

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen

summertime and the living is easy

summertime and the spirit is high



Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen



**Gesucht: Gotteserfahrungen,
die berühren und unter die Haut gehen**

„Geht in euren Tag hinaus
ohne vorgefasste Idee,
ohne an Müdigkeit zu denken,
ohne Plan von Gott,
ohne Bescheidwissen über ihn,
ohne Enthusiasmus,
ohne Bibliothek –
geht so auf die Begegnung mit ihm zu.
Brecht auf ohne Landkarte – und wisst,
dass Gott unterwegs zu finden ist
und nicht erst am Ziel.
Versucht nicht,
ihn nach Originalrezepten zu finden,
sondern lasst euch von ihm finden
in der Armut eines banalen Lebens.“

(Deine Augen in unseren Augen
Die Mystik der Leute von der Straße)



Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen

Drei Impulse für einen „Stationenweg – zu zweit unterwegs“:

Impuls 1:

Lasst euch nicht vereinzeln! In der Gesellschaft wächst die Gefahr der Vereinzelung. Auch im eigenen Leben fällt vieles leichter, wenn ich nicht alleine bin, sondern mich gemeinsam mit einem Freund / einer Freundin engagiere.

Impuls 2:

Geht und sprecht miteinander! Es ist schön und wohltuend, Gleichgesinnte zu finden und mit diesen Menschen wichtige Erfahrungen zu teilen.

Impuls 3:

Geht und sprecht mit den Menschen! Wer in erfüllenden Beziehungen lebt, kann Menschen, die bedürftig sind, annehmen und sie in den Kreis der Gemeinschaft hineinholen.

Straßenexerzitionen à la Vivere

Getreu der jesuanischen und franziskanischen Praxis, die Jünger zu zweit auszusenden machen sich jeweils 2 Teilnehmende einen Tag gemeinsam auf den Weg, um dem/der anderen die eigene Lebenswelt zu zeigen und sich durch ihre Wahrnehmungen, Perspektiven, Deutungen zu bereichern und um zu zweit den eigenen Lebensraum neu und anders zu erleben.

(Mehr dazu die letzten Folien)

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen

4 Tage auf den Spuren von Franz von Assisi



Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen



4 Tage auf den Spuren von Franz von Assisi I

Tag 1 – Thema

Gott in der Schöpfung entdecken

Die Schöpfung als Spiegel des Schöpfers und als die erste Offenbarung Gottes erfahren

Tag 2 - Thema

Gott in den Menschen am Rand und in den Ausgegrenzten entdecken

Gottes Menschwerdung in den Armen und für die Armen bewusst erleben und sich von der Not, aber auch dem Reichtum der Armen berühren lassen

Tag 3 - Thema

Gottes Wort in der Begegnung mit Menschen und mit der Welt entdecken

Achtsam werden für mündliche und schriftliche Zeugnisse von Gott in der Welt

Tag 4 - Thema

Als ZeugInnen für Gottes Wort ohne missionarischen Eifer in die Welt gehen

Absichtslos gehen und ganz wach und präsent sich auf Begegnungen einlassen und dabei ganz bei den Anderen sein und ihre Stimmung, Haltung, .. spüren

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen



4 Tage auf den Spuren von Franz von Assisi II

Tag 1 - Gott in der Schöpfung

- > **Ich begeben mich** in die Natur, **lasse mich** auf ihren Rhythmus und ihre Atmosphäre **ein** und von ihrer Stille **einhüllen und durchdringen**.
- > **Ich entschleunige** mich selbst, **suche und spüre** mein Wohlfühltempo (lasse mich gehen), **schärfe** meine Sinne und **werde achtsam** für die Umgebung.
- > **Ich erfahre** die Elemente der Natur sinnlich: **ich rieche, höre, sehe, schmecke, fühle/ taste bewusst und intensiv** und **bin** dabei **zärtlich und behutsam**.
- > **Ich nehme** die sinnlichen Eindrücke bewusst **wahr** und **lasse** sie **wirken**, ohne sie zu rational zu bewerten.
 - > **Ich erprobe** die Relationen „Mensch – Naturelement“ (Größe, Alter, Stärke, ...) ganz praktisch und **erlebe mich** mal als groß und mächtig, mal als klein und abhängig.
 - > **Ich summe** ein Loblied (Schöpfungslied, -gebet, -psalm, Mantra, ..) auf die Schöpfung und auf den Schöpfer oder **stimme ein** in das Konzert der Tierstimmen und Waldgeräusche.

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen



4 Tage auf den Spuren von Franz von Assisi III

Tag 2 - Das franziskanische Paradox: Die Armen sind unsere Lehrer

Der Schwache, Arme, Kranke heilt den, der sich für stark, reich, gesund hält.

- > **Ich suche** Begegnungen auf Augenhöhe und auf Herzenshöhe (Barmherzigkeit) und gestalte die Beziehungen partnerschaftlich und gleichwertig.
 - > **Ich nehme** im Armen das von Gott geliebte Geschöpf und meine Schwester/ meinen Bruder wahr.
 - > **Ich respektiere** die Grenzen und Abgrenzungen des Anderen und **vermeide** jede Form von Paternalismus sowie Bewertung und Belehrung.
 - > **Ich bin achtsam und offen** für die Worte, Gesten, Mimik des Anderen, **verhalte mich** als Hörender und **bin offen** für das, was der Andere mir sagt.
 - > **Ich entdecke** bei den Armen Lebenserfahrung und Lebenswissen, die auch mir neue Perspektiven eröffnen können und **bewahre** solche Erkenntnisse in meinem Herzen.
 - > **Ich bedenke** die gegenseitigen Abhängigkeiten meiner eigenen Lebenswelt und der Welt der Armen und **achte** dabei auch auf meine Gefühle:
Negative Gefühle wie Schuld, Selbstvorwürfe, Mitleid .. sind keine guten Ratgeber.

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen



4 Tage auf den Spuren von Franz von Assisi IV

Tag 3 Als ZeugInnen für Gottes Wort ohne missionarischen Eifer in die Welt gehen

- > **Ich gehe** absichtslos los **und lasse** mich von den Straßen führen **bin** dabei ganz **präsent** in dem Raum, die ich durchschreite, und **verweile** ruhig bei dem, was mich ‚anspricht‘.
- > **Ich bin achtsam** für die Lebendigkeit in diesem Raum und für mögliche zufällige Begegnungen mit Entgegenkommenden.
 - > **Ich bin** dann dabei **ganz bei den/ den Anderen** und **spüre** ihre Stimmung, Zustimmung, Haltung, ..
- > **Ich lote aus**, ob die Begegnung und das Gespräch Tiefgang bekommt und welche Inhalte sich aus der Begegnung entwickeln bzw. welche Fragen direkt oder indirekt gestellt werden.
- > **Ich lasse** mich auf solche Gespräche **ein und bemühe mich** um Antworten und **bringe** - bei Interesse des Anderen - auch meinen Glauben **zur Sprache**.
 - > **Ich suche** Kirchen und Gotteshäuser **auf** und **nehme bewusst** die Glaubenspraxis der Menschen an diesen Orten **wahr**.
- > Wenn ich in einer sozialen Einrichtung (Café, Bus&Bahn, ..) **verweile**, **achte ich** auf das Interesse der Mitmenschen nach Kontakten.

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen

4 Tage auf den Spuren von Franz von Assisi V



Tag 4 - Mitten auf der Straße Gottes Wort, Weisheitsworte finden

Die erste Offenbarung Gottes, in der sich seine göttliche Botschaft spiegelt und wahrgenommen werden kann, ist die Schöpfung.

Alles in der Welt kann ein Wort Gottes an uns Menschen sein.

Richtig bedacht und verstanden, sind das alles ‚Worte des Lebens‘

- > **Ich werde wachsam und achtsam** für die Worte, die in der Begegnung mit Leuten gesprochen werden.
- > **Ich bin achtsam** für Zeichen, Symbole, Motive, Abbildungen, Schriften, ... die Gottes Wort in der Sprache der Menschen (Künstler, Architekten, Werbeleute) spiegeln und die implizit Göttliches verfremden und ahnen lassen.
- > **Ich lese aufmerksam** Straßenschilder, Inschriften und **frage mich**, wie diese Namen und Hinweise heute bedeutsam sein können.
- > **Ich suche** Büchereien, Bibliotheken, aber auch Kirchen auf und **schlendere absichtslos** an den Regalen/ schriftständern vorbei und **lasse mich** von den Büchern, Broschüren, .. **ansprechen**.
- > **Ich nehme** mir eine Auszeit vom Lärm auf den Straßen und in den Geschäften und **lausche** auf die Stille und die Worte, Gedanken, die mir einfallen.

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerziten

5 Tage sinnliche Erfahrungen von Wachsen und Verwandeln



Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen



5 Tage sinnliche Erfahrungen von Wachsen und Verwandeln I

Tag 1 – Gottes Schöpfung erhalten und gestalten

Sich als Hüter von Gottes Schöpfung ganz **praktisch entfalten** und sich dabei **als Gestalter und als Teil** der Schöpfung **erfahren**

Tag 2 – Gottes Lieblingsgeschöpfe, die Armen, umsorgen

Für Arme, Bedürftige .. in meiner Umgebung **nahe sein** sie über alle Grenzen „**umarmen**“ und ihnen in ihrem Alltag **dienend helfen**

Tag 3: Gottes Wort in der Begegnung mit Menschen und mit der Welt entfalten

Die Worte des Tagesevangeliums (laudes) **in den Tag hinein mitnehmen** und **zum Maßstab** für die Begegnungen im Lauf des Tages **machen** und (mündlich wie schriftlich) Worte des Lebens **zu-sprechen und schreiben**.

Tag 4: Gottes Nähe in den Aufbrüchen und Umbrüchen mitten im Leben erleben

An typischen Orten von Abschied und Aufbruch **erleben**, wie das Leben ein Kommen und Gehen, ein Werden und Vergehen ist und **Beziehung** mit Menschen, die kommen, und solchen, die gehen, **aufnehmen**.

Tag 5: Lebendige Umgebung: Spurensuche

Einen Tag lang in der eigene Umgebung **nach Spuren suchen** von Personen, Phänomenen, Ereignissen, Lebensräumen und –verhältnissen, die das eigene Umfeld prägten und/ oder prägen.

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerziten

Der
Spur der
Sehnsucht
folgen



5 Tage sinnliche Erfahrungen von Wachsen und Verwandeln

Tag 1 Gottes Schöpfung erhalten und gestalten II

- > **Ich verbringe** den ganze Tag im Garten oder auf dem Feld und **erfahre** mit allen Sinnen das Leben in der freien Natur.
- > **Ich werde gärtnerisch tätig** (harken, jäten, wässern, einpflanzen, ernten, ...) und **spüre**, wie ich mit meinen Händen die Natur verändere.
- > **Ich mache ein Praktikum/ ich helfe mit** auf einem Bauernhof und **lasse mich dort bewusst** auf das ganze Tageswerk ein.
- > **Ich mache ein Praktikum / ich helfe mit** in einem Tierheim und **lasse mich dort bewusst** auf das ganze Tageswerk ein.
- > **Ich mache einen Tagesausflug** und **erforsche** meine Umgebung nach Orten, die sich für Schöpfungsspaziergänge eignen, da sie heile oder bedrohte/ zerstörte Natur sichtbar machen.
- > **Ich schließe mich** einer Gruppe **an**, die Aktionen durchführt zur Wiederaufforstung von Wäldern („plant the planet“, ...) zur Müllsammelaktion und Reinigung von Flussbetten ...
- > **Ich dokumentiere** meine Erfahrungen (in Text und Bild) und **veröffentliche** meine Erfahrungen (in Zeitschriften, im Internet, ...).

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen



5 Tage sinnliche Erfahrungen von Wachsen und Verwandeln III

Tag 2 - Gottes Lieblingsgeschöpfe, die Armen, umsorgen

Egal in welcher sozialen Einrichtung (Kontaktcafé, Tafel, Sozialkaufhaus, ..) ich arbeite und egal, wo ich helfend den Armen und Bedürftigen zur Seite stehe:

> **Ich suche Begegnungen** auf Augenhöhe und auf Herzenshöhe (Barmherzigkeit) und **gestalte die Beziehungen** partnerschaftlich und respektvoll.

> **Ich nehme** im Armen das von Gott geliebte Geschöpf und meine Schwester/ meinen Bruder **wahr**.

> **Ich respektiere** die Grenzen und Abgrenzungen des Anderen und **vermeide** jede Form von Paternalismus sowie Bewertung und Belehrung.

> **Ich bin achtsam und offen** für die Worte, Gesten, Mimik des Anderen, **verhalte mich** als Hörender und **bin offen** für das, was der Andere mir sagt.

> **Ich entdecke** bei den Armen Lebenserfahrung und Lebenswissen, die mir neue Wege weisen und **bewahre** sie als Geschenk und Bereicherung.

> **Ich bedenke** die gegenseitigen Abhängigkeiten meiner eigenen Lebenswelt und der Welt der Armen und **achte** dabei auch auf meine Gefühle:

Negative Gefühle wie Schuld, Selbstvorwürfe, Mitleid .. sind keine guten Ratgeber.



Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerziten

5 Tage sinnliche Erfahrungen von Wachsen und Verwandeln IV

Tag 3: Gottes Wort in der Begegnung mit Menschen und mit der Welt entfalten

- > **Ich nehme** die Worte des Tagesevangeliums (laudes) mit in den Tag und **mache sie zum Maßstab** für die Begegnungen im Lauf des Tages.
 - > **Ich werde wachsam und achtsam** für die Worte, die in der Begegnung mit Menschen gesprochen werden.
- > **Ich bin achtsam** für Zeichen, Symbole, Motive, Abbildungen, Schriften, ... die Gottes Wort in der Sprache der Menschen (Kunst, Architektur, Werbung) spiegeln und die implizit Göttliches verfremden und ahnen lassen.
- > **Ich lese aufmerksam** Straßenschilder, Inschriften und **frage mich**, wie diese Namen und Hinweise heute bedeutsam sein können.
- > **Ich suche** Büchereien, Bibliotheken, aber auch Kirchen auf und **schlendere absichtslos** an den Regalen/ schriftständern vorbei und **lasse mich** von den Büchern, Broschüren, .. **ansprechen**.
- > **Ich lese langsam und intensiv** Zeitung und **höre** Nachrichten und **achte** auf den Tonfall und die Wahrheit der Worte.
- > **Ich überlege**, wem ich durch ein gesprochenes oder geschriebenes Wort lang erwartete **Antworten oder Zu-spruch geben** kann oder wo ich meine **Meinung laut und deutlich kundgeben** sollte (Leserbrief,).



Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerziten

5 Tage sinnliche Erfahrungen von Wachsen und Verwandeln V

Tag 4 - Gottes Nähe in den Aufbrüchen und Umbrüchen im Leben erleben

- > **Ich setze mich** in Bahnhöfen oder Flughäfen in den Warteraum und **betrachte** die Menschen, die kommen und gehen, die sich begrüßen und verabschieden und **stell mir** – je nach Szene und nach Typ der Reisenden - ihr Leben **vor**.
 - > **Ich lese und meditiere** dazu biblische Texte zum Thema „Aufbruch“.
- > **Ich besuche** Flüchtlingsheime und suche das achtsame-respektvolle **Gespräch** mit Flüchtenden oder MitarbeiterInnen über ihre Wünsche und Erfahrungen.
 - > **Ich lese und meditiere** dazu biblische Texte zum Thema „Fremdsein“.
 - > **Uch verweile** auf einem Friedhof und lass mich ‚ansprechen‘ von der Sprache der Gräber (Inschriften, Symbole) und der Friedhofsgestaltung von der Menschen, die am Grab ihrer Angehörigen stehen
 - > **Ich lese und meditiere** dazu biblische Texte zum Thema „Tod und Leben“.
 - > **Ich mache ein Praktikum/ ich helfe mit** in einem Seniorenheim und **lasse mich** dort **bewusst** auf das ganze Tageswerk **ein**
 - > **Ich lese und meditiere** dazu biblische Texte zum Thema „Altsein“.
- > **Ich halte mich** einen Tag lang in einem sich selbst überlassenen „Urwald“ oder Naturschutzgebiet **auf** und **betrachte** das Wechselspiel von Werden - Vergehen.
 - > **Ich lese und meditiere** biblische Texte zum Thema „Gottes Schöpfung“



Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerziten

5 Tage sinnliche Erfahrungen von Wachsen und Verwandeln VI

Tag 5 - Lebendige Umgebung: Spurensuche

> **Ich mache mich** einen Tag lang auf Spurensuche in meiner näheren Umgebung – und **suche und besuche und nehme bewusst wahr** z.B.

- religiös und kirchlich bedeutsame Orte

- Kirchen und Kapellen in Stadt und Land, Gotteshäuser anderer Religionen,

- Wegkreuze, Inschriften, Denkmäler, Straßenschilder, Friedhöfe, ...

- geschichtlich bedeutsame Orte

Stolpersteine, Geburtshäuser, Denkmäler, Inschriften, Museen,

- soziale und ökologische Brennpunkte

soziale Brennpunkte mit Kontaktcafé, Beratungsstellen, Armenspeisung, Obdachlosenunterkunft und –siedlung, Flüchtlingsheime, ‚Ausländerviertel‘

Müllanlagen, ökologische Wüstenlandschaften (Asphalt), Monokulturen

> **Ich schließe mich** als Hilfskraft einer Einrichtung **an**, die (stationär oder mobil) Bedürftige unterstützt und **tauche** so **in eine ganz andere Lebenswelt** und in eine andere Rolle **ein**.

> **Ich lasse mich** eine Tag lang von einem erst seit kurzem in der Stadt Wohnenden durch meinen Wohnort **führen und ihn erklären** (und ändere die Perspektive)

> **Ich dokumentiere** meine Orte und Erfahrungen (in Text und Bild) und **veröffentliche** meine Erfahrungen (in Zeitschriften, im Internet, ...)

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen



Straßenexerzitionen à la Vivere

Hier und da komm' ich auf die Idee
'nen and'ren Weg zu gehen.
Mal verspielt und mal gefasst
Manchmal macht mir der Nase nach
einfach das Unbeholfne Spaß.
Beweg' mich gerne mal im Kreis.
Doch jeder noch so kleine Teich
sollte verbunden sein zum Meer.
Immer wenn ich was Neues ausprobier',
lauf ich wie barfuß über Glas, yeah.
Doch ich fühl' mich federleicht,
weil es sich fast immer lohnt.
Und so erscheint, dass nichts so bleibt, wie's ist,
fast schon, wie gewohnt
Wenn mich das Neue dann berührt,
tanz' ich zuerst für mich allein.
Dann mach' ich all die Ander'n wach.
Doch immer wenn was neu beginnt,
sagt auch was in mir: das wars, yeah

Barfuß

Aus einem Lied von Clueso

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen

Straßenexerzitionen à la Vivere



Auf der Straße fand Franziskus in der Begegnung mit dem Aussätzigen Gott (Jesus) und seine neue Berufung. Diese Begegnung führte ihn zu einer neuen Haltung, zur franziskan. *Compassio-Spiritualität* (Mitleiden mit den Armen und Ausgestoßenen) zur ästhetischen „Kehrtwende“, auch das Kleine, Hässliche wahrzunehmen und sich ihm ohne Berührungsängste anzunähern, ja es zu umarmen und zur Erfahrung, dass im ausgegrenzten, armen anderen Menschen eine Begegnung mit dem gekreuzigten Jesus erlebt werden kann.

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen



Gesucht: Gotteserfahrungen, die berühren und unter die Haut gehen

Wo Du auch stehst, da ist heiliger Boden.

Komm, zieh deine Schuhe aus, komm nicht zu nah ran.

Wo ehrfürchtiges Begegnen gelingt, ist GOTT schon längst da.

Ob durch Dunkel oder Feuer, durch Wüsten oder Wasser,

wohin die Wege Dich führen:

Gottes Segen begleitet Dich, beschützt Dich, trägt und beflügelt Dich,
denn liebenswürdig bist Du IHM auf ewig.

Wenn es um Dich eng und enger wird -

ER führt Dich hinaus in die Freiheit, in die Weite.

Wenn Du dich selbst fast nicht mehr kennst -

ER kennt Dich und ruft Dich beim Namen.

Nicht im Erdbeben, nicht in Blitz und Donner wird GOTT zum Schrecken;
er lässt sich nicht ergreifen, begreifen –

aber im leisen, zärtlichen Hauch ist er zu ahnen, ist er da.

Wenn Dein Herz gebrochen ist, Dein Geist zerschlagen,
wenn Dein Beten längst verstummt zum unaussprechlichen Seufzen -

Gottes Geist atmet in Deinem Schweigen.

Meine Wege nach innen, meine Wege nach außen: alles der eine Weg
Meine Wege mit Menschen, meine Wege mit GOTT: alles der eine Weg

Bernhard Kraus (Theologe, Freiburg)



Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitien

Straßengeschichten

Die Bibel ist prall gefüllt mit Glaubens- und mit Zweifelserfahrungen.
Viel geschieht unterwegs, „auf der Straße“.

Menschen brechen auf, sind unterwegs:

Abraham bricht auf, Moses ist unterwegs, Jakob haut ab aus Angst vor Rache,
Israel bricht aus Ägypten auf und zieht durch die Wüsten,
Jesus begegnet Menschen oft auf Galiläas Straßen und auf dem Weg nach Jerusalem.
Paulus war unentwegt unterwegs.

Wie kann ich „auf der Straße“, unterwegs, mitten in der Stadt
Erfahrungen mit mir und Gott machen?

„Die Straße“ bietet dazu unzählige Möglichkeiten:

Begegnungen, Impulse, Ablenkungen, Richtungsentscheidungen,
Unverhofftes, Stille, Leere, Lärm, Menschen, Vielfalt.

Um da mittendrin nahe am Alltag mir selbst und Gott auf die Spur zu kommen,
muss ich über das Gewohnte hinausgehen,
neugierig auf das, was gerade jetzt geschieht.

So kann ich Erfahrungen mit mir und mit Gott machen und mit Gott rechnen,
aber ich kann ihn nicht zu einer Begegnung zwingen,
nicht in Exerzitien, nicht in der Liturgie, er ist vielmehr schon da.
Exerzitien sind Übungen, um Gott und mir selbst auf die Spur zu kommen.



Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen

Straßenexerzitionen à la Vivere I

Bei diesen Straßenexerzitionen sind die Teilnehmenden auf der Straße unterwegs.

Hierbei folgen sie entweder den Bewegungen der eigenen Sehnsucht und lassen sich ein auf ungewohnte Lebenswelten -

oft auf Menschen am Rande der Gesellschaft und auf die Schöpfung Gottes.

So üben sie, sich selbst, den anderen und darin Gott zu begegnen.

Oder sie sind gezielt auf Spurensuche und in bestimmten Lebensfeldern und erweitern auf diese Weise ihre Perspektive auf ihre eigene Lebenswelt:

So üben sie, ihre Lebenswelt als Teil ihres Lebens tiefer zu verstehen.

Oder sie konzentrieren sich für eine bestimmte Zeit auf einen besonderen Aspekt und erleben so ihren Tag unter dem „Licht“ dieses Gedankens.

So üben sie, bestimmte (biblischen) Gedanken mit dem Leben zu verknüpfen.

Sie gehen auf die Straße und in bestimmte Lebensbereiche, um ihrer inneren Sehnsucht zu folgen und sich die Welt tiefer zu erschließen und sie entdecken dabei die Stimme Gottes und die Welt als Spiele Gottes.

„Auf der Straße gewesen und zufällig Gott getroffen und von ihm betroffen.“

Der Tag wird umrahmt von einer morgendlichen Besinnung und Einstimmung einem abendlichen Rückblick und Dank an Gott, den Schöpfer.

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen



Straßenexerzitionen à la Vivere II

Die Zwei gehen zusammen durch ihren Alltag

... verlassen die alltäglich vertraute „Welt“ (Raum und Struktur)
und begeben sich hinaus in die Welt (Natur, Stadt, Straßen, öffentliche Räume, ...)

... überlassen sich dem Tempo/ Rhythmus dieser Welt und ihren Zufälligkeiten absichtslos.
nehmen ganz präsent und wach die Umgebung (Umwelt wie Mitwelt) wahr
und sind für die Begegnung mit Mensch und Mitwelt und Gott offen;

... nehmen eine besondere Übung und einen inhaltlichen Impuls mit,
um die Welt mit anderen Sinnen und bewusster wahrzunehmen

... führen ein (schriftliches oder digitales) Tagebuch,
in dem sie ihre Erlebnisse, Beobachtungen, Fragen, ... festzuhalten
und das Erlebte durch das Schreiben ordnen, gestalten und entfalten.

Jeder Tag ist gerahmt

von einer spirituellen Einführung in den Tag,
mit einer geistlichen Quelle (Bibel und Texte von Franz/ Klara und Gebete)
und einer konkreten spirituellen Übung/ Wahrnehmungsaufgabe
und von einer Revision des Tages

mit dem Austausch über die Erfahrungen, Erkenntnisse, Fragen, ... in der Runde
und spirituellen Betrachtung (Raum für Dank, Lob, Zuwendung zu Gott, ...).

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitionen



Straßenexerzitionen à la Vivere III

Hinweise für den Ablauf der täglichen Impulse I

Für die täglichen Impulse morgens: Einstimmung (mo) und abends: Abschluss (ab) benötigst du jeweils 20 Minuten. Gib deiner stillen Zeit eine einheitliche Struktur (Ort, Dauer, Form), damit du nicht immer neu nach der passenden Form suchst.

Wiederholen hilft!

1. Ankommen (mo und ab)

Beginne die stille Zeit ganz bewusst:

mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung vor einem Christus-Bild oder einem Kreuz, ggf. einem kurzen Gebet.

2. Einstimmen (mo und ab)

Schließe die Augen und beobachte eine Zeit lang deinen Atem, um zur Ruhe zu kommen oder führe eine Stille-Übung durch

Danach sprich das Eröffnungsgebet.

3. Lesen (Psalm oder Tagesevangelium) – morgens (mo und ab)

Lies den angebotenen Text des Tages (z.B. aus der laudes), am besten mehrmals, vielleicht auch halblaut.

Vielleicht bleibst du an einem Satz, einem Wort, einem Bild hängen. Der Text soll dir vertraut werden und dich durch den weiteren Tag begleiten.

Ferienzeit – (Aus) Zeit für vivere-Exerzitien



Straßenexerzitien à la Vivere IV

Hinweise für den Ablauf der täglichen Impulse II

4.1 Dran bleiben (mo)

Du findest zusätzlich noch einen oder mehrere Impulsgedanken, die dir helfen können, den Text für dich tiefer zu erschließen und mit deinem Leben in Verbindung zu bringen oder die dir den Blick öffnen für das, worauf du dich heute konzentrieren sollst.

4.2 Nachdenken (ab)

Blicke am besten in chronologischer Reihenfolge auf deinen Tag zurück. Achte sowohl auf die Erinnerungen wie auf die damit verbundenen Gefühle. Meide Bewertungen und freue dich eher über die Vielfalt der Eindrücke. Lies die Gedanken, die du morgens nach der Einstimmung aufgeschrieben hast, ebenso wie die Notizen, die du dir den Tag über gemacht hast – langsam - und fülle sie mit inneren Bildern oder/ und Gefühlen. Vielleicht ergibt sich ein Bild aus den einzelnen Mosaikstücken.

5. Abschließen (mo und ab)

Beende deine stille Zeit mit einem Gebet und / oder dem Kreuzzeichen. Lass dir am Ende noch ein wenig Zeit, um einige Gedanken oder auch Fragen aufzuschreiben (z.B. in einem geistlichen Tagebuch).