

# ICH BIN DA

Still werden, wahrnehmen, aufmerksam sein  
für sich und Gott.

**Kontemplative Exerziten im Alltag**

FÜR DEIN LEBEN GERN.

# ICH

Still werden,

# BIN

wahrnehmen, aufmerksam sein

# DA

für sich und Gott.

## 1. Woche

Im Hier und Jetzt meines Körpers

## 2. Woche

Im Hier und Jetzt meiner Seele

## 3. Woche

Im Hier und Jetzt Gottes

## 4. Woche

Im Hier und Jetzt meines Alltags

### Herausgeber

Bischöfliches Generalvikariat Münster  
Abteilung Glaube und Verkündigung  
Referat Exerzitien

Bischöflich Münstersches Offizialat Vechta  
Abteilung Seelsorge  
Referat für Exerzitien und Spiritualität

6 Euro (Bezug: [materialdienst@bistum-muenster.de](mailto:materialdienst@bistum-muenster.de))  
[www.materialdienst-bistum-muenster.de](http://www.materialdienst-bistum-muenster.de)  
Münster, Dezember 2020

Erinnern Sie sich daran, dass Sie beim Lesen in einem Buch versunken sind oder beim Kochen oder einem anderen Hobby die Zeit vergessen haben? Haben Sie schon einmal Kindern zugeschaut, die ganz in ihrem Spiel aufgegangen waren? Dies zu sehen oder selbst zu erleben, ist etwas Faszinierendes. Da ist jemand ganz bei sich, konzentriert bei seinem Tun, hingegeben an die Tätigkeit und die Sache, mit ungeteilter Aufmerksamkeit, gegenwärtig im Hier und Jetzt, ohne Ablenkung und Selbstzweifel, ohne Bewertung des eigenen Tuns und ohne Leistungsdruck. Wer das schon einmal erlebt hat, wird bestätigen, dass das gut tut.

### ➤ **Kontemplation**

Neudeutsch heißt das „im flow sein“. „Kontemplation“ ist ein altes Wort dafür. Den Begriff „kontemplativ“ gebraucht man heute noch, wenn man einen bestimmten Zugang zum Glauben beschreibt. In ihm nähert man sich Gott nicht durch Nachdenken und die Auseinandersetzung mit Texten an, sondern durch folgende Haltung oder Ausrichtung: im Hier und Jetzt sein, sich wahrnehmen, wie man im Augenblick da ist, sich annehmen, so wie man ist, und auf Bewertungen verzichten. Man muss nichts leisten und nichts herstellen, sondern kann einfach geschehen lassen, sein lassen und anschauen, was sich zeigt.

### ➤ **Achtsam sein für sich und für Gott**

So bei sich zu sein, entschleunigt das Leben. Es kann sich wohltuend auswirken auf die Beziehung zu sich und zu anderen. Es schafft die Vorausset-

zung dafür, für Gott und sein Wirken im eigenen Leben hier und jetzt aufmerksam zu werden. Gott ist immer da, an jedem Ort, in jedem Augenblick, im Herzen eines jeden Menschen. Ist man in Gedanken schon bei Plänen und Aufgaben oder bereits an Orten, zu denen man sich erst später aufmachen wird, verpasst man eine große Chance: die Gelegenheit, sich selbst wahrzunehmen und Gottes Gegenwart im Hier und Jetzt zu suchen und zu spüren. Aufmerksam zu sein für sich, ist eine Chance, mit Gott in Beziehung zu treten.

### ➤ **Ein Übungsweek in vier Wochen**

Diese Haltung der Achtsamkeit kann man lernen und einüben. Dazu laden die Exerzitien im Alltag ein. Vier Wochen lang bieten sie verschiedene Übungen an, um in diese Haltung hinein zu finden, sie auszuprobieren, Erfahrungen damit zu machen. Die erste Woche beginnt mit Körperübungen. Mit dem Körper ist man immer in der Gegenwart. Deshalb kann man hier gut lernen, über seine Wahrnehmung etwa beim Atmen, Sitzen oder Gehen, Hören oder Sehen zu sich zu kommen und in der Gegenwart zu sein. Der Körper schafft Kontakt zur eigenen Realität und zu dem, was dem Übenden begegnet. Die zweite Woche baut auf diesen Grundlagen auf und lädt mit verschiedenen Übungen ein, nach innen zu schauen, ins Hier und Jetzt der Seele mit ihren Gefühlen und Empfindungen. Denn der Weg zu Gott führt nicht an der eigenen Realität vorbei, sondern immer durch sie hindurch mit all ihren Aspekten. Die dritte Woche nimmt ausdrücklich die Beziehung zu Gott in den Blick. Sie macht Angebote, wie man sich für sein Wirken öff-

nen und seine Gegenwart suchen und spüren kann. Die Übungen der vierten Woche leiten schließlich dazu an, die eingeübte Haltung der Achtsamkeit und Verbundenheit mit Gott im Alltag zu leben.

### ➤ **Sich selbst, anderen und Gott Zeit schenken**

Die Übungen werden ihre Wirkungen entfalten. Sie dürfen sich darauf einlassen, ohne Erwartungsdruck und ohne bestimmte Ergebnisse erreichen zu wollen, etwa weniger Stress oder intensive, tiefe Erfahrungen. Es geht in diesen Exerzitien darum, etwas (wieder) zu finden, das uns im Alltag sehr vertraut ist: Wenn Sie sich mit einem guten Freund oder einer guten Freundin treffen, dann ist das Schönste daran, Zeit miteinander zu verbringen. Zeit zu schenken und sich schenken zu lassen, absichtslos und aus reinem Wohlwollen – das tut gut. Die Exerzitien im Alltag laden Sie ein, sich selbst Zeit zu schenken, damit Sie bei sich, bei anderen und bei Gott sein können – einfach so, weil es bereichernd und heilsam ist.

### ➤ **Übungsreihenfolge frei wählen**

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, für die dieser Zugang neu und ungewohnt ist, empfehlen wir, die Übungen in der vorgeschlagenen Reihenfolge auszuprobieren. Es ist aber auch möglich, für sich einen anderen Ablauf zu wählen. Es wird Übungen geben, die Sie mehr ansprechen, und Übungen, die sich fremd anfühlen. Um festzustellen, wie gut einem eine Übung tut, empfehlen wir, sich neugierig, offen und ohne Erwartung und Bewertung auf sie einzulassen und wahrzunehmen, was geschieht.

### ➤ **Ich bin da**

„Ich bin da“ ist Titel und Programm der Exerzitien im Alltag. Das Alte Testament erzählt, wie Gott sich in einem brennenden Dornbusch Mose offenbart als der Gott, der sein Volk aus der Unterdrückung in Ägypten in die Freiheit und Selbstbestimmung führen wird. Nach seinem Namen gefragt, antwortet Gott mit diesem Wort: „Ich bin der Ich-bin-Da“ (Exodus 3,14). Gott kann gesucht und gefunden werden immer und überall, im Hier und Jetzt. „Ich bin da“ gilt auch für den Übenden als Einladung, ganz bei sich zu sein, präsent im Hier und Jetzt des Körpers, der Seele und des Alltags. Wer bei sich zu Hause ist, hat die Chance, Gott dort zu treffen.

Zum Schluss noch ein Wort zur Anrede: Die Übungen sind in Ich-Form geschrieben. Bei Aufforderungen sprechen wir die Übenden mit „du“ an. Wir hoffen, dass so der Einstieg in die Übungen leichter möglich ist.

Diese Exerzitien im Alltag sind entstanden in einem ökumenischen Team. Für uns ist dieser Zugang zum Glauben und zum göttlichen Geheimnis so wichtig, dass wir an unterschiedlichen Orten versuchen, Menschen in diese Haltung einzuführen und sie bei ihrer Suche nach Gott zu begleiten. Wir sind überzeugt: „Ich bin da“ ist Herausforderung und Verheißung gleichermaßen. Wir wünschen eine gesegnete Übungszeit!

**CHRISTOPH GERLING, ANNETTE HÖING,  
DAGMAR SPELSBERG-SÜHLING,  
ESTHER SÜHLING, STEPHAN TRESCHER**

### ➤ 21 Karten für vier Wochen

Mit den Karten kannst du dich auf einem Übungsweg über vier Wochen begleiten lassen. Pro Woche hast du fünf gleichfarbige Karten: Drei Karten geben dir Impulse und Übungsanleitungen für deine Meditationszeit am ersten bis sechsten Tag. Jede Karte wird an zwei Tagen verwendet. Durch die Wiederholung kannst du mit jeder Übung vertrauter werden und ihre Wirkung intensiver spüren.

Für den Einstieg ins Wochenthema am ersten Tag dient dir eine eigene Karte. Auf einer weiteren Karte wird eine Rückschau auf die Woche angeleitet. Gestalte damit am siebten Tag eine Gebetszeit. Auf ihrer Rückseite ist Raum für deine Schätze und Erfahrungen. Hier kannst du festhalten, was dir wichtig wurde.

Schließlich leitet dich eine Karte für eine Rückschau auf die gesamten Exerzitien und einen Ausblick an. Die vorgeschlagene Reihenfolge der Wochen und Übungen ist eine Empfehlung. Du kannst eine andere wählen. Sinnvoll ist es allerdings, die Wochen als ganze durchzugehen.

Die folgenden Hinweise leiten dich an, wie du mit der Karte deine tägliche Meditationszeit gestaltest.

### ➤ Zeit

Schaue am Abend vorher oder am Morgen, welche Tageszeit passend ist für die jeweilige Übung. Es hilft, sich die Zeit fest einzuplanen. Einen Hinweis auf die Dauer findest du bei jeder Übung. Um vom Blick auf die Uhr nicht abgelenkt zu werden, hilft es bei manchen Übungen, sich einen Timer zu stellen (eventuell mit einer Meditations-App). Auch der Flugmodus des Smartphones und eine Information an Mitbewohnerinnen und Mitbewohner können Ablenkungen minimieren. Die Übungen der vierten Woche sind teilweise in mehreren Einheiten in den Alltag integriert. Es empfiehlt sich dafür, den Einstieg gleich morgens zu halten und die folgenden Hinweise entsprechend anzupassen.

### ➤ Ort

An welchem Ort kannst du dich ungestört auf die Übungen einlassen? Wie kannst du ihn gestalten, damit du dich wohl fühlst und er Dein Gebet unterstützt (Kerze, Blume, Bild, ...)? Ein fester Meditationsort kann eine sichtbare Einladung und Einstimmung in die Meditation sein.

## ➤ Körperhaltung

Wähle für die Übungen im Sitzen eine Position, die für dich angenehm ist. Beim Sitzen oder Knien auf dem Boden (mit einem Meditationskissen oder -hocker) kannst du die Verbindung mit der Erde intensiver spüren. Eine Sitzmeditation ist aber genauso auf einem Stuhl möglich. Für eine gute Körperhaltung achte auf vier Dinge:

1. eine stabile Position, die du während der Übung nicht verändern musst,
2. eine spürbare Verbindung mit dem Boden,
3. eine aufrechte Haltung, die aber
4. nicht angespannt, sondern entspannt ist.

Achte darauf auch bei den Übungen im Stehen oder Gehen.

## ➤ Innere Ausrichtung

Gott ist da. Du darfst dich ihm öffnen – im Vertrauen, dass er die Verbindung mit dir herstellt. Du kannst ihn ansprechen, wenn du magst. Du musst nichts machen oder leisten. Du darfst einfach da sein und Zeit verbringen – mit dir selbst, mit dem, was dir begegnet, und mit Gott. Im achtsamen Dasein geschieht ganz Wesentliches. Gott wirkt. In diesem Vertrauen darfst du deine Erwartungen, was passieren oder herauskommen soll (Ruhe, Einsichten, tiefe Erfahrungen ...), loslassen. Auch Bewertungen darfst du lassen und die Dinge aufnehmen, wie sie jetzt sind. Gehe nicht aus irgendwelchen Zwängen heraus in die Meditation, sondern weil du es

möchtest und wenn du es möchtest – dann aber entschieden für die Wahrnehmung des Hier und Jetzt, selbst wenn sie nicht nur angenehm sein sollte. In der Motivation, die dich zum Meditieren führt, liegt eine Kraft, die dich dabei unterstützen kann.

## ➤ Anfangsritual

Setze einen bewussten Anfang durch ein gleichbleibendes Ritual: das Anzünden einer Kerze, ein Kreuzzeichen, eine Verneigung, ein kurzes Gebet oder einen Eröffnungsspruch, eine frei formulierte Bitte um den Heiligen Geist ...

## ➤ Einstieg mit dem Impulstext

Lies zu Beginn deiner Meditationszeit den Text auf der Vorderseite der Karte – am besten laut. Er dient der Einstimmung in das, worum es konkret in der Übung geht. Denke nicht über den Text nach, sondern nimm einen Moment wahr: Was löst er in dir aus an Gefühlen, Körperreaktionen, Bedürfnissen, Erinnerungen, Bildern ...?

## ➤ Übung

Lies die Übungsanleitung auf der Rückseite der Karte mehrmals durch. Präge dir die Schritte ein, so dass du dich danach selbst durch die Übung führen kannst. Zwischendurch einen Blick auf die Anleitung zu werfen, ist natürlich möglich. Es empfiehlt sich jedoch, diese Ablenkung zu vermindern. Am zweiten Tag wird dir die Übung schon vertrauter sein. Lass dir Zeit für die einzelnen Schritte und verweile im Spüren.

## ➤ Anleitung über Audios

Alternativ kannst du dich durch die Übungen auch durch ein Audio führen lassen. Die Audio-Anleitungen findest du unter:  
[www.bistum-muenster.de/exerzitien-im-alltag](http://www.bistum-muenster.de/exerzitien-im-alltag)

## ➤ Umgang mit Gedanken

Falls dich Gedanken aus der Wahrnehmung abschweifen lassen, kehre freundlich und ohne Druck, aber entschieden und mit neuem Interesse zur Übung zurück. Wir können weder verhindern, dass Gedanken in uns entstehen, noch dass wir in sie einsteigen, noch können wir machen, dass wir dies überhaupt bemerken. Das einzige was wir tun können, falls wir es bemerken: zur Wahrnehmungsübung zurückkehren. Kümmere dich nicht um die Gedanken! Das Ziel der Kontemplation ist nicht, dass die Gedanken weggehen, sondern dass sich die Wahrnehmung vertieft. Mit der Intensivierung der Wahrnehmung ziehen sich die Gedanken allmählich von selbst zurück. Wenn dich ein Gedanke, ein Thema beharrlich vom Wahrnehmen abhält, erspüre für einen Moment die damit verbundene Emotion und das Körpergefühl. Gedanken werden von Gefühlen angetrieben. Öffne dich dafür, diese jetzt so da sein zu lassen, und kehre dann zur Wahrnehmungsübung zurück.

## ➤ Erlebtes ausdrücken

Nach der Übung hat es sich bewährt, das Erlebte auszudrücken, dir selbst und Gott gegenüber – in einem Gespräch, schreibend, malend, in einer Geste ...

### ➤ **Abschlussritual**

Setze ein bewusstes Ende durch ein Ritual:  
eine Verneigung, ein Kreuzzeichen ...

### ➤ **Impuls für danach**

Der kurze Impuls in der Sprechblase auf der Kartentrückseite lädt dich ein, die Übung in deinem Alltag weiterzuführen.

### ➤ **Rückschau auf die Exerzitien und Ausblick**

Nimm dir nach den vier Wochen Zeit, das Erlebte einzusammeln und zu schauen, ob und wie du den Übungsweg weiterführen möchtest. Eine Karte leitet dich dazu an.

### ➤ **Begleitung**

Wenn du für das Unterwegssein mit den Übungen Unterstützung oder Begleitung suchst, sind dir die Autorinnen und Autoren gerne behilflich (Kontakte unter „Konzeption und Team“).

### ➤ **Hinweise für Gruppenleiter**

Zur Gestaltung von wöchentlichen Gruppentreffen für Austausch, gemeinsames Üben und Beten finden sich Hinweise unter:

[www.bistum-muenster.de/exerzitien-im-alltag](http://www.bistum-muenster.de/exerzitien-im-alltag)

# ICH

**Still werden,**

# BIN

**wahrnehmen, aufmerksam sein**

# DA

**für sich und Gott.**



## Konzeption und Team

### CHRISTOPH GERLING

Leiter der christlichen Meditations- und Begegnungsstätte Benediktshof, Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG), Christlich-initiativer Wegbegleiter  
gerling@benediktshof.de  
www.benediktshof.de

### DR. ANNETTE HÖING

Bischöfliches Generalvikariat Münster  
Referat für Exerzitien  
hoeing@bistum-muenster.de  
www.bistum-muenster.de/besinnung

### DAGMAR SPELSBERG-SÜHLING

Evangelische Pfarrerin, Beauftragte für Spiritualität und Geistliches Leben, Meditationslehrerin VIA CORDIS, geistliche Begleiterin  
d.spelsberg@t-online.de  
www.der-kirchenkreis.de  
www.gottimaltag.de

### DR. ESTHER SÜHLING

Ärztin, Psychotherapeutin, Prädikantin in der evangelischen Kirche, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS, geistliche Begleiterin  
info@praxis-suehling.de  
www.gottimaltag.de

### DR. STEPHAN TRESCHER

Referent für Exerzitien und Spiritualität im Bischöflich Münsterschen Offizialat Vechta, Geistlicher Begleiter  
stephan.trescher@bmo-vechta.de  
www.offizialat-vechta.de/spiritualtaet

## Bezug

materialdienst@bistum-muenster.de  
www.materialdienst-bistum-muenster.de/shop  
Fon 0251 495-282  
6 Euro (zzgl. Versandkosten)  
Münster, Dezember 2020

## Quellen

Bibeltexte: Lutherbibel von 2017 (L)/Einheitsübersetzung von 2016 (EÜ)/ Übersetzungen der Autor/-innen  
Meister Eckhart, Predigt 54b, in: Meister Eckharts Predigten, hg. u. übers. v. Josef Quint (Meister Eckhart. Die deutschen Werke Band 2), Stuttgart 1971, S. 738.  
Marianne Williamson, Return to love. Reflections on the Principles of A Course in Miracles, New York 1992, Kap. 7, Abschnitt 3.  
Franz-Xaver Jans-Scheidegger, Worte - geboren aus Schweigen, München 2002, S. 32.  
Emmanuel Levinas, En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger, Paris 1982, S. 125 (Übers. Stephan Trescher).  
David Steindl-Rast, in: Want to be happy? Be grateful – TED-Talk November 2013 (<https://bit.ly/2GHEQwFI>) (Übers. Stephan Trescher).

**ICH BIN DA**

Im Hier und Jetzt  
meines Körpers

***Du hast meine Nieren bereitet und hast mich gebildet im Mutterleibe. Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.*** Psalm 139,13-14 - L

Gott hat dich geschaffen – mit Seele und Leib. Dein Leib ist Gottes Instrument für deine Seele. Und er ist Tempel Gottes. Ob du gesund bist oder krank, ob du mit deinem Leib einverstanden bist oder nicht – er ist Wohnort Gottes.

In den Exerzitien im Alltag geht es um dich und dein Dasein in der Gegenwart Gottes. Mit dem Körper bist du in der Gegenwart. In ihm kannst du immer wieder die Verbundenheit mit deinem Urgrund erfahren. Du bist mit ihm tief im göttlichen Grund verwurzelt. Dort erfährst du Nahrung und Heilung.

Die Übungen sind eine Hilfe, mit der du dich auf eine heilsame und achtsame Weise auf deinen Körper einlassen kannst. Mit ihnen kannst du lernen, achtsam mit dir umzugehen und zu dir selbst Ja zu sagen, indem du dich für dich öffnest und für Gottes Ja zu dir. Gott ist da, du bist nicht allein!

***Wisst ihr nicht, dass euer Leib  
ein Tempel des Heiligen Geistes ist,  
der in euch wohnt  
und den ihr von Gott habt?***

1. Korintherbrief 6,19 – EÜ/L

## Stilles Sitzen – Raum für Gottes Gegenwart

### gute Sitzhaltung einnehmen

Ich kann auf einem Stuhl, Meditationshocker oder Sitzkissen sitzen. Die Knie sind niedriger als mein Becken, die Wirbelsäule aufgerichtet, ohne Hohlkreuz oder Rundrücken. Mein Kopf ist gerade aufgerichtet. Ich sitze zugleich aufrecht und entspannt. Dabei kann ich auch leichte Bewegung zulassen.

Meine Hände ruhen in meinem Schoß oder auf meinen Oberschenkeln.

Meine Augen sind geschlossen oder ruhen anderthalb Meter vor mir auf dem Boden.

Ich achte auf einen guten Kontakt zu Boden und Sitzfläche. Ich lasse mich tragen.

Mit dem Ausatmen lasse ich das, was in mir an Anspannung ist, in den Boden abfließen.

### Sitzen spüren

Ich nehme in dieser Sitzhaltung die Atembewegung meines Bauchraumes wahr und kann immer wieder zu ihr zurückkehren. Ich verweile bei dem, was sich in der Wahrnehmung von selbst einstellt, seien es in einem Moment meine Hände, im anderen mein Atem, meine Körperhaltung, meine Stimmung, eine Anspannung im Nacken, ein wohliges Gefühl im Bauch ... Dabei lasse ich mich auf mich ein – auf mich in meinem Körper.

Es reicht, wenn ich in dieser Haltung einfach da bin und mich spüre und atme. Ich brauche nichts zu bewerten, nichts zu verändern. So, wie ich jetzt bin, bin ich Raum für Gottes Gegenwart.

**Wenn ich heute sitze, nehme ich mich in dieser Haltung wahr und kehre immer wieder zur Atembewegung meines Bauchraumes zurück.**