

# Ankommen

## Meine Zeit und meinen Ort finden – mich mit dem Ablauf vertraut machen

### Hinweise zur Durchführung und zur äußeren Gestaltung

Diese Hinweise sind keine Liste, die zu erfüllen ist; sie wollen aufmerksam machen und Ihnen die Erfahrung anderer zur Verfügung stellen.

#### 1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist wichtig, an jedem Tag eine feste Zeit (ca. 30 Min.) zu haben, in der Sie sich zu Gebet und Besinnung zurückziehen.

Wir empfehlen, täglich bei der gleichen Zeit zu bleiben.

Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

Es sollte eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen:

- z. B. wenn die Kinder schlafen, weg sind, intensiv beschäftigt sind;
- der Partner/die Partnerin es akzeptiert;  
Ihre persönliche Verfasstheit und Gewohnheit es zulässt.

Wenn Sie weniger Zeit aufbringen können, fangen Sie mit dem Wenigen an.

Wenn sich bestimmte störende Geräusche einfach nicht abschalten lassen, dann versuchen Sie, mit diesen Störungen zu üben.

Oder wenn die Kinder immer wieder etwas von Ihnen wollen, wenden Sie sich ihnen in der gleichen Sammlung zu, wie vorher dem Gebet.

So ist es keine Störung des „Eigentlichen“, sondern der Alltag als Übung.

#### 2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem Sie ungestört sind, sich wohl fühlen und sich gut sammeln können:

- ein Zimmer, in dem Sie zur Ruhe kommen; eine Kirche, die Ecke eines Raumes ...
- den Ort einfach und liebevoll herrichten – z. B. mit einem Bild, einem Kreuz, einer Kerze – so dass Sie sich willkommen fühlen
- evtl. einen Zettel an die Tür „Bitte nicht stören!“
- eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die Ihnen hilft, entspannt, offen und wach da zu sein.

#### 3. Ich finde Wege, um mich nicht ablenken zu lassen

Einige weitere Tipps, um in der Übungszeit zur Ruhe zu kommen:

- Telefon / Handy lautlos bzw. abstellen oder zudecken
- Absprache mit den Mitbewohnern, in dieser Zeit nicht zu stören
- Zettel oder Tagebuch und Stifte bereitlegen, um evtl. notieren zu können, was Ihnen einfällt, damit Sie es wieder vergessen können bzw. später griffbereit haben!
- Wecker für die Zeit der Leibübung bereitstellen und evtl. mit einem Kissen oder einer Decke abdecken, damit Sie nicht ständig auf die Uhr schauen müssen.
- am Vorabend Ihre Texte für den folgenden Tag bereitlegen und eventuell Ihre Bibel, falls Sie etwas nachschlagen möchten.

---

## Schritte für jeden Tag

### 1. Sammlung (ca. 10 Min.)

Zu Ihrer Sammlung und Einstellung auf Ihre Tagesbetrachtung an Ihrem Meditationsplatz hilft es Ihnen, mit einer Geste zu beginnen, z. B. dem Kreuzzeichen oder einer Verneigung. Sprechen Sie dann laut oder halblaut Ihr **Anfangsgebet** (Vorschläge Seite 3). Das kann ein Ihnen vertrautes, bewährtes kurzes Gebet sein, oder das Herzensgebet. Durch eine einfache **Stilleübung** (Seiten 4/5) können Sie anschließend still werden und dann gesammelt und wach mit Leib und Seele da sein, bereit für Ihre Besinnung.

### 2. Besinnung (ca. 20 Min.)

An dieser Stelle wird Ihnen das jeweilige Thema des Tages vorgestellt. Dazu sind Ihnen Impulse zur Betrachtung angegeben, die als Vorschläge für Ihre Beschäftigung mit dem Thema gedacht sind. Keinesfalls sollen diese Impulse unbedingt befolgt bzw. abgearbeitet werden. Bitte wählen Sie einen Impuls aus, der Sie anspricht, herausfordert... oder nehmen Sie einen ganz anderen, eigenen Zugang. Beenden Sie Ihre Besinnungszeit mit einem kurzen **Schlussgebet** (Seite 6) und einer Geste.

### 3. Den Tag ins Gebet nehmen

Wenn möglich nehmen Sie einen Impuls aus der Besinnung mit in den Tag.

### 4. Tagesrückblick (ca. 5 - 10 Min.)

Schließen Sie Ihren Tag mit einem kurzen Tagesrückblick ab. Sie können vor Gott zuerst einmal ganz wertfrei ausbreiten, was alles an diesem Tag war. Dann in einem weiteren Schritt mit ihm zusammen anschauen, wofür Sie danken, worum Sie bitten. Ein Gebet schließt den Tagesrückblick ab (Vorschlag Seite 6).

### 5. Wochenrückblick

Am jeweils 7. Tag jeder Woche ist Gelegenheit, auf die Woche zurückzuschauen, etwas von den Texten oder Impulsen der zurückliegenden Tage nachzuholen oder zu vertiefen und sich so auf das Gruppentreffen vorzubereiten.

### Kurzfassung (ggf. zum Ausschneiden)

<b>SAMMLUNG</b> GESTE ZU BEGINN - GEBET STILL WERDEN DEN ATEM SPÜREN MICH IN GOTTES GEGENWART STELLEN	<b>IMPULS FÜR DEN TAG</b> UNTERTAGS WEITER BEDENKEN
<b>BESINNUNG</b> DEN TEXT LESEN MEDITIEREN – VERWEILEN – MIT GOTT INS GESPRÄCH KOMMEN GEBET ZUM ABSCHLUSS	<b>TAGESRÜCKBLICK</b> RÜCKSCHAU HALTEN AM ABEND

---

## Anfangsgebete

<p>Auf dich warten, mein Gott, auch wenn es lange Zeit braucht, bis die Unruhe sich legt in mir.</p> <p>Auf dich warten, mein Gott, auch wenn meine Sinne dich lange nicht wahrnehmen.</p> <p>Auf dich warten.</p> <p>Annehmen, dass ich dein Nahesein nicht erzwingen kann.</p> <p>Mein Gott, ich ahne, dass du kommen wirst, wenn ich ganz da bin.</p> <p>Während ich auf dich warte, mein Gott, werde ich gewahr, dass ich erwartet bin von dir, dass du mich unablässig lockst, bis ich es wage, mich dir zu lassen.</p> <p>Da bin ich, mein Gott, da bin ich. Amen</p> <p style="text-align: right;">Sabine Naegeli</p> <p>Herr, lehre mich in der Stille deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin. Und dass ich bin durch dich und vor dir und für dich. Amen</p> <p style="text-align: right;">Romano Guardini</p>	<p>Gott, ich will mir Zeit nehmen. Schenke sie mir als eine Zeit, in der ich zur Ruhe kommen kann, in der ich auf dich hören kann.</p> <p>Dann werde ich achtsam und aufmerksam für das, was wichtig ist in meinem Leben.</p> <p>Gib mir einen Blick für den nächsten Schritt im Leben mit dir, im Leben mit den anderen und im Leben mit mir selbst.</p> <p>Darum bitte ich dich, durch Christus meinen Herrn und Bruder. Amen</p> <p style="text-align: right;">Quelle unbekannt</p> <p>Herr, öffne mir die Augen, mach weit meinen Blick und mein Interesse, damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.</p> <p>Herr, öffne mir die Ohren, mach mich hellhörig und aufmerksam, damit ich hören kann, was ich noch nicht verstehe.</p> <p>Herr, gib mir ein vertrauensvolles Herz, das sich deinem Wort und deiner Treue überlässt und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat. Amen</p> <p style="text-align: right;">Willi Lambert SJ</p>
--	--

---

*Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. - Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.*  
Martin Luther

## **Stille-Übungen**

Für den gesamten Exerzitienweg ist Stille von großer Bedeutung. Stillwerden meint leer werden von uns selbst und sich ganz auf Gott hin öffnen. Bestimmte Körperhaltungen können dafür den Boden bereiten.

Falls Sie nicht schon mit einer der Übungen vertraut sind, probieren Sie in der 1. Woche die vorgeschlagenen Stilleübungen aus. Entscheiden Sie sich dann für eine Übung und behalten Sie diese bis zum Ende der Exerzitien bei. Für jede Übung sollten Sie 7 bis 10 Minuten aufbringen. Lesen Sie die Übungsanleitung aufmerksam durch und üben Sie dann aus dem Gedächtnis.

### **1. Übung: Meditatives Körpergebet:**

Suchen Sie sich einen Platz im Raum, an dem Sie Ihre Arme nach vorne und seitlich ganz ausstrecken können. Die Füße stehen etwa hüftbreit parallel auf dem Boden. Die Knie sind locker. Die Arme hängen lose herunter. Stehen Sie aufrecht mit lockeren Schultern. Der Scheitel spürt zur Decke hin. Beobachten Sie Ihren Atem, wie er kommt und geht – ohne jede Absicht. Sprechen Sie die folgenden Sätze zu den angegebenen Bewegungen:

**Hier bin ich, Gott, vor dir, so wie ich bin.**

Fingerspitzen und Handflächen vor der Brust zusammenlegen.

**Ich öffne mich deiner Nähe.**

Mit den Händen vor der Körpermitte eine Schale bilden.

**Deine Lebenskraft fließt in mir.**

Von den Handkanten aus Handrücken aneinander legen und die Hände mit den Fingerspitzen voran in Richtung Körper nach unten führen, dabei aufrecht stehen bleiben.

**Mein Atem,**

Mit dem Einatmen Hände vor dem Körper bis über den Kopf nach oben führen.

**der mich trägt und weitet,**

Mit dem Ausatmen Arme im Bogen seitlich nach unten sinken lassen.

**lass Ruhe einkehren in mir.**

Mit nach oben geöffneten Händen Arme vor dem Körper heben und gekreuzt auf der Brust zur Ruhe kommen lassen. Eine Weile ruhig stehen bleiben und dabei auf den Atem achten.

Text nach: „Wenn Himmel und Erde sich berühren“, von Enzner-Probst, Brigitte; Felsenstein-Roßberg Andrea, Gütersloher Verlagshaus, 1993.

Gebärden nach: Ida-Anna Braun, Frauenseelsorge der Diözese Augsburg

## 2. Übung: Körperkreuz

Sie können diese Übung mit einer langsamen Musik im 4er Rhythmus üben, empfohlen „An Anlina“ von Arvo Pärt. Diese Körperübung kann aber auch ohne Musik ausgeführt werden. Es geht um die Wahrnehmung der vertikalen und horizontalen Körperachse, auch über die eigene Körpergröße hinaus, um das bewusste und langsame Ausführen der Bewegungen und um das Verweilen in den einzelnen Positionen.

Ausgangsposition:

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine knapp hüftbreit nebeneinander, in den Knien leicht gebeugt.

Die Handflächen berühren sich vor dem Brustbein, etwa in Magenhöhe (traditionelle Gebetshaltung).

Die Hände können auch einen Abstand von wenigen Zentimetern zueinander haben.

Bewegungsführung:

- Führen Sie die Arme in der Vertikalen nach oben, bis zur Streckung - soweit es Ihnen ohne Probleme möglich ist, die Handflächen zeigen zueinander – und zurück.
- Ruhen und Nachspüren vor der Brust
- Führen Sie die Arme in der Vertikalen nach unten, der Oberkörper beugt sich so weit als gerade möglich nach unten – und zurück
- Ruhen und Nachspüren vor der Brust
- Strecken Sie die Arme nach vorne aus, drehen Sie die Handflächen nach oben, öffnen Sie die Arme und führen Sie sie im Viertelkreis zur Seite bis zur Waagerechten.
- Verweilen Sie in dieser offenen Haltung.
- Beugen Sie die gestreckten Arme, schließen Sie die Hände wieder vor der Brust.

Beginnen Sie die Übung wieder mit der Streckung nach oben.

Falls möglich, üben Sie mit geschlossenen Augen, sanft fließend und ohne Kraftaufwand oder Anstrengung.

Bei dieser Übung ist Ihr Körper das Instrument, mit dem Sie ruhig und achtsam die Bewegungen ausführen.

---

## Schlussgebete

**H**alte zu mir, guter Gott,  
heut den ganzen Tag.  
Halt die Hände über mich,  
was auch kommen mag.

EG Nr. 641

*Lege Deine Hand, Gott, unter mein Haupt,  
lass Dein Licht leuchten über mir.  
Der Segen Deiner Engel schütze mich  
vom Scheitel bis zur Sohle.*

aus einem irischen Segenswunsch

**I**ch bitte dich Herr, um die große Kraft,  
diesen kleinen Tag zu bestehen  
um auf dem großen Weg zu dir  
einen kleinen Schritt weiterzugehen.

Ernst Ginsberg

---

## Gebet am Abend:

Kommen Sie am Ende des Tages zur Ruhe,  
legen Sie Ihre Hände auf Ihren Herzraum und halten Sie kurz inne.  
„Wofür möchten ich heute danken, - worum möchten ich Gott bitten?“

Nehmen Sie dies alles mit hinein in das Gebet des Theologen Romano Guardini und beschließen Sie damit diesen Tag:

*Immerfort empfangе ich mich aus Deiner Hand.  
Das ist meine Wahrheit und meine Freude.  
Immerfort blickt mich Dein Auge an, und ich lebe aus Deinem Blick,  
Du mein Schöpfer und mein Heil.  
Lehre mich in der Stille Deiner Gegenwart  
das Geheimnis verstehen, dass ich bin.  
Und dass ich bin durch Dich und vor Dir und für Dich. Amen.*

Diese Seite können Sie z.B. auf Ihrem Nachttisch bereitlegen für Ihren täglichen Tagesschluss.