

## Exerzitien im Alltag – Anregungen für Begleitabende mit der Broschüre „Wege zum Leben in Fülle“

### Einführende Überlegungen

Exerzitien (exerzitare heißt üben) sind ein spiritueller Weg, auf dem Lebenserfahrungen im Licht des Glaubens gesehen werden,

Sie fördern die Sensibilisierung für innere Prozesse, für waches Wahrnehmen der alltäglichen Ereignisse sowie, den Glauben für und mit anderen zu leben. Der Fokus liegt auf folgenden Facetten:

- Das bewusste Leben im Alltag fördern
- Die Balance im Leben immer wieder neu zu finden
- Sensibilisierung für das menschliche und soziale Beziehungsnetz
- Engagement für Menschen im beruflichen und privaten Bereich, in pfarrlichen Gruppen und anderen Lebensfeldern.
- Gott einen Ort im Leben sichern und sich auf seine Botschaft einlassen

### Begleittreffen: Anregungen und Elemente

Begleittreffen sind wie das Einkehren auf einer Wanderung. Sie können Stärkung sein für das individuelle oder gemeinsame Unterwegssein. Sie geben Mut und Orientierung zum Weitergehen.

Bemerkung: Die Situation und die Leute vor Ort sind ausschlaggebend. Die Methoden und Vorgangsweisen werden den entsprechenden Bedürfnissen angepasst.

#### **Atmosphäre im Raum vorbereiten**

Die Mitte kann zum Motto bzw. zum jeweiligen Thema frei gestaltet werden, z.B. Tücher auflegen oder einen Weg gestalten (Materialien); Kerzen sind auch sehr wertvoll für das Ambiente.

#### **Ankommen und Vorstellungsrunden**

In der Fantasie noch einmal den Weg gehen, den ich von zu Hause hierher gerade gegangen bin. Wie war es? Ein Wort daraus für die Vorstellung mit Namen in die Runde legen

Andere Varianten:

- Im Raum herumgehen, ein Erlebnis des heutigen Tages der Person mitteilen, die ich gerade beim Anhalten treffe. Kurze Vorstellung ist impliziert.
- Vorstellung mit Bildern, die aufgelegt und ausgewählt werden. Beginn mit Stille, mit Lied, Gebet oder Musik.

### **Einführung zum Thema des Abends**

**Austausch** über gemachte Erfahrungen mit den Wegimpulsen in einer Anhörrunde

**Spirituelle Übungen:** Stille – Übung, Vertrauensübung, Atemübung, Unterbrechung, etc.

**Lied, Text, Tanz oder Gebet und Tagesrückblick** (Gebet der liebenden Aufmerksamkeit einüben)

**Bildbetrachtung:** Die Bilder der Broschüre „Neue Wege gehen“ sind konkret - symbolisch. Sie lassen ganz persönliche Zugänge und Interpretationen zu:

Beispiel für eine mögliche Einführung: Ich lasse das Bild auf mich wirken und beachte, was das Bild in mir auslöst an Gefühlen, Erinnerungen, Assoziationen und Gedanken. In einem weiteren Schritt sehe ich das Bild in Bezug auf den Wegimpuls und meine Lebenssituation.

### **Rituale**

Stillwerden – den Körper spüren, den Atem kommen und gehen lassen, den Boden unter Füßen spüren, da sein und ruhig werden – eventuell auch einige besinnliche Gedanken einstreuen.

Wegetappen mit verschiedenen Materialien gestalten und gehen. Bewusstes Gehen – den hinteren Fuß jeweils bewusst loslassen oder mit dem vorderen Fuß bewusst in die Zukunft schreiten.

### **Tipps für Anhörrunden**

- Wenn die Gruppe groß ist, empfiehlt es sich, Untergruppen zu bilden.
- Zeitangabe (bis zu maximal 20 Minuten)
- Persönlicher Austausch der Erfahrungen aus dem Alltag (keine Diskussion)
- Gegenseitige Wertschätzung und Akzeptanz sind Voraussetzung, damit jede Person so sein kann, wie sie ist - mit Gefühlen, Gesten, Worten, etc.
- Es wird jedem Gruppenmitglied das freie Wort ermöglicht, ohne es zu kommentieren.

### **Planungsschritte in der Pfarre (als Vorschlag):**

1. Zielgruppen klären:  
Für die ganze Pfarrgemeinde? Für einzelne Gruppen? Für Interessierte?
2. Termine und Art der Durchführung im PGR besprechen und festlegen.  
Ein Team bilden für Leitung und Organisation.

3. Bestellung der Broschüre (Wege zum Leben in Fülle) im Diözesanhaus:  
Medienstelle, Bahnhofstr. 13, 6800 Feldkirch,  
Tel. 05522-3485-208, [medienstelle@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:medienstelle@kath-kirche-vorarlberg.at) Preis: € 12,--  
Mengenrabatt (ab 20 Stück 11,- € und ab 50 Stück 0,- €/St.)
4. Bewerben in den Medien (z.B. Pfarrblatt), bei Gottesdiensten und in den Gruppen
5. MitarbeiterInnen einführen durch gemeinsame Vorbereitung im pfarrlichen Team.
6. Einen Informationsabend anbieten ; eventuell die Impulsabende im Team aufteilen bzw. abwechseln leiten...
7. Einander Feedback geben über Gelingen und Verlauf des Impulsweges.
8. Rückmeldung an die Diözese, Fachteam Spiritualität und Glaubensbildung.

## Vorbereitungstreffen / 1. Begleitabend

- Herrichten des Raumes (z.B. eine Mitte gestalten, Kerze, Blumen)
- Körperwahrnehmungsübung (evtl. Atem-Meditation)
- Anhörkreis: Erwartungen oder bisherige Erfahrungen; evtl. auch aufschreiben auf vorbereitete Zettel
- Einführung zu den Exerzitien
- Grundlegendes zu Beginn der Exerzitien – Gemeinsam die wichtigsten Punkte durchgehen
- Hinführung zur 1. Woche
- Lied
- Segen

## 2. und weitere Begleitabende

- Herrichten des Raumes
- Begrüßung
- Körperwahrnehmungsübung (Übung zum Stillwerden im Sitzen)
- Anhörkreis – Wenn die Gruppe zu groß ist, empfiehlt sich die Aufteilung in zwei oder drei kleinere Gruppen
  - Ausreichend Raumgeben für Unsicherheiten und Fragen
  - Nur Anregungen – keine Leistung!  
Einfach verweilen vor Gott ist allein wichtig
- Hinführung zur 2. / 3. / 4. Woche
- Lied
- Segen