

*Ich bin der Ich-bin-Da.*

*(Exodus 3,14)*

*Wirklich, Gott ist an diesem Ort  
und ich wusste es nicht.*

*(Genesis 28,16)*

# ICH BIN DA

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

Kontemplative Exerzitien im Alltag

*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.*

*So bei sich zu sein, entschleunigt das Leben.  
Es kann sich wohltuend auswirken  
auf die Beziehung zu sich und zu anderen.  
Es schafft die Voraussetzung 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.  
Aufmerksam zu sein für sich,  
ist eine Chance, mit Gott in Beziehung zu treten.*

*(aus dem Begleitheft)*

## Hinweise für Gruppenleitung

Das Kartenset ‚Ich bin da‘ bietet die Möglichkeit, einen vierwöchigen Weg der Exerzitien im Alltag mit einer Gruppe zu gehen. Für die Gestaltung der Gruppentreffen finden Sie im Folgenden Vorschläge und Hinweise. Bei Fragen können Sie sich gerne an mich wenden.

Stephan Trescher

Referent für Exerzitien und Spiritualität im BMO Vechta  
stephan.trescher@bmo-vechta.de  
0170 5666993

## Inhalt

Gruppentreffen: Ziele und Voraussetzungen .....	2
Vorschlag für eine Reihe von fünf Gruppentreffen .....	3
1. Treffen: Einführung in die Kontemplativen Alltagsexerzitien und die erste Woche .....	3
2. Treffen: Rückschau auf die erste Woche – Einstieg in die zweite Woche .....	7
3. Treffen: Rückschau auf die zweite Woche – Einstieg in die dritte Woche .....	10
4. Treffen: Rückschau auf die dritte Woche – Einstieg in die vierte Woche .....	12
5. Treffen: Rückschau auf die vierte Woche – Rückschau auf die Exerzitien und Ausblick .....	13
Alternativen für die Corona-Situation .....	14
Hinweise zur Begleitung per Mail .....	15
Hinweise zur Begleitung über Telefon / Videotelefonie .....	16
Hinweise zum Anleiten von Meditationsübungen .....	18
Hinweise zum Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Schmerzen beim Meditieren .....	20
Was kann helfen, sich die Zeit für das Meditieren im Alltag tatsächlich zu nehmen? .....	22
Anleitung Kleingruppen-Austausch .....	24
Karten mit Gefühlsäußerungen Jesu .....	25

## Gruppentreffen: Ziele und Voraussetzungen

Die Teilnehmenden erhalten durch Gruppentreffen die Möglichkeit,

- in die Themen und Übungsformen der Exerzitien eingeführt zu werden, Fragen zu stellen und Hilfestellung zu erhalten,
- Erfahrungen auf dem Weg auszudrücken, durch Erfahrungen anderer inspiriert zu werden und sich auszutauschen,
- sich im gemeinsamen Unterwegssein von einer Gruppe tragen, motivieren und bestärken zu lassen,
- in Gemeinschaft zu meditieren und zu beten.

Voraussetzung dafür ist, dass bei den Treffen Gemeinschaftserleben, persönlicher Kontakt und Vertrauen entstehen. Eine konstante, durchgehende Gruppe ist dafür wichtig. In der Kursausschreibung sollte deshalb darauf hingewiesen werden, dass zum gemeinschaftlichen Exerzitienweg die Teilnahme an allen Treffen gehört. Damit sich Interessierte nachhaltig entscheiden können, braucht es eine möglichst klare Beschreibung, auf was sie sich einlassen (vier Wochen lang täglich etwa eine halbe Stunde Übungszeit zu Hause, Übungen aus dem Bereich Achtsamkeit u. Kontemplation, fünf Gruppentreffen mit persönlichem Austausch). Hilfreich kann es sein, die Anmeldung mit einem Vorgespräch zu verbinden oder zu einem Informationstreffen im Vorfeld einzuladen. Dafür hat es sich bewährt, den Interessierten neben den Informationen zum Kurs auch erste Erfahrungen mit Meditationsübungen zu ermöglichen.

Im Folgenden wird eine Reihe von fünf Gruppentreffen ohne eigenes Informationstreffen im Voraus vorgeschlagen. Die Einführung in den Kurs insgesamt erfolgt zusammen mit der Einführung in die erste Woche. Vier weitere Treffen finden am Ende jeder Übungswoche statt, das letzte zugleich mit einer Rückschau auf die Exerzitien insgesamt. Der Vorschlag versteht sich als Anregung und kann entsprechend den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmenden sowie nach den eigenen Erfahrungen, Ideen und Bedürfnissen modifiziert werden. Auch andere Übungen aus den Karten eignen sich für das gemeinsame Meditieren bei den Gruppentreffen.

## Vorschlag für eine Reihe von fünf Gruppentreffen

### 1. Treffen: Einführung in die Kontemplativen Alltagsexerzitien und die erste Woche

#### Begrüßung

##### Meditativer Einstieg:

- evtl. meditative Hintergrundmusik einschalten
- Einladung, sich zurückzulehnen und bequem hinzusetzen
- Einen Impulstext langsam vorlesen (z.B. den oben auf S. 1 zitierten Text ‚Im Hier und Jetzt sein ...‘ oder einen anderen passenden kurzen Text aus dem Begleitheft; geeignet ist auch der weit verbreitete Impulstext ‚Werde still und finde heim zu dir selbst ...‘ von Christa Spilling-Nöker – einfach in eine Suchmaschine eingeben)
- „Wir nehmen ein paar tiefe Atemzüge und verweilen eine Minute in der Stille.“
- Text noch einmal vorlesen

##### Kurzer Überblick über den Ablauf des Treffens

**Vorstellung der Kursleiter** (Vom persönlichen Zugang zum Kurs zu erzählen, hilft den Teilnehmenden, sich zu öffnen.)

**Vorstellungsrunde der Teilnehmenden** (Name, Motivation zur Teilnahme, Erwartungen und Befürchtungen) (evtl. in Verbindung mit einem Kerzenritual: In der Mitte steht eine große brennende Kerze. Nach der Selbstvorstellung darf jede/r Teilnehmende ein Teelicht an der großen Kerze entzünden und neben sie in die Mitte stellen.)

**Klären der Anrede** (evtl. Einladung, zur Du-Form überzugehen; das ist für Übungsanleitungen ohnehin angebracht)

##### Einführung in den Übungsweg:

- Hinführung zu Thema und Ziel der Exerzitien: ‚Ich bin da‘ – achtsam leben im Hier und Jetzt, wie wohltuend und heilsam das sein kann (vgl. Hinführung im Begleitheft) (dabei möglichst an eigene Erfahrungen und an Gesagtes aus der Vorstellungsrunde anknüpfen)
- Kurzer Zweierausaustausch mit der Sitznachbarin zur Frage: Wo erlebe ich solche Momente, in denen ich achtsam im Hier und Jetzt bin, im Flow ...?
- Zur spirituellen Bedeutung des Daseins in der Gegenwart, zum ‚Ich bin da‘ Gottes (vgl. Hinf.)
- Austeilen der Kartensets
- Vorstellung des Übungswegs, Überblick über die Themen u. Ziele der vier Wochen und wie sie aufeinander aufbauen (vgl. Hinf.)
- Bedeutung des Übens zu Hause für den Erfahrungsweg (jeden Tag etwa eine halbe Stunde), Verwendung der Übungskarten (vgl. ‚Praktische Hinweise‘ – ‚21 Karten für vier Wochen‘)
- Verwendung der Karten ‚Einstieg‘ und ‚Rückschau‘ bei den Gruppentreffen; Sinn und Ziel der Gruppentreffen (s.o.); Ablauf der Gruppentreffen; Hinweis, dass die Karten zu den Gruppentreffen immer mitgebracht werden sollen
- evtl. Angebot von Einzelbegleitungsgesprächen
- Klären von Fragen

##### Pause

**Körperübung zum Ankommen in der Wahrnehmung** (die im Folgenden beschriebene oder eine andere passende Körperübung; zu Beginn evtl. die Anrede erklären: „Achtsamkeitsübungen werden in der Regel in Du-Form angeleitet. Das erleichtert das Hineinfinden in die Übung.“)

- „Wir stehen und können uns dehnen und strecken. Du kannst die Bewegungen durchführen, zu denen dein Körper gerade ein Bedürfnis hat. Nimm dabei ein paar tiefe Atemzüge.
- Für alle Übungen bitte ich dich, dass du dabei gut auf dich selbst Acht gibst. Wenn es dir an einer Stelle nicht möglich ist, mitzumachen, kannst du jederzeit aussteigen und einfach zuschauen.
- Falls du eine Brille hast, lege sie am besten zur Seite. ... Dann komm ins ruhige Stehen, die Füße etwa in Schulterbreite. Fest im Boden verwurzelt, aufrecht in die Höhe wachsend. ... Schließe die Augen und nimm für einen Moment die Geräusche im Raum wahr. ... Dann lausche in deinen Körper hinein. Wie fühlt sich dein Körper an? ... Mit welcher Stimmung bist du da?
- Wir beginnen gleich den Körper abzuklopfen. Das belebt und bringt in eine gute Körperwahrnehmung. Die Hände sind zu Beginn an den Seiten der Hüften und klopfen dann gleichzeitig auf den Außenseiten die Beine nach unten mit der flachen Hand ab. Die Füße nicht vergessen. Und an der Innenseite nach oben. Das Ganze drei Mal. Sei ganz mit der Wahrnehmung bei der Stelle, die du gerade berührst. Und spür, ob du das Klopfen gerade lieber kraftvoller oder sanfter magst.
- Dann das Gesäß ... dann den Bauch ... und mit besonderer Vorsicht im Bereich der Niere und des unteren Rückens. Wenn es dir lieber ist, kannst du den Nierenbereich auch nur reiben. ... Dann klopfe deine Brust ab. Schau, dass du die Haut überall einmal berührst.
- Jetzt mit der rechten Hand die linke Schulter. ... Dann an der Oberseite des linken Arms bis zur Hand. Und an der Unterseite zurück. Drei Mal. ... Dann die rechte Schulter. ... Den rechten Arm. Drei Mal.
- Mit den Fingerkuppen den Nacken abklopfen ... den Hinterkopf ... den Kopf an der Seite ... den Scheitel ... die Stirn ... um die Augen herum ... die Wangen ... um den Mund herum ... den Kiefer ... und den Hals.
- Massiere dann deine Ohren und die Ohrläppchen. Du kannst sie kneten, austreichen oder langziehen. Vielleicht kannst du spüren, wie das Massieren der Ohren wohltuend auch auf den Rest des Körpers wirkt. ... Nimm dann die Ohren zwischen Zeige- und Mittelfinger und reibe mit ihnen entlang der Schläfen auf und ab.
- Streiche dann dein Gesicht aus. Im Ausatmen mit den ganzen Handflächen vom Scheitel bis zum Kinn. Drei Mal.
- Streiche dann den linken Arm ein paar Mal kräftig aus. ... Dann den rechten.
- Streiche dann die einzelnen Finger aus, indem du sie zwischen Daumen und Zeigefinger nimmst.
- Dann streiche den ganzen Körper an der Vorderseite vom Scheitel bis zu den Zehen aus. Drei Mal im Ausatmen austreichen. ... Dann die Rückseite drei Mal.
- Stehe dann wieder ruhig und aufrecht, die Füße in Schulterbreite. Fest im Boden verwurzelt ... aufrecht in die Höhe wachsend. ... Schließe die Augen. Und nimm dich im Stehen wahr ... in den Fußsohlen. Wie haben sie Bodenkontakt? ... Wandere von den Füßen mit der Wahrnehmung die Beine nach oben ... zum Becken ... zum Kreuzbein ... die Wirbelsäule nach oben ... die Schultern und Arme ... Nacken und Kopf. ... Spüre den ganzen Körper. Wie fühlt er sich jetzt an? ... Nimmst du einen Unterschied zum Beginn wahr? ... Spüre den Atem. ... Mit welcher Stimmung bist du jetzt da?
- Wir schließen mit einer Verneigung. Ich verneige mich, vor Gott, vor dem Göttlichen im Anderen und vor dem Göttlichen in mir selbst.“

**Einstieg in die erste Woche:** Lesen der Einstiegskarte ‚Ich bin da. Im Hier und Jetzt meines Körpers‘ (reihum, jeder einen Satz)

**Einführung in die Sitzhaltung:** Wenn verschiedene Sitzmöglichkeiten da sind (z.B. mit Sitzhockern oder Sitzkissen), soll jeder Teilnehmende verschiedene Haltungen ausprobieren können und sich dann für die kommende Übung für eine Haltung entscheiden. Sonst für das Üben zu Hause verschiedene

Sitzmöglichkeiten vorstellen und darauf hinweisen, dass Meditieren auch auf dem Stuhl möglich ist. Hinweise geben zu einer guten Sitzhaltung (s. ‚Praktische Hinweise‘ – ‚Körperhaltung‘).

#### **Angeleitete Übung ‚Stilles Sitzen‘ (Woche 1, Tag 1 u. 2):**

- am Anfang im Sitzen noch einmal dehnen und strecken
- gemeinsames Eröffnungsritual (z.B. Verneigen o. Kreuzzeichen)
- eine Klangschale anschlagen - Vorlesen des Impulstextes - „Ich lasse den Text eine Minute wirken. Was löst er in mir aus an Gefühlen, Körperreaktionen, Bedürfnissen, Erinnerungen, Bildern ...?“ – nochmal vorlesen – 1 Minute Stille – Klangschale
- Übung anleiten (10 Minuten, oder das Audio vorspielen). Wichtig am Anfang ist, das Hineinfinden in eine gute Sitzhaltung bewusst anzuleiten und später auch kurze Hinweise zu geben zum Umgang mit Gedanken. Selbst anzuleiten, kann mehr auf die Übenden eingehen, eine Verbindung und eine Atmosphäre erzeugen, als dies ein Audio kann. Orientierungen für die Anleitung der Meditation geben die Übungskarte, das begleitenden Audio, die praktischen Hinweise im Begleitheft und die untenstehenden Hinweise zum Anleiten von Meditationsübungen. Beenden mit Klangschale.
- gemeinsames Abschlussritual

#### **Angeleiteter Zweieraustausch:**

- „Wir nehmen uns jetzt Zeit, uns gegenseitig zu erzählen, was wir bei den Übungen erlebt haben. In Zweiergruppen, mit dem Sitznachbarn – der Person auf der anderen Seite als beim Zweieraustausch vor der Pause. Stellt die Stühle so, dass ihr euch gegenüber sitzt, evtl. leicht schräg. Wir gestalten den Austausch selbst als eine Achtsamkeitsübung – in mehreren Schritten, die ich nacheinander anleite.“
- „Nimm dir zunächst einen Moment, dein Gegenüber in Stille wahrzunehmen. Was fällt dir auf? ... Was strahlt er oder sie für dich aus? ... Dein Gegenüber ist ein Kind Gottes. Öffne dich für die Gegenwart Gottes im Anderen...“
- „Jetzt schließe für einen Moment die Augen und lass nachklingen, was du erlebt hast: bei der Körperübung nach der Pause ... beim Hören des Impulstextes zum Einstieg in die erste Woche ... beim Einfinden in die Sitzhaltung ... beim Wahrnehmen in der stillen Meditation. ... Wenn du magst, kannst du für einen Moment mit Gott ins Gespräch eintreten über das, was du erlebt hast. ... Und schau kurz für dich, was vom Erlebten du deinem Gegenüber erzählen möchtest. ... Öffne jetzt deine Augen.“
- „Jetzt erzählt die eine Person und die andere hört zu – mit zwei Dritteln der Wahrnehmung aufmerksam beim anderen, mit einem Drittel spürt sie bei sich, was das Erzählte in ihr auslöst. Für zwei Minuten, dann gebe ich einen Ton mit der Klangschale und ihr wechselt. Vereinbart, wer beginnt. (Klangschalenton zu Beginn und nach zwei Minuten) Nun wechselt. Die andere Person erzählt. Und die andere hört aufmerksam zu und nimmt wahr, was das Erzählte in ihr auslöst an Körperempfindungen, Gefühlen, Fragen, Gedanken. (Klangschalenton zu Beginn und nach zwei Minuten).“
- „Nun nehmt Euch ein Minute Stille um das Erzählen und Hören nachklingen zu lassen. Wenn du magst, kannst du die Augen schließen. ... Ist dir im Erzählen oder Hören etwas von der Gegenwart Gottes aufgeleuchtet? ... (Klangschalenton am Ende)“
- „Nun habt ihr Zeit, Euch mitzuteilen, was das Erzählen des Anderen ausgelöst hat und dann darüber in ein Gespräch einzutreten. ... Kommt langsam zum Ende. ... (Klangschalenton)“
- „Setzt euch wieder so, dass wir einen großen Kreis bilden.“

#### **Nachklang im Plenum:**

- „Gespräch kann selbst eine Form der Meditation und des Gebets sein. Um das zu unterstützen, werden wir auch den Austausch bei den nächsten Treffen bewusst gestalten. Für den Austausch

über die Erfahrungen, die jeder während der Woche macht, werden wir Kleingruppen bilden. Und dort wird der Austausch ähnlich wie gerade eben als Anhörrunde und dann Resonanzrunde gestaltet werden.“

- „Sind bei euch Fragen zur Meditation aufgetaucht, über die wir im Plenum sprechen sollten?“

**Hinweise zur Gestaltung der Meditationszeit zu Hause** (gemeinsames Lesen und Besprechen der Praktischen Hinweise im Begleitheft):

- Reihum lesen der Abschnitte ‚Zeit‘, ‚Ort‘ u. ‚Körperhaltung‘. Jeweils Raum für Fragen und Besprechung lassen. Den Teilnehmenden empfehlen, sich am ersten Tag erst einmal Zeit zu nehmen, um sich einen guten Ort zu suchen, ihn einzurichten, mit der Sitzhaltung zu experimentieren und abzuwägen, was eine passende Zeit sein kann. Hilfreich ist auch, sich für den Einstieg eine Körperübung zu suchen. Körperübungen in Bewegung helfen, herunterzukommen aus dem Alltagstrubel. Sie helfen, in der Wahrnehmung anzukommen. Der Körper ist die Basis des Meditierens (vgl. Einstiegstext zur ersten Woche).
- ‚Innere Ausrichtung‘... Zur Haltung der Erwartungsfreiheit s. auch den Abschnitt ‚Sich selbst, anderen und Gott Zeit schenken‘ in der Hinführung. Um sich zu dieser Haltung bewusst einzuladen, kann es hilfreich sein, am Anfang der Meditationszeit zu Hause einen Blick in diese Texte zu werfen.
- ‚Anfangsritual‘, ‚Einstieg mit dem Impulstext‘ ... Darauf hinweisen, dass der Fokus dieser Exerzitionen nicht auf dem Betrachten von Texten, sondern auf Achtsamkeitsübungen liegt.
- ‚Übung‘... Vgl. dazu den Abschnitt ‚Übungsreihenfolge frei wählen‘ in der Hinführung. Man kann eine Übung auch öfter als zweimal machen oder die Reihenfolge ändern. Für das gemeinsame Unterwegssein und den Austausch ist es aber gut, bei einer Woche zu bleiben.
- ‚Anleitung über Audios‘ ... Besonders für Anfänger ist dieser Zugang zu empfehlen. In den Audios wird nur die Übung auf der Kartenrückseite angeleitet. Den Beginn der Meditationszeit gestaltet jeder selbständig: mit einer Körperübung (evtl.), dem Einfinden in die Sitzhaltung und die innere Ausrichtung, dem Anfangsritual sowie dem Einstieg mit dem Impulstext. Ebenso den Ausklang.
- ‚Umgang mit Gedanken‘... Sich für dieses Thema an der Stelle zumindest kurz Zeit nehmen - und später immer wieder, wenn entsprechende Fragen kommen. Auch bei künftigen Treffen noch einmal gezielt fragen, wie es mit dem Wahrnehmen und den Gedanken geht (z.B. im Plenum vor der Pause). Da es sich hierbei um Themen beim Meditieren handelt, die jeden früher oder später beschäftigen, finden Sie hierzu unten ausführlichere ‚Hinweise zum Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Schmerzen‘. Zum Umgang mit Gefühlen vgl. auch Woche 2.
- ‚Erlebtes ausdrücken‘ ... Hier auch die Möglichkeit, mit Gott in ein Gespräch einzutreten. Dem eigenen Bedürfnis nachgehen, der eine schreibt gerne, der andere malt lieber. ... Gemaltes gerne mitbringen für den Kleingruppenaustausch, auch kurze Passagen aus dem Geschriebenen.
- ‚Abschlussritual‘, ‚Impuls für danach‘ ... Hierbei geht es um die Verbindung mit dem Alltag (vgl. auch Woche 4). Kontemplation ist nicht nur eine Übung, sondern eine Haltung, die das ganze Leben durchdringt.
- Fragen?

**Abschluss-Gebärde:**

- „Ich lade euch zum Abschluss zu einem Gebärdengebet ein. Wir stehen auf.
- Die Füße stehen in Schulterbreite. Nimm den Kontakt zum Boden wahr. ... Die Erde trägt dich ... und lässt dich aufrecht in die Höhe wachsen. ... Im Ausatem darfst du das, was in dir an Anspannung ist, in den Boden abfließen lassen. ... Im Einatmen darfst du dich mit neuer Kraft füllen und aufrichten lassen. ...
- Lass nun deine Hände vor deinem Unterbauch eine Schale formen, die Handflächen nach oben. ... Die Augen kannst du schließen und ganz bei dir ankommen. ... Nimm einen Moment deine

Hände wahr ... und den Schalenraum vor deinen Handflächen. ... Die Hände sind zu einer Schale geöffnet. Sammle in diese Schale, was du heute erlebt hast. Lass in deinen Händen noch einmal gesammelt da sein, was der heutige Tag dir gegeben hat. ... Mit allem, was war, kannst du dich in die Gegenwart Gottes stellen und es ihm hinhalten. ... Vielleicht kommt dir ein Dank, oder eine Bitte, oder sonst etwas, das du ihm sagen möchtest. ...

- Unsere Hände sind als Schale geöffnet für Gottes Segen. Öffnen wir uns selbst, wir sind selbst wie eine Schale, die den Segen empfängt, der von Gottes Gegenwart ausgeht. ... Gott lasse seine Kraft, seine Liebe, seinen Frieden zu uns fließen ... er segne, was war ... er segne, was ist ... er segne, was kommen wird ...
- Öffnen wir unsere Augen ... und erheben unsere Hände vor die Brust, die Handfläche weisen zum Segnen nach vorn ... Lassen wir Gottes Segen zu jedem Einzelnen in der Gruppe fließen, indem wir uns jedem nacheinander kurz zuwenden ... (Zeit lassen, damit jeder einmal mit seiner Aufmerksamkeit die Runde machen kann) ... Gott segne dich und behüte dich, er lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig, er erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir seinen Frieden (Numeri 6, 24-26, Impulstext von Woche 3, Tag 3 u. 4). Es segne uns der Vater, der Sohn und der Heilige Geist (währenddessen ein Kreuzzeichen auf Stirn, Brust und Schultern).“ – „Amen.“

## **Verabschiedung**

## **2. Treffen: Rückschau auf die erste Woche – Einstieg in die zweite Woche**

### **Begrüßung und kurzer Überblick über den Ablauf**

#### **Körperübung zum Einstieg:**

- sich strecken ... im Stehen spüren ... abklopfen... (s. Körperübung oben, evtl. verkürzt)
- sich im Stehen spüren ... zu einer Haltung des Vertrauens und der Erwartungsfreiheit einladen (vgl. ‚innere Haltung‘ in den praktischen Hinweisen)
- sich hängen lassen ... sich aufrichten ... aufrecht stehen ... aufrecht durch den Raum gehen (vgl. Übung ‚Aufrecht stehen und gehen‘ aus Woche 1, Tag 3 u. 4, auf max. 10 Min. verkürzt). Dazu einladen, mit der Wahrnehmung zunächst ganz bei sich zu bleiben. In die Stille beim Stehen und Gehen hinein den bibl. Impuls sprechen: „Der Gott aller Gnade wird euch wieder aufrichten, stärken, kräftigen und auf festen Grund stellen.“ (aus dem 1. Petrusbrief 5,10 – EÜ). Am Ende des achtsamen Gehens dazu einladen, die Gruppe wahrzunehmen: „Wie fühlt es sich an, so aufrecht in der Gruppe da zu sein? ... Jeder und jede gehört zur Familie Gottes, hat die gleiche Würde vor Gott. ... Wie fühlt es sich an, die anderen in dieser königlichen Haltung wahrzunehmen?“)
- zum Stehen kommen, die Füße in Schulterbreite, sich spüren - „Du bist eingeladen, im Stehen noch kurz zurückzuschauen: Was habe ich erlebt? Wie ist es mir ergangen? ... Wenn du magst, kannst du dich damit bewusst in die Gegenwart Gottes stellen, in ein Gespräch eintreten, den Kontakt mit ihm aufnehmen.“ – 1 Minute Stille – Klangschale

#### **Bildung von Austausch-Gruppen:**

- Hinweis auf die Bedeutung der Kleingruppen: Um eine Möglichkeit zu haben, die gemachten Erfahrungen auszudrücken und durch die Erfahrungen der anderen bereichert zu werden, findet bei jedem Treffen ein Austausch statt. Zuerst eine Zeit der persönlichen Rückschau (mit der Karte ‚Rückschau‘), dann der Austausch, und zwar in Kleingruppen. So hat jeder mehr Redezeit. Und hier ist es leichter, dass Vertrauen und Offenheit wachsen. Dafür bleiben die Gruppen auch konstant über alle fünf Treffen.

- Damit sich nicht nur diejenigen zusammenfinden, die sich ohnehin schon kennen, empfiehlt sich eine Gruppenbildung per Abzählen oder per Los. Abfragen, ob diese Methode für alle in Ordnung ist. Falls nicht, sollen sich die Teilnehmenden selbständig zusammenfinden. Sonst Gruppenbildung eben durch Abzählen oder per Los (z.B. mit Postkarten, die in eine Anzahl Teile entsprechend der Gruppengröße zerschnitten sind). Gruppengröße: 4-5 Personen. Die Gruppen sollten möglichst gleich groß sein, damit sie ähnlich lange für den Austausch benötigen.
- „Können die Gruppen so bestehen bleiben? Ist es jemandem wichtig, noch zu wechseln? Er muss dafür keinen Grund benennen.“ Falls ja: „Ist jemand anderes bereit zu tauschen?“...

### **Einführung in den Kleingruppen-Austausch:**

- Zuhören ist ein Dienst für den Anderen. Der Mensch braucht es, sich auszudrücken. Dadurch wird ihm manches klarer. Dadurch kann er das Erlebte in Beziehung bringen und Verständnis und Mitgefühl finden. Im achtsamen Zuhören, in diesem Dienst, ereignet sich so etwas vom Geist Gottes. Austausch kann selbst eine Form von Meditation und Gebet sein. Damit sich für jeden ein Raum des Zuhörens öffnen kann, wird der Austausch als Anhörrunde gestaltet.
- Der Geist Gottes ist im Austausch auch dadurch präsent, dass wir einander Zeugnis geben. Ich kann zuhören mit dem Bewusstsein: Der andere gibt mir ein Zeugnis seiner Erfahrung, ein Geschenk, das eine Inspiration und Bereicherung für mich enthalten kann. Gottes Geist ist in jedem Menschen präsent, wirkt in ihm, drückt sich durch ihn aus, wirkt durch ihn. Ich frage mich beim Zuhören: Was löst das Gesagte in mir aus? Wo berührt mich etwas? Wie spricht Gott durch den Anderen zu mir, wirkt an mir? Da auch diese Erfahrung ausgedrückt werden will, schließt sich an die erste Anhörrunde eine zweite an – eine Resonanzrunde.
- Um dieses gegenseitige Zuhören und Sich-Bereichern zu unterstützen, wird der Austausch gestaltet. Zunächst als Anhörrunde: Jede Person hat eine bestimmte Zeit zu erzählen: fünf Minuten. Sie muss sie nicht nutzen, kann aber. Die anderen sagen nichts, hören zu und nehmen wahr, was das Gesagte in ihnen auslöst. Auch danach reagieren die anderen nicht direkt auf das Erzählte, sondern es hat einfach die nächste Person Zeit, von ihren Erfahrungen zu erzählen. Damit alle drankommen, gibt es ein Zeitlimit. Ein Zeitwächter gibt ein Zeichen, wenn die Redezeit von jemandem zu Ende geht. Diese Form ist anders als unsere gewöhnlichen Gespräche und deshalb für manche ungewohnt. Sie bietet aber dem Sprechenden die Möglichkeit, sich wirklich auszusprechen. Und der Hörende hat die Möglichkeit, weniger bei dem zu sein, was er selbst dazu sagen möchte, sondern im Zuhören wirklich anzukommen, sich einzufühlen, zu spüren, was das Gehörte in ihm auslöst, was ihn inspiriert und wie Gott durch den Anderen spricht. Für die Mitteilung dessen ist dann in einer zweiten Runde Raum. Auch in dieser Runde ist es wichtig, weiter von sich zu sprechen, in Ich-Form, nicht über den anderen. Es geht nicht um eine Bewertung des Anderen oder um Ratschläge, sondern um das Mitteilen einer Resonanz. Das kann auch eine Frage sein, die ich dem anderen stellen möchte. Diese Resonanzrunde kann in ein freies Gespräch übergehen. Um die Resonanz zu erspüren, wird davor eine Minute Stille gehalten. Sie dient dazu, in Kontakt zu kommen mit sich, mit der Gruppe und mit der Gegenwart Gottes. Um den Austausch bewusst als Zeit der Kontemplation zu gestalten, steht auch am Anfang und am Ende ein Moment der Stille und des Gebets.
- Für diese Form des Austauschs hat es sich bewährt, dass derjenige, der spricht, ein Zeichen verwendet. Wie in einem alten Indianeritual wird dafür eine Feder verwendet, die in der Mitte liegt. Wenn jemand sprechen möchte, nimmt er sie aus der Mitte. Es können echte Federn sein oder aus Papier ausgeschnittene. Um Hygienevorschriften aufgrund von Corona Rechnung tragen zu können, kann auch jeder Teilnehmende seine persönliche Feder bekommen, die in der Mitte liegt.



- Für den Ablauf gibt es eine einfache Anleitung (s.u.). Der Zeitverantwortliche liest sie vor und leitet so von einem Schritt zum nächsten. Die Kursleiter sind in den Kleingruppen nicht dabei, sondern diese organisieren sich mit Hilfe der Anleitungskarte selbst.
- Was in der Kleingruppe erzählt wird, bleibt in der Kleingruppe. Diskretion ist nicht leicht, aber sehr wichtig, damit Vertrauen in der Gruppe wachsen kann.
- Es gibt ein Bedürfnis, sich mitzuteilen. Und es gibt ein Bedürfnis, sich zu schützen. Niemand ist gezwungen zu erzählen. Die Gruppe lebt freilich davon, dass sich die Einzelnen persönlich mitteilen. Offenheit wächst, indem Einzelne ein Vorschussvertrauen geben.
- In den Austausch in der Kleingruppe können neben den Notizen auf der Karte ‚Schätze und Erfahrungen‘ auch Gemaltes von zu Hause oder kurze Passagen von Geschriebenem einfließen.
- Am Ende der Einführung: Bestimmen des Zeitverantwortlichen für jede Gruppe, Austeilen der Anleitungskarten an die Zeitverantwortlichen (s.u.), Austeilen der Federn, Verteilung der Räume für die Kleingruppen

#### **Einzelbetrachtung mit der Karte ‚Rückschau‘**

- Es empfiehlt sich, zumindest beim ersten Mal die Rückschau Schritt für Schritt anzuleiten. Bei den folgenden Treffen, können sich die Teilnehmenden dann auch selbst mit der Karte anleiten. Evtl. nachfragen, was der Gruppe lieber ist.
- Auf jeden Fall sollte am Ende zu einem Ausblick auf den Austausch eingeladen werden: „Ich nehme mir kurz Zeit zu schauen, was ich in der Kleingruppe mitteilen und zeigen möchte.“
- Angeben, bis wann die Kleingruppe für den folgenden Austausch Zeit hat bzw. wann die Pause endet

**Austausch in den Kleingruppen** (45 Min. sollten bei einer Gruppengröße von 5 Personen eingeplant werden)

#### **Pause**

#### **Austausch im Plenum:**

- „Wie ist es euch mit den Schritten im Kleingruppenaustausch gegangen?“
- „Erfahrungsgemäß gelingt es in der ersten Woche für viele noch nicht befriedigend, die halbe Stunde Meditation in den Alltag zu integrieren. Wie ist es euch damit gegangen? Gibt es das Bedürfnis, sich darüber kurz auszutauschen und zu schauen, was helfen kann?“
- „Wie ist es euch beim Meditieren zu Hause mit dem Hineinfinden ins Wahrnehmen ergangen und mit den Gedanken, die gerne mal von der Wahrnehmung ablenken? Auch hierzu können wir im Plenum gerne noch sprechen.“
- „Sind sonst noch Fragen? Oder hat jemand das Bedürfnis, etwas mitzuteilen?“

#### **Partnerübung zum Einstieg in Woche 2: Wahrnehmen und Annehmen von Gefühlen**

- Einladen zu einer spielerischen Rate-Übung als Einstieg ins Thema der zweiten Woche ‚Ich bin da. Im Hier und Jetzt meiner Seele.‘
- Bilden von Zweiergruppen
- Die Kursleiter geben jeder Person in den Zweiergruppen verdeckt vier der acht ‚Karten mit Gefühlsäußerungen Jesu‘ (s. u.). Sie sollen sie noch nicht lesen. Einer in der Zweiergruppe beginnt, deckt eine Karte auf, versetzt sich in die emotionale Situation Jesu und versucht das Gefühl körpersprachlich, also rein pantomimisch, als Standbild darzustellen. Die andere Person hat die Aufgabe, die Darstellung für einen Moment auf sich wirken zu lassen und dann zu raten, welches Gefühl ausgedrückt werden soll. Sobald es richtig erraten wird, werden die Rollen gewechselt und die andere Person bekommt eine Karte. Die Zweiergruppen sollten möglichst darauf achten, dass sie voneinander die Lösungen nicht mitbekommen. Dazu einladen, sich Zeit zu lassen. Nicht sofort raten, sondern es erst einmal auf sich wirken lassen. Es geht nicht darum, möglichst

schnell fertig zu werden, sondern in die verschiedenen Gefühlswelten einzutauchen. Es muss nicht jede Gruppe alle acht Karten durchgegangen sein. Am Ende dazu einladen, dass sich die Paare kurz dazu austauschen, was sie erlebt haben.

#### **Einstieg in die zweite Woche mit der Wochenkarte:**

- Jeder nimmt die Karte ‚Woche 2 – Einstieg‘ zur Hand.
- „Wer möchte lesen?“ ...
- „Wir lassen den Text in Stille auf uns wirken. Welches Wort, welcher Satz oder Satzteil spricht mich besonders an?“
- „Du bist nun eingeladen, Worte oder kurze Sätze oder Satzteile, die dich angesprochen haben, laut auszusprechen. Einmal, und nach einer kurzen Pause ein zweites Mal.“
- Evtl. ein weiterer Schritt (Vorbereitung auf die Übung Woche 2, Tag 5 u. 6; evtl. mit Hintergrundmusik): „Wähle ein Wort oder einen kurzen Satz aus, der dich jetzt berührt. ... Wir sind nun alle eingeladen, den gewählten Satz oder das Wort laut auszusprechen und zu wiederholen, im eigenen Tempo, in der eigenen Betonung, und ihn auf diese Weise zu meditieren und zu verkosten. Es entsteht ein Klangteppich, in dem jeder einen geschützten Raum hat, sein Wort zu verkosten und es wie eine Nahrung in sich aufzunehmen. Wenn die Klangschale ertönt, lasse dein Wort, deinen kurzen Satz langsam ausklingen.“

#### **Abschluss-Gebärde (s.o.)**

#### **Verabschiedung**

### **3. Treffen: Rückschau auf die zweite Woche – Einstieg in die dritte Woche**

#### **Begrüßung**

#### **Körperübung zum Ankommen mit anschließender Partnerübung:**

- sich dehnen und strecken, Bewegungen nach dem eigenen Bedürfnis des Körpers
- gehen durch den Raum, langsam, mit der Wahrnehmung bei sich selbst ... schnell ... im eigenen Tempo ... sich dabei spüren in der eigenen Stimmung, wahrnehmen, wie sie sich körperlich ausdrückt ... „Darf diese Stimmung so sein oder will ich sie anders haben? Ich öffne mich dafür, mich so jetzt da sein zu lassen, wie ich da bin.“
- im Gehen langsam die Wahrnehmung auf die Gruppe richten ... im Gehen in Blickkontakt gehen ... eine Person suchen für eine Zweierübung
- „Wir laden euch jetzt ein, die Übung ‚Wohlwollend sich selber wahrnehmen‘ aus der vergangenen Woche als Partnerübung zu erleben: sich gegenseitig anschauen mit den Augen des Schöpfers. Klärt, wer zuerst anschaut und wer zuerst angeschaut wird ... Die Person, die angeschaut wird, darf die Augen offen halten, in Blickkontakt gehen, auf die Seite blicken oder auch die Augen schließen – wie sie möchte. Öffne dich dafür, wohlwollend angeblickt zu werden. Lass es zu. Du darfst dabei entspannen und genießen ... Die anschauende Person wendet sich dem Gegenüber mit dem Blick des Schöpfers zu, der nichts von dem ablehnt, was er gemacht hat, der alles liebt, was ist. Für zwei Minuten. Nehmt beide wahr, was in euch dabei geschieht.“
- „Verabschiedet euch langsam von eurer Rolle. Spürt kurz nach: Wie war das, so angeschaut zu werden? Wie war es, so den anderen anzuschauen? ... Und wechselt jetzt die Rolle. Die Person, die angeschaut wird, darf die Augen offen halten, in Blickkontakt gehen, auf die Seite blicken oder auch die Augen schließen – wie sie möchte. Öffne dich dafür, wohlwollend angeblickt zu werden. Lass es zu. Du darfst dabei entspannen. ... Die anschauende Person wendet sich dem Gegenüber mit dem Blick des Schöpfers zu, der nichts von dem ablehnt, was er gemacht hat, der alles liebt, was ist. Für zwei Minuten. Nehmt beide wahr, was in euch dabei geschieht.“

- „Verabschiedet euch wieder langsam aus der Übung. ... Spürt kurz nach: Wie war das, so angeschaut zu werden? Wie war es, so den anderen anzuschauen?“
- „Jetzt habt ihr Zeit, Euch kurz zu erzählen, was ihr erlebt habt.“

#### **Einzelbetrachtung mit der Karte ‚Rückschau‘ (s.o.)**

**Austausch in den Kleingruppen** (Zum Einstieg darauf hinweisen: Die Rolle des Zeitverantwortlichen kann auch eine neue Person übernehmen. Nochmal bewusst machen: Der Austausch ist selbst eine Form von Kontemplationsübung. Jeder ist frei, was und wie viel er erzählen möchte.)

#### **Pause**

#### **Austausch im Plenum:**

- „Sind Fragen oder Themen in der Kleingruppen aufgetaucht, die du hier im Plenum besprechen möchtest?“
- „Hat jemand das Bedürfnis, etwas mitzuteilen?“

**Einstieg in die dritte Woche:** Lesen der Karte ‚Ich bin da. Im Hier und Jetzt Gottes – Woche 3 – Einstieg‘

#### **Wechselnder Zweieraustausch zum Wocheneinstiegstext** (Kugellager-Methode):

- „Wir nehmen uns Zeit, uns über die Themen des Texts auszutauschen. Dafür zählt bitte einmal durch, mit 1 und 2.“ ... „Alle mit der 2 nehmen ihren Stuhl und setzen sich in einen Innenkreis, jeweils ihrer bisherigen rechten Sitznachbarin gegenüber.“ Außenkreis und Innenkreis bilden Zweierpaare. Wenn es nicht aufgeht, macht die Kursleitung beim Zweieraustausch mit.
- „Ich stelle jetzt gleich eine Frage. Ihr habt einen Moment Zeit, wahrzunehmen, was sie alles in euch auslöst an Gefühlen, Erinnerungen, Gedanken – bis ich mit der Klangschale ein Zeichen gebe. Dann beginnt der eine zu erzählen, der andere hört aufmerksam zu. Ein bis zwei Minuten. Dann Wechsel. Dann freier Austausch – bis die Klangschale ertönt. Dann verabschiedet ihr euch voneinander mit einer kleinen Verneigung und der Innenkreis wechselt im Uhrzeigersinn einen Stuhl weiter. Dann kommt die nächste Frage.“
- Fragen:
  - Gott Vater/Mutter, Gott der Sohn Jesus Christus, Gott der Heilige Geist – was bedeuten dir diese Zugänge zum göttlichen Geheimnis?
  - Worin spürst du selbst einen Zugang zum göttlichen Geheimnis, zu dem, woher du kommst, wohin du gehst, zu dem, wozu du auf der Welt bist? Wenn du etwas für andere tust? Wenn du in der Natur bist? In der Stille? Wenn du deiner Begabung oder Aufgabe folgst? In einer Sehnsucht danach, heil zu werden? Im Gespräch? Was berührt dich in der Begegnung mit dem Göttlichen? Dabei geht es um deine unmittelbare Erfahrung, nicht um etwas schon Erlerntes. Wo hast du etwas von Gott erlebt oder erfährst etwas von Gott?
  - Wie nimmst du Kontakt auf zu Gott oder dem göttlichen Geheimnis? Indem du mit ihm/ihr sprichst? Oder auf andere Weise? Wie pflegst du die Beziehung zu dieser spirituellen Dimension?
  - Wie sprichst du Gott an? Falls Du ihn nicht direkt ansprichst im Gebet: Welches Wort hast Du für das göttliche Geheimnis?

#### **Abschluss-Gebärde** (s.o.)

#### **Verabschiedung**

## 4. Treffen: Rückschau auf die dritte Woche – Einstieg in die vierte Woche

### Begrüßung

#### Körperübung, stilles Sitzen mit Herzensgebet und persönlicher Wochenrückblick:

- Körperübung wie beim 1. Treffen
- Sitzhaltung einnehmen. Zum Einstieg noch einmal wie bei der Übung ‚Stilles Sitzen‘ das Hineinfinden in eine gute Sitzhaltung bewusst anleiten. ... Spüren des Atems ... Einladung, ein Wort für Gott aufsteigen zu lassen und mit ihm im Rhythmus des Atems zu meditieren (vgl. Woche 3, Tag 1 u. 2 ‚Mein Name für Gott – Herzensgebet‘, und zwar ohne den Abschnitt ‚einen Ton finden‘. Die Übung für die Gruppensituation so abwandeln, dass das Wort nur innerlich gesprochen wird und man dem Klang des Wortes im inneren Raum des Atems und des Körpers lauscht.)
- Anleiten der persönlichen Rückschau auf die dritte Woche entsprechend den Schritten auf der Karte – bzw. Einladung, mit der Karte selbständig Rückschau zu halten.
- Klangschale
- „Ich nehme mir kurz Zeit zu schauen, was ich in der Kleingruppe mitteilen und zeigen möchte.“
- Gemeinsames Abschlussritual (Verneigen o. Kreuzzeichen ...)
- Angabe, bis wann die Kleingruppe für den folgenden Austausch Zeit hat bzw. wann die Pause endet

### Austausch in den Kleingruppen

#### Pause

#### Austausch im Plenum:

- „Welche Fragen oder Themen sind in der Kleingruppe aufgetaucht, die du hier im Plenum besprechen möchtest? Oder hast du das Bedürfnis, etwas mitzuteilen? Dafür ist nun Raum.“

#### Einstieg in die dritte Woche:

- Lesen der Karte ‚Ich bin da. Im Hier und Jetzt meines Alltags – Woche 4 – Einstieg‘ (reihum, jeder einen Satz)
- Gehen im Text: Die Sätze der Haltungsbeschreibung der Kontemplation („Ich gehe mit einem Grundvertrauen ... bezeuge damit Gott.“) werden einzeln auf großen Blättern zu einem langen, begehbaren Weg im Raum ausgelegt. Die Blätter wurden entsprechend vorbereitet. Während dem Auslegen liest der Kursleiter sie nochmals vor. Dann: „Du bist jetzt eingeladen aufzustehen, die Karten abzugehen und auf dich wirken zu lassen. Nimm dabei auch wahr, was es körperlich in dir auslöst, wenn du bei einer Karte bist. Und lass dich spüren, welche der beschriebenen Haltungen dich besonders anspricht, sei es, weil sie dir vertraut und wichtig ist, oder weil du sie dir mehr in deinem Leben wünschst. Nimm dir Zeit, einmal alle Karten auf dich wirken zu lassen.“ ... „Geh jetzt zu der Karte, die dich im Moment am meisten anspricht. ... Welche Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken, Fragen oder Erinnerungen kommen dir? ... Du hast nun Zeit, dich mit einer Person, die bei deiner oder einer benachbarten Karte steht, auszutauschen.“
- Tagesrückblick: „Hol dir deinen Stuhl zu der Karte, die dich besonders angesprochen hat. ... Du bist jetzt eingeladen, auf deinen vergangenen Tag zurückzuschauen. Schließ dafür die Augen. Und öffne dich für das Licht Gottes, das dich im Wahrnehmen des Tages unterstützt. ... Lass die Stunden des Tages vor deinem inneren Auge vorbeiziehen. Du brauchst nichts zu bewerten, du darfst einfach wahrnehmen und das Erlebte im Licht Gottes nachklingen lassen. Was habe ich heute Morgen erlebt? ... heute Vormittag? ... heute Mittag? ... heute Nachmittag? ... vor unserem Treffen? ... bei unserem Treffen ... Schau, ob Du im heutigen Tag etwas von der Haltung, bei deren Karte zu sitzt, entdecken kannst. ... Du brauchst es nicht zu bewerten, es ist wie es ist. ... Gab es heute Momente, in denen Du achtsam im Hier und Jetzt warst? ... Gibt es heute etwas,

für das du dankbar bist? ... Wenn Du magst, drück es Gott gegenüber aus. Du hast jetzt Zeit, mit ihm über das, was dich im Moment bewegt, in ein Gespräch einzutreten. ... Stell dich auf das Ende der Gebetszeit ein. ... Und öffne die Augen.“

**Abschluss-Gebärde** (s.o.; die Sammlung des Erlebten vom Tag in der Schale der Hände nur kurz: „Lass in deinen Händen gesammelt da sein, was vom heutigen Tag jetzt präsent ist.“ - evtl. verbunden mit der Einladung, dass jeder das, was vom Tag präsent ist, in einem Wort ausdrückt und laut in die Runde spricht)

**Verabschiedung** (evtl. besprechen, was für einen feierlichen Ausklang beim letzten Treffen zu organisieren oder mitzubringen ist)

## **5. Treffen: Rückschau auf die vierte Woche – Rückschau auf die Exerzitien und Ausblick**

### **Begrüßung und kurzer Überblick über den Ablauf**

#### **Körperübung, stilles Sitzen und persönliche Wochenrückschau:**

- Körperübung wie beim 1. Treffen
- Sitzhaltung einnehmen. Evtl. ein Impulstext. Zum Einstieg noch einmal wie bei der Übung ‚Stilles Sitzen‘ das Hineinfinden in eine gute Sitzhaltung bewusst anleiten. ... Spüren des Atems ... Dann anleiten entsprechend der Übung Woche 4, Tag 1 u. 2 ‚Achtsame Unterbrechungen‘
- Anleiten der persönlichen Rückschau auf die dritte Woche entsprechend den Schritten auf der Karte – bzw. Einladung, mit der Karte selbständig Rückschau zu halten.
- Klangschale
- „Ich nehme mir kurz Zeit zu schauen, was ich in der Kleingruppe mitteilen und zeigen möchte.“
- Gemeinsames Abschlussritual
- Angabe, bis wann die Kleingruppe für den folgenden Austausch Zeit hat bzw. wann die Pause endet

### **Austausch in den Kleingruppen**

#### **Pause**

#### **Austausch im Plenum:**

- „Welche Fragen oder Themen sind in der Kleingruppe aufgetaucht, die du hier im Plenum besprechen möchtest? Oder hast du das Bedürfnis, etwas mitzuteilen? Dafür ist jetzt Raum.“

#### **Rückschau auf die gesamten Exerzitien und Ausblick:**

- Kurze Körperübung oder Dehnen und Strecken zum Einstieg ... bewusstes Ankommen in der Körperwahrnehmung ... Wahrnehmung des Atems: „Über ein paar bewusste Atemzüge komme ich bei mir an.“ ... „Ich öffne mich für Gottes Geist, der mich im Nachspüren der Exerzitien unterstützt.“
- Anleitung der Rückschau und des Ausblicks mit der entsprechenden Karte oder gemeinsame Zeit, in der sich jeder mit der Karte selbst anleiten kann
- „Was mich bei der Rückschau und dem Ausblick bewegt hat, stelle ich in die Gegenwart Gottes und kann mit ihm in ein Gespräch eintreten.“
- „Wir nehmen uns im Folgenden Zeit für eine Austauschrunde, in der jeder sagen kann, was er aus dem gemeinsamen Weg mitnimmt. Ich überlege in einem Moment der Stille: Was nehme ich mit? Was möchte ich der Gruppe noch mitteilen?“

### **Anhörunde**

## **Evtl. Hinweise auf Meditations- und Begleitungsmöglichkeiten vor Ort**

**Abschluss-Gebärde** (s.o.)

**Verabschiedung**

**Evtl. feierlicher Ausklang bei einem Getränk und etwas zu Essen**

## **Alternativen für die Corona-Situation**

- Gruppentreffen mit kleiner Teilnehmerzahl und Abstand: Die vorgeschlagenen Übungen sind so gestaltet, dass sie auch mit Abstand durchführbar sind. Je nachdem, wie sich die Coronasituation entwickelt, ist es sinnvoll, die Exerzitien im Alltag erst später in der Fastenzeit, in der Zeit vor Pfingsten, sogar erst im Advent oder irgendwann unabhängig von geprägten Zeiten anzubieten.
- Gruppentreffen über Videotelefonie (Zoom, Teams ...): Insgesamt sollten solche Treffen nicht zu lange dauern. Spätestens nach einer Stunde sollte bei Video-Treffen eine Pause sein. Die vorgeschlagenen Gruppentreffen lassen sich für das veränderte Medium abwandeln:  
Für den Austausch ist bei vielen Videoplattformen ein Wechsel vom Plenum zu Kleingruppen in sog. Breakout-Rooms möglich. Die Kleingruppen dort können sich mit einem vorher verteilten Anleitungsblatt selbständig durch den Austausch begleiten. Sonst ist auch ein Austausch im Plenum möglich – wenn die Gruppe nicht zu groß ist und mit verkürzter Redezeit.  
Scheuen Sie sich nicht, bei digitalen Treffen auch gemeinsame Meditationsübungen anzuleiten! Das ist durchaus möglich und wurde schon von vielen mit guten Erfahrungen erprobt. Für die Teilnehmenden ist es von der Wirkung her ähnlich, wie wenn sie sich zu Hause über ein YouTube-Video oder ein Meditations-Audio anleiten lassen. Zudem kann man sich mit dem Anleitenden und den anderen Gruppenmitgliedern auch verbunden fühlen, wenn sie nicht im selben Raum sitzen. Eine sorgfältige Vorbereitung vor dem Start der Übung ist freilich zu empfehlen: Alle Teilnehmenden sollten sich spätestens jetzt auf Stumm geschaltet haben. Wer sich beobachtet fühlt, kann sein Video natürlich ebenso ausschalten (es sei denn für die Anleitung reicht der Ton allein nicht). Damit der Anleitende mit der Gruppe in Kontakt bleiben kann, ist es jedoch hilfreich, wenn er alle sieht. Die Teilnehmenden sollten bei sich zu Hause dafür sorgen, dass sie nicht gestört werden. Auch sollte zunächst Zeit für das Finden einer guten Sitzgelegenheit und Sitzhaltung verwendet werden. Statt Klangschalentönen, die oft nicht schön übertragen werden, empfiehlt es sich, mit Worten das Ende einzuleiten („Stelle dich jetzt auf das Ende der Meditation ein.“).
- Kleingruppentreffen über eine Telefonkonferenz: Mit sehr kleinen Gruppen (3-5 Personen) könne Gruppentreffen ähnlich wie über Videotelefonie auch als Telefonkonferenz gestaltet werden.
- Austausch in Zweier- oder Dreier-Gruppen (per Telefon(-konferenz), Brief, Mail, Messenger, Videotelefonie, auf einem Spaziergang ...): Sie unterstützen vor Ort, dass sich solche Gruppen bilden, geben Anregungen für die Gestaltung des selbstorganisierten Austauschs und stehen im Hintergrund bei Fragen und Problemen als AnsprechpartnerIn zur Verfügung.
- Angebot einer Einzelbegleitung: Interessierte gehen selbständig den Weg mit den Karten und führen zu Beginn und am Ende jeder Woche ein (Video-)Telefonat mit der Begleitperson. Alternativ kann die Begleitung auch per Mail oder Brief erfolgen. Die Teilnehmenden schreiben aus-

gehend von ihrer Rückschau einen persönlichen Wochenrückblick und erhalten von der Begleiterin / dem Begleiter eine Antwortmail. Bei dieser Variante kann der Startpunkt der Exerzitien individuell vereinbart werden. Den Exerzitienweg zusammen mit einer Gruppe vor Ort zeitgleich zu gehen, kann jedoch auch dann unterstützend sein, wenn man die Gruppe nicht trifft. Auch unabhängig von Corona haben viele Menschen schon sehr gute Erfahrungen gemacht mit einer Einzelbegleitung auf einem Exerzitien-im-Alltag-Weg. Zwar hat man per Telefon oder Mail weniger Wahrnehmungskanäle in der Kommunikation und manches, was sonst nonverbal ausgedrückt wird, muss zusätzlich gesagt oder auch erfragt werden. Aber die Möglichkeiten, auch über diese Medien empathisch auf das Gegenüber einzugehen, werden oft unterschätzt. Die Kommunikation über Brief oder E-Mail hat zudem den Vorteil, dass sich beide Seiten Zeit lassen können, das Eigene zu formulieren, die Mitteilung des Anderen auf sich wirken zu lassen, Resonanzen nachzugehen und eine Antwort zu schreiben. Hinweise zur Begleitung per Mail sowie zur Begleitung per Telefon oder Videotelefonie finden Sie im Folgenden.

## Hinweise zur Begleitung per Mail

Für das Lesen der Mail eines/r Begleiteten und das Formulieren einer Antwort hat sich das ‚Vier-Folien-Konzept‘ der Online-Beratung von Birgit Knatz und Bernhard Dodier bewährt<sup>1</sup>:

- 1. Folie – Eigener Resonanzboden:** Beim ersten Lesen bleibe ich ganz bei mir: Was sind erste Gefühle? Welche Bilder, Fantasien ... werden spontan ausgelöst? Wo berührt mich etwas, bleibe ich hängen? Was wünsche ich der Begleiteten spontan? Wie erlebe ich den Kontakt zu ihr? Ich suche nicht nach Erklärungen, Lösungen, Ratschlägen...
- 2. Folie – Die begleitete Person und ihr Thema:** Im zweiten Schritt bleibe ich ganz bei der Schreibenden: Was erfahre ich über die Begleitete – auch zwischen den Zeilen? Entsteht ein Bild von ihr? Was sind Stärken und Schwächen, Probleme und Ressourcen? Worum geht es ihr? Was sind Schlüsselwörter? Ich drücke mit eigenen Worten aus, was ich verstanden habe.
- 3. Folie – Einschätzung:** Im dritten Schritt bleibe ich ganz bei den angesprochenen Themen. Ich überlege fachlich, um was es der Schreibenden geht. Ist ihr Ziel klar? Was ist ihr Thema? Was verstehe ich davon? Was sind meine Hypothesen? Was sind Fragen oder Wünsche an mich? Welche Fragen habe ich selbst noch?
- 4. Folie – Antwort:** Beim Formulieren meiner Antwort beginne ich mit einem Ausdruck meiner Wertschätzung. Ich passe mich wenn möglich dem Stil der Begleiteten an. Ich gebe wieder, was ich verstanden habe und zeige Empathie. Ich spreche Probleme und ihre Schwere an. Ich teile mit, was ich nicht verstanden habe. Hypothesen und Vermutungen stelle ich in Frage-Form. Ich zeige Wege auf, benenne Alternativen und Weiterführendes und frage nach, was für die Begleitete gangbar ist. Auf gestellte Fragen gehe ich ein oder mache ggf. transparent, weshalb mir das nicht möglich ist. Ich mache mir klar, was ich anbieten kann und was die Grenzen der Online-Begleitung sind und kommuniziere das ggf. und vermittele weiter an andere. Ich kann einen Wunsch an die Begleitete formulieren. Ich finde einen Abschluss, der zur weiteren Kommunikation einlädt.

---

<sup>1</sup> Vgl. Knatz, Birgit / Dodier, Bernard, Hilfe aus dem Netz. Theorie und Praxis der Beratung per E-Mail (Leben lernen 164), Stuttgart 2003.

Gefühle, die ich spontan beim Lesen habe, fließen ins Schreiben meiner Antwort ziemlich direkt mit ein, wenn ich sie mir nicht bewusst mache (> Bedeutung von Folie 1).

Die Reduzierung der Sinneskanäle im Mailkontakt kann eine Einfühlung schwieriger machen. Es entstehen leichter Missverständnisse. Das eigene erste Verstehen will gut wahrgenommen und kritisch betrachtet sein. Gegebenenfalls nachfragen und überprüfen (> Bedeutung von Folie 2 u. 3).

Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen (eine Stunde sollte man einplanen), an einem ungestörten Ort, nicht zwischen anderem zu Erledigendem. Ggf. kann man das auch dem Gegenüber empfehlen. Wie sonst für ein anstehendes Gespräch richte ich mich bewusst auf Gott aus und auf die eigene Haltung des geistlichen Begleitens.

Was ich sonst durch Gestik und Mimik ausdrücke, muss ich ins Wort bringen. Das ist besonders für den Aufbau einer wertschätzenden Beziehung wichtig. ‚Als ich ... gelesen habe, habe ich mich sehr gefreut.‘ ‚Ich habe Ihre Zeilen aufmerksam gelesen.‘ Zum Erstkontakt gehört auch eine kurze Vorstellung und die Zusicherung der Vertraulichkeit.

Ohne Face-to-face-Kontakt kann es sowohl der Begleiteten als auch mir beim Schreiben leichter passieren, dass man sich in ein von der Realität abgehobenes Selbstbild und eine Vorstellungswelt hineinziehen lässt. Man kann sich leichter etwas vormachen. Eine Überprüfung, die sonst z.B. durch die Wahrnehmung einer Dissonanz zwischen verbal und nonverbal Ausgedrücktem geschieht, ist im schriftlichen Kontakt schwieriger.

Die Vorteile der Entschleunigung in schriftlicher Kommunikation ausschöpfen! Ich kann etwas wiederholt lesen, über längere Zeit auf mich wirken lassen, aus verschiedenen Perspektiven betrachten und eingehender reflektieren. Was ich antworten möchte, kann ich länger abwägen und reifen lassen, auch über Nacht. Ich kann es klarer auf den Punkt bringen. Dasselbe gilt für mein Gegenüber. Schnelles Hin- und Her-Schreiben hilft nicht. Zwar ist es wichtig, nicht zu lange zu warten und klar den Antwortzeitraum anzugeben und einzuhalten, aber für diesen kann ich mir Zeit nehmen und dem Anderen Zeit lassen.

## **Hinweise zur Begleitung über Telefon / Videotelefonie**

Jede\*r aufmerksame Geistliche Begleiter\*in kann auch telefonisch begleiten. Die Grundregeln für ein Begleitgespräch bleiben gleich. Dass man nicht im selben Raum sitzt und der Wahrnehmungskontakt auf die Stimme beschränkt ist, bringt jedoch eigene Herausforderungen mit sich. Was sonst nonverbal vermittelt wird, muss erfragt oder ausgedrückt werden. Das genaue Hören auf Zwischentöne erfordert eine höhere Aufmerksamkeit. Auch bei Videotelefonie ist die Wahrnehmung des Gegenübers reduziert und kann sich die andere Art der Kontaktaufnahme und das Sitzen in verschiedenen Räumen auf das Gespräch auswirken. Folgende Empfehlungen können eine Hilfestellung sein für das Gespräch über Telefon wie auch Videotelefonie<sup>2</sup>:

Überlegen Sie im Vorfeld und sprechen Sie es mit den Begleiteten zuverlässig ab, wer wen anruft. Schauen Sie, was für Sie stimmt. Wenn Sie selbst anrufen, können Sie umgehen dass sich Begleitete zu früh melden und Sie noch nicht eingestellt sind auf das Gespräch.

Pünktlich und verlässlich ist selbstverständlich!

---

<sup>2</sup> Für die Empfehlungen danke ich Martina Patenge und Lisa Oesterheld.



Besprechen Sie den Notfall vor, falls es technische Probleme gibt. Ist SMS-Kontakt möglich oder eine kurze Mail?

Nehmen Sie sich wie für sonstige Begleitungen Zeit, sich auf das Gespräch einzustellen. Finden Sie einen guten Platz – ungestört, vielleicht mit einem schönen Blick aus dem Fenster oder auf ein Bild, mit Kerze usw. Räumen Sie Ablenkungen weg. Am Schreibtisch ist eher kein guter Ort. Zettel und Stift bereitlegen, Uhr, Kerze, Bibel, Kalender für Terminabsprachen, Glas Wasser o.ä.

Wenn sonst ein Handschlag, ein Blick, das Dasein im selben Raum ... helfen, den Kontakt aufzubauen, braucht es dafür jetzt das Gespräch. Über was redet man, bevor man tiefer in die Begleitung einsteigt? Bewährt hat sich, dem anderen das fehlende Bild zu ergänzen: „Ich sitze hier in meinem Lesesessel am Fenster.“ „Ich kann auf die Wiese vor unserem Haus schauen. Bei uns regnet es heute. Wie ist es bei Ihnen?“ „Ich bin hier im Homeoffice, in meinem Arbeitszimmer unterm Dach.“ Hilfreich für das Gegenüber kann es auch sein, die eigene Einstimmung ins Wort zu bringen: „Ich habe mir hier neben dem Sessel schon ein Glas Wasser bereitgestellt und mir fünf Minuten Stille gegönnt.“ „Ich habe mir eine Kerze angezündet.“ Selbstverständliches bewusst aussprechen, das dem Gegenüber Sicherheit, Aufmerksamkeit, Wertschätzung ... vermittelt: „Ich bin hier alleine im Raum und Sie können ungestört sprechen.“ „Ich habe jetzt eine Stunde Zeit und kann Ihnen ganz aufmerksam zuhören.“ „Ich höre Ihnen gerne zu.“ Auch die Überleitung zu den Themen der Begleiteten aktiv ins Wort bringen: „Was möchten Sie heute besprechen?“

Thematisieren Sie beim ersten Kontakt das ungewohnte Setting: Wie geht es dem Gegenüber damit? Wie geht es Ihnen damit? Ist die andere Person ungestört? Braucht sie noch etwas zur Vorbereitung, zur Einstimmung? Hilft es dem Gegenüber, wenn wir mit einer kurzen Stille oder einem Gebet beginnen? ... Es darf sich entwickeln! Wie sonst bei Begleitungen fühlt es sich vielleicht erst einmal seltsam an. Es muss sich nicht gleich alles perfekt und rund anfühlen.

Im digitalen Setting gerät das Leibliche leicht aus dem Fokus und will bewusst integriert sein. Während des Zuhörens immer wieder in den Leib spüren: Was empfinde ich? Wird mir eng – oder weit? Schüttele ich den Kopf, wird mir ganz warm oder kalt usw.? Es kann hilfreich sein, dies auch ins Wort zu bringen und dem Gegenüber zur Verfügung zu stellen: „Wenn ich ihnen zuhöre, werde ich ganz unruhig.“ Sensibel aufnehmen, was sich nonverbal durch die Stimme des Anderen ausdrückt und es ggf. spiegeln. Bei schwierigen Schilderungen gut auf sich achten: Sitze ich gut auf meinem Stuhl? Haben meine Füße Kontakt mit dem Boden? Halte ich die Luft an oder fließt der Atem? Wenn ich merke, dass ich fast in den Hörer hineinkrieche: bewusst atmen, den Boden fühlen, wieder Abstand finden.

Bei längeren Schilderungen immer mal ein Zeichen geben, dass ich noch da bin. Oft genügen einfache Klänge wie „Hm“, „Ja“, „Oh“ und ähnliches.

Da beim Telefonieren der visuelle Kontakt fehlt und über Video eingeschränkt ist, muss nonverbal ausgedrücktes, formuliert werden. „Da muss ich auch mitlächeln.“ Ggf. auch beim Gegenüber Reaktionen erfragen. „Sie werden ganz leise. Macht es Sie traurig, was Sie erzählen?“

In Momenten des Schweigens kann ohne das Visuelle der Kontakt leichter abbrechen. Sie können stärker irritieren. Auch ist das Schweigen schwieriger zu deuten. Es thematisieren: „Sie sind ganz still geworden.“ Ausdrücken, dass Schweigen in Ordnung ist: „Manches braucht Zeit, bis es ins Wort kommt. Sie können sich Zeit lassen.“ (Das evtl. schon am Anfang des Gesprächs verdeutlichen.) „Auch wenn wir schweigen, bin ich aufmerksam bei Ihnen.“ „Möchten Sie, dass ich eine Weile mit Ihnen schweige?“ Auch eigene Irritation kann ausgedrückt und gefragt werden, was der andere braucht: „Ich bin jetzt unsicher. Brauchen Sie Zeit?“ „Möchten Sie sagen, was Ihnen durch den Sinn geht?“

Durch die Reduktion der Sinneskanäle entstehen leichter Irrtümer. Ich habe eine Idee, aber mein Gegenüber ist auf einer ganz anderen Spur. Deshalb: nachhören, zum Sprechen ermutigen, unklare Situationen klären, Zwischenfragen stellen bzw. zwischendrin zusammenfassen und fragen, ob es richtig verstanden ist.

Aktionen ankündigen: „Ich stehe gerade mal auf und schließe das Fenster.“ Nebengeräusche und kurzes Abgelenktsein verunsichern sonst das Gegenüber.

## **Hinweise zum Anleiten von Meditationsübungen**

Was ist zu beachten bei der Vorbereitung und Durchführung von Achtsamkeitsübungen?

Die Basis für das Anleiten ist, dass man durch das eigene Ausprobieren und Praktizieren von Achtsamkeitsübungen mit den entsprechenden Erfahrungen und Haltungen zumindest ein Stück weit vertraut ist. Auch ein praktisches Vertrautsein mit der konkreten Übung, die angeleitet werden soll, ist Voraussetzung.

Die Teilnehmenden lassen sich leichter mitnehmen, wenn man die Übung selbst während dem Anleiten zumindest teilweise mitvollzieht.

Da der Ausstrahlung des Anleitenden eine besondere Rolle in der Wirkung der Übung zukommt, ist es wichtig, dafür zu sorgen, dass man im Moment selbst gesammelt und achtsam sein kann.

Da Störungen, Unsicherheiten, Stocken und Stolpern beim Formulieren ... die Übenden irritieren können, sollte man die Anleitung möglichst sorgfältig vorbereitet haben und sicher beherrschen. Eine Achtsamkeit für die Wortwahl sei jedem ans Herz gelegt. Für die Vorbereitung der Anleitung können die begleitenden Audios eine Hilfe sein.

Vorbereitung des Raums – so weit möglich. Wie reduziere ich Störungs- und Ablenkungsquellen?

Wie ermögliche ich es, dass die Übenden sich nicht gegenseitig ablenken? Wie schaffe ich eine passende Atmosphäre?

Genügend Zeit einplanen. Zeitdruck ist hinderlich für Achtsamkeit.

Bin ich in Kontakt mit den Teilnehmenden? Nehme ich ihre Stimmung, ihre Energie, ihre individuellen Befindlichkeiten achtsam wahr? Vertrauen sie mir?

Klima der Akzeptanz, Wertfreiheit, Empathie und Gewaltlosigkeit:

- ‚So, wie du jetzt da bist, darfst du da sein.‘
- ‚Du kannst hier bei dieser Übung nichts falsch machen. Und du musst nicht etwas leisten.‘
- ‚Ich bin aufmerksam bei Euch.‘
- ‚Wenn du dich im Moment nicht in der Lage fühlst, die Übung mitzumachen, dann bist du dazu nicht gezwungen. Beschäftige dich dann still für dich, so dass du die anderen nicht störst, oder sieh uns zu, wie wir die Übung machen.‘

Welche Ziele stehen für mich bei der Übung im Vordergrund? Sich darüber im Klaren zu sein, verleiht der Anleitung mehr Klarheit und Energie. Zugleich: Wie löse ich mich von den Zielen so, dass ich die Übung absichtslos, ohne Erwartungsdruck anleiten und dem, was in der Gruppe entsteht, mit Akzeptanz begegnen kann?

Auswahl der Übung und ihre genaue Ausgestaltung (Welche Schritte? Wie lange? ...) sorgfältig an die Gruppe anpassen (dabei sich eher an den weniger Erfahrenen orientieren). Welche Vorerfahrungen bringen sie mit? Wie diszipliniert sind sie? Wie hoch ist ihr Konzentrationsvermögen? Ihr Körperbewusstsein? Wie motiviert sind sie? Wie weit können sie ihre Gefühle wahrnehmen? Wie weit herrscht in der Gruppe Vertrauen und Offenheit, über Erfahrungen und Gefühle zu sprechen? ...

Für die Übung werben. Die Teilnehmenden motivieren durch Anknüpfen an Bedürfnisse von ihnen und an ihre Lebenswelt. Wie kann ich ein Verständnis für den Sinn, die Wirkungen, die Ziele von Achtsamkeitsübungen vermitteln? Dafür möglichst anknüpfen an den Ideen der Teilnehmenden, die sie selbst ausgehend von Achtsamkeitserfahrungen entwickeln.

Für eine Wiederholung des Übens sorgen. Manchmal werden Wirkungen erst bei wiederholtem Üben spürbar und ohne dieses Erleben leuchtet sein Sinn nicht ein.

Wie bringe ich die Teilnehmenden gleich am Anfang mit ihrem Körperempfinden – mit dem ‚achtsamen Körper‘, der immer spürend im Hier und Jetzt ist – in Kontakt? Wie gebe ich der Energie, den Bedürfnissen, Bewegungsimpulsen der Teilnehmenden Raum? Können sie schon gleich still sitzen oder müssen sie erst einem Bewegungsdrang nachgehen?

Zeit für Wahrnehmung des Entstandenen / Rückblick / Ausdruck / Reflexion / Austausch / Integration. Welche Form passt zur Übung und zur Gruppe? Besonders beim ersten Mal empfiehlt sich eine Ausdrucksphase. Beim wiederholten Ausführen einer kurzen Übung kann diese Phase auch nur in einer bewussten Verabschiedung aus der Übung, Wahrnehmung des Entstandenen und Einstimmung aufs Folgende bestehen.

Subjektive, persönliche Reaktionen auf die Übungen werden nicht bewertet, sondern so respektiert. Auch Negatives wird einfach wahrgenommen und stehen gelassen. Lediglich dafür sorgen, dass auch Positives wahrgenommen wird.

Kann ich Teilnehmende über den achtsamen Mitvollzug der Übung hinaus aktiv beteiligen? Durch Momente des Wählens? Durch Übernehmen von Teilen der Anleitung? Wie kann ich den Bezug herstellen zu den Achtsamkeitserfahrungen der Teilnehmenden, die sie aus ihrem Leben sonst schon mitbringen? Wie kann ich sie darin unterstützen, aus der gemeinsamen Übung Impulse für die eigene Achtsamkeit im Alltag mitzunehmen und umzusetzen?

Wie kann ich für eine Evaluation von dem Kenntnis erlangen, wie es den Teilnehmenden mit der Übung erging und was sich in ihnen durch die Übung entwickelt hat?

Fragen für die Evaluation:

- Bin ich zufrieden? Wie habe ich mich während und nach der Anleitung der Übung gefühlt?
- Wie habe ich meine Haltung erlebt? War ich ruhig und gesammelt, bevor ich vor die Gruppe trat und während der Anleitung?
- Waren meine Formulierungen wertschätzend?
- Fühlte ich mich gut vorbereitet und sicher oder wurde ich während dem Anleiten durch Unsicherheit und Organisatorisches abgelenkt?
- Wie angemessen habe ich meine Stimme erlebt (Lautstärke, Tonfall, Schnelligkeit, Pausen)?
- Wie habe ich auf Störungen reagiert? Waren meine Interventionen effektiv?
- War ich zu Spontaneität in der Lage?
- Habe ich mich in Kontakt mit den Teilnehmenden erlebt? Wie war der Kontakt?
- Wie war die Stimmung, die Atmosphäre in der Gruppe? Wie hat sie sich durch die Übung entwickelt?
- Ist mir jemand in der Gruppe besonders aufgefallen (oder auch mehrere)? Wer und wodurch?

- Wer hat die Übung nicht mitvollziehen können? Vermutliche Gründe?
- Konnte ich die Übungen so durchführen wie geplant? Konnte ich spontan eine passende Alternative finden?
- Wie weit hat die Übung zu den Voraussetzungen und zur Tagesverfassung der Gruppe gepasst? War die Länge angemessen?
- Wie weit sind die angestrebten Ziele erreicht worden? Wie weit haben die Teilnehmenden einen Zugang zu den Übungen gefunden? Wie sind die einzelnen Gestaltungsentscheidungen in ihrer Funktionalität zu beurteilen? Was könnte verbessert werden?
- Wie haben die Teilnehmenden ihre Erfahrungen ausgedrückt? Welche verschiedenen Worte, Bilder, ... haben die Einzelnen verwendet?
- Wie weit konnten die Einzelnen ein Verständnis für die Bedeutung der Achtsamkeitsübung entwickeln?
- Wie war der Umgang der Teilnehmenden miteinander? Wie steht es um das Vertrauen und die Offenheit in der Gruppe? Können Gefühle ausgedrückt werden?
- Was steht als nächster Schritt an? Was werde ich beim nächsten Mal verändern? Worauf besonders achten?

## **Hinweise zum Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Schmerzen beim Meditieren**

In den Alltagsexerzitien ICH BIN DA geht es um das Hineinfinden in die Wahrnehmung des eigenen Hier und Jetzt - und darin der Gegenwart Gottes. Typische Herausforderungen für das Verweilen in der Wahrnehmung sind Gedanken, starke Gefühle und Schmerzen. Die meisten benötigen hierbei früher oder später Hilfestellungen. Bewährt haben sich folgende Hinweise.

### **Umgang mit Gedanken**

Dass Gedanken von der Wahrnehmung des Hier und Jetzt ablenken, ist auch bei geübten Meditierenden nicht ungewöhnlich. Am besten, ich schenke ihnen keine Aufmerksamkeit! Sie wegschieben zu wollen, gibt ihnen mehr Kraft. Das Ziel des Meditierens ist nicht, von den Gedanken weg, sondern ins Wahrnehmen hinein zu kommen. Vorwürfe brauche ich mir nicht zu machen wegen des Abgelenktheits. Ich kann nicht verhindern, dass Gedanken entstehen, noch dass ich in sie einsteige, noch kann ich machen, dass ich das überhaupt bemerke. Das einzige, was ich tun kann, falls ich es bemerke: zur Wahrnehmungssübung zurückkehren – freundlich, aber entschlossen. Kehre ich immer wieder zurück, kann sich die Wahrnehmung vertiefen und verstetigen. Die Gedanken schwirren dann vielleicht noch – ohne dass ich in sie einsteige – am Rand meines Bewusstseins und können sich mit der Zeit von selbst zurückziehen. Eine gesprochene Anleitung der Meditation – live oder über Audios - kann eine zusätzliche Hilfe sein, immer wieder in die Wahrnehmung zurückgeholt zu werden.

Es hilft, sich bewusst für das Wahrnehmen zu entscheiden. Nachdenken kann etwas sehr Schönes und Sinnvolles sein. Aber will ich jetzt nachdenken oder wahrnehmen?

Und es hilft, etwas sinnlich Konkretes als Fokus zu haben, zu dem ich immer wieder zurückkehren kann. Ich orientiere mich an dem, was der Fokus meiner Meditationsübung ist. Oder ich richte mich – das hat sich bewährt – auf die Atembewegung im Bauch-Becken-Bereich aus. Ich bohre mich nicht in den Fokus hinein, beiße mich nicht fest, sondern lasse mich sanft auf das ein, was schon an Wahrnehmung da ist. Es geht nicht darum, sich zu ‚konzentrieren‘, sondern zu ‚lauschen‘. So vermeide ich auch, dass ich mich auf meinen Fokus einenge. Der Raum um ihn herum darf weit und offen bleiben für alles, was sich in meinem Hier und Jetzt einstellt.

Das Wahrnehmen brauche ich nicht erst zu machen. Auf der körperlichen Ebene bin ich in jedem Moment schon im Spüren. Ich kann mich davon ziehen lassen und immer wieder dahin zurückkehren. Auch das Verweilen in der Wahrnehmung lässt sich nicht machen. Die innere Präsenz kann ich nicht zum Wachsen zwingen. Wie eine Pflanze wächst sie von allein, wenn ich sie gieße, indem ich immer wieder mit Interesse zur Wahrnehmung zurückkehre.

Wenn ich nicht mit Interesse wahrnehme, wird sich die Wahrnehmung nicht verstetigen und werde ich häufiger abschweifen. Gerade wenn ich vertrauter bin mit dem Meditieren, kann das Interesse nachlassen. Wachhalten kann ich es, indem ich mich bewusst aufs Spüren einlasse, als wäre es das erste Mal – oder das letzte Mal! Jeder Augenblick ist es wert, dass ich ihn ganz beachte und in mich aufnehme, auch wenn er mich ‚nichts Neues‘ erfahren lässt. Stelle ich mein ‚Kenne ich schon‘ auf die Seite, kann mir jeder Augenblick etwas Erfüllendes und Nährendes schenken. Ich schaue beständig neu hin: Was ist jetzt? ... Und was ist jetzt? ... Und jetzt? ... Dabei brauche ich das Interesse nicht zu erzeugen. Ich kann mich ziehen lassen von dem, was in mir schon an Neugier, Staunen und Lust am Spüren da ist. Im Körper lässt sich ein natürliches Vergnügen am Spüren und am einfachen Dasein im Hier und Jetzt entdecken. Beim Meditieren orientiere ich mich an dem, was erfüllend ist und meine Wahrnehmung anzieht.

Manchmal ist es nicht leicht, den Unterschied zwischen Wahrnehmen und In-Gedanken-Sein zu bemerken. Orientierung gibt, dass ich im Kontakt mit den Sinnen (Hören, Fühlen ...) in Kontakt mit der Wahrnehmung bin. Manchmal mischt sich das Denken ins Wahrnehmen, indem ich mehr meine Vorstellung von der Wirklichkeit sehe als die Wirklichkeit, wie sie mir von sich her entgegenkommt. Auch hier bringen mich die Sinne in Kontakt mit der Realität.

### **Umgang mit Gefühlen**

Wenn mich ein Gedanke, ein Thema beharrlich vom Wahrnehmen abhält, erspüre ich die damit verbundene Emotion. Anders als Gedanken kann ich mich einem Gefühl für einen Moment widmen. Mitfühlend öffne ich mich dafür, es jetzt so da sein zu lassen und kehre dann zur Wahrnehmungsübung zurück. Gedanken werden von Gefühlen, Bedürfnissen und Handlungsimpulsen angetrieben. Darf ein Gefühl da sein, löst es weniger Gedanken aus. Bewährt hat sich, es konkret an seinem Ort im Körper zu erspüren. Ich muss es nicht analysieren und keine Erklärung für es finden. Ich zensiere keine Gefühle. Sie müssen nicht schön, nicht fromm, nicht tief, nicht liebevoll ... sein. Ich bin da wie ich da bin.

Ich öffne mich auch dafür, dass Meditieren nicht nur Wellness ist, sondern immer wieder Unangenehmes auftauchen wird. Ohne die Bereitschaft dazu kann sich kein tieferes Verweilen in der Wahrnehmung einstellen.

Einem schwierigen Gefühl kann ich mit dem Bewusstsein begegnen, dass ich nicht nur dieses Gefühl bin. Überhaupt bin ich mehr als meine Gefühle. In der Wahrnehmung stelle ich sie mir ein Stück gegenüber und kann Kontakt zu tieferen Schichten meiner selbst bekommen.

Um Gefühle leichter da sein zu lassen, lasse ich den Atem in sie hineinfließen. So bleiben sie im Fluss, können in der Seele verarbeitet und verwandelt werden. Gefühle kommen und gehen. Es hilft, mich in ihnen zu entspannen. Ich bin mitfühlend, versuche aber, das Drama herauszulassen. Mit einer guten Verbindung zum Boden und der Erfahrung, getragen zu sein, kann ich dem, was sich zeigt, gelassener begegnen. Erdung unterstützt Sammlung.

Nehme ich meine Gefühle und Bedürfnisse wahr und lasse sie dasein, öffne ich mich gegenüber meiner eigenen Wirklichkeit. Das ist der Weg, mich auch für die Wirklichkeit Gottes zu öffnen, die in mir anwesend ist.

Wenn auftauchen darf, was auftauchen möchte, kann sich ein Heilungs- und Wachstumsprozess vollziehen. In ihn muss ich nicht aktiv eingreifen, sondern darf vertrauen, dass die Seele das ins Bewusstsein bringt, was es im Moment braucht. Dabei Sorge ich gut für mich und nehme es ernst, wenn mich auftauchende Gefühle überfordern. Vielleicht braucht es dann eine andere Form von Meditation oder auch Ablenkung.

### **Umgang mit Schmerzen**

Neben der Bereitschaft, Unangenehmes an mich herankommen zu lassen, achte ich darauf, ob Schmerzen aus einer physischen Fehlhaltung kommen. Dann kümmere ich mich für die künftige Meditationszeit um eine andere Haltung.

Schmerzen nehme ich an ihrem Ort im Körper und in ihrer Qualität kurz wahr, bohre mich aber nicht in sie hinein, sondern kehre zum Fokus meiner Meditationsübung zurück. Gegen den Schmerz nicht anzukämpfen, sondern in ihm zu entspannen, macht ihn oft leichter. Bei der Wahrnehmung des Schmerzes nehme ich auch die Emotion und den mit ihm verbundenen seelischen Schmerz wahr. Manche Körperschmerzen haben keine körperliche Ursache, sondern es drückt sich in ihnen etwas Seelisches aus. Ich begegne mir mit Mitgefühl. Ich suche nicht den Schmerz. Ich Sorge gut für mich.

### **Was kann helfen, sich die Zeit für das Meditieren im Alltag tatsächlich zu nehmen?**

Viele machen die Erfahrung, dass sie zu Hause regelmäßig meditieren wollen, sich aber irgendwie die Zeit nicht dafür nehmen. Das ist nicht ungewöhnlich. Hier ein paar Ideen, was helfen kann:

- **Ein einladender Meditationsplatz:** Wo kannst Du Dir einen passenden Ort einrichten? Wie kannst Du ihn gestalten, damit Du Dich wohl fühlst und er Dein Gebet unterstützt (Kerze, Blume, Bild, ...)? Ein fester Meditationsplatz kann eine sichtbare Einladung und Einstimmung sein.
- **Die passende Zeit:** Zu welcher Tageszeit kannst Du Dich gut herausnehmen aus dem Alltagsgeschäft? Wann bist Du relativ ungestört? Wann hast Du genug Energie und Wachheit? Es hilft, sich die Zeit fest einzuplanen und evtl. in den Kalender zu schreiben. Durch eine gleichbleibende Tageszeit können sich leichter Gewohnheit und Routine einstellen.
- **Absprachen:** Wenn Mitbewohner\*innen Bescheid wissen, dass Du meditieren willst, können sie sich darauf einstellen, Dich in Ruhe lassen und Dir evtl. Dinge abnehmen.
- **Ablenkungen reduzieren:** Smartphone in den Flugmodus schalten, Anrufbeantworter aktivieren, Ablenkendes aus dem Blickfeld räumen ...
- **Erst mal runterkommen:** Wenn Du aus dem Alltagstrubel in die Meditation übergehen möchtest, braucht es vielleicht etwas zur Entschleunigung und Einstimmung: kurz ausruhen, eine Tasse Tee trinken, eine Körperübung machen, Nacken und Kopf massieren ...
- **Audio-Anleitungen:** Sich selbst durch die Übungsschritte zu führen, kann für den einen oder die andere mühsam sein. Hast Du schon ausprobiert, Dich von unseren Audios begleiten zu lassen?
- **Die motivierende Kraft Deiner Bedürfnisse:** Was sind die Bedürfnisse und Wünsche, mit denen Du das Meditieren angefangen hast? Verbinde Dich mit ihnen! Du darfst vertrauen, dass regelmäßiges Meditieren seine Wirkungen entfalten wird. Meditieren vertieft Deinen Kontakt zu Dir selbst. Es lässt Dich das Leben intensiver spüren und genießen. Es eröffnet Dir einen Freiraum gegenüber den Dingen, macht gelassener und belastbarer. Es stärkt die körperliche und psychische Gesundheit. Es gibt der Seele Raum, damit etwas heilen, sich klären und entwickeln kann. Es lässt achtsamer werden für Andere und öffnet für die Wahrnehmung Gottes in Deinem Hier und Jetzt.

Meditierst Du häufiger, kannst Du diese Wirkungen erfahren – in der Meditationszeit und besonders im Alltag danach. Gottes Gegenwart wirkt!

- **Die Kraft Deiner Entscheidung:** Eine bewusste und konkrete Entscheidung gibt Energie, sie auch umzusetzen. Dabei darfst Du ganz aus Dir heraus entscheiden und musst nicht aus irgendwelchen Zwängen oder Erwartungen heraus meditieren.
- **Du darfst es Dir gönnen!** Was macht Dir Vorfreude und Lust aufs Meditieren? Gönn Dir die Zeit, Du bist es wert! Du kannst eine Körperhaltung suchen, die Dir angenehm ist. Während der Meditation kannst Du dem nachgehen, was Dich anzieht. Lass dich im Spüren nähren und erfüllen. Betrachte das Meditieren nicht als ein Pflichtpensum, sondern als Zeit für Dich. Wie schön kann es sein, einmal nichts machen und leisten zu müssen! Einfach dasein, absichtslos Zeit schenken, für Dich selbst, für Gott, für das, was jetzt ist!
- **Widerstände, Unangenehmes, ‚Unvollkommenheiten‘ dürfen sein.** Nimm den Teil von Dir, der Widerstände gegen das Meditieren hat, wahr. Geh verständnisvoll auf ihn ein und versuche ihn zu gewinnen. Vorwürfe brauchst Du Dir nicht zu machen, Widerstände sind normal. Öffne Dich dafür, dass Meditieren nicht nur Wellness ist, sondern immer wieder auch Unangenehmes auftauchen wird. Ohne die Bereitschaft dazu wird sich kein tieferes Verweilen in der Wahrnehmung einstellen. Wenn das Meditieren noch nicht gleich so verläuft, wie Du es Dir vorstellst oder wünschst, ist das nicht ungewöhnlich. Es braucht Zeit. Bewertungen und Erwartungen, was eine gute Meditationszeit ist, darfst du loslassen.
- **Eine tragende Gemeinschaft:** Kennst Du Personen, die auch meditieren? Verbindet Euch, indem Ihr Euch trefft oder in Gedanken und im Gebet!
- **Gott ist schon da.** Er wartet auf Dich mit offenen Armen.

## Anleitung Kleingruppen-Austausch

*Der/die Zeitverantwortliche liest die folgenden Anleitungen zu den einzelnen Schritten laut vor und achtet auf die Zeit.*

*Jeder nimmt, wenn er sprechen möchte, die Feder aus der Mitte.*

- Schritt 1: „Wir halten **eine Minute Stille**. Ich spüre meinen Körper und meinen Atem. Ich nehme mich selbst und jeden Einzelnen in der Gruppe wahr. Gottes Geist ist in mir und den anderen, er umhüllt und durchdringt uns.“
- Schritt 2: „Wir nehmen uns Zeit für eine **Anhörrunde**: Jeder erzählt, was er der Kleingruppe aus seiner letzten Woche mitteilen möchte. Jeder hat maximal 5 Minuten zur Verfügung. Die anderen hören einfach zu – aufmerksam, empathisch, wertschätzend. Jeder achtet dabei darauf, was das Erzählte in ihm auslöst – an Körperempfindungen, Gefühlen, Fragen, Gedanken.“
- Schritt 3: „Wir lassen das Gehörte in **einer Minute Stille** nachklingen und verbinden uns mit Gott.“
- Schritt 4: „Wir nehmen uns Zeit für eine **Resonanzrunde**: Jeder kann mitteilen, was das Erzählen des anderen in ihm ausgelöst und was ihn berührt hat. Und es ist Raum für **Gespräch**. Dabei versucht jeder, über sich zu sprechen und nicht nur über das Erzählte des Anderen.“
- Schritt 5: „Wir lassen das Gehörte in **einer Minute Stille** nachklingen und verbinden uns mit Gott.“
- Schritt 6: „Wir nehmen uns zum Abschluss eine **Zeit des gemeinsamen freien Gebets**. Jeder kann sich still an Gott wenden oder etwas laut aussprechen.“
- Abschluss: „Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.“  
– „Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.“



## Karten mit Gefühlsäußerungen Jesu

<p>Ich habe Mitleid mit diesen Menschen.</p> <p><i>(Matthäus 15,32)</i></p>	<p>Meine Seele ist zu Tode betrübt.</p> <p><i>(Markus 14,34)</i></p>
<p>Er rief voll Freude aus: Ich preise dich, Vater!</p> <p><i>(Lukas 10,21)</i></p>	<p>Jesus liebte Marta, ihre Schwester und Lazarus.</p> <p><i>(Johannes 11,5)</i></p>
<p>Er sagte: Wo habt ihr ihn bestattet? Sie sagten zu ihm: Herr, komm und sieh! Da weinte Jesus.</p> <p><i>(Johannes 11,34f)</i></p>	<p>Und er sah sie der Reihe nach an, voll Zorn.</p> <p><i>(Markus 3,5)</i></p>
<p>Da ergriff ihn Furcht und Angst.</p> <p><i>(Markus 14,33)</i></p>	<p>Jesus war erstaunt, als er das hörte.</p> <p><i>(Matthäus 8,10)</i></p>