

Exerziten im Alltag 2021 «Geistkraft – Geistmacht» (Anm: Texte entnommen EIA St. Gallen 2020)

Was sind Exerziten im Alltag?

Stille suchen
Auf das Wort Gottes hören
Gott im Alltag suchen
Nicht allein bleiben
Sich anderen öffnen
Gott erfahren



Hinweise zur Gestaltung der Gebetszeiten

1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist wichtig, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) einzurichten, zu der ich mich zu den Übungen dieses Tages etwa 20 bis 30 Minuten zurückziehe:
Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am Besten zulassen. Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle:

- ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme; eine Kirche...
- den Ort einfach herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Pflanze..., so dass es mir zur Sammlung verhilft,
- evtl. einen Zettel an der Tür «Bitte nicht stören»,
- eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein.

3. Ich finde Wege, mich nicht ablenken zu lassen

- Telefon abstellen, sich entscheiden, nicht abzuheben
- Absprache mit den Mitwohnenden, nicht zu stören
- Zettel und Stift, um evtl. zu notieren, was mir an nötigen Erledigungen einfällt
- Wecker oder Timer bereitstellen

Struktur einer Gebetszeit

1. Einen bewussten Anfang setzen

Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung...

2. Wahrnehmen, wie ich jetzt da bin

Ich beobachte meine Stimmung, meine Gedanken, mein Körperliches Befinden. Ich stelle lediglich fest, dass ich jetzt in dieser Verfassung da bin, ohne mich ändern zu wollen. Ich entscheide mich, diese stille Zeit Gott zu schenken.

3. Mich mit Hilfe eines Textes vor Gott einfinden

4. Mich auf den Text einlassen

Ich lese den Text langsam, mehrmals, geduldig, neugierig, vielleicht auch einmal laut. Ich schliesse die Augen und versuche, einzelne Bilder des Textes innerlich zu sehen. Ich verweile und horche in eines der Bilder hinein. Was kommt mir entgegen? Was höre ich?

5. Impulse

Ich lese den Impuls oder die Anregungen des Tages.

6. Nachwirken lassen

Was klingt bei mir an? Was berührt mich? Wo bin ich selber gemeint? Was löst Widerstand aus?

7. Ins betende Gespräch finden

Mit Jesus, mit Gott oder Maria in einfachen Worten sprechen, sagen, was mich bewegt, was mich angeht.

8. In der Stille verweilen

Ignatius von Loyola sagt, dass nicht das Vielwissen die Seele sättigt, sondern das Verkosten der Dinge von innen her. Ich versuche in der Stille zu bleiben mit dem, was mir geschmeckt hat oder auch mit dem, was nicht so leicht verdaulich ist.

9. Die Betrachtung bewusst abschliessen

z. B. mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen...

10. Zurückschauen

Wie ist es mir ergangen?
Was nehme ich in den Tag/die Nacht hinein?



Welche Stufe hast du heute erreicht?

Wenn es mir «zu viel» wird...

Wenn ich mit zu vielen Gedanken oder Impulsen zu wenig zur Ruhe komme, erlaube ich mir: Weniger ist mehr. Ein einziger Satz, sogar ein einziges Wort, das in mir Resonanz findet, genügt. Dabei verweile ich. Höre. Darin verbirgt sich für meinen Tag oder meine Nacht eine Spur zu Gott. Meine Spur. Ich darf meiner Spur trauen.

Gebete zur Auswahl

Hymnus

Gott, du weites Meer der Gnade,
du tiefe Glut der Liebe,
du sprühende Schöpferkraft.
Alle Ehre gebührt dir, guter Gott.

Jesus Christus,
du mildes Licht der Hoffnung,
du lebendige Gegenwart des Wortes Gottes,
du ewiges Leben.
Alle Ehre gebührt dir, guter Gott.

Heilige Geistkraft,
du fröhlicher Wind der Gewissheit,
du heilsame Unruhe, du verlockende Sehnsucht.
Alle Ehre gebührt dir, guter Gott.

Heiliger, dreieiniger Gott,
dir bringen wir unsere Anbetung und Liebe,
heute und alle Tage und in Ewigkeit.

Verfasser unbekannt

Heiliger Geist

berühre meine Augen,
dass sie leuchten vom göttlichen Licht;
berühre meine Hände,
dass sie aufgehen und austeilen;
berühre meine Füße,
dass sie Wege zu den Vergessenen finden;
berühre mein Herz,
dass mein ganzes Wesen
von deiner Güte erzählt. *Bernhard Meuser*

Veni Creator Spiritus

Hierhin, Atem, steck mich an,
send aus deiner fernsten Ferne mir
Wellen von Licht.
Willkommen, Armeleutevater,
willkommen, Mutterarme,
willkommen, Herzensglut.
Beste Tränentrocknerin,
lieber Seeleneinwohner,
meine Freundin, mein Schatten.
Einmal ausruhen
für Grübler und Gehetzte,
für Verkrampfte ein Aufatmen bist du.
Unmöglich schönes Licht,
überström den Abgrund
meines Herzens, dir so vertraut.

Nach Huub Oosterhuis

Atme in mir, du Heiliger Geist

Atme in mir, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges denke,
Triebe mich, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges tue,
Locke mich, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges liebe,
Stärke mich, du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges hüte
Hüte mich, du Heiliger Geist,
dass ich das Heilige nimmer verliere.

Augustinus zugeschrieben

Die Pfingstsequenz

Komm herab, o Heil'ger Geist,
der die finstre Nacht zerreißt,
strahle Licht in diese Welt.
Komm, der alle Armen liebt,
komm, der gute Gaben gibt,
komm, der jedes Herz erhellt.
Höchster Tröster in der Zeit,
Gast, der Herz und Sinn erfreut,
köstlich Labsal in der Not.
In der Unrast schenkst du Ruh,
hauchst in Hitze Kühlung zu,
spendest Trost in Leid und Tod.
Komm, o du glücklich Licht,
fülle Herz und Angesicht,
dring bis auf der Seele Grund.
Ohne dein lebendig Wehn
kann im Menschen nichts bestehn,
kann nichts heil sein noch gesund.
Was befleckt ist, wasche rein,
Dürrem gieße Leben ein,
heile du, wo Krankheit quält.
Wärme du, was kalt und hart,
löse, was in sich erstarrt,
lenke, was den Weg verfehlt.
Gib dem Volk, das dir vertraut,
das auf deine Hilfe baut,
deine Gaben zum Geleit.
Lass es in der Zeit bestehn,
deines Heils Vollendung sehn
und der Freuden Ewigkeit.

Veni Sancte Spiritus ist im 13. Jahrhundert entstanden

Komm, Heiliger Geist,

Du Geist der Wahrheit, die uns frei macht.
Du Geist des Sturmes, der uns unruhig macht,
Du Geist des Mutes, der uns stark macht.
Du Geist des Feuers, das uns glaubhaft macht.
Komm, Heiliger Geist,
Du Geist der Liebe, die uns einig macht.
Du Geist der Freude, die uns glücklich macht.
Du Geist des Friedens, der uns versöhnlich macht.
Du Geist der Hoffnung, die uns gütig macht.
Komm, Heiliger Geist!

Leonardo Boff





1. Woche: Gottes Geist schafft Leben

Tag 1: Gottes Geist ist präsent

Tag 2: Gottes Geist schafft Lebenskraft

Tag 3: Gottes Geist gibt Heimat

Tag 4: Gottes Geist weckt Lebenslust

Tag 5: Gottes Geist fordert uns heraus und setzt Grenzen

Tag 6: Gottes Geist ermöglicht uns, Dinge beim Namen zu nennen

Tag 7: Gottes Geist schenkt ein Gegenüber

Tag 1: Gottes Geist ist präsent

Im Anfang erschuf Gott Himmel und Erde. Die Erde war wüst und wirr und Finsternis lag über der Urflut und Gottes Geist schwebte über dem Wasser.

Genesis 1,1–2

Es ist ein Mut machendes Bild, das hier am Anfang steht: Gottes Geist ist präsent zwischen Himmel und Erde. Er trotzt der Finsternis und Öde allein durch seine Präsenz. Wüste und Wirrnis hält er aus.

Als Präsent – als Geschenk – ist er vom ersten Augenblick an eingewoben in die Schöpfung.

Gottes Geist schwebt über der Finsternis und der Urflut. Es darf sein, wie es ist. Gott lässt sich Zeit – doch sein Geist ist da.

- Ich bin eingeladen, mein Dasein, so wie es ist, vor Gott auszubreiten und Gottes Geist wirken zu lassen.
- Gottes Geist schwebt über dem Wasser: Was bewegt mich wenn ich dies lese?
- Ich bin eingeladen, mit Gottes Geist auch das Wüste und Wirre, das Finstere und Leere auszuhalten.

Bibeltext:

Der Mensch im Garten Eden 4 Das ist die Geschichte der Entstehung von Himmel und Erde, als sie erschaffen wurden. Zur Zeit, als Gott, der HERR, Erde und Himmel machte, 5 gab es auf der Erde noch keine Feldsträucher und wuchsen noch keine Feldpflanzen, denn Gott, der HERR, hatte es auf die Erde noch nicht regnen lassen und es gab noch keinen Menschen, der den Erdboden bearbeitete, 6 aber Feuchtigkeit stieg aus der Erde auf und tränkte die ganze Fläche des Erdbodens. 7 Da formte Gott, der HERR, den Menschen, Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen. 8 Dann pflanzte Gott, der HERR, in Eden, im Osten, einen Garten und setzte dorthin den Menschen, den er geformt hatte. 9 Gott, der HERR, ließ aus dem Erdboden allerlei Bäume wachsen, begehrenswert anzusehen und köstlich zu essen, in der Mitte des Gartens aber den Baum des Lebens und den Baum der Erkenntnis von Gut und Böse. 10 Ein Strom entspringt in Eden, der den Garten bewässert; dort teilt er sich und wird zu vier Hauptflüssen. 11 Der Name des ersten ist Pischon; er ist es, der das ganze Land Hawila umfließt, wo es Gold gibt. 12 Das Gold jenes Landes ist gut; dort gibt es Bodelliumharz und Karneolsteine. 13 Der Name des zweiten Stromes ist Gihon; er ist es, der das ganze Land Kusch umfließt. 14 Der Name des dritten Stromes ist Tigris; er ist es, der östlich an Assur vorbeifließt. Der vierte Strom ist der Eufrat. 15 Gott, der HERR, nahm den Menschen und gab ihm seinen Wohnsitz im Garten von

Eden, damit er ihn bearbeite und hüte. 16 Dann gebot Gott, der HERR, dem Menschen: Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen, 17 doch vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen; denn am Tag, da du davon isst, wirst du sterben. 18 Dann sprach Gott, der HERR: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist. Ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm ebenbürtig ist. 19 Gott, der HERR, formte aus dem Erdboden alle Tiere des Feldes und alle Vögel des Himmels und führte sie dem Menschen zu, um zu sehen, wie er sie benennen würde. Und wie der Mensch jedes lebendige Wesen benannte, so sollte sein Name sein. 20 Der Mensch gab Namen allem Vieh, den Vögeln des Himmels und allen Tieren des Feldes. Aber eine Hilfe, die dem Menschen ebenbürtig war, fand er nicht. 21 Da ließ Gott, der HERR, einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen, sodass er einschlief, nahm eine seiner Rippen und verschloss ihre Stelle mit Fleisch. 22 Gott, der HERR, baute aus der Rippe, die er vom Menschen genommen hatte, eine Frau und führte sie dem Menschen zu. 23 Und der Mensch sprach: Das endlich ist Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch. Frau soll sie genannt werden; denn vom Mann ist sie genommen.

Genesis 1, 4–23

Tag 2: Gottes Geist schafft Lebenskraft

Da formte Gott, der HERR, den Menschen, Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.

Genesis 2,7

Spätestens seit diesem Jahr ist uns bewusst, wie wichtig es ist, gut atmen zu können – und wie existentiell uns das Atmen verbindet.

Wir atmen alle dieselbe Luft, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religion. Der Atem ist ein bedingungsloses Geschenk an alle Lebewesen.

Das hebräische Wort Ruach bedeutet sowohl Lebensatem, Wind, Energie und Lebenskraft, als auch Geist Gottes. Es ist der Atem Gottes, der uns zu lebendigen Menschen macht.

- Ich achte auf den Fluss meines Atems.
- Ich verweile beim Gedanken, dass es Gott ist, der mir den Atem schenkt.
- Was geht mir durch Kopf und Herz?

Tag 3: Gottes Geist gibt Heimat

Dann pflanzte Gott, der HERR, in Eden, im Osten, einen Garten und setzte dorthin den Menschen, den er geformt hatte.

Genesis 2,8

Gott selber schafft für uns eine Heimat. Liebevoll sorgt er für uns und setzt uns an einen bestimmten Ort, in eine bestimmte Zeit, in eine bestimmte Situation und Gegebenheit hinein.

Ich habe ein Daseinsrecht. Und mehr noch: Ich darf mich einpflanzen lassen und Wurzeln schlagen – im Hier und im Jetzt.

- Ich lasse die Aussage auf mich wirken: Gott schenkt mir Heimat. Er selber ist mir Heimat.
- Ich lasse ein inneres Bild in mir aufsteigen: Wo erlebe ich Heimat? Welche Orte und Menschen verbinde ich mit Heimat? Welche Gefühle werden in mir lebendig, wenn ich an Heimat denke?
- Ich danke Gott, für Momente und Orte, an denen ich mich dazugehörig, geborgen und heimisch fühle.

Tag 4: Gottes Geist weckt Lebenslust

Gott, der HERR, ließ aus dem Erdboden allerlei Bäume wachsen, begehrenswert anzusehen und köstlich zu essen, in der Mitte des Gartens aber den Baum des Lebens und den Baum der Erkenntnis von Gut und Böse.

Genesis 2,9

Leben und Lust gehören bei Gott zusammen. Die Bäume sind nicht nur Nahrungslieferanten. Sie wecken unser Begehren und unsere Sehnsucht. Sie sehen wunderschön aus und schmecken köstlich. Es ist dieses MEHR, das Gott uns schenken möchte:

Nicht nur existieren, sondern leben.

Nicht nur essen und trinken, sondern genießen.

Nicht nur Pflichterfüllung, sondern Freude.

Nicht nur das Notwendige, sondern die Lebenslust.

- Gottes Geist weckt in mir eine Sehnsucht.
- Wo spüre ich das in meinem Leben?
- Gottes Geist lockt mich in die Fülle des Lebens.
- Wie lasse ich mich jeden Tag neu darauf ein?
- Gottes Geist wünscht mir Lebensfreude.
- Was schenkt mir Begeisterung und Lust?

Tag 5: Gottes Geist fordert uns Heraus und setzt Grenzen

Gott, der HERR, nahm den Menschen und gab ihm seinen Wohnsitz im Garten von Eden, damit er ihn bearbeite und hüte. Dann gebot Gott, der HERR, dem Menschen: Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen, doch vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen; denn am Tag, da du davon isst, wirst du sterben.

Genesis 2,15–17

Von Gott einen Wohnsitz zu erhalten bedeutet, dass ich ihn auch bearbeite und pflege. Ich erhalte alles, was ich brauche, aber es gibt Dinge, die ich nicht tun soll. Gott traut mir zu, mich an Regeln zu halten. Und ich kann wählen, ob ich gehorche oder nicht. Mein Fehlverhalten hat aber Konsequenzen. Gott gibt uns Freiheit, setzt uns aber auch Grenzen:

- Wo erlebe ich Grenzen?
- Wie gehe ich mit meinen Grenzen um?
- Wo erlebe ich Gottes stärkenden Beistand in Grenzsituationen?

Tag 6: Gottes Geist ermöglicht uns, Dinge beim Namen zu nennen

Dann sprach Gott, der HERR: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist. Ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm ebenbürtig ist. Gott, der HERR, formte aus dem Erdboden alle Tiere des Feldes und alle Vögel des Himmels und führte sie dem Menschen zu, um zu sehen, wie er sie benennen würde. Und wie der Mensch jedes lebendige Wesen benannte, so sollte sein Name sein. Der Mensch gab Namen allem Vieh, den Vögeln des Himmels und allen Tieren des Feldes. Aber eine Hilfe, die dem Menschen ebenbürtig war, fand er nicht.

Genesis 2,18–20

Gott erkennt, dass es dem Menschen nicht gut tut, wenn er alleine ist. So erweckt Gottes Geist Tiere und ermächtigt den Menschen, den Wesen einen Namen zu geben. Ein Name hilft, aus der Anonymität heraus zu kommen und ermöglicht es, dass wir eine Beziehung aufbauen können. Ich muss mir dabei Gedanken machen und es definieren.

- Es braucht Mut und Phantasie, jemandem oder etwas einen Namen zu geben: Gott traut uns dies zu. Was bedeutet das für mich?
- Etwas beim Namen nennen: Wie erlebe ich das?
- Wenn ich Dinge beim Namen nennen soll, die mir schwer fallen, hilft mir dabei der Gedanke, Gottes Geist als Unterstützung anrufen zu können?

Tag 7: Gottes Geist schenkt ein Gegenüber

Da ließ Gott, der HERR, einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen, sodass er einschlief, nahm eine seiner Rippen und verschloss ihre Stelle mit Fleisch. Gott, der HERR, baute aus der Rippe, die er vom Menschen genommen hatte, eine Frau und führte sie dem Menschen zu. Und der Mensch sprach: Das endlich ist Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch.

Genesis 2,21–23a

Gott wird noch einmal aktiv. Er nimmt aus dem, was schon da ist, einen Teil und gibt dem Menschen ein ebenbürtiges Gegenüber. Der Mensch ist dabei passiv, er schläft. Er wird beschenkt und seine Aussage: «Das endlich ist Bein von meinem Bein» kann als Freude/ Begeisterung und auch als Erleichterung gelesen werden.

- Wann habe ich schon mal das Wort «Endlich!» voll Freude und Erleichterung ausgerufen?
- Wir sind bedürftig und brauchen ein Gegenüber: Wie gehe ich mit meiner Bedürftigkeit um?
- Ich lasse dem Gedanken Raum und Zeit: Gottes Geist schenkt uns ein Gegenüber.

