

www.tripptrapp-taufprojekt.de



tripp trapp
 Missionsstraße 3
 91564 Neuendettelsau
 Tel. 09874 68934-0
 Fax 09874 68934-99

E-Mail:
info@tripptrapp-taufprojekt.de

**19 TAUFPAKETE, DIE IHR
KIND BEREICHERN WERDEN**

tripp trapp
TAUFPROJEKT

**Das Taufgeschenk, das
Ihr Kind bei den ersten
Glaubensschritten
begleitet.**

6 Jahre lang!



Ein tripp trapp-
Abonnement ist ein
sinnvolles Geschenk,
z.B. zur Taufe, Geburt oder
Geburtstag, für ein oder
mehrere Jahre: pro Paket
nur 13 Euro
zzgl. Versand.

Jedes Paket

- lässt das Kind spielerisch lernen
- erläutert die einzelnen Schritte der kindlichen Entwicklung
- gibt Impulse für die geistigen und motorischen Entwicklung
- stellt eine Verbindung zwischen Alltag und christlichem Glauben her
- bietet Anregung zum gemeinsamen Spiel mit dem Kind
- regt zum Gespräch mit anderen Eltern an

www.tripptrapp-taufprojekt.de

Praxis Pietatis

Exerzitien im Alltag

— von Jochen Amarell —



Exerzitien im Alltag sind Übungen, um im alltäglichen Leben die Gegenwart Gottes und sein Wirken zu entdecken, um das eigene Leben auf ihn hin zu ordnen und von ihm prägen zu lassen, um Jesus Christus als Weg, Wahrheit und Leben zu suchen und mit ihm zu gehen. Teilnehmen kann jede und jeder!



BILD: PRIVAT

Jochen Amarell, *1960, Pfr. in der ELKB, bis 2007 Gemeindepfarrer in Erlenbach a. Main, seit 2007 Pfarrer in der Kirchengemeinde Trogen, Dekanat Hof, Koordinator für Exerzitien im Alltag.

Nötig ist die Bereitschaft

- für eine tägliche Zeit des Betens und der Besinnung (ca. 20 Minuten zu Hause)
- durch Bibelworte und Impulse, die jedem mitgegeben werden, das Achten auf Gott im Alltag einzüben
- für ein wöchentliches Treffen aller Teilnehmenden. Bei diesem Treffen wird gemeinsame Stille gehalten und gebetet. Es ist Gelegenheit, sich über die gemachten Erfahrungen auf dem Übungsweg auszutauschen. Außerdem gibt es die Einführung für die nächste Woche und das dazu notwendige Material.

EINE KONFESSIONS- VERBINDENDE ERFAHRUNG

Mit diesem Text in unserem Gemeindebrief habe ich vor sechs Jahren zum ersten Mal zu den Exerzitien im Alltag eingeladen. Mittlerweile gibt es die Exerzitien jedes Jahr bei uns. Sie finden ökumenisch statt. Eine Gruppe von etwa 20 Erwachsenen trifft sich sechs Mal wöchentlich. Die Leitung teile ich mit der katholischen Pastoralreferentin. Für unseren gemeinsamen Weg in der Ökumene sind die Exerzitien ein fester Baustein geworden. Sie finden in der Passionszeit statt. Konkret geht das bei uns so: In der Woche vor Beginn der Passionszeit treffen sich

alle, die mitmachen wollen, zu einem ersten Abend. Hier wird in das Thema eingeführt: „Fürchte dich nicht – lebe!“ hieß es in diesem Jahr. Zum Thema gibt es ein hervorragend ausgearbeitetes kleines Buch. Es wird jährlich von einem Team aus dem Kirchenkreis Bayreuth und der Diözese Bamberg vorbereitet. Über das Nürnberger Gottesdienstinstitut kann man es bestellen. In diesem Buch stehen detailliert ausgearbeitete Vorschläge für jedes Gruppentreffen.

WIE ES GEHT

Ein kleiner, beispielhafter Einblick in den Ablauf des ersten Abends für 2018: Er beginnt mit einer kurzen Begrüßung, dem Anzünden einer Kerze in der Raummitte, einem Gebet und mit einem geistlichen Lied. Rund um Kerze liegen schöne Bilder mit den Motiven Feuer, Berg, Fluss, Meer, Burg. Die Teilnehmer beschriften ein Namensschild und stellen es neben ein Bild, das sie anspricht. Wer möchte, sagt etwas zu dem, was ihn an „seinem“ Bild angesprochen hat. So entsteht ein kurzer Austausch, ein gegenseitiges Kennenlernen. Dann folgt ein Schriftwort. Der Gruppenleiter liest Verse aus Psalm 46 vor und legt Blätter mit den Psalmversen sichtbar zu den Bildern und Namenskarten in die gestaltete Mitte. Die Bildmotive kommen alle im Psalm vor. Ein Austausch zu den Psalmworten wird angeleitet. Das Exerzitien-Thema „Fürchte dich nicht – lebe!“ begegnet durch den Zuspruch Gottes im Psalm. Eine Gebetszeit folgt, in der Leib und Seele zur Stille vor Gott kommen. Danach Vaterunser und Segen.



Das eigentliche Herzstück der Exerzitien folgt aber erst. Nämlich die geistliche Übung für den Alltag. Jeder Teilnehmer erhält sein Exerzitienbuch. Er bekommt die Aufgabe, sich mit Beginn der Passionszeit täglich in seinem Zuhause einen Platz und eine Zeit zu suchen, um zu beten. 20 Minuten sind etwa gedacht. Für die persönliche Gebetszeit findet sich im Exerzitienbuch eine Anleitung. Sie beginnt mit dem Anzünden einer Kerze und dem Stillwerden vor Gott. Ein Wochengebet aus dem Buch kann laut oder leise gelesen werden. Ein Schriftwort und ein Gedanke dazu schließt sich an. Danach das stille Hören auf das, was Gott mir durch dieses Wort sagen will. Und das Vaterunser. Etwas Entscheidendes kommt noch dazu: Der „Impuls für den Tag“. Ein Beispiel: Nach dem Bibelvers, der davon erzählt, wie Jesus den in Furcht versinkenden Petrus mit seiner Hand ergreift,

heißt der Tagesimpuls: „Ich achte auf die Hände, die sich mir heute entgegenstrecken: begrüßend, bittend, vertrauend, helfend. Kann ich darin auch die helfende Hand Gottes entdecken?“

EINANDER ANTEILGEBEN UND BEGLEITEN

Über fünf Wochen gehen die Exerzitien. Für jede Woche sind im Buch fünf Tage zum persönlichen Gebet ausgearbeitet. Fünf Tage, weil am Sonntag der Gottesdienst das Wichtige für den Tag ist und weil ein Tag der Woche dazu übrigbleiben soll, um für sich zurückzudenken: Wie war mein Weg mit Gott durch diese Woche? Wo konnte ich sein Führen erkennen oder wo suche ich nach ihm?

Bei den wöchentlichen Gruppentreffen ist neben dem Plenum Raum





Das Entscheidende: die geistliche Übung im Alltag mit Gebet, Schriftwort und Meditation

für einen Austausch in Kleingruppen. Wir setzen uns meist zu Dritt zusammen. Erfahrungen mit den Gebetszeiten in der vergangenen Woche werden erzählt. Oder wie es mir mit dem Umsetzen der Tagesimpulse im Alltag ging. Oder wo ich mir schwer getan habe und nur wenig bis keine Zeit für das Gebet finden konnte. Es geht in diesem Austausch nicht um Bewerten, sondern um Anteilnehmen und um Begleiten im Glauben bzw. in den Zweifeln.

Im Dekanat habe ich die Aufgabe als Koordinator für die Exerzitien übernommen. Das heißt, ich unterstütze in Organisation und Information die Gruppenleiter des Dekanatsbereiches. Die Exerzitiengruppen sind nicht an Pfarrer gebunden. Andere Gemeindeglieder, die sich in geistlicher Begleitung, in Seelsorge, in Erwachsenenarbeit oder Religionsunterricht engagieren, übernehmen

ebenfalls Gruppenleitungen. Wer sich neu dafür interessiert, der bekommt durch Einführungen gute Hilfe. In der Community Christusbroschenschaft in Selbitz werden mehrtägige Einführungen angeboten, finanziell und im Anliegen sehr unterstützt vom Kirchenkreis Bayreuth.

Es gibt auch Personen, die die Exerzitien ohne Gruppe für sich allein durchführen möchten. Das ist mit dem Buch möglich. Ebenso kann man sich bei Online-Exerzitien durch Kontaktpersonen im Netz begleiten lassen.

WARUM EXERZITIEN IM ALLTAG?

In unserer evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde leben Gott sei Dank viele Christen, denen schon lange die persönliche Stille Zeit ver-

traut ist. Mit Bibellese und Tageskalendar, mit freiem oder festen Gebet, mit offenem Herz für Gottes Geist und Gegenwart. Und doch tut es gut, die Form der eigenen Stillen Zeit immer wieder einmal unterbrechen zu lassen. Typisch für die Exerzitien ist zum Beispiel, dass sie nicht textlastig sind. Oft ist es ein einziger Bibelvers oder auch nur der Teil eines Verses, der in der Stille vor Gott vertieft wird. Und durch den Tagesimpuls nehme ich konkret etwas mit, um Gott im Alltag zu entdecken und ihm zu begegnen. Auch der Austausch über den eigenen Weg mit Gott in der vergangenen Woche ist wertvoll. In unseren Bibelgesprächskreisen kommt das meist zu kurz.

Menschen, die mit dem Gebet nicht vertraut sind, geben die Exerzitien einen Einstieg. Insofern erlebe ich Exerzitien auch als Teil eines missionarischen Gemeindeaufbaus. Immer wieder machen Leute mit, für die es neu ist, jeden Tag ein Bibelwort zu lesen und zu beten. Das Exerziatenbuch ist so gestaltet, dass man mit wenig eigener Vorerfahrung in das Beten hineinfinden kann. Der Zusammenhang von Beten, Glauben und Alltags-Leben wird Gott Suchenden deutlich.

Exerzitien sind Teil eines missionarischen Gemeindeaufbaus



Gemeinschaft im Glauben an Jesus Christus wird erfahrbar. Wer sich einer Exerziengruppe anschließt, findet sich in diesem Zeitraum in einer Weggemeinschaft. Weil römisch-katholischen Christen die Form der Exerzitien schon viel länger vertraut ist, sind sie gern dabei. Die Exerzitien dienen der Stärkung der Ökumene. Und sie sind ein Ort, in dem es um das Zentrum der Ökumene geht: Gebet und Glaube an den einen Herrn der Kirche.

Die Passionszeit hat bei uns durch die Exerzitien wieder mehr von ihrem eigentlichen Profil gewonnen. Die Kirchenjahreszeit der Besinnung und der Umkehr findet in den Alltagsexerzitien Gestalt. An das Ende der Exerzitienwochen schließt sich unmittelbar die Kar- und Osterwoche an. Diejenigen, die aus dem Weg der Stille in den Exerzitien kommen, gehen bewusster in das Betrachten der Kreuzesliebe Jesu und in die Feier der Auferstehung. Passionsandachten haben bei uns in den letzten Jahren leider so sehr an Bedeutung verloren, dass wir mittlerweile mehr Teilnehmer bei den Exerzitien als Besucher der Andachten haben.

DAMIT DER GLAUBE GESTALT GEWINNT

Mit dem Begriff Exerzitien treffen wir im evangelischen Bereich oft noch auf Schwierigkeiten. Das hört sich sehr nach militärischer Pflichtübung an, nach „Machen“ oder lutherisch ausgedrückt nach Gesetzeswerk. Aber sich in der Stille, im Gebet und im Betrachten des Evangeliums üben, das

führt ja gerade nicht zum eigenen Tun, sondern zu dem, was unser Herr und Erlöser für uns getan hat.

Exerzitien als geistliche Übung im Alltag helfen, dass Gebet und Hören auf Gottes Wort eine Gewohnheit werden. „In dem Wort Gewohnheit steckt das Wort ‚wohnen‘. Gewohnheit hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, in etwas zu wohnen, ganz drin zu sein, so damit vertraut zu sein, dass man sich in ihm gerne aufhält und sich darin entfalten kann. Gewohnheiten lassen sich am leichtesten ausbilden, wenn man ihnen einen festen Ort zuordnet oder wenn man sie mit einer Handlung verbindet. Das Gebet zu einer festen Zeit und an einem bestimmten Platz regelmäßig auszuüben ist eine Hilfe, die diese Erkenntnis nutzt.“*

Als ich selbst noch keine Exerzitien im Alltag kannte, kam einmal eine Mitarbeiterin aus meiner Gemeinde zu mir. Ihr Anliegen war: „Ich möchte zur Beichte kommen.“ Ihre Begründung: „Ich habe die letzten Wochen an katholischen Exerzitien teilgenommen. Da wurde uns gesagt, wir sollten einmal darüber nachdenken, ob eine Beichte für uns dran wäre. Deswegen bin ich jetzt hier.“ Exerzitien haben eine seelsorgerliche Dimension. Menschen kommen durch ihren inneren Weg in diesen Wochen und durch den Austausch in der Gruppe an Lebensthemen, die sie bewegen. Seelsorge und geistliche Begleitung sind daher mit den Exerzitien eng verflochten.

Exerzitien im Alltag sind ein guter Weg, um Geistliches Leben in der Gemeinde zu unterstützen und zu vertiefen. ●

Praxis Pietatis

In der Stille Gottes Stimme hören

— von Alexandra v. Livonius Freifrau v. Eyb —



www.freimund-verlag.de

* Anmerkungen S. 136

Dieser Artikel ist ein Auszug aus der Zeitschrift:

CA - Confessio Augustana

Das Lutherische Magazin für Religion,
Gesellschaft und Kultur

Spiritualität



Heft 3 / 2018

CA wird herausgegeben von der Gesellschaft für Innere und Äußere Mission im Sinne der lutherischen Kirche e.V.
<http://www.gesellschaft-fuer-mission.de>

Weitere Artikel stehen unter <http://confessio-augustana.info>
zum Herunterladen bereit.

Gesellschaft für Innere und Äußere Mission im Sinne der lutherischen Kirche e.V.
Missionsstraße 3
91564 Neuendettelsau
Tel.: 09874-68934-0
E-Mail.: info@freimund-verlag.de