



**GOTT WIRKT IN DER ANGST –  
ZURUFE!**

# INHALT

<b>Einführung</b>	6
<b>Vorbereitungsgebete</b>	9
<b>1. Woche – Ankommen im Gebet und im Thema</b> Ankommen, Erwartungen, Vertrauen, Martha, Verkündigung, Flucht, Rückblick und Sammlung	13
<b>2. Woche: Biblische Erfahrungen von Angst und Furcht</b> Reicher Jüngling, Zachäus, Mutige Frau, Verschreckte Jünger, Ich bin es, Kluge Mutter, Rückblick und Sammlung	21
<b>3. Woche: Existenzielle Ängste</b> Untergang, Rettung, Todesangst, Steht auf, Verleugnung, Ruheplatz, Rückblick und Sammlung	29
<b>4. Woche: Schrecken vor dem neuen Leben</b> Rettung, Flucht, Versteck, Festhalten, Sieg, Frieden, Rückblick und Sammlung	37
<b>Anregungen für Anbetungs- oder Gebetszeiten</b>	45
<b>Beginn Woche 1</b>	46
<b>Ende Woche 1</b>	47
<b>Ende Woche 2</b>	48
<b>Ende Woche 3</b>	49
<b>Ende Woche 4</b>	50
<b>Impressum</b>	51

*In Zeiten,  
wenn die Hellsichtigen  
schwarzsehen  
dürfen wir nicht aufhören  
Lichtnester zu suchen*

*In denen wir  
Verheißungsträchtige Gelege  
Warmhalten und neuen Gesang  
Ausbrüten*

*Er durchsonnt uns auf Herzhöhe  
Lässt in uns das dennoch Mögliche  
Im Unmöglichen wirklich werden*

*Gehen wir doch so ins neue Jahr*

Gerhard Mevissen

# EINFÜHRUNG

Sie haben sich entschlossen Exerzitien im Alltag zu machen. Exerzitien heißt „Übung“. Es geht darum, sich täglich für das Gebet eine bestimmte Zeit frei zu halten, in der Sie zu sich und mit Gott ins Gespräch kommen können. Sie sind eingeladen, Gott in Ihrem Alltagsgeschehen zu suchen und zu finden. Unser Glaube setzt die Erfahrung voraus, dass er darin immer schon anwesend ist und wirkt. Sonst würde unsere tiefe Sehnsucht ziel- und orientierungslos sein und sich nicht nach ihm austrecken, nach dem „den meine Seele liebt“ (Hoheslied 3,1). In diesen Exerzitien betrachten wir Bibelstellen, in denen Menschen Sorgen, Furcht und Angst erleben. Wir entdecken, wie sie damit umgehen und wie Gott sich darin offenbart. So kann deutlich werden, was in schweren Zeiten trägt, und dass Gott heute in unserem Leben und dem unserer Mitmenschen heilsam wirkt.

Wir stellen Texte zur Verfügung, mit denen in der Fastenzeit des Corona-Jahres 2021 Exerzitien im Alltag online durchgeführt wurden. Sie gliedern sich in vier Wochen:

- **Woche 1:** Ankommen im Gebet und im Thema
- **Woche 2:** Biblische Erfahrungen von Angst und Furcht
- **Woche 3:** Existenzielle Ängste
- **Woche 4:** Schrecken vor dem neuen Leben

## In dieser Broschüre finden Sie:

- Eine Einführung zur (möglichen) Gestaltung von eigenen Gebetszeiten,
- Tägliche Hinführungen, die aus einem Bibeltext (Einheitsübersetzung 2016), einer Meditation und Anregungen für das persönliche Gebet bestehen,
- Vorschläge für wöchentliche Gebetszeiten im Anschluss an den Austausch. Wir hatten sie als Anbetung vor dem Allerheiligsten gestaltet.

Es ist hilfreich Exerzitien im Alltag gemeinsam in einer Gruppe zu erleben, die von Exerzitienbegleitern/innen unterstützt werden. Wenn das nicht möglich ist, bieten sich folgende Möglichkeiten:

- Sie machen die Exerzitien alleine und lassen sich darin geistlich begleiten. Die Diözesanstelle für pastorale Begleitung des Erzbistums Köln vermittelt eine solche Geistliche Begleitung auf Wunsch: Tel.: 0221-1642-3143, [www.pastorale-begleitung.de](http://www.pastorale-begleitung.de).
- Sie nutzen die Texte als Anregung für Ihr persönliches Gebet nach Ihrem eigenen Rhythmus und nehmen sich so lange und so oft Zeit, wie Sie es möchten, ohne sich an den vorgegebenen Wochen-Rhythmus zu halten.
- Sie verwenden die Texte als Anregung in einer Gebetsgruppe und tauschen sich wöchentlich gemeinsam aus.
- Oder Sie wählen eine andere Form, die für Sie passend ist.



## Hinweise zur Gestaltung einer Gebetszeit

Für jene, die erste Erfahrungen mit Exerzitien im Alltag machen, finden Sie hier eine Reihe von Hinweisen. Wer schon viel Erfahrung mitbringt, mag vielleicht etwas Neues ausprobieren, kann sich ansonsten aber an die Gebetsformen halten, die sich bereits bewährt haben.

- Überlegen Sie, wann und wo Sie die nächsten Wochen still werden, beten und die Texte betrachten können. Probieren Sie in den ersten Tagen aus, was sich für Sie richtig und hilfreich anfühlt. Welcher Ort, welche Zeit und Dauer, welche Sitz-Position bewähren sich? 30 Minuten täglich sind ein guter Richtwert. Wenn Sie sich zu einer bestimmten Zeitspanne und für einen Ort entschieden haben, halten Sie diese möglichst bei. Es kann anstrengend und eher störend sein, wenn man jeden Tag neu entscheiden muss, wann, wo und wie lange man beten möchte.
- Wählen Sie eine Körperhaltung, die Ihnen entspricht, z.B. mit Hilfe eines Meditationskissens oder eines entsprechenden Hockers auf dem Boden, eines Sessels oder Stuhls, ...
- Schützen Sie Ihren Gebetsraum und Ihre Gebetszeit, in dem Sie alle störenden Einflüsse ausschalten (Handy aus, Telefon leise, Schild an der Tür, oder ähnliches).
- Halten Sie Stift und Papier in Reichweite: plötzliche Erinnerungen an wichtige Erfahrungen, Gedanken, Situationen können Sie so für eine spätere Auseinandersetzung festhalten und daher in dieser Gebetszeit wieder loslassen. Auch am Ende empfiehlt es sich, einige Notizen zu den Punkten zu machen, die Ihnen bedeutsam erscheinen.
- Wir sind eingeladen mit Leib, Herz und Verstand zu beten:
  - Seien Sie aufmerksam auf Ihre Position und Haltung. Der Körper ist eingeladen zur Ruhe zu kommen.
  - Seien Sie aufmerksam für innere Empfindungen und alles, was Ihr Herz berührt.
  - Seien Sie aufmerksam für eigene Gedanken, Fragen und Erkenntnisse.

## VORBEREITUNGSGEBETE

Es hat sich bewährt, jede Gebetszeit mit dem immer gleichen Gebet zu beginnen. Suchen Sie sich aus den vorgeschlagenen Texten einen Gebetstext aus, der Sie anspricht. Wenn Sie ein eigenes, Ihnen schon vertrautes Gebet bevorzugen, nehmen Sie dieses.

-----

*Schweigen möchte ich, Herr,  
und auf dich warten.  
Schweigen möchte ich,  
damit ich verstehe, was in deiner Welt geschieht.  
Schweigen möchte ich,  
damit ich den Dingen nahe bin,  
allen deinen Geschöpfen und ihre Stimme höre.  
Ich möchte schweigen,  
damit ich unter den vielen Stimmen die deine erkenne.  
Ich möchte schweigen und darüber staunen,  
dass du für mich ein Wort hast.*

Jörg Zink

-----

*Atme in mir, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke.  
Triebe mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges tue.  
Locke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges liebe.  
Stärke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges hüte,  
Hüte mich, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige nimmer verliere.*

Augustinus zugeschrieben

-----

*Herr, lehre mich,  
in der Stille deiner Gegenwart das Geheimnis meines Lebens zu verstehen.  
Hilf mir loszulassen, was mich daran hindert, dir und deinem Wort zu begegnen.  
Hilf mir zuzulassen, was in mir Mensch werden will  
nach deinem Bild und Gleichnis, das du in mich hineingelegt hast.  
Amen.*

nach Peter Köster

*Herr, öffne mir die Augen,  
mach weit meinen Blick und mein Interesse,  
damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.  
Herr, gib mir ein großzügiges Herz,  
das sich deinem Wort überlässt  
und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat.  
Herr, ich weiß, dass ich nur lebe,  
wenn ich mich von dir rufen und verändern lasse.*

Ignatius von Loyola

## Ablauf einer Gebetszeit

Im Folgenden stellen wir Ihnen eine mögliche Struktur für eine Gebetszeit vor. Auch hier gilt, wenn Sie mit etwas anderem vertraut sind, das zu Ihnen passt, dann bleiben Sie gerne dabei.

### Einstieg ins Gebet

- Treten Sie bewusst in die Gebetszeit ein, indem Sie einen klaren Anfang markieren. Das kann zum Beispiel ein Kreuzzeichen sein oder eine Verbeugung oder...
- Sprechen Sie das Vorbereitungsgebet.
- Halten Sie inne, schließen Sie die Augen, lauschen Sie auf die Geräusche um Sie herum.
- Atmen Sie ruhig und langsam.
- Wenden Sie dann Ihre Aufmerksamkeit nach innen, achten Sie auf Ihren Atem, der wie von selbst kommt und geht, hören Sie auf die inneren Stimmen, lassen Sie auch diese kommen und gehen. Spüren Sie, wie Sie nach und nach ruhiger werden. Sie sind nun da, hier und jetzt.
- Was wünschen Sie sich für diese Gebetszeit?
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Gott. Auch er ist da, hier und jetzt.
- Was erhoffen oder erwarten Sie jetzt von Gott?
- Nun sind Sie bereit, sich den Texten und Themen des Tages zuzuwenden.

## Textbetrachtungen

- Lesen Sie die Bibelstelle langsam durch, lesen Sie sie laut und achten Sie auf ihre spontanen Reaktionen: Was spricht Sie spontan an? Was verwundert Sie oder stößt Sie ab? Welche Fragen wirft der Text auf? Was erscheint Ihnen wichtig?
- Lesen Sie den Kommentar und nehmen Sie sich Zeit für die Fragen und Anregungen.

Personen, die damit bereits vertraut sind, können sich auch eigenständig auf eine der folgenden Weisen mit den Bibelstellen beschäftigen

1. Stellen Sie sich die Szene bildlich vor und malen Sie sie mit Ihrer Phantasie aus. Betrachten Sie jede Person einzeln und nehmen Sie wahr, wie es ihnen in der Geschichte ergeht, was sie denken, fühlen, sagen. Was ist Ihnen daran sympathisch oder unsympathisch, vertraut oder fremd?
2. Sie können in Gedanken ebenfalls in die Szene hineintreten und sich einen eigenen Platz suchen. Wo möchten Sie sein? Wem möchten Sie begegnen? Was möchten Sie vielleicht sagen oder tun?
3. Schließlich können Sie sich einen Satz oder ein Wort auswählen, das Sie anspricht und Ihr Herz in Schwingung bringt. Wiederholen Sie es langsam im Rhythmus Ihres Atems und spüren Sie, wie diese Worte lebendig werden und in Ihnen eine Wirkung entfalten. Auch während des Tages können Sie sich immer mal wieder an diese Worte erinnern.



## Ende der Gebetszeit

- Kommen Sie mit Gott ins Gespräch über das, was Sie angesprochen und bewegt hat. Reden Sie wie mit einem Freund: Was möchten Sie Gott hier und jetzt sagen? Möchten Sie ihn um etwas bitten? Möchten Sie ihn etwas fragen?
- Hören Sie, ob er Ihnen durch einen Gedanken oder eine innere Empfindung oder auf andere Weise „antwortet“.
- Kommen Sie vorsichtig mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Alltag zurück und machen Sie sich – wenn Sie es möchten – ein paar Notizen, zu dem, was Sie eben erlebt haben und was Ihnen bemerkenswert erscheint.
- Beenden Sie die Gebetszeit, indem Sie auch das Ende klar markieren. Das kann wieder ein Kreuzzeichen sein oder eine Verbeugung oder...

Nicht jeder Text eignet sich gleich gut für jede Gebetsweise. Und auch Menschen sind unterschiedlich. Was für den einen gut ist, kann der andere als hinderlich erleben. Lassen Sie sich auf das Ausprobieren und Üben ein und gehen Sie dabei liebevoll und respektvoll mit sich selber um. Entscheidend ist nicht das „richtige“ Beten, viel wichtiger ist Ihre Sehnsucht, Gott zu suchen und sich von ihm anrühren und überraschen zu lassen. Wenn Sie beten, beten Sie – egal, ob Sie noch diesen Vorschlägen folgen.

# 1. WOCHEN

## Ankommen im Gebet und im Thema

In seinem Wort ist Gott gegenwärtig. Jesus Christus ist dieses einmalig-einzigartige uns „zugerufene“ Wort Gottes selbst. In ihm ist alles erschaffen, alle Wirklichkeit durchwirkt und hält er im Dasein. Alle Schriften des Neuen Testaments haben ihn zum zentralen Inhalt. Der Name Jesus heißt übersetzt: Jahwe (Gottesname Israels) ist Heil. „Und in keinem anderen ist das Heil zu finden. Denn es ist uns Menschen kein anderer Name unter dem Himmel gegeben, durch den wir gerettet werden sollen.“ (Apg 4,12) Ist Christus aber die Mitte und das Innerste aller Wirklichkeit, dann wird er auch hier und heute heil und heilsam an uns handeln. Habt keine Angst, „ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“ (Mt 28,20). Er kann dies umso mehr, wie wir uns seinem Wort – ihm selber – bereit sind gläubig zu öffnen, ihn in unsere Gedanken und unser Herz aufnehmen, um ihn persönlich in alle Situationen unseres Lebens einzubeziehen. Diese Exerzitien laden dazu ein, das eigene Leben wieder neu auf IHN, das Wort Gottes, hin auszurichten, sich von seiner Liebe durchfluten zu lassen, um sich gerade auch in allen Ängsten und Sorgen bei IHM bleibend festzumachen.



# 1. WOCHEN

## 1. Tag

### ANKOMMEN

*Denn lebendig ist das Wort Gottes, wirksam und schärfer als jedes zweischneidige Schwert; es dringt durch bis zur Scheidung von Seele und Geist, von Gelenken und Mark; es richtet über die Regungen und Gedanken des Herzens; ... Wir haben ja nicht einen Hohepriester, der nicht mitfühlen könnte mit unseren Schwächen ... Lasst uns also voll Zuversicht hinzutreten zum Thron der Gnade, damit wir Erbarmen und Gnade finden und so Hilfe erlangen zur rechten Zeit! (He 4,12.15a.16)*

Am Beginn dieser Exerzitien sind wir eingeladen voll Zuversicht hinzutreten zum Thron der Gnade. Dort wartet ein Hohepriester auf uns, der uns versteht und mitfühlen kann. Jesus ist immer wieder den Sorgen, Ängsten und der Furcht seiner Mitmenschen und Jünger begegnet. Und auch er selber war mit tiefen Ängsten konfrontiert. Gerade in dieser Krisenzeit, wird sich innerhalb dieser Exerzitien die Chance bieten, mit eigenen Sorgen, Ängsten und Nöten vertrauensvoll zu IHM zu kommen und auf sein Wort und sein Wirken zu warten.

Heute beginnen Sie mit Ihrem Exerzitienweg. Nähern Sie sich langsam dem Thema an und suchen Sie vorsichtig nach Ihrem eigenen Rhythmus.

1. Was brauchen Sie noch an Vorbereitung, um sich angemessen auf die Exerzitien einzustellen?
2. Was hilft Ihnen, sich auch innerlich auf den Weg zu machen?
3. Wo stehen Sie in der Beziehung zu Gott/zu Jesus Christus? In wieweit können Sie sich auf das Ihnen „zugerufene“, lebendige und wirksame Wort Gottes, in Jesus Christus einlassen?

# 1. WOCHEN

## 2. Tag

### ERWARTUNGEN

*In Zeiten,  
wenn die Hellsichtigen  
schwarzsehen  
dürfen wir nicht aufhören  
Lichtnester zu suchen*

*In denen wir  
Verheißungsträchtige Gelege  
Warmhalten und neuen Gesang  
Ausbrüten*

Der Maler Gerhard Mevissen hat uns mit seinen „Zurufen“ angeregt, auch unsere Exerzitien unter diesen Titel „Gott wirkt in der Angst – Zurufe“ zu stellen. Er gestaltet aus der Stille heraus seine Bilder und schreibt auch Gedichte und Texte, die er monatlich unter dieser Überschrift veröffentlicht. Eines seiner Gedichte haben wir ausgewählt, mit dem wir an dieser Stelle den inhaltlichen Einstieg in die Exerzitien gestalten. Darin ruft uns, den Leser/innen und Exerzitianteilnehmer/innen, der Künstler etwas zu, was er selbst empfangen, dem er sich selbst geöffnet und was er selbst errungen und dann als Gedicht im Sinne verdichteter Erfahrung niedergeschrieben hat.

1. Denken Sie an mögliche Lichtnester und verheißungsträchtige Gelege, in Ihrem Leben. Nehmen Sie sich Zeit, sich an eigene Quellen der Hoffnung zu erinnern.
2. Was könnte Ihr „neuer Gesang“ sein?
3. Was erhoffen Sie von diesen vier Wochen und was wünschen Sie sich von Gott?



# 1. WOCHEN

3. Tag

## VERTRAUEN

*Er durchsonnt uns auf Herzhöhe  
Lässt in uns das dennoch Mögliche  
Im Unmöglichen wirklich werden*

*Gehen wir doch so ins neue Jahr*

Das Gedicht endet voller Hoffnung. Der Dichter und Maler Gerhard Mevissen ruft uns zu, dass im Unmöglichen dennoch etwas möglich ist. Auf ähnliche Weise sagte Jesus einmal zu seinen Jüngern: „Für Menschen ist das unmöglich, aber nicht für Gott; denn für Gott ist alles möglich“ (Mk 10,27). Hoffnung auf das Unmögliche, Glaube an den, der es möglich macht: Gehen wird doch so ins neue Jahr. Gehen wir doch so in diese Exerzitienzeit.

1. Was könnte der Künstler meinen mit „Er durchsonnt uns auf Herzhöhe“? Und, was durchsonnt Sie? Versuchen Sie diese Sonne auf Ihrem Herzen zu verspüren.
2. Was gibt Ihnen Kraft und Hoffnung in Ihrem Leben?
3. Was hindert Sie daran, sich durch Jesu Glaube, Hoffnung und Liebe berühren und immer neu verwandeln zu lassen?



# 1. WOCHEN

4. Tag

## MARTHA

*Marta aber war ganz davon in Anspruch genommen zu dienen. Sie kam zu ihm und sagte: Herr, kümmert es dich nicht, dass meine Schwester die Arbeit mir allein überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen! Der Herr antwortete: Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen. (Lk 10,40-41)*

Im Alltag können uns bestimmte Einstellungen, Ängste und Sorgen binden und eng machen. Sie erschweren, sich Christus zuzuwenden, zu ihm und den Mitmenschen aufzubrechen, ein neues Leben zu beginnen, obwohl man um die Notwendigkeit dazu weiß. Die Angst zu kurz zu kommen oder benachteiligt zu werden verengt den Blick auf den eigenen Mangel und macht es schwer die Schönheit des anderen und den Reichtum der Schöpfung wahrzunehmen.

Wer sich andererseits im Angesicht Christi nicht mehr selbstkritisch betrachtet, droht starr und unbeweglich zu werden. Es wird dann schwer zum Wesentlichen seiner selbst, zum Innersten der Wirklichkeit: Jesus Christus vorzudringen. An anderer Stelle heißt es: Jesus liebte aber Marta, ihre Schwester und Lazarus (Joh 11,5). Jesus liebt Marta genauso wie ihre Schwester. Wer und wo wir auch sind, was uns möglich ist oder auch nicht, Jesus liebt jeden von uns. Er wartet, dass wir uns immer wieder neu zu ihm aufmachen, um von ihm zu erfahren, wer wir sind und noch werden können.

1. Welche „Sorgen und Mühen“ verhindern, dass Sie nicht wirklich offen sind für Jesus und Ihre Mitmenschen?
2. Erleben Sie Neid, Eifersucht oder gar Hass und Missgunst in Ihrem Umfeld? Was könnte helfen, die Blicke wieder zu weiten, um vermehrt die Schönheit der anderen und den Reichtum der Schöpfung wahrzunehmen?

# 1. WOCHEN

5. Tag

## VERKÜNDIGUNG

*Der Engel trat bei ihr ein und sagte: „Sei begrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit dir“. Sie erschrak über die Anrede und überlegte, was dieser Gruß zu bedeuten habe. Da sagte der Engel zu ihr: „Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden“.*

(Lk 1,28-30)

Wenn Gott überraschend wirkt und um Beheimatung in einer Person bittet; wenn er bei einem Menschen eintritt, ihm etwas zuspricht, kann das tief verunsichern und Furcht auslösen. Sogar bei Maria. Sie erschrickt und versucht zu verstehen, was da geschieht. Der Engel aber scheint das wahrzunehmen und geht darauf ein. Er erinnert sie daran, dass sie sich nicht zu fürchten braucht, weil sie bei Gott Gnade gefunden hat.

1. Schauen Sie zurück auf den und die Zurufe Gottes in Ihrem Leben, von denen Sie tief berührt und positiv geprägt wurden. Manches scheint vielleicht vergessen oder wurde von anderem überdeckt. Doch die empfangene Gnade bleibt und sie wirkt weiter.
2. Hat Gott Sie mit seiner Liebe schon einmal überrascht oder überwältigt? Wie fühlte sich das an? Und wie geht es Ihnen heute, wenn Sie sich daran erinnern?
3. Gibt es Ängste und Befürchtungen, die Sie daran hindern, sich ganz auf Gott einzulassen? Was müsste ein Engel zu Ihnen sagen, damit diese überwunden werden können?

# 1. WOCHEN

6. Tag

## FLUCHT

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

Die Flucht nach Ägypten berührt die tiefe Angst um die Liebsten, um das Kostbarste, was einem geschenkt wurde. Hier wird sogar eine Todesangst angesprochen. Doch Josef folgt dem Zuruf seines Traumes, der für ihn eine ganz klare und realistische Botschaft enthält. So sorgt er sich in dieser Situation selbstlos um die ihm Anvertrauten: Maria mit dem Kinde. Dahinter verbirgt sich als Glaubenskraft ein ausgeprägter Gerechtigkeitssinn. Josef wird im jüdischen Glauben ein „Gerechter“ genannt. Und er zeigt seine unüberwindbare Treue zu den ihm anvertrauten Menschen, als den stärksten Kräften seiner Liebe.

1. Betrachten Sie diese Szene einmal aus den Perspektiven der unterschiedlichen Personen: Was haben sie erlebt? Was haben sie sich dabei gedacht? Wie erlebten sie das Wirken Gottes in dieser Todesgefahr? Wo finden Sie sich wieder?
2. Josef hat die Botschaft des Engels gehört, ist aufgestanden und hat sich auf den Weg gemacht. Haben Sie sich schon einmal auf den Anruf Gottes hin auf den Weg gemacht? Oder haben Sie seinen Anruf ignoriert? Was hatte Sie daran gehindert, aufzustehen und sich in Bewegung zu setzen?

# 1. WOCHEN

7. Tag

## RÜCKBLICK UND SAMMLUNG

**Schauen Sie auf die Etappen der Woche zurück.**

1. Was hat sich für Ihr Gebet bewährt: Zeit, Ort, Dauer, Gebetsform... ? Halten Sie es fest und bleiben Sie dabei.
2. Was hat sich nicht bewährt und was könnten Sie daran ändern und nächste Woche anders machen?
3. Was hat Sie innerlich bewegt und was fiel Ihnen schwer?
4. Welche Fragen sind noch offengeblieben?
5. Was möchten Sie im Einzelgespräch, in der Begleitgruppe oder einer Person ihres Vertrauens mitteilen?

# 2. WOCHEN

## Biblische Erfahrungen von Angst und Furcht

In dieser Woche begegnen wir einer Reihe von biblischen Personen, die sich gefürchtet haben und mit diesem Gefühl Gott begegnet sind. In ihren spontanen Reaktionen auf die Angst erscheinen sie sehr menschlich. Mit einigen werden Sie sich identifizieren können, während andere Ihnen vielleicht unsympathisch erscheinen.

Bei allen aber können wir sehen, dass Gott in der Angst wirkt. Auch Sie sind eingeladen mit Ihren Sorgen und Befürchtungen ins Gebet zu finden.

Gott wirkt auch heute in der Angst. Doch wie macht er das? Und wie können Menschen das wahrnehmen?

Diesen Fragen werden wir uns diese Woche nähern.



## 2. WOCHE

### 1. Tag

#### REICHER JÜNGLING

*Da sah ihn Jesus an, umarmte ihn und sagte: Eines fehlt dir noch: Geh, verkaufe, was du hast, gib es den Armen und du wirst einen Schatz im Himmel haben; dann komm und folge mir nach! Der Mann aber war betrübt, als er das hörte, und ging traurig weg; denn er hatte ein großes Vermögen. (Mk 10,21)*

Der Jüngling sucht Vollkommenheit in der Nachfolge. Treu lebt er seinen Glauben. Jedoch fürchtet er sich vor den letzten Konsequenzen eines Neuanfangs, weg von dem, woran sein Herz noch hängt: Geld, Besitz, damit verbunden Macht, hin zu dem, was ihm vielleicht noch unklar erscheint. Aber Jesus hat ihn bereits in seinem Innersten berührt, seine Sehnsucht nach Mehr und Anderem, nach ihm selbst, wachgerufen. Weil er dieser Sehnsucht den Rücken kehrt, ist der Jüngling so tief betrübt.

Weiter im Text heißt es, dass die Jünger bestürzt sind, obwohl sie für Jesus doch schon alles verlassen haben. Jesus weiß, wie schwer es ist, seine inneren und äußeren Reichtümer loszulassen und er versichert uns: „Für Menschen ist das unmöglich, aber nicht für Gott; denn für Gott ist alles möglich.“ (Mk 10,27)

1. Versetzen Sie sich in die Rolle des Jünglings. Er hatte Jesus gefragt, was er tun müsse, um ewiges (d.h. auch: erfülltes) Leben zu haben. Kennen Sie diese Sehnsucht, Jesus tiefer zu begegnen?
2. Erinnern Sie sich an einen Ruf Jesu, ihm intensiver zu folgen? Wie hat er Sie berührt und welche Sehnsucht hat das in Ihnen wachgerufen?
3. Welche Sorgen und Ängste hindern Sie, sich mehr und mehr auf Gottes Wort auszurichten, ihm zu begegnen und seinem Ruf zu folgen?

## 2. WOCHE

### 2. Tag

#### ZACHÄUS

*Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus bleiben. Da stieg er schnell herunter und nahm Jesus freudig bei sich auf. Und alle, die das sahen, empörten sich und sagten: Er ist bei einem Sünder eingekehrt. (Lk 19,5-7)*

Jesus schaut zu Zachäus hinauf, der eigentlich nicht in seinem Blickfeld liegt. Wir Menschen sind die Sehnsucht des Wortes Gottes. Darum ist er zu uns gekommen, um uns, mich, jeden Tag und jede Stunde aufzusuchen und bei uns einzukehren. Jesus blickt in unser Inneres, er sieht und weckt unser für Ihn schlagendes Herz. „Zachäus, heute noch will ich einkehren in dein Haus und dein Gast sein“. Der „unreine“ Zöllner, Zachäus, lässt den Blick Jesu zu, weicht ihm nicht aus, lässt sich anschauen und verwandeln. Darin liegt seine Größe, sich diesem verwandelnden Blick Jesu nicht verweigern zu haben. Darin liegt auch unsere Chance und Berufung: unsere Angst und unsere Enge überschreiten und unser „Haus“ weit für Jesus öffnen, damit er eintreten und bei uns bleiben kann. Laden wir ihn doch ein, unsere Ängste und Sorgen zu teilen. Er kommt gern und ganz bestimmt in unsere Welt.

1. Kennen Sie das: Aus der Alltagswelt aussteigen, einen Baum besteigen und Jesus von dort aus und auf neue Weise suchen?
2. Was wäre ein geeigneter Aussichtspunkt, der so eingerichtet ist, dass Jesus Sie leicht sehen kann?
3. Wie könnten Sie Ihr Haus auf den Besuch Jesu vorbereiten?



## 2. WOCHEN

### 3. Tag

#### MUTIGE FRAU

*Darunter war eine Frau, die schon zwölf Jahre an Blutfluss litt. (...) Sie hatte von Jesus gehört. Nun drängte sie sich in der Menge von hinten heran und berührte sein Gewand. (...) Im selben Augenblick fühlte Jesus, dass eine Kraft von ihm ausströmte, und er wandte sich in dem Gedränge um und fragte: Wer hat mein Gewand berührt? (...) Er blickte umher, um zu sehen, wer es getan hatte. Da kam die Frau, zitternd vor Furcht, weil sie wusste, was mit ihr geschehen war; sie fiel vor ihm nieder und sagte ihm die ganze Wahrheit. Er aber sagte zu ihr: Meine Tochter, dein Glaube hat dich gerettet. Geh in Frieden! Du sollst von deinem Leiden geheilt sein. (Mk 5,25.27.30.32-34)*

Blut war in der Zeit Jesu ein Zeichen von Unreinheit und wer damit in Kontakt kam machte sich unrein. Von daher muss die Frau sich im Gedränge verstecken und kann Jesus nur heimlich berühren. Dennoch überwindet sie ihre Furcht und macht eine Geste heraus aus der Lähmung, die von der Scham bewirkt wurde. Jesus schaut sich nach ihr um, er spricht sie an und lädt sie ein sich zu zeigen. Er nennt sie „Meine Tochter“ und lobt öffentlich ihren Glauben. Neben der körperlichen wird hier tiefe innere Heilung bewirkt.

1. Wofür schämen Sie sich? Könnten Sie heute damit zu Jesus kommen? Er hält Ausschau nach Ihnen.
2. Welche Schwächen, Einschränkungen, Krankheiten, Probleme verheimlichen Sie vor anderen? Würde es Ihnen gut tun, das ein oder andere davon jemandem mitzuteilen?
3. Jesus nennt die Frau „Meine Tochter“. Lassen Sie sich von ihm anschauen und fragen Sie ihn, wie er Sie ansprechen möchte.

## 2. WOCHEN

### 4. Tag

#### VERSCHRECKTE JÜNGER

*Das Boot aber war schon viele Stadien vom Land entfernt und wurde von den Wellen hin und her geworfen; denn sie hatten Gegenwind. In der vierten Nachtwache kam er zu ihnen; er ging auf dem See. Als ihn die Jünger über den See kommen sahen, erschrakten sie, weil sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schrien vor Angst. (Mt 14,24-26)*

Die Jünger befinden sich in einer für Fischer nicht unbekanntem, aber dennoch angespannten Situation: Nacht auf dem See, Gegenwind, Wellen. Doch dann geschieht das Unvorstellbare: etwas kommt auf dem Wasser aus der Dunkelheit auf sie zu. Diese gestandenen Männer schreien vor Angst! Sie sind konfrontiert mit dem, was sie nicht kennen, nicht verstehen, nicht beherrschen und meinen nicht bändigen zu können. Doch es ist Jesus und er kommt um zu helfen.

Auch heute noch zeigt er sich immer mal wieder auf unerwartete Weise, erscheint wie ein großer Unbekannter – mitten in der Nacht. Gespenst oder Gott? Da springen ganz viele Abwehrmechanismen an. Vielleicht ist Jesus Ihnen näher, als Sie bisher erkannt haben. In ihm wohnt Gott bei den Menschen.

1. Was lässt Unruhe und Sturm in Ihnen abklingen und die Sehnsucht nach Gott in Ihnen stärker werden?
2. Jesus kennt die Jünger und ist ihnen nahe. Er kennt auch Sie! Welchen Platz hat er in Ihrem Leben? Ist er vielleicht ein nicht recht wahrgenommener Untermieter oder ein unbequemer Gast?
3. Wie nehmen Sie Gottes Gegenwart wahr? Woran haben Sie bisher seine Nähe im Sturm des Lebens erkannt?

## 2. WOCHE

5. Tag

### ICH BIN ES

*Doch sogleich sprach Jesus zu ihnen und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht! (Mt 14,27)*

Jesus spricht die Jünger an, damit sie ihn an seiner Stimme erkennen. Er beginnt ein Gespräch mit den verängstigten Jüngern und löst die Starre, die häufig durch Angst bewirkt wird. Er sucht ein ehrliches, unverstelltes, wahres Gespräch mit ihnen. „Fürchtet euch nicht, ich bin es...“ So ein Gespräch, geführt in aller Angst und Sorge, stärkt das Vertrauen, ist manchmal eine Zu-Mutung, aber Angst nehmend.

In seinen Worten offenbart Jesus sich selbst, in dem er sagt: „Ich bin!“ Das ist eine Gottesoffenbarung, wie wir sie aus der Schöpfungsgeschichte und vielfach aus den Evangelien kennen. In dieser – auch religionsgeschichtlich – einzigartigen Selbstaussage Jesu liegt die Wahrheit über unser Leben verborgen: „Ich bin!“. Mit diesem Zuruf, will Jesus ermöglichen, dass diejenigen, die ihm zuhören, die verhüllte Wahrheit ihres Lebens und ihre wahre Berufung entdecken.

1. Was lässt Sie das offene und ehrliche Gespräch (=Gebet) mit Gott meiden und was hilft Ihnen dabei?
2. Worüber müssten Sie schon lange mal mit Gott reden? Werden Sie es tun?
3. Wiederholen Sie den Satz: „Ich bin es!“ langsam im Rhythmus Ihres Atems. Hören Sie beim Einatmen, wie Jesus das zu Ihnen spricht und antworten Sie beim Ausatmen mit Ihrem eigenen „Ich bin es!“.



## 2. WOCHE

6. Tag

### KLUGE MUTTER

*Die Frau, von Geburt Syro-Phönizierin, war eine Heidin. Sie bat ihn, aus ihrer Tochter den Dämon auszutreiben. Da sagte er zu ihr: Lasst zuerst die Kinder satt werden; denn es ist nicht recht, das Brot den Kindern wegzunehmen und den kleinen Hunden vorzuwerfen. Sie erwiderte ihm: Herr! Aber auch die kleinen Hunde unter dem Tisch essen von den Brotkrumen der Kinder. Er antwortete ihr: Weil du das gesagt hast, sage ich dir: Geh nach Hause, der Dämon hat deine Tochter verlassen. (Mk 7,26-19)*

Jesus wurde von seinem Vater zuerst zu seinem auserwählten Volk gesandt. Doch die Syro-Phönizierin ist keine Jüdin. Um ihrer schwerkranken Tochter willen überschreitet sie alle Glaubens- und Volksschranken. Sie bedrängt ihn, sie insistiert und sie argumentiert. Jesus lässt sich berühren von der Liebe dieser Mutter und überzeugen von ihren Argumenten. Im Gespräch wird deutlich, wie sehr diese „Heidin“ Jesus vertraut und an seine Vollmacht glaubt.

1. Um wen machen Sie sich Sorgen? Für wen wollen Sie Jesus bitten und wenn nötig auch bedrängen?
2. Was trauen Sie Jesus zu? Haben Sie bereits erlebt, dass Ihr Gebet erhört wurde und Jesus an Ihnen und anderen heilsam gewirkt hat?
3. Stellen Sie sich die Szene bildhaft vor und suchen Sie sich einen eigenen Platz und eine eigene Rolle darin. Was würden Sie tun oder sagen?

## 2. WOCHEN

7. Tag

### RÜCKBLICK UND SAMMLUNG

**Schauen Sie auf die Etappen der Woche zurück.**

1. Was hat sich in den Tagen verändert? Sehen Sie eine Entwicklung?
2. Was war diese Woche wichtig für Sie?
3. Wo haben Sie etwas von der Gegenwart Gottes erahnt oder gespürt?
4. Welche Fragen warten noch auf Antwort?
5. Was möchten Sie im Einzelgespräch, in der Begleitgruppe oder einer Person ihres Vertrauens mitteilen?

Nehmen Sie sich für all die Zeit im Gebet und sprechen Sie darüber mit Gott, wie mit einem Freund.

## 3. WOCHEN

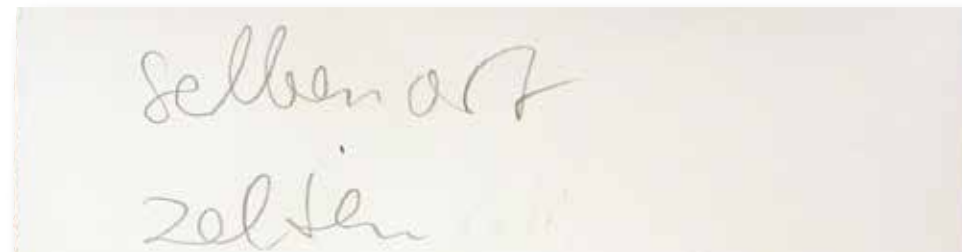
### Existenzielle Ängste

Angstgefühle sind nicht immer gleich, ihre Stärke und ihre Ausdrucksformen variieren. Manchmal geht es sogar um Leben und Tod, da wird Angst existenziell. Doch dürfen Christen sich überhaupt fürchten? Mehr als 100 x steht es in der Bibel: Fürchte dich nicht! In Psalm 23,4 heißt es: „Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil!“

Viel zu oft wird Angst mit einem Mangel an Glauben gleichgesetzt. Man hat nicht nur Angst, man schämt sich auch noch dafür. Doch selbst Jesus hat Angst verspürt. In Getsemani ergreifen ihn Furcht und Angst (Mk 14,33). Das bedeutet, Gott weiß um die Angst der Menschen und will genau darin bei ihnen sein. Emmanuel – Gott mit uns! So betet der Psalmist weiter: „ich fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir!“

Glaube wächst in der Spannung zwischen einerseits sehr konkret erlebter Angst und andererseits dem Wissen darum, dass Gott in ähnlichen Situationen schon Rettung geschenkt hat und es wieder tun kann. Mit der eigenen Angst zu ihm kommen, in der Angst bei ihm bleiben, sich gerade dann an ihm festhalten und von ihm halten lassen, das ist echter Glaube.

Glaube hebt die Angst nicht auf. Manchmal hilft er, sie zu begrenzen, damit sie nicht das ganze Fühlen, Denken und Handeln bestimmt.



## 3. WOCHEN

### 1. Tag

#### UNTERGANG

*Doch sogleich sprach Jesus zu ihnen und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht! Petrus erwiderte ihm und sagte: Herr, wenn du es bist, so befehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme! Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und kam über das Wasser zu Jesus. Als er aber den heftigen Wind bemerkte, bekam er Angst. Und als er begann unterzugehen, schrie er: Herr, rette mich! (Mt 14,27-30)*

Jesus ist in der Nacht auf dem Wasser zu den Jüngern gekommen und hat ihnen gezeigt, welche Vollmacht ihm gegeben ist. Da äußert Petrus den Wunsch, es ihm gleich zu tun: Jesus nachfolgen, bis dahin nachts bei heftigem Wind auf dem Wasser zu gehen. Er übernimmt sich, die Angst überschwemmt sein Herz und er beginnt zu sinken. Aus der Tiefe seiner Angst (Todesangst!) bricht ein existenzieller Schrei heraus: „Herr, rette mich!“ Die Beziehung ist stabil. Der Hilferuf des Petrus richtet sich an Jesus.

Auch der Psalmist schreit auf ähnliche Weise zu Gott:

„Entreiß mich dem Sumpf, damit ich nicht versinke, damit ich meinen Hassern entkomme, den Tiefen des Wassers, damit die Wasserflut mich nicht fortreißt, mich nicht verschlingt der Abgrund ...“ (Ps 69,15-16).

1. Not lehrt beten. Welche Notsituationen haben Sie wieder zum Gebet gebracht oder haben Ihr Gebet intensiviert?
2. Schreiben Sie einen eigenen Psalm, in dem Sie Ihre Sorgen und Befürchtungen vor Gott und Ihre Hoffnung auf seine Hilfe zum Ausdruck bringen.

## 3. WOCHEN

### 2. Tag

#### RETTUNG

*Jesus streckte sofort die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt? Und als sie ins Boot gestiegen waren, legte sich der Wind. (Mt 14,31-32)*

Jesus streckt sofort die Hand aus und er ist es auch, der den Petrus erfasst. Der Jünger wird festgehalten. Wenn der Mensch die Erfahrung macht, dass er sich nicht einmal mehr selber festhalten kann, öffnet sich ein neuer Raum der Gnade: gehalten und gerettet werden.

Jesus nennt Petrus einen Kleingläubigen. Das muss nicht als Vorwurf gelesen werden, sondern es kann sich dabei um eine Wesensbeschreibung oder dritten Namen des Petrus handeln. Er, der immer in der 1. Reihe stehen will, kann so erkennen, dass es reicht „nur“ ein Kleingläubiger zu sein, solange er den Glauben nicht verliert. „Wenn ihr Glauben habt wie ein Senfkorn ...“ (Mt 17,20). Das reicht!

Und schließlich stellt Jesus ihm die entscheidende Frage: Warum hast du gezweifelt? Auch das ist kein Vorwurf, sondern eine offene Frage. Wo liegt die Wurzel deiner Zweifel? Mit der Aussage: „Herr, wenn du es bist ...“ drückte Petrus bereits einen Zweifel aus. Er wollte Jesus auf die Probe stellen und dieser ließ sich darauf ein.

1. Stellen Sie sich die Szene bildhaft vor. Nehmen sie die Perspektive aller Beteiligten ein: Petrus, Jesus, die Jünger... Was löst das in Ihnen aus?
2. Was macht Ihren Glauben „klein“? Worin bestehen Ihre Zweifel? Haben Sie eine Ahnung, woher sie kommen?
3. Auch Sie können sehr ernsthaft mit Gott sprechen: „..., wenn du es bist, dann ...“ Nennen Sie ihm Ihre Enttäuschungen, Erwartungen und Hoffnungen.



## 3. WOCHE

3. Tag

### TODESANGST

*Und er nahm Petrus, Jakobus und Johannes mit sich. Da ergriff ihn Furcht und Angst und er sagte zu ihnen: Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht! Und er ging ein Stück weiter, warf sich auf die Erde nieder und betete, dass die Stunde, wenn möglich, an ihm vorübergehe. Er sprach: Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht, was ich will, sondern was du willst. (Mk 14,33-36)*

Jesus, wahrer Gott und wahrer Mensch kennt Furcht und Angst – in ihrer existenziellen Form. Er hat keine Scham, dies vor den Jüngern zuzugeben. Ausgesprochene Angst, die einen Namen und ein Gesicht bekommt, verliert etwas von ihrer Macht. Und Jesus bittet sogar um Hilfe und Unterstützung. Was für ein Mann!

Jesus läuft nicht weg, er nimmt sich Zeit und Raum, um sich dieser Angst zu stellen und mit ihr zu seinem Vater zu kommen. Trotz Bedrängnis und Enge, die Angst normalerweise auslösen, öffnet er sich bei den Jüngern und bei seinem Vater. Er äußert seine Wünsche: „Bleibt hier und wacht!“ – „Nimm diesen Kelch von mir!“ Beides wird ihm nicht gewährt.

Am Ende dieses Prozesses der Konfrontation mit der Angst, steht für Jesus die vertrauensvolle Hingabe an seinen Vater: „Alles ist dir möglich... Es geschehe, was du willst!“.

1. Wen können Sie um Hilfe und Unterstützung bitten?
2. Wir können uns nicht mit Jesus vergleichen, aber überlegen Sie dennoch, wie Sie in dieser Extremsituation regiert hätten, den Jüngern gegenüber, Gott gegenüber? Was können Sie von Jesus lernen?



## 3. WOCHE

4. Tag

### STEHT AUF

*Und er kam zum dritten Mal und sagte zu ihnen: Schlaft ihr immer noch und ruht euch aus? Es ist genug. Die Stunde ist gekommen; siehe, jetzt wird der Menschensohn in die Hände der Sünder ausgeliefert. Steht auf, wir wollen gehen! Siehe, der mich ausliefert, ist da. (Mk 14,41-42)*

Es gibt eine Zeit sich mit den Ängsten auseinanderzusetzen und mit ihnen zu beten. Dann aber kommt die Zeit, trotz der Restängste, aufzustehen und mutig voranzugehen.

Die Jünger sind in der ganzen Situation völlig passiv. Sie verweilen dort, wo Jesus sie gelassen hat und sie schlafen. Ob er von ihnen enttäuscht ist? Ob er sie versteht oder zumindest nachvollziehen kann, wie es ihnen geht? Wir wissen es nicht. Jesus hatte seine Wünsche geäußert und er nimmt hin, dass sie nicht in Erfüllung gegangen sind. Die Stunde ist gekommen, er schaut nicht mehr zurück. Wie gut ist es, dass Jesus die Jünger nicht einfach schlafend zurücklässt, sondern sie auffordert mitzukommen, gemeinsam: WIR wollen gehen! Die Stunde ist gekommen, die Zeit der Erlösung, an deren Ende Jesus sagen wird: Alles ist vollbracht!

1. Schauen Sie auf die ganze Textstelle von gestern und heute. Suchen Sie nach einem Satz oder Wort, das Sie trösten oder stärken könnte. Nehmen Sie sich Zeit, dieses im Gebet langsam zu wiederholen, solange bis Sie merken, dass sich in Ihnen etwas verändert.
2. Von welchen Menschen sind Sie enttäuscht, weil Sie Ihre Bitten nicht gehört oder nicht erfüllt haben?
3. Vielleicht gibt es nach diesen Tagen schon Ängste, die Sie hinter sich lassen können, weil Sie bereits Trost, Halt und Hilfe erfahren haben. Dann ist auch für Sie die Stunde gekommen aufzustehen und mutig voran zu gehen.

## 3. WOCH

5. Tag

### VERLEUGNUNG

*Eine Magd sah ihn am Feuer sitzen, schaute ihn genau an und sagte: Der war auch mit ihm zusammen. Petrus aber leugnete es und sagte: Frau, ich kenne ihn nicht. (...) Etwa eine Stunde später behauptete wieder einer: Wahrhaftig, der war auch mit ihm zusammen; er ist doch auch ein Galiläer. Petrus aber erwiderte: Mensch, ich weiß nicht, wovon du sprichst. Im gleichen Augenblick, noch während er redete, krächte ein Hahn. Da wandte sich der Herr um und blickte Petrus an. (Lk 22,56-57.59-61)*

Petrus steht draußen, ihm ist kalt. Er, der schon so viel mit Jesus erlebt hat, fürchtet sich vor dem, was die Menschen denken und ihm antun könnten. Drei Mal verleugnet er Jesus, den Freund, den er unterwegs kennenlernen durfte, von dem er seine Berufung erhalten hatte, der seinem Leben neuen Sinn gibt.

Doch Jesus verliert ihn nicht aus den Augen. Er hat Petrus weiterhin im Blick und schaut ihn an. Dieser Blick erinnert an die Berufung des Petrus, auch da wurde er von Jesus gesehen und in seinem Wesen erkannt (vgl. Mk 1,16, Joh 1,42). Trotz seiner Menschenfurcht und der Verleugnung, wendet Jesus den Blick nicht ab, er bleibt treu und vertraut, dass Petrus seinen Weg zurückfindet.

1. Kennen Sie das? Wurden Sie schon von anderen verleugnet oder haben es selber getan? Sie können es Jesus erzählen, er kann Sie verstehen.
2. Wie schwer oder leicht fällt es Ihnen, sich vor anderen Menschen zu Ihrem Glauben zu bekennen?
3. Zwischen Petrus und Jesus ist es der immer wiederkehrende Blick, der sie verbindet. Was macht Ihre Beziehung zu Gott aus? Wie kann er Sie immer wieder erreichen?

## 3. WOCH

6. Tag

### RUHEPLATZ

*Nach diesen Worten wurde Jesus im Geiste erschüttert und bezeugte: Amen, amen, ich sage euch: Einer von euch wird mich ausliefern. Die Jünger blickten sich ratlos an, weil sie nicht wussten, wen er meinte. Einer von den Jüngern lag an der Seite Jesu; es war der, den Jesus liebte. (Joh 13,21-23)*

Bei Johannes gibt es keinen Bericht aus Getsemani. Wir befinden uns aber in derselben Etappe auf dem Weg seiner Passion. Hier ist von der Erschütterung Jesu die Rede. Ihn ergreifen so viele unterschiedliche Emotionen, dass sein Geist erschüttert wird. Noch einmal spricht er das aus, was ihn erwartet und gibt der Furcht einen Namen.

Bei Markus bittet Jesus drei Jünger bei ihm zu bleiben und zu wachen. Hier hingegen wird berichtet, dass der Jünger, den Jesus liebte, an seiner Seite lag. Eine große Vertrautheit, tiefe Nähe ganz ohne Worte. Wahrscheinlich konnte dieser Jünger den Herzschlag Jesu hören und seine Erschütterung spüren. Nur Menschen, die ihre eigenen Ängste aushalten können, sind in der Lage bei anderen zu bleiben, die jetzt Angst haben.

Der Jünger, den Jesus liebte, wird Angst verspürt haben, auf Grund der Worte, die Jesus sprach. Er findet für sich einen Ruheplatz am Herzen Jesu, mitten in Sorge und Angst. Die Erschütterung Jesu und die Befürchtungen des Jüngers verbinden sich. Jesus kann auch mit Ihrer Unruhe und Sorge mitfühlen. Sie sind nicht allein.

1. Von wem sind Sie in Sorgen, Furcht und Angst getröstet und beruhigt worden? Was haben diese Menschen getan, das für Sie hilfreich war?
2. Der Jünger, den Jesus liebt, findet an seiner Seite einen Ruheplatz. Wo ist Ihr Zufluchtsort oder Ihr Ruheplatz im Gebet?

## 3. WOCHEN

7. Tag

### RÜCKBLICK UND SAMMLUNG

**Schauen Sie auf die Etappen der Woche zurück.**

1. Was hat sich in diesen Tagen in Ihnen getan? Wo waren Sie persönlich betroffen?
2. Wie geht es Ihnen, wenn Sie an angstvolle Situation (zurück) denken?
3. Wo haben Sie etwas von der Gegenwart Gottes erahnt oder gespürt? Wo und wie hat Gott an Ihnen lebendig gewirkt?
4. Was war diese Woche besonders wertvoll?
5. Welche Fragen lassen Sie nicht los?
6. Was möchten Sie im Einzelgespräch, in der Begleitgruppe oder einer Person ihres Vertrauens mitteilen?

Nehmen Sie sich für all die Zeit im Gebet und sprechen Sie darüber mit Gott, der um die Ängste der Menschen weiß und mitleiden kann.

## 4. WOCHEN

### Schrecken vor dem neuen Leben

In dieser Woche betrachten wir Bibeltexte, die von Begegnungen mit dem Auferstandenen berichten. Es mag erstaunen, dass diese neben Freude auch Ängste und Unglauben auslösen. Wenn das Göttliche in das Menschliche hineinbricht oder das Heilige sich im Alltag manifestiert, kann das stark verunsichern. Das Heilige – oder der Heilige – erscheint den Menschen nicht nur in religiösen Vollzügen, es kann genauso durch Natur, Kunst oder Gespräche hindurchscheinen. Es zieht den Menschen an, bringt seine Seele zum Schwingen und kann zugleich beängstigen und verstören. Da das Heilige den Menschen in einen größeren Raum stellt, über sich selbst hinausführt, kann es erheben und begeistern und doch zur selben Zeit als Bedrohung erlebt werden. Begegnungen mit dem auferstandenen Jesus sind heilige Momente, die ganz ähnliche Reaktionen auslösen: Staunen, Begeist-erung, Erschrecken, Furcht oder Ehrfurcht.



## 4. WOCHEN

### 1. Tag

#### RETTUNG

*Siehe, da kam ein Mann namens Jäirus, der Synagogenvorsteher war. Er fiel Jesus zu Füßen und bat ihn, in sein Haus zu kommen. Denn er hatte eine einzige Tochter von etwa zwölf Jahren, die lag im Sterben. [...] Während Jesus noch redete, kam einer von den Leuten des Synagogenvorstehers und sagte: Deine Tochter ist gestorben. Bemüh den Meister nicht länger! Jesus hörte es und sagte darauf zu ihm: Fürchte dich nicht! Glaube nur, dann wird sie gerettet werden! (Lk 8,41-42a.49-50)*

Jäirus ist ein Bettelnder, der vor Jesus auf die Füße fällt. Jesus sagt aber nicht zu ihm, so wie er es mit anderen Personen tut: „dein Glaube hat dir geholfen“. Stattdessen ermutigt er zu glauben, lädt ein, fordert auf. Jesus vertraut Jäirus, traut ihm zu, ihm zu vertrauen und an ihn zu glauben. Im Philipperbrief heißt es: „Denn Gott ist es, der in euch das Wollen und das Vollbringen bewirkt zu seinem Wohlgefallen (2,13). Gott selber schenkt die Gnade, seinem Wort zu folgen; er schenkt die Gnade des Glaubens, damals und heute. Und Jesus weckt das Mädchen auf und bringt es zurück ins Leben.“

1. Was war in Ihrem Leben hilfreich, um Ihren Glauben wachsen zu lassen?
2. Wer den eigenen Glauben entdecken möchte, muss sich dem Zweifel stellen: Woran zweifeln Sie? Was können Sie einfach nicht glauben?
3. Welche un-glaublichen Erfahrungen von Gottes Wirken und seiner Nähe gab und gibt es in Ihrem Leben?

## 4. WOCHEN

### 2. Tag

#### FLUCHT

*Er aber sagte zu ihnen (den Frauen): Erschreckt nicht! Ihr sucht Jesus von Nazareth, den Gekreuzigten. Er ist auferstanden; er ist nicht hier. Seht, da ist die Stelle, wohin man ihn gelegt hat. Nun aber geht und sagt seinen Jüngern und dem Petrus: Er geht euch voraus nach Galiläa; dort werdet ihr ihn sehen, wie er es euch gesagt hat. Da verließen sie das Grab und flohen; denn Schrecken und Entsetzen hatte sie gepackt. Und sie sagten niemandem etwas davon; denn sie fürchteten sich. (Mk 16,6-8)*

Die Frauen sind von dem, was sie erleben völlig überfordert: der Stein ist weggerollt, der Leichnam Jesu fort, ein Mann in weißen Gewändern spricht zu ihnen und es ist die Rede von Auferstehung. Das übertrifft alles, was sie je erlebt haben und es sprengt die bisherigen Kategorien ihres Denkens. Die frohe Botschaft von der Auferstehung des Herrn ist bis heute so unwahrscheinlich und unvorstellbar, dass nicht nur die Frauen am Grab, sondern jede und jeder es schwer haben, dies zu fassen oder zu begreifen. Es braucht Zeit, bis die Ungeheuerlichkeit dieser Wahrheit in uns Raum nimmt: Der Herr ist wahrhaft auferstanden!

Die Frauen bekommen einen Auftrag, den sie jedoch aus lauter Schrecken und Entsetzen nicht ausführen können. Starke Angst verschlägt einem die Sprache. Sprechen aber kann Angst reduzieren.

1. Haben Sie das schon einmal erlebt: so tief von Gottes Gegenwart ergriffen zu sein, dass es Ihnen unmöglich ist, darüber zu reden?
2. Betrachten Sie den Text aus der Perspektive der Frauen und stellen Sie sich vor, was diese gedacht und gesagt haben.
3. Wie würden Sie darauf reagieren, wenn Ihnen ein Bote jetzt verkünden würde: „Erschrecke nicht! Du suchst Jesus von Nazareth, den Gekreuzigten. Er ist auferstanden; er ist nicht hier.“?

## 4. WOCHEN

### 3. Tag

#### VERSTECK

*Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden bei verschlossenen Türen beisammen waren, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! (Joh 20,19)*

Was für eine normale Reaktion! Die Jünger verstecken sich. Sie ziehen sich zurück hinter verschlossenen Türen. Angst schafft Enge. Aber was für ein Geschenk, dass sie einander haben und nach all den aufwühlenden Ereignissen beisammen verweilen können. Angst macht einsam und vertrauensvolle Beziehung wird sie beruhigen.

Hinter diesen verschlossenen Türen offenbart sich Jesus. Er kommt herein und seine erste Botschaft lautet: „Friede sei mit euch!“.

Schon zu Beginn der Exerzitien hieß es: Denn lebendig ist das Wort Gottes und wirksam... (He 4,12). Das, was Jesus verkündet, das kann er auch bewirken. Er, der Friedefürst, spricht Frieden zu und schenkt ihn den Menschen.

1. Wie wird es den Jüngern ergangen sein, als Jesus plötzlich leibhaftig in ihrer Mitte stand und zu ihnen sprach? Wie hätten Sie reagiert?
2. Lassen Sie die Worte: „Friede sei mit dir!“ auf sich wirken. Versuchen Sie Gott auch in die Bereiche Ihres Herzens einzuladen, die bislang noch von Angst geprägt sind. Gehen Sie dabei behutsam mit sich selber um.
3. Wiederholen Sie erst laut, dann immer leiser ganz langsam beim Ein- und Ausatmen: Jesus – Friede ... Jesus – Friede... Spüren Sie, was sich dadurch (in Ihnen) wandelt.



## 4. WOCHEN

### 4. Tag

#### FESTHALTEN

*Sie meinte, es sei der Gärtner, und sagte zu ihm: Herr, wenn du ihn weggebracht hast, sag mir, wohin du ihn gelegt hast! Dann will ich ihn holen. Jesus sagte zu ihr: Maria! Da wandte sie sich um und sagte auf Hebräisch zu ihm: Rabbuni!, das heißt: Meister. Jesus sagte zu ihr: Halte mich nicht fest; denn ich bin noch nicht zum Vater hinaufgegangen. Geh aber zu meinen Brüdern und sag ihnen: Ich gehe hinauf zu meinem Vater und eurem Vater, zu meinem Gott und eurem Gott. (Joh 20,15b-17)*

In diesem Text ist nicht zuerst von Angst die Rede, sondern von Trauer und Verlust. Maria von Magdala geht dorthin, wo sie die letzten „Reste“ ihres geliebten Herrn vermutet. Wie groß der Schock, als sie das Grab leer findet. Sie sucht etwas zum Anfassen und Festhalten: „Sie haben meinen Herrn weggenommen (V.13)“ – „Ich will ihn holen (V.15)“. Es klingt, als ob man ihr etwas genommen habe, das ihr gehöre und dass sie sich zurückholen möchte. Dieses Verhalten ist typisch für Zeiten der Angst. Da halten Menschen verständlicherweise an dem fest, was ihnen Sicherheit gibt.

Doch der Auferstandene führt in eine andere Logik: „Halte mich nicht fest!“ Loslassen geht nur im Vertrauen darauf, dass der andere bleiben wird oder wiederkommt, wenn er fortgegangen ist. Berufung beginnt häufig mit „Kommt und seht“ (Joh 1,39) oder „Komm und folge mir nach“ (Mt 19,21)“ Doch es gibt auch andere Zeiten: „Geh zu meinen Brüdern und sag ihnen...“

1. Woran halten Sie sich fest, wenn Sie Angst haben? Was davon schränkt Sie ein und was führt Sie zu mehr Freiheit?
2. Was ist Ihnen in Ihrer Beziehung mit Gott so lieb geworden, dass Sie es nie mehr missen wollen?
3. Haben Sie von Jesus schon einen Ruf erhalten, zu den Menschen zu gehen, um ihnen etwas zu verkünden? Wie haben Sie darauf reagiert?

## 4. WOCHEN

5. Tag

### SIEG

*Dies habe ich zu euch gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt seid ihr in Bedrängnis; aber habt Mut: Ich habe die Welt besiegt. (Joh 16,33)*

„Ich glaube an den einen Gott, den Vater den Allmächtigen ...“ Die Allmacht Gottes ist Teil des Glaubensbekenntnisses. Doch was bedeutet das im Alltag? Auch Jesus, Gottes Sohn, sagt von sich: „Mir ist alle Vollmacht gegeben im Himmel und auf der Erde“ (Mt 28,18). Und hier: „Ich habe die Welt besiegt!“ „Welt“ steht bei Johannes für die gefallene und böse Welt. Mit diesen Aussagen öffnet sich ein Glaubensraum, in dem man Sicherheit, Geborgenheit, Vertrauen und Zuversicht finden kann. Aber es ist ein Glaubens-Raum.

Gleichzeitig spricht Jesus seinen Jüngern Mut zu, den Mut aktiv zu werden und die Welt so zu gestalten, dass darin durch sie und an ihnen sein Sieg sichtbar und erfahrbar wird. Er kann dem Guten in der Welt nur im Zusammenwirken mit Menschen eine Gestalt geben.

1. Lassen Sie in der Stille die Aussage Jesu auf sich wirken: Habt Mut: Ich habe die Welt besiegt. Wo können Sie konkrete Anzeichen davon in Ihrem Leben und Umfeld erkennen?
2. Wie erleben Sie das, wenn sein Friede aufgeht und sich Bahn bricht?
3. Was tragen Sie dazu bei, dass sein Sieg sichtbar und erfahrbar wird?

## 4. WOCHEN

6. Tag

### FRIEDEN

*Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht, wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht. (Joh 14,27)*

Dieser Vers ist Teil der Abschiedsreden Jesu. Er verkündete ihn, bevor die Turbulenzen und das Leid seiner Passion begannen. Er verkündete nicht die Abwesenheit von Problemen und Sorgen – ganz im Gegenteil – er bereitete seine Jünger darauf vor.

Zum Ende dieser Exerzitien, fassen diese Worte noch einmal die Kernbotschaft zusammen: Friede ist ein Geschenk von Gott, eine Gnade, die wir empfangen können. Die Echtheit dieses Friedens wird daran spürbar, dass das Herz sich beruhigt und nicht verzagt, obwohl Gewalt, Verfolgung, Leid und Not weiterhin existieren. Im Hebräischen besteht das Wort Schalom aus drei Buchstaben, die jeweils eine Bedeutung haben: schin = Feuer, Lamed = Waage, Mem = Wasser. Frieden kann daher verstanden werden als eine Balance von Gegensätzen. Im Sturm schlafen können, so wie Jesus im Boot (Mk 4,38), Ruhe finden in Zeiten der Not, Frieden verspüren in der Angst. Auch darin zeigt sich Gottes Wirken.

1. Wo konnten Sie in den vergangenen Wochen etwas von diesem Frieden spüren?
2. Dieser Frieden ist ein Geschenk Jesu und Wirkung des Heiligen Geistes. Dieser Friede ist wie ein Lichtstrahl, der plötzlich das Herz erwärmt und weit macht. Er ist wie eine sanfte Melodie, die alles zur Ruhe bringt. Nehmen Sie sich Zeit, sich für dieses Geschenk zu öffnen.
3. Wenn sich dieser Friede in Ihnen ausbreitet, verweilen Sie dort. Nichts anderes ist dann mehr wichtig, als Ihrer Seele zu ermöglichen, sich an dieser Erfahrung zu laben.

## 4. WOCHEN

7. Tag

### RÜCKBLICK UND SAMMLUNG

**Schauen Sie zuerst auf diese Woche zurück:**

1. Was hat Sie angesprochen und berührt?  
Was war diese Woche besonders wertvoll für Sie?
2. Wann waren Sie Gott besonders nahe oder wie ist er Ihnen nahe gekommen?

**Schauen Sie dann auf die ganzen Exerzitien zurück:**

3. Was hat sich seit dem Beginn verändert?
4. Welche Erwartungen wurden erfüllt oder sogar übertroffen?  
Was blieb unerfüllt und löst in Ihnen vielleicht Enttäuschung aus?
5. Wie möchten Sie Ihr Gebetsleben in den kommenden Wochen gestalten?
6. Was möchten Sie im Einzelgespräch, in der Begleitgruppe oder einer Person ihres Vertrauens mitteilen?

Danken Sie Gott für alles Gute, das Sie empfangen und erfahren haben. Bitten Sie ihn um die Erfüllung der noch ausstehenden Anliegen, Wünsche und Sehnsüchte. Wenn Sie es möchten, schreiben Sie einen eigenen Psalm, um den Weg dieser Exerzitien damit abzuschließen und ihn sich gleichzeitig in Erinnerung zu halten.

## ANREGUNGEN FÜR ANBETUNGS- ODER GEBETSZEITEN

Die (gemeinsame) Gebetszeit nach dem Austausch am Ende jeder Woche könnte folgendermaßen gestaltet werden:

- Lied zum Beginn, gegebenenfalls zur Aussetzung des Allerheiligsten
- abwechselnd: kurzer Gebetsimpuls gefolgt von etwa 3 Minuten Stille
- Vater unser
- gegebenenfalls sakramentaler Segen und Einsetzung
- Lied zum Abschluss

Dieser Ablauf und die folgenden Gebete sind als Anregung gedacht. Lassen Sie sich davon lediglich inspirieren, um die für Sie passenden Formulierungen zu finden.



# BEGINN WOCHE 1:

## Einführung:

1. Wir stehen am Anfang dieser Exerzitien und bereiten uns darauf vor, Dir Gott mehr Zeit zu widmen. Du bist immer da für uns, so wie auch jetzt. Doch wir sind so oft woanders, mit unseren Gedanken, Gefühlen und inneren Vorstellungen. Wir konzentrieren uns darauf, dass du jetzt gegenwärtig bist. Du bist hier – bei uns – bei mir. (Stille)
2. Gott, du bist gegenwärtig, hier und jetzt. Und ich? Hilf mir, im Hier und Jetzt anzukommen. Dieser Moment ist uns geschenkt, wir dürfen uns für einige Minuten auf diesen Ort, diese Zeit, diese Situation einlassen. Jetzt geht es für einige Zeit um Dich und um mich. Du bist jetzt hier. Ich möchte jetzt auch hier bei Dir sein. (Stille)
3. Wahrscheinlich beginnen wir diese Exerzitien mit Erwartungen und Hoffnungen, gerichtet auf Dich, Gott, und an uns selber. In der Stille kommen wir mit diesen Erwartungen und Hoffnungen zu Dir. (Stille)
4. Vielleicht lösen diese Exerzitien auch Befürchtungen in uns aus. Auch damit kommen wir zu Dir und bitten um deinen Zuspruch und deine Stärkung. (Stille)
5. Schließlich bitten wir um deinen Segen für alle Teilnehmenden, für die Exerzitienbegleiter/innen und für uns selber. Segne bitte auch all jene, die einen Platz in unserem Herzen haben. Alle Anliegen, Sorgen und Hoffnungen vertrauen wir Dir an, in dem wir beten, wie Du es uns gelehrt hast: Vater unser...

# ENDE WOCHE 1:

## Ankommen im Gebet und im Thema

1. *Lasst uns also voll Zuversicht hinzutreten zum Thron der Gnade, damit wir Erbarmen und Gnade finden und so Hilfe erlangen zur rechten Zeit.*  
Lassen Sie uns ankommen bei Gott, in der Kirche oder zu Hause und in Gedanken hinzutreten zum Thron der Gnade. Sagen Sie Jesus in Gedanken oder auch laut, was Sie jetzt auf dem Herzen haben – nach dieser ersten Woche der Exerzitien – nach dem Austausch und Gespräch eben gerade. (Stille)
2. Diese Woche war die Rede davon Lichtnester zu suchen. Erinnern Sie sich noch einmal an ihre eigenen Quellen der Hoffnung. – Es hieß: Er durchsonnt uns auf Herzenshöhe. Die Monstranz sieht aus wie eine Sonne. Gottes Strahlen können bis zu Ihnen nach Hause fließen. Lassen Sie sich durchsonnen von IHM. (Stille)
3. *Fürchte dich nicht, denn du hast bei Gott Gnade gefunden.*  
Dieser Satz, ursprünglich an Maria gerichtet, ist ein lebendiges Wort, ein ewiges Wort, dass der Engel Gottes auch heute noch zu jedem von uns spricht. (Stille)
4. Erinnern Sie sich an den Weg in dieser Woche: Die Bilder des Gedichtes, Martha mit ihren Sorgen, die Verkündigung an Maria, die Flucht nach Ägypten. Wo waren die Bilder, Wörter oder Sätze, von denen Sie angesprochen wurden? Hören Sie noch einmal hin und wiederholen Sie für sich, was wichtig für Sie war. Das Wort ist lebendig, es wirkt auch weiterhin. (Stille)
5. Alles, was Sie jetzt noch auf dem Herzen haben, was sie erfreut oder belastet, was sie dankbar macht oder Ihnen Sorgen bereitet, all das können wir nun gemeinsam in dem Gebet zu Gott bringen, dass Jesus selber uns gelehrt hat: Vater unser...



## ENDE WOCHE 2:

### Biblische Erfahrungen von Angst und Furcht

1. Der reiche Jüngling ist mit seiner Sehnsucht nach einem erfüllten Leben zu Gott gekommen. Auch wir kommen mit unserer Sehnsucht zu Gott.– Du, Gott, hast so viel aus Deiner unermesslichen und überfließenden Fülle zu verschenken. Entfache immer mehr unsere Sehnsucht nach Dir und stille den Durst unserer Seelen. (Stille)
2. *Heute muss ich in deinem Haus bleiben – da nahm er Jesus freudig bei sich auf.*  
Gott, Du möchtest auch bei jedem von uns Wohnung nehmen. Mach uns bereit Dich freudig aufzunehmen. Sagen Sie Gott, was Sie vielleicht noch zögern lässt und hindert, ihm die Türen Ihres Lebens und Ihres Herzens weit zu öffnen. (Stille)
3. *Meine Tochter, dein Glaube hat dich gerettet, geh in Frieden.*  
Noch einmal hören wir diese Worte Jesu und lassen sie auf uns persönlich wirken. (Stille)
4. *Doch sogleich sprach Jesus zu ihnen: Habt Vertrauen, ich bin es, fürchtet euch nicht.*  
Jesus, auch jetzt sprichst Du diese Sätze zu Deinen Jüngern, zu jedem und jeder, die hier zum Gebet versammelt sind:  
Hab Vertrauen! – Ich bin es! – Fürchte Dich nicht!  
Hab Vertrauen! – Ich bin es! – Fürchte Dich nicht!  
Hab Vertrauen! – Ich bin es! – Fürchte Dich nicht! (Stille)
5. Die Syro-Phönizierin betet inständig für ihre Tochter.  
Auch wir können noch einmal inständig unsere Anliegen Gott ans Herz legen. (Kurze Stille, gefolgt vom Vater unser.)

## ENDE WOCHE 3:

### Existenzielle Ängste

1. *Als sie ins Boot gestiegen waren, legte sich der Wind...*  
Wir können jetzt noch einmal in Gedanken mit Jesus in das Boot unseres Lebens steigen und ihn bitten, dass er die inneren und äußeren Stürme stillen möge. (Stille)
2. *Meine Seele ist zu Tode betrübt... Bleibt hier und wacht...*  
In unseren Ängsten und Befürchtungen können wir uns mit derselben Bitte an Jesus wenden: Meine Seele ist betrübt, bleibe bei mir. Ich werde mit meinen Nöten bei Dir bleiben und auf Dich und Dein Wort hoffen. (Stille)
3. *Der Jünger, den Jesus liebte, er lag an der Seite Jesu...*  
Jesus, du bist unsere Zuflucht. – Lass uns bei Dir einen Ruheplatz finden. – Der Jünger liebt Dich und Du liebst den Jünger – Wir wollen uns von Dir lieben lassen – und Dir unsere Liebe ausdrücken. (Stille)
4. Unsere Gedanken und Anliegen können wir nun im Vater unser noch einmal sammeln und zu Gott bringen. (Kurze Stille, gefolgt vom Vater unser.)



# ENDE WOCHEN 4:

## Schrecken vor dem neuen Leben

1. Der abschließende Austausch hat gezeigt, wie sehr, Du Gott, in unserer Mitte gewirkt hast. Wir danken für den Austausch miteinander, für einige neue Kontakte und die Erfahrung deines Wirkens. Womöglich haben wir Dich besser kennengelernt – und auch uns selber – in Deiner liebevollen Gegenwart. Wir danken Dir in der Stille für all das Gute, dass uns in diesen Wochen geschenkt wurde. (Stille)
2. Manche Erwartung ist unerfüllt geblieben. Es gibt weiterhin offene Fragen, die noch auf Antwort warten. All das bringen wir vertrauensvoll, Gott, zu Dir, in deine Gegenwart und bitten Dich, uns auch weiterhin auf unserem Weg zu begleiten und in unserem Leben zu wirken. (Stille)
3. Du hast durch Dein Wort zu uns gesprochen: durch Geschichten, Bilder, Begegnungen, einzelne Sätze oder Worte. Wir wählen eines dieser Worte oder Bilder aus und wenden uns damit noch einmal Dir zu. Lass ihre Lebenskraft in unserem Inneren Wurzeln treiben, die uns tieferes Vertrauen in Dich schenken und uns ermutigen auf unserem Weg. (Stille)
4. Noch einmal danken wir Dir und bitten um Deinen Segen.
  - Das ausgesäte Wort möge in uns Frucht bringen
  - und die neuen Gewohnheiten sich im Alltag verfestigen.
  - Segne die Menschen, die uns lieb sind.
  - Bleibe bei uns in den Situationen, die uns Sorgen machen.
  - Segne jede und jeden von uns, damit wir – getragen und gestützt von deinem Frieden – mutig voran gehen können.

*Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, bewahre unsere Herzen und unsere Gedanken in Christus Jesus, unserem Herrn (Phil 4,7). Amen.*

# IMPRESSUM

## Herausgeber

Erzbistum Köln | Hauptabteilung Seelsorge | Abteilung Erwachsenenseelsorge  
Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus  
Marzellenstr. 32  
50668 Köln

## Verantwortlich

Diakon Patrick Oetterer  
Leiter Referat Geistliches Leben und Exerzitienhaus

## Redaktion

Dr. Hannah A. Schulz  
Diakon Patrick Oetterer

## Abdruckgenehmigung

Titelbild: „am selben ort zelten – Werdekraft 7.2“,  
Gedicht Innenseite: Zuruf Januar 2020 „In Zeiten“: © Gerhard Mevissen

## Gestaltung und Umsetzung

Olaf Schettler, Wuppertal, design-os.de

## Druck

1. Auflage: 150 Stück  
Stand: 30. August 2021

## Die Broschüre kann als PDF heruntergeladen werden unter:

[https://tagen.erzbistum-koeln.de/edith\\_stein\\_exerzitienhaus](https://tagen.erzbistum-koeln.de/edith_stein_exerzitienhaus), sie ist aber auch als Text zu beziehen über:

Erzbischöfliches Generalvikariat Köln  
Abteilung Erwachsenenseelsorge/Geistliches Leben und Exerzitienhaus  
Marzellenstr. 32  
50668 Köln  
Tel: 0221 1642 1654  
Fax: 0221 1642 1376  
E-Mail: EST-EX@erzbistum-koeln.de

am  
Selbstort  
Zelten

