heraus - auch zum Widerspruch.
Lass mich nicht davon laufen,
wenn ich dich nicht verstehe,
wenn du mir fremd bist,
wenn von dir
in fremden Bildern und Erfahrungen gesprochen wird.
Du bist der ganz Nahe
und der ganz Ferne,
der so Vertraute
und der völlig Fremde.
Bleibe du bei mir,
wenn ich mich überfordert fühle
von dir.

2. Woche: "Geschenktes Leben"

2.2. Auf die Probe gestellt

Es gibt viele Erklärungen der Erzählung, in der Gott Abrahams Glauben auf die Probe stellt. Der Text bleibt trotzdem für die meisten, die ihn lesen, erschreckend und abstoßend. Zentral ist: Die Erzählung von der Prüfung Abrahams stellt Abrahams Gottesbild in Frage und damit auch unser Bild von Gott.

„Wer ist Gott?“ und „Wie ist Gott?“ haben sich Menschen zu allen Zeiten gefragt, besonders in Krisensituationen. In Zeiten persönlichen Leids, im Mitleiden an der Not anderer oder auch ganz anderen Situationen kann erlebt werden, dass Gott eben nicht als der immer Gute und Liebende erfahren wird. Dieses Erleben kann eine große Herausforderung sein, an der manche zerbrechen, andere aber reifen.

Erinnere dich an Situationen, in denen dein eigenes Gottesbild ins Wanken geriet.

Wo und wann wurde deine Gottesbeziehung auf die Probe gestellt?

Welchen Zumutungen sahst du dich ausgesetzt?

Wie hat sich für dich durch diese Erfahrung deine Beziehung zu Gott geändert?

Wenn du nach einer kreativen Möglichkeit suchst, deine Gedanken zu sammeln, schreib heute einen Brief.

An Abraham, an Isaak, an Gott, dein früheres Ich oder jemand andern. Teile darin deine Erfahrungen und Gedanken zu den Herausforderungen, die du gemeistert hast, mit dem von dir gewählten Gegenüber.

2. Woche: "Geschenktes Leben"

Gebet:  

*(Auszug aus Psalm 22 in leichter Sprache,
<https://www.ekiba-leicht.de/leichte-sprache-fuer-gemeindearbeit/?p=true>)*

Ach Gott, mein Gott!
Warum hast du mich verlassen?
Ich schreie laut!
Aber meine Hilfe ist weit weg.
Mein Gott, ich rufe am Tag.
Deine Antwort bleibt aus!
Ich klage in der Nacht.
Wo finde ich nur Ruhe?

Du aber bist heilig.
Ganz anders als wir.
Du bist dort, wo Menschen Loblieder singen.
Unsere Eltern und Großeltern haben dir vertraut.
Sie hofften auf dich.
Du hast ihnen geholfen.
Zu dir haben unsere Mütter gerufen
und wurden gerettet.
Sie hofften auf dich und blieben heil.

Du hast mich bei meiner Geburt beschützt.
Als ich aus dem Bauch meiner Mutter kam.
Auf dich bin ich angewiesen
seit dem Anfang meines Lebens.
Du bist mein Gott seit meiner Geburt.
Sei mir nahe, denn ich habe Angst.
Wer könnte mir helfen?

2. Woche: "Geschenktes Leben"

Ich fühle mich wie Wasser.
Man schüttet es aus.
Ich fühle mich wie heißes Wachs von einer Kerze.
Es schmilzt und zerläuft.

Ich fühle mich wie ein Mensch, der verdurstet.
Meine Zunge klebt mir am Gaumen.
Ich fühle mich wie unter wilden Tieren.
Hilf mir aus dem Rachen des Löwen.
Die Hörner von wilden Stieren sind so gefährlich.

Aber du, Gott, sei mir nah!
Komm schnell zu mir.
Du bist doch stark.
Komm mir zur Hilfe!

2. Woche: "Geschenktes Leben"

2.3. Mit einem Lied beten

Gen 22,17+18

17 [Ich will] dir Segen schenken in Fülle und deine Nachkommen zahlreich machen wie die Sterne am Himmel und den Sand am Meeresstrand. Deine Nachkommen sollen das Tor ihrer Feinde einnehmen.

18 Segnen sollen sich mit deinen Nachkommen alle Völker der Erde, weil du auf meine Stimme gehört hast.

Am Ende der Erzählung von Abrahams Prüfung durch Gott oder der „Bindung Isaaks“, wie diese Erzählung auch genannt wird, steht die Erneuerung von Gottes Verheißung. Abraham, seine Frau Sarah und Isaak werden gesegnet.

Einmal mehr wird deutlich: Auch wenn Gott und Gottes Handeln oftmals fremd bleiben, Gott will das Leben, ein „Leben in Fülle“, wie es der Evangelist Johannes später beschreibt.

Der Erfahrung der Fremdheit Gottes können wir uns nicht entziehen, auch wenn wir uns das gerne ersparen würden. Sie gehört zum Glauben genauso dazu, wie die Erfahrung von ihm geliebt und beschenkt zu sein.

In dem Gebet auf der nächsten Seite hat Huub Oosterhuis seine Gedanken über die Erfahrung mit der Fremdheit Gottes in Worte gefasst.

2. Woche: "Geschenktes Leben"

Gebet/Lied: Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr

1. Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr;
fremd wie dein Name sind mir deine Wege.
Seit Menschen leben, rufen sie nach Gott;
mein Los ist Tod, hast du nicht andern Segen?
Bist du der Gott, der Zukunft mir verheißt?
Ich möchte glauben, komm mir doch entgegen.

2. Von Zweifeln ist mein Leben übermannt,
mein Unvermögen hält mich ganz gefangen.
Hast du mit Namen mich in deine Hand,
in dein Erbarmen fest mich eingeschrieben?
Nimmst du mich auf in dein gelobtes Land?
Werd ich dich noch mit neuen Augen sehen?

3. Sprich du das Wort, das tröstet und befreit
und das mich führt in deinen großen Frieden.
Schließ auf das Land, das keine Grenzen kennt,
und laß mich unter deinen Söhnen leben.
Sei du mein täglich Brot, so wahr du lebst.
Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.

Originaltitel: Ik sta voor U

Text: Huub Oosterhuis

Übertragung: Lothar Zenetti

2. Woche: "Geschenktes Leben"

Ideen: 

- Schreibe das Lied ab und stecke es dir in die Tasche, damit es dich durch den Tag begleiten kann. Oder lass es an einer für dich sichtbaren Stelle offen liegen.
- Lerne das Lied oder eine Strophe davon auswendig. Damit du Worte hast, wenn dir mal die eigenen Worte fehlen.
- Eine besondere Interpretation dieses Liedes von NOVA MUSICA findet sich auf YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=TJVoQcWX8Ho>
Höre und sieh es dir an.

2. Woche: "Geschenktes Leben"

2.4. Rückblick

Die zweite Woche der Exerzitien im Alltag mit einem schwierigen Text geht zu Ende.

Halte inne.

Blicke zurück.

Schau dir die Impulse und deine Notizen noch einmal an.

Wie ging es dir damit?

Was hat dich berührt?

Woran bist du hängen geblieben?

Was hat sich in Bezug auf dein Bild von Gott geändert?

Was hatte keinen Raum und keine Zeit, weil das Leben andere Wege ging?

Vielleicht möchtest du heute einen der Impulse noch einmal vertiefen oder nachholen.

Vielleicht hast du Lust, deinen Gedanken auf einem Spaziergang nachzugehen. Oder du magst einige deiner Gedanken schriftlich oder künstlerisch festhalten.

Wähle, was dir jetzt gut tut!

Versuche auch heute wieder einen persönlichen Glaubenssatz für dein Osterbekenntnis auf Seite 17 zu formulieren, der von der Bibelstelle der vergangenen Tage inspiriert ist.

Nimm dir Zeit für diese Herausforderung!

3. Woche: "Überleben"

Die Erzählung des Exodus,
der Befreiung aus Ägypten und
der Rettung am Schilfmeer
ist DIE zentrale Befreiungserfahrung des Volkes Israel.
An vielen Stellen wird immer wieder Bezug darauf genommen.
Wo habe ich ähnliches erlebt?



Quelle: Pixabay

3. Woche: "Überleben"

3.1. Exodus 14,5-15,1 lesen.

Lies Exodus 14,5-15,1.

Zum Nachdenken:

Ein langer Text liegt vor dir.

Lies ihn einmal.

Schließe die Augen.

Stell dir die beschriebene Szene vor deinem inneren Auge vor.

Was siehst du? Was hörst du? Was regt sich dabei in dir?

Lies den Text noch einmal.

Gebet:

Mitten in der Bedrohung durch das Wasser des Todes,
schaffst du, Gott, deinem Volk einen Raum des Lebens.

Unfreiheit und Bedrohung haben ein Ende.

Eine Verheißung weist den weiteren Weg.

Befreie auch mich von allem, was mich bedrängt
und führe mich den Weg meiner Sehnsucht.

Ich beende meine Übung mit einem bewussten Zeichen.

3. Woche: "Überleben"

3.2. Mein Exodus

Erinnere dich an den Text, den du gestern gelesen und vor dein inneres Auge gerufen hast. Auf der einen Seite die anonyme und bedrohliche Militärmacht der Ägypter. Nicht einmal der Pharao hat einen Namen. Auf der anderen Seite das verletzte Volk Israel mit Mose, Aaron und Miriam auf der Flucht.

Es geht dem Text nicht um die Frage, warum Gott die einen rettet und die anderen vernichtet. Das Machtverhältnis ist vollkommen asymmetrisch. „Ägypten“ steht hier symbolisch für eine lebensvernichtende Todesmacht, steht für den unvermeidlichen Tod. "Ägypten" bekam zuvor viele Chancen der Umkehr.

Israel ist in einer aussichtslosen Lage: Vor ihnen das tot bringende Wasser des Meeres, hinter ihnen die vernichtende Macht „Ägypten“. Dann kommt Gott ins Spiel. Noch einmal, wie im Schöpfungslied, trennt er Wasser und Land und schafft so einen Weg, wo eigentlich keiner ist.

Israel erfährt durch Gottes Handeln Rettung und Befreiung aus einer aussichtslosen Situation. Ihre tiefe Erfahrung ist und bleibt: Gott überwindet den Tod und kämpft für das Leben.

Schau auf deine eigene Lebenserfahrung. Gab es für dich oder andere dir nahe stehende Menschen Situationen, in denen Bedrohung und Befreiung erfahrbar wurden? Wer oder was hat da geholfen?

Welche Auswirkungen hatte(n) diese Erfahrung(en) auf dich und dein Leben, deine Beziehungen, deinen Glauben?

3. Woche: "Überleben"

Schreibe oder male aus deinen eigenen Erfahrungen deine eigene Exoduserzählung. Ob du das reale Geschehen beschreibst oder andere Bilder und Vergleiche wählst, entscheidest du.

Gebet: (aus der Osternachtsliturgie) 🙏

Gott,
deine uralten Wunder
leuchten noch in unseren Tagen.
Was einst dein mächtiger Arm
an einem Volk getan hat,
das tust du jetzt an allen Völkern:
Einst hast du Israel
aus der Knechtschaft des Pharao befreit
und durch die Fluten des Roten Meeres geführt;
nun aber führst du alle Völker
durch das Wasser der Taufe zur Freiheit.
Gib, dass alle Menschen Kinder Abrahams werden
und zur Würde des auserwählten Volkes gelangen.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
Ich beende meine Übung mit einem bewussten Zeichen.

3. Woche: "Überleben"

3.3. Danken

Aus Psalm 66:

1 Jauchzt Gott zu, alle Länder der Erde!

2 Spielt zur Ehre seines Namens! Verherrlicht ihn mit Lobpreis!

3 Sagt zu Gott: Wie Ehrfurcht gebietend sind deine Taten; vor deiner gewaltigen Macht müssen die Feinde sich beugen.

4 Alle Welt bete dich an und singe dein Lob, sie lobsinget deinem Namen!

5 Kommt und seht die Taten Gottes! Ehrfurcht gebietend ist sein Tun an den Menschen:

6 Er verwandelte das Meer in trockenes Land, sie schreiten zu Fuß durch den Strom; dort wollen wir uns über ihn freuen.

Zum Nachdenken:  

So tief ist die Erfahrung von Israels Befreiung am Schilfmeer, dass sie an vielen Stellen immer wieder erwähnt und besungen wird. Mose und Miriam sangen Gott Dankeslieder, dieser Psalm ebenfalls.

Knüpfe an deine Gedanken von gestern an. Rufe dir eigene Befreiungserfahrungen wach. Aus dieser Erfahrung heraus schreibe dein persönliches Dankeslied oder Gebet.

Gebet: 

Bring deinen Dank vor Gott und sprich dein selbst verfasstes Dankeslied oder -Gebet.

3. Woche: "Überleben"

3.4. Rückblick

Die dritte Woche der Exerzitien im Alltag geht zu Ende.
Halte inne.
Blicke zurück.

Schau dir die Impulse und deine Notizen noch einmal an.
Wie ging es dir damit?
Was hat dich berührt?
Woran bist du hängen geblieben?

Was hatte keinen Raum und keine Zeit, weil das Leben andere Wege ging?
Vielleicht möchtest du heute einen der Impulse noch einmal vertiefen oder nachholen.

Vielleicht hast du Lust, deinen Gedanken auf einem Spaziergang nachzugehen. Oder du magst einige deiner Gedanken schriftlich oder künstlerisch festhalten.
Wähle, was dir jetzt gut tut!

Notiere abschließend deinen Glaubenssatz auf Seite 17 zu der Bibelstelle Exodus 14,5-15,1.

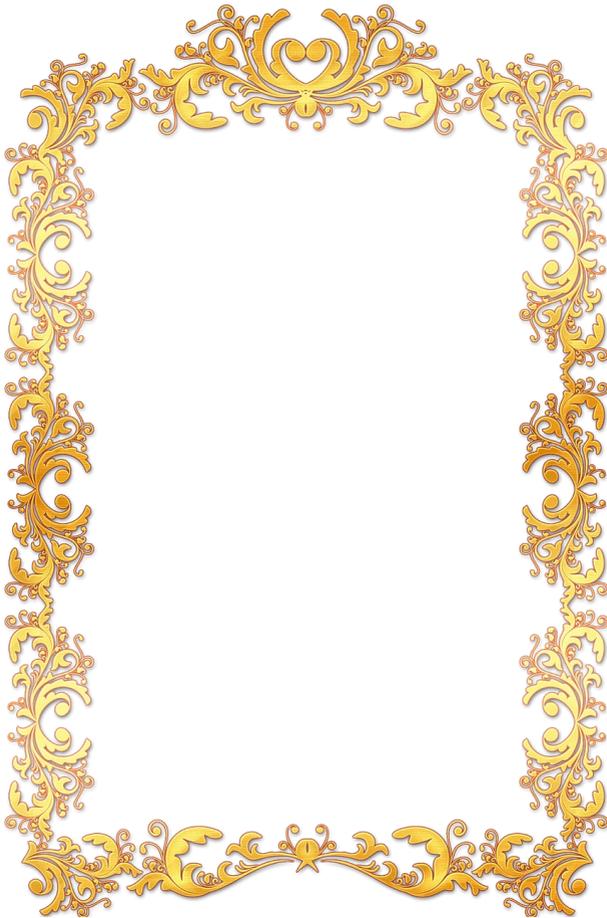
Gebet:  

Wähle eines der Gebete der vergangenen Woche oder eigene Worte oder schweige einen Moment vor und mit Gott.

4. Woche: „Aus Liebe: Leben“

Erneut geht es um Bilder und Vergleiche.
In welcher Beziehung steht Gott zu seinem Volk?
Und in welcher Beziehung stehe ich zu Gott?

Darum geht es in der ersten Lesung
aus dem Buch des Propheten Jesaja.



Quelle: Pixabay

4. Woche: „Aus Liebe: Leben“

4.1. Jesaja 54,5–14 lesen und bedenken

Lies Jesaja 54,5–14.

Ein Prophet spricht.

Manchmal sagt er etwas über Gott. Manchmal wird er selbst zu Gottes Stimme. Er spricht zu dem Volk Gottes, das sich in der Fremde befindet und das das Gefühl hat, von Gott verlassen zu sein.

Schau in den Text.

Wo spricht der Prophet?

Wo spricht Gott selbst?

Woran machst du das fest?

Markiere die Rede des Propheten und die Rede Gottes mit zwei verschiedenen Farben.

Vergleiche.

Was fällt dir auf?

4. Woche: „Aus Liebe: Leben“

4.2. Beziehungsbilder

In zwei Bildern spricht der Prophet von Gottes Beziehung zu seinem Volk: in dem Bild von Liebenden und in dem Bild einer Stadt. Gott ist seiner Geliebten treu und wird seine Stadt reich und prächtig machen.

Welches Bild von Gott ist dir näher?

Mit welchem Bild würdest du deine eigene Beziehung zwischen Gott und dir beschreiben?

Schreibe es auf.

Oder formuliere ein Gedicht.

Oder nutze Farben.

Segensgebet: 

Gott,

machtvoll, Ursprung und Vollendung aller Dinge,
segne dich.

Gott behüte dich in schlechten Zeiten.

Gott halte seine Hand auf deiner Schulter,
dass du nicht einsam bist

und dass du Vertrauen schöpft.

Gott erfülle deine Seele mit Kraft

dass deine Hoffnungen und Mühen gelingen.

Gottes Angesicht scheine über dir, sehe dein Leid
und höre deine Stimme, wenn du rufst.

Gott höre deine Fragen, wenn du ihn suchst.

Möge Gott sich von dir finden lassen.

4. Woche: „Aus Liebe: Leben“

4.3. Segnen

Erinnere dich an den Text von Jesaja.

Lies ihn heute noch einmal.

In welchen Situationen hast du selbst dich verlassen gefühlt?

Verlassen von Gott und anderen Menschen?

Weite deinen Blick von dir zu anderen.

Geh nach draußen.

Geh durch eine belebte Straße.

Oder setze dich in ein Café.

Achte auf die Menschen, die dir begegnen.

Hinter welchen Gesichtern vermutest du Erfahrungen von Verlassenheit?

Woran machst du das fest?

Wähle eine Person aus.

Was könnte ihr deiner Meinung nach jetzt gut tun?

Finde dafür Worte.

Schreibe einen Segen für diese konkrete Person.

Wenn du magst, gehe in eine Kirche und zünde eine Kerze an für diese Person, die du nicht kennst.

4. Woche: „Aus Liebe: Leben“

4.4. Landart

Gott verlässt seine erste Liebe nicht, sagt Jesaja. In Momenten tiefer Verlassenheitsgefühle ist das manchmal schwer vorstellbar.

Erinnere dich noch einmal deine eigenen Erfahrungen vom Verlassensein. Wie würdest du deine Beziehung zu Gott in schwierigen Zeiten beschreiben?

Mache einen Spaziergang an einen ruhigen Ort. Finde einen Gegenstand, der Gott symbolisiert und einen, der für dich steht. Lege beides vor dich auf den Boden. Wähle einen Abstand, der sich für dich richtig anfühlt.

Was liegt zwischen dir und Gott?

Was ist um euch herum?

Willst du etwas dazu legen oder entfernen?

Gibt es einen Unterschied zwischen guten Zeiten und Zeiten der Verlassenheit?

Gestalte mit Naturmaterialien ein Kunstwerk, das etwas ausdrückt von Gottes und deiner aktuellen Beziehung, Lass dich von der Schöpfung mit neuen Gedanken beschenken!

4. Woche: „Aus Liebe: Leben“

4.5. Rückblick

Die vierte Woche der Exerzitien im Alltag geht zu Ende.
Halte inne. Blicke zurück.

Schau dir die Impulse und deine Notizen noch einmal an.
Wie ging es dir damit?
Was hat dich berührt?
Woran bist du hängen geblieben?

Was hatte keinen Raum und keine Zeit, weil das Leben andere Wege ging?
Vielleicht möchtest du heute einen der Impulse noch einmal vertiefen oder nachholen.

Vielleicht hast du Lust, deinen Gedanken auf einem Spaziergang nachzugehen. Oder du magst einige deiner Gedanken schriftlich oder künstlerisch festhalten.
Wähle, was dir jetzt gut tut!

Lies noch einmal den Jesaja-Text und formuliere einen darauf aufbauenden persönlichen Glaubenssatz. Darin kann es um Gott gehen. Oder um Verlassenheit. Oder um beides.
Vielleicht hast du auch ganz andere Gedanken.
Schreibe deinen Satz zu den anderen deines Osterbekenntnisses auf S. 17.

Gebet: 

Gott, mein Gott bist du,
dich suche ich,
es dürstet nach dir meine Seele.
Psalm 63,2