

Exerziten im Alltag im Bistum St.Gallen 2015

Neuland



„Nehmt Neuland unter den Pflug! Es ist Zeit, den Herrn zu suchen; dann wird er kommen und euch mit Heil überschütten.“ (Hos 10,12)

Einleitung und Hinführung

Diese Übungen im Alltag stehen während 21 Tagen unter dem Titel „Neuland“. Der Titel lehnt sich an das Zitat von Hosea an: *Nehmt Neuland unter den Pflug! Es ist Zeit, den Herrn zu suchen; dann wird er kommen und euch mit Heil überschütten. (Hos 10,12)*

1. Woche: „Neuland“ ist ein Weg. Der Weg durch diese Woche orientiert sich am Volk Israel. Es war 40 Jahre unterwegs in ein neues und besseres Leben. Die einzelnen Tage nehmen Wegstationen auf, denen das Volk begegnet ist.

2. Woche: „Neuland“ braucht Vorbilder. Auf dem Weg als gläubige Menschen brauchen wir Vorbilder. Diese Woche stellt sieben Menschen aus der Bibel vor. Ihre Haltung und ihre Worte wollen Kraft vermitteln für das Weitergehen im Leben mit Gott.

3. Woche: „Neuland“ ist eine Haltung. Die sieben Grundhaltungen, die im Bistum St.Gallen im Hinblick auf den Weg in die Zukunft entstanden sind, geben den Tagen der letzten Woche eine Ausrichtung. Die Grundhaltungen sind hilfreiche Werkzeuge zum Dranbleiben im „Neuland“.

Gedanken zum Beten

„In einer Zeit, da die Existenzbedingungen sich immer schneller wandeln, muss jeder einzelne Mensch selber neue Formen des Betens finden. Manche setzen sich in den Kopf, es „genau gleich machen zu wollen“; das führt dazu, überhaupt nichts zu tun, weil so etwas für uns praktisch unmöglich ist.

In das beschäftigtste, umhergeworfenste Leben dringen aber doch, wie feiner Staub, leere Zeiteilchen ein. Sieht man sie – man sieht sie nicht immer -, so müsste man auf den Gedanken kommen, sie zusammenzulegen und dadurch ein Stück verwertbare Zeit zu gewinnen. Wenn wir behaupten, beten sei unmöglich, so müssen wir uns auf **die Suche nach diesem Zeitstaub** machen und ihn so, wie er ist, verwerten.

In weiten Gebieten der Welt kennen die Leute als Brennstoff nur Holz – und anderswo Holz und Kohle, aber es gibt auch Öl. Um eine Öl-Schicht zu erreichen, spielt die Ausdehnung keine Rolle. Man braucht nicht Tausende von Quadratkilometern auszubeuten, auch kein System unterirdischer Galerien anzulegen. Man bohrt senkrechte Schächte, deren Öffnung lächerlich eng ist, aber man dringt so tief hinunter wie nötig, um die Öl-Schicht zu erreichen. Heutzutage ist in manchem städtischen Leben das Gebet nur durch Bohrungen möglich, wobei Intensität die Dauer ersetzt. Solch ein kräftiges, sichtloses Hinabtauchen strebt in der Tiefe zu Gott hin, in konzentrierten Akten des Glaubens, der Hoffnung und der Liebe. Ihre Beharrlichkeit besteht in einer gebrochenen Linie, aber ihr wiederholter Vorstoß erreicht die Tiefe zu der Stunde, die Gott bestimmt, an der Stelle, wo man Gott schöpft.“

Madeleine Delbrêl

Was sind Exerzitien im Alltag?

Sie geben dem Wunsch Raum, sich einen Fixpunkt im Alltag zu gönnen. Ich darf zur Ruhe kommen. Ich übe, bei mir zu sein und Gott zu spüren.

Sie nähren die Sehnsucht nach Vertiefung der eigenen Spiritualität.

Sie helfen mir, Zeit für mich selber zu nehmen und meine Beziehung zu Gott und den Mitmenschen zu reflektieren.

Sie leiten zum persönlichen Gebet an.

Ich bekomme konkrete Anleitung, wie ich als erwachsener Mensch beten kann.

Ich lerne biblische Texte neu kennen und bekomme einen persönlichen Zugang. Ich kann von einem Bibeltext aus ins Gespräch mit Gott finden.

Ich erfahre Gemeinschaft. Ich gehe den Weg zwar allein, weiss aber um die Verbundenheit mit andern, die auch unterwegs sind.

Ich lerne durch den Austausch von anderen. Meine Sicht wird dadurch geweitet.

Hinweise zur Gestaltung der Gebetszeiten

1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist wichtig, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) einzurichten, zu der ich mich zu den Übungen dieses Tages etwa 20 bis 30 Minuten zurückziehe:

Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen. Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle:

- ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme; eine Kirche...,
- den Ort einfach herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Pflanze..., so dass es mir zur Sammlung verhilft,
- evtl. einen Zettel an der Tür „Bitte nicht stören“,
- eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein.

3. Ich finde Wege, mich nicht ablenken zu lassen

- Telefon abstellen, sich entscheiden, nicht abzuheben
- Absprache mit den Mitwohnenden, nicht zu stören
- Zettel und Stift, um evtl. zu notieren, was mir an nötigen Erledigungen einfällt
- Wecker oder Timer bereitstellen

Struktur einer Gebetszeit

1. Einen bewussten Anfang setzen

Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung...

2. Wahrnehmen, wie ich jetzt da bin

Ich beobachte meine Stimmung, meine Gedanken, mein körperliches Befinden. Ich stelle lediglich fest, dass ich jetzt in dieser Verfassung da bin, ohne mich ändern zu wollen. Ich entscheide mich, diese stille Zeit Gott zu schenken.

3. Sich mit Hilfe eines Gebetes (S. 8-13) vor Gott einfinden

4. Sich auf den Bibeltext und die Impulse des Tages einlassen

Sich Zeit lassen, zwei- bis dreimal lesen

5. Nachwirken lassen

Was klingt bei mir an? Was berührt mich? Wo bin ich selber gemeint? Was löst Widerstand aus?

6. Ins betende Gespräch finden

Mit Jesus, mit Gott oder Maria in einfachen Worten sprechen, sagen, was mich bewegt.

7. In der Stille verweilen

Ignatius von Loyola sagt, dass nicht das Vielwissen die Seele sättigt, sondern das Verkosten der Dinge von innen her. Ich versuche in der Stille zu bleiben mit dem, was mir geschmeckt hat oder auch mit dem, was nicht so leicht verdaulich ist.

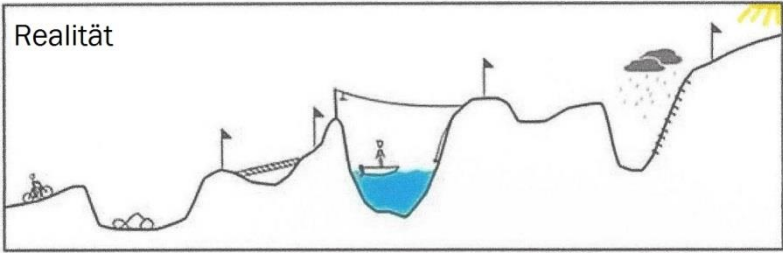
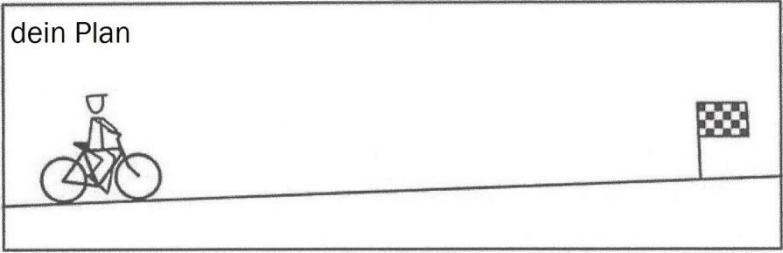
8. Die Betrachtung bewusst abschliessen

z. B. mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen...

9. Zurückschauen

Wie ist es mir ergangen? Was nehme ich in den Tag/die Nacht hinein?

Verlauf von Exerzitionen im Alltag



Gebet 1

Auf dem tiefsten Grund meiner Seele
wohnst du in deinem Schweigen,
atmest du in deiner Treue,
wirkst du durch deine Kraft,
mein Gott in mir.

Im innersten Raum meines Herzen
wachst du in aller Stille,
wartest du in unendlicher Geduld,
bist du wahrhaft gegenwärtig,
mein Gott in mir.

Auf dem heiligen Boden in mir
erscheinst du im dornigen Feuer,
suchst du das Gespräch mit mir,
offenbarst mir deinen Namen,
mein Gott in mir.

Auf meinem inneren Weg
gehst du mit mir,
stehst du zu mir,
führst du mich zum Licht,
verlässt du mich nicht,
mein Gott in mir.

Paul Weismantel

Gebet 2

Höchster, lichtvoller Gott,
erleuchte die dunkle Nacht
in meinem Herzen.

Gib mir einen Glauben, der aufrichtet,
eine Hoffnung, die durch alles trägt
und eine Liebe, die Mass nimmt an der Liebe
Jesu Christi, Deines Sohnes.
Eine Erkenntnis, die weiterführt,
einen Sinn, der alles durchdringt.

Lass mich die Würde erfahren,
die Du mir schenkst,
und die Aufgabe erfüllen,
die Du mir zgedacht hast.

Franz von Assisi

Gebet 3

Ich wirke,
ich warte,
ich wünsche
und sehne mich so.
Nach Stille
nach Weite und einem Weg.

Du hast mich gedacht
und an meinen Anfang
einen kostbaren Gedanken in die Welt gelegt.
Ihn möchte ich wiederfinden.
Meine ganz ursprüngliche Gestalt.

Dein Himmel, er gehe auf.
Dein Glanz, er streife und erinnere mich:
Es steht noch etwas aus,
für mich,
für die Welt. Amen.
Jacqueline Keune

Gebet 4

Herr, ich komme zu dir,
dass deine Berührung mich segne,
ehe ich meinen Tag beginne.

Lass deine Augen
Eine Weile ruhen auf meinen Augen.
Lass mich das Wissen
um deine Freundschaft
mitnehmen in meinen Alltag.

Fülle meine Seele mit deiner Musik,
mit deinem Frieden, mit deiner Freude.

Begleite mich
durch den Lärm des Tages
und lass den Sonnenschein
deiner Liebe über mir erstrahlen.
Herr, lass im Tal meiner Mühen
Früchte reifen in Fülle.
Rabindranath Tagore

Gebet 5

Zu dir, Herr, erhebe ich meine Seele.
mein Gott, auf dich vertraue ich.

Lass mich nicht scheitern, lass meine Feinde nicht triumphieren!

Denn niemand, der auf dich hofft, wird zuschanden;
zuschanden wird, wer dir schnöde die Treue bricht.

Zeige mir, Herr, deine Wege, lehre mich deine Pfade!

Führe mich in deiner Treue und lehre mich; denn du bist der Gott
meines Heiles.

Auf dich hoffe ich allezeit.

Ps 25,1-5

Gebet 6

Israel, vertrau auf den Herrn! Er ist für euch Helfer und Schild.
Haus Aaron, vertrau auf den Herrn! Er ist für euch Helfer und Schild.

Alle, die ihr den Herrn fürchtet, vertraut auf den Herrn! Er ist für euch Helfer und Schild.

Der Herr denkt an uns, er wird uns segnen, er wird das Haus Israel segnen, er wird das Haus Aaron segnen.

Der Herr wird alle segnen, die ihn fürchten, segnen Kleine und Große.

Psalm 115,9-13

1. Woche: „Neuland“ – ein Weg



1. Tag: Gott erfahren

Bibel

Als der Herr sah, dass Mose näher kam, um sich den Dornbusch, der brannte und doch nicht verbrannte, anzusehen, rief er: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Der Herr sagte: Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden. Da verhüllte Mose sein Gesicht; denn er fürchtete sich, Gott anzuschauen. Da antwortete Gott dem Mose: Ich bin der «Ich-bin-da». (Ex 3,2–6.14 gekürzt)

1. Tag: Gott erfahren

Impuls

Wir können diese Begegnung zwischen Mose mit Gott als wunderschöne Darstellung der Begegnung von Mose mit Gott in seinem brennenden Gewissen verstehen. Mose hatte einen Ägypter im Zorn erschlagen, und war vor seiner Verantwortung davongelaufen in die Wüste. Nun begegnet ihm Gott in der Stimme seines Gewissens. Es brennt in ihm. Aber es verbrennt ihn nicht. Es ist heiliger Boden. In der Stimme des Gewissens zeigt Gott sich bodenständig, lebensnah und ganz konkret mitten in der Welt. – Als „Ich-bin-da“ zeigt sich Gott als der Geheimnisvolle, den man nicht fassen kann; aber vor allem: als der „Für-Dich-bin-ich-da“; „Ich-bin-da-an-Deiner-Seite“; „Ich-bin-da-und-stehe-zu-Dir“. Frohes Staunen soll uns ergreifen, nicht Angst! Ehrfurcht, nicht Furcht! Solche Erfahrungen sind immer NEULAND.

- Wenn ich meinem Gewissen gefolgt bin, dann konnte ich nur so handeln und nicht anders. Ich denke an die Momente zurück, in denen ich wirklich fest meinem Gewissen gefolgt bin.
- Ich danke Gott dafür, dass er in diesen Momenten so fest und nah bei mir war.
- Ich denke an die Momente zurück, in denen ein anderer Mensch zu mir gestanden ist; mich besuchte; an meiner Seite war; mit mir gegangen ist.
- Ich frage Gott, ob er selbst durch diese Menschen bei mir hatte sein wollen. Ich danke Gott, dass er in diesen Menschen bei mir war.

2. Tag: Berufung – ein Wagnis


Bibel

Der Herr sprach: Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen und ihre laute Klage über ihre Antreiber habe ich gehört. Ich kenne ihr Leid. Ich bin herabgestiegen, um sie der Hand der Ägypter zu entreißen und aus jenem Land hinaufzuführen in ein schönes, weites Land, in ein Land, in dem Milch und Honig fließen. Und jetzt geh, Mose! Ich sende dich zum Pharao. Führe mein Volk, die Israeliten, aus Ägypten heraus! (Ex 3,7–10 gekürzt)

Impuls

Eine Berufung ist ein Geschehen zwischen Gott und Mensch. Gott sieht auf die Not der vielen. Gott sieht das Leid. Gott will Veränderung zum Guten. Dazu braucht Gott einzelne Menschen, die NEULAND wagen, die sich rufen lassen und den Mut aufbringen, um Wege zu beschreiten, die noch unbekannt sind.

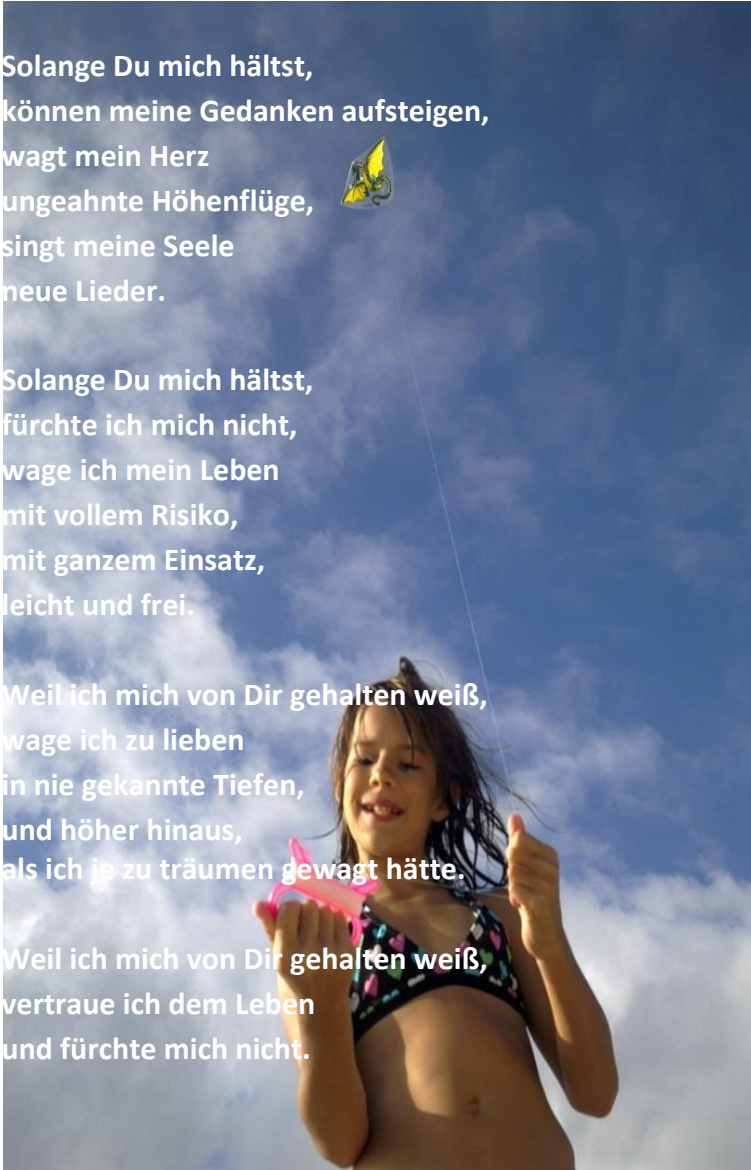
2. Tag: Berufung – ein Wagnis

Solange Du mich hältst,
können meine Gedanken aufsteigen,
wagt mein Herz
ungeahnte Höhenflüge, 
singt meine Seele
neue Lieder.

Solange Du mich hältst,
fürchte ich mich nicht,
wage ich mein Leben
mit vollem Risiko,
mit ganzem Einsatz,
leicht und frei.

Weil ich mich von Dir gehalten weiß,
wage ich zu lieben
in nie gekannte Tiefen,
und höher hinaus,
als ich je zu träumen gewagt hätte.

Weil ich mich von Dir gehalten weiß,
vertraue ich dem Leben
und fürchte mich nicht.



3. Tag: Aufbruch

Bibel

Die Israeliten brachen von Ramses nach Sukkot auf. Es waren an die sechshunderttausend Mann zu Fuß, nicht gerechnet die Kinder. Auch ein großer Haufen anderer Leute zog mit, dazu Schafe, Ziegen und Rinder, eine sehr große Menge Vieh. Aus dem Teig, den sie aus Ägypten mitgebracht hatten, backten sie ungesäuerte Brotfladen; denn der Teig war nicht durchsäuert, weil sie aus Ägypten verjagt worden waren und nicht einmal Zeit hatten, für Reiseverpflegung zu sorgen. (Ex 12,37–41 gekürzt)

3. Tag: Aufbruch

Impuls

Die Geschichte des Volkes Israel erzählt, dass der Tag des Aufbruchs kam, dass genug überlegt und gewartet war. Wenn der Tag da ist, geht es ganz schnell. Nicht alles kann für das Betreten des NEULANDS geplant und entschieden werden. Es gilt loszugehen. Dabei entstehen neue Methoden, wie z.B. das Brotbacken.

- Aufbrechen – loslassen – gehen
Wie klingen die Worte in meinem Herzen? Was lösen sie aus?
Welche Bilder entstehen in mir?
- Ich stelle mir vor, ich würde gehen. Morgen. Was ist mir so wichtig, dass ich es mitnehme? Warum?
- Das Gedicht von Hildegard Aepli zeigt auf, worum es auch gehen könnte. Ich lerne es auswendig.

vertrauen
ist ein Schritt

vertrauen ist
Schritt für Schritt

vertrauen ist gehen
immer weiter gehen

4. Tag: Widerstände

Bibel

Die ganze Gemeinde der Israeliten zog von der Wüste Sin weiter, von einem Rastplatz zum andern, wie es der Herr jeweils bestimmte. In Refidim schlugen sie ihr Lager auf. Weil das Volk kein Wasser zu trinken hatte, geriet es mit Mose in Streit und sagte: Gebt uns Wasser zu trinken! Warum hast du uns überhaupt aus Ägypten hierher geführt? Um uns, unsere Söhne und unser Vieh verdursten zu lassen? (Ex 17,1b–3 gekürzt)

4. Tag: Widerstände

Impuls

Es gibt den guten Widerstand. Ein Bedürfnis, eine Notwendigkeit taucht auf und verlangt nach Erfüllung, nicht nach Aufschub. Mose wollte das Volk Gottes weder in die Irre führen noch sie verdursten lassen, nur hatte er keine Ahnung, wohin in dieser Fremde. Gott wollte sein Volk ebenfalls nicht dort verrecken lassen, er hatte Ahnung, lässt sich aber manchmal gerne bitten. Dann ist es gut, berechtigt und wichtig, diesen Widerstand zu leisten, um das Leben zu schützen.

Es gibt auch einen schlechten Widerstand, der alles in Frage stellt, alles bisher Erreichte nicht mehr sehen will, der den Sinn des Weges verdrängt, der bereits begangen ist. Was aber den guten vom schlechten Widerstand in dieser Erzählung trennt, das ist die Erfahrung, dass Gott diesen Weg von einem Rastplatz zum nächsten begleitet und bestimmt hat. Wenn wir als Kirche unterwegs sind und manche Wüstenzeit durchleben, dann braucht es den guten Widerstand, der von Gott das Notwendige im Gebet einfordert, und es braucht den Glauben, dass Gott sein Volk auch heute führt. Nur den schlechten Widerstand braucht es nicht, denn wir wissen, warum wir unterwegs sind.

- Was wäre für mich ein guter Grund Widerstand zu leisten in meinem Glauben, in meiner Gemeinde? Was sehe ich als Bedürfnis an, das notwendig erfüllt werden muss? Welche Bedürfnisse in meinem Glauben wie in meiner Gemeinde sehe ich, die nur Gott allein stillen kann?
- Wenn ich die letzten zehn, zwanzig Jahre zurückblicke: Was sind Stationen in meinem Leben wie in meiner Kirche, an denen ich erahne, dass Gott diesen Weg bestimmt und begleitet?

5. Tag: Versorgt werden

Bibel

Der Herr sprach zu Mose: Ich habe das Murren der Israeliten gehört. Sag ihnen: Am Abend werdet ihr Fleisch zu essen haben, am Morgen werdet ihr satt sein von Brot und ihr werdet erkennen, dass ich der Herr, euer Gott, bin. (Ex 16,11–12)

5. Tag: Versorgt werden

Impuls

Dieser Bibeltext vom Auszug der Israeliten aus Ägypten ins Gelobte Land spricht von den Hürden und Schwierigkeiten, die das Volk durchmacht. Auch wir erleben auf unserem Lebensweg verschiedene Situationen, die uns kränken, wütend oder hilflos machen und überfordern. Wir erleben aber auch, dass wir Lösungen finden und von einer Kraft und Energie getragen werden. Die folgenden Fragen laden ein, unser Verhalten und unseren Glauben an Gott zu reflektieren:

- Wie reagiere ich, wenn ich verärgert, wütend oder enttäuscht bin?
- Welche Strategien helfen mir, um schwierige Situationen zu bewältigen, sie anzunehmen oder zu verändern?
- Wie fühlt sich die Vorstellung an: Gott sieht mich, hört mein Murren und geht auf mich ein?
- Wenn ich dieser Vorstellung Raum in meinem Innern gebe: kann ich von diesem Gott etwas spüren?
- Kann ich vertrauen, dass Gott mir nur so viel zumutet, wie ich tragen kann?

6. Tag: Versuchungen

Bibel

Als das Volk sah, dass Mose noch immer nicht vom Berg herabkam, versammelte es sich um Aaron und sagte zu ihm: Komm, mach uns Götter, die vor uns herziehen. Denn dieser Mose, der Mann, der uns aus Ägypten heraufgebracht hat - wir wissen nicht, was mit ihm geschehen ist. (Ex 32,1)

6. Tag: Versuchungen

Impuls

Für das Volk Israel war Mose lange Zeit der Mann, der Sicherheit, Orientierung und die Verbindung zu Jahwe gewähr leistete. Plötzlich ist er nicht mehr greifbar. Und es stellt sich die Frage: Woran halten wir uns? Eine eigenständige Entscheidung ist gefragt. Was trägt? Was führt weiter? Was ist wirklich wichtig? Menschen auf dem Weg sind immer wieder vor die Frage gestellt: Welches ist der wahre Gott, der ins Leben führt, und was sind Götzen, die verblenden?

- Ich suche im Internet das Bild von Salvador Dali: die Versuchungen des Heiligen Antonius.

In die Google-Suchmaschine eingeben:
Dali, Versuchungen des Heiligen

Wie stellt der Künstler die Versuchungen dar? Was sehe ich?

- Ich lasse mich vom Bild inspirieren beim Benennen meiner eigenen Versuchungen.
- Ich bitte Gott um Klarheit und Entscheidungskraft.

7. Tag: Geführt werden

Bibel

Da sprach der Herr: Hiermit schließe ich einen Bund: Vor deinem ganzen Volk werde ich Wunder wirken, wie sie auf der ganzen Erde und unter allen Völkern nie geschehen sind. Das ganze Volk, in dessen Mitte du bist, wird die Taten des Herrn sehen. (Ex 34, 10 a.b ohne c)

7. Tag: Geführt werden

Impuls

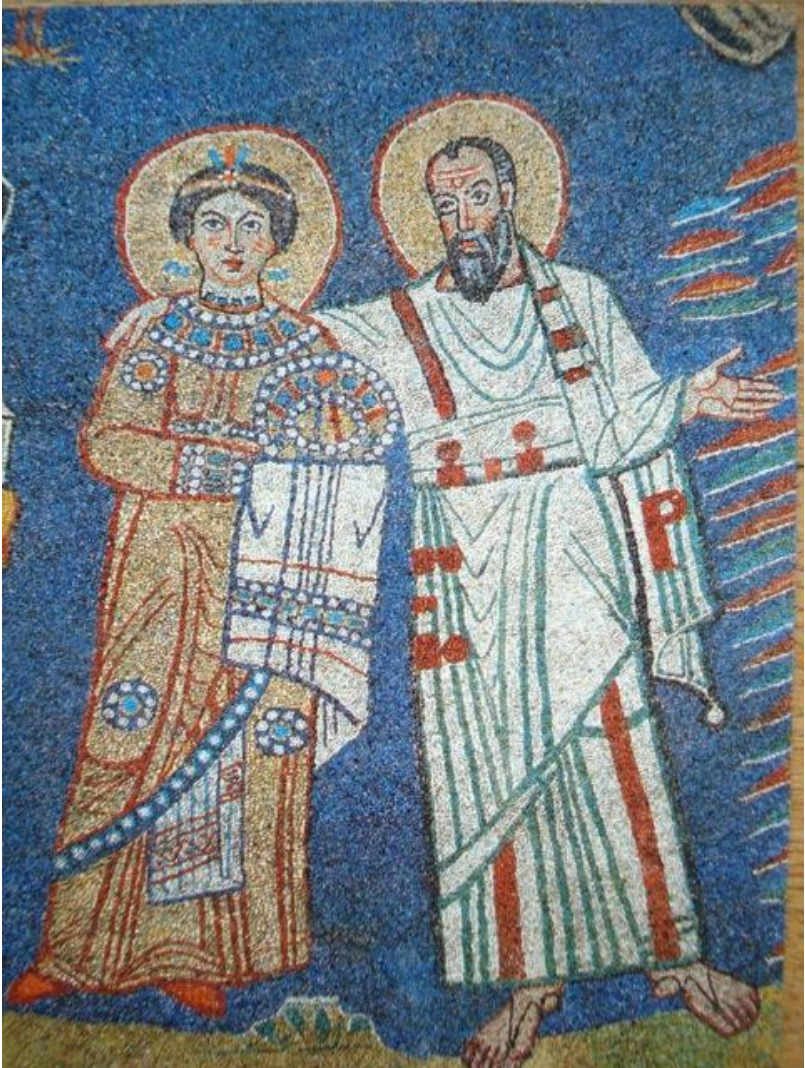
Auch wenn sich das Volk mit dem goldenen Kalb verirrt und von Gott abgewandt hatte, Gott bleibt geduldig und treu. Ja, noch viel mehr! Er erneuert seinen Bund mit denen, die mit ihm unterwegs sind. In diesem Bund bietet er seinen Beistand an und lässt ihn vielfältig im Leben der Menschen erfahren.

Gott bietet auch mir immer neu seinen Bund an. Ein Bund ist mehr als ein Vertrag, den beide Seiten kündigen können. Gott ist bereit, sich fest zu binden. Er ist treu. Seine Zusage gilt für immer – insbesondere auf dem Weg ins NEULAND:

- Wo bzw. wann habe ich in meinem Leben schon seinen Beistand erfahren?
Wie lautet meine Antwort auf sein Angebot? Bin ich bereit mich an ihn „zu binden“?
- Als Zeichen meiner Bereitschaft und seiner Treue binde ich mir heute ein Band ums Handgelenk bzw. stecke ich mir einen Ring an. Dieses Zeichen erinnert mich während des Tages immer wieder an den Beistand und die Treue Gottes.

Oder: Um mir heute immer wieder bewusst zu werden, dass Gott stets an meiner Seite ist, stecke ich mir getrocknete Kerne oder kleine Perlen in die linke Hosentasche. Immer wenn ich seine Gegenwart und seinen Beistand im Laufe des Tages besonders spüre, dann lasse ich einen Kern bzw. eine Perle in die rechte Hosentasche wandern. Am Ende des Tages schaue ich dann bewusst auf die Momente seiner Nähe zurück.

2. Woche: „Neuland“ braucht Vorbilder



Paulus und Praxede, Apsismosaik Santa Prassede, Rom

8. Tag: Abraham: Der Verheißung trauen, sich führen und segnen lassen

Bibel

*„Der Herr sprach zu Abram: Zieh weg aus deinem Land, von deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde. Ich werde dich zu einem großen Volk machen, dich segnen und deinen Namen groß machen. Ein Segen sollst du sein.“
(Gen 12,1–2)*

8. Tag: Abraham: Der Verheißung trauen, sich führen und segnen lassen

Impuls

Im fortgeschrittenen Alter aus der Heimat – aus allem, was ich mir aufgebaut habe – wegzuziehen, braucht viel Mut und Kraft. Abraham tat es im Vertrauen, dass Gott ihn mit seinem Segen begleitet und führt.

Ich muss kaum wie Abraham meine Heimat verlassen. Aber vielleicht gibt es doch Lebenssituationen, in denen ich spüre, es muss sich etwas verändern. Gott ruft auch mich zum Aufbruch und verheißt auch mir Neuland. Ich meinerseits muss bereit sein zum Aufbruch – Gott gibt mir dazu seinen Segen.

- Welche Widerstände melden sich in meinem Innern, wenn ich an Aufbruch, an die Veränderung einer Lebenssituation denke?
- Durch eine Glasscheibe, die Abraham abbildet, schimmert ein modernes Quartier: Abraham heute – das bin ich mitten im Alltag. Was bewegt mich beim Anblick dieses Bildes?



9. Tag: Hosea: Aktiv Gott suchen und gerecht handeln

Bibel

„Sät als eure Saat Gerechtigkeit aus, so werdet ihr ernten, wie es der (göttlichen) Liebe entspricht. Nehmt Neuland unter den Pflug! Es ist Zeit, den Herrn zu suchen; dann wird er kommen und euch mit Heil überschütten.“ (Hos 10,12)

9. Tag: Hosea: Aktiv Gott suchen und gerecht handeln

Impuls

Die Bibel ist voll von herumirrenden Nomaden: Abraham zieht los, ohne das Ziel vor Augen zu haben. Mose zieht los, ohne Strategie und Planung. Hosea ist kein Nomade, er ist Bauer. Er kennt Saat und Ernte. Er mag das Korn und den Wein. Er nimmt Land unter den Pflug. Er kennt Zeiten und Orte und Taten: die Zeit, sich Gott zuzuwenden, ihn zu bitten und von ihm zu empfangen, die Orte, an denen die ausgelaugte Erde brach liegen muss, Orte, an denen kein Pflug durchkommt, Orte, die Fruchtbarkeit versprechen, und die Orte, wo frischer Boden neu bereitet wird. Der Bauer Hosea geht aktiv an die Arbeit, weil er Orten und Zeiten kennt, und die Arbeiten auf dem Feld sind viele. Er tut das Seine, nämlich pflügen und säen, und Gott tut das Seine, nämlich ihn mit reicher Ernte überschütten. Hosea ist mir sympathisch. Ich mag in meinem Glauben nicht wie ein Nomade herumirren, ich habe schon längst meinen Ort und meine Zeit gefunden. Nur die Kraft den Glauben zu pflügen, zu säen und zu ernten, die fehlt oft. Herr, lass mich aktiv handeln, wie es Deiner Liebe entspricht!

- Ich besuche ein Feld, einen Bauernhof und stelle mir die verschiedenen Arbeiten vor, die hier erledigt werden!
- Wo und wann sehe ich bei mir selbst, dass ich den Pflug in die Hand nehmen müsste? Was erahne ich als Neuland?
- Wo und wann sehe ich in der Kirche, in meiner Pfarrei, dass umgepflügt werden müsste? Was kann ich beitragen?

10. Tag: Die Ausländerin: Beharrlich sein

Bibel

„Jesus brach auf und zog von dort in das Gebiet von Tyrus. Er ging in ein Haus, wollte aber, dass niemand davon erfuhr; doch es konnte nicht verborgen bleiben. Eine Frau, deren Tochter von einem unreinen Geist besessen war, hörte von ihm; sie kam sogleich herbei und fiel ihm zu Füßen. Die Frau, von Geburt Syrophönizierin, war eine Heidin. Sie bat ihn, aus ihrer Tochter den Dämon auszutreiben. Da sagte er zu ihr: Lasst zuerst die Kinder satt werden; denn es ist nicht recht, das Brot den Kindern wegzunehmen und den Hunden vorzuwerfen. Sie erwiderte ihm: Ja, du hast recht, Herr! Aber auch für die Hunde unter dem Tisch fällt etwas von dem Brot ab, das die Kinder essen. Er antwortete ihr: Weil du das gesagt hast, sage ich dir: Geh nach Hause, der Dämon hat deine Tochter verlassen. Und als sie nach Hause kam, fand sie das Kind auf dem Bett liegen und sah, dass der Dämon es verlassen hatte.“ (Mk 7,24–30)

10. Tag: Die Ausländerin: Beharrlich sein

Impuls

Der Glaube, dass Jesus etwas bewirken könnte, und die Sehnsucht nach Heilung ihrer Tochter hat die Frau motiviert, sich nicht verletzt abzuwenden, sondern sich auf Jesus einzulassen und seinen Blick zu weiten.

NEULAND kann bedeuten, nicht locker lassen, sich nicht „abspeisen“ lassen, sondern beharrlich dran bleiben – und bestehende Regeln im Licht der Barmherzigkeit zu sehen und entsprechend zu handeln. Letzteres war auch für Jesus selbst ein Lernschritt.

Die syrophönizische Frau wurde zuerst von Jesus abgewiesen; trotzdem blieb sie hartnäckig dran.

- Ziehe ich mich zurück in mein Schneckenloch, wenn ich beleidigt oder ‚abgespiesen‘ werde oder bleibe ich trotzdem im Kontakt mit meinem Gegenüber?
- Lasse ich mich vom geringsten Widerstand aus dem Konzept bringen?
- Das regelmässige Eingehen in die Stille und das sich mit Christus verbindende Gebet kann mir helfen, meine Mitte nicht zu verlieren und so aus einer inneren Stärke heraus Neuland zu betreten.

11. Tag: Die blutflüssige Frau: Tabus brechen um der Heilung willen

Bibel

Da trat eine Frau, die schon zwölf Jahre an Blutungen litt, von hinten an ihn heran und berührte den Saum seines Gewandes; denn sie sagte sich: Wenn ich auch nur sein Gewand berühre, werde ich geheilt. Jesus wandte sich um, und als er sie sah, sagte er: Hab keine Angst, meine Tochter, dein Glaube hat dir geholfen. Und von dieser Stunde an war die Frau geheilt.“ (Mt 9,20–22)

11. Tag: Die blutflüssige Frau: Tabus brechen um der Heilung willen

Impuls

Die Frau im Evangelium ist müde, verzagt, traurig und erschöpft in ihrem beeinträchtigten Gesundheitszustand und inmitten aller Tabus, die sie erlebt.

Sie hört von Jesus und rafft sich auf, ihm zu begegnen, ja sie wagt es, sein Gewand zu berühren. Er wendet sich um und sagt: „Hab keine Angst, meine Tochter, dein Glaube hat dir geholfen.“

Der Griff nach dem Saum des Gewandes Jesu ist wie ein letzter Hoffnungsschrei für die Frau. Es ist ein vertrauensvoller Ruf an Jesus, der den Menschen befreien und heilen will.

„Dein Glaube hat dir geholfen,“ eine Antwort Jesu, der sich ihr ganz zuwendet, eine Antwort, die aufrichtet, Heilkraft und neues Leben schenkt. Will auch ich mich von Jesus berühren lassen, mich mit meinem Leben hineinnehmen lassen in sein Beziehungsgeschehen der Befreiung und Heilung?

- Welche Tabus gibt es in meinem Leben, die ich angehen möchte?
- Welche Ängste kann ich im Vertrauen – im Berührtsein von Jesus – überwinden versuchen?
- Will ich mich mit Jesus ins „Neuland“ führen lassen?

12. Tag: Maria: Fragen stellen und sich auf Ungewisses einlassen

Bibel

„Der Engel trat bei Maria ein und sagte: Sei begrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit dir. Sie erschrak über die Anrede und überlegte, was dieser Gruss zu bedeuten habe. Da sagte der Engel zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden. Du wirst ein Kind empfangen, einen Sohn wirst du gebären: dem sollst du den Namen Jesus geben. (...) Maria sagte zu dem Engel: Wie soll das geschehen, da ich keinen Mann erkenne? Der Engel antwortete ihr: Der Heilige Geist wird über dich kommen, und die Kraft des Höchsten wird dich überschatten. Deshalb wird auch das Kind heilig und Sohn Gottes genannt werden. (...) Da sagte Maria: Ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast. Danach verließ sie der Engel.“ (Lk 1,26–38 gekürzt)

12. Tag: Maria: Fragen stellen und sich auf Ungewisses einlassen

Impuls

Gottes Botschaft ist mit dem Verstand nicht zu be-greifen.
NEULAND kann bedeuten: Sich trauen, Fragen zu stellen, ins Gespräch mit Gott gehen, sich auf Überraschungen einlassen, die Leben bringen, wo wir nicht mehr damit rechneten. So entsteht Lebens-Raum.

- Ich lese den Text nochmals. An Stelle von Maria setze ich meinen Namen ein.
- Was sagt, bringt, schenkt mir der Engel? Welche unglaubliche Botschaft überbringt er mir?
- Ich notiere die Botschaft! Ich lese sie mir laut vor!
- Ich betrachte die Botschaft als Geschenk an mich und an mein Leben. Kann ich vertrauensvoll ja sagen? Oder habe ich Widerstände?
- Welche Botschaft gebe ich dem Engel mit?
- Ich formuliere ein Vertrauensgebet.

13. Tag: Josef: Träumen trauen

Bibel

„Als die Sterndeuter wieder gegangen waren, erschien dem Josef im Traum ein Engel des Herrn und sagte: Steh auf, nimm das Kind und seine Mutter, und flieh nach Ägypten; dort bleibe, bis ich dir etwas anderes auftrage; denn Herodes wird das Kind suchen, um es zu töten. Da stand Josef in der Nacht auf und floh mit dem Kind und dessen Mutter nach Ägypten.“ (Mt 2,13–14)



Schwei - ge und hö - re,



nei - ge dei - nes Her - zens Ohr!



Su - che den Frie - den!

13. Tag: Josef: Träumen trauen

Impuls

Neues kann anderen Angst machen – und es verschafft sich gleichzeitig Gehör auf vielen Wegen. Einer davon sind unsere Träume, die Lebenszeichen sein können. Selbst in scheinbar unausweichlichen Lagen können sie eine Richtung zeigen, in der es weitergehen kann.

Josef vertraut auf seinen Traum, nimmt die Botschaft ernst und bricht auf ins Neue, Ungewisse.

Ich höre in mich hinein:

- Träume: welche Gefühle steigen in mir hoch?
Ich lasse mir Zeit, diesen Gefühlen nachzugehen.
- Gibt es da etwas, das mich freut, in Aufbruchsstimmung bringt?
- Was macht mich nachdenklich, eher ängstlich?
- Was braucht es, damit ich mich auf meine Träume einlasse?
Gibt es Menschen die mir helfen, meinen Träumen zu vertrauen?
- Was wäre, wenn ich wie Josef handeln würde?
- Ich versuche das Lied „schweige und höre“ zu singen.

14. Tag: Paulus: In Christus eins sein

Bibel

*„Es gibt nicht mehr Juden und Griechen, nicht Sklaven und Freie, nicht Mann und Frau; denn ihr alle seid «einer» in Christus Jesus.“
(Gal 3,28)*

14. Tag: Paulus: In Christus eins sein

Impuls

Gott hält jeden von uns in seiner Hand. Vor ihm zählen weder Stand noch Geschlecht, sondern wir sind eins in ihm, ihm gleich wertvoll als Tochter und als Sohn.

NEULAND kann bedeuten, sich die Ordnungen bewusst zu machen, die das eigene Denken bestimmen, und sich auf das Einssein in Christus zu besinnen.



Eins-Sein in Christus

- Welche Bilder tauchen auf, wenn ich darüber nachdenke?
- Kann ich etwas davon in meinem Alltag entdecken?

3. Woche: „Neuland“ ist eine Haltung

Vielfalt wertschätzen

In Gelassenheit vertrauen

MACHT UND OHNMACHT TEILEN

Im WIR das MEHR entdecken

Neues denken

ENTSCHIEDEN HANDELN

In Freude und Hoffnung

15. Tag: Vielfalt wertschätzen

Bibel

„Es gibt verschiedene Gnadengaben, aber nur den einen Geist. Es gibt verschiedene Dienste, aber nur den einen Herrn. Es gibt verschiedene Kräfte, die wirken, aber nur den einen Gott: Er bewirkt alles in allen. Jedem aber wird die Offenbarung des Geistes geschenkt, damit sie anderen nützt.“ (1 Kor 12,4–7)



15. Tag: Vielfalt wertschätzen

Impuls

Es gibt einen Geist, einen Herrn und Gaben, um anderen zu nützen.

- Welche Gaben sind mir geschenkt?
- Welche davon setze ich in die Tat um?
- Mit welchen Gaben diene ich den Menschen?

Im Blick auf Gott kann ich erahnen:

- dass ER der Geber meiner „Gaben“ ist, dass ich mich von ihm in Dienst nehmen lassen darf,
- dass mein Engagement viel-fältig wachsen und entfaltet werden kann im Miteinander und Füreinander.

Ein besinnlicher Dialog zu viel-fältigem Neuland

Sie müssen Zoll entrichten, sagt mir der Grenzposten, als ich Neuland betreten will. Jeder Übergang kostet etwas.

Was muss ich bezahlen? Frage ich und zücke den Geldbeutel, der angefüllt ist mit meinem bisherigen Leben.

Bequemlichkeit, Gewohnheit, Sicherheit, sagt mir der an der Grenze.

So teuer ist das? Fragte ich zögernd.

Ja, billiger sind Übergänge nicht zu haben, sagt der Grenzposten.

Aber sie gehen dafür ins Leben.

(Quelle unbekannt)

16. Tag: In Gelassenheit vertrauen

Bibel

Der heidnische Hauptmann, der Jesus um Heilung seines Dieners bittet, wendet sich an Jesus mit den Worten:

„Herr, ich bin es nicht wert, dass du mein Haus betrittst; sprich nur ein Wort, dann wird mein Diener gesund.“ (Mt 8,5-10 gekürzt)

16. Tag: In Gelassenheit vertrauen

Impuls

Im Religionsunterricht der Unterstufe hat unsere Lehrerin einmal gesagt: Dieses eine Wort, das der Hauptmann meint, ist sein Rufname. Sie vermittelte uns: Jesus spricht meinen Namen aus und ich werde gesund - würdig. Es braucht nicht mehr und nicht weniger. So kann ich mit grossem Vertrauen und grosser Gelassenheit das vor Gott bringen, was mir am Herzen liegt, und gewiss sein, dass Gott mich hört. So kann ich NEULAND betreten, weil ich gerufen und gemeint bin.

- Ich stelle mir vor: ich stehe vor Jesus. Wir schauen uns in die Augen. Er spricht meinen Namen aus. Wie ist das? Was sehe ich in seinen Augen?
- Ich habe eine Würde. Jesus meint mich. Ich wage es, das vor ihm auszusprechen, was mir am Herzen liegt.

17. Tag: Macht und Ohnmacht teilen

Bibel

„Simon Petrus sagte zu ihnen: Ich gehe fischen. Sie sagten zu ihm: Wir kommen auch mit. Sie gingen hinaus und stiegen in das Boot. Aber in dieser Nacht fingen sie nichts. Als es schon Morgen wurde, stand Jesus am Ufer. Doch die Jünger wussten nicht, dass es Jesus war. (...) Er aber sagte zu ihnen: Werft das Netz auf der rechten Seite des Bootes aus und ihr werdet etwas fangen. Sie warfen das Netz aus und konnten es nicht wieder einholen, so voller Fische war es.“ (Joh 21,3–6 gekürzt)

Impuls

Die Vernunft hätte dem Simon Petrus sagen können: Es ist sinnlos. Du hast schon alles versucht. Dann zusammen bleiben und die Ohnmacht aushalten, das heisst auch: die Sinnlosigkeit gemeinsam aushalten! NEULAND! Und dann sich ansprechen lassen von dem ANDEREN, auch wenn wir ihn oder sie nicht kennen; die Hinweise meines Gegenübers prüfen; und handeln. Noch in der Ohnmacht und in der Sinnlosigkeit offen bleiben für den neuen Sinn, der sich von mir finden lassen will.

17. Tag: Macht und Ohnmacht teilen

Was es ist

*Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe*

*Es ist Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst
Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe*

*Es ist lächerlich
sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe
Erich Fried*

- Ich lese das Gedicht von Erich Fried langsam, vielleicht mehrmals. Ich nehme es in meine Stille hinein.
- Ich verweile bei Erinnerungen aus meinem Leben, die durch dieses Gedicht in mir hochsteigen.
- Ich danke Gott für diese Erinnerungen, meine Hoffnungen und für dieses Gedicht.

18. Tag: Im Wir das Mehr entdecken

Bibel

„Danach suchte der Herr zweiundsiebzig andere aus und sandte sie zu zweit voraus in alle Städte und Ortschaften, in die er selbst gehen wollte.“ (Lk 10,1)

18. Tag: Im Wir das Mehr entdecken

Impuls

$1+1=3$: Für die Mathematik ist diese Formel falsch. Leben ist jedoch mehr als Mathematik. Das Miteinander Einzelner übersteigt die Summe ihrer Teile. Wo Begegnung und Beziehung frei und unvoreingenommen, mit Wertschätzung und der Bereitschaft zu gegenseitiger Inspiration möglich sind, entsteht etwas, das Ich und Du übersteigt, da wird Neues.

Gott selber gibt sich in dieses Prinzip hinein – das ist Dreifaltigkeit. Als Abbild dieses dreifaltigen Gottes ist unser Menschsein zutiefst auf Beziehung und Miteinander angelegt. Aufeinander hin geordnet sind wir fruchtbar in unsrem Sein und Tun.

Ich überlege mir:

- Welche Menschen sind mir in meiner aktuellen Lebenssituation als GefährtnInnen an die Seite gestellt?
Ich schreibe Namen auf.
Ich schliesse die Augen und hole mir Einzelne von ihnen innerlich nahe.
Was empfinde ich dabei?
- Kenne ich eine Erfahrung, wo im Miteinander Grösseres, Ungeahntes, Neues wurde?
Welche Voraussetzungen und Haltungen waren/sind nötig, damit das möglich wird?
- Ich gehe heute in eine konkrete Begegnung mit der ganz bewussten Absicht, darin das Mehr des Wir zu entdecken.
Was geschieht?

19. Tag: Neues denken

Bibel

Danach aber wird es geschehen, dass ich meinen Geist ausgieße über alles Fleisch. Eure Söhne und Töchter werden Propheten sein, eure Alten werden Träume haben und eure jungen Männer haben Visionen. Auch über Knechte und Mägde werde ich meinen Geist ausgießen in jenen Tagen. (Joel 3,1–2)

19. Tag: Neues denken

Impuls

NEULAND ist das Land der Verheissung. Dahin möchte Gott zu jeder Zeit mit allen Menschen unterwegs sein. Träume, Visionen und neue Gedanken von vielen tragen dazu bei, nächste Schritte zu wagen. Gottes Geist ist im Neuen präsent.

Die menschliche Seele ist träge. Viele Menschen fühlen sich wohl im Bekannten, denn das rituell immer Gleiche schenkt Vertrauen. Und das braucht es auch.

- Aber was sind meine Träume? Welche Lebensziele habe ich noch?
- Und was hindert mich daran, dieses Neue zu denken und zu leben?
- Was möchte ich auf meinem Sterbebett nicht verpasst haben?

Ich bedenke – ich schulde meinem Leben auch meine Träume und Visionen!

20. Tag: Entschieden handeln

Bibel

Euer Ja sei ein Ja, euer Nein ein Nein; alles andere stammt vom Bösen. (Mt 5,37)

20. Tag: Entschieden handeln

Impuls

Der Weg ins NEULAND braucht Klarheit und Entschiedenheit, Zusagen und Abgrenzung, Ja und Nein.

Gedanken:

- Mich auf ein Wort verlassen zu können, tut gut, gibt Sicherheit, Klarheit.
- Ein klares Wort schreckt manchmal auf und fordert heraus.
- Wenn Wort und Tat sich decken, wächst Vertrauen.
- Sage ich nicht die ganze Wahrheit, weil ich höflich, taktvoll oder angepasst sein will?
- Ein klares Wort ist ein Kontrastprogramm zu Mobbing, Intrigen und Halbwahrheiten.
- Ich bin nicht die Marionette der Eltern, der Freunde, der Kirche, ... des lieben Gottes. Ich bin von Gott zur Freiheit berufen, mein eigenes, überzeugtes Ja oder Nein zu sagen.
- Ich bin von Gott her ermächtigt, selbst Ja oder Nein zu sagen.
- Mein aus Überzeugung gesprochenes Ja oder Nein hat Autorität vor den Menschen und vor Gott.

21. Tag: In Freude und Hoffnung

Bibel

In ihr, der Hoffnung, haben wir einen sicheren und festen Anker der Seele, der hineinreicht in das Innere hinter dem Vorhang; dorthin ist Jesus für uns als unser Vorläufer hineingegangen. (Hebr 6, 19-20a)



Kathedrale St.Gallen, Hoffnungsanker

21. Tag: In Freude und Hoffnung

Impuls

Paulus hat das Bild des alten Tempels vor Augen, wo ein Vorhang vom Heiligtum trennte.

Für ihn ist die Hoffnung in Gottes Verheissungen der feste Anker, der uns am Innersten, dem Geheimnis Gottes festmacht. Daraus erwächst Freude. Verankert in der Hoffnung in Gottes

Verheissungen und im Geheimnis Gottes können wir auch *Neuland* betreten.

„In Freude und Hoffnung“ ist auch der Wahlspruch von Bischof Markus.

Eine feste Verankerung zu haben ist das Bedürfnis eines jeden Menschen.

- Ich spüre meiner eigenen Verankerung nach.
- Was gibt mir Halt in meinem Leben, Orientierung, Stabilität?
- Wo habe ich erfahren, dass ich in schweren Situationen gehalten und verankert war?
- Was hilft mir, meine Verankerung zu pflegen, lebendig zu halten?

Zum Weitergehen

Die fünf Freiheiten

Die Freiheit,
das zu sehen und zu hören,
was im Moment wirklich da ist,
anstatt was sein sollte, gewesen ist
oder erst sein wird.

Die Freiheit,
das auszusprechen,
was ich wirklich fühle und denke,
und nicht das, was von mir erwartet wird.

Die Freiheit,
zu meinen Gefühlen zu stehen,
und nicht etwas anderes vorzutäuschen.

Die Freiheit,
um das zu bitten,
was ich brauche,
anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit,
in eigener Verantwortung Risiken einzugehen,
anstatt immer nur auf Nummer Sicher zu gehen
und nichts Neues zu wagen.

Virginia Satir

Impulse

Josef Wirth
Hansjörg Frick
Barbara Walser
Sr. Marianne Rössle
Ruth Rohde
Elisabeth Lüthard
Judith Romer
Adriana Fässler
Rudolf Pranzl
Reinhard Paulzen
Carsten Wolfers
Esther Rüthemann
Armella Häne
Sonja Kroiss

Konzept und Redaktion

Hildegard Aepli, Pastoralamt Bistum St.Gallen
Maria Blittersdorf, Mitarbeiterin SPI

Bildnachweis

Titelbild: Damian Kaeser-Casutt
S. 14: Hildegard Aepli
S. 18: Ruth Rohde
S. 32: Josef Wirth
S. 44: Hildegard Aepli
S. 47: Hildegard Aepli
S. 59: Rudolf Pranzl

Termin

Montag, 16. November 2015, 18.15 Uhr: Abschluss der Exerzitien im Alltag mit Bischof Markus mit Pontifikalamt in der Kathedrale. Anschliessend Einladung zu Wein und Brot.