

Gott begleitet dich



auf deinem Lebensweg

Exerzitien im Alltag 2020

3. Teil

Worum es geht:

Die Exerzitien im Alltag sollen uns helfen, dass wir unser Leben an Gott ausrichten, uns wieder neu an seinem Wort orientieren und uns aufmachen, zu IHM hin, zu unserer Lebensmitte. Dazu ist es notwendig bewusst aus dem Alltag auszusteigen, Ruhe zu suchen und täglich etwa 20 bis 30 Minuten für Gott und sich selber da zu sein. Das klingt oft einfacher als es wirklich ist, aber keine Angst. Exerzitien haben mit Üben zu tun und deshalb muss man nicht alles können, sondern darf ausprobieren und auch Fehler machen. Sollte nicht immer alles so gelingen, wie man es sich vorgenommen hat, dann nicht den Mut verlieren, sondern es mit frischem Mut morgen besser machen. Vor allem geht es gar nicht so sehr um das Tun, sondern viel mehr um das Da-Sein, bei Gott sein, in seiner Geborgenheit. Ich darf ganz auf Gott vertrauen, dass ich sein geliebtes Kind bin und er mich den richtigen Weg führen wird. Auf diesem Weg durch die Vorbereitungszeit auf Ostern hin, können uns Rituale sehr helfen. So hat es sich bewährt, diese „stille Zeit“ in den Tagesablauf einzuplanen und in etwa immer die gleiche Zeit zu wählen. Dabei weiß wohl jeder selbst, wann diese 20-30 Minuten passen. Für den Einstieg, das ruhig Werden wird auch ein jede/r sein/ihr Ritual finden. Als Wegbegleiter kann auch ein Gebet hilfreich sein, eines das einem selbst wichtig ist.

Zur Einstimmung:

Ich setzte mich in angenehmer Position auf einen Sessel, stelle die Füße fest auf den Boden und spüre, wie meine Füße schwer werden und sich mit dem Boden verwurzeln. Meine Hände liegen in meinem Schoß und ich spüre, wie der Atem langsam hinaus- und wieder in mich hineinfließt. Alle Sorgen und Ängste kann ich in dieser Zeit auf die Seite legen und konzentriere mich gut auf mich....

Durch den Wegbegleiter Aaron bewahrt Gott vor Überforderung

Exodus 4,10-16

¹⁰Mose aber sprach zu dem HERRN: Ach, mein Herr, ich bin von jeher nicht beredt gewesen, auch jetzt nicht, seitdem du mit deinem Knecht redest; denn ich hab eine schwere Sprache und eine schwere Zunge. ¹¹Der HERR sprach zu ihm: Wer hat dem Menschen den Mund geschaffen? Oder wer hat den Stummen oder Tauben oder Sehenden oder Blinden gemacht? Habe ich's nicht getan, der HERR? ¹²Nun aber geh hin: Ich will mit deinem Munde sein und dich lehren, was du sagen sollst. ¹³Mose aber sprach: Ach, mein Herr, sende, wen du senden willst. ¹⁴Da wurde der HERR sehr zornig über Mose und sprach: Gibt es da nicht deinen Bruder Aaron, den Leviten? Ich weiß, dass er beredt ist. Und siehe, er wird dir entgegenkommen, und wenn er dich sieht, wird er sich von Herzen freuen. ¹⁵Du sollst zu ihm reden und die Worte in seinen Mund legen. Und ich will mit deinem und seinem Munde sein und euch lehren, was ihr tun sollt. ¹⁶Und er soll für dich zum Volk reden; er soll dein Mund sein, und du sollst für ihn Gott sein.

Die Übungen für den dritten Teil:

1. Spazieren gehen und bewusst die Umgebung wahrnehmen: was sehe ich, was spricht mich an und warum
2. Worin liegen meine Fähigkeiten? Welche Aufgaben im Alltag und in besonderen Situationen übernehme ich, auch für andere?
Für welche Aufgaben brauche ich jemanden? Wer steht mir zu Seite, wenn mein Können nicht ausreicht?
In welchen Situationen im Leben habe ich um Hilfe bitten müssen, damit ich diese Situation schaffe?
Welche Fähigkeiten haben sich bei mir im Laufe meines Lebens entwickelt?

Pro Tag einen Lebensabschnitt revuepassieren lassen und die Fähigkeiten und Menschen, die mir geholfen haben, niederschreiben.

*Du musst nicht über die Meere reisen,
musst keine Wolken durchstoßen
und nicht die Alpen überqueren.
Der Weg, der dir gezeigt wird, ist nicht weit,
du musst deinem Gott nur
bis zu dir selbst entgegengehen.
Denn das Wort ist dir nahe:
Es ist in deinem Mund und in deinem Herzen.*

Bernhard von Clairvaux