

Materialien zur Gruppenbegleitung

---

*WILHELM SCHÄFFER*

**Freiheit  
gewinnen -**

**Freiheit  
gestalten**

**GEISTLICHER  
ÜBUNGSWEG  
ZUR FASTENZEIT  
2016**

## IMPRESSUM

### Freiheit gewinnen – Freiheit gestalten

Geistlicher Übungsweg – Begleiter durch die Fastenzeit  
Erschienen zur Fastenzeit 2016

#### **Autor und verantwortlich für den Inhalt:**

*Dr. Wilhelm Schäffer*

Prälat Fischer-Str. 7

77886 Lauf

Tel./Fax: 07841-270578

E-Mail: [wilhelm.schaeffer@t-online.de](mailto:wilhelm.schaeffer@t-online.de), [wilhelm.schaeffer@web.de](mailto:wilhelm.schaeffer@web.de)

Rückmeldungen und Zuschriften bitte an die Anschrift des Autors richten!

#### **Urheberrechtliche Fragen**

Der Geistliche Übungsweg „Freiheit gewinnen – Freiheit gestalten“ ist zugänglich über die Internetseite:

[www.spoletto-gengenbach.de](http://www.spoletto-gengenbach.de) / Downloads

Alle zum Übungsweg gehörenden und dort eingestellten *Dateien* dürfen kostenlos heruntergeladen, am Computer gelesen und ausgedruckt werden. Die darin enthaltenen *Bilder* unterliegen jedoch dem Urheberrecht. Sie dürfen nicht aus dem Text herausgelöst und unabhängig davon weiterkopiert werden.

Diese sollten auch *nicht auf Facebook®* oder vergleichbare soziale Netzwerke hochgeladen werden! Vor allem Facebook® beansprucht nämlich die Verfügung über alles, was dort eingestellt wird. Das würde zu Konflikten mit dem Urheberrecht führen.

Ansonsten dürfen die Dateien frei kopiert, weitergegeben oder als E-Mail-Anhänge verschickt werden, sofern *Autor und Internetseite als Quelle* mit angegeben sind.

# INHALTSÜBERSICHT

Seite

<b>Impressum</b> .....	<b>2</b>
<b>Inhaltsübersicht</b> .....	<b>3</b>
<b>Zur Einführung</b> .....	<b>4</b>
Zur Struktur der Übungsweg-Hefte .....	4
Werbung für den Übungsweg .....	5
<b>Zur Leitung der Gruppen</b> .....	<b>6</b>
Größe einer Gruppe .....	6
Aufgaben des Leiters .....	6
Zum geistlichen Austausch .....	7
Worauf der Leiter achten sollte .....	8
Voraussetzungen für einen fruchtbaren Austausch .....	8
Wie hält der Leiter das Gespräch in Gang? .....	9
Zum Umgang mit Schwierigkeiten .....	10
<b>Zum Ablauf eines Gruppentreffens</b> .....	<b>14</b>
<b>Zu den einzelnen Zusammenkünften</b> .....	<b>17</b>
Zum ersten Treffen / Einführung in den Übungsweg .....	17
Zur 1. Woche: <i>Freiheit? Freiheit!</i> .....	21
Zur 2. Woche: <i>Sich selber finden</i> .....	23
Zur 3. Woche: <i>Wege zu mehr Freiheit</i> .....	25
Zur 4. Woche: <i>Die Freiheit der Kinder Gottes</i> .....	27
Zur 5. Woche: <i>Frei in Christus</i> .....	31
Zu Karwoche und Ostern .....	34
Zum Abschlusstreffen .....	36
<b>Wie geht es weiter?</b> .....	<b>38</b>
Monatlicher „Geistlicher Abend“ .....	38
Dies war der letzte „Geistliche Übungsweg“! .....	40
Ältere Übungswege noch zu bekommen! .....	40

---

## Aktives Inhaltsverzeichnis!

In eine Zeile klicken führt direkt zur entsprechenden Überschrift.

# ZUR EINFÜHRUNG

## Zur Struktur der Übungsweg-Hefte

Dieser Übungsweg zur vorösterlichen Bußzeit besteht aus sechs Wochen mit je einem Leitthema, einschließlich Karwoche und Ostern. Die einzelnen Tagesbesinnungen sind also, außer (teilweise) in der Karwoche, nicht bestimmten Tagen der Fastenzeit und einem Datum zugeordnet. Jede Woche enthält sechs thematische Tagesbesinnungen; der siebte Tag leitet an zum Rückblick auf die Woche und bereitet ggf. auf die Zusammenkunft in der Gruppe vor.

*Diese Struktur ermöglicht einen flexiblen Gebrauch:*

- Dadurch, dass es nicht für alle Tage der Fastenzeit einen Impuls gibt, bekommen die *einzelnen Übenden* einen gewissen Spielraum. Findet man an einem Tag nicht die Zeit für die Besinnung, oder möchte man einen Tag länger bei einem Thema verweilen, kann man danach einfach mit der folgenden Tagesbesinnung weitermachen, ohne etwas überspringen oder nachholen zu müssen.
- Praktischer zu handhaben wird der Übungsweg für *Gruppen*, die ihn gemeinsam durcharbeiten: Man kann problemlos die einzelnen Wochen, die jeweils eine thematische Einheit bilden, auf den Rhythmus der Zusammenkünfte abstimmen. Hierfür ist es sinnvoll, bereits vor Beginn der Fastenzeit, spätestens zwischen Aschermittwoch und dem 1. Fastensonntag, zum ersten Mal zusammenzukommen, und danach sofort mit den täglichen Besinnungen zu beginnen. Somit trifft dann der jeweils 7. Tag einer Woche mit dem Wochenrückblick unmittelbar vor die nächste wöchentliche Zusammenkunft.

Beispiel: Eine Gruppe will sich immer donnerstags treffen. Also sollte am Donnerstag nach Aschermittwoch die erste Zusammenkunft mit der Einführung stattfinden. Ab Freitag meditieren die Teilnehmer die Tagesbesinnungen zur 1. Woche. Der Wochenrückblick (7. Tag) fällt somit auf den nächsten Donnerstag, an dem man (in der Regel wohl abends) wieder zusammenkommt.

Der Reflexionstag zur Karwoche und Ostern kann auch mit dem Abschlusstreffen und dem Rückblick auf den gesamten Übungsweg verbunden werden. Diese letzte Zusammenkunft findet ggf. noch in der Osterwoche, oder nach dem Weißen Sonntag statt.

- Um die Teilnehmer noch weiter zu entlasten, kann man den „Rückblick auf die Woche“ (jeweils 7. Tag) auch ganz in die Zusammenkunft der Gruppe hineinnehmen. Man muss dann entsprechend mehr Zeit zum Nachdenken und Notieren einplanen und ggf. auch dem abschließenden Gebet noch mehr Raum geben (siehe „Ablauf eines Gruppentreffens“, S. 14-17).

- Da dieser Übungsweg *thematisch* orientiert ist, kann er auch *außerhalb der Fastenzeit* genutzt werden. Es ist dann ggf. möglich, sich für jede Wochen-Einheit mehr als eine Woche Zeit zu lassen und sich z.B. 14-tägig in der Gruppe zu treffen. Viel beschäftigte Teilnehmer werden es schätzen, nicht jeden Tag eine neue Besinnung bearbeiten zu müssen.

## **Werbung für den Übungsweg**

Hier ein Muster für eine *Einladung im Pfarrblatt* oder für eine Ansage im Gottesdienst:

### **Gemeinsam durch die Fastenzeit**

Geben Sie der Fastenzeit einen besonderen Akzent mit dem *Geistlichen Übungsweg*:

#### **Freiheit gewinnen – Freiheit gestalten**

Der Übungsweg ist ein Begleitheft zur Fastenzeit mit Besinnungen für jeden Tag. Die Meditationen wollen helfen, zu mehr menschlicher Freiheit und Selbstfindung zu gelangen, und zugleich die „Freiheit der Kinder Gottes“ tiefer zu verstehen.

Die Themen der 6 Wochen:

1. „Freiheit? Freiheit!“ *Was meint Freiheit: worin besteht sie?*
2. „Sich selber finden“. *Freiheit und „Selbstverwirklichung“.*
3. „Wege zu mehr Freiheit“. *Praktische Hilfen zu größerer innerer Freiheit.*
4. „Die Freiheit der Kinder Gottes“. *Befreiendes am christlichen Glauben.*
5. „Frei in Christus“. *Wie Jesus uns von Leistungszwang, Schuld und Unversöhntsein befreit.*
6. Karwoche und Ostern: *Weitere Aspekte christlicher Freiheit.*

#### **Praktisches:**

Diesen Übungsweg gibt es nicht mehr als gedrucktes Heft. Er kann kostenlos heruntergeladen werden von der Internetseite:

[www.spoletogengenbach.de](http://www.spoletogengenbach.de)

In der linken Spalte auf „Downloads“ klicken! Dort finden sich alle Texte, Erläuterungen sowie ein Druck-Anleitung. Man kann den Übungsweg direkt am Computer lesen oder sich selbst ausdrucken. Wir bieten dazu wöchentliche *Gespräche in einer Gruppe* an: jeweils [Wochentag] um [Uhrzeit] in [Ort/Raum]; erstmals am: [Datum]. Kontakt und Auskunft: [Name/Anschrift/Telefon/E-Mail].

## ZUR LEITUNG DER GRUPPEN

### Größe einer Gruppe

Bei Glaubensgesprächen ist eine Gruppengröße von 7 bis 8 Personen ideal. Wenn die Anzahl der Gruppenmitglieder 12 Personen übersteigt, ist es sinnvoll, eine zweite Gruppe zu bilden, damit noch Vertrautheit möglich bleibt, und beim Gespräch alle zu Wort kommen können.

Will man eine größere Gruppe nicht aufteilen, empfiehlt es sich, *nur* für den Austausch in Untergruppen mit 4 bis 5 Teilnehmern zu gehen, und die wichtigsten Ergebnisse und Fragen aus den Kleingruppen durch einen Sprecher in die Gesamtgruppe einzubringen. Damit eine Vertrautheit wachsen kann, sollten diese Untergruppen stets aus den gleichen Personen bestehen und denselben Leiter haben.

### Aufgaben des Leiters

Aufgabe des Leiters ist die „Moderation“ der Gruppe: Er bereitet den Raum vor und begrüßt die Teilnehmer. Er führt durch die Zusammenkunft und gibt jeweils die Impulse zum Einstieg ins Gespräch. Er achtet darauf, dass der Zeitrahmen für die einzelnen Punkte sowie für die ganze Zusammenkunft eingehalten wird.

Ob die Gespräche gut verlaufen, hängt jedoch nicht allein von ihm ab, sondern in viel höherem Maß von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich persönlich einzubringen. Deshalb sollten *alle* sich für die Gruppe mitverantwortlich fühlen! Verläuft das Gespräch lebendig, kann der Leiter gleichsam zurücktreten und sich wie ein Teilnehmer einbringen.

Jedem Leiter kommt es zustatten, wenn er Kenntnisse und Erfahrungen mit der Leitung von Glaubensgesprächsgruppen mitbringt. Viel wichtiger ist jedoch, dass er selbst ein geistliches Leben führt und sich auf den Prozess des Übungsweges einlässt, sowie seine liebevolle Zuwendung zu den Teilnehmern.

Ein theologischer Experte braucht er *nicht* zu sein. Der Übungsweg gibt vor allem geistliche und lebenspraktische Impulse. Im Mittelpunkt steht daher der persönliche Austausch. Theologische oder auch philosophische Fragen, wie sie sich aus den Besinnungen dieses Übungsweges wohl immer wieder ergeben werden, sollten keinen zu großen Raum einnehmen, und dürfen auch einmal einfach stehen bleiben. Man bespricht sie möglichst auf der *persönlichen* Ebene: „Was bedeutet das *für uns*? Wie leben wir damit, wie gehen wir selber damit um? Welche Erfahrungen machen wir damit? ...“

Die Gruppentreffen bedürfen einer sorgfältigen Vorbereitung. Dafür bieten diese Arbeitshilfen vielerlei Anregungen. Es „zündet“ allerdings nur

das, was das eigene Herz berührt hat. Deshalb sollte der Leiter Übungen, die er anbieten will, vorher selbst erproben, und nur das ins Gespräch einbringen, was seiner eigenen Person und seiner eigenen Erfahrung entspricht.

Viel wird durch die innere Befindlichkeit des Gruppenleiters mitgeteilt. Wenn er im Frieden ist, mit sich selbst, den Mitmenschen und mit Gott ausgesöhnt, wird er eher den Frieden Gottes ausstrahlen können. Wenn er selbst ein innerlich freier Mensch ist, kann er eine Atmosphäre der Freiheit schaffen. Dies geht auf die Teilnehmer über. Seine eigene Spiritualität wird von ihnen als Zeugnis wahrgenommen werden. Zugleich sollte er Verständnis aufbringen für Probleme, Fragen und Widerstände bei den Teilnehmern.

Wichtiger als Worte und Erklärungen ist oft diese persönliche Ausstrahlung. Darum sollte der Leiter sich vor allem durch Gebet, Stille, eigene Meditation und Versöhnung vorbereiten, und stets auch für die einzelnen Teilnehmer, die ihm anvertraut sind, beten.

### **Zum geistlichen Austausch**

Sinn der Zusammenkünfte in der Gruppe ist vor allem der *geistliche Austausch*. Reflexionsfragen und Gesprächsimpulse leiten dazu an.

Wir teilen einander mit:

- welche Gedanken die Besinnungen des Übungsweges in uns geweckt haben;
- welche Erfahrungen wir, dadurch angeregt, gemacht haben;
- wie unser Verhältnis zu Gott sich gestaltet und entwickelt;
- wie wir selbst als Menschen und als Gläubige wachsen, zu neuen Einsichten gelangen und neue Schritte wagen.

Der Übungsweg ist ein „Weg“, das heißt ein *Prozess*, bei dem sich etwas entwickeln kann. Deshalb sollten die Teilnehmer bereit sein, sich auf ein „Experiment des Lebens“ einzulassen, Neues zu erproben, und Erfahrungen zu machen.

Im Austausch darüber ermutigen wir uns gegenseitig. Wir sehen, was Gott in jedem bewirkt, tragen aber auch Schwierigkeiten und Zweifel der Einzelnen mit.

Durch den persönlichen Austausch geschieht echte *Begegnung*. Es entsteht ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Wir erleben uns als Schwestern und Brüder im Glauben, teilen Leben und Glauben miteinander. So wächst *Gemeinschaft*. Zuweilen mag es dichte Augenblicke geben, in denen die Gegenwart Gottes geradezu spürbar wird.

Manche Besinnungen des Übungsweges sprechen Erfahrungen an, die sehr betroffen machen können, oder rühren an Wunden. Wer darüber spricht, macht sich verletzlich. Die Gruppe braucht viel Offenheit und

Vertrauen. Das muss wachsen; Schritt für Schritt wagen es die Teilnehmer dann, mehr Persönliches zu sagen. Am tiefsten wächst eine Gemeinschaft zusammen, wenn die Einzelnen auch Belastungen und Verletzungen ihres Lebens miteinander teilen und sie gemeinsam tragen! Man sollte indes niemanden drängen, sich der Gruppe zu offenbaren; das ist nur freiwillig und im Vertrauen möglich. Der Leiter kann ggf. ein seelsorgerliches Gespräch unter vier Augen anbieten oder vermitteln.

## **Worauf der Leiter achten sollte**

### *Beim Thema bleiben*

Jede Woche hat ihr Leit-Thema, an dem sich die täglichen Besinnungen orientieren. Der Austausch sollte sich darauf konzentrieren. Doch muss das nicht allzu streng gehalten werden. Wenn andere Fragen die Teilnehmer stark und vor allem persönlich bewegen, gibt man ihnen Raum. An geeigneter Stelle kann der Leiter mit einer entsprechenden Impulsfrage zum Thema zurückführen (z.B.: „In dieser Woche ging es vor allem um das Thema...“ – „Wir haben noch nicht über ... gesprochen“).

### *Auf der persönlichen Ebene bleiben*

Ein *persönlicher* Gedanken- und Erfahrungs-Austausch muss oft erst eingeübt werden. Vielen fällt es leichter, sachlich-distanziert *über* ein Thema zu diskutieren, als etwas Eigenes mitzuteilen. Der Leiter sollte dazu ermutigen, „per ‚ich‘“ zu sprechen, und den eigenen Erfahrungen Bedeutung beizumessen: „Teilen wir mit, was uns persönlich bewegt. Womit kann ich etwas anfangen? Was macht mir Schwierigkeiten? Welche Erfahrungen mache ich in meinem Leben? ...“ Entsteht doch eine mehr theoretische Diskussion, kann der Leiter auf die persönliche Ebene zurückführen: „Und was bedeutet das alles *für uns*? Wo kommt es in unserem Leben vor? Was macht es mit mir? Wie gehe ich damit um? ...“ Bei der ersten Zusammenkunft sollte der Leiter auf die Voraussetzungen für einen fruchtbaren Austausch (siehe unten) hinweisen. Gegebenenfalls wird es immer wieder nötig sein, daran zu erinnern, wenn gegen sie verstoßen wird.

## **Voraussetzungen für einen fruchtbaren Austausch**

### *Vertrauen in die eigene Erfahrung*

Der persönliche Austausch ermöglicht es *allen*, auch einfachen Leuten, sich ins Gespräch einzubringen. Jeder Mensch lebt sein Leben, macht seine Erfahrungen – ist also „kompetent“! Gerade die Beiträge einfacher Menschen, vielleicht unbeholfen vorgetragen, sind oft sehr unmittelbar und bewegend. Echte Erfahrungen, mögen sie noch so bescheiden anmuten, sind immer kostbar: wert, dass man sie mitteilt, und wert, dass man sie mit Respekt anhört!



Nicht nur positive, auch schwierige und enttäuschende Erfahrungen sind wichtig; oft kann die Gruppe aus ihnen am meisten lernen.

### *Diskretion*

Was in der Gruppe mitgeteilt wird, darf auf keinen Fall irgendwo anders herumerzählt werden! Nur diese absolute Vertraulichkeit ermöglicht gegenseitiges Vertrauen und ein offenes Gespräch.

### *Gegenseitige Annahme*

Es ist sehr wichtig, dass die Teilnehmer einer Gruppe sich gegenseitig als Weggefährten annehmen und als Personen schätzen lernen – auch wenn sie einander fremd waren, sogar wenn sie einmal an ihren Verschiedenheiten leiden. Gerade die anfangs schwierigen Beziehungen mögen sich als fruchtbare Herausforderung erweisen, in der konkreten Nächstenliebe zu wachsen!

### *Gegenseitige Achtung*

„Erfahrungen sind Maß-Anzüge. Sie passen nur dem, der sie macht“ (*Carlo Levi*). Was jemand mitteilt, darf nicht diskutiert und zerredet werden! Wir begegnen dem Leben, der Meinung und den Erfahrungen jedes Teilnehmers mit Achtung. Wer eine andere Sicht der Dinge oder andere Erfahrungen hat, kann sie gleichfalls mitteilen – als *seine* Erfahrung, doch möglichst ohne jemandem direkt zu widersprechen.

Das heißt auch, dass die Erfahrung des einen nicht Maßstab für andere ist! Unsere Lebenssituationen sind verschieden; was dem einen hilft, *kann* auch dem andern helfen, *muss* es aber nicht. Das gilt gerade für die praktischen Lebensfragen, wie sie in den Übungswegen immer wieder angesprochen werden. Indem wir uns austauschen, geben wir einander viele Anregungen, jedoch in großer Freiheit. Jeder sollte offen dafür sein, sich durch das, was er hört, in Frage stellen zu lassen. Doch darf niemandem etwas aufgedrängt oder ausgedrückt werden. Unterschiedliche Erfahrungen ebenso wie unterschiedliche Lebensweisen können nebeneinander stehen bleiben.

### *Sprich per „ich“!*

Wenn wir uns austauschen, sprechen wir von uns selbst – nicht von dem, was „man“ denken oder tun soll. Die eigenen Gedanken und Erfahrungen mögen subjektiv und begrenzt sein – aber sie sind etwas Echtes, ein Stück wirkliches Leben. Darum dürfen wir den Mut aufbringen, zum Eigenen zu stehen und es als solches mitzuteilen.

## **Wie hält der Leiter das Gespräch in Gang?**

Vor Beginn des Austausches sollte immer eine Zeit der stillen Besinnung stehen, in der die Teilnehmer ihre Notizen in ihrem „geistlichen Tage-

buch“ nachlesen bzw. jetzt noch etwas notieren können. Man verwendet dazu die Reflexionsfragen zum jeweils 7. Tag jeder Woche.

Für den Einstieg ins Gespräch hat es sich bewährt, mit möglichst einfachen, offen formulierten Fragen zu beginnen, etwa wie folgt:

- Was beschäftigt mich im Augenblick am meisten?
- Welche Erfahrungen oder Einsichten will ich jetzt mitteilen?
- Welche Fragen möchte ich gerne mit der Gruppe klären?

Kommt das Gespräch daraufhin nicht spontan in Gang, kann man die Teilnehmer in einer ersten Runde einfach ihre Notizen vom Reflexionstag vorlesen lassen. Gewöhnlich bietet das so viele Anregungen, dass danach das Gespräch von selbst weiterläuft.

Im ersten Durchgang des Austauschs sollte noch niemand auf einen Gesprächsbeitrag antworten; höchstens Verständnisfragen sind zulässig. Jeder darf zuerst einmal ungestört das sagen, was er gerne mitteilen möchte. Dabei braucht man keine bestimmte Reihenfolge einzuhalten, und sollte vor allem nicht „schulmäßig“ abfragen. Es wird auch respektiert, wenn jemand zunächst nichts sagen will.

Erst wenn alle, die es möchten, gesprochen haben, kann man aufeinander antworten bzw. die offen gebliebenen Fragen weiter besprechen.

Gerät das Gespräch ins Stocken, kann der Leiter eine der ergänzenden Impulsfragen stellen, die zu jeder Zusammenkunft vorgeschlagen sind (siehe dort). Auch eine kurze „Murmelfase“ (Gespräch mit dem Sitznachbarn: „Was beschäftigt mich jetzt noch? Worüber würde ich gerne noch sprechen?“) kann die Gesprächsdynamik wieder in Gang bringen.

Es darf jedoch auch einmal eine Weile *Stille* herrschen, vor allem, wenn ein Beitrag Betroffenheit ausgelöst hat. Die Stille hilft, dass Wesentliches sich tiefer einsenkt und nachhaltiger wirkt.

Manchmal wird es angebracht sein, nicht nur am Ende, sondern auch während des Gesprächs zum *Gebet* einzuladen.

## **Zum Umgang mit Schwierigkeiten**

Bei Fragen und Schwierigkeiten steht Ihnen der Autor dieses „Geistlichen Übungswegs“, *Dr. Wilhelm Schäffer*, gerne beratend zur Seite:

Prälat Fischer-Str. 7, 77886 Lauf

Tel./Fax: 07841/270578. E-Mail: [wilhelm.schaeffer@t-online.de](mailto:wilhelm.schaeffer@t-online.de)

### *Falsche Erwartungen*

Der Übungsweg führt in einen Prozess des geistlichen Wachstums und Wandels hinein, und fordert darum dazu heraus, sich persönlich einzulassen. Manchmal kommen Teilnehmer mit der Erwartung, es handele sich um eine Art Theologie- oder Bibel-Kurs, und sind auf Informationen und Diskussionen eingestellt. Nimmt der Leiter solches wahr, muss er

nochmals den Sinn eines *geistlichen* Übungsweges erläutern und dazu einladen, sich auf dessen Eigenart einzulassen, auch wenn man anderes erwartet hatte. Es kann vorkommen, dass ein Teilnehmer, der mit falschen Vorstellungen gekommen war, dann die Gruppe verlässt.

#### *„Schweiger“ und „Vielredner“*

Teilnehmer, die sich mit dem Sprechen schwer tun, dürfen auch wenig oder nichts sagen. Durch Zuhören und Beteiligung an anderen Elementen (z.B. Meditationsübungen, Zeichenhandlungen...) kann für sie der Übungsweg ebenso intensiv verlaufen. Es hilft ihnen, wenn sie etwas aufschreiben und einfach nur vorlesen können. Manchmal ist es sinnvoll, wenn der Leiter zum Sprechen ermutigt, vor allem wenn jemand unsicher ist oder sich nur unbeholfen auszudrücken versteht. Hier muss die Gruppe besonders aufmerksam und respektvoll zuhören. Zurückhaltende Teilnehmer fassen gewöhnlich nach einiger Zeit von selbst Mut, sich am Gespräch zu beteiligen.

Teilnehmer, die sich mit dem Reden leicht tun, sind anfangs eine Hilfe, weil sie schnell ein Gespräch in Gang bringen; doch können sie andere blockieren. „Vielredner“ müssen nicht gleich gebremst werden, so lange ihre Beiträge die Gruppe bereichern. Meist zeigen sie sich einsichtig, wenn man sie höflich bittet, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, beim Thema zu bleiben, und auch andere zu Wort kommen zu lassen. Das sollte man möglichst „unter vier Augen“ (nicht in der Gruppe!) tun.

Wird zu viel durcheinander geredet, lässt sich eine Gesprächs-Disziplin notfalls durch Redezeitbegrenzung und eine Rednerliste erreichen, so dass keine Wortmeldung unter den Tisch fällt. Etwas aufschreiben und dann nur vorlesen zu lassen, diszipliniert zwanglos, und bremst auch die „Vielredner“ von selbst.

#### *Unterschiedliche Voraussetzungen*

Es ist normal, dass sich in einer Gruppe Teilnehmer mit recht unterschiedlichen Voraussetzungen zusammenfinden: von solchen, die ganz neu beginnen, bis zu denen, die schon länger einen geistlichen Weg gehen. Jeder Übungsweg ist stets von neuem einen Weg des Suchens und Wachsens. Darum *darf* man hier „Anfänger“ sein. Es gilt sogar: Suchende und Fragende, auch kritische Teilnehmer sind ein belebendes Element. Sie fordern die „Erfahreneren“ neu zum Nachdenken heraus. Beide sollten sich mit gegenseitiger Achtung begegnen. Auch den Erfahreneren tut es gut, wieder den „Anfänger-Geist“ zu wecken, denn im geistlichen Leben bleiben wir immer unterwegs, und sind nie „fertig“!

#### *Theologische oder konfessionelle Differenzen*

Gegenseitige Achtung ist ebenso nötig, wenn unterschiedliche theologische (oder auch kirchenpolitische) Positionen aufeinander treffen. Ein geistlicher Weg ist geeignet, das Verbindende jenseits theologischer

Gegensätze zu entdecken. Er öffnet die Teilnehmer dafür, besser aufeinander zu hören und voneinander zu lernen. Wenn jemand allerdings seine Position allzu dominierend und unduldsam vertritt, muss der Leiter ihn zum Respekt vor den anderen rufen, und sich zum Anwalt von Freiheit und Recht auf eine eigene Meinung für jeden Einzelnen machen.

Grundsätzlich zielen die geistlichen Übungswege auf den *gelebten* Glauben. Hier spielen konfessionelle Unterschiede selten eine Rolle. So können Mitglieder anderer Kirchen und Gemeinschaften jederzeit teilnehmen. Sogar spirituell interessierte und zum Dialog bereite Nichtchristen könnten wohl zu vielem einen Zugang finden. Sollten dennoch Differenzen in der Lehre auftauchen, ist es besser, sie in gegenseitiger Achtung stehen zu lassen, als sie zu diskutieren. Wenn etwas „typisch Katholisches“ angesprochen wird, bittet man Nichtkatholiken um Respekt, ohne ihnen etwas aufzudrängen. Das ist auch eine Gelegenheit, einander besser kennen und verstehen zu lernen!

### *Innere Widerstände*

Manche Besinnungen enthalten Herausforderungen oder stellen provozierende Fragen. Andere fragen nach bestimmten Lebenserfahrungen oder beschreiben solche, die einzelne Teilnehmer nicht gut nachvollziehen können. Menschen, denen es schlecht geht oder die viel Unglück erlebt haben, empfinden manches als zu positiv und optimistisch, sogar als naiv. So können sich innere Widerstände aufbauen.

Damit muss man sehr sensibel umgehen! Keinesfalls darf man jemandem etwas einreden. Viel eher helfen einfühlsames Zuhören und Verständnis für Nöte und Zweifel. Immerhin käme ein solcher Teilnehmer nicht, wenn er sich nicht doch etwas erwarten würde – und sei es nur, sich mit seinen Zweifeln und Problemen einmal aussprechen zu können, ohne dass gleich alles mit „frommen Sprüchen“ oder gut gemeinten Ratschlägen zugedeckt wird. Menschliche Stütze und Begleitung sind dann wichtiger als Worte und Erklärungen. Dabei dürfen wir auf die heilende Kraft des Gebetes und der Gemeinschaft zählen.

Immerhin darf man einladen: „Hören Sie einfach einmal auf die Erfahrungen anderer! Fühlen Sie sich nicht unter Druck, sie nachvollziehen zu müssen – aber vielleicht erschließt sich Ihnen eine neue Sichtweise.“

Generell sollte man dazu ermutigen, inneren Widerständen nicht auszuweichen, sondern sich mit ihnen auseinanderzusetzen. (Einiges dazu findet sich im Übungsheft auf S. 17.) Ein geistlicher Übungsweg darf nicht einfach nur das Bestehende bestätigen, sondern muss immer auch herausfordern zu Aufbruch, Veränderung und neuen Erfahrungen! Wir wachsen nur, wenn wir einerseits die Widerstände und Zweifel ernst nehmen, andererseits uns nicht in sie vergraben, sondern uns für neue Perspektiven offen halten.

### *Jeder geht seinen eigenen Weg*

Allgemein sollen die Teilnehmer ermutigt werden, ihren *eigenen* geistlichen Weg zu gehen, und sich auch bei den Besinnungen im Übungsheft auf das zu konzentrieren, womit sie etwas anfangen können. „Nicht das viel Wissen sättigt die Seele, sondern das Fühlen und Kosten der Dinge von innen“ (*Ignatius von Loyola*). Es ist besser, weniges intensiv zu bedenken und im Leben zu erproben, als „alles mitnehmen zu wollen“. Dies hilft zur *Echtheit*: Nur was jemand innerlich ganz mitvollziehen kann, wirkt nachhaltig und fördert Wachstum. Zweifel, Fragen, Enttäuschungen, Lebenskrisen, Dunkelheiten... – sie müssen ernst genommen und redlich verarbeitet werden. Oft braucht das viel Zeit und Geduld.

### *Umgang mit seelischen Belastungen und Lebensproblemen*

Manche Besinnungen sprechen negative Erfahrungen, Konflikte, Entscheidungssituationen oder Belastungen durch Leiden und Unglück an. Wer dazu etwas Persönliches mitteilt, wagt viel im Vertrauen auf die Gemeinschaft! Er muss darum mit besonderer Achtung angehört werden. Vermeiden sollte man, jemanden mit guten Ratschlägen zu überhäufen. Sie nützen vielleicht bei praktischen Problemen; doch selbst hier muss ein Mensch schließlich zu seiner *eigenen* Entscheidung gelangen. Seelische Nöte dagegen lösen sich nur, indem sie *verarbeitet* werden. Dazu hilft am meisten, wenn jemand sich offen aussprechen kann, ohne Angst, abgelehnt oder beurteilt zu werden. Es genügt, wenn die anderen Mitglieder der Gruppe aufmerksam und verständnisvoll zuhören und versuchen, auch die Gefühle des Sprechenden mitzuvollziehen. Die Atmosphäre des Vertrauens, das Verständnis der anderen und die menschliche Stütze durch die Gemeinschaft wirken als heilende Kräfte.

Immer steht einer Glaubensgruppe die Möglichkeit offen, für denjenigen, der eine seelische Last trägt, zu *beten* und ihn zu segnen. Das Gebet sollte Probleme nicht „niederbeten“ oder versteckte Ratschläge enthalten, sondern einfach im Vertrauen auf die heilende Macht der Liebe Gottes alles *ihm* in die Hand legen, der mehr bewirken kann als jede menschliche Kunst.

### *Psychische Probleme*

Manchmal kommen Teilnehmer mit ernsthafteren psychischen Problemen in eine Glaubensgesprächsgruppe. Für sie kann es heilsam sein, wenn die Gruppe sie annimmt, einfühlsam zuhört und ihnen Gelegenheit gibt, sich auszusprechen. Dies ist ein mitmenschlicher Dienst, der auch einmal (fast) eine ganze Zusammenkunft in Anspruch nehmen darf. Bringt ein Teilnehmer jedoch immer wieder dieselben Probleme zur Sprache, sollte man ihm ein Einzelgespräch anbieten oder ihn an einen (möglichst psychologisch geschulten) Seelsorger verweisen. Sonst könnte er die Gruppe sprengen.

## ZUM ABLAUF EINES GRUPPENTREFFENS

Dies ist eine allgemeine Übersicht. Hilfen zu den einzelnen Zusammenkünften folgen. Alle diese Hinweise sind als Vorschläge zu betrachten und bilden eine Art „Baukasten“, aus dem der Leiter die Elemente auswählen soll, die ihm jeweils passend erscheinen. Er kann auch eigene kreative Ideen einbeziehen.

### *Zu den Liedvorschlägen*

Lieder schaffen Atmosphäre – mehr noch, wenn jemand sie mit einem Instrument (Gitarre, Flöte, Keyboard...) begleiten kann. Für jede Zusammenkunft gibt es daher eine Reihe von Liedvorschlägen, aus denen der Leiter auswählen kann.

- „GL + Liednummer“ bezeichnet Lieder aus dem *neuen* „GOTTESLOB“ (Ausgabe 2013 für Freiburg und Rottenburg); die Teilnehmer sollten ihr eigenes Exemplar mitbringen.

Das neue „GOTTESLOB“ dürfte inzwischen überall eingeführt sein, so dass wir jetzt keine Liedangaben mehr aus dem alten „GOTTESLOB“ machen!

- „KR + Liednummer“ verweist auf das (v.a. in der Erzdiözese Freiburg/Br. recht verbreitete) Liedheft „KREUZUNGEN“, eine umfassende Sammlung moderner geistlicher Lieder.

Preis: 12,50 €. Erhältlich bei: *Martin Müller*, Maienstr. 18, 77880 Sasbach, Tel. 07841-709219. Bestellung auch *online* möglich.

E-Mail: [info@kreuzungen.com](mailto:info@kreuzungen.com) / Homepage: [www.kreuzungen.com](http://www.kreuzungen.com)

- Nur Lied-Titel: In keinem der genannten Gesangbücher enthalten.

Viele Lieder finden sich sowohl im Liedheft „KREUZUNGEN“ als auch im neuen „GOTTESLOB“. Dann sind beide Liednummern angegeben.

### *Vorbereitung und Einstimmung*

Ein entsprechend hergerichteter Raum fördert die Sammlung. Stühle oder Meditationshocker stehen im Kreis oder Halbkreis mit Blick auf eine gestaltete Mitte: Kerzen, Blumen, Kreuz oder ein Bild (z.B. das zur aktuellen Woche aus dem Übungsheft, ggf. vergrößert herauskopiert), geeignete Beleuchtung...

Meditative Musik hilft zur Einstimmung. Sie kann schon laufen, während die Teilnehmer eintreffen; dies schafft bereits beim Betreten des Raumes eine Atmosphäre der Stille.

Wenn alle Platz genommen haben, begrüßt sie der Leiter.

### *Sammlung*

Der Leiter lädt zum ruhigen Ankommen ein, ggf. zum Betrachten des Bildes oder Symbols in der Mitte. Wir nehmen Abstand von dem, was vorher war, und versuchen, ganz im Hier und Jetzt da zu sein.

Eine besondere Kerze („Jesus-Kerze“) kann auch jetzt erst angezündet oder hereingetragen werden als Zeichen, dass Jesus in unsere Mitte tritt. Man kann ein meditatives Lied singen (siehe die Liedvorschläge zu jeder Zusammenkunft), und/oder ein Gebet sprechen, z.B.:

„Gott und Vater. Dein Sohn hat allen, die sich in seinem Namen versammeln, verheißen, in ihrer Mitte zu sein. Gib, dass wir seine Gegenwart erfahren. Schenke uns dein Erbarmen und deinen Frieden, und segne unser Bemühen um Wahrheit und Liebe. Darum bitten wir durch Christus, unsern Herrn. Amen.“

(aus: MESSBUCH S. 1052)

Nun kann angeleitet werden zur „einstimmenden Übung zur Sammlung“ (siehe Übungsheft S. 20-21 bzw. auf der Gebets-/Meditations-Karte. Danach kann der Leiter auf das Bild zur aktuellen Woche hinweisen, ggf. den darunter stehenden Text bzw. Schriftwort vorlesen und einige Worte dazu sagen. Es ist sinnvoll, wenn die Teilnehmer jetzt die entsprechende Seite in ihrem Übungsheft aufschlagen; oder man legt eine vergrößerte Kopie des Bildes in die Mitte.

Will man ein Bild ausführlicher meditieren, helfen folgende Fragen:

- Was sehe ich?
- Was fällt mir dazu ein?
- Welche Empfindungen weckt das Bild in mir?

Die Teilnehmer können still nachdenken, oder auch dazu eingeladen werden, selbst etwas zu dem Bild zu äußern.

- (Am Ende:) Welchen Impuls oder Gedanken nehme ich mit?

Danach passt nochmals ein Lied.

### *Schrift-Meditation*

Der Leiter liest langsam den Bibeltext vor, der zum Beginn jeder Woche im Übungsheft steht. Die Teilnehmer können ihn aufschlagen, sollten zunächst aber nur *hören*. Danach herrscht eine Weile Stille.

Man kann die Teilnehmer einladen, aus dem Schrifttext einzelne Sätze oder Worte, von denen sie sich angerührt fühlen, laut zu wiederholen („Echo des Wortes“).

Den Abschluss bildet wieder ein Lied. – Besonders eignet sich hier der Kanon: „Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“ (GL 450 = KR 142).

### *Besinnung*

Jetzt schlagen die Teilnehmer den Reflexionstag (jeweils 7. Tag) zur aktuellen Woche auf. Der Leiter kann noch einmal die Leitgedanken der Woche und die Themen der einzelnen Tagesbesinnungen nennen, wie sie dort aufgeführt sind.

Bevor das Gespräch beginnt, sollte man einige Minuten Zeit zum Nachdenken an Hand der dort stehenden Impulsfragen geben. Die Teilnehmer können ihre Notizen in ihrem „geistlichen Tagebuch“ nachlesen (bzw. jetzt noch etwas notieren) und sich überlegen, was sie der Gruppe mitteilen und welche Fragen sie besprechen möchten.

Bevor der Austausch beginnt, kann man nochmals ein Lied singen.

### *Austausch*

Große Gruppen teilen sich hier in Untergruppen zu 4-5 Personen auf. Jemand sollte dann ggf. bereit sein, die wichtigsten Eindrücke und offen gebliebenen Fragen anschließend in der Gesamtgruppe mitzuteilen.

Die Einstiegsfragen zum Gespräch (siehe bei den Hilfen zu den einzelnen Zusammenkünften) sind mit Absicht sehr einfach gehalten. Solche schlichten und offenen Impulse bringen am leichtesten einen persönlichen Austausch in Gang.

In einer ersten Runde sollte jeder seinen Beitrag geben können, der etwas sagen will, ohne dass sofort darauf reagiert wird. Höchstens Verständnisfragen sind zulässig. Erst danach kann man mit weiteren Gesprächsbeiträgen auf das Gesagte antworten und offene Fragen besprechen.

Gerät das Gespräch ins Stocken, kann der Leiter auf die „ergänzenden Impulsfragen“ (siehe Hinweise zu den einzelnen Zusammenkünften) zurückgreifen.

Der Leiter achtet darauf, dass man (einigermaßen) beim Thema bleibt, und sich auf der persönlichen Ebene austauscht, ohne zu diskutieren.

Wurde in Untergruppen gearbeitet, kann ein Sprecher jeder Kleingruppe in der Gesamtgruppe über das Gespräch berichten. Solche Berichte sollten kurz sein, eher einen Eindruck vermitteln, vielleicht einige besondere Gedanken oder Erfahrungen aus dem Austausch weitergeben (vertrauliche Gesprächsinhalte gehören nur mit ausdrücklichem Einverständnis in die Gesamtgruppe!). Auch in der Kleingruppe offen gebliebene Fragen können hier noch einmal angesprochen werden.

Eine persönlich gehaltene Gesprächsrunde kann man kaum referieren! Wichtiger als mitteilbare „Ergebnisse“ ist der Prozess der Gruppe selbst, das Teilen von Glaubens- und Lebens-Erfahrungen.

### *Abschluss mit Gebet und meditativer Übung*

Die Zusammenkunft sollte stets ins Gebet münden. Umrahmt von Liedern, können die Einzelnen in freier Form danken, bitten, loben und anbeten. Es darf auch Stille sein für Gebete, die man nicht laut aussprechen möchte.

Dann kann man zu der meditativen Übung anleiten, die bei den Hilfen zu den einzelnen Zusammenkünften jeweils vorgeschlagen wird. Solche



Übungen helfen, das Gehörte und Besprochene noch einmal zu vertiefen und ggf. „leibhaft“ zu vollziehen.

Den Abschluss bildet ein gemeinsames Gebet, z.B. das „Vaterunser“, oder eines der Gebete von der Gebets- und Meditations-Karte – und / oder ein Lied.

Der Leiter lädt zur nächsten Zusammenkunft ein. Er kann hier auf das Thema der folgenden Woche hinweisen und einige Worte dazu sagen.

Dann verabschiedet man sich voneinander. Manche Gruppen lassen die Zusammenkunft gern mit einem geselligen Beisammensein ausklingen.

---

## ZU DEN EINZELNEN ZUSAMMENKÜNFTEN

### **Zum ersten Treffen / Einführung in den Übungsweg**

Die erste Zusammenkunft kann schon vor Beginn der Fastenzeit, spätestens zwischen Aschermittwoch und dem 1. Fastensonntag stattfinden.

*Vorbereitung / Einstimmung / Sammlung*

Ablauf: siehe bei der allgemeinen Anleitung, S. 14 f.

Man kann mit einer „*Schwellen-Liturgie*“ beginnen:

Die Teilnehmer versammeln sich *vor* dem Raum, in dem man zusammenkommt. Der Leiter weist darauf hin, dass mit dem Übungsweg etwas Neues beginnt. Jeder Neuanfang hält Überraschungen bereit, weckt Neugier, aber auch Spannung.

Dann überschreiten alle nacheinander die Schwelle zum Versammlungsraum. Sie sollen das langsam und bewusst vollziehen, und dabei ihren eigenen Empfindungen nachspüren.

Danach kann man singen:

„Geh mit uns auf unserm Weg“ (GL 940/1 = KR 130/Refrain).

Die „einstimmende Übung zur Sammlung“ kann hier ausführlicher gehalten werden als bei den folgenden Zusammenkünften und 15-20 Minuten dauern. Will man die praktischen Erläuterungen vorziehen, um später nicht dadurch die Atmosphäre der Sammlung wieder zu stören, kann man die Sammlungsübung auch zur Einstimmung in die „exemplarische Tagesbesinnung“ (siehe unten) einsetzen.

In der Mitte kann das Titelbild des Übungsheftes liegen (einige Gedanken dazu finden sich auf der vorderen Innenseite des Umschlages). Der Leiter sagt einiges zu den Leitideen dieses Übungsweges (vgl. die Einführung im Übungsheft S. 8-10).

### *Vorstellungsrunde*

Die Teilnehmer stellen sich reihum vor. Jedem steht frei, wie viel er zur eigenen Person sagen will.

Wer möchte, kann sich dabei zu den folgenden Fragen äußern:

(Es ist hilfreich, die Fragen auf einem Plakat gut sichtbar für alle oder auf kleinen Zetteln vorzubereiten.)

- Habe ich bereits Erfahrung mit den „geistlichen Übungswegen“?
- Was erwarte ich mir von diesem gemeinsamen Weg durch die Fastenzeit und von der Vorbereitung auf Ostern?
- Was erwarte ich mir vom Thema „Freiheit“? Habe ich mir bereits eigene Gedanken dazu gemacht? Bringe ich konkrete Fragen mit?
- Wie geht es mir im Augenblick? Was möchte ich davon mitteilen?

### *Hinführung zu den Geistlichen Übungen*

Nun erklärt der Leiter den Aufbau des Geistlichen Übungsweges und die Schritte der täglichen Besinnungen (siehe Übungsheft S. 13-15). Er bittet die Teilnehmer, sich regelmäßig und ausreichend Zeit zu reservieren, um die Tagesbesinnungen zu meditieren. Es ist sehr wichtig, dass alle die Besinnungen durchgearbeitet haben, denn sie bilden die Grundlage für die Gruppengespräche! Auch sollten die Teilnehmer sich ein „geistliches Tagebuch“ anlegen für eigene Notizen zu den Besinnungen aus dem Übungsheft sowie zu den Reflexionsfragen beim Wochenrückblick.

Weiterhin ermutigt der Leiter dazu, sich auf einen Weg der Veränderung, des menschlichen und geistlichen Wachstums einzulassen, und auch vor Widerständen, Schwierigkeiten und Herausforderungen nicht zu kapitulieren.

Man kann aus dem Heft auswählen, was man ausführlicher vorstellen möchte. Es hat sich bewährt, exemplarisch eine der Tagesbesinnungen gemeinsam „durchzuüben“.

Falls noch nicht erfolgt, sollte jetzt der Zeitplan für die Gruppentreffen abgesprochen werden. Möglichst regelmäßige Teilnahme ist wesentlich für den inneren Prozess, in den der Übungsweg hineinführen will, denn die Schritte der einzelnen Wochen-Einheiten bauen aufeinander auf.

Hilfreich ist folgende *Vereinbarung*: Wer bei einem Treffen verhindert ist, informiert den Gruppenleiter; das vermeidet Unsicherheiten. Diese Verbindlichkeit kann manchmal über „Dürreperioden“ hinweghelfen. Wünsche und Kritik sollten möglichst offen dem Leiter mitgeteilt werden. Abbruch der Teilnahme daher bitte nicht ohne Rücksprache mit ihm!

Zu den Gruppentreffen sollen die Teilnehmer immer mitbringen: ihr eigenes Übungsheft, ihr „geistliches Tagebuch“, etwas zum Schreiben, das GOTTESLOB und ggf. das für neuere geistliche Lieder verwendete Liedheft.

### *Exemplarische Tagesbesinnung*

An dieser Stelle kann man zur Einübung eine der Tagesbesinnungen aus dem Heft (vorzugsweise aus der 1. Woche) miteinander durchführen. Der Leiter folgt der Anleitung im Übungsheft (S. 13-15) und gibt die entsprechenden Anweisungen. Wie für die Besinnungen zu Hause, sollte man hierfür wenigstens 20 Minuten veranschlagen.

Nun kann man einige Hinweise geben, die in die Themen der ersten Woche einstimmen. Danach besteht noch einmal die Möglichkeit zu Fragen und Mitteilungen aus der Gruppe.

### *Abschluss*

Das erste Treffen endet mit einem wohltuend gestalteten Abschluss: evtl. spontane Fürbitten der Teilnehmer, passende Lieder, ein gemeinsames Gebet (z.B. eines der Gebete auf der Gebets- und Meditationskarte zum Übungsheft), ein Segensgebet des Leiters...

Der Leiter verabschiedet die Teilnehmer und lädt sie zur nächsten Zusammenkunft ein.

*Liedvorschläge (teilweise für jede Zusammenkunft geeignet):*

- ❖ GL = GOTTESLOB (*neue* Ausgabe); KR = KREUZUNGEN  
(vgl. Hinweis auf S. 14).

### *Zum Beginn*

GL 85: Ausgang und Eingang, Anfang und Ende.

GL 147: Herr Jesu Christ, dich zu uns wend.

GL 148: Komm her, freu dich mit uns, tritt ein.

GL 149: Liebster Jesu, wir sind hier, dich und dein Wort anzuhören.

GL 219: Mache dich auf und werde Licht. (= KR 291)

GL 286: Bleibet hier und wachet mit mir. (= KR 30)

GL 386: Laudate omnes gentes, laudate Dominum. (= KR 276)

GL 399: Gott loben in der Stille.

GL 415: Vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Niedergang. (= KR 355)

GL 433/2: Schweige und höre. (= KR 312)

GL 445: Ubi caritas et amor, ubi caritas, Deus ibi est (= KR 353)

GL 448: Herr, gib uns Mut zum Hören. (= KR 192)

GL 449: Herr, wir hören auf dein Wort.

GL 457: Suchen und fragen. (= KR 346)

GL 814: Sende, Herr Jesus, uns deinen Heiligen Geist.

KR 26: Beten, loben, danken, singen.

KR 128: Gehet nicht auf in den Sorgen dieser Welt.

KR 142: Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht (Kanon).

KR 161: Gut, dass wir einander haben.

KR 261: Komm in unsre Mitte, o Herr.

KR 285: Lasst uns miteinander singen, loben, danken dem Herrn.  
KR 379: Zeit für Ruhe, Zeit für Stille.  
KR 403: Wir sind hier zusammen in Jesu Namen.  
KR 409: Wir versammeln uns zu dir.  
KR 410: Wir zünden eine Kerze an.  
KR 415: Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind.  
KR 419: Im Namen des Vaters wollen wir beginnen.

*Zum Abschluss:*

GL 589/2 // GL 661/8 // GL 589/3 // GL 632/2 = GL 770: Vaterunser, verschiedene Melodien.

GL 850: Erhöre uns, Herr, unser Gott (Vaterunser-Lied).

GL 89: Herr, bleibe bei uns, denn es will Abend werden. (= KR 177)

GL 94: Bleib bei uns, Herr, die Sonne gehet nieder.

GL 96: Du lässt den Tag, o Gott, nun enden. (= KR 87)

GL 451: Komm, Herr, segne uns, dass wir uns nicht trennen. (= KR 260)

GL 452: Der Herr wird dich mit seiner Güte segnen. (= KR 60)

GL 453: Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott. (= KR 25)

GL 775: Von guten Mächten treu und still umgeben. (= KR 373)

GL 841: Meine Zeit steht in deinen Händen. (= KR 295)

GL 865: Shalom chaverim. (= KR 331)

KR 1: Abba Vater (Vaterunser-Lied).

KR 55: Dein Reich komme – Maranatha (Vaterunser-Lied).

KR 91: Du unser Vater (Vaterunser-Lied).

KR 362: Vaterunser-Lied.

KR 369: Vaterunser-Lied.

KR 28: Bleibe hier bei uns.

KR 59: Der Herr segne dich, der Herr behüte dich.

KR 61: Der Herr segne und behüte dich!

KR 148: Gott, dein guter Segen ist wie ein großes Zelt.

KR 152: Gott segne uns.

KR 155: Gottes guter Segen sei mit euch.

KR 193: Herr, wir bitten: Komm und segne uns.

KR 304: Nach des Tages Last.

KR 319: Reicht euch die Hand und sagt „Gute Nacht“.

KR 385: Wenn einer alleine träumt.

## **Zur 1. Woche: *Freiheit? Freiheit!***

*Ablauf:* wie auf S. 14-17 in dieser Arbeitshilfe beschrieben.

*Einstimmung / Sammlung / Schriftmeditation*

Sammlungs-Übung: siehe Gebets-/Meditations-Karte zum Übungsheft.

Einstimmendes Bild: siehe Übungsheft S. 23.

Bibeltext für „Echo des Wortes“: siehe Übungsheft S. 22.

*Wir rufen uns die Leitgedanken der Besinnungen in Erinnerung*

Leitgedanke der Woche und Themen der Tagesbesinnungen:

siehe Übungsheft S. 36.

*Wir denken über die Impulse und Erfahrungen dieser Woche nach*

Impulse zur Besinnung für die Teilnehmer: siehe Übungsheft S. 36.

*Metapher-Meditation*

„*Freiheit ist für mich wie...*“ – mit einem Bild („Metapher“) ausgedrückt.

Wer möchte, kann „Freiheit“ mit einem bildhaften Vergleich beschreiben.

Nicht lange überlegen! Die „Metaphern“ sollten aus möglichst spontanen Einfällen entstehen!

*Einstiegsfragen zum Austausch:*

- Was beschäftigt mich im Augenblick am meisten?
- Welche Erfahrungen oder Einsichten will ich jetzt mitteilen?
- Welche Fragen möchte ich gerne mit der Gruppe klären?
- Was blieb mir fremd oder unverständlich?

Vor Beginn des Gesprächs kann der Leiter kurz auf die Voraussetzungen für einen fruchtbaren Austausch hinweisen (vgl. diese Arbeitshilfe S. 8-9).

*Ergänzende Impulsfragen:*

- Was verbinden wir mit dem Wort „Freiheit“?
- Was haben wir von der menschlichen Freiheit neu oder besser verstanden?
- Konnten wir von unserer Freiheit schon mehr und bewusster Gebrauch machen?
- Was wäre, wenn wir gar nicht frei wären, Freiheit also nur eine Illusion wäre? Welche Folgen hätte das?
- Wie viel sind wir bereit, für unsere Freiheit einzusetzen oder zu wagen?
- Der Freiheit Inhalt und Sinn geben: Was bedeutet das für uns? Wie können wir „Freiheit“ und „Selbstfindung“ verbinden?

*Idee für eine meditierende Vertiefung: „Befreiung erspüren“*

Auf dem Stuhl sitzend, beugen wir uns weit vor, so dass der Kopf auf den Knien liegt, oder sogar zwischen den Knien steckt. Die Hände ver-

schränken wir im Nacken. Die Augen sind geschlossen. Wir spüren dieser Haltung nach: So sind wir wie eingeschnürt, gefesselt, gefangen... Langsam lösen wir uns daraus: Wir lösen die Verschränkung der Hände. Dann richten wir uns allmählich auf, strecken uns, sitzen wieder aufrecht. Dabei spüren wir weiter unserem Empfinden nach: Können wir eine „Befreiung aus Fesseln“ nachfühlen?

Dann öffnen wir die Augen. Schließlich stehen wir auf und gehen im Raum umher. Noch einmal spüren wir der Befreiung von Beschränkungen nach.

Am Ende kann man sich über die Erfahrung austauschen.

### *Liedvorschläge:*

GL 283: Aus der Tiefe rufe ich zu dir.

GL 347: Der Geist des Herrn erfüllt das All.

GL 350: Geist der Zuversicht.

GL 383: Ich lobe meinen Gott, der aus der Tiefe mich holt. (= KR 210)

GL 386: Laudate omnes gentes, laudate Dominum. (= KR 276)

GL 392: Lobe den Herren, den mächtigen König der Ehren.

GL 394: Laudate Dominum. (= KR 277)

GL 405: Nun danket alle Gott mit Herzen, Mund und Händen.

GL 409: Singt dem Herrn ein neues Lied.

GL 414: Herr, unser Herr, wie bist du zugegen.

GL 422: Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr.

GL 468: Gott gab uns Atem, damit wir leben.

GL 846: Da wohnt ein Sehnen tief in uns.

KR 11: Alle Knospen springen auf.

KR 12: Alles beginnt mit der Sehnsucht.

KR 20: Anunceremos tu reino (Dein Reich komme).

KR 56: Dein Geist weht, wo er will.

KR 65: Der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott.

KR 73: Die Gott lieben, werden sein wie die Sonne.

KR 77: Du bist da, wo Menschen leben.

KR 137: Gib uns Frieden jeden Tag.

KR 181: Herr, deine Liebe ist wie Gras und Ufer.

KR 216: Ich will gegen das Geläut der Leute.

KR 256: Kleines Senfkorn Hoffnung.

KR 296: Menschen auf dem Weg durch die dunkle Nacht.

KR 361: Unsere Hoffnung bezwingt die schwarze Angst.

KR 380: We shall overcome.

KR 404: Wir haben einen Traum.

KR 408: Wir träumen einen Traum.

## **Zur 2. Woche: *Sich selber finden***

*Ablauf:* wie auf S. 14-17 in dieser Arbeitshilfe beschrieben.

*Einstimmung / Sammlung / Schriftmeditation*

Sammlungs-Übung: siehe Gebets-/Meditations-Karte zum Übungsheft.

Einstimmendes Bild: siehe Übungsheft S. 39.

Bibeltexte für „Echo des Wortes“: siehe Übungsheft S. 38.

*Wir rufen uns die Leitgedanken der Besinnungen in Erinnerung*

Leitgedanke der Woche und Themen der Tagesbesinnungen:

siehe Übungsheft S. 52.

*Wir denken über die Impulse und Erfahrungen dieser Woche nach*

Impulse zur Besinnung für die Teilnehmer: siehe Übungsheft S. 52.

*Einstiegsfragen zum Austausch:*

- Was beschäftigt mich im Augenblick am meisten?
- Welche Erfahrungen oder Einsichten will ich jetzt mitteilen?
- Welche Fragen möchte ich gerne mit der Gruppe klären?
- Was blieb mir fremd oder unverständlich?

*Ergänzende Impulsfragen:*

- Konnten wir uns selbst tiefer verstehen lernen?
- Wo nehmen wir unser „Ego“ wahr? Gelingt es uns, davon frei zu kommen? Was macht es schwer? Was hilft uns dabei? Können wir es an konkreten Beispielen festmachen?
- Können wir besser die oberflächlichen Wünsche und Regungen von der Stimme des „wahren Wesens“ unterscheiden?
- Versteht jeder sein „wahres Wesen“, seinen „wahren Willen“ jetzt besser? Entdecken wir darin auch einen Ruf Gottes?
- Welche Schritte auf dem „Weg der Wandlung und des Wachstums“ sind wir gegangen?

*Idee für eine meditierende Vertiefung: „Die innere Mitte wahrnehmen“*

Wir setzen uns aufrecht und zugleich entspannt hin, und kommen zur Ruhe. So schauen wir in uns selbst hinein. Was nehmen wir da wahr? Als erstes die Vielzahl unserer Gedanken. Unser Geist ist rastlos tätig.

Dann versuchen wir, noch tiefer in uns hinein zu blicken. Hinter dem „Vorhang“ der Gedanken, inneren Bilder, Erinnerungen, Gefühle, Pläne usw. verbirgt sich noch etwas. All dies ist ja eigentlich noch nicht unser Geist selbst, sondern eher ein *Produkt* unseres Geistes. Dahinter noch liegt jener geheimnisvolle Punkt, von dem aus ich „*ich*“ sagen kann: meine innere Mitte. Sie ist nicht zu fassen und nicht zu beschreiben, nur der Innenschau zugänglich, und doch ist sie real. Von hier aus erlebe ich alles, von hier aus denke und handle ich. Sie ist es, die mich zu einer Person mit Willen und Freiheit macht. Das *bin* ich!

Wenn wir uns da hinein vertiefen, kommen wir uns selbst nahe. Wir sind buchstäblich „ganz bei uns“. Das sind wir ja sonst selten – meistens sind wir mit irgend etwas oder jemandem beschäftigt, aber nicht auf uns selbst konzentriert.

Verweilen wir schweigend in dieser inneren Mitte. Sie ist das, was man auch das „Selbst“ nennt. Lassen wir für eine gewisse Zeit alle Gedanken beiseite. Bleiben wir ganz bei uns. Lange kann man das nicht aufrecht erhalten. Doch es ist eine tiefe Erfahrung. Sie hilft, uns selber als Personen mit Willen und Freiheit zu erleben und zu verstehen.

### *Liedvorschläge:*

GL 272: Zeige uns, Herr, deine Allmacht und Güte.

GL 273: O Herr, nimm unsre Schuld, mit der wir uns belasten.

GL 351: Komm, Schöpfer Geist, kehre bei uns ein.

GL 358: Ich will dich lieben, meine Stärke.

GL 372: Morgenstern der finsternen Nacht.

GL 419: Tief im Schoß meiner Mutter gewoben.

GL 425: Solange es Menschen gibt auf Erden.

GL 428: Herr, dir ist nichts verborgen. Du schaust mein Wesen ganz.

GL 433/1: Ich will dir danken, weil du meinen Namen kennst (Kanon).

GL 437: Meine engen Grenzen ... bringe ich vor dich. (= KR 282)

GL 440: Hilf, Herr meines Lebens.

GL 483: Gehet nicht auf in den Sorgen dieser Welt.

(= KR128; Strophen teilweise anders)

GL 815: Komm herab, o Heil'ger Geist. (= KR 259)

GL 841: Meine Zeit steht in deinen Händen. (= KR 295)

GL 859: Die Erde ist des Herrn.

KR 32: Brich auf, bewege dich.

KR 41: Danke für diesen guten Morgen.

KR 53: Dass noch tausend und ein Morgen.

KR 79: Du bist das Leben.

KR 85: Du, Mensch, steh auf und geh.

KR 199: Hier und jetzt.

KR 289: Löscht den Geist nicht aus.

KR 307: Nada te turbe, nada te espante.

KR 327: Sei du so, wie du bist.

KR 341: Spielt nicht mehr die Rolle, die man euch verpasst.

KR 367: Vater, du hast uns einen Namen geschenkt.

KR 378: Was wir bieten, sind wir selbst.

KR 386: Wenn einer sagt, ich mag dich, du!

KR 396: Wie ein seltener Stein.

KR 405: Wir müssen lernen zu lachen.

KR 407: Wir tragen viele Masken.



KR 418: Zur Quelle surfen.  
Steh auf und lebe, lebe, steh auf!

---

### **Zur 3. Woche: Wege zu mehr Freiheit**

*Ablauf:* wie auf S. 14-17 in dieser Arbeitshilfe beschrieben.

*Einstimmung / Sammlung / Schriftmeditation*

Sammlungs-Übung: siehe Gebets-/Meditations-Karte zum Übungsheft.

Einstimmendes Bild: siehe Übungsheft S. 55.

Bibeltext für „Echo des Wortes“: siehe Übungsheft S. 54.

*Wir rufen uns die Leitgedanken der Besinnungen in Erinnerung*

Leitgedanke der Woche und Themen der Tagesbesinnungen:  
siehe Übungsheft S. 68.

*Wir denken über die Impulse und Erfahrungen dieser Woche nach*

Impulse zur Besinnung für die Teilnehmer: siehe Übungsheft S. 68-69.

*Einstiegsfragen zum Austausch:*

- Was beschäftigt mich im Augenblick am meisten?
- Welche Erfahrungen oder Einsichten will ich jetzt mitteilen?
- Welche Fragen möchte ich gerne mit der Gruppe klären?
- Was blieb mir fremd oder unverständlich?

*Ergänzende Impulsfragen:*

- Haben wir gelernt, uns selber besser wahrzunehmen und bewusster zu leben?
- „Trost“ und „Frucht“ als Entscheidungshilfen: Wurde dies schon einmal aktuell? Wie gingen wir damit um? Hat es uns zu klareren Entscheidungen verholfen?
- Welche einengenden Prägungen und „Negativ-Botschaften“ haben wir bei uns entdeckt? Konnten wir uns schon von manchem frei machen?
- Welche Erfahrungen machen wir mit der Stille? Hilft sie uns, mehr zu uns selbst zu kommen?

*Idee für eine meditierende Vertiefung: „Zu sich stehen“*

Wir stellen uns aufrecht hin, in einer zwanglosen, natürlichen Stellung, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Richten wir uns auf: gerade, aber entspannt. Nehmen wir wahr, wie wir dastehen. Was empfinden wir dabei?

Erspüren wir nun durch die Fußsohlen hindurch die Beziehung zum Boden. Nehmen wir das Gewicht des Körpers wahr, wie es über die Füße auf die Erde drückt. Der Boden trägt uns. Langsam gewinnen wir viel-

leicht den Eindruck, gleichsam in die Erde hineinzustehen – oder auch, aus ihr *heraus*zustehen (was, wörtlich übersetzt, „existieren“ besagt!).

Suchen wir dann die Beziehung nach oben. Stellen wir uns den offenen Himmel über uns vor. Wir stehen zwischen beidem: auf der Erde, der Erde entwachsen, doch dem Himmel zugewandt. Der Mensch hat Beziehung zu beidem; er ist Kind der Erde und des Himmels.

Nehmen wir dann den Raum um uns herum wahr. Den Raum vor uns können wir sehen. Doch auch hinter uns ist Raum. Versuchen wir, vom Hinterkopf aus in den Raum hinter uns zu spüren. Obwohl wir ihn nicht sehen können, werden wir uns seiner bewusst. Wir stehen mitten in diesem Raum drinnen. Nach allen Seiten dehnt er sich in die Weite.

Sammeln wir uns nun in der eigenen Mitte. Wir können das auch leibhafti erspüren, indem wir beide Hände auf den Unterleib legen. Dort ist unsere „Leib-Mitte“; wir umfassen sie jetzt gleichsam. Vielleicht nehmen wir ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit, und von gesammelter Kraft wahr.

So kann jede/r von uns ganz „zu sich stehen“. Bleiben wir eine Weile so stehen. Machen wir uns nochmals die Beziehung zur Erde, auf der wir stehen ... zum offenen Himmel über uns ... zum weiten Raum um uns herum ... und zur eigenen Mitte bewusst.

Jede/r kann nun zu sich selber sagen: „Ich bin *ich*: einmalig, unverwechselbar, mit mir identisch, in mir gesammelt, Ausgangspunkt meiner Handlungen, Sitz meiner Freiheit. Ich erfahre meine innere Stärke. Ich stehe zu mir.“

*Gruppen, die sich gut verstehen, können die Übung als Partner-Übung fortsetzen, oder gleich so durchführen:*

Wir fangen an, durch den Raum zu gehen. Dabei begegnen wir einander. Stellen wir uns dann jeweils paarweise voreinander hin. Warten wir ein wenig. Während dieser Zeit wird jeder sich bewusst, wie er dasteht und sich angesichts einer anderen Person fühlt. Suchen wir den richtigen, uns jeweils angemessen erscheinenden (engeren oder weiteren) Abstand zueinander. Dann legt erst der eine, dann der andere die rechte Hand aufs Herz, schaut dem andern ins Gesicht und sagt (nicht unbedingt laut, aber fest und bestimmt): „Ich bin *ich*!“ Der andere bestätigt: „Du bist *du*!“

Diese Begegnungsübung kann man, muss man aber nicht mit jedem der Gruppenmitglieder ausführen. Zum Schluss gehen alle wieder an ihren Platz zurück, stellen sich hin und suchen noch einmal, wie am Anfang, die Beziehung zur Erde, zum Himmel, zum Raum um uns, und zur eigenen Mitte.

### *Liedvorschläge:*

- GL 323: Du hast mein Klagen in Tänzen verwandelt. (= KR 81)  
GL 342: Komm, Heil'ger Geist, der Leben schafft.  
GL 346: Atme in uns, Heiliger Geist. (= KR 18)  
GL 378: Brot, das die Hoffnung nährt. (= KR 35)  
GL 344: Komm herab, o Heil'ger Geist.  
GL 417: Stimme, die Stein zerbricht.  
GL 433/2: Schweige und höre. (= KR 312)  
GL 457: Suchen und fragen. (= KR 346)  
GL 813: Komm, Heil'ger Geist, mit deiner Kraft.  
GL 818: Komme, geheimnisvoller Atem, leiser zärtlicher Wind.  
GL 860: Vertraut den neuen Wegen.  
KR 26: Beten, loben, danken, singen.  
KR 46: Das ist das Fest, das uns der Herr bereitet.  
KR 83: Du, Herr, gabst uns dein festes Wort.  
KR 90: Du träumst von Zukunft und Glück.  
KR 131: Geist des Vaters, Heil'ger Geist, fall auf uns herab.  
KR 132: Gemeinsam ist es schöner.  
KR 188: Herr, füll mich neu, füll mich neu mit deinem Geiste.  
KR 227: Ihr seid das Salz der Erde.  
KR 251: Keinen Tag soll es geben.  
KR 310: O komm herab, du Heiliger Geist  
(moderne Melodie zur „Pfingstsequenz“, GL 344).  
KR 374: Wenn du singst, sing nicht allein.  
KR 376: Wagt euch zu den Ufern.  
KR 379: Zeit für Ruhe, Zeit für Stille.  
KR 411: Wir wollen aufstehn zum Leben.
- 

### **Zur 4. Woche: *Die Freiheit der Kinder Gottes***

*Ablauf:* wie auf S. 14-17 in dieser Arbeitshilfe beschrieben.

*Einstimmung / Sammlung / Schriftmeditation*

Sammlungs-Übung: siehe Gebets-/Meditations-Karte zum Übungsheft.

Einstimmendes Bild: siehe Übungsheft S. 71.

Bibeltext für „Echo des Wortes“: siehe Übungsheft S. 70.

*Wir rufen uns die Leitgedanken der Besinnungen in Erinnerung*

Leitgedanke der Woche und Themen der Tagesbesinnungen:

siehe Übungsheft S. 84.

*Wir denken über die Impulse und Erfahrungen dieser Woche nach*

Impulse zur Besinnung für die Teilnehmer: siehe Übungsheft S. 84-85.

### *Einstiegsfragen zum Austausch:*

- Was beschäftigt mich im Augenblick am meisten?
- Welche Erfahrungen oder Einsichten will ich jetzt mitteilen?
- Welche Fragen möchte ich gerne mit der Gruppe klären?
- Was blieb mir fremd oder unverständlich?

### *Ergänzende Impulsfragen:*

- Was konnten wir an Befreiendem im christlichen Glauben (neu) entdecken?
- Sind wir uns einige „Götzen“ bewusst geworden – also Dinge oder Ideen, an denen wir allzu sehr festhängen, bzw. Menschen, zu denen ein unfreies Verhältnis besteht? Was hilft uns, davon freier zu werden?
- Wo und wie haben wir in unserem Leben „Gottes Willen“ bzw. „Gottes Ruf“ wahrgenommen? Sind wir ihm gefolgt? Wurde uns dies zugleich zu einem Weg zu uns selbst, zur persönlichen Lebenserfüllung? Wenn nicht: warum nicht? Hatten wir etwas missverstanden? Waren wir z.B. nur Erwartungen anderer gefolgt, nicht aber dem echten Ruf Gottes?
- Wo und wie hat uns Gottes Liebe berührt? Hat sie uns auch zu mehr Liebe gegenüber den Menschen befähigt? Konnten wir jetzt noch einmal eine neue Erfahrung damit machen?

### *Idee für eine meditierende Vertiefung: „Übung des Loslassens“*

(Wird zur 5. Woche mit weiteren Aspekten fortgesetzt.)

Diese Übung beginnt als *Entspannungs-Übung*. „Entspannen“ heißt „loslassen“ – zunächst von körperlichen Verspannungen, dann auch von seelisch-geistiger Anspannung bzw. von dem, was innere und äußere Spannungen verursachen kann.

Der Leiter spricht langsam die Übung vor, mit Pausen nach den Sinnabschnitten, damit die Entspannung in die Tiefe wirken kann.

Wir setzen uns auf dem Stuhl aufrecht hin, und zwar so, dass uns die Lehne im Rücken stützt. Wir sitzen gerade, lassen uns aber los, so dass wir in einem entspannten Gleichgewicht sitzen.

Dann spüren wir in die *Arme und Hände* hinein. Nehmen wir wahr, wie angespannt die Arme oft sind? Um ein Gefühl für Anspannung und Entspannung zu bekommen, spannen wir Arme und Hände für kurze Zeit fest an, ballen die Hände zu Fäusten – dann lassen wir sie wieder los. Wir spüren, was „Anspannung“ bedeutet, und wie „Entspannung“ sich anfühlt. Nun können wir Entspannung auslösen, indem wir uns einfach auf einen Bereich unseres Körpers konzentrieren und ihn „loslassen“.

Entspannen wir also Arme und Hände. Lassen wir uns Zeit dafür, bis die Entspannung deutlich spürbar wird. Arme und Hände dürfen jetzt ruhen.

Heute haben wir vielleicht viel gearbeitet. Die Anspannung unseres „Handelns“ spüren wir noch in Armen und Händen. Lassen wir nun auch dies los. Wir dürfen jetzt alles, was wir getan und geleistet haben, Gott in die Hand legen. Er möge es segnen, es fruchtbar machen, und vollenden, was wir nicht vollenden konnten.

Manches halten wir vielleicht zu sehr fest. Dadurch verkrampfen wir uns. Auch das kann in Armen und Händen zu spüren sein. Lassen wir also mit der Entspannung der Arme und Hände auch alles los, was wir unbedingt festhalten oder keinesfalls loslassen wollen. ...

Dann spüren wir in *Beine und Füße* hinein, und lassen auch dort alle Anspannung los. Vielleicht sind wir den ganzen Tag umhergelaufen. Jetzt dürfen unsere Beine zur Ruhe kommen.

Unser moderner Lebensstil ist generell sehr unruhig und oft hektisch. Versuchen wir jetzt, auch innerlich zur Ruhe zu kommen. Lassen wir alle Anspannung, alle Hektik in den Boden hinein abfließen. Spüren wir, wie gut es uns tut, einmal loslassen zu können, und zur Ruhe zu kommen.

Vielleicht meinen wir, nur etwas wert zu sein, wenn wir ständig tätig und „auf den Beinen“ sind. Gott jedoch sieht uns nicht so. Für ihn sind wir wertvoll einfach als seine Geschöpfe und seine geliebten Kinder, noch vor allen Leistungen. So dürfen wir allen Leistungsdruck, auch religiösen Leistungsdruck, loslassen. ...

Spüren wir dann in den *Rücken* hinein. Zu Beginn haben wir uns aufrecht, aber zugleich entspannt hingesetzt. Intensivieren wir das jetzt. Spüren wir, wie die Wirbelsäule unseren Rücken trägt – auch ohne Anstrengung und Anspannung. Wir können uns im Rücken loslassen, ohne zusammenzusinken. Spüren wir dieser gelösten, gelassenen und zugleich „aufrechten“, selbstbewussten Haltung nach.

Vieles beugt uns den Rücken. Meist sind es Lasten: körperliche Lasten, die wir tragen ... seelische Belastungen ... manchmal auch die Last einer Schuld. Über Jesus sagt die Heilige Schrift, dass er „unsere Lasten trug“, auch unsere Schuld. Wir dürfen ihm dies alles übergeben. Er befreit uns. Aufrecht und frei dürfen wir vor Gott da sein, und dankbar für seine Gnade. ...

Achten wir auch auf die *Schultern*. Lassen wir sie nach vorn hängen? Vielleicht drückt sich darin Niedergeschlagenheit und Resignation aus. Wir nehmen die Schultern zurück, und sitzen bewusst aufrecht. Spüren wir, wie wir uns dadurch gleich viel stärker fühlen, und den Lasten des Lebens besser gewachsen?

Manche ziehen auch die Schultern hoch und stecken den Kopf zwischen die Schultern, als ob sie sich verstecken wollten. Dahinter können Ängste stehen. Kennen wir unsere Ängste? Auch sie dürfen wir jetzt Gott übergeben. „Fürchtet euch nicht!“, wird uns in der Heiligen Schrift immer

wieder zugerufen. Wir lassen die Schultern locker zur Seite herabfallen, sitzen aufrecht, ohne Angst. ...

Atmen wir zum Schluss ein paar Mal tief durch, und lassen beim Ausatmen alle Spannungen noch einmal wegfließen. Wenn wir dann die Übung beenden, suchen wir unseren entspannten, gelösten Zustand möglichst zu bewahren.

Zum Abschluss kann man das Lied singen: KR 307 „Nada te turbe, nada te espante“ (nach Teresa von Avila), oder KR 131 wie zur 5. Woche.

### *Liedvorschläge:*

GL 233: O Herr, wenn du kommst, wird die Welt wieder neu.

GL 349: Komm, o Tröster, Heil'ger Geist.

GL 380: Großer Gott, wir loben dich (v.a. 1+8+9+11).

GL 382: Ein Danklied sei dem Herrn für alle seine Gnade.

GL 384: Hoch sei gepriesen unser Gott.

GL 389: Dass du mich einstimmen lässt. (= KR 52)

GL 395: Den Herren will ich loben, es jauchzt in Gott mein Geist.

GL 399: Gott loben in der Stille.

GL 402: Danket Gott, denn er ist gut.

GL 421: Mein Hirt ist Gott, der Herr.

GL 448: Herr, gib uns Mut zum Hören. (= KR 192)

GL 455: Alles meinem Gott zu Ehren.

GL 618/2: Confitemini Domino, quoniam bonus. (= KR 39)

GL 753: O komm, o komm, Immanuel.

KR 10: Alle meine Quellen entspringen in dir.

KR 23: Beten kann Berge bewegen.

KR 50: Das wünsch ich mir, das wünsch ich dir.

KR 58: Der Herr ist mein Hirte.

KR 63: Die Erde ist schön, es liebt sie der Herr.

KR 76: Du hast ganz leis' mich beim Namen genannt.

KR 96: Ein Licht geht uns auf.

KR 105: Einer hat uns angesteckt mit der Flamme der Liebe.

KR 116: Freunde, wir fangen an.

KR 123: Feuer, flammendes Feuer.

KR 144: Gottes Geist bricht über uns ein.

KR 146: Go down, Moses (englischer Text).

KR 149: Gottes Geist, Geist im Sturm.

KR 158: Groß sein lässt meine Seele den Herrn.

KR 206: Ich bin der „Ich-bin-da“.

KR 217: Ich möchte singen vor lauter Freude.

KR 244: Ins Wasser fällt ein Stein.

KR 321: Sag nicht, ich bin noch zu jung!

## **Zur 5. Woche: *Frei in Christus***

*Ablauf:* wie auf S. 14-17 in dieser Arbeitshilfe beschrieben.

*Einstimmung / Sammlung / Schriftmeditation*

Sammlungs-Übung: siehe Gebets-/Meditations-Karte zum Übungsheft.

Einstimmendes Bild: siehe Übungsheft S. 87.

Bibeltext für „Echo des Wortes“: siehe Übungsheft S. 86.

*Wir rufen uns die Leitgedanken der Besinnungen in Erinnerung*

Leitgedanke der Woche und Themen der Tagesbesinnungen:

siehe Übungsheft S. 100.

*Wir denken über die Impulse und Erfahrungen dieser Woche nach*

Impulse zur Besinnung für die Teilnehmer: siehe Übungsheft S. 100-101.

*Einstiegsfragen zum Austausch:*

- Was beschäftigt mich im Augenblick am meisten?
- Welche Erfahrungen oder Einsichten will ich jetzt mitteilen?
- Welche Fragen möchte ich gerne mit der Gruppe klären?
- Was blieb mir fremd oder unverständlich?

*Ergänzende Impulsfragen:*

- Welche Rolle spielt „Leistung“ für uns – religiös, und sonst im Leben? Wie erleben wir unsere „Leistungs-Gesellschaft“?
- Wie tief glauben wir an die Vergebung Gottes? Können wir aus ihr leben? Was macht es uns schwer?
- Können wir uns selbst annehmen in unserer Fehlbarkeit? Können wir andere um Verzeihung bitten, und dann auch sie annehmen und ihnen verzeihen?
- Mit wem möchten wir einen „Pakt der Barmherzigkeit“ schließen?
- Erleben wir manchmal die „Knechtschaft der Sünde“, indem wir uns zum Guten unfähig fühlen, oder tun, was wir eigentlich nicht wollen? Was hilft uns, dies zu durchbrechen?
- Spüren wir manchmal die befreiende Kraft des Heiligen Geistes in uns?

*Idee für eine meditierende Vertiefung: „Übung des Loslassens“*

(Führt die Übung zur 4. Woche mit weiteren Aspekten fort. Allgemeine Hinweise und Anweisungen für den Leiter: siehe dort, S. 28.)

Wir setzen uns auf dem Stuhl aufrecht hin, und zwar so, dass uns die Lehne im Rücken stützt. Wir sitzen gerade, lassen uns aber los, so dass wir in einem entspannten Gleichgewicht sitzen.

Kurz entspannen wir Arme und Hände, dann Beine und Füße, sowie Rücken und Schultern. ...

Diesmal konzentrieren wir uns jedoch vor allem auf den *Kopf*. Achten wir darauf, dass der Kopf locker auf den Schultern ruht, doch aufrecht, ohne

ihn hängen zu lassen. Spüren wir nach, ob wir in *Hals und Nacken* Verspannungen wahrnehmen, und lassen wir sie los.

Man sagt ja, dass ein Mensch „hartnäckig“ oder sogar „halsstarrig“ sein kann. Prüfen wir uns selbst, ob es Dinge gibt, bei denen wir um keinen Preis nachgeben wollen, wo wir kompromisslos kämpfen, hartnäckig und unbeugsam sind, wo wir unerbittlich Widerstand leisten, uns vielleicht sogar starrsinnig und uneinsichtig verhalten. Dahinter mag ein übermäßiger Wille zur Selbstbehauptung oder sogar Stolz stecken.

Lassen wir dies innerlich los. Spüren wir die innere Befreiung, die es mit sich bringt, wenn man nicht mehr bis zum Äußersten kämpfen oder erbittert Widerstand leisten, nicht mehr um jeden Preis etwas erzwingen muss, sondern gelassen und offen bleiben kann.

Versuchen wir, andere Standpunkte zu verstehen, anderen entgegenzukommen, sinnvolle Kompromisse zu schließen. Lassen wir die Starre und Unerbittlichkeit los, auch alle übertriebene Selbstbehauptung. ...

Spüren wir dann ins *Gesicht* hinein. Lösen wir vor allem jede „Verbissenheit“ um *Mund- und Kieferbereich*. Beißen wir die Zähne zusammen, pressen die Lippen fest aufeinander? Lösen wir diese Anspannung – und zugleich das, was hinter ihr stehen mag: Gibt es Dinge, die wir unbedingt erreichen oder erzwingen wollen; Ziele, auf die wir uns fixiert haben; Absichten, die wir verbissen verfolgen?

Lassen wir all dies jetzt los. Die Ziele, die wir anstreben, die Absichten, die wir verfolgen, die Pläne, die wir haben – sie müssen nicht krampfhaft und „verbissen“ verfolgt werden. Viel besser ist es, sie in Ruhe und Gelassenheit anzustreben, auch unsere Arbeit gelassener auszuführen. Vieles geht dann leichter und besser, und wir reiben uns weniger auf. ...

Achten wir dann auf die *Stirn*. Wie oft legen wir die Stirn in Furchen oder ziehen sie zusammen, so dass sich die typischen Denkfalten über der Nasenwurzel bilden. Angestregtes Nachdenken, aber auch Sorgen und Konflikte erzeugen eine innere Spannung, die sich auf unserem Gesicht niederschlägt. Lassen wir nun diese Spannung los. Stellen wir uns vor, dass eine freundliche, sanfte Hand über die Stirn streicht und die Anspannung wegnimmt. Lassen wir dieses angenehme Gefühl des Loslassens, der Entspannung auf uns wirken und in die Tiefe dringen. Die Entspannung setzt sich fort über die Stirn, über die Kopfhaut hinweg, bis in die Tiefe des Gehirns hinein. Vielleicht spüren wir, wie ein Druck vom Gehirn, vom Denken weggenommen wird.

Mit der körperlichen Entspannung lassen wir wieder los, was innerlich hinter diesen Verspannungen stehen mag, nämlich die Sorgen. Sie veranlassen uns, die Stirn in Falten zu legen, lassen uns angestrengt nachgrübeln, versetzen uns in innere Anspannung.

Was macht uns Sorgen? Wir vergegenwärtigen uns dies – und lassen jetzt unsere Sorgen los. „Werft all Eure Sorgen auf den Herrn, denn er



sorgt für Euch!“, heißt es in der Heiligen Schrift. Im Vertrauen auf Gott, auf die Sorge Gottes dürfen wir unsere Sorgen loslassen. Auch die Menschen, um die wir uns Sorgen machen, vertrauen wir Gott an. ...

Achten wir zuletzt auf den Bereich des Leibes, der am engsten mit dem Atem zusammenhängt: *Brust und Bauchdecke*. Lösen wir auch dort alle Spannungen. Nehmen wir wahr, wie sofort der Atem leichter, freier und mehr in die Tiefe geht. Lassen wir den Atem fließen, wie er selber will: einatmen und ausatmen, im natürlichen Rhythmus. Der Atem geht von selbst, wir müssen ihn nicht kontrollieren.

„Atem“ heißt „Leben“. Indem wir dem *Atem* freien Raum geben, lassen wir auch die Kräfte des Lebens freier in uns strömen. Wir vertrauen uns dem Fluss des Lebens an, versuchen nicht mehr so sehr, alles zu kontrollieren, oder gar zu blockieren, was wir nicht kontrollieren können. Wir lassen uns selbst los, und suchen dem Leben mehr zu vertrauen, auch seine Überraschungen offener anzunehmen. Letzten Endes vertrauen wir uns damit *Gott* an. Sein Geist „atmet“ gleichsam in uns. Ihm überlassen wir uns.

Zum Abschluss kann man das Lied singen: KR 131 „Geist des Vaters, Heil'ger Geist, fall auf uns herab“ (v.a. Strophen 1+3+7); *oder*: KR 5 „Alle eure Sorgen werft auf ihn“.

#### *Liedvorschläge:*

GL 266: Bekehre uns, vergib die Sünde.

GL 268: Erbarme dich, erbarm dich mein.

GL 281: Also sprach beim Abendmahle Jesus als sein Testament.

GL 360: Macht weit die Pforten in der Welt.

GL 452: Der Herr wird dich mit seiner Güte segnen. (= KR 60)

GL 456: Herr, du bist mein Leben. (= KR 182)

GL 474: Wenn wir das Leben teilen wie das täglich Brot. (= KR 392)

GL 489: Lasst uns loben, freudig loben.

GL 781: Sag ja zu mir, wenn alles nein sagt.

GL 852: Eingeladen zum Fest des Glaubens. (= KR 112)

KR 5: Alle eure Sorgen werft auf ihn.

KR 71: Die Sache Jesu braucht Begeisterte.

KR 107: Eines Tages kam einer.

KR 203: I danced in the morning.

KR 281: Liebe ist nicht nur ein Wort.

KR 319: Reicht euch die Hand und sagt „Gute Nacht“.

KR 371: Vergiss nicht zu danken dem ewigen Herrn.

KR 394: Wie ein Fest nach langer Trauer, ... so ist Versöhnung.

*Passende Lieder, wenn die Zusammenkunft in der Karwoche stattfindet:*  
S. 35.

## Zu Karwoche und Ostern

Wenn der Übungsweg *außerhalb der Fastenzeit* gehalten wird, sollten die Teilnehmer trotzdem die Besinnungen zur Karwoche und zu Ostern lesen. Sie enthalten Impulse, die zum Thema gehören.

*Ablauf:* wie auf S. 14-17 in dieser Arbeitshilfe beschrieben.

*Einstimmung / Sammlung / Schriftmeditation*

Sammlungs-Übung: siehe Gebets-/Meditations-Karte zum Übungsheft.

Einstimmendes Bild: siehe Übungsheft S. 103.

Bibeltext für „Echo des Wortes“: siehe Übungsheft S. 102.

*Wir rufen uns die Leitgedanken der Besinnungen in Erinnerung*

Leitgedanke der Woche und Themen der Tagesbesinnungen:  
siehe Übungsheft S. 118.

*Wir denken über die Impulse und Erfahrungen dieser Woche nach*

Impulse zur Besinnung für die Teilnehmer: siehe Übungsheft S. 118.

*Einstiegsfragen zum Austausch:*

- Was beschäftigt mich im Augenblick am meisten?
- Welche Erfahrungen oder Einsichten will ich jetzt mitteilen?
- Welche Fragen möchte ich gerne mit der Gruppe klären?
- Was blieb mir fremd oder unverständlich?

*Ergänzende Impulsfragen:*

- Wie haben wir die Feiertage der Karwoche und Ostern erlebt?
- Haben wir weitere befreiende Aspekte des christlichen Glaubens für uns entdeckt: innere Heilung ... Freiheit von Angst, Einsamkeit, Todesfurcht ... Umgang mit Leiden ... Freiheit zur Hingabe ... ?  
Konnten wir erste eigene Erfahrungen damit machen?

*Idee für eine vertiefende Zeichenhandlung: „Auferstehungs-Meditation“*

Alle bekommen eine Kerze oder ein Teelicht, jedoch noch nicht angezündet. Man löscht alle Lichter im Raum außer einer (Oster-)Kerze, ggf. der „Jesus-Kerze“. Der Leiter spricht die Anweisungen sowie die (eingesetzten) Besinnungstexte.

Wir beugen uns nach vorn, schließen die Augen, und schlagen die Hände vors Gesicht.

„Es ist Nacht. Dunkel ist es um mich. Ich schlafe. Ich sehe nichts, höre nichts, fühle nichts. Ich bin in mir eingeschlossen.

Dunkel ist es auch *in* mir: Ich habe Angst. Ich fühle mich einsam. Ich bin voller Sorgen. Ich habe keine Hoffnung, bin niedergeschlagen, mutlos und resigniert. Ich bin wie tot.“

Wir verweilen so eine Zeit lang, und spüren unserem Empfinden nach.

*„Wach auf, der du schläfst! Steh auf von den Toten, und Christus wird dein Licht sein!“* (vgl. Epheserbrief 5,14b).

Alle richten sich auf. Von der (Oster-)Kerze in der Mitte wird das Licht zu allen weitergegeben, die Kerzen werden angezündet. Man kann dabei singen: „Mache dich auf und werde Licht!“ (Kanon, GL 219 = KR 291).

„Es wird hell. Machtvoll durchbricht das Licht die Dunkelheit. Schon der kleinste Funke Licht ist immer stärker als ein Meer von Finsternis.

Du, Christus, rufst uns zum Leben. Du lässt uns mit dir auferstehen; du gibst uns Anteil an deiner Auferstehungsmacht, an deinem Leben.

Besiegt ist die Angst, besiegt die Einsamkeit. Besiegt sind Verzweiflung und Mutlosigkeit. Besiegt ist der Tod.

Wir preisen dich, Christus, Herr des Lebens, auferstanden von den Toten! Du bist das Licht! Du bist das Leben! Du bist unsere Hoffnung!“

Alle stellen ihre Kerzen um die (Oster-)Kerze in der Mitte. Zum Schluss kann man singen: „Jubilare Deo ... alleluja“ (Kanon, GL 398 = KR 245).

#### *Liedvorschläge:*

GL 286: Bleibet hier und wachet mit mir. (= KR 30)

GL 291: Holz auf Jesu Schulter.

GL 430: Von guten Mächten treu und still umgeben.

GL 458+459: Selig seid ihr. (= KR 329)

GL 460: Wer leben will wie Gott auf dieser Erde.

GL 461: Mir nach, spricht Christus, unser Held.

GL 472: Manchmal feiern wir mitten im Tag. (= KR 293)

GL 775: Von guten Mächten treu und still umgeben. (= KR 373)

GL 861: Wo Menschen sich vergessen. (= KR 414)

KR 16: Andere Lieder wollen wir singen.

KR 22: Bei Gott bin ich geborgen, still wie ein Kind.

KR 93: Durch das Dunkel hindurch.

KR 99: Ein Licht, in dir geborgen.

KR 214: Ich möcht', dass einer mit mir geht.

KR 229: Im Dunkel unsrer Ängste.

KR 281: Liebe ist nicht nur ein Wort.

KR 305: Nimm mein Leben, nimm es ganz.

*Osterlieder:* siehe S. 37.

#### *Abschluss-Ritual*

Wenn kein späteres Abschlusstreffen mehr vorgesehen ist, kann man den Gesamttrückblick auf den Übungsweg in den Austausch bei dieser Zusammenkunft mit einbeziehen. Außerdem sollte besprochen werden, wie es mit der Gruppe weitergeht (Vorschläge dazu siehe S. 38-39).

Die Zusammenkunft kann mit einem „Abschlussritual“ beendet werden; Näheres dazu S. 36-37 unter: „Zum Abschlusstreffen“.

## Zum Abschlusstreffen

Ein eigenes Abschlusstreffen findet sinnvollerweise in der Woche nach Ostern (ggf. zusammen mit dem Rückblick auf die Karwoche) oder nach dem Weißen Sonntag statt.

*Ablauf:* zunächst wie auf S. 14-17 in dieser Arbeitshilfe beschrieben.

*Einstimmung / Sammlung / Schriftmeditation*

Sammlungs-Übung: siehe Gebets-/Meditations-Karte zum Übungsheft.

Einstimmendes Bild mit Meditationstext:

ggf. nochmals das Titelbild des Übungsheftes.

*Wir rufen uns die Leitgedanken der einzelnen Wochen in Erinnerung*

Leitgedanken der einzelnen Wochen: siehe Übungsheft S. 120.

*Wir denken über die Impulse und Erfahrungen des Übungsweges nach*

Impulse zur Besinnung für die Teilnehmer: siehe Übungsheft S. 121.

*Einstiegsfragen zum Austausch:*

- Was beschäftigt mich jetzt, am Ende des Weges, am meisten?
- Was möchte ich mir bewahren?
- Welche Erfahrungen oder Einsichten will ich mitteilen?
- Welche Fragen möchte ich gerne noch mit der Gruppe klären?

*Ergänzende Impulsfragen:*

- Nehmen wir Veränderungen in unserer Denk- und Lebensweise wahr?
- Was war überraschend für uns?
- Womit haben wir noch Schwierigkeiten?
- Was blieb uns fremd oder unverständlich?

*Wie soll es weitergehen?*

Zunächst sollte besprochen werden, ob die Gruppe sich in irgendeiner Form weiter treffen will (siehe dazu die Vorschläge auf S. 38-39).

*Abschluss-Ritual*

Nun kann der gemeinsame Weg mit einem „Abschluss-Ritual“ beendet werden. Möglichkeiten dazu (zum Teil miteinander kombinierbar):

- Ein abschließendes Rundgebet: Alle werden eingeladen, einen Satz der Bitte, vor allem aber des Dankes für die Erfahrung des gemeinsamen Weges (ggf. für konkrete Einsichten und Erfahrungen) zu sprechen.
- Man kann dies mit einer *Zeichenhandlung* verbinden: Ein Weihrauchbrenner steht in der Mitte. Jeder legt zu seinem Gebet ein Weihrauchkorn auf die Kohle: Der aufsteigende Weihrauch symbolisiert unsere Gebete, wie sie zu Gott emporsteigen (vgl. Psalm

141,2). Als Gesang dazu (ggf. nach jedem Gebet wiederholen) eignen sich: GL 97, GL 98 oder GL 661/2.

- Jedem Teilnehmer wird ein *Erinnerungszeichen* mitgegeben.
- „Oster-Licht“: Jeder Teilnehmer erhält vom Leiter eine (Oster-)Kerze, die zuvor an der „Jesus-Kerze“ in der Mitte angezündet wurde, mit den Worten: „Empfange das Licht Christi!“ Dazu passt der Gesang: „Mache dich auf und werde Licht“ (GL 219 = KR 291).
- Ein Segensritus: Der Gruppenleiter legt jedem Teilnehmer die Hände auf und spricht ein Segensgebet, z.B. den sogenannten „Aaron-Segen“:

*„Der Herr segne dich und behüte dich. Der Herr lasse sein Angesicht über dich leuchten und sei dir gnädig. Der Herr wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Heil.“* (vgl. Numeri 6,22-27).

*Oder:* vom Gruppenleiter ausgehend, wird ein Segensspruch / eine Segens-Geste reihum weitergegeben.

Die Segnung kann abgeschlossen werden mit dem Gesang KR 59 / Refrain + 1. Strophe (Text entspricht dem „Aaron-Segen“).

Ein gemeinsames (Dank-/Segens-)Lied beendet das Abschluss-Ritual: z.B. „Großer Gott, wir loben dich“ (GL 380, v.a Strophen 1.2.5.9-11); oder „Te Deum laudamus“ (GL 407 = KR 349); oder ein Osterlied.

### *Liedvorschläge*

#### *Osterlieder:*

GL 321: Surrexit Dominus vere. Alleluia.

GL 325: Bleibe bei uns, du Wanderer durch die Zeit.

GL 329: Das ist der Tag, den Gott gemacht.

GL 336: Jesus lebt, mit ihm auch ich.

GL 398: Jubilate Deo, alleluja (= KR 245)

GL 472: Manchmal feiern wir mitten im Tag ein Fest der Auferstehung  
(= KR 293)

GL 629/6: Christus Jesus war Gott gleich.

GL 715: Unser Leben sei ein Fest. (= KR 357)

GL 796: Halleluja lasst uns singen.

GL 797: Christus ist erstanden! O freut euch, Christen, ...

GL 798: Christus ist erstanden! Von des Todes Banden ...

KR 9: Alleluja ..., auferstanden ist der Herr.

KR 15: Als du einst vorbeigingst.

KR 92: Du schenkst uns die Freude nach Tagen voll Angst.

KR 233: Immerfort will ich singen ... dass der Herr hier unter uns lebt.

KR 316: Quelle des Lebens, Gott, das bist du.

KR 420: Zwei Jünger gingen voll Not und Zweifel.

*Zum Abschluss:*

GL 451: Komm, Herr, segne uns, dass wir uns nicht trennen (= KR 260)

GL 452: Der Herr wird dich mit seiner Güte segnen (= KR 60)

GL 775: Von guten Mächten treu und still umgeben (= KR 373)

KR 59: Der Herr segne dich.

KR 71: Die Sache Jesu braucht Begeisterte.

KR 191: Herr, gib uns deinen Frieden.

KR 199: Hier und jetzt.

KR 262: Komm, lass diese Nacht nicht enden.

KR 356: Uns verpflichtet das Wort: Gehet in Frieden.

---

---

## WIE GEHT ES WEITER?

Es kann sinnvoll sein zu überlegen, ob mit etwas zeitlichem Abstand noch ein *Nachtreffen* stattfinden soll. Dort kann man sich darüber austauschen, welche Impulse aus dem Übungsweg nachhaltigere Wirkungen hinterlassen haben.

Gruppen, die sehr gut zusammengewachsen sind, möchten vielleicht auf Dauer beieinander bleiben und sich in Zukunft als „gemeindliche Lebensgruppe“ oder zum „Bibel Teilen“ *regelmäßig* treffen. Diese Entscheidung sollte jedoch den einzelnen Teilnehmern freigestellt sein.

### Monatlicher „Geistlicher Abend“

Unter dem Motto „*Nimm dir Zeit – gönn dir Gott!*“ stelle ich seit Januar 2010 monatlich neue Materialien für einen regelmäßigen „Geistlichen Abend“ zur Verfügung. Dadurch kostet die Vorbereitung wenig Arbeit; man braucht nur für die Organisation der Zusammenkünfte zu sorgen. Alle Leiter von Seelsorgeeinheiten wurden damals durch die „Sammel-sendung“ des Seelsorgeamtes darauf hingewiesen und eingeladen, ein Team ins Leben zu rufen, das solche Abende gestaltet. Etliche solcher Treffpunkte sind bereits entstanden.

❖ Man kann jederzeit neu damit beginnen!

Für Gruppen, die die Geistlichen Übungswege gegangen sind, ist dies eine Möglichkeit, sich als Gruppe weiter zu treffen, sowie künftig einen Dienst für das geistliche Leben in den Gemeinden zu leisten, indem sie diese Zusammenkünfte für alle Interessierten öffnen.

Bitte denken Sie mit Ihrer Gruppe darüber nach!

*Aufbau eines Geistlichen Abends:*

1. Einstimmendes Abendlob.
2. Zeit der Stille.
3. Zeit zur persönlichen Besinnung *oder* Bibelgespräch  
(beide Möglichkeiten sollten zur Wahl angeboten werden).
4. Anbetung.

Jeder Teil dauert 30 Minuten, der gesamte Abend also etwa zwei Stunden.

Nähere Informationen und einen Leitfaden dazu erhalten Sie:

Per E-Mail bei: *wilhelm.schaeffer@t-online.de*

Per Post bei: *Wilhelm Schäffer*, Prälat-Fischer-Str. 7, 77886 Lauf.

Tel./Fax: 07841-270578.

Dort können Sie die Arbeitshilfen zu den Geistlichen Abenden bestellen. Bei Zusendung an Ihre E-Mail-Adresse ist dieser Dienst kostenfrei! Zusendung per Post: 20,- € pro Jahr.

- ❖ Die Unterlagen sind auch im *Internet* zugänglich:  
künftig *nicht mehr* auf der Internetseite des Erzbischöflichen Seelsorgeamtes Freiburg, sondern (nach Jahrgängen geordnet) auf dem Internet-Speicherdienst „Dropbox“ unter dem folgenden Link:

[https://www.dropbox.com/sh/qwdyvypdo2hst3g/AABIkIBGcDIm-r9YonWG\\_0gja?dl=0](https://www.dropbox.com/sh/qwdyvypdo2hst3g/AABIkIBGcDIm-r9YonWG_0gja?dl=0)

Diesen Link in die Adresszeile des Internetbrowsers übertragen, oder direkt aus der Datei dieser Arbeitshilfe durch Anklicken starten.

Falls Sie aufgefordert werden, sich bei „Dropbox“ anzumelden: das ist nicht erforderlich – es sei denn, sie möchten diesen Speicherdienst selbst nutzen (zwei Gigabyte Speicherplatz sind kostenlos). Einfach das entsprechende Eingabefeld durch Klicken auf das Kreuz rechts oben im Feld schließen. Danach werden die Dateien sichtbar.

Man kann alle Dateien direkt lesen oder auf den eigenen Computer herunterladen. Dateien im Format „-.DOC“ oder „-.RTF“ lassen sich dann auch bearbeiten.

## **Dies war der letzte „Geistliche Übungsweg“!**

Mit dem Heft zum Advent 2015 haben das Erzbischöfliche Seelsorgeamt Freiburg/Br. und das Geistliche Zentrum St. Peter ihre Herausgeberschaft für die „Geistlichen Übungswege“ beendet. Eine gedruckte Fassung gibt es seitdem nicht mehr; das Heft zur Fastenzeit 2016 liegt daher ausschließlich als digitale Ausgabe vor.

Es wird allerdings das letzte sein. Da es keinerlei Unterstützung mehr durch irgendeine Institution der Erzdiözese Freiburg mehr gibt, zudem das Erzbischöfliche Seelsorgeamt nicht bereit ist, die Adressen der bisherigen Bezieher der „Geistlichen Übungswege“ zur Verfügung zu stellen, hat es keinen Sinn mehr, die Übungswege weiterzuführen. Da sie in längeren Abständen erscheinen, ist es unabdingbar nötig, dann die Bezieher benachrichtigen zu können. Dies wurde nun unmöglich gemacht. Der Neuaufbau einer Kundendatei würde unverhältnismäßig viel Arbeit machen.

Damit endet eine Reihe, die es, seit ihrem Beginn am Geistlichen Zentrum Sasbach, seit 25 Jahren gibt, die in fast alle Gemeinden der Erzdiözese Freiburg gelangt ist, und dort wesentliche Beiträge zur geistlichen Bildung geleistet hat. Ich bedaure dies, sehe aber angesichts der praktischen Schwierigkeiten und meines Alters von mittlerweile 67 Jahren keine andere Möglichkeit.

## **Ältere Übungswege noch zu bekommen!**

Von fast allen der in den letzten 10 Jahren erschienen Geistlichen Übungswege sind noch Exemplare vorhanden. Manche Leser/innen werden wohl noch gar nicht alle kennen. Daher meine *Empfehlung*: Nutzen Sie in den nächsten Jahren zur Fasten- bzw. Adventszeit Übungswege, die Sie bisher noch nicht verwendet haben!

Alle Hefte sind bei mir erhältlich, meist zum Sonderpreis von 1,- € pro Exemplar. Übersicht mit Kurzbeschreibung aller Hefte und Bestell-Formular: siehe Datei

„*Übungswege\_2006-2015.PDF*“

auf der Internetseite: [www.spoletogengenbach.de](http://www.spoletogengenbach.de) / Downloads.

*Wilhelm Schäffer*