



Mission  
EineWelt

Weil es uns bewegt!

missio



EXERZITIEN IM ALLTAG

leben entfalten

Übungsheft

03	Vorwort
04-05	Grundlegung
06-07	Hinweise zur Gestaltung der Übungszeit
08	Struktur einer Übungszeit
09	Übungen zum Stillwerden im Zimmer / im Freien
10	Körperübung
11	Atemwahrnehmung / Schwierigkeiten auf dem Weg
13	Regeln für die Austauschrunde

## 14-29 1. WOCHE: **LEBENSGRUNDLAGEN**

16-17	1. Tag: <b>WASSER ZUM LEBEN</b>
18-19	2. Tag: <b>DAS LAND UND SEINE FRÜCHTE</b>
20-21	3. Tag: <b>DIE ARBEIT UND IHRE FRÜCHTE</b>
22-23	4. Tag: <b>LEBENSRAUM MEER</b>
24-25	5. Tag: <b>LEBEN UND GESUNDHEIT</b>
26-27	6. Tag: <b>DIE SCHÖPFUNG UND IHR REICHTUM</b>
28-29	7. Tag: <b>RÜCKBLICK AUF DIE VERGANGENE WOCHE</b>

## 30-45 2. WOCHE: **LEBENSPOENZIALE**

32-33	1. Tag: <b>GESCHAFFEN ZUM LEBEN - EINZIGARTIG</b>
34-35	2. Tag: <b>LEBEN - WACHSEN - BLÜHEN</b>
36-37	3. Tag: <b>BERUFEN UND GESANDT - LEBENSAUFGABE</b>
38-39	4. Tag: <b>GEMEINSAM</b>
40-41	5. Tag: <b>WENIGER IST MEHR - FREIHEIT</b>
42-43	6. Tag: <b>VERNETZT LEBEN</b>
44-45	7. Tag: <b>RÜCKSCHAU</b>

## 46-61 3. WOCHE: **LEBENSBRÜCHE**

48-49	1. Tag: <b>MEINE GEBROCHENHEIT</b>
50-51	2. Tag: <b>UNSERE ZERRISSENE GESELLSCHAFT</b>
52-53	3. Tag: <b>DIE ZERBRECHLICHKEIT UNSERER WELT</b>
54-55	4. Tag: <b>DAS MIT-SEUFZEN GOTTES</b>
56-57	5. Tag: <b>GESTÄRKT WEITERGEHEN</b>
58-59	6. Tag: <b>AUF VERWANDLUNG HOFFEN</b>
60-61	7. Tag: <b>RÜCKSCHAU</b>

## 62-77 4. WOCHE: **LEBENSFÜLLE**

64-65	1. Tag: <b>LEBEN IN FÜLLE</b>
66-67	2. Tag: <b>BRUNNEN UND QUELLE</b>
68-69	3. Tag: <b>FREUDE IN FÜLLE</b>
70-71	4. Tag: <b>LEBEN IN VIELFALT</b>
72-73	5. Tag: <b>SAUERTEIG SEIN</b>
74-75	6. Tag: <b>GLOBALE PARTNERSCHAFT</b>
76-77	7. Tag: <b>RÜCKSCHAU UND AUSWERTUNG</b>

78-87	Anhang zum Übungsheft
78-79	Die 17 SDGs im Überblick
80-86	Meditationstexte und Gebete
87	Wer wir sind – wie wir uns engagieren

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer  
der Exerzitien „leben entfalten“,

*herzlich willkommen!*

Das „Übungsheft“ zu den Exerzitien im Alltag „leben entfalten“, das Sie in Ihren Händen halten, will Ihnen helfen, in den kommenden vier Wochen im Alltag zu leben und darin täglich eine Gebetszeit zu integrieren.

Nach einer grundlegenden Einleitung finden Sie Hinweise, Übungen und Regeln, die Sie unterstützen sollen, die Gebetszeiten gut und sinnvoll zu gestalten.

Der Hauptteil des Heftes enthält für jeden Tag der kommenden vier Wochen eine spirituell-praktische Anleitung für eine Gebetszeit. Jede Gebetszeit besteht aus einem biblischen Wort (bzw. einem Wort aus der Tradition), das mit einem oder mehreren der Ziele für nachhaltige Entwicklung in Verbindung gebracht wird. Unser Anliegen war, die Bibel und die Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, kurz SDGs) zusammenzubringen.

Diese Zusammenschau hilft uns, aus einer christlichen, weltkirchlichen und globalen Sicht Perspektiven für unser Leben hier in Europa zu entfalten. So sind Sie eingeladen, in Glaube, Hoffnung und Liebe zu wachsen, ihren persönlichen Weg des Lebens in weltweiter Verbundenheit mit Gott, den Menschen und unserem Planeten zu finden und zur positiven Veränderung unserer Welt beizutragen.

Einige kurze Informationen zu den SDGs runden das Heft ab.

Die Exerzitien „leben entfalten“ wurden von einem ökumenischen Team von Mission EineWelt (evangelisch) und missio München (katholisch) entwickelt und erprobt.

Wir laden Sie herzlich ein, sich von den Anregungen betreffen zu lassen und sich auf das Abenteuer einer Exerzitienreise zu begeben.

*Maria Ladenhauf, Elisabeth Lux, Dr. Christian Mazenik,  
Sr. Susanne Schneider, Michael Seitz*

## ZUKUNFT - EXERZITIEN IM ALLTAG - SDGs

Wir stehen vor der herausfordernden Aufgabe, unsere Zukunft sozial, wirtschaftlich und ökologisch nachhaltig zu gestalten. Im Jahr 2015 hat der Weltgipfel für nachhaltige Entwicklung in der sogenannten „Agenda 2030“ insgesamt 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung, die SDGs, Sustainable Development Goals beschlossen, die auf eine ganzheitliche Veränderung unserer Welt zielen.

Wir müssen uns in allen Teilen der Erde verändern, damit wir nicht weiterhin Raubbau an uns und unserem Lebensraum betreiben. Gemeinsam stehen wir im globalen Norden wie im globalen Süden vor dieser drängenden Aufgabe. Die SDGs sollen bis 2030 so gut wie möglich umgesetzt werden. Seither bemühen sich Staaten, internationale Organisationen, lokale Gruppen und Einzelne, zur Verwirklichung dieser Ziele beizutragen.

Ein spiritueller Beitrag dazu sind diese Exerzitien.

## WAS SIND EXERZITIEN?

Das Wort „Exerzitien“ heißt „Übung“. Im religiösen Bereich sind damit geistliche Übungen gemeint, in denen es darum geht, Gott im eigenen Leben zu entdecken, wahrzunehmen und entsprechend zu handeln.

Bereits von Gertrud von Helfta (13. Jh.) stammt ein Buch mit dem Titel „Exercitia spiritualia“. Bekannt als spirituelle Lebenshilfe wurden die Exerzitien vor allem durch Ignatius von Loyola (15./16. Jh.). Die „großen Exerzitien“ dauern 30 Tage, während derer man aus dem Alltag aussteigt, schweigt und durch tägliche Gespräche begleitet wird. Gewöhnlich gibt es jeden Tag einen Impuls, die Teilnehmenden gehen aber individuell ihren je eigenen Übungsweg.

Abgeleitet von dieser Grundform gibt es mittlerweile die unterschiedlichsten Varianten: Exerzitien im Alltag, Filmexerzitien, Wanderexerzitien, Schweigeexerzitien, Exerzitien auf der Straße.

## EXERZITIEN IM ALLTAG

Die Besonderheit bei „Exerzitien im Alltag“ besteht darin, dass die Teilnehmenden in ihrem normalen Alltag bleiben. Sie setzen jedoch einen besonderen spirituellen Impuls, um Gott aus dem Leben heraus und das Leben von Gott her zu verstehen. Wöchentliche Gruppentreffen helfen bei der Reflexion, bieten Möglichkeiten zum Austausch und geben neue Impulse für die

kommende Woche. Das gemeinsame Unterwegssein unterstützt die Einzelnen in ihrem inneren Prozess.

## EXERZITIEN IM ALLTAG MIT DEN SDGs

Die vorliegenden Exerzitien im Alltag leiten uns an, jeweils eine Woche auf unsere Lebensgrundlagen, unsere Lebenspotentiale, unsere Lebensbrüche und die ganze Lebensfülle zu schauen.

Dabei bilden die SDGs so etwas Ähnliches wie die „Hintergrundfolie“ für die verwendeten Texte aus Bibel und Tradition. Die Herausgeber:innen sind davon überzeugt, dass eine nachhaltige Änderung unseres Lebensstils eine gute Motivation braucht. Wer sich über Gottes Schöpfung freut und dafür dankt, wird sie bewahren. Deshalb wurde für diesen ökumenisch-geistlichen Übungsweg der Titel „leben entfalten“ gewählt: Wie entfaltet sich bei uns und in dieser Welt Leben im Sinne Gottes? Wo sind wir gefragt uns zu verändern, damit Leben nicht zugrunde geht, sondern aufblüht?

Bei den Anleitungen für die täglichen Übungen kommen die SDGs sehr häufig, aber nicht immer ausdrücklich vor. Es geht darum, Zusammenhänge zwischen den Bibeltexten oder Texten der Tradition mit den SDGs darzustellen, so dass sie als geeignete Anstöße für ein fundiertes christliches Leben wahrgenommen werden können. Dabei wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Es geht wie bei allen Exerzitien auch nicht darum, viel zu wissen, sondern darum, zu „verkosten“ (vgl. Ignatius von Loyola).

## GERECHTE SPRACHE, BIBELTEXTE UND BILDER

Von Gott, der/die weder ausschließlich Vater noch ausschließlich Mutter ist, verwenden wir eine möglichst inklusive Sprache. Dabei ist den Herausgeber:innen Variantenreichtum wichtig. Es kommen sowohl die Paarform als auch der Doppelpunkt vor.

Die Bibeltexte sind nach der Einheitsübersetzung und nach der Übersetzung „Hoffnung für Alle“ zitiert. Anregend kann es sein, die biblischen Texte auch in anderen Übersetzungen nachzulesen.

In den vier Wochen werden uns vier Bilder von Künstlerinnen und Künstlern begleiten. Sie haben in dem Kunstprojekt „Toward 2030“ in Turin versucht, die 17 Ziele auf Wandgemälden an Häuserfassaden sichtbar zu machen.



### 1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist wichtig, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) zu haben, zu denen ich mich zu den Übungen dieses Tages zurückziehe:

- Als Hauptbesinnungszeit etwa 20–30 Minuten
- Zum Tagesabschluss etwa 10–15 Minuten

Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen (z.B. wenn die Kinder schlafen, weg oder intensiv beschäftigt sind; der Ehepartner es akzeptiert; meine persönliche Verfasstheit und Gewohnheit es zulässt). Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

### 2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung

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

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

### 3. Ich finde den Weg, um mich nicht ablenken zu lassen

Einige weitere Tipps, um in der Übungszeit zur Ruhe zu kommen:

- Telefon abstellen; sich entscheiden, nicht abzuheben;
- Absprache mit den Mitbewohnern, in dieser Zeit absolut nicht zu stören – dies schließt ein, dass ich konsequent sitzen bleibe, wenn jemand ruft oder klingelt;
- Zettel und Stift bereitlegen, um evtl. notieren zu können, was mir an nötigen Erledigungen einfällt (damit ich es vergessen kann!);
- Wecker oder besser Timer bereitstellen und evtl. mit Kissen / Decke abdecken (damit ich nicht ständig auf die Uhr schauen muss);
- Meine Texte für den Tag am Vorabend bereitlegen, auch Papier und Stifte, um mir Notizen machen zu können.

## STRUKTUR EINER ÜBUNGSZEIT

Sie finden „Struktur einer Übungszeit“ und „Übungen zum Stillwerden“ auf unserer Downloadseite – sogenanntes „gelbes Blatt“.

Es kann Ihnen eine Erleichterung sein, wenn Sie dieses separat für Ihre Übungszeit bereitlegen und verwenden.

Zum kostenfreien Download siehe unter [www.missio.com/exerzitien](http://www.missio.com/exerzitien) oder [www.mission-einewelt.de/exerzitien](http://www.mission-einewelt.de/exerzitien)

### 1. EINEN BEWUSSTEN ANFANG SETZEN

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

### 2. EINE ÜBUNG ZUM STILLWERDEN VOLLZIEHEN

Auf der nächsten Seite stehen zwei Vorschläge.

### 3. SICH MIT HILFE EINES GEBETES VOR GOTT EINFINDEN

Hier bin ich, Gott, vor Dir, so, wie ich bin – mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung, meiner Freude, meinem Ärger, meiner Müdigkeit ...

Hilf mir zu sehen, was Du mir jetzt zeigen möchtest, zu hören, was Du mir jetzt sagen möchtest, zu spüren, dass Du mit mir gehst und bei mir bleibst. So bin ich jetzt da vor Dir.

### 4. SICH AUF DIE IMPULSE ZUR BETRACHTUNG FÜR DIESEN TAG EINLASSEN

### 5. MIT JESUS INS GESPRÄCH KOMMEN „WIE UNTER FREUND:INNEN“

### 6. DIE BETRACHTUNGSZEIT BEWUSST ABSCHLIESSEN

z. B. mit einem „Ehre sei ...“, einer Geste, einer Verneigung

### 7. SICH MIT DEM IMPULS FÜR DEN TAG AUF DEN WEG MACHEN

Angelehnt an: Einführung in Exerzitien im Alltag, Einstimmung – Methoden – Hinweise, Herausgegeben vom Zentrum für Glaubensvertiefung und Spiritualität im Kardinal-Volk-Haus Bingen, Exerzitienhaus der Diözese Mainz

## ÜBUNGEN ZUM STILLWERDEN IM ZIMMER

### DEN RAUM, DIE UMGEBUNG WAHRNEHMEN

Schau dich um und nimm wahr, was da ist: den Raum ..., die Gegenstände ..., ihre Farben und Formen ... .

Konzentriere dich auf dieses einfache Schauen, ohne dabei etwas zu bewerten oder zu beurteilen. Erlaube deiner Umgebung, dass sie so sein darf, wie sie jetzt gerade ist.

Achte auf die vielfältigen Geräusche, Töne und Klänge, die deine Umgebung für dich bereithält ... . Entscheidend ist, dass du immer wieder jetzt, in diesem Augenblick ganz aufmerksam hörst, ohne etwas zu bewerten. Alles in dir ist Hören. Du bist ganz Ohr.

Spüre den Boden unter dir. Spüre dorthin, wo dein Körper den Boden berührt – die Fußsohlen, das Gesäß, ... .

Du wirst getragen und du lässt dich tragen.

Lasse mit jedem Ausatmen dein Körpergewicht auf den Boden hinuntersinken, der dich trägt. Mit jedem Ausatmen neu: Ich bin getragen! Ich darf loslassen!

## ÜBUNGEN ZUM STILLWERDEN IM FREIEN

Suche dir einen ruhigen Ort (eine Wiese, Wald, ruhige Straße ...).

Atme mehrere Male tief durch und lasse alles los, was dich vorher beschäftigt hat.

Nimm wahr, was um dich ist: Sonne, Wolken, Pflanzen, Weg, Bauwerke.

Achte auf die vielfältigen Geräusche, Töne und Klänge, die es im Freien gibt: Straßenlärm, Vogelstimmen ... Höre auf die Geräusche und sei ganz Ohr ... .

Fühle die Kleidung ..., den Wind ..., berühre einen Stein oder eine Pflanze ..., fühle den Boden unter deinen Füßen.

Wenn du etwas entdeckst, worüber du dich freuen kannst, so lasse diese Freude zu.

Aus: Einführung in Exerzitien im Alltag, Einstimmung – Methoden – Hinweise, Herausgegeben vom Zentrum für Glaubensvertiefung und Spiritualität im Kardinal-Volk-Haus Bingen, Exerzitienhaus der Diözese Mainz

- Ich nehme eine Haltung ein, in der ich aufrecht und gelöst sitzen kann. Ich atme ein paar Mal ruhig ein und aus und komme mit meiner Aufmerksamkeit langsam bei mir an.
- Ich schließe die Augen oder lasse sie entspannt auf einem Punkt ruhen.
- Ich beginne eine Reise durch meinen Körper. Wenn die Gedanken zwischendurch abschweifen, komme ich behutsam zur jeweiligen Körperwahrnehmung zurück.
- Ich beginne mit meinen Füßen. Ich spüre meine Fersen, Fußsohlen und Zehen; nehme wahr, wie sie die Socken berühren, spüre ihren Kontakt zum Boden.
- Dann wandere ich langsam nach oben, spüre meine Unterschenkel, Waden und Schienbeine.
- Ich wandere mit meiner Aufmerksamkeit zu den Knien, weiter zu den Oberschenkeln und fühle, wo die Oberschenkel den Stuhl berühren.
- Dann richte ich meine Achtsamkeit auf meinen Bauch. Ich spüre in den Bauch hinein, nehme wahr, wie sich die Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.
- Ich spüre meinen Rücken, nehme evtl. wahr, wo er die Stuhllehne berührt. Wie spüre ich meine Schultern?
- Danach spüre ich in meine Arme hinein. Ich nehme wahr, an welchen Stellen sie aufliegen, wandere durch die Oberarme, die Ellenbogen, die Unterarme bis in die Finger hinein.
- Ich wandere mit meiner Aufmerksamkeit zu meinem Gesicht, spüre die Gesichtsmuskeln, lasse sie – wenn möglich – entspannen und den Unterkiefer locker hängen.
- Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.
- Ich atme noch einige Male ein und aus, schließe die Übung ab und öffne die Augen.

- Ich nehme eine Haltung ein, in der ich aufrecht und gelöst zugleich sitze.
- Ich schließe die Augen oder lasse sie entspannt auf einem Punkt ruhen.
- Ich gönne mir ein wenig Zeit, um mit meiner Aufmerksamkeit bei mir anzukommen.
- Ich nehme wahr, was ich von meinem Körper spüre.
- Ich wende mich mit meiner Aufmerksamkeit ganz behutsam meinem Atem zu: Ich schaue zu, wie er kommt und geht. Ich beeinflusse ihn nicht. Ich lasse ihn einfach auf seine Weise strömen.
- Ich nehme wahr, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Ich verweile bei dieser Bewegung. Ich überlasse mich dem Strömen meines Atems, genieße es.
- Bevor ich die Übung beende, atme ich einige Male bewusst ein und aus, öffne die Augen und nehme wahr, wie ich jetzt da bin.

## SCHWIERIGKEITEN AUF DEM WEG

1. „**ICH KANN MICH NICHT KONZENTRIEREN / MIR GEHEN VIELE GEDANKEN DURCH DEN KOPF**“  
Diese Erfahrung ist beim persönlichen Beten und Meditieren ganz natürlich. Kämpfen Sie nicht dagegen an, sondern nehmen Sie wahr, was Sie beschäftigt und versuchen Sie, es dann zu lassen. Manchmal hilft ein Bild: Meine Gedanken sind wie Wolken am Sommerhimmel: sie kommen und ziehen wieder weiter. Auch wenn sie manchmal die Sonne verdecken, brauche ich mich nicht weiter darum zu kümmern. Aber ich habe auch nicht die Macht, sie einfach wegzuschieben.
2. „**ICH HABE SCHWIERIGKEITEN MIT ORT, ZEIT UND UMSTÄNDEN**“  
Solche Schwierigkeiten können durchaus Teil des Übungsweges dieser Exerzitien sein, bei denen Sie ja bewusst Ihren Alltag einbeziehen wollen. Begreifen Sie sie daher nicht als Störung, sondern als Herausforderung und vielleicht sogar als Chance. Es geht nicht darum, Gott in einem Idealzustand zu suchen und zu finden, sondern „in allen Dingen“ unseres ganz alltäglichen Lebens, auch mit all seinen Widrigkeiten.



Dennoch können Sie sich zwei kritische Fragen stellen:

Habe ich etwas unternommen, um mich vor unnötigen Störungen zu schützen (z.B. Telefon abgestellt; Zettel an die Tür ...)?

Habe ich unter Verzicht auf anderes genügend Zeit eingeplant – oder versuche ich, die Exerzitien im Alltag zusätzlich zu allem anderen auch noch irgendwie unterzubringen?

### 3. „MANCHMAL HABE ICH KEINE LUST ZUM ÜBEN, BETEN ...“

Bleiben Sie Ihrem Weg treu, ohne sich Gewalt anzutun. Wenn es wirklich einmal zu viel wird, dann können Sie auch etwas auslassen, ohne gleich den roten Faden zu verlieren.

Manche Unlust kommt aber auch von inneren Widerständen her: Das Thema ist Ihnen unangenehm oder Sie fürchten sich z.B. vor schmerzlichen Einsichten. Dann sollten Sie nicht „kneifen“. Nehmen Sie sich lieber etwas mehr Zeit und bitten Sie Gott noch einmal besonders ausdrücklich, Sie auf dem bevorstehenden Wegstück zu begleiten.

### 4. „ICH KANN MIT MANCHEN IMPULSEN, TEXTEN, BILDERN ... NICHTS ANFANGEN; DAS ANGEBOT IST MIR ZU UMFANGREICH“

Jede Exerzitien-Mappe richtet sich an ein breites „Publikum“ und will vielen Bedürfnissen und „Geschmäckern“ gerecht werden. Geben Sie den Exerzitien im Alltag Ihre persönliche Note, indem Sie auswählen und aufgreifen, was Sie jetzt anspricht und weiterbringt. Beachten Sie aber auch den Hinweis auf mögliche Widerstände bei Punkt 3. Suchen Sie ggf. das Gespräch mit der Kursleitung oder Ihrer persönlichen Begleitung.

### 5. „ICH ERLEBE STARKE STIMMUNGSSCHWANKUNGEN UND BIN EMPFINDLICHER ALS SONST“

Während der Exerzitien im Alltag gönnen Sie sich wahrscheinlich selbst mehr Aufmerksamkeit als sonst. Sie üben ausdrücklich ein, Ihre inneren Regungen und Bewegungen besser wahrzunehmen. Sie kommen verstärkt in Berührung mit Ihrer Sehnsucht, aber auch mit dem, was Sie belastet und verletzt. Also ist die größere Empfindsamkeit eigentlich ein gutes Zeichen.

Achten Sie aber auf sich selbst und überfordern Sie sich nicht. Wenn es Ihnen zuviel wird, dürfen Sie sich auch schützen und einmal „dicht machen“.

Aus: Einführung in Exerzitien im Alltag, Einstimmung – Methoden – Hinweise, Herausgegeben vom Zentrum für Glaubensvertiefung und Spiritualität im Kardinal-Volk-Haus Bingen, Exerzitienhaus der Diözese Mainz

- Die Einteilung der Kleingruppen übernimmt das Leitungsteam.
- Jede/r ist für sich selbst verantwortlich und entscheidet selbst, wie viel und was sie/er sagen möchte. Wenn jemand nichts sagen möchte, ist es gut, wenn sie/er das benennt (damit sich die Anderen auskennen): „Ich möchte heute/zunächst erst einmal nichts sagen“. Mit der Zeit wächst das Vertrauen und jede/r bringt sich so ein, wie er/sie es kann!
- Die anderen Teilnehmenden hören aufmerksam zu. Die Erfahrungen, die jemand macht, sind unterschiedlich und für ein/e jede/n anders. Gott geht mit jeder/m einen eigenen Weg.
- Diskretion: Das Ausgesprochene bleibt in der Exerzitiengruppe.
- Es geht um gemachte Erfahrungen, nicht um (theologische) Diskussionen oder reden über andere! Gerade im digitalen Raum ist das konzentrierte Hören und das Achten aufeinander wichtig. Durch den Beitrag der Anderen kann auch mir etwas gesagt werden. Dazu kann es hilfreich sein, bewusst auch Pausen zu setzen, das Gesagte einer Person kurz nachklingen zu lassen, bevor dann der/die Nächste erzählt.
- Jede Kleingruppe wird von einer/m Moderator/in begleitet. Sie/Er leitet die Austauschrunde an, achtet auf die Einhaltung der Regeln.
- Zunächst ist es erst einmal ein Anhörkreis. Die Moderation sagt vorher, wieviel Zeit im Gesamten vorgesehen ist. So können sich alle ein wenig darauf einstellen. Jede/r sollte genügend Zeit haben und es bedarf einer gewissen Achtsamkeit, nicht zu viel Zeit zu beanspruchen. Die Moderation spricht das vorher an und greift auch, wenn es nötig sein sollte, behutsam ein.
- Nach einer ersten Mitteilung der Erfahrungen kann es hilfreich sein, in einen weitergehenden Austausch zu gehen: ausgelöste Empfindungen und Stimmungen mitzuteilen, nicht wertende Beobachtungen mit den anderen zu teilen.

# Lebensgrundlagen



## *In der ersten Woche*

schauen wir auf unsere Lebensgrundlagen und unseren Lebensraum. Gottes Schöpfung stellt uns alles zur Verfügung, was wir zum Leben benötigen. Wir Menschen, Tiere und Pflanzen teilen uns all das gemeinsam. Es ist ein Geschenk an uns, mit dem wir verantwortlich umgehen müssen.





## VORBEREITUNG DER ÜBUNGSZEIT

Ich stelle mir ein Glas Wasser bereit.

## HINFÜHRUNG

In der Bibel wird Gott oft als Schöpfungskraft beschrieben. Alles, was uns umgibt, und alles, was uns am Leben erhält, kommt von Gott. Psalm 104 führt uns das in vielen Bildern vor Augen. Er wird uns durch diese Woche begleiten und unseren Blick auf unsere Lebensgrundlagen richten, die uns Gott zur Verfügung stellt. Wasser ist die erste dieser Lebensgrundlagen. Ohne Wasser können wir nicht überleben.

## BIBLISCHES WORT PSALM 104,10-13

*Du lässt Quellen sprudeln und als Bäche in die Täler fließen, zwischen den Bergen finden sie ihren Weg.*

*Die Tiere der Steppe trinken davon, Wildesel stillen ihren Durst.*

*An ihren Ufern nisten die Vögel, in dichtem Laub singen sie ihre Lieder.*

*Vom Himmel lässt du Regen auf die Berge niedergehen, die Erde versorgst du und schenkst reiche Frucht.*

- Ich lese diese Verse mehrmals langsam durch.
- Welche Bilder entstehen in meinem Kopf?
- Ich verweile bei einem dieser Bilder.

## DEN BLICK WEITEN

Ich trinke langsam und bewusst von dem Leitungswasser, das ich bereitgestellt habe.

- Wie schmeckt es?
- Welche Temperatur hat es?
- Mit welchen Worten kann ich das Leitungswasser beschreiben?

Für uns ist es normalerweise einfach, zum Wasserhahn zu gehen und ein Glas Wasser zu holen, das wir trinken können. Die Verse aus Psalm 104 beschreiben eine Welt, in der Menschen, Tiere und Pflanzen genügend Wasser zur Verfügung haben.

Wir haben in den letzten Jahren gemerkt, dass auch bei uns Wasser ein kostbares Gut wird. Wälder leiden darunter, dass es zu wenig regnet. Menschen in anderen Teilen der Welt stehen vor größeren Herausforderungen. Der Zugang zu genügend sauberem Wasser ist für viele nicht selbstverständlich.

*Das sechste Nachhaltigkeitsziel geht darauf ein:*

Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten.

## GEBET

**Ich danke Gott für Wasser und alles, was damit zusammenhängt.**



### Impuls für den Tag

Ich halte gelegentlich inne, wenn ich während des Tages mit Wasser zu tun habe.

Wofür kann ich dankbar sein und was wünsche ich mir?

## 2. TAG DAS LAND UND SEINE FRÜCHTE



### VORBEREITUNG DER ÜBUNGSZEIT

Ich stelle mir eine Schale mit Olivenöl bereit.

### HINFÜHRUNG

Unser Lebensraum ist das Land. Wir teilen uns diesen Lebensraum mit Tieren und Pflanzen. Vieles, was wir essen und trinken wächst und gedeiht um uns herum. Dort finden wir, womit wir unseren Körper pflegen und was ihn gesund erhält.

### BIBLISCHES WORT PSALM 104,14+15

*Du lässt Gras wachsen für das Vieh und Pflanzen,  
die der Mensch anbauen und ernten kann.*

*So hat er Wein, der ihn erfreut, Öl, das seinen Körper pflegt,  
und Brot, das ihn stärkt.*

- Ich lese diese Verse mehrmals langsam durch.
- Welche Bilder entstehen in meinem Kopf?
- Ich verweile bei einem dieser Bilder.

### DEN BLICK WEITEN

Ich reibe meine Hand oder meine Stirn mit dem Olivenöl ein, das ich bereitgestellt habe. Ich rieche und koste es.

- Wie schmeckt es?
- Wie fühlt es sich an?
- Mit welchen Wörtern kann ich es beschreiben?

Wir haben meistens genug zu essen und trinken. Eine Vielfalt von Produkten hilft uns, unseren Körper zu pflegen. Arzneien helfen uns, gesund zu werden. Manche von uns sind selbst daran beteiligt, all das herzustellen, andere können in Läden gehen und dort kaufen, was wir brauchen.

Wir sehen aber auch, wie gefährdet all das ist. Nicht nur Naturkatastrophen, auch unsere eigenen menschlichen Aktivitäten gefährden und zerstören, was wir zum Leben brauchen. Für uns alle ist es eine entscheidende gemeinsame Aufgabe, für uns und kommende Generationen zu erhalten, was das Land für uns bereithält.

Das fünfzehnte Nachhaltigkeitsziel geht darauf ein: Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der biologischen Vielfalt ein Ende setzen.

### GEBET

**Ich danke Gott für alles, was das Land für mich bereithält.**

### Impuls für den Tag

Ich halte inne, wenn ich am Tag mit Früchten und Tieren des Landes zu tun habe.

Wofür kann ich dankbar sein und was wünsche ich mir?





### HINFÜHRUNG

Psalm 104 beschreibt in verschiedenen Versen, dass Gott seine Welt auf gute Weise geordnet hat. Alles, was es in dieser Welt gibt, hat einen sinnvollen Platz und sinnvolle Aufgaben. Von all dem ist unsere menschliche Aktivität und Arbeit ein Teil, der sich in das große Ganze einfügen soll.

### BIBLISCHES WORT PSALM 104,19-23

*Du hast den Mond gemacht, um die Monate zu bestimmen, und die Sonne weiß, wann sie untergehen soll.*

*Du lässt die Dunkelheit hereinbrechen, und es wird Nacht – dann regen sich die Tiere im Dickicht des Waldes.*

*Die jungen Löwen brüllen nach Beute; von dir, o Gott, erwarten sie ihre Nahrung.*

*Sobald aber die Sonne aufgeht, schleichen sie zurück in ihre Schlupfwinkel und legen sich dort nieder.*

*Dann steht der Mensch auf und geht an seine Arbeit, er hat zu tun, bis es wieder Abend wird.*

- Ich lese diese Verse mehrmals langsam durch.
- Welche Bilder entstehen in meinem Kopf?
- Ich verweile bei einem dieser Bilder.

### DEN BLICK WEITEN

Mit unserer Arbeit und unserem Engagement erwirtschaften wir Menschen unsere Lebensgrundlagen und gestalten die Welt mit, in der wir leben. Wir haben viele Wünsche an unsere Arbeit: Sie soll uns ernähren, sie soll uns nicht schaden, sie soll sinnvoll sein, wir wollen sie gerne machen. Arbeit soll menschenwürdig sein.

Nicht alle Menschen können einer Arbeit nachgehen, die all das erfüllt. Billiglöhne geben ihnen kein ausreichendes Einkommen oder Arbeitsbedingungen zerstören ihre Gesundheit.

*Das achte Nachhaltigkeitsziel geht darauf ein.:*

Dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern.

Nicht alles darin ist unumstritten. Der Club of Rome stieß 1972 in seiner Studie „Die Grenzen des Wachstums“ eine bis heute andauernde Diskussion an: Wieviel Wachstum verkraftet unsere Erde? Konzepte wie nachhaltiges Wachstum wurden entwickelt. Andere, wie die Postwachstumsökonomie, schlagen Wege jenseits beständigen Wirtschaftswachstums vor.

### GEBET

**Ich danke Gott dafür, dass ich mein Umfeld mitgestalten und mich engagieren kann.**

*Impuls für den Tag*

Ich halte inne, wenn ich am Tag etwas tue: Wofür kann ich dankbar sein und was wünsche ich mir?





### HINFÜHRUNG

Die Fläche des Meeres ist größer als die des Landes. Manchmal fühlen wir Menschen uns von ihm bedroht. Zugleich finden wir in ihm eine riesige Vielfalt an Pflanzen und Tieren. Viele davon dienen uns als Nahrungsmittel. Das Meer ist auch ein wichtiger Verkehrsweg und verbindet seit Jahrtausenden uns Menschen in voneinander weit entfernten Teilen der Welt.

### BIBLISCHES WORT PSALM 104,25-26

*Da ist das Meer – so unendlich groß und weit,  
unzählbar sind die Tiere darin, große wie kleine.*

*Schiffe ziehen dort vorüber und auch die Seeungeheuer,  
die du geschaffen hast, um mit ihnen zu spielen.*

- Ich lese diese Verse mehrmals langsam durch.
- Welche Bilder entstehen in meinem Kopf?
- Ich verweile bei einem dieser Bilder.

### DEN BLICK WEITEN

Für viele ist das Meer ein Sehnsuchtsort und ein Bild für Freiheit. Wir staunen über die riesige Vielfalt an Formen und Farben der Lebewesen in ihm. Viele genießen, was das Meer uns gibt und freuen sich, wenn sie essen können, was Fischer gefangen haben.

Unsere menschliche Aktivität bleibt aber nicht ohne Folgen für das Meer. Oft bleibt uns verborgen, was wir ihm antun. Nur manchmal sehen wir die Plastikreste, die am Strand angespült werden. Sie sind ein verschwindend kleiner Teil des Plastiks, das in unseren Meeren treibt und das Leben in ihm gefährdet. Menschen, die auf dem Meer arbeiten und von ihm leben, spüren, dass all das begrenzt ist und wir sorgfältiger damit umgehen müssen.

*Das vierzehnte Nachhaltigkeitsziel geht darauf ein:  
Ozeane, Meere und Meeresressourcen im Sinne nachhaltiger Entwicklung  
erhalten und nachhaltig nutzen.*

Ist ein Leben teilweise oder ganz ohne Plastik möglich? – Wo ist der Verzicht schwierig, wo vielleicht ganz einfach? Mehr und mehr Menschen suchen nach Wegen. Unverpackt-Läden bieten Produkte ohne Verpackungsmaterialien an. Bei der Aktion „Eine Woche ohne Plastik“ von Mission EineWelt konnten Einzelpersonen, Familien, Unternehmen, Institutionen, Vereine, Schulen und Kirchengemeinden ausprobieren, eine Woche lang den Verbrauch von Plastik so weit wie möglich zu reduzieren.

(Mehr Infos: <https://keine-ware.de/eine-woche-ohne-plastik/>)

### GEBET

**Ich danke Gott für das Meer und alles, was damit zusammenhängt.**

#### *Impuls für den Tag*



Ich halte inne, wenn ich am Tag mit dem zu tun habe, was das Meer mir zur Verfügung stellt: Wofür kann ich dankbar sein und was wünsche ich mir?



## VORBEREITUNG DER ÜBUNGSZEIT

Stellen Sie eine Scheibe Brot bereit.

## HINFÜHRUNG

Gott hat diese Welt so geschaffen, dass alle Lebewesen in ihr finden, was sie zum Leben brauchen. Gottes Fürsorge gilt nicht nur uns Menschen, sondern allen Geschöpfen. Wir leben gemeinsam in dieser Welt und teilen miteinander, was uns in ihr zur Verfügung steht.

## BIBLISCHES WORT PSALM 104,27-30

*Alle deine Geschöpfe warten auf dich, dass du ihnen zur rechten Zeit zu essen gibst.*

*Sie holen sich die Nahrung, die du ihnen zuteilst.  
Du öffnest deine Hand, und sie werden reichlich satt.*

*Doch wenn du dich von ihnen abwendest, müssen sie zu Tode erschrecken. Ja, sie sterben und werden zu Staub, wenn du ihnen den Lebensatem nimmst.*

*Doch wenn du deinen Geist schickst, wird neues Leben geschaffen, und die Erde kann sich wieder entfalten.*

- Ich lese diese Verse mehrmals langsam durch.
- Welche Bilder entstehen in meinem Kopf?
- Ich verweile bei einem dieser Bilder.

## DEN BLICK WEITEN

Ich esse langsam und bewusst von dem Brot, das ich bereitgestellt habe.

- Wie riecht es?
- Wie schmeckt es?
- Wie fühlt es sich an (Härte, Trockenheit, Konsistenz, Bestandteile, ...)?

Eine alte Redensart sagt: Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen. Essen hält nicht nur unseren Körper gesund, sondern beeinflusst auch, wie wir uns fühlen. Essen im Übermaß macht unseren Körper genauso krank wie Hunger.

Zur Gesundheit gehört mehr als Nahrung. Der Gedanke, dass jemand gesund an Leib und Seele ist, deutet in diese Richtung.

Vielen Menschen fehlt Gesundheit, ihr Leben ist davon belastet und endet möglicherweise vorzeitig. Krankheit hat viele Ursachen: zu wenig oder schlechte Nahrung, schädliche Umwelteinflüsse, psychische Belastungen und manches andere. Wir können viel dafür tun, dass sich das ändert.

*Das dritte Nachhaltigkeitsziel geht darauf ein:*

Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern.

In manchen Teilen der Welt ist eine gute Gesundheitsversorgung keineswegs selbstverständlich. Kirchen leisten an vielen Orten einen wichtigen Beitrag dazu. Ein Beispiel ist die Evangelisch-Lutherische Kirche von Papua-Neuguinea. Sie hat sich zur Aufgabe gemacht, eine medizinische Grundversorgung zu sichern. Sie unterhält mit ihrem Gesundheitsdienst – dem Lutheran Health Service (LHS) – vier Krankenhäuser und viele Erste-Hilfe-Stationen im Land. Gerade in den ländlichen Bezirken sichern sie die Basisversorgung.

Mehr Infos über die ELC-PNG und ihre Arbeitsfelder:

<https://mission-einewelt.de/internationale-beziehungen/partnerkirchen-uebersee/papua-neuguinea-elc-png/>

## GEBET

**Ich danke Gott für mein Leben und alles, was damit zusammenhängt.**

*Impuls für den Tag*



Ich halte inne und denke am Tag an mein Leben: Wofür kann ich dankbar sein und was wünsche ich mir?

## 6. TAG DIE SCHÖPFUNG UND IHR REICHTUM

### HINFÜHRUNG

Ich begeben mich auf Entdeckungsreise in dem Wandgemälde von „Zed 1“ aus dem Projekt TOWard 2030 in Turin.

- Was kann ich in diesem Bild entdecken an Farben, Formen, Symbolen ...?
- Welche Interpretationsmöglichkeiten fallen mir ein?
- Wie kann ich das Bild mit dem Thema „Lebensgrundlagen“ in Verbindung bringen?



TOWARD 2030 - GOAL 1: NO POVERTY - Zed 1: No poverty <https://streetartcities.com/cities/torino/markers/23892>;  
Dieses Bild befindet sich zum kostenfreien Download unter [www.missio.com/exerzitien](http://www.missio.com/exerzitien) oder [www.mission-einewelt.de/exerzitien](http://www.mission-einewelt.de/exerzitien)

### HINWEISE ZUM BILD

Ein riesiger Geldbeutel bewahrt ein Stück Land auf.

Links und rechts verdorren Rosen im unfruchtbaren Boden. Wolken lassen kein Licht auf ihn fallen. Die Gegenstände in den Wolken symbolisieren Krieg, Zerstörung und Unterdrückung.

Zwei Hände schieben die Wolken zur Seite. Aus einer Wiese, die von der Sonne beschienen wird, erhebt sich eine Rose. Im Inneren hält ein Mensch ein Haus, eine Münze und Brot – genug, um gut zu leben.

### GEBET

**Ich komme mit Gott über das Bild, meine Eindrücke und Interpretationen ins Gespräch.**

### *Impuls für den Tag*

Ich halte inne und denke am Tag an die Schöpfung und ihren Reichtum: Wofür kann ich dankbar sein und was wünsche ich mir?



## 7. TAG RÜCKBLICK AUF DIE VERGANGENE WOCHE

### HINFÜHRUNG

Heute nehme ich mir Zeit, die vergangene Woche zu reflektieren und auszuwerten.

### WOCHE-RÜCKBLICK

Ich schaue auf die einzelnen Tage dieser Woche zurück.

Ich rufe mir die Themen, Impulse, Gebetsanregungen in Erinnerung und lasse vor meinem Auge die gemachten Erfahrungen auftauchen.

- Zeigt sich ein Weg, ein „roter Faden“ durch diese Woche?
- Womit konnte ich viel anfangen, wobei gab es Schwierigkeiten?
- Was ist für mich offengeblieben?

Wenn ich gerne einen Teil wiederholen oder vertiefen möchte, kann ich das jetzt tun.

### VORBEREITUNG AUF DAS GRUPPENTREFFEN

Ich überlege, was davon ich am Abend beim Gruppentreffen erzählen mag.

Wenn mir das hilft, kann ich ein paar Stichpunkte notieren.

### GEBET

**Ich bringe all meine Erfahrungen dieser vergangenen Woche vor Gott.  
Ich danke ihm\* ihr für die Lebensfülle, die mir geschenkt wurde.  
Ich bitte um Fülle und Lebendigkeit, wo diese noch fehlt.  
Ich nehme alle Menschen und alles Lebendige, mit dem ich mich in dieser Woche verbunden fühlte, mit hinein.**



## Lebenspotenziale

### *Der Blick in der zweiten Woche richtet sich auf das eigene Ich.*

Jeder Mensch ist mit je eigenen Lebenspotenzialen ausgestattet, die zur Entfaltung kommen sollen. Dazu ist es wertvoll, sich selbst möglichst gut zu kennen. Wer sich seiner Stärken und Schwächen, seiner Grenzen und Lebenspotentiale bewusst ist, kann mit diesen Kräften umgehen und sie gezielt einsetzen. Der je eigene Lebensweg wird dabei geprägt durch die biologischen Vorgaben, aber auch wesentlich durch Lebensumstände, Kultur, Nationalität und die jeweilige Zeit, in der man lebt. Die Einstellung und das Verhalten gegenüber sich selbst, gegenüber Gott und gegenüber der Mit- und Umwelt entscheiden, wie man lebt.



# 1. TAG GESCHAFFEN ZUM LEBEN - EINZIGARTIG



## HINFÜHRUNG

Alles Leben wurde von Gott ins Da-Sein gerufen. Von daher hat das Leben seinen Wert, es ist gut und deswegen hat es seine je eigene Würde.

Jede und jeder ist als Mensch von Gott aus Liebe einzigartig geschaffen, gleichwertig in den Geschlechtern, mit unterschiedlichen Begabungen und Fähigkeiten gesegnet, von Gott gewollt und selbstlos geliebt.

## BIBLISCHES WORT PSALM 139,14

*Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast.*

*Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke.*

- Ich lese den Vers mehrmals durch, spüre ihm nach.
- Was löst er in mir aus?
- Von Gott geliebt. – Welche Situationen, Orte fallen mir in meinem Leben dazu ein?
- Wunderbar gestaltet. – Welche Fähigkeiten zeichnen mich aus?

## DEN BLICK WEITEN

Ich nehme einen Handspiegel zur Hand und betrachte mein eigenes Ich im Spiegel. Ich schaue mich an und nehme mich wahr.

Kann ich mich gut ansehen? Mich so annehmen, wie ich gerade bin? Bin ich mit mir im Einklang? Ändert sich meine Sichtweise, die Stimmung, wenn ich mich in dem Bewusstsein betrachte, dass ich in Gottes Augen wunderbar gestaltet bin?

Wenn wir uns gewahr sind, dass alles Leben gut und teuer ist, müsste daraus nicht auch ein anderer Umgang mit dem anderen Leben resultieren? Und sind uns nicht die unterschiedlichen Begabungen gegeben, um einander zu ergänzen, diese zum Wohl des/der anderen, unserer Mitwelt insgesamt einzusetzen?

Gerade Frauen und Mädchen sind oft Opfer ungerechter Verhältnisse; sie werden diskriminiert, ausgebeutet, misshandelt – weltweit ist fast jede dritte Frau während ihres Lebens zumindest einmal von körperlicher oder sexualisierter Gewalt betroffen. In Nachhaltigkeitsziel fünf wird das Recht auf ein selbstbestimmtes und gleichberechtigtes Leben für alle Frauen und Mädchen weltweit gefordert.

Projektpartnerinnen und -partner von missio München setzen sich beispielsweise dafür ein, dass Frauen und Mädchen nicht zwangsverheiratet werden, sondern ein selbstbestimmtes Leben führen können. Durch Bildung wird ihnen eine neue Zukunftsperspektive eröffnet. Sr. Louise Ndione, die Projektverantwortliche des Frauenzentrums Claire Amitié in der Diözese Thiès im Senegal, sagt: „Hier bei uns finden die Mädchen und jungen Frauen Lebensfreude und Hoffnung. Jemanden, der sie begleitet, und der ihnen eine Chance gibt.“

## GEBET

**Ich danke Gott, dass er/sie mich vorbehaltlos liebt und so wunderbar gestaltet hat.**

**Ich bitte um die Kraft, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und Diskriminierungen entgegenzutreten.**

## Impuls für den Tag

Ich halte, immer wenn ich zufällig mein Spiegelbild sehe, inne und schaue mich an: Was bewegt mich gerade? In der Gewissheit, dass Gott mich (immer) liebt, schenke ich mir ein Lächeln.





### HINFÜHRUNG

Der Mensch ist in unterschiedliche Lebensumstände gestellt. Dieser Kontext prägt maßgeblich die Lebensgeschichte eines jeden Menschen.

### BIBLISCHES WORT EZECHIEL 16,7A

*Wie eine Blume auf der Wiese ließ ich dich wachsen. Und du bist herangewachsen, bist groß geworden und herrlich aufgeblüht.*

Ich lese den Vers aus dem Buch Ezechiel mehrmals durch, verkoste ihn, spüre ihm nach. – Was löst er in mir aus?

- Aufgeblüht. – Was kommt mir mit Blick auf meinen Lebensweg in den Sinn?
- Wachsen, herangewachsen. – Wer oder was hat mich maßgeblich begleitet, geprägt, gefördert?

### DEN BLICK WEITEN

Ich stelle mich aufrecht hin, schließe die Augen und stelle mir vor, eine Blume inmitten einer bunten Wiese zu sein. Meine Füße treiben Wurzeln, die Hände bewege ich in einer langsamen Kreisbewegung nach oben, wie eine Blüte sich entfaltet, öffne ich etwas die beiden Arme in einer ruhigen Bewegung auseinander nach links und rechts. Ausgestreckt, den Kopf gegen den Himmel gerichtet, stehe ich da, aufgeblüht. Ich verharre eine Zeitlang, so wie es mir gut tut, in dieser Haltung und spüre nach...

Wir können uns der Führung Gottes sicher sein, er/sie hält die schützende Hand über einen. Von Gott geliebt, der/die für mich sorgt, mich umhegt, bringt er/sie mein Dasein zum Blühen, zur Entfaltung; er/sie hat Freude, wenn ich wachse und aufblühe.

Jede und jeder Mensch sehnt sich danach, seinen/ihren Wünschen und Träumen Raum zu geben, die von Gott gegebenen Talente bestmöglich zur Entfaltung zu bringen. Vielen fehlt es dazu allerdings an den nötigen – materiellen wie geistigen – Voraussetzungen.

71% der Weltbevölkerung lebt in Ländern, in denen die Ungleichheit zwischen arm und reich seit 1990 steigt. Ungleichheit hemmt Entwicklungschancen und die Verwirklichung der Menschenrechte. Die Reduzierung von Ungleichheit stellt somit eine der zentralen Zukunftsaufgaben der Menschheit dar.

Eine Forderung von Nachhaltigkeitsziel zehn ist es deswegen, dass alle Menschen gleiche Möglichkeiten haben und Ungleichheiten noch wirksamer durch eine gerechtere und armutsorientierte Sozial-, Lohn- und Fiskalpolitik reduziert werden.

### GEBET

**Ich danke Gott, dass er/sie mich umsorgt, mich zum Aufblühen bringt. Ich bitte um die Wachsamkeit, ungerechten Strukturen entgegenzutreten.**

### *Impuls für den Tag*

Ich gehe im Bewusstsein durch den Tag, dass ich vor Gott wie eine wunderschöne Blume wachsen darf. Gottes Liebe hält mich und bringt mich zum Blühen. Was nehme ich wahr, was bewirkt dieser Gedanke?



## 3. TAG BERUFEN UND GESANDT - LEBENS-AUFGABE



### HINFÜHRUNG

Gott, die Schöpfungskraft allen Lebens, hat immer wieder Menschen berufen um seinen/ihren Willen kund zu tun, um allen Menschen Gottes Heil zu künden. Dazu gehören auch Mahnungen und Warnungen, um Verfehlungen und soziale Ungerechtigkeiten anzuprangern.

Gott will alle auf den Weg des Heils führen. Zuletzt hat Gott Jesus Christus in diese Welt gesandt: Zu seinen Lebzeiten grüßt Jesus seine Jünger mit dem Gruß: „Der Friede sei mit euch!“ und auch der Auferstandene ist keineswegs über die Untreue seiner Freunde böse, sondern grüßt sie mit „der Friede sei mit euch!“ Diesen Gruß hat Jesus seinen Jüngern und Jüngerinnen aufgetragen. In dieser Sendung Jesu stehen heute seine Jüngerinnen und Jünger.

### BIBLISCHES WORT JOHANNES 20,21+22

*Jesus sagte noch einmal zu ihnen: „Friede sei mit euch!“*

*Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch.“*

*Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sagte zu ihnen: „Empfangt den Heiligen Geist!“*

- Ich lese die Textstelle mehrmals durch und spüre ihr nach. – Was löst sie in mir aus?
- Gesandt. – Was kommt mir bei diesem Begriff in den Sinn?
- Vom Geist Gottes erfüllt. – Was nehme ich wahr?

### DEN BLICK WEITEN

Ich sitze aufrecht da, die Füße fest auf den Boden gestellt, die Hände bequem in den Schoß gelegt. Was klingt in mir noch nach? Ich lasse meine Gedanken ziehen...

Ich bin gesandt, um Frieden zu bringen. Kann ich dieser Sendung zustimmen? Zu wem fühle ich mich gesandt? Wie sieht meine Friedensbotschaft aus?

Ich konzentriere mich auf meine Füße, spüre den Boden unter ihnen. Wollen sie loslaufen? Wohin würden sie mich tragen wollen? Oder spüre ich einen Widerstand, Zurückhaltung?

Gott will ein versöhntes, ein befreites, ein gutes Leben für alle. In der Nachfolge Jesu Christi stehend, wird jede und jeder gesandt, von ihm/ihr in den Dienst genommen. Welche Aufgabe hat Gott für mich ausersehen?

Eines prophetischen Sprechens bedarf es mit Blick auf die ungleichen sozialen, ausbeuterischen Strukturen zu jeder Zeit. Im Jahr 2020 mussten weltweit 160 Millionen Mädchen und Jungen Kinderarbeit leisten, 25 Millionen Menschen verrichteten Zwangsarbeit. Dagegen richten sich die Forderungen von Nachhaltigkeitsziel acht. Wer erhebt heute die Stimme gegen Zwangsarbeit und Menschenhandel?

### GEBET

**Ich bitte Gott, dass ich meine Sendung erkenne und zur Verwirklichung meiner Sendung mit der Kraft des Hl. Geistes erfüllt werde.**

### *Impuls für den Tag*



Bewusst gehe ich durch den Tag in der Haltung von Gott gesandt zu sein, von Gott in den Dienst genommen zu sein. Was nehme ich wahr, was ändert sich damit gegenüber dem Alltag zuvor?

## HINFÜHRUNG

Wir Menschen leben nicht für uns allein. Wir sind eingebunden in ein vielfältiges Beziehungsnetz. Im Anderen, im Wir entfaltet der Mensch erst sein volles Sein, am Gegenüber wird er/sie zum Ich. Gelingende Beziehungen auf den unterschiedlichen Ebenen bereichern, bereiten Freude, bringen Glück.

Auch das Gegenteil kennen wir: zerbrochene Partnerschaften, zerrüttete Verwandtschaftsverhältnisse, zerstrittene Freundschaften. Jesus verweist uns auf die heilende Kraft der Vergebung.

## BIBLISCHES WORT JOHANNES 15,11+12

*Dies habe ich euch gesagt, damit meine Freude in euch ist und damit eure Freude vollkommen wird. Das ist mein Gebot, dass ihr einander liebt, so wie ich euch geliebt habe.*

## MATTHÄUS 18,21-22

*Da trat Petrus zu ihm und fragte: Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er gegen mich sündigt? Bis zu siebenmal? Jesus sagte zu ihm: Ich sage dir nicht: Bis zu siebenmal, sondern bis zu siebenmal siebenmal.*

- ▶ Ich lese die beiden Textstellen mehrmals durch, spüre ihnen nach.
  - Was lösen sie in mir aus?
- ▶ Familie, Freunde, Verwandte, Kolleg:innen, Nachbar:innen. – Wie nehme ich mein Lebensumfeld wahr? Was erfüllt mich?
- ▶ Vergebung. – Welche inneren Regungen bemerke ich? Wie habe ich zuletzt Versöhnung erlebt?

## DEN BLICK WEITEN

Ich sitze oder stelle mich aufrecht hin. Das, was mich gerade bewegt, lasse ich vorüber ziehen...

Ich konzentriere mich auf meine Arme, meine Hände; sie balle ich zu einer Faust. Fest drücke ich diese zu, halte die Spannung ein wenig und lasse dann wieder los. In meinem eigenen Rhythmus wiederhole ich die Übung ein paar Mal...

Ein funktionierendes persönliches Beziehungsgeflecht ist tragender Grund eines erfüllten Lebens. Dennoch müssen immer wieder Spannungen ausgehalten werden und Konflikte müssen gelöst werden.

Welche Spannungen würde ich mir wünschen, dass sie gelöst wären? Jesus verweist darauf, dass wir einander unendlich oft vergeben sollen. Dabei sagt Jesus nicht, dass Vergebung einfach wäre.

Im afrikanischen Kontext begegnet uns die Lebenspraxis des „Ubuntu“ (zu Deutsch: „Menschlichkeit“, „Gemeinsinn“).

Link Ubuntu: <https://www.br.de/mediathek/podcast/radiowissen/afrikas-ubuntu-die-philosophie-der-menschlichkeit-1/1411101>

Es ist eine „soziale Philosophie der Verbundenheit“, ein „Geist des Wir“, ein gemeinsamer „melancholischer Ruf nach Leben und Freiheit“, eine Philosophie, die gelebt wird und weder kollektivistisch noch individualistisch ist. In ihr spiegelt sich die harmonische Koexistenz zwischen Mensch und Mensch, Mensch und Materie, Mensch und Gott.

Ubuntu als Weltbild umfasst Werte und Haltungen wie Mitgefühl, Vergebungsbereitschaft, Selbstlosigkeit, Nächstenliebe und Solidarität. Diese Lebensform ist vielen Afrikanern eigen, auch wenn sie nicht auf Afrika beschränkt ist.

Ubuntu verweist damit auf den Grundgedanken, der letztlich hinter allen 17 SDGs steckt: Sie sind eine gemeinsame Aufgabe von allen Menschen, alle brauchen die Veränderung. Explizit ist diese Haltung in SDG 17 ausgedrückt: Partnerschaften zur Erreichung der Ziele

## GEBET

**Ich bitte Gott darum, innerlich frei zu werden, versöhnt zu sein mit mir und meinen Mitmenschen.**

*Impuls für den Tag*

Ich achte darauf, wo mir Spannungen und Streit begegnen und bemühe mich um Versöhnung und Vergebung.





## HINFÜHRUNG

Gott hat sich in Jesus Christus auf diese Welt eingelassen. Gott hat sich klein gemacht, sich selbst begrenzt. Die Schwäche des Kreuzestodes war seine Stärke. So hat Gott die Welt verändert.

Dieses christliche Gottesbild zeigt Gott so vollkommen anders, als man/frau es erwarten würde. Es sollte allen Christ:innen zur Mahnung gereichen, die Begrenztheiten als Geschöpf anzuerkennen und nicht immer wieder in einen Wahn des „Immer-mehr“ und des „Machen-Wollens“ zu verfallen.

## BIBLISCHES WORT 1 TIMOTHEUS 6,6-9

*Die Frömmigkeit bringt in der Tat reichen Gewinn, wenn man genügsam ist. Denn wir haben nichts in die Welt mitgebracht und wir können auch nichts aus ihr mitnehmen. Wenn wir Nahrung und Kleidung haben, soll uns das genügen. Die aber reich sein wollen, geraten in Versuchung und Verstrickung und in viele sinnlose und schädliche Begierden, welche die Menschen ins Verderben und in den Untergang stürzen.*

- Ich lese die Textstelle mehrmals durch und spüre ihr nach.
  - Was löst sie in mir aus?
- Wie sieht es bei mir aus: Was brauche ich?
- Was löst die Warnung vor dem Reichtum in mir aus?
- Genügsamkeit. – Was ist für mich genug?

## DEN BLICK WEITEN

Ich setze mich aufrecht hin und schaue mich in meinem Zimmer um. Bewusst nehme ich all' die Gegenstände wahr, die mir in den Blick kommen...

Was sehe, was entdecke ich alles? Was davon brauche ich unbedingt, worauf könnte ich verzichten?  
Ich spüre nach, wie es mir bei diesen Gedanken ergeht...

Ich nehme den ein oder anderen Gegenstand in die Hand und frage mich dabei: Woher habe ich ihn? Woher stammen die Materialien?  
Wozu dient er mir?

In der Enzyklika „Laudato si“ (2015) moniert Papst Franziskus, dass die Menschen oft ihr Interesse darauf ausrichten, „alles, was irgend möglich ist, aus den Dingen zu gewinnen durch den Eingriff des Menschen, der dazu neigt, die Wirklichkeit dessen, was er vor sich hat, zu ignorieren oder zu vergessen. (...) Von da aus gelangt man leicht zur Idee eines unendlichen und grenzenlosen Wachstums, das die Ökonomen, Finanzexperten und Technologen so sehr begeisterte. Dieses Wachstum setzt aber die Lüge bezüglich der unbegrenzten Verfügbarkeit der Güter des Planeten voraus, die dazu führt, ihn bis zur Grenze und darüber hinaus ‚auszupressen.‘“ (LS 106)

Eindrücklich werden diese Aussagen unterstrichen, wenn man sich einige konkrete Zahlen vor Augen führt:  
Weltweit werden rund 17% der produzierten Lebensmittel weggeworfen, weniger als 10% der genutzten Ressourcen sind Teil einer Kreislaufwirtschaft, rund 7,3 Kilo Elektroschrott produziert jeder Mensch im Durchschnitt pro Jahr. Nachhaltige/r Konsum und Produktion – das ist die Forderung von Nachhaltigkeitsziel zwölf.

## GEBET

**Ich komme mit Gott über „Genügsamkeit“ ins Gespräch. Ich bitte darum, dass Jesus Christus mich auf seinem Weg in die Begrenztheit und Demut mitnimmt.**

### Impuls für den Tag



Ich übe den Tag über mit dem Wort „genug“ bzw. gehe in dieser Haltung durch den Tag: Was ist für mich (heute) genug? Genug Besitz? Genug Nahrung? Was ist genug Erholung? Genug Anerkennung? Genug Sicherheit? Engt mich eine derartige Haltung eher ein oder spüre ich eine Art von Freiheit?

## HINFÜHRUNG

Ich betrachte das Wandgemälde des Künstlers „Ufo 5“ aus dem Projekt TOWard 2030 in Turin.

- Was sehe ich? Welche Details kann ich entdecken?
- Welche Assoziationen und Gefühle werden geweckt?



TOWard 2030, Goal 11: Sustainable cities and communities - Ufo 5; <https://streetartcities.com/cities/torino/markers/23902>  
Zum kostenfreien Download siehe unter [www.missio.com/exerziten](http://www.missio.com/exerziten) oder [www.mission-einewelt.de/exerziten](http://www.mission-einewelt.de/exerziten)

## HINWEISE ZUM BILD

Der Blick fällt auf den Kopf eines Hirsches. Hirsche spielen in vielen mythologischen Traditionen eine bedeutende Rolle. Insbesondere wird das periodische Nachwachsen ihrer Geweihe als Symbol für Fruchtbarkeit, die ständige Erneuerung des Lebens und die Rhythmen von Wachstum, Tod und Wiedergeburt gesehen.

Das Geweih dieses Hirsches stützt ein riesiges Nest und verwandelt sich – das gesamte Bild einnehmend – in einen Baum.

Das Nest enthält das „kosmische Ei“, das in der Antike als die Seele der Welt verstanden wurde.

An der Spitze des Bildes thront eine Stadt, in mittelalterlicher Ausprägung, über allem: eine ideale Stadt, die nicht existieren könnte, ohne nachhaltig zu sein, im Einklang mit dem Kreislauf des natürlichen Lebens – so die Interpretation des Künstlers selbst.

## GEBET

**Ich danke Gott für das, was mir das Leben leichter macht (für fließendes Wasser, eine funktionierende Infrastruktur in meiner/m Stadt/Dorf etc.) und bete für diejenigen Menschen, die „dahinter stehen“ und es ermöglichen.**

### *Impuls für den Tag*



Ich achte einmal bewusst auf die Dinge, die wie selbstverständlich „da sind“, die ich nutze, verwende, in Gebrauch nehme. Was nehme ich wahr? Was bewegt mich dabei? Ist ihr Gebrauch „nachhaltig“?

### HINFÜHRUNG

Heute nehme ich mir Zeit, um auf die vergangene Woche zu schauen, zu reflektieren und auszuwerten.

### RÜCKBLICK

Ich begeben mich auf Entdeckungsreise, indem ich in Gedanken noch einmal die letzte Woche passieren lasse – woran erinnere ich mich?

Ich rufe mir die Themen, Impulse, Gebetsanregungen in Erinnerung und lasse vor meinem Auge die gemachten Erfahrungen auftauchen.

- Wie ging es mir an den einzelnen Tagen?
- Wofür kann ich dankbar sein?
- Mit welchen Gefühlen und Gedanken bin ich noch nicht „fertig“?
- Was will ich beim nächsten Treffen mit der Gruppe teilen?

### GEBET

**Ich bringe all meine Erfahrungen dieser vergangenen Woche vor Gott. Ich danke ihm\* ihr für meine Person, für meine Begabungen und Begrenzungen, und bitte um Hilfe bei Schwierigkeiten.**

### *Impuls für den Tag*

Ich halte gelegentlich inne und greife den einen oder anderen Gedanken der vergangenen Woche auf.  
Wofür kann ich dankbar sein und was wünsche ich mir?



# Lebensbrüche

*In dieser dritten Woche* der Exerzitien wenden wir uns den Brüchen in unserem Leben und dem Leben der Welt zu. Wir tun dies im Vertrauen auf Gottes liebevolle Verwandlungskraft, der wir uns bewusst öffnen wollen.



# 1. TAG MEINE GEBROCHENHEIT

## HINFÜHRUNG

Heute nehmen wir unsere eigene Zerbrechlichkeit, unsere Wunden und Verletzungen, unsere Schattenseiten und Narben in den Blick. Wir wagen es, uns Gott ganz zu zeigen – so wie wir sind.

## BIBLISCHES WORT PSALM 34,19

*Gott ist nahe denen,  
die ein zerbrochenes Herz haben.*

- Ich lese diesen Psalmvers mehrmals langsam (evtl. auch laut) durch. Dabei betone ich jeweils ein anderes Wort.
- Ich spüre nach, welche Betonungsvariante mich jetzt, in diesem Moment, am meisten anspricht.
- Diese Variante bewege ich eine Zeit lang in Stille in meinem Herzen.

## DEN BLICK WEITEN

Kintsugi (wörtlich: „Goldverbindung, -flicken“) ist eine „japanische Reparaturtechnik, die zerbrochenes Porzellan und Keramik mit einem bestimmten Kleber und Goldpulver so wieder zusammenfügt, dass die Stellen, die vom Missgeschick zeugen, nicht etwa unsichtbar werden, sondern für alle erkennbar hervortreten. (...)

Was wäre, wenn wir aufhören würden, reparierte und teils defizitäre Objekte mit Geringschätzung zu betrachten und es vielmehr wie jene japanischen Handwerker hielten, die Kintsugi praktizieren?

Was wäre also, wenn wir uns weigerten, die Risse zu verstecken, ja mehr noch, wenn wir sie vielmehr noch extra golden akzentuieren würden? Aus der Perspektive dieser japanischen Handwerkstradition wären es gerade diese goldenen Linien, die wie Adern durch das Porzellan verlaufen, die dem Objekt seinen einzigartigen Charme verleihen.“



<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kintugi.jpg>  
Das Bild der Schale findet sich zum kostenfreien Download unter [www.missio.com/exerzitien](http://www.missio.com/exerzitien) oder [www.mission-einewelt.de/exerzitien](http://www.mission-einewelt.de/exerzitien)

## GEBET

**Ich versuche, mich Gott so zu zeigen, wie ich bin. Ich höre darauf, was Gott mir in diesem Moment sagen will.**

### *Impuls für den Tag*

Ich versuche, mehrmals am Tag mit der Nähe Gottes Kontakt aufzunehmen. Wenn ich eine spürbare Narbe am Körper habe, kann ich diese dabei liebevoll berühren.



## 2. TAG UNSERE ZERRISSENE GESELLSCHAFT



### HINFÜHRUNG

Nachdem wir uns gestern mit unseren persönlichen Narben und Zerbrechlichkeiten auseinandergesetzt haben, nehmen wir heute die Zerrissenheit der Gesellschaft in den Blick, besonders im Hinblick auf (materielle) Armut und Reichtum.

Die heutige Bibelstelle führt uns in eine ganz andere Zeit als die unsere, nämlich ins 8. Jahrhundert vor Christus – mit durchaus ähnlichen Herausforderungen.

### BIBLISCHES WORT AMOS 6,3-6

*Ihr, die ihr den Tag des Unheils hinausschieben wollt, führt die Herrschaft der Gewalt herbei. Ihr liegt auf Betten aus Elfenbein und faulenz auf euren Polstern. Zum Essen holt ihr euch Lämmer aus der Herde und Mastkälber aus dem Stall. Ihr grölt zum Klang der Harfe, ihr wollt Musikinstrumente erfinden wie David. Ihr trinkt den Wein aus Opferschalen, ihr salbt euch mit feinsten Ölen, aber über den Untergang Josefs sorgt ihr euch nicht.*

- Ich lese diese sozialkritischen Verse aus dem Buch Amos durch.
- Welche Bilder aus unserer Zeit kommen mir in den Sinn?

### DEN BLICK WEITEN

Wie sieht die Situation in Bezug auf Armut in Deutschland aus?

- Armutsquote in Deutschland: in der Pandemie auf Rekordhoch geklettert: 16,1 % (13,4 Millionen Betroffene) gelten als arm (Dez. 2021, Paritätischer Armutsbericht)
- Jedes 5. Kind in Deutschland ist von Armut betroffen.
- „Wer arm ist, bleibt arm“: gilt 2021 für 70 % (vgl. Ende 1980er: 40 %)

Natürlich ist die Situation auf globale Zusammenhänge umgelegt noch weitaus drastischer – Armut hat sich im Zuge der Corona-Pandemie weltweit massiv verschärft. Im Jahr 2021 fielen laut UN-Bericht über die Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) rund 120 Millionen Menschen weltweit in extreme Armut zurück.

**Nelson Mandela, Friedensnobelpreisträger, sagt zum Thema Armut:**  
„Armut ist nicht natürlich, sie wurde von den Menschen geschaffen und kann deshalb überwunden, sowie durch geeignete Maßnahmen ausgerottet werden. Die Beseitigung der Armut ist kein Akt der Barmherzigkeit, sondern der Gerechtigkeit.“

### GEBET

**Ich komme mit Gott ins Gespräch über Armut.  
Was will ich Gott sagen? Was will Gott mir sagen?**

*Impuls für den Tag*



Ich gehe mit offenen Sinnen und einem wachen Herzen durch den Tag und achte besonders darauf, wo mir heute „Armut“ – in welcher Form auch immer – begegnet.



## 3. TAG DIE ZERBRECHLICHKEIT UNSERER WELT



### HINFÜHRUNG

Einer der Bereiche, in dem uns die Fragilität unserer Erde am augenscheinlichsten vor Augen steht, ist wohl der Klimawandel – dessen Auswirkungen Menschen im globalen Süden ungemein stärker trifft als uns hier in Europa oder die Menschen in Nordamerika.

Anstelle eines biblischen Textes lesen wir heute einige Sätze aus der 2015 erschienen Umweltenzyklika „*Laudato si*“ (LS), in der Papst Franziskus besonders die untrennbare Verknüpfung von ökologischen und sozialen Themen verdeutlicht.

### WORT AUS DER TRADITION

*Das Klima ist ein gesellschaftliches Gut von allen und für alle. (LS 23)*

*Wir Gläubigen dürfen nicht aufhören, Gott um das positive Vorankommen in den aktuellen Diskussionen zu bitten, damit die kommenden Generationen nicht unter den Konsequenzen fahrlässiger Verzögerungen leiden müssen. (LS 169)*

- Ich lese die Textstellen durch.
- Welche Beispiele aus meinem eigenen Umfeld fallen mir ein?
- Welche Bilder entstehen in meinem Kopf?

### DEN BLICK WEITEN

Nachhaltigkeitsziel dreizehn: Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen

**Martin Sheen, amerikanischer Schauspieler, sagt zum Thema Klimawandel:**

*„Kommende Generationen werden dich nicht fragen, in welcher Partei du warst. Sie werden wissen wollen, was du dagegen getan hast, als du wusstest, dass die Pole schmelzen.“*

Während es in unseren Breiten für manche immer noch möglich ist, die Augen vor der sich zuspitzenden Klimakatastrophe zu verschließen, sind in großen Teilen unseres Planeten die Lebensgrundlagen der Menschen bereits weggefallen. Der Kampf dagegen ist ein harter – aber er wird gekämpft: Ein Beispiel dafür ist „The Great Green Wall“: Seit 2007 wird quer durch Afrika ein 8.000 km langer Gürtel aus Bäumen gepflanzt, der die Ausbreitung der Sahara und die Verwüstung der Sahel-Zone aufhalten und Millionen von Menschen Nahrung, Arbeitsplätze und eine Zukunft bieten soll. Bisher sind etwa 15 % des Vorhabens vollendet.

### GEBET

**Ich bitte Gott „um das positive Vorankommen in den aktuellen Diskussionen“ zum Klimawandel. Worum bitte ich da konkret? Was ist mein Beitrag dazu? Und wie reagiert Gott darauf?**

### Impuls für den Tag



Ich versuche bewusst wahrzunehmen, wo mir an diesem heutigen Tag etwas zum Klimawandel und seinen Auswirkungen entgegenkommt. Ich nehme bewusst wahr, wie es mir damit geht.

### FILMTIPP

„The Great Green Wall“ – Trailer: [www.youtube.com/watch?v=gCl05qDDacc](https://www.youtube.com/watch?v=gCl05qDDacc)

## 4. TAG DAS MIT-SEUFZEN GOTTES

### HINFÜHRUNG

Wer sich der Zerbrechlichkeit der Welt, der Bedrohung der Schöpfung, der Klimakatastrophe, persönlicher und sozialer Probleme und Herausforderungen zuwendet, kann sich leicht überfordert fühlen. Wo anfangen? Anstatt paralysiert in der Lähmung zu verharren, uns klein und schwach und unbedeutend vorzukommen, wollen wir heute auf das Mit-Seufzen Gottes mit der gesamten Schöpfung hören.

### BIBLISCHES WORT RÖMER 8,22.26

*Wir wissen, dass die gesamte Schöpfung bis zum heutigen Tag seufzt und in Geburtswehen liegt. (...) Der Geist nimmt sich unserer Schwachheit an. Denn wir wissen nicht, was wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit unaussprechlichen Seufzern.*

- Ich lese die beiden Verse aus dem Römerbrief mehrmals durch.
- Welche Bilder, Geräusche, ... entstehen dazu vor meinen inneren Augen und Ohren?

### DEN BLICK WEITEN

**Ich übe heute eine Atemmeditation (ca. 10 Minuten):**

Das **Einatmen** verbinde ich mit dem Wort **Dankbarkeit**:  
Ich bin von anderen abhängig, ich habe mir mein Leben, meinen Atem nicht selbst gegeben, ich bekomme vieles im Leben geschenkt.

Das **Ausatmen** verbinde ich mit dem Wort **Gelassenheit**:  
Ich bin nicht für alles allein verantwortlich. Ich kann abgeben, was mich überfordert. Ich muss nicht alles selber machen.  
Ich bin nicht allein auf der Welt...

Ich achte bewusst darauf, was diese Übung mit mir macht.

### GEBET

Ich komme mit Gott über sein\* ihr Mit-Seufzen mit mir,  
mit allen Menschen, ja mit der gesamten Schöpfung ins Gespräch.  
Ich erzähle, wie die Atemmeditation für mich war.  
Ich versuche, einer Antwort zu lauschen...

### Impuls für den Tag

Ich achte mehrmals am Tag auf meinen Atem. Ich kann auch (hörbar oder nicht) mit einem „Ach!“ ausatmen.  
Vielleicht kann ich darin Gottes Mit-Seufzen erkennen?

### FÜR MUSIKLIEBHABER:INNEN

Ich höre die doppelhörige Motette von Johann Sebastian Bach „Der Geist hilft unserer Schwachheit auf“ (z.B. auf YouTube) an.

## 5. TAG **GESTÄRKT WEITERGEHEN**

### HINFÜHRUNG

Heute werden wir mit dem Propheten Elija in die absolute Krise geführt: Überforderung, Angst, Verzweiflung... Und doch geht Elija gestärkt (und nicht nur einmal!) daraus hervor.

In seinem Feuereifer hatte Elija alle Propheten mit dem Schwert getötet – und ist nun selbst auf der Flucht, da ihm die phönizische Königin Isebel nach dem Leben trachtet.

### BIBLISCHES WORT 1 KÖNIGE 19,3-8

*Elija geriet in Angst, machte sich auf und ging weg, um sein Leben zu retten. Er kam nach Beerscheba in Juda und ließ dort seinen Diener zurück. Er selbst ging eine Tagereise weit in die Wüste hinein.*

*Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: Nun ist es genug, HERR. Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter.*

*Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein. Doch ein Engel rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss!*

*Als er um sich blickte, sah er neben seinem Kopf Brot, das in glühender Asche gebacken war, und einen Krug mit Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder hin.*

*Doch der Engel des HERRN kam zum zweiten Mal, rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich. Da stand er auf, aß und trank und wanderte, durch diese Speise gestärkt, vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb.*

- Ich lese mir die Stelle durch und versuche, sie mir möglichst konkret vorzustellen.
- Ich versuche zu ergründen, wie sich Elija jeweils fühlen mag.
- Gab es schon Situationen in meinem Leben, in denen ich mich wie Elija gefühlt habe und gestärkt wurde?

### DEN BLICK WEITEN

Nachdem der stärkste Taifun, der jemals auf Land getroffen ist, im November 2013 auf den Philippinen eine 600 km breite Schneise der Zerstörung (mit über 6.000 Toten, über 30.000 Verletzten, 1,2 Millionen zerstörten Häusern, ...) hinterlassen hatte, wurde der Wiederaufbau der Häuser und Boote (der Großteil der Menschen lebt vom Fischfang) durch Kooperativen mit Hilfe von Kleinkrediten gemeinschaftlich, nachhaltig und solidarisch gestaltet. „Build back better“ lautete das Motto. Und tatsächlich: Viele Menschen waren der Meinung, nach der überstandenen Katastrophe sei nun vieles „mas mayoo“, viel besser als zuvor – weil sie sich im Leid gegenseitig Stütze waren und die Krise miteinander gemeistert hatten.

[https://www.aktion-deutschland-hilft.de/fileadmin/fm-dam/pdf/publikationen/ADH\\_Zwischenbericht\\_Philippinen\\_doppel.pdf](https://www.aktion-deutschland-hilft.de/fileadmin/fm-dam/pdf/publikationen/ADH_Zwischenbericht_Philippinen_doppel.pdf)

### GEBET

**Ich erinnere mich an bereits überstandene Krisen in meinem eigenen Leben. Was hat mich in Krisen- und Umbruchssituationen damals gestärkt?**

**Ich lege alles Gott hin – dankend, bittend, ...**

### *Impuls für den Tag*

Ich achte heute darauf, wen ICH heute stärken, ermutigen, aufmuntern kann, wem ich ein „Engel“ sein kann.

## 6. TAG AUF VERWANDLUNG HOFFEN



### HINFÜHRUNG

Noch bevor ich weiterlese, betrachte ich das Street Art-Bild aus Turin. Was sehe ich? Welche Assoziationen kommen mir dazu?



Quelle: Mantra: The ode of collapse <https://streetartcities.com/cities/torino/markers/26051>  
Zum kostenfreien Download siehe unter [www.missio.com/exerzitien](http://www.missio.com/exerzitien) oder [www.mission-einewelt.de/exerzitien](http://www.mission-einewelt.de/exerzitien)

### HINWEISE ZUM BILD

Dieses Bild aus der Turiner Street Art-Serie zu den SDGs bezieht sich auf das Nachhaltigkeitsziel dreizehn (Klimawandel bekämpfen), genauer auf den Verlust an Biodiversität, also auf das Artensterben.

In den letzten 100 Jahren hat die Schmetterlingspopulation unseres Planeten dramatisch abgenommen, nämlich um 80 % – was eine direkte Auswirkung des Klimawandels ist. Der Künstler Mantra gestaltete den blauen Morpho Menelaus als einzigen lebenden Schmetterling inmitten von dutzenden toten. Mit seiner Kunst will er diesem lautlosen Verschwinden eine Stimme geben.

### BIBLISCHES WORT 1 KORINTHER 15,51

... wir werden alle verwandelt werden.

- Was löst dieser Vers in mir aus?
- Was verbinde ich mit Verwandlung?

### DEN BLICK WEITEN

In der Frühen Kirche wurde öfters auf den Schmetterling als Symbol für Verwandlung, für Auferstehung Bezug genommen. So sagt der Kirchenlehrer Basilius der Große in einer Oster-Predigt im 4. Jahrhundert: „Was sagt ihr, die ihr dem Paulus bezüglich der Verwandlung bei der Auferstehung nicht glaubt, wenn ihr seht, dass viele Luftbewohner ihre Gestalt ändern? So erzählt man vom gehörnten indischen Wurm, er verwandle sich zunächst in eine Raupe, werde mit der Zeit eine Puppe, bleibe auch in dieser Gestalt nicht, sondern bekäme breitblättrige Flügel. ... So denkt an die Verwandlung dieses Tierchens, erkennet darin einen deutlichen Fingerzeig auf die Auferstehung und zweifelt nicht an der Verwandlung, die Paulus allen verkündet.“

<https://www.main-echo.de/ueberregional/politik/was-schmetterlinge-mit-ostern-zu-tun-haben-art-4479621>

Sie sind eingeladen, einen Schmetterling zu basteln. Bitte bringen sie ihn zum nächsten Gruppentreffen mit.

<https://www.deschdanja.ch/origami-schmetterlinge/>

oder auf unserer Downloadseite unter

[www.missio.com/exerzitien](http://www.missio.com/exerzitien) bzw. [www.mission-einewelt.de/exerzitien](http://www.mission-einewelt.de/exerzitien)

### GEBET

**Ich schaue meine Zweifel an der Verwandlung zum Guten, zum Leben an und lege sie Gott hin. Worum möchte ich Gott bitten? Worauf bezieht sich meine Hoffnung auf Verwandlung?**

*Impuls für den Tag*



Ich nehme die Hoffnung auf Verwandlung in meinen Tag mit hinein und hole sie mir zwischendurch immer wieder ins Gedächtnis.

## 7. TAG RÜCKSCHAU

### HINFÜHRUNG

**Von Ignatius von Loyola stammt der Satz:**

*„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele und befriedigt sie, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von Innen her.“*

Dafür nehme ich mir heute Zeit.

### RÜCKBLICK

Ich begeben mich auf Entdeckungsreise, indem ich in Gedanken noch einmal die letzte Woche passieren lasse – woran erinnere ich mich?

Ich rufe mir die Impulse und Gebetszeiten sowie die darin gemachten Erfahrungen in Erinnerung. Wenn nötig, nehme ich dazu das Übungsheft als Erinnerungstütze in die Hand.

- Zeigt sich ein Weg, ein „roter Faden“ durch diese Woche?
- Was hat mir gut getan, was hat mich herausgefordert?
- Was ist offen geblieben?
- Was würde ich gerne wiederholen und/oder vertiefen? (Das kann ich jetzt tun.)
- Was will ich beim nächsten Treffen mit der Gruppe teilen?

### GEBET

**Ich komme mit Gott über meine Erlebnisse und Erfahrungen ins Gespräch. Ich danke für das Schöne und bitte um Hilfe bei Schwierigkeiten.**

### *Impuls für den Tag*

Ich halte gelegentlich inne und greife den einen oder anderen Gedanken der vergangenen Woche auf.  
Wofür kann ich dankbar sein und was wünsche ich mir?



# Lebensfülle

In den letzten Wochen haben wir unsere Lebensgrundlagen und Potenziale betrachtet und uns mit Gebrechlichkeiten des Lebens auseinandergesetzt.

*In der letzten Exerzitenwoche* steht Leben in seiner ganzen Fülle im Mittelpunkt der Betrachtung. Gott hat die Welt in ihrer ganzen Schönheit und Vielfalt ins Leben gerufen.

Wir wollen diesen Reichtum entdecken und nachspüren, was uns hilft, diese Fülle zu bewahren.





## HINFÜHRUNG

Was heißt für mich „Leben in Fülle“?

Jesus verheißt seinen Jünger:innen ein solches „Leben in Fülle“.

## BIBLISCHES WORT JOHANNES 10,10

*Ich bin gekommen, dass sie das Leben haben und es in Fülle haben.*

- Ich lese den Vers mehrmals durch.
- Dabei nehme ich verschiedene Elemente, die meinem Leben Fülle geben, in den Blick.
- Ich kann dabei auch die Fülle der SDGs (siehe Deckblatt) zu Hilfe nehmen, um Anregungen zu bekommen.

## DEN BLICK WEITEN

Das lateinamerikanische, indigene Konzept von „Buen Vivir“ kann uns lehren, dass ein gutes Leben, ein Leben in Fülle nur dann gelingen kann, wenn die Menschen in Harmonie und Gleichgewicht mit dem gesamten Kosmos leben. Im Fokus stehen dabei unsere Beziehungen zu unseren Nächsten, aber auch zur Natur, ohne die kein Leben möglich wäre. Ein gutes Leben ist nur dann wirklich gut, wenn es auch für alle gut ist. Ein gelingendes Leben kann also nie auf Kosten anderer geschehen und nur in Beziehungen kann sich die Fülle des Lebens voll entfalten.

Die gleiche Sprache sprechen die SDGs. Sie nehmen den Menschen in all seinen Verstrickungen mit den Mitmenschen und mit der Umwelt wahr und erkennen an, dass es für ein Leben in Fülle eines ganzheitlichen Ansatzes benötigt.

## GEBET

**Ich danke Gott für die Verbundenheit mit mir lieben Menschen und der Natur, die mir ein Leben in Fülle ermöglichen.**

**Ich erzähle ihm\*ihr aber auch, wo ich manchmal dem guten Leben für alle im Weg stehe.**

## Impuls für den Tag

Ich achte bewusst auf die kleinen Dinge, die meinem Leben Fülle geben und genieße sie.



### HINFÜHRUNG

Woher kommt meine Kraft? Was kann ich tun, damit mir meine Energie nicht ausgeht?

Aber auch: Woher beziehen wir als Gesellschaft unsere Energie, unseren Strom, unser Gas? – Um diese Fragen geht es heute.

### WORT AUS DER TRADITION NACH ARTUR KLEEMANN

*Der alte Brunnen spendet leise  
sein Wasser täglich gleicherweise.  
Ich möchte diesem Brunnen gleichen,  
was in mir ist, stets weiterreichen.  
Doch geben, geben alle Tage,  
sag', Brunnen, wird das nicht zur Plage?  
Da sagt er mir als Jochgeselle:  
Ich bin doch Brunnen nur – nicht Quelle:  
mir fließt es zu – ich geb' es weiter,  
das macht mein Dasein froh und heiter.  
So leb' ich nach des Brunnens Weise,  
schöpf' täglich Kraft zur Lebensreise  
und will – beglückt – stets weitergeben,  
was mir die Quelle schenkt zum Leben!*

- Woraus kann ich persönlich Kraft schöpfen?
- Was wurde mir geschenkt, wovon ich weitergeben will und kann?
- Was kann ich tun, damit die Quelle nicht versiegt, damit ich den Zugang zu ihr nicht verliere?
- Ich male Quelle, Brunnen, das Überfließen...

### DEN BLICK WEITEN

Der Ukraine-Krieg hat die weltweiten geopolitischen und wirtschaftlichen Interessen unterschiedlicher Staaten offen gelegt. Für Deutschland stellt sich die Frage, wie es den hohen Verbrauch an Energie (Strom, Gas, etc.) löst.

Mit Blick auf die SDGs geht es (unter anderem) um „bezahlbare und saubere Energie“ (siehe Nachhaltigkeitsziel sieben).

Dass unser Lebensstil auch ganz eng mit der Frage nach Frieden (Nachhaltigkeitsziel sechzehn) verknüpft ist, zeigt die gegenwärtige Lage deutlich.

### GEBET

**Ich öffne mich dem großen DU Gottes und lasse ihn\* sie an meinen Gedanken und Gefühlen teilhaben. Ich bete für alle Menschen, die sich für den Erhalt und die Neugewinnung von Energie einsetzen.**

### Impuls für den Tag



Ich achte heute besonders darauf, wo ich beschenkt bin. Außerdem beobachte ich mich den Tag über, bei welchen Tätigkeiten ich elektrischen Strom/Gas benötige.

## 3. TAG FREUDE IN FÜLLE

### HINFÜHRUNG

Wer sich mit den Herausforderungen und Problemen unserer Welt auseinandersetzt, könnte manchmal verzweifeln. So viel wäre zu tun! Leicht kann da die Freude am eigenen Engagement ausgehen. Dabei brauchen wir keine „Wunderwuzzis“ sein.

Wir brauchen die Krüge nur mit Wasser füllen – für den Wein sorgt jemand anders.

### BIBLISCHES WORT JOHANNES 2,1-11

*Am dritten Tag fand in Kana in Galiläa eine Hochzeit statt und die Mutter Jesu war dabei. Auch Jesus und seine Jünger waren zur Hochzeit eingeladen. Als der Wein ausging, sagte die Mutter Jesu zu ihm: Sie haben keinen Wein mehr. Jesus erwiderte ihr: Was willst du von mir, Frau? Meine Stunde ist noch nicht gekommen. Seine Mutter sagte zu den Dienern: Was er euch sagt, das tut!*

*Es standen dort sechs steinerne Wasserkrüge, wie es der Reinigungssitte der Juden entsprach; jeder fasste ungefähr hundert Liter. Jesus sagte zu den Dienern: Füllt die Krüge mit Wasser! Und sie füllten sie bis zum Rand. Er sagte zu ihnen: Schöpft jetzt und bringt es dem, der für das Festmahl verantwortlich ist! Sie brachten es ihm. Dieser kostete das Wasser, das zu Wein geworden war. Er wusste nicht, woher der Wein kam; die Diener aber, die das Wasser geschöpft hatten, wussten es. Da ließ er den Bräutigam rufen und sagte zu ihm: Jeder setzt zuerst den guten Wein vor und erst, wenn die Gäste zu viel getrunken haben, den weniger guten. Du jedoch hast den guten Wein bis jetzt aufbewahrt.*

*So tat Jesus sein erstes Zeichen, in Kana in Galiläa, und offenbarte seine Herrlichkeit und seine Jünger glaubten an ihn.*

- Ich lese den Text und versuche, mir die Szene genau vorzustellen:  
Wie sieht es aus? Was höre ich? Wie riecht und schmeckt es?  
Wie fühlt es sich an?
- Ich meditiere mich in die unterschiedlichen Rollen hinein:  
Hochzeitgäste, Maria, Gastgeber, Jesus, Diener, Brautpaar...

### DEN BLICK WEITEN

Die aus Österreich stammende und seit vielen Jahren in El Salvador lebende und lehrende Theologieprofessorin Sr. Dr. Martha Zechmeister CJ wirkt immer wieder als eine Brückenbauerin zwischen lateinamerikanischer und deutschsprachiger Theologie. Dabei geht es ihr immer darum, die Welt wahrzunehmen, wie sie ist. Sie sagt:

*„Christliche Liebe ist der Realismus, der die Wirklichkeit mit offenen Augen wahrnimmt, ihr standhält, aber nicht in Ohnmacht kippt; sie bedeutet, sich bewusst zu sein, dass die eigenen Möglichkeiten begrenzt sind und dennoch das mir Mögliche zu tun.“*

### GEBET

**Gott will unsere Freude. Er\*sie will, dass wir das Leben feiern (können) – und das uns Mögliche dazu beitragen. Ich komme mit ihm\*ihr ins Gespräch darüber und versuche zu hören, was er\*sie mir jetzt sagen will.**

### Impuls für den Tag

„Ich brauche die Krüge nur mit Wasser füllen – für den Wein sorgt jemand anders.“

Diesen Satz nehme ich mit in meinen Tag – und versuche, zu tun, was ich heute tun kann. Nicht mehr und nicht weniger.

## 4. TAG **LEBEN IN VIELFALT**

### HINFÜHRUNG

Gott, die Schöpfungskraft allen Lebens, hat die Welt in ihrer einzigartigen Vielfalt erschaffen. In sie hinein wurden die Menschen gestellt. Als Ebenbilder Gottes sind die Menschen nicht nur Mit-Geschöpfe, sondern auch Mit-Schöpfer:innen. Daraus erwächst nicht nur die Verantwortung füreinander, sondern auch die Sorge für Gottes Schöpfung.

### BIBLISCHES WORT GENESIS 1,11 FF.

*Dann sprach Gott: Die Erde lasse junges Grün sprießen, Gewächs, das Samen bildet, Fruchtbäume, die nach ihrer Art Früchte tragen mit Samen darin auf der Erde. Und so geschah es. ... Gott sah, dass es gut war. ...*

*Und Gott erschuf die großen Wassertiere und alle Lebewesen, die sich fortbewegen nach ihrer Art, von denen das Wasser wimmelt, und alle gefiederten Vögel nach ihrer Art. Gott sah, dass es gut war.*

*Dann sprach Gott: Die Erde bringe Lebewesen aller Art hervor, von Vieh, von Kriechtieren und von Wildtieren der Erde nach ihrer Art.*

*Und so geschah es. ... Gott sah, dass es gut war.*

*Dann sprach Gott: Lasst uns Menschen machen als unser Bild, uns ähnlich!*

*Gott erschuf den Menschen als sein Bild.*

*Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Und siehe, es war sehr gut.*

- Ich lese die Verse aus der ersten biblischen Schöpfungserzählung aufmerksam durch.
- Was lösen sie in mir aus?
- Welche Bilder steigen in mir auf?
- Was sagen mir diese Verse im Hinblick auf Vielfalt?

### DEN BLICK WEITEN

Mit der Enzyklika „Fratelli tutti“ (FT) hat Papst Franziskus im Jahr 2020 ein Schreiben, wie es im Untertitel heißt, „über die Geschwisterlichkeit und die soziale Freundschaft“ vorgelegt. Darin fordert er alle Menschen guten Willens auf, umzudenken, verstärkt zusammenzuarbeiten und miteinander solidarisch zu sein. Zentral ist sein Wunsch, einen Planeten zu haben, der allen Menschen – unabhängig von ihrer Nation, Ethnie oder Religion – Land, Heimat und Arbeit bietet.

*Jeder Mensch hat das Recht, in Würde zu leben und sich voll zu entwickeln, und kein Land kann dieses Grundrecht verweigern. Jeder Mensch besitzt diese Würde, auch wenn er wenig leistet, auch wenn er mit Einschränkungen geboren oder aufgewachsen ist; denn dies schmälert nicht seine immense Würde als Mensch, die nicht auf den Umständen, sondern auf dem Wert seines Seins beruht. Wenn dieses elementare Prinzip nicht gewahrt wird, gibt es keine Zukunft, weder für die die Geschwisterlichkeit noch für das Überleben der Menschheit. (FT 107)*

*Die bloße Summe von Einzelinteressen ist nicht in der Lage, eine bessere Welt für die gesamte Menschheit zu schaffen. Sie kann uns auch nicht vor so vielen immer globaler auftretenden Übeln bewahren. (FT 105)*

### GEBET

**Ich versuche, mit Gott über „Vielfalt“ und „Würde“ ins Gespräch zu kommen. Was will ich ihm\* ihr dazu sagen? Worum oder wofür oder für wen möchte ich bitten? Wofür kann ich danken?**

*Impuls für den Tag*

Ich nehme den Satz „Gott liebt die Vielfalt“ mit in meinen Tag.

## 5. TAG SAUERTEIG SEIN

### HINFÜHRUNG

Haben wir angesichts all der Nachrichten und Schreckensmeldungen, die tagtäglich auf uns einprasseln, einen Grund, optimistisch zu sein? Wenn wir in die Bibel schauen: Ja! Denn wer würde einem kleinen Batzen Sauerteig schon zutrauen, über 40 Liter Teig (soviel sind die biblischen „3 Sea Mehl“ nämlich) zu durchsäuern? Es geht dabei nicht um Weltflucht, sondern um eine Hoffnung, die zupackt, weil sie an die Zukunft, an das Leben glaubt.

### BIBLISCHES WORT MATTHÄUS 13,33

*Er (Jesus) sagte ihnen ein weiteres Gleichnis: Mit dem Himmelreich ist es wie mit dem Sauerteig, den eine Frau nahm und unter drei Sea Mehl verbarg, bis das Ganze durchsäuert war.*

- Ich lese den Vers mehrmals durch und meditiere mich in diese Frau hinein: In ihr Vertrauen, ihre Zuversicht, ihr Wissen, ihre Kompetenz, vielleicht auch in ihren Zweifel, ihre Fragen, ihr „Trotzdem!“.

### DEN BLICK WEITEN

Dietrich Bonhoeffer schreibt im Jahr 1942 über Optimismus:  
*„[...] Optimismus ist in seinem Wesen keine Ansicht über die gegenwärtige Situation, sondern er ist eine Lebenskraft, eine Kraft der Hoffnung, wo andere resignieren, eine Kraft, den Kopf hoch zu halten, wenn alles fehlzuschlagen scheint, eine Kraft, Rückschläge zu ertragen, eine Kraft, die die Zukunft niemals dem Gegner lässt, sondern sie für sich in Anspruch nimmt. Es gibt gewiss auch einen dummen, feigen Optimismus, der verpönt werden muss. Aber den Optimismus als Willen zur Zukunft soll niemand verächtlich machen, auch wenn er hundertmal irrt; er ist die Gesundheit des Lebens, die der Kranke nicht anstecken soll. Es gibt Menschen, die es für unernst, Christen, die es für unfromm halten, auf eine bessere irdische Zukunft zu hoffen und sich auf sie vorzubereiten. Sie glauben an das Chaos, die Unordnung, die Katastrophe als den Sinn des gegenwärtigen Geschehens und entziehen sich in Resignation oder frommer Weltflucht der Verantwortung für das Weiterleben, für den neuen Aufbau, für die kommenden Geschlechter. Mag sein, dass der Jüngste Tag morgen anbricht, dann wollen wir gern die Arbeit für eine bessere Zukunft aus der Hand legen, vorher aber nicht.“*

Quelle: Dietrich Bonhoeffer (1942): Nach zehn Jahren. Rechenschaft an der Wende zum Jahr 1943, zit. n. Eberhard Bethge (Hg.) (1970): Dietrich Bonhoeffer: Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft, München, S. 11-27, hier S. 20+21.

### GEBET

**Ich verbinde das, was in mir zu Bibelstelle und Zitat auftaucht, mit meinem ganz persönlichen Leben. Vielleicht mag ich Gott am Ende MEIN Vertrauen, MEINE Zuversicht, MEIN Wissen, MEINE Kompetenz, MEINE Zweifel, MEINE Fragen, MEIN „Trotzdem!“, MEINEN Optimismus als „Willen zur Zukunft“ anbieten.**

### *Impuls für den Tag*

Vielleicht habe ich heute Ideen, Motivation, Kraft, Zuversicht ... geschöpft, an einer besseren Welt, an einem „guten Leben für alle“, am „Himmelreich“ mitzubauen. Ich versuche, einen kleinen ersten Schritt zu überlegen – und diesem kleinen Batzen Sauerteig zu vertrauen.



## HINFÜHRUNG

Ich betrachte das Street Art-Bild aus Turin der Künstlergruppe „Monkeys Evolution“.

Was sehe ich? Welche Details kann ich darin entdecken?

Welche Assoziationen kommen mir dazu?



Toward 2030 - Goal 17: Partnerships for the goal - Monkeys Evolution <https://streetartcities.com/cities/torino/markers/26052>  
Zum kostenfreien Download siehe unter [www.missio.com/exerzitien](http://www.missio.com/exerzitien) oder [www.mission-einewelt.de/exerzitien](http://www.mission-einewelt.de/exerzitien)

## HINWEISE ZUM BILD

Das Bild aus der Turiner Street Art-Serie bezieht sich auf das Nachhaltigkeitsziel siebzehn (Partnerschaften). Die beiden Künstler wollten mit ihrem Werk illustrieren, wie extrem komplex unser Zusammenleben ist: Jede Handlung ist mit anderen verknüpft. Die Buntheit bildet die Vielfalt der Geschichten, Länder, Leben der Menschen, die in dieser Stadt und in dieser Welt leben, ab. Die Stärke eines Netzes ist das Resultat der Stärke der Einzelteile, die zusammengebunden sind. Das heißt, auch der kleinste Faden, der kleinste Zopf kann äußerst wichtig für die Gesamtheit sein.

## BIBLISCHES WORT RÖMER 12,4-6A

*Wie wir an dem einen Leib viele Glieder haben, aber nicht alle Glieder dieselbe Aufgabe haben, so sind wir, die vielen, ein Leib in Christus, als Einzelne aber sind wir Glieder, die zueinander gehören. Wir haben unterschiedliche Gaben, je nach der uns verliehenen Gnade.*

- Ich lese die Verse aus dem Brief an die Römer aufmerksam und wiederholt durch.
- Welche Gedanken und Gefühle stellen sich ein?
- Tun sich Querverbindungen zum betrachteten Kunstwerk auf?

## DEN BLICK WEITEN

Kofi Annan, der frühere UN-Generalsekretär (1997–2006), hat einmal gesagt: „Mehr als jemals in der Menschheitsgeschichte teilen wir ein gemeinsames Schicksal. Wir können es nur meistern, wenn wir uns ihm gemeinsam stellen.“

Die globalen Herausforderungen unserer Zeit erfordern globale, gemeinsame Anstrengungen. Damit sind letztlich alle gesellschaftlichen Akteure – Wirtschaft, Wissenschaft, organisierte Zivilgesellschaft, Kommunen, Religionsgemeinschaften – aufgerufen, ihren Beitrag in einem gemeinsamen Netzwerk zu leisten, um die Ziele für nachhaltige Entwicklung zu erreichen.

## GEBET

**Ich lege meine Gedanken und Gefühle vor Gott hin.**

**Wofür bin ich dankbar, worum möchte ich Gott bitten?**

*Impuls für den Tag*

Ich gehe mit der Frage durch den Tag, wo ICH Teil eines starken Netzwerkes bin.





## 7. TAG RÜCKSCHAU UND AUSWERTUNG

### HINFÜHRUNG

Heute nehme ich mir Zeit, die vergangene Woche zu reflektieren und auszuwerten – und im zweiten Schritt auch den ganzen Weg, den ich in diesen vier Wochen gegangen bin.

### WOCHEN-RÜCKBLICK

Ich schaue auf die einzelnen Tage dieser Woche zurück.

Ich rufe mir die Themen, Impulse, Gebetsanregungen in Erinnerung und lasse vor meinem Auge die gemachten Erfahrungen auftauchen.

- Womit konnte ich viel anfangen, wobei gab es Schwierigkeiten?
- Was ist für mich offen geblieben?

### REFLEXION DES EXERZITIENWEGES

Nun schaue ich auf den gesamten Exerzitenweg zurück. Ich kann mich dabei an den Wochen-Überschriften orientieren:

Lebensgrundlagen – Lebenspotentiale – Lebensbrüche – Lebensfülle.

- Was half mit auf diesem Weg zu mehr Lebendigkeit?
- Was hat die Beschäftigung mit den SDGs mit mir gemacht?
- Was möchte ich von all dem, was nun da ist, mit der Gruppe beim Abschlusstreffen teilen?

### GEBET

**Ich bringe all meine Erfahrungen dieser vergangenen Woche vor Gott.  
Ich danke ihm\* ihr für die Lebensfülle, die mir geschenkt wurde.  
Ich bitte um Fülle und Lebendigkeit, wo diese noch fehlt.  
Ich nehme alle Menschen und alles Lebendige,  
mit dem ich mich in dieser Woche verbunden fühlte, mit hinein.**



## Die 17 SDGs im Überblick



1. **ARMUT BEENDEN** - Armut in all ihren Formen und überall beenden



2. **ERNÄHRUNG SICHERN** - den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern



3. **GESUNDHEIT FÜR ALLE** - ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern



4. **BILDUNG FÜR ALLE** - inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten des lebenslangen Lernens für alle fördern



5. **GLEICHSTELLUNG DER GESCHLECHTER** - Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen



6. **WASSER UND SANITÄRVERSORGUNG FÜR ALLE** - Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten



7. **NACHHALTIGE UND MODERNE ENERGIE FÜR ALLE** - Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und zeitgemäßer Energie für alle sichern



8. **NACHHALTIGES WIRTSCHAFTSWACHSTUM UND MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT FÜR ALLE** - dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern



9. **WIDERSTANDSFÄHIGE INFRASTRUKTUR UND NACHHALTIGE INDUSTRIALISIERUNG** - eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, breitenwirksame und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovationen unterstützen



10. **UNGLEICHHEIT VERRINGERN** - Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern



11. **NACHHALTIGE STÄDTE UND SIEDLUNGEN** - Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten



12. **NACHHALTIGE KONSUM- UND PRODUKTIONSWEISEN** - nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen



13. Sofortmaßnahmen ergreifen, um den **KLIMAWANDEL** und seine Auswirkungen zu bekämpfen



14. Bewahrung und nachhaltige Nutzung der **OZEANE, MEERE UND MEERESRESSOURCEN**



15. **LANDÖKOSYSTEME SCHÜTZEN** - Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der biologischen Vielfalt ein Ende setzen



16. **FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN** - Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zum Recht ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen



17. **UMSETZUNGSMITTEL UND GLOBALE PARTNERSCHAFT STÄRKEN** - Umsetzungsmittel stärken und die globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben füllen

Quelle: <https://17ziele.de>

## *Gott, wir dürfen leben auf dieser Erde,*

du schenkst uns alles, was wir zum Leben brauchen  
und noch viel mehr!  
Dank sei dir für die Erde,  
unseren Lebensgrund.  
Gott, du schenkst uns Sonne, Meer und Sterne  
und das Licht, das wir brauchen,  
um leben zu können.  
Du bist Licht in aller Dunkelheit.  
Gott, du schenkst uns all die Elemente  
Feuer, Luft, Wasser und Erde.  
Du hast deine Kraft und deine Weisheit in alles gelegt.  
Lass uns dafür dankbar sein!

Unbekannt

## *Großer, unbegreiflicher Gott,*

schenke mir Ruhe, die aus deiner Gegenwart kommt.  
Lass mich jetzt geerdet da sein.  
Lass mich glauben, dass du mein Schöpfer bist  
und mich liebst, so wie ich bin.  
Du hast mich ins Leben gerufen  
und mir Heimat gegeben in dir.  
Alle Geschöpfe sind mir Schwester und Bruder  
und deine Erde ist mir Mutter.  
Dir sei Lob, Dank und Ehre  
jetzt und immer.  
Amen.

Unbekannt

## *Wenn dein Herz wandert,*

bringe es behutsam an seinen Platz zurück,  
und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn.  
Und selbst wenn du in deinem Leben nichts anderes getan hast,  
außer dein Herz zurückzubringen  
und wieder in die Gegenwart unseres Herrn zu versetzen,  
obwohl es dir jedes Mal wieder fortlief,  
nachdem du es zurückgeholt hattest,  
dann hast du dein Leben wohl erfüllt.

Franz von Sales

## *Gott, lass mich langsamer gehen,*

entlaste das eilige Schlagen meines Herzens  
durch das Stillwerden meiner Seele.  
Lass meine hastigen Schritte stetiger werden  
mit dem Blick auf die Weite der Ewigkeit.  
Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages  
die Ruhe der ewigen Berge.  
Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln  
durch die sanfte Musik der singenden Wasser,  
die in meiner Erinnerung lebendig sind.  
Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen,  
die mich erneuert.  
Lehr mich die Kunst des freien Augenblicks.  
Lass mich langsamer gehen,  
um eine Blume zu sehen,  
ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln,  
einen Hund zu streicheln,  
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.  
Lass mich langsamer gehen,  
und gib mir den Wunsch,  
meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken,  
damit ich emporwachse zu meiner wahren Bestimmung.

Gebet aus Südafrika

## Christus, ich will mich vereinen mit der Liebe,

in der du auf der Erde gearbeitet hast  
und immerfort wirkst ohne Unterlass,  
so geh ich an die Arbeit zu deinem Ruhm  
und zum Segen der Mitmenschen.  
Du willst, dass ich tätig sei.  
Und du hast gesagt: Ohne mich könnt ihr nichts tun.  
So bitte ich:  
Mein Tun sei wie ein Tropfen im Strom  
vereinigt und vollendet,  
in deinem unendlichen, vollkommenen Werk.

Mechthild von Hackeborn 1241-1299

## Heiliger ewiger Gott, Schöpfer und Bewahrer

von allem, wir danken dir für das Leben  
in dieser wundersamen Schöpfung,  
in die du uns für einen flüchtigen Moment eingeladen hast.  
Lass uns in dieser Welt leben und  
voranschreiten nach deinem heiligen Willen,  
und lass uns jeden Schritt bereuen, mit  
dem wir uns weiter von deiner Strahlkraft entfernen.  
Wir danken dir für die Freude, dich zu kennen.  
Wir danken dir für den Frieden, den  
nur du unseren Herzen bringen kannst.  
Lass uns deine Güte und Liebe mit all  
unseren Worten, Taten und unserem  
ganzen Leben verkünden.  
Lass die ganze Welt dich kennenlernen,  
dich, die Heilige Dreieinigkeit,  
die Quelle des Lebens,  
der alle Ehre gebührt ewiglich. Amen.

aus: Ein Akathistos zu Gottes Ehren; zugeschrieben dem Metropoliten Tryphon (Turkestanow; 1861-1934)

## Gott, schenke mir Ausdauer und Geduld

Ich weiß: auch Du hast Geduld mit mir.  
Lass mich erkennen, was heute geschehen soll,  
weil es morgen vielleicht zu spät ist;  
und was heute nicht geschehen sollte,  
weil es möglicherweise zu früh ist.  
Um Ausdauer bitte ich Dich, Gott, und um Geduld.  
Für die kleinen Schritte  
mit mir selbst, mit den anderen, mit der Welt.  
Für die kleinen Schritte  
auf dem Weg der Befreiung und in die Freiheit  
aus meinem kleinen Ich  
in Deine unendliche Weite.

Quelle unbekannt

Aus: Einführung in Exerzitien im Alltag, Einstimmung - Methoden - Hinweise, Herausgegeben vom Zentrum für Glaubensvertiefung und Spiritualität im Kardinal-Volk-Haus Bingen, Exerzitienhaus der Diözese Mainz

## Unsere Erde ist nur ein kleines Gestirn im großen Weltall

An uns liegt es, daraus einen Planeten zu machen, dessen  
Geschöpfe nicht von Kriegen gepeinigt werden, nicht  
von Hunger und Furcht gequält, nicht zerrissen in sinnlose  
Trennung nach Rasse, Hautfarbe oder Weltanschauung.  
Gib uns Mut und Voraussicht, schon heute mit diesem Werk  
zu beginnen, damit unsere Kinder und Kindeskinde einst  
stolz den Namen Mensch tragen.

Gebet der Vereinten Nationen, Gotteslob Nr. 20



## Ich sitze hier vor dir, Gott

aufrecht und entspannt,  
mit geradem Rückgrat.  
Ich lasse mein Gewicht senkrecht durch meinen Körper hinuntersinken,  
auf den Boden, auf dem ich sitze.  
Ich halte meinen Geist fest in meinem Körper.  
Ich widerstehe dem Drang, aus dem Fenster zu entweichen,  
um der Gegenwart zu entkommen.  
Sanft und fest halte ich meinen Geist dort, wo mein Körper ist:  
hier in diesem Raum.  
In diesem gegenwärtigen Augenblick  
lasse ich alle meine Sorgen, Pläne und Ängste los.  
Ich lege sie jetzt in Deine Hände, Gott.  
Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte,  
und lasse sie Dir.  
Für den Augenblick überlasse ich sie Dir ganz.  
Ich warte auf Dich - erwartungsvoll.  
Du kommst auf mich zu und ich lasse mich von Dir tragen.  
Ich beginne die Reise nach innen.  
Ich reise in mich hinein,  
zum innersten Kern meines Seins,  
wo Du wohnst.  
An diesem tiefsten Punkt meines Wesens  
bist Du immer schon vor mir da,  
schaffst und belebst,  
stärkst ohne Unterlass meine ganze Person.  
Und nun öffne ich meine Augen,  
um Dich in der Welt der Dinge und Menschen zu schauen.  
Ich nehme die Verantwortung für die Zukunft wieder auf mich.  
Ich nehme meine Pläne, meine Sorgen, meine Ängste wieder auf.  
Ich ergreife aufs Neue den Pflug.  
Aber nun weiß ich, dass Deine Hand über der meinen liegt,  
und Du sie mit der meinen ergreifst.  
Mit neuer Kraft trete ich die Reise nach außen wieder an.  
Nicht mehr allein, sondern mit meinem Schöpfer zusammen.

Quelle leicht verändert nach Dag Hammarskjöld, zitiert und verändert nach [meditationwestfalen.de/ich-sitze-hier-vor-dir-gott](http://meditationwestfalen.de/ich-sitze-hier-vor-dir-gott)

## Mit welchem Namen soll ich dich anrufen,

der Du über allen Namen bist?  
DU, der Über-Alles, welchen Namen soll ich Dir geben?  
Welcher Hymnus kann Dein Lob singen?  
Welches Wort von Dir sprechen?  
Kein Geist kann in Dein Geheimnis eindringen,  
kein Verstand Dich verstehen.  
Von Dir geht alles Sprechen aus, aber Du bist über aller Sprache.  
Von Dir stammt alles Denken, aber Du bist über allen Gedanken.  
Alle Dinge rufen Dich aus, die stummen  
und die mit Sprache begabten.  
Alle Dinge vereinen sich, Dich zu feiern,  
das Unbewusste und das, was bewusst ist.  
Du bist das Ende aller Sehnsüchte  
und allen schweigenden Strebens.  
Du bist das Ende allen Seufzens.  
Alle, die Deine Welt zu deuten wissen,  
vereinen sich, Dein Lob zu singen.  
Du bist beides - alles und nichts,  
nicht ein Teil, auch nicht das Ganze.  
Alle Namen werden Dir gegeben,  
und doch kann keiner Dich fassen.  
Wie soll ich Dich also nennen,  
Du, der über allen Namen bist.

nach Gregor von Nazianz (329-390)



# Alles durchdringst du

Die Höhen, die Tiefen  
und jeglichen Abgrund.  
Du baust und bindest alles.  
Durch dich trüfeln die Wolken,  
in dir regt ihre Schwingen die Luft.  
Durch dich birgt Wasser das harte Gestein,  
rinnen die Bächlein  
und quillt aus der Erde das frische Grün.  
Du führst auch den Geist,  
der deine Wahrheit trinkt, ins Weite.  
Du wehst Weisheit in ihn  
und mit der Weisheit die Freude.

Hildegard von Bingen 1098-1179



WER WIR SIND –

WIE WIR UNS ENGAGIEREN



Wir bei missio München schlagen als eines der großen katholischen Hilfswerke die Brücke zur Lebenswirklichkeit der Ortskirchen in Afrika, Asien und Ozeanien und sensibilisieren mit unserer Bildungs- und Kampagnenarbeit hier in Deutschland für die gegenseitige Verantwortung der Menschen weltweit. Als päpstliches Missionswerk stehen wir seit über 180 Jahren für solidarische Hilfe über das Netzwerk der katholischen Kirche. Jährlich unterstützen wir um die 1.000 Projekte in rund 50 Ländern.

Mit unseren Projektschwerpunkten Ortskirche stärken, Bildung ermöglichen, Gesundheit sichern, Lebensgrundlagen schaffen, Schöpfung bewahren, Frieden fördern und Nothilfe leisten stellen wir in unserer Arbeit ähnlich den SDGs die Menschen ganzheitlich in den Mittelpunkt.

**Weitere Informationen zu unserem Engagement gibt es unter [www.missio.com](http://www.missio.com)**



Mission EineWelt ist das Centrum für Partnerschaft, Entwicklung und Mission der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern.

Wir leben und fördern Christsein weltweit und arbeiten gemeinsam mit unseren Partnern in vielen Ländern der Erde für mehr Gerechtigkeit, Frieden und die Bewahrung der Schöpfung in der Einen Welt. Wir unterstützen den weltweiten Austausch und die Begegnung zwischen Menschen über Kultur- und Religionsgrenzen hinweg.

Wir fördern ökumenisches und globales Lernen und setzen uns für die Anliegen unserer Partner ein. Wir engagieren uns für die Menschenrechte, damit Frauen, Männer und Kinder in Würde und Freiheit leben können.

Wir sind von Gott in seine Mission gerufen und ermutigen Menschen, die Botschaft Jesu von Glaube, Hoffnung und Liebe über alle Grenzen weiter zu tragen.

**Weitere Informationen zu unserem Engagement gibt es unter [www.mission-einewelt.de](http://www.mission-einewelt.de)**





**missio**

Internationales Katholisches Missionswerk  
Ludwig Missionsverein KdöR  
Pettenkoferstraße 26-28  
80336 München  
[www.missio.com](http://www.missio.com)



*Weil es uns bewegt!*

**Mission  
EineWelt**

Centrum für Partnerschaft, Entwicklung  
und Mission der Evangelisch-Lutherischen Kirche  
in Bayern  
Hauptstraße 2  
91564 Neuendettelsau  
[www.mission-einewelt.de](http://www.mission-einewelt.de)