

Hinführung zu den Exerzitien im Alltag (ExiA) „Begegnungszeit – Begegnungsräume“

Einladung

Was wäre die Kirche, was wäre die Zivilgesellschaft ohne das ehrenamtliche Engagement so vieler Frauen und Männer, Kinder und Jugendlicher. Für viele Menschen ist freiwilliges und unentgeltliches Engagement ein alltäglicher und sinnstiftender Bestandteil ihres Lebens geworden. Sich für andere einzusetzen macht nicht nur Freude, sondern bringt das Evangelium konkret in Wort und Tat „zum Blühen“.

Gerade erleben viele ehrenamtlich Engagierte, wie die „Räume“ ihres Lebens – persönliche, gesellschaftliche und nicht zuletzt kirchliche – durch Spannungen geprägt sind und manchmal im persönlichen Erleben sehr eng werden.

Eine gute *Grund*-Spannung ist gesund. Sie lässt uns spüren, wie unser Leben zwischen Polaritäten „ausgespannt“ ist und wir uns mehr oder weniger dynamisch dazwischen bewegen, mal mehr in die eine Richtung, mal mehr in die andere. Eine *Über*-Spannung dagegen führt in Bewegungseinschränkung und oft in enormen Kräfteverlust.

Diese Exerzitien im Alltag machen den **Raum zur Begegnung** auf: den Raum zur Selbstbegegnung, zur Begegnung mit „den anderen“ und darin zu der Begegnung mit Gott. Sie wollen Anstöße dazu geben, Erfahrungsräume zu weiten und zu neuen Bewegungsperspektiven einladen...

- ...zwischen **Stille** und **Lärm** (Tag 1)
- ...zwischen **Wurzel** haben und **entwurzelt werden** (Tag 2)
- ...zwischen **Verwundung** und **Gesundung** (Tag 3)
- ...zwischen **Verlorengehen** und **Gefundenwerden** (Tag 4)
- ...zwischen **Bindung** und **Freiheit** (Tag 5)
- ...zwischen **Protest** und **Prophetie** (Tag 6)
- ...zwischen **Beschenktwerden** und **Hingabe** (Tag 7)

Dabei orientieren sich die Impulse an ausgewählten Schätzen der biblischen Botschaft, die durch Bilder, Gebete, Musik, Anregungen und Anleitungen zur Meditation ergänzt werden.

Wir wünschen allen Interessierten viel Freude und Erfüllung beim Initiieren und Begleiten dieser Exerzitien im Alltag!

Organisatorische Hinweise für die *Veranstalter*:

1. TeilnehmerInnen-Kreis

Für wen sind die ExiA gedacht? Grundsätzlich für jede/n Interessierten, besonders aber für Männer und Frauen im ehrenamtlichen Engagement. Denkbar ist, die ExiA für eine fest bestehende Gruppe anzubieten (z.B. Besuchsdienstgruppe, Tafelmitarbeitergruppe, Liturgische Dienste, KGR...), ebenso kann es aber auch eine offene Einladung geben, die Menschen aus unterschiedlichen Kontexten einlädt (z.B. Ehrenamtliche einer SE...)

2. Begleitung

Ein wichtiges Element von Exerzitien ist die Begleitung der Übenden. Auch in gängigen ExiA-Modellen ist eine solche Begleitung vorgesehen, indem sich feste Kleingruppen bilden, in denen es auch den intimen Raum für persönliche Mitteilungen gibt. Beim vorliegenden Modell haben wir zwei Begleitungsformen im Blick – natürlich in aller Freiwilligkeit als Angebot gedacht:

1. Wer sich begleiten lassen möchte, verabredet sich mit einer Person des Vertrauens aus dem TIn-Kreis zu einem täglichen kurzen Austauschgespräch, das ganz unproblematisch auch jetzt in Coronazeiten z.B. am Telefon geführt werden kann: um über Leichtes und Schwierigeres ins Gespräch zu kommen, den zurückliegenden Tag zu reflektieren oder/und evtl. miteinander einen Psalm o.ä. zu beten (vgl. „Emmausgang“)
2. Den TIn wird das zusätzliche Angebot der Geistlichen Begleitung nahegebracht – entweder durch Sie selbst, falls es Ihnen möglich ist und von Ihrer Rolle gegenüber den TIn her passt; durch eine/n geschulte/n pastorale/n Mitarbeiter/in der SE oder eine/n ausgebildete/n Geistliche/n Begleiter/in (s. AG Geistliche Begleiter der Diözese: Mitglieder dieser AG, die in Ihrer Region leben, können über die Diözese¹ – erfragt werden)

3. Zeitliche Planung

Mit dieser ExiA-Vorlage ist die Idee verbunden, die Exerzitien kompakt in einer Woche durchzuführen. Daher auch die 7 Tagesimpulse. Falls Ihre TN vor Ort leben, könnten der Auftakt und der Abschluss der ExiA mit einer gemeinsamen (Abend-)Veranstaltung verbunden werden, in der sich die TN wahrnehmen und in Kontakt miteinander kommen können – sei es im Rahmen einer Auftaktandacht in der Kirche oder als Videoveranstaltung. Die täglichen Impulse bekommen die TN jeweils am Vorabend per Mail zugesandt.

Selbstverständlich ist es auch möglich, die Exerzitien über einen längeren Zeitraum zu gestalten und entsprechende impulsfreie Tage zwischen den Impulsen einzuplanen.

Auch wenn die Exerzitien *im Alltag* stattfinden sollen, wird es sicher sinnvoll sein, wenn sich die TN diese Exerzitienwoche über das notwendige Tun hinaus von zusätzlichen Terminen möglichst freihalten. Das setzt voraus, dass der Termin der ExiA bereits frühzeitig abgesprochen bzw. beworben wird.

Nähere Informationen dazu gibt es beim Institut für Fort-und Weiterbildung in Rottenburg.

<https://institut-fwb.de/referate/liturgische-dienste-und-geistliche-begleitung>

Organisatorische Hinweise für Teilnehmer/in



Tagesstruktur

Bei der Gestaltung von Exerzitien ist es sehr hilfreich, eine gewisse Tagesstruktur zu haben, die sich nach 1-2 Tagen einspielt und eine Regelmäßigkeit mit sich bringt.

Bei jeder/jedem sieht das je nach persönlicher Lebenssituation anders aus.

Welche Tageszeit passt bei Ihnen am besten, um eine etwas längere Betrachtungszeit einzuplanen? Für viele ist der Morgen dafür die beste Zeit, weshalb ich die Schriftbetrachtung auch dort platziert habe. Aber vielleicht haben Sie mit kleinen Kindern eher am Abend Ruhe dafür? Schauen Sie, wie es für Sie stimmt!



Keinen Leistungsdruck!

Bitte setzen Sie sich mit Übungen und Beten nicht unter Druck! Der liebevolle, barmherzige Blick auf das, was jetzt möglich ist, schafft am meisten Ruhe und Freiraum. Und ich bin mir sicher: der Heilige Geist kennt unsere Freiräume und Grenzen sehr gut und weiß sie so zu nutzen, dass sie uns dienen!



Umgang mit den Impulsen

Die Impulse sind als Angebote und Anregungen gedacht – bewusst in einer bunten „Palette“ angeboten, da Sie jeweils ja auch sehr unterschiedliche Menschen sind. Vielleicht werden Sie von einem einzigen Gedanken, von einem Wort angesprochen – dann bleiben Sie dort und verweilen und lassen die weiteren Impulse außer Acht. Gott geht mit Ihnen Ihren ganz persönlichen Weg, der sich beim Gehen vor Ihnen entfalten wird!

Auch hier gilt: Weniger ist mehr! Ignatius sagt: „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen heraus!“



Wahrnehmen mit allen Sinnen

Gott möchte uns begegnen. Er will sich bemerkbar machen. Dazu braucht es von unserer Seite keine Anstrengung und Mühe – Dranbleiben schon! -, sondern die Haltung der Erreichbarkeit. Um uns zu erreichen, hat er uns als allererstes unseren Leib geschenkt. So heißt die erste grundlegende Einladung: in der Wahrnehmung bleiben, im Kontakt mit mir, mit meinem Leib. Mit allen Sinnen – und dabei vielleicht auch manche meiner Wahrnehmungsmöglichkeiten neu ausprobieren und ins Spiel bringen.



Raus in die Natur

Wenn es Ihnen möglich ist, planen Sie jeden Tag auch eine Zeit an der Luft, in der Natur ein – vielleicht ganz bewusst als Spaziergang mit allen Sinnen; auch hier lässt sich Gott „in allen Dingen suchen und finden.“ (Ignatius)



Gebetsort

Beten können wir natürlich überall. Darüberhinaus erweist es sich aber als hilfreich, einen festen Platz in der Wohnung zu suchen, der Ihnen Ruhe gibt und an dem Sie vielleicht auch ein Bild, einen Text oder etwas „Aufgesammeltes“ liegen lassen können. Vielleicht ist es eine Ecke im Schlafzimmer, ein Sessel mit Blick nach draußen, eine Gartenecke... Verbunden mit einer Kerze, einer Bibel lädt dieser Ort zur Sammlung ein.

DANKE

Ein ganz herzliches Danke gilt Annette Gawaz vom Team der Seelsorge für Pastorale Dienste und Priesterseelsorge für die Ausarbeitung und Zusammenstellung der Vorlagen für diese Exerzitien.

Herausgeber

Bischöfliches Ordinariat
Hauptabteilung IV Pastorale Konzeption
Fachbereich Ehrenamt/Engagemententwicklung
Eugen-Bolz-Platz 1
72108 Rottenburg a. N.

Mail: ehrenamt-verbindet@drs.de