

Gott begleitet dich



auf deinem Lebensweg

Exerzitien im Alltag 2020

2. 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....

Gott hört das Schreien seines Volkes und beruft Mose, um es aus Ägypten zu befreien

Exodus 3,7-10

⁷Und der HERR sprach: Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen, und ihr Geschrei über ihre Bedränger habe ich gehört; ich habe ihre Leiden erkannt. ⁸Und ich bin herniedergefahren, dass ich sie errette aus der Ägypter Hand und sie aus diesem Lande hinaufführe in ein gutes und weites Land, in ein Land, darin Milch und Honig fließt, in das Gebiet der Kanaaniter, Hetiter, Amoriter, Perisiter, Hiwiter und Jebusiter. ⁹Weil denn nun das Geschrei der Israeliten vor mich gekommen ist und ich dazu ihre Drangsal gesehen habe, wie die Ägypter sie bedrängen, ¹⁰so geh nun hin, ich will dich zum Pharao senden, damit du mein Volk, die Israeliten, aus Ägypten führst.

Die Übungen für den zweiten Teil:

1. Spazieren gehen und bewusst die Umgebung wahrnehmen: was sehe ich, was spricht mich an und warum
2. Welche Not nehme ich in meiner Umgebung wahr?
Wie reagiere ich auf Menschen, die ausgebeutet werden, hungern, krank sind, leiden oder mir ihre Not zeigen?
Welche Gefühle steigen in mir auf?
Worin liegt meine Hoffnung?
Wie schaut für mich ein glücktes Leben aus? Was brauche ich, um ein gelingendes Leben führen zu können?
Wohin zieht es mich in meinem Sozialen Engagement?
Wer gibt mir den Auftrag dazu?

Jeden Tag eine dieser Fragen versuchen zu beantworten. Wenn Menschen oder Situationen auftauchen, die sehr eindrucksvoll sind, ist es hilfreich, sie aufzuschreiben oder zu zeichnen.

*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