

## **1. Woche: Auf dem Weg ...**

### **1. Tag: Aufbrechen**

#### ***Einen Anfang setzen***

#### ***Zur Stille finden***

#### ***Tagesimpuls***

Am ersten Tag dieser Exerzitien steht ein wirkliches Aufbrechen. Die Betrachtungszeit ist die Zeit des Unterwegsseins von zu Hause zum Ziel und zurück. Es kann eine halbe Stunde sein, vielleicht ist aber auch Gelegenheit für einen längeren Spaziergang.

Ich breche heute bewusst auf, mache mir Gedanken, wo ich hingehen will und ob ich etwas mitnehmen muss. Ich haste nicht los, sondern schaue noch einmal um mich, was ich zurücklasse. Dann mache ich mich auf den Weg. Ich finde den Rhythmus für meine Schritte und komme in ein gleichmäßiges Gehen. Dabei achte ich auf das, was ich um mich herum höre, sehe, rieche, ... Gibt es auch etwas, das ich berühren oder schmecken kann?

Wenn ich mein Ziel erreicht habe, ruhe ich mich kurz aus. Ich nehme mein Ankommen wahr und auch das Aufbrechen auf meinen Heimweg, zurück in den Alltag.

#### ***Zur Betrachtung und Übung***

Wieder zuhause erinnere ich mich an einen Aufbruch in meinem Leben, der mir noch besonders gut in Erinnerung ist:

- Wohin bin ich aufgebrochen? War es eine Reise, eine Wanderung, ein Besuch?
- Was war das Besondere an diesem Aufbruch?
- War ich allein oder in Gemeinschaft unterwegs?
- Welche Gefühle verbinde ich heute damit?

#### ***Abschluss***

Ich wende mich mit dem, was mich in dieser Zeit des Ge-

hens bewegt hat, an Gott und sage ihm, was mir wichtig geworden ist. Dann schlieÙe ich mit einem Kreuzzeichen oder einer Geste.

### ***Konkret im Alltag***

Ich versuche, auch auÙerhalb meiner Betrachtungszeit den Aufbrüchen des Alltags Beachtung zu schenken. Die Wege, zu denen ich sonst ohne großes Nachdenken aufbreche, gehe ich heute bewusst. Welche Ziele erwarten mich? Welche Menschen begleite ich oder wem begegne ich? Dabei achte ich immer besonders auf meine Stimmungen.

### ***Ein Reisetagebuch schreiben***

Manche Menschen schreiben ein Reisetagebuch, wenn sie unterwegs sind. Für viele ist es auch hilfreich, so ein Reisetagebuch während der Exerziten im Alltag zu schreiben. Da hat Platz, was mich bei der Betrachtung bewegt hat. Das Leichte und das Schwierigere, das hier aufgeschrieben wird, kann im Nachhinein ganz anders verstanden werden. So kann sich am Ende der vier Wochen ein »roter Faden« auf dem Exerzitenweg zeigen und manche Strecken klarer werden lassen.