

"Du bist gerufen" - Exerzitien im Alltag 2023

Wir freuen uns, dass Sie sich mit uns gemeinsam oder auch alleine auf den Weg machen möchten, in der diesjährigen Fastenzeit das geistliche Leben zu üben. Nichts Anderes bedeutet das Wort "exerzieren" (lat. *exercere*, üben). Diese auf den Heiligen *Ignatius von Loyola* (1491-1556) zurückgehende Gebetsform beinhaltet verschiedene Impulse, Schriftlesungen und Gebete. Vor allem geht es aber darum, den eigenen Gefühlen und Regungen nachzugehen - in Körper und Geist.

Dazu finden Sie in diesem Umschlag für sieben Tage Impulse, ein kleines "Tagebuch" für Notizen und Post-Ists für kleine Stichworte. Einige kleine Tipps können Ihnen dabei helfen, den Exerzitienweg zu strukturieren und zu gestalten:

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. Aber vielleicht haben Sie mit kleinen Kindern eher am Abend Ruhe dafür? Schauen Sie, wie es für Sie stimmt!



Kein 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. Darüber hinaus 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.

Als Exerziengruppe treffen wir uns zweimal zu einer Andacht:

- Sonntag, der 12. März um 18:30 Uhr in St. Paulus Neckartenzlingen
- Freitag, der 24. März um 18:30 Uhr in Maria Hilf Grötzingen

Es besteht die Möglichkeit Tandems oder Kleingruppen zum Austausch zu bilden, ebenso das Angebot zu einem Einzelgespräch. Bei Fragen aller Art melden Sie sich gerne bei Vikar Manuel Hammer (manuel.hammer@drs.de oder Tel. 07127/923414-18).

Die Exerzitenimpulse (leicht verändert) wurden gestaltet von:

*Annette Gawaz (Seelsorge für Pastorale Dienste und Priesterseelsorge), herausgegeben von
Bischöfliches Ordinariat - Hauptabteilung IV (Pastorale Konzeption) Fachbereich
Ehrenamt/Engagemententwicklung (Eugen-Bolz-Platz 1 72108 Rottenburg a. N.)*

Eine gesegnete Fastenzeit und segensreiche Exerzitien wünschen Ihnen,
Alexandra Flamm, Claudia Thiele, Claudia Lechner, Kerstin Riedl und Manuel Hammer