



Photo by 12019 on Pixabay

ICH BIN DA 2

Still werden, Halt finden, gelassen leben.

Kontemplative Exerzitien im Alltag

FÜR DEIN LEBEN GERN.

**KATHOLISCHE
KIRCHE**
BISTUM MÜNSTER

ICH

Still werden,

BIN

Halt finden,

DA

gelassen leben.

1. Woche

In Bewegung und Loslassen

2. Woche

In stärkenden Bildern

3. Woche

In bergender Stille

4. Woche

Im gelassenen Sein und Handeln

Herausgeber

Bischöfliches Generalvikariat Münster
Hauptabteilung Seelsorge
Fachstelle Liturgie und Katechese

Fachstelle für Pastorale Bildung und Begleitung
Stapelfeld

8,00 Euro (Bezug: materialdienst@bistum-muenster.de)
www.materialdienst-bistum-muenster.de
Münster, November 2023



Fachstelle für Pastorale
Bildung und Begleitung

Erinnern Sie sich an Momente, in denen Sie aus einem Karussell von Gedanken und Sorgen plötzlich herausgezogen wurden ins Hier und Jetzt, z.B. durch einen beeindruckenden Baum am Wegesrand, eine überraschend gute Tasse Kaffee, eine liebevolle Berührung an der Schulter ...? In solchen Momenten spüren wir, dass wir nicht nur aus diesen Gedanken und Sorgen bestehen. Wir schmecken wieder das Leben. Das Hier und Jetzt ist verlässlich da – mit allem, was es an Schönem zu bieten hat. Das kann Halt und Gelassenheit geben.

► **Kontemplation**

Das Wort Kontemplation kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: schauen. Gemeint ist damit in der christlichen Spiritualität eine Form des Betens, in der wir darauf vertrauen, dass Gott und seine heilbringende Welt schon da sind, und wir einfach zuschauen können. Wir brauchen für die Beziehung zu Gott nichts zu leisten, nichts zu denken, nichts zu sprechen. Wir können einfach das Hier und Jetzt wahrnehmen – im Vertrauen, dass es von der göttlichen Gegenwart schon durchdrungen ist. Jesus sagt: Das Reich Gottes ist schon mitten unter euch (vgl. Lukasevangelium 17,21). Und: Wie keimende Samen in der Erde wächst es von selbst (vgl. Markusevangelium 4,26-29) – abgesehen von etwas Gießen.

► **Gelassenheit**

Sie dürfen allen Druck, zu leisten, zu kontrollieren und zu bewerten, loslassen. Sorgen und Ängste

können Sie für den Moment zur Seite legen. Sie dürfen sich getragen und gehalten fühlen von Gottes liebender Gegenwart. Vertrauen Sie auf das Wirken seines Geistes! Daraus kann eine tiefe Gelassenheit wachsen. Das schließt nicht aus, die Welt aktiv zu gestalten und sich zu engagieren. Sie tun dies nur eben gelassen, mit einem Grundvertrauen und in Verbindung mit den inneren Kraftquellen. Es bedeutet nicht, dass alle Probleme gelöst sind. Aber Sie sind in Kontakt mit etwas Größerem, das tiefer reicht als die Probleme. So bewahren Sie sich die innere Freiheit und Kraft, um die Probleme anzugehen.

► **Ein Übungsweg in vier Wochen**

Gelassen im Hier und Jetzt da zu sein, das kann man einüben. Dazu laden wir Sie mit den Exerziten im Alltag ein. Vier Wochen lang bieten sie verschiedene Meditationen an, um in diese Haltung hineinzufinden, sie auszuprobieren und Erfahrungen damit zu machen.

In der ersten Woche ermöglichen Übungen mit Körperbewegungen einen leichten Einstieg. Unsere Sinne sind schon immer im Hier und Jetzt. Mit unserer Aufmerksamkeit können wir ihnen folgen und uns in die Wahrnehmung ziehen lassen. Die Körperbewegungen helfen, Anspannung, Gedanken und Sorgen loszulassen. Das Loslassen kann sich vertiefen, wenn wir spüren, dass wir getragen sind. In der zweiten Woche bringen uns innere Bilder mit dem in Kontakt, was unser Leben trägt und hält. Unser Vertrauen kann sich vertiefen.

Die Übungen der dritten Woche laden ein, alle äußere und innere Aktivität zu lassen und sich dem Wirken der göttlichen Gegenwart zu öffnen. Gelassenheit kann wachsen. In der vierten Woche üben wir uns darin ein, auch im Alltag getragen und gelassen zu leben.

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

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

➤ **Übungsreihenfolge frei wählen**

Wenn Ihnen dieser Zugang neu und ungewohnt ist, empfehlen wir, die Übungen in der vorgeschlagenen Reihenfolge auszuprobieren. Es wird Übungen geben, die Sie mehr ansprechen, und Übungen, die sich fremd anfühlen. Um festzustellen, wie gut Ihnen eine Übung tut, empfehlen wir, sich neugierig, offen und ohne Erwartung und Bewertung auf sie einzulassen und wahrzunehmen, was geschieht.

➤ **Ich bin da**

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

Die Übungen sind in Ich-Form geschrieben. Bei Aufforderungen sprechen wir die Übenden mit „Du“ an. Wir hoffen, dass so der Einstieg leichter möglich ist.

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

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

➤ 21 Karten für vier Wochen

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

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

Schließlich leitet dich eine Karte für eine Rückschau auf die gesamten Exerzitien und einen Ausblick an.

Die vorgeschlagene Reihenfolge der Wochen und Übungen ist eine Empfehlung. Du kannst eine andere wählen. Sinnvoll ist es allerdings, die Wochen als ganze durchzugehen.

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

➤ Zeit

Schau am Abend vorher oder am Morgen, welche Tageszeit passend für die jeweilige Übung ist. Es hilft, die Zeit fest einzuplanen. Wir empfehlen, dir jeden Tag etwa eine halbe Stunde zu nehmen. Um vom Blick auf die Uhr nicht abgelenkt zu werden, kannst du dir einen Timer stellen (eventuell mit einer Meditations-App). Auch der Flugmodus des Smartphones und eine Information an Mitbewohnerinnen und Mitbewohner minimieren Ablenkungen. Es empfiehlt sich, die Übungen der vierten Woche morgens oder am Vorabend zu machen, sie im Laufe des Tages zu wiederholen und in den Alltag zu integrieren.

➤ Ort

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

➤ **Anfangsritual**

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

➤ **Körperhaltung**

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

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

Achte darauf auch bei den Übungen im Stehen oder Gehen. Nimm dich am Anfang der Meditationszeit in deiner Körperhaltung für ein paar Atemzüge wahr. Spüre auch bei einer Übung im Liegen, wie der Körper den Boden berührt, wie er vom Atem bewegt wird. Du kannst dich vom Boden tragen lassen und jedem Körperteil erlauben, sich zu entspannen. Achte auch hier auf eine Haltung, die du während der Übung nicht verändern musst – möglichst in Rückenlage.

➤ **Innere Ausrichtung**

Nachdem du körperlich in einer guten Haltung angekommen bist, nimm dir einen Moment, dich auch innerlich auszurichten. Das göttliche Geheimnis ist da. Du darfst dich ihm öffnen – im Vertrauen, dass es schon in Verbindung mit dir ist. Du kannst es ansprechen, wenn du magst. Du musst nichts machen oder leisten. Du darfst einfach da sein und Zeit verbringen – mit dir selbst, mit dem, was dir begegnet, und mit Gott. Im achtsamen Dasein geschieht ganz Wesentliches. Gottes Geistkraft wirkt. In diesem Vertrauen darfst du deine Erwartungen, was passieren oder herauskommen soll (Ruhe, Einsichten, tiefe Erfahrungen ...), loslassen. Auch Bewertungen darfst du lassen und die Dinge aufnehmen, wie sie jetzt sind. Gehe nicht aus irgendwelchen Zwängen heraus in die Meditation, sondern weil du es möchtest und wenn du es möchtest – dann aber entschieden für die Wahrnehmung des Hier und Jetzt, selbst wenn sie nicht nur angenehm sein sollte. In der Motivation, die dich zum Meditieren führt, liegt eine Kraft, die dich dabei unterstützen kann.

➤ Einstieg mit dem Impulstext

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

➤ Übung

Lies die Übungsanleitung auf der Rückseite der Karte mehrmals durch. Präge dir die Schritte ein, so dass du dich danach selbst durch die Übung führen kannst. Natürlich kannst du zwischendurch einen Blick auf die Anleitung werfen, solltest diese Ablenkung aber möglichst vermeiden. Am zweiten Tag wird dir die Übung schon vertrauter sein. Lass dir Zeit für die einzelnen Schritte und verweile im Spüren.

➤ Anleitung über Audios

Alternativ kannst du dich auch mit einem Audio durch die Übungen führen lassen.

Die Audio-Anleitungen findest du unter:
www.bistum-muenster.de/exerzitien-im-alltag

➤ Umgang mit Gedanken

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

➤ Erlebtes ausdrücken

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

➤ **Abschlussritual**

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

➤ **Impuls für danach**

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

➤ **Rückschau auf die Exerzitien und Ausblick**

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

➤ **Begleitung**

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

➤ **Hinweise für Gruppenleiter**

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

www.bistum-muenster.de/exerzitien-im-alltag

ICH

Still werden,

BIN

Halt finden,

DA

gelassen leben.

Konzeption und Team

DR. ANNETTE HÖING

Bischöfliches Generalvikariat Münster
Fachstelle Liturgie und Katechese
hoeing@bistum-muenster.de
www.bistum-muenster.de/besinnung

DAGMAR SPELSBERG-SÜHLING

Evangelische Pfarrerin, Beauftragte für
Spiritualität und Geistliches Leben,
Meditationslehrerin VIA CORDIS,
Geistliche Begleitung
d.spelsberg@t-online.de
www.der-kirchenkreis.de
www.gottimalltag.de

DR. ESTHER SÜHLING

Ärztin, Psychotherapeutin, Prädikantin in der
evangelischen Kirche, Meditationsbegleiterin
VIA CORDIS, Geistliche Begleitung
info@praxis-suehling.de
www.gottimalltag.de

DR. STEPHAN TRESCHER

Fachstelle für Pastorale Bildung und Begleitung
Stapelfeld, Pastoralreferent, Geistlicher Begleiter,
Gestalttherapeut
stephan.trescher@bmo-vechta.de

Bezug

materialdienst@bistum-muenster.de
www.materialdienst-bistum-muenster.de/shop
Fon 0251 495-282
8,00 Euro (zzgl. Versandkosten)
Münster, November 2023

ICH BIN DA 2

In Bewegung und Loslassen

Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

Matthäusevangelium 11,28-30 (Lutherbibel 2017)

Alle Sorge auf ihn werfen – das ist gar nicht so einfach, magst du denken. Und doch ist es ganz leicht. Wenn dir Kopf und Herz voll sind – mit Sorgen, mit To-do-Listen, vielen Bewertungen über dich und die Welt, mit Konflikten, Verantwortlichkeiten, manchmal auch mit Leere und Langeweile –, so ist eine andere Ebene der Wirklichkeit gleichzeitig auch mit da: Du bist getragen und nicht allein.

In dieser ersten Woche möchten wir dir mit einfachen Bewegungen einen Zugang zu dieser

anderen Ebene der Wirklichkeit zeigen. Du musst dabei nichts erreichen, nichts beweisen, nur offen sein und wahrnehmen, was da ist.

Wir hoffen, dass dein Kopf und dein Herz dann für kurze Zeit frei und gegenwärtig werden – und gleichzeitig ganz erfüllt von etwas, das „erquickt“.

Danach kannst du frisch gestärkt entscheiden, welche Sorge du aufnehmen willst und welche vielleicht gar nicht nötig oder gar nicht deine ist.

***Ich bleibe euch treu, bis ihr alt seid.
Ich trage euch, bis ihr graue Haare habt.
Das habe ich getan und werde es weiter tun.
Ich bin es, der euch trägt und rettet!***

Jesaja 46,4 (BasisBibel)

Mich tragen lassen

Liegen

Ich liege ausgestreckt auf dem Rücken, evtl. mit einer Rolle unter den Knien und einem Kissen unter dem Kopf.

Tragkraft ertasten

Mit den Fersen drücke ich nun leicht gegen den Boden, während ich normal ein- und ausatme. Ich spüre, dass der Boden hält. Er kann meine Füße tragen. Dann löse ich den Druck, lege meine Füße ab und genieße die Entspannung. Dasselbe mache ich nach und nach mit den Beinen, dem Becken, dem Rücken und den Schultern, den Armen und Händen. Ich halte den Druck jeweils eine Weile, atme dabei normal weiter und lasse erst los, wenn ich die Festigkeit des Bodens bewusst wahrgenommen habe.

Mich tragen lassen

Zuletzt spüre ich meinen Kopf und sein Gewicht auf dem Boden. Ich lasse auch ihn los. Meine Gesichtsmuskeln lösen und entspannen sich. Die Erde trägt mich. Gott trägt mich. Ich bin wach und präsent, auch wenn ich nichts aktiv tue.

Lasten ablegen

Ich lege nun bewusst alle Lasten, die ich trage oder zu tragen meine, neben mir auf den Boden. Nach einiger Zeit richte ich mich behutsam wieder auf.

Im Laufe des Tages kann ich mich immer wieder bewusst vom Boden tragen lassen.