

Hinführung zu den Exerzitien im Alltag (ExiA):

Einladung

Was wäre die Kirche, was wäre die Zivilgesellschaft ohne das ehrenamtliche Engagement so vieler Frauen und Männer, Kinder und Jugendlicher. Für viele Menschen ist freiwilliges und unentgeltliches Engagement ein alltäglicher und sinnstiftender Bestandteil ihres Lebens geworden. Sich für andere einzusetzen macht nicht nur Freude, sondern bringt das Evangelium konkret in Wort und Tat „zum Blühen“.

Eines der treffendsten Worte im Schreiben „Evangelii gaudium“ von Papst Franziskus aus dem Jahr 2013 drückt es auf wunderbare Weise aus: „Ich bin eine Mission.“ Darin betont der Papst fast emphatisch, dass christliche Existenz durch und durch missionarisch ist: Ich bin eine Mission auf dieser Erde und ihretwegen bin ich auf dieser Welt. Man muss erkennen, dass man selber `gebrandmarkt` ist für diese Mission, Licht zu bringen, zu segnen, zu beleben, aufzurichten, zu heilen, zu befreien.

„Du bist gerufen“ - unter diesem Motto stehen die Exerzitien im Alltag für ehrenamtlich Engagierte. Wir laden viele Engagierte ein, für eine Woche mit dieser Zusage „Du bist gerufen“ – „Du bist eine Mission“ auf eine innere „Sinnreise“ zu gehen.

Dabei stehen folgende Impulse im Mittelpunkt:

Ich bin von Gott bei meinem Namen gerufen.

Welche Sehnsucht habe ich, wo liegen meine Stärken, aber auch Schwächen?

Für was oder wen möchte ich mich einsetzen?

Wer wartet auf mich?

Auf wen oder was hin möchte ich mein ehrenamtliches Engagement ausrichten?

Lassen Sie sich inspirieren, stärken und begeistern!

Organisatorische Hinweise für die Veranstalter:

1. TeilnehmerInnen-Kreis

Für wen sind die ExiA gedacht? Grundsätzlich für jede/n Interessierten, besonders aber für Männer und Frauen im ehrenamtlichen Engagement. Denkbar ist, die ExiA für eine fest bestehende Gruppe anzubieten (z.B. Besuchsdienstgruppe, Tafelmitarbeitergruppe, Liturgische Dienste, KGR...), ebenso kann es aber auch eine offene Einladung geben, die Menschen aus unterschiedlichen Kontexten einlädt (z.B. Ehrenamtliche einer SE...)

2. Begleitung

Ein wichtiges Element von Exerzitien ist die Begleitung der Übenden. Auch in gängigen ExiA-Modellen ist eine solche Begleitung vorgesehen, indem sich feste Kleingruppen bilden, in denen es auch den

intimen Raum für persönliche Mitteilungen gibt. Beim vorliegenden Modell haben wir zwei Begleitungsformen im Blick – natürlich in aller Freiwilligkeit als Angebot gedacht:

1. Wer sich begleiten lassen möchte, verabredet sich mit einer Person des Vertrauens aus dem TIn-Kreis zu einem täglichen kurzen Austauschgespräch, das ganz unproblematisch auch jetzt in Coronazeiten z.B am Telefon geführt werden kann: um über Leichtes und Schwierigeres ins Gespräch zu kommen, den zurückliegenden Tag zu reflektieren oder/und evtl. miteinander einen Psalm o.ä. zu beten (vgl. „Emmausgang“)

Falls Sie die Anregung aufgreifen, dass sich die Teilnehmenden zu „Tandems“ zusammenfinden und damit gegenseitig begleiten, ist es sicher hilfreich, diesen ein paar unterstützende Gesprächsanregungen anzubieten, zB

- Sie können Ihre gemeinsame Austauschzeit (15-30 min.) mit einem im Wechsel gesprochenen Psalm oder anderen Gebet oder mit einem Moment der Stille beginnen.
 - Bei diesem geistlichen Austausch geht es um einander mitteilen und einander zuhören. Hilfreich ist es, wenn erst eine/r von Ihnen Beiden erzählt, was sie/er mitteilen möchte, und die/der andere zuhört und im Anschluss daran evtl. nachfragt oder einen Gedanken dazu beisteuert (ohne zu diskutieren!). Anschließend tauschen Sie die Rollen von Zuhörer/in und Mitteilendem/r. Sie erzählen nur, was Sie auch wirklich mitteilen wollen. Vielleicht bewegt Sie ja auch so viel, dass es sich lohnt, sich auf einen besonders wichtigen Gedanken zu beschränken.
 - Gedanken, die Sie ins Gespräch bringen könnten, sind zB:
 - Mit welchem der Impulse gestern/heute habe ich mich gerne beschäftigt?
 - Gab es etwas, was für mich schwierig war oder Widerstände in mir ausgelöst hat?
 - Habe ich heute/gestern eine Entdeckung (über mich, über Gott, über das Leben) gemacht, die mich freut oder überrascht hat und mit der ich gerne weitergehen will?
 - Vielleicht möchten Sie das kleine Austauschgespräch mit dem Tagessegen abschließen, den eine/r für Beide spricht.
2. Den TIn wird das zusätzliche Angebot der Geistlichen Begleitung nahegebracht – entweder durch Sie selbst, falls es Ihnen möglich ist und von Ihrer Rolle gegenüber den TIn her passt; durch eine/n geschulte/n pastorale/n Mitarbeiter/in der SE oder eine/n ausgebildete/n Geistliche/n Begleiter/in (s. AG Geistliche Begleiter der Diözese: Mitglieder dieser AG, die in der Region leben, können über die Diözese¹ – erfragt werden)

Nähere Informationen dazu gibt es beim Institut für Fort-und Weiterbildung in Rottenburg.

<https://institut-fwb.de/referate/liturgische-dienste-und-geistliche-begleitung>

3. Zeitliche Planung

Mit dieser ExiA-Vorlage ist die Idee verbunden, die Exerzitien kompakt in einer Woche durchzuführen. Daher auch die 7 Tagesimpulse. Falls Ihre TeilnehmerInnen vor Ort leben, könnten der Auftakt und der Abschluss der ExiA mit einer gemeinsamen (Abend-)Veranstaltung verbunden werden, in der sich alle Teilnehmenden wahrnehmen. Ansonsten bekommen die TIn die Impulse jeweils am Vorabend per Mail zugesandt.

Auch wenn die Exerzitien *im Alltag* stattfinden sollen, wird es sicher sinnvoll sein, wenn sich die TIn diese Exerzitienwoche über das notwendige Tun hinaus von zusätzlichen Terminen möglichst freihalten. Das setzt voraus, dass der Termin der ExiA bereits frühzeitig abgesprochen bzw. beworben wird.

Organisatorische Hinweise für Teilnehmer/in:

1. Tagesstruktur

Bei der Gestaltung von Exerzitien ist es sehr hilfreich, eine gewisse Tagesstruktur zu haben, die sich nach 1-2 Tagen einspielt und eine Regelmäßigkeit mit sich bringt. Deshalb sind die Impulse entlang des Tages gestaltet. Jedoch sind Ihre persönlichen Lebenssituationen sicher sehr unterschiedlich – manche von Ihnen leben allein und andere in einer Familie mit kleinen Kindern; die einen haben in der kommenden Woche wenige Termine und die anderen sind beruflich eingebunden. Das bedeutet, dass auch die Gestaltung der Exerzitien dem konkreten Alltag entsprechend angepasst sein muss und sein darf.

Welche Tageszeit passt bei Ihnen am besten, um eine etwas längere Betrachtungszeit einzuplanen? Für viele ist der Morgen dafür die beste Zeit, weshalb wir die Schriftbetrachtung auch dort platziert haben. Aber vielleicht haben Sie mit kleinen Kindern eher am Abend Ruhe dafür? Schauen Sie, wie es für Sie passt!

Bitte setzen Sie sich mit Übungen und Beten nicht unter Druck! Der liebevolle, barmherzige Blick auf das, was jetzt möglich ist, schafft am meisten Ruhe und Freiraum. Und ich bin mir sicher: der Heilige Geist kennt unsere Freiräume und Grenzen sehr gut und weiß sie so zu nutzen, dass sie uns dienen!

2. Ort des Gebets

Beten können wir natürlich überall. Und Sie lesen nachher auch von der Anregung, immer wieder nach draußen zu gehen. Darüberhinaus erweist es sich aber als hilfreich, einen festen Platz in der Wohnung zu suchen, der Ihnen Ruhe gibt und an dem Sie vielleicht auch ein Bild, einen Text oder etwas „Aufgesammeltes“ liegen lassen können. Vielleicht ist es eine Ecke im Schlafzimmer, ein Sessel mit Blick nach draußen, eine Gartenecke... Verbunden mit einer Kerze, einer Bibel lädt dieser Ort zur Sammlung ein.

3. Rückzug

Wenn wir mit anderen Menschen zusammen leben, dann hilft es sicher, diese über Ihre Exerzitienwoche zu informieren und um ihre Rücksichtnahme zu bitten. So können Sie mit deren Verständnis Ihre Rückzugszeiten entspannt in Anspruch nehmen.

4. Umgang mit den Impulsen

Die Impulse sind als Angebote und Anregungen gedacht – auch im Sinne der Auswahl dessen, was Sie persönlich berührt. Vielleicht werden Sie von einem einzigen Gedanken, einem Bild, einem Wort angesprochen – dann bleiben Sie dort und verweilen dabei und lassen die weiteren Impulse außer Acht.

Vielleicht möchten Sie auch gerne die Übung eines Tages an einem anderen wiederholen. Nehmen Sie sich jede Freiheit, auf die Bewegungen Ihrer Seele zu achten! Gott geht mit Ihnen einen ganz persönlichen Weg, der sich beim Gehen vor Ihnen entfalten wird!

Auch hier gilt: Weniger ist mehr! Ignatius sagt: „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen heraus!“

5. Wahrnehmen – mit meinem Leib und mit allen Sinnen

Gott möchte uns begegnen. Er will sich bemerkbar machen. Dazu braucht es von unserer Seite keine Anstrengung und Mühe außer dem „Dranbleiben“ und der Haltung der „Erreichbarkeit“. Um uns zu erreichen, hat er uns als allererstes unseren Leib geschenkt. So heißt die erste grundlegende Einladung: in

der Wahrnehmung bleiben, im Kontakt mit mir, mit meinem Leib. Wenn es Ihnen möglich ist, planen Sie jeden Tag auch eine zumindest kurze Zeit an der Luft, in der Natur ein – vielleicht ganz bewusst als Spaziergang mit allen Sinnen; auch hier lässt sich Gott „in allen Dingen suchen und finden.“ (Ignatius)

DANKE

Ein ganz herzliches Danke gilt Annette Gawaz vom Team der Seelsorge für Pastorale Dienste und Priesterseelsorge für die Ausarbeitung und Zusammenstellung der Vorlagen für diese Exerzitien.

Herausgeber

Bischöfliches Ordinariat
Hauptabteilung IV Pastorale Konzeption
Fachbereich Ehrenamt/Engagemententwicklung
Eugen-Bolz-Platz 1
72108 Rottenburg a. N.

Mail: ehrenamt-verbindet@drs.de

Nachwort

„Du bist gerufen!“ Unter diesem Leitgedanken standen die 7 Tage Exerzitien im Alltag für ehrenamtlich Engagierte.

Wie schön, dass Sie dabei waren und diesen Weg 7 Tage lang mitgegangen sind.

Wir hoffen, Sie wurden gestärkt, inspiriert und konnten für sich neue Kraft und Erkenntnisse für Ihr ehrenamtliches Engagement gewinnen.

Wir sind ge(be)rufen, im Großen oder im Kleinen die Welt mitzugestalten und sie mit unseren Talenten und Gaben – die Bibel spricht von Charismen – zu bereichern.

Vielleicht ist bei Ihnen in dieser Woche etwas Neues, Unbekanntes zum Klingen gekommen? Oder Sie haben neu entdeckt: Da liegt mein Ruf, meine Berufung!

Dafür schlägt mein Herz!

Vielleicht fühlen Sie sich gestärkt in Ihrem ehrenamtlichen Engagement.

Oder gibt es neue (andere) Bereiche (Aufgaben, Themen, Personengruppen,) mit denen Sie sich ehrenamtlich befassen und mit kraftvoller Leidenschaft gestalten möchten?

Wenn Sie das Bedürfnis haben, diesen Weg weiter zu vertiefen und Begleitung wünschen, dann wenden Sie sich an das örtliche Pastoralteam.

Darüber hinaus gibt es von der Diözese Rottenburg-Stuttgart das personale Angebot der Geistlichen Begleitung.

Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Homepage des Instituts für Fort- und Weiterbildung:

<https://institut-fwb.de/referate/liturgische-dienste-und-geistliche-begleitung>

Wir wünschen Ihnen viel Bestärkung, Mut und Leidenschaft IHREN persönlichen Nachfolgeweg zu gehen!