

Herbert Ding  
Dreiwöchige Alltagsexerzitien

**Siehe,  
in die Hände  
habe ich dich gezeichnet**

Jes 49,19

## **Eine Einladung**

Alltagsexerzitien stellen eine besondere Gelegenheit dar, Gott in meinem Alltag Raum zu geben. Ich „spare“ für ihn eine bestimmte Zeit aus, lasse für diese Zeit meine Arbeit ruhen und widme sie Gott.

Konkret heißt das für diese Alltagsexerzitien:

Ich nehme mir für die nächsten 3 Wochen täglich eine halbe Stunde Zeit und befasse mich in dieser Zeit mit dem „Thema“ des Tages, wie es die Exerzitien vorschlagen.

Dazu braucht es 3 Entscheidungen:

1. Erlauben mir meine täglichen Verpflichtungen diesen Weg zu gehen?
2. Zu welcher Tageszeit werde ich mich zu meinen Betrachtungen zurückziehen?  
(Es sollte immer die gleiche Tageszeit sein, am besten früh am Morgen).
3. An welchem Ort meiner Wohnung kann ich ungestört meine Betrachtungen halten?  
(Auch mit dem Telefon/Handy muss ich da eine Lösung finden).

Schließlich ist es von Gewinn, täglich am Abend einen Tages-Rückblick zu halten. Dies wird mir mit der Zeit einen immer bewussteren Umgang mit mir und meinem Leben schenken.



**1. Woche**

**geliebt und umworben**

## Montag

**Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.**

**Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.**

**Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.**

**Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.**

**Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.**

**Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar. (Ps 23)**

- Ich lese den Text langsam mit halblauter Stimme Wort für Wort, und verweile kurz bei der Stelle, die mich besonders anspricht, lasse zu, was mich gerade im Innern bewegt, und lese dann weiter, verweile wieder an der Stelle, die mich besonders anspricht, verweile, lese weiter .....
- Ich kann dies wiederholt tun.
- Danach schließe ich für eine Weile die Augen und lasse kommen, was sich jetzt bewegt.  
Was tritt da in den Vordergrund?  
Kann ich davon auch etwas mit in den Tag nehmen?

### **Tagesrückblick**

Gab es heute Augenblicke, in denen ich an den Psalm erinnert wurde?  
Was erinnere ich jetzt?

## Dienstag

**Weißt du nicht? Hast du nicht gehört? Der Herr, der ewige Gott, der die Enden der Erde geschaffen hat, wird nicht müde noch matt, sein Verstand ist unausforschlich. Er gibt den Müden Kraft, und Stärke genug dem Unvermögenden. Männer werden müde und matt, und Jünglinge straucheln und fallen; aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, daß sie auffahren mit Flügeln wie Adler, daß sie laufen und nicht matt werden, daß sie wandeln und nicht müde werden. (Jes 40, 28-31)**

- Ich lese wiederholt den Text, aufmerksam, mit halblauter Stimme. Dann schließe ich die Augen: Was spricht mich an, welche Worte `drängen sich` mir auf?
- Ich formuliere aus diesen Worten für mich einen kurzen Satz und schreibe ihn nieder.
- Jetzt greife ich diesen Satz auf und spreche ihn in einem inneren Sprechen – mehrmals, so oft ich möchte.

### **Tagesrückblick**

Gab es heute Erfahrungen von „Stärke“ oder eher Momente der Müdigkeit oder Resignation?

Wie ging ich damit um?

## Mittwoch (1)



- Zu diesem Bild gibt es einen Text auf der nächsten Seite. Ehe ich diesen Text lese, nehme ich auf, was mir das Bild unmittelbar sagt.
- Nach einer Weile schließe ich die Augen und lasse das Bild in mir nachwirken. Dann betrachte ich das Bild wieder, schließe wieder die Augen ... kehre wieder zum Bild zurück ... Dies tue ich einige Male, dann gehe ich zum Text über.

## **In Gottes Hand**

**Gott,  
ich brauche eine Hand,  
die stark ist und trägt.  
Ich möchte eine Hand,  
die es gut mit mir meint.  
Ich sehne mich nach einer Hand,  
der ich mich anvertrauen kann,  
eine Hand,  
in der ich geborgen bin - ganz.**

**Gott,  
deine Hand lässt mich spüren:  
Fürchte dich nicht.  
Deine Hand schenkt die Gewissheit: ich liebe dich.  
In deiner Hand bin ich geborgen  
und aufgehoben für immer.  
Gott,  
in deine Hand lege ich alles.**

(aus einer Meditation von Schmidkonz)

- Ich lese zuerst den linken Text und gebe dem Raum, was er in mir auslöst. Ich lasse mir Zeit.
- Dann lese ich den rechten Text und gehe die gleichen Schritte wie beim linken Text.
- Vielleicht möchte ich mir etwas aufschreiben.

### **Tagesrückblick**

Wann hätte ich heute eine `starke` Hand gebraucht?

**Donnerstag**

**Mein Wille ist, dass du getrost und unverzagt seist. Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der Herr, dein Gott, ist mit dir in allem, was du tun wirst. (Jos 1,9)**

- Ich lese den Text zwei- bis dreimal mit halblauter Stimme. In einer kurzen Stille höre ich, welche Worte daraus in mir noch nachklingen.
- Was lösen sie aus in mir?  
(Erfahrungen, Sehnsüchte ...)
- Nach einer kurzen Pause wiederhole ich diesen Schritt. Wieder spüre ich nach, welche Worte da in mir nachklingen. Ich wiederhole sie mit leiser Stimme. Was tut sich da in mir?

### **Tagesrückblick**

Wo konnte ich heute „Nähe Gottes“ spüren?

Vielleicht ist es gut, den Text vom Morgen nochmals zu lesen!



## Freitag

**„Gott spricht:**

**Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht.“ (Jos 1, 5b)**

- Ich lese den Text zwei- bis dreimal halblaut.  
Dann lasse ich ihn in einer kurzen Stille in mir nachklingen.
- Ich greife nun den ersten Teil des Textes auf und spreche ihn mit leiser Stimme in steter Wiederholung.  
Immer beim Ausatmen: „Ich lasse dich nicht fallen“.  
Dann Einatmen und wieder Ausatmen. „Ich lasse dich nicht fallen“  
.....
- In gleicher Weise mache ich es mit dem 2. Teil des Textes.  
(„ich verlasse dich nicht – ich verlasse dich nicht - ...“)

### **Tagesrückblick**

Konnte ich heute etwas spüren von Leichtigkeit/von Getragen sein oder innerem Halt?

## Samstag

### Ich schaue zurück und erinnere mich:

- Ich schließe die Augen und lasse die Texte dieser Woche vor meinen inneren Augen nochmals vorüberziehen.  
(Vielleicht muss ich da auch erst noch nachschlagen).  
Welchen der Texte möchte ich nochmals betrachten?
- Ich kehre zu dem entsprechenden Wochentag zurück.  
Ich kann nun die dort vorgeschlagenen Schritte nochmals gehen - jetzt mit `neuen Augen`.  
Oder ich finde meine eigene Art, den Text nochmals zu betrachten.

### Tagesrückblick

Wie hat der Text meiner heutigen Gebetszeit meinen Tag geprägt?

## Sonntag

### Ich schaue auf die Woche zurück:

- Welche Erfahrungen meiner Gebetszeiten haben Eingang gefunden in meinen Alltag?
- Was hat meine Arbeit geprägt?
- Wie lebte ich meine Beziehungen?
- Welche inneren Bewegungen, Gelassenheit, Freude ....., oder aber Sorgen und Ängste ....., Ruhe und Frieden ....., oder aber Unrast und Hektik ....., waren bestimmend?

### Tagesrückblick

Wofür möchte ich danken?

Was für die kommende Woche erbitten?

**2. Woche**

**geborgen und versorgt**

## Montag

**„Du aber, Israel, mein Knecht, Jakob, den ich erwählt habe .....  
fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein  
Gott. Ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich halte dich durch die  
rechte Hand meiner Gerechtigkeit.“ (Jes 41, 8a und 10)**

- Ich lese den Text wiederholt mit halblauter Stimme, schließe dann die Augen und höre nach innen, welche Gedanken, Gefühle oder Erinnerungen lösen diese Worte in mir aus?
  
- Ich lese den Text ein weiteres Mal.  
Welche Zusage passt am besten zu mir?  
Ich greife sie auf und spreche sie wiederholend für mich mit leiser Stimme.  
Wann und wo habe ich „dies“ schon erfahren/  
wann und wo hätte ich „dies“ gebraucht?

### **Tagesrückblick**

Hatte „mein Wort“ einen Platz im heutigen Tag,  
in meinem Bewusstsein, ganz konkret?

## Dienstag

Aus Jesaja, Kapitel 49:

**Jauchzet, ihr Himmel; freue dich, Erde! Lobet, ihr Berge, mit Jauchzen!  
Denn der HERR hat sein Volk getröstet und erbarmt sich seiner Elenden.  
(13)**

**Kann auch eine Frau ihr Kindlein vergessen, dass sie sich nicht erbarme  
über den Sohn ihres Leibes? Und ob sie seiner vergäße, so will ich doch  
deiner nicht vergessen. (15)**

**Siehe, in die Hände habe ich dich gezeichnet. (16a)**

- Ich lese den Text wiederholt mit halblauter Stimme.  
Dann schließe ich die Augen und warte.  
Welche Worte oder Bilder stellen sich ein?  
Ich lasse sie kommen, lasse sie auch wieder gehen,  
halte nichts fest.
- Ich lese den Text ein weiteres Mal und verweile zunächst  
bei Vers 13.  
Welche Aussage spricht mich da an?
- Ich lese weiter, die Verse 15 und 16.  
Was wollen mir diese Worte sagen?
  - der Vergleich Gottes mit einer Mutter?
  - ich, in die Hände Gottes geritzt?

### Tagesrückblick

Welche Stimmung bestimmte den heutigen Tag?  
Gab es Erinnerungen an den heutigen Text?

## Mittwoch

Aus Psalm 121:

**1 Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe? 2 Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat. 3 Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen, und der dich behütet, schläft nicht.**

Bei unserem Text geht es um „Hilfe“, die wir von Gott erhoffen. Dies drückt der Psalmist in „Bildern“ aus, Bilder von Gott und von seiner Art zu helfen.

- Ich lese den Text zunächst zweimal als Ganzen.  
Mache eine kurze Pause und lasse nachklingen, was sich jetzt gerade anbietet.
  
- Jetzt betrachte ich die Bilder, mit denen der Psalmist erzählt.
  - Bilder von uns als Suchende
  - Bilder von Gott
  - Bilder von seinem Helfen
  
- Ich greife nun Vers 2 des Textes auf:  
**„Meine Hilfe kommt von Gott.“**  
Ich wiederhole diese Worte immer wieder in einem inneren Sprechen und lasse sie mehr und mehr in mein Herz sinken.

### Tagesrückblick

Wo und in welcher Weise ist mir heute „Hilfe“ zugekommen?

## Donnerstag

**Und nun spricht der HERR, der dich geschaffen hat, Jakob, und dich gemacht hat, Israel: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein! (Ps 43,1)**

- Ich lese den Text als ein Wort, das an mich gerichtet ist und ersetze den Namen Jakob und Israel durch meinen eigenen. Ich lese ihn so oft, bis es mir keine Schwierigkeiten mehr bereitet ihn mit meinem Namen zu lesen. Neben Jakob und Israel bin auch ich gemeint.
- Ich betrachte nun, was ich Gott verdanke:
  - geschaffen, gemacht von Gott
  - mich nicht fürchten müssen
  - erlöst sein
  - meinen Namen (meine Art) von ihm haben
  - ihm, zu ihm gehören
- Ich formuliere ein Gebet, mit dem ich ausdrücke, was mir der Text bedeutet. Ich kann dies mit einem Dank oder einer Klage oder einer Bitte verbinden.

### **Tagesrückblick**

Lag Frieden oder eher Unfrieden über diesem Tag?

Ich kann es in einem Gebet vor Gott bringen.



## Freitag

**Bei Gott bin ich geborgen, still, wie ein Kind, bei ihm ist Trost und Heil. Ja, hin zu Gott verzehrt sich meine Seele, kehrt in Frieden ein.**

**(Lied aus Taize)**

- Ich lese diesen Text wiederholt mit halblauter Stimme und verweile jeweils an der Stelle, die mich besonders anspricht.
- Ich wähle nun einzelne dieser Aussagen und spreche sie wiederholend in einem inneren Sprechen, zum Beispiel:
  - bei Gott geborgen
  - still wie ein Kind
  - hin zu Gott
  - .....
- Ich lerne das Lied auswendig.
- Ich kann es auch singen lernen:

**Bei Gott bin ich geborgen**

H em C G D em am H em G C D G

Bei Gott bin ich geborgen, still, wie ein Kind bei ihm ist Trost und Heil

em C G D em am H em am H em

Ja, hin zu Gott verzehrt sich meine Seele, kehrt in Frieden ein.

### Tagesrückblick

Gab es heute Augenblicke, in denen ich mich geborgen fühlte?

## Samstag

### Ich schaue zurück und erinnere mich:

- Ich schließe die Augen und lasse die Texte dieser Woche vor meinen inneren Augen nochmals vorüberziehen.  
(Vielleicht muss ich da auch erst noch nachschlagen).  
Welchen der Texte möchte ich nochmals betrachten?
- Ich kehre zu dem entsprechenden Wochentag zurück.  
Ich kann nun die dort vorgeschlagenen Schritte nochmals gehen - jetzt mit `neuen Augen`.  
Oder ich finde meine eigene Art, den Text nochmals zu betrachten.

### Tagesrückblick

Wie hat der Text meiner heutigen Gebetszeit meinen Tag geprägt?

## Sonntag

### Ich schaue auf die Woche zurück:

- Welche Erfahrungen meiner Gebetszeiten haben Eingang gefunden in meinen Alltag?
- Was hat meine Arbeit geprägt?
- Wie lebte ich meine Beziehungen?
- Welche inneren Bewegungen, Gelassenheit, Freude ....., oder aber Sorgen und Ängste ....., Ruhe und Frieden ....., oder aber Unrast und Hektik ....., waren bestimmend?

### Tagesrückblick

Wofür möchte ich danken?

Was für die kommende Woche erbitten?



**3. Woche**

**erwählt und berufen**

## Montag

***Denn du bist ein heiliges Volk dem HERRN, deinem Gott. Dich hat der HERR, dein Gott, erwählt zum Volk des Eigentums aus allen Völkern, die auf Erden sind. Nicht hat euch der HERR angenommen und euch erwählt, weil ihr größer wäret als alle Völker – denn du bist das kleinste unter allen Völkern –, sondern weil er euch geliebt hat und damit er seinen Eid hielte, den er euren Vätern geschworen hat. (5. Mose 7,6-8)***

Ein Text aus dem Alten Testament, gerichtet an das Volk Israel, der ebenso uns „Heutigen“ gilt.

- Ich lese den Text wiederholt mit halblauter Stimme.  
Dann schließe ich die Augen:  
Welche Worte oder Satzstücke tauchen jetzt in mir auf?
- Was bedeuten sie mir?
- Mit welchen Erfahrungen verbinden sie sich?
- Mit welchen Sehnsüchten?

### **Tagesrückblick**

Gab es im heutigen Tag Augenblicke, die mich an meine morgendliche Betrachtung erinnerten?

**Dienstag**

**Ihr aber seid das auserwählte Geschlecht, die königliche Priesterschaft, das heilige Volk, das Volk des Eigentums, dass ihr verkündigen sollt die Wohltaten dessen, der euch berufen hat von der Finsternis zu seinem wunderbaren Licht.  
(1 Petr 2, 9)**

- Ich lese mehrmals den Text, schließe dann die Augen.  
Welche Gefühle löst er in mir aus?  
Kann ich den Text auf mich beziehen?  
Ich verweile eine kurze Zeit bei dieser Frage.
- Dann lese ich den Text noch einmal und ersetze die Worte  
"auserwählt", „königlich“, „heilig“ durch das Wort „geliebt“.  
Kann ich jetzt den Text auf mich beziehen?
- Ich lese den Text noch einmal und ersetze die Worte  
„ihr“ und „euch“ durch die Worte „ich“ und „mich“.  
Ich tue das wiederholt.  
Was macht das mit mir?

### **Tagesrückblick**

Hat heute in irgendeiner Situation meine Morgenbetrachtung eine Rolle gespielt?

## Mittwoch

Jesus hatte am Abend vor seinem Tod seinen Jüngern die Füße gewaschen. Danach sagte er zu ihnen:

**„Ein Beispiel habe ich euch gegeben, damit ihr tut, wie ich euch getan habe“ (Joh 13,15).**

- Was wollte Jesus da seinen Jüngern wohl zu verstehen geben?  
Was den christlichen Kirchen?
- Wofür ist die Fußwaschung Jesu für mich ein Beispiel?>
- Welchen tieferen Sinn hat „Fußwaschung“ für mich?  
Kann Jesus auch heute „Füße waschen“?

### **Tagesrückblick**

Wo hatte ich heute Gelegenheit, einem anderen „die Füße“ zu waschen?

## Donnerstag

**„Und ich will euch ein neues Herz und einen neuen Geist in euch geben und will das steinerne Herz aus eurem Fleisch wegnehmen und euch ein fleischernes Herz geben.**

**Ich will meinen Geist in euch geben und will solche Leute aus euch machen, die in meinen Geboten wandeln und meine Rechte halten und danach tun.“**

**(Hes 36, 26-27)**

- Ich lese wiederholt den Text, langsam und verweile jeweils bei der Stelle, die mich gerade anspricht. Was ist es, was mich da anspricht?
- Kenne ich das, ein „steinernes Herz“, ein „fleischernes Herz“?
- Welche Sehnsucht verbindet sich in mir mit dem Wort vom „neuen Herzen“?
- In einem Gebet bringe ich vor Gott, was mich gerade bewegt - Dank, Klage, Schuld, Sehnsucht ....

### **Tagesrückblick**

Wo war ich heute `weich`, wo `hart`?



## Freitag

**Auferstandener Christus, bereite uns einen Frühling der Kirche:  
einer Kirche, die bereit ist, mit allen zu teilen,  
einem Ort sichtbarer Gemeinschaft für die gesamte Menschheit.**  
(Roger Schütz)

- Der Text stellt ein Gebet dar.  
Welche Worte und Gedanken sprechen mich besonders an?
- Um einen „Frühling“ bittet der Beter.  
Wie sieht da der „Winter“ aus?
- Sind diese Gedanken und Sichtweisen des Beters auch meine?  
Was ist mein „Bild“ von der Kirche Jesu?
- Wie kann ich dazu beitragen, dass es Frühling wird in meiner Kirche?

### **Tagesrückblick**

Hat mich das Gebet von Roger Schütz in meinem Alltag noch weiter beschäftigt?

**Samstag**

**Ich schaue auf die Woche zurück:**

- Welche Erfahrungen meiner Gebetszeiten haben Eingang gefunden in meinen Alltag?
- Was hat meine Arbeit geprägt?
- Wie lebte ich meine Beziehungen?
- Welche inneren Bewegungen, Gelassenheit, Freude ....., oder aber Sorgen und Ängste ....., Ruhe und Frieden ..., oder aber Unrast und Hektik ..... waren bestimmend?

**Tagesrückblick**

Wofür möchte ich danken?

Um was bitten?

Sonntag

## **Zeit der Ernte**

Ich schaue zurück auf drei Wochen Alltagsexerzitien.  
Ich ziehe mich dazu an einen stillen Ort zurück und lasse mir viel Zeit.

Lasse die Erinnerungen kommen und auch wieder gehen, ich bewerte nichts. Es darf sein, wie es war und ist.

Nach einiger Zeit kann ich mich dann folgenden drei Fragen zuwenden:

- **Was habe ich in dieser Zeit an Neuem erfahren, an Wissen oder Erkenntnissen?**
- **Welche Haltungen und Gewohnheiten haben sich in dieser Zeit geändert?**
- **Was ist in meinem Glauben anders geworden?**

**Ich schließe dann mit einem Gebet und danke Gott für alle diese Erfahrungen, die ich in dieser Zeit machen durfte.**