

Ignatianische Exerzitien *kompakt*

Schritt für Schritt zur
Aussöhnung mit sich selbst



Spirituelle Übungen

30 bis 60 Minuten
an drei bis vier Tagen

Bevor Sie beginnen

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und ziehen Sie sich dahin zurück. Schalten Sie Ihr Telefon ab und sagen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Familie, dass Sie nun eine Weile nicht erreichbar sind.

Richten Sie sich Ihren Platz ein. Wenn Sie möchten, stellen Sie eine Kerze, ein Kreuz oder eine religiöse Darstellung auf. Was immer Ihnen zusagt.

Vielleicht legen Sie sich auch ein Notizbuch samt Kugelschreiber zur Seite, für den Fall, dass Sie sich Ihre Gedanken aufschreiben wollen.

Besinnen Sie sich auf die kommende Übung. Beim Einsatz einer Kerze, wäre dies nun der Zeitpunkt diese anzuzünden.

Sollten Ihnen andere Gedanken während der Exerzitien in den Kopf kommen, nehmen Sie sie einfach zur Kenntnis und verschieben sie auf später.



Struktur Allgemeiner Aufbau eines Tages

An die Exerzitien des heiligen Ignatius angelehnt hat Pfarrer Walter Koll für katholisch.de eine kleine geistliche Übung zusammengestellt, die Sie zu Hause selbst ausprobieren können. Angelegt ist sie für eine halbe bis eine Stunde an drei bis vier Tagen. Die Übungen sind von der Struktur her gleich: Sie beginnen und enden mit einem Gebet, dazwischen ist Zeit für Kontemplation. Die Ausgestaltung können Sie selbst wählen.

1) Leitmotiv des Tages

2) Gebet

Die Gebete können selbstverständlich auch frei formuliert werden.

3) Bibelstelle

Alternativ können auch nur die Fragen (s.u.) bedacht werden.

4) Kommentar von Walter Koll

5) Fragen, die Sie sich stellen können

6) Abschlussgebet

Statt des Abschlussgebets kann auch ein Vater Unser gebetet werden.

Tag 4 ist optional

Der vierte Tag kann noch angehängt werden.

Tag 1

Prinzip und Fundament

Gebet

Lieber Gott,
diese Zeit möchte ich mir für dich nehmen.
Ich bitte dich, dass mein Glaube daran,
dass du mich liebst und annimmst,
mich innerlich erfüllt.

Bibelstelle

(Markus 1,9-11)

„Und es geschah in jenen Tagen, da kam Jesus aus Nazareth in Galiläa und ließ sich von Johannes im Jordan taufen. Und sogleich, als er aus dem Wasser stieg, sah er, dass der Himmel aufriss und der Geist wie eine Taube auf ihn herabkam. Und eine Stimme aus dem Himmel sprach: Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen gefunden.“

Kommentar von Walter Koll

Es geht darum, neu zu entdecken, dass ich von Gott geliebt und angenommen bin. Das Fundament dafür wurde von Gott gelegt. In der Taufe wurde auch uns zugesagt: Du bist mein geliebter Sohn, meine geliebte Tochter. Das ist eine Hilfe, sich selbst liebevoll anzusehen.

Fragen

Kann ich wirklich glauben,
dass ich bedingungslos (von Gott) geliebt werde?
Wo und wie habe ich das dieses Jahr erfahren?
Kann ich mich selbst, mein Leben, so wie es ist, annehmen?

Abschlussgebet

Danke, lieber Gott,
dass du mir diese Zeit geschenkt hast,
damit ich mich besinnen und zurückblicken konnte.

Tag 2

Umkehr

Gebet

Lieber Gott,
diese Zeit möchte ich mir für dich nehmen.
Ich bitte dich, dass ich mich erkennen kann.

Bibelstelle

(Lukas 5,27-32)

„Danach ging Jesus hinaus und sah einen Zöllner namens Levi am Zoll sitzen und sagte zu ihm: Folge mir nach! Da verließ Levi alles, stand auf und folgte ihm nach. Und Levi gab für Jesus in seinem Haus ein großes Gastmahl. Viele Zöllner und andere waren mit ihnen zu Tisch. Da murmerten die Pharisäer und ihre Schriftgelehrten und sagten zu seinen Jüngern: Wie könnt ihr zusammen mit Zöllnern und Sündern essen und trinken? Jesus antwortete ihnen: Nicht die Gesunden bedürfen des Arztes, sondern die Kranken. Ich bin nicht gekommen, um Gerechte, sondern Sünder zur Umkehr zu rufen.“

Kommentar von Walter Koll

Viele Menschen wollen perfekt sein, aber sie werden es nie und müssen es auch nicht. Hier geht es darum, sich bewusst zu werden, nicht vollkommen zu sein und das zuzulassen, sich aber auch nicht klein zu machen. Auch in der Bibelstelle hält Jesus Levi nicht seine Sünden vor, er beruft ihn und hat keine Berührungsängste. Wer sich überlegt, was er verbessern will, sollte keinen Leistungsgedanken entwickeln, sondern sich eher Gedanken darüber machen, wie er wachsen und sich entwickeln kann.

Fragen

Wo möchte ich mich ändern,
welche Denkweisen und Haltungen verändern?
Was ist schädlich für mich oder andere?
Wo war ich dieses Jahr noch unversöhnt mit mir selbst
oder mit anderen?

Abschlussgebet

Danke, lieber Gott, dass du mich annimmst, so wie ich bin.

Tag 3

Ruf

Gebet

Lieber Gott,
diese Zeit möchte ich mir für dich nehmen.
Bitte hilf mir, deinen Ruf wahrzunehmen.

Bibelstelle

(Markus 10,46-50)

„Als Jesus mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß am Weg ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazareth war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir! Viele befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir! Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich. Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu.“

Kommentar von Walter Koll

Der Fokus liegt hier darauf, dass Christus mich ruft: Alle Getauften und Gefirmten sind zu seiner Nachfolge berufen. Diese Überlegung hilft auch dabei, sich selbst des Christseins zu vergewissern. Hier geht es nicht darum, radikale Perspektiven zu entwickeln, sondern mir den Ruf bewusst werden zu lassen und ihn hinzunehmen.

Fragen

Wie lebe ich mein Christsein?
Wozu ruft mich Christus?
Wie ist es mir und anderen dieses Jahr deutlich geworden,
dass ich Christ bin?

Abschlussgebet

Danke, lieber Gott, dass du mich gerufen hast.

(optional)

Tag 4

Kontemplation zur Erlangung der Liebe

Gebet

Lieber Gott,
diese Zeit möchte ich mir für dich nehmen.
Ich bitte dich, lass mich deine Liebe erfahren.

Bibelstelle

(Matthäus 22,35-40; vgl. Lukas 10,25-37)

„Einer der Pharisäer, ein Gesetzeslehrer, wollte Jesus versuchen und fragte ihn: Meister, welches Gebot im Gesetz ist das wichtigste? Er antwortete ihm: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. An diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz und die Propheten.“

Kommentar von Walter Koll

Diese beiden Gebote hängen unmittelbar zusammen. Bei dieser Übung geht es darum, sich selbst zu betrachten mit seiner Sehnsucht, Liebe zu erfahren und zu schenken. Auch hier soll nur betrachtet werden, nicht gewertet.

Fragen

Habe ich im letzten Jahr Gott geliebt?

Wie habe ich im letzten Jahr die Liebe Gottes erfahren?

Habe ich mich darüber gefreut oder vielleicht sogar davor gefürchtet?

Wie konnte ich die Liebe weitergeben?

Abschlussgebet

Danke, lieber Gott, dass ich deine Liebe erfahren und auch weitergeben durfte.