

# Exerzitionen im Alltag 2017

st

bistum st.gallen



# Einführung zur 3. Woche:

Bruder Klaus und Dorothee waren betende Menschen. Das wenige, das wir darüber wissen, ist doch viel. Ihre Art zu beten und aus dem Gebet zu wirken, begleitet die 3. Woche.

Still werden.  
Den Atem Gottes spüren.  
Mich in Gottes Gegenwart stellen.

# Ein Vorbereitungsgebet beten. Zum Beispiel:

Auf dich warten, mein Gott,  
auch wenn es lange Zeit braucht,  
bis die Unruhe sich legt in mir:  
Auf dich warten, mein Gott,  
auch wenn meine Sinne  
dich lange nicht wahrnehmen.  
Auf dich warten und annehmen,  
dass ich dein Nahesein  
nicht erzwingen kann.  
Mein Gott, ich ahne,  
dass du kommen wirst,  
wenn meine Wünsche nicht mehr  
wie eine Mauer zwischen dir und mir stehen.  
Und während ich auf dich warte,  
mein Gott,  
werde ich gewahr,  
dass ich erwartet bin von dir,  
dass du mich unablässig lockst,  
bis ich es wage, mich dir zu lassen.  
Da bin ich, mein Gott.  
Da bin ich.  
*Sabine Naegeli*

Bitten, was ich ersehne.

# 17. Tag: Nimm mich mir

Mein Herr und mein Gott  
nimm mich mir  
und gib mich ganz zu eigen dir

Eins – einig - vereint. Das ist der vollkommene Mensch. Das ist der Zustand voll Frieden, aussen und innen, ganz im Lot und ganz frei. Das ist Jesus, der in der Verlassenheit des Kreuzes sagt: „Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.“

Das eigene Ich loslassen und sich ganz Gott überlassen. Das ist kein Höhenflug, sondern ein Abstieg – bis ins Letzte, Dunkelste, Leerste, Einsamste... Es ist letztlich der Weg des Sterbens. Hingabe. Das macht uns Angst. Davor schrecken wir eher zurück.

Jedes Loslassen führt in eine grössere Weite und Tiefe. Das Leben fordert uns täglich heraus, das einzuüben. Das beginnt mit der Geburt; führt an Türen vorbei, die sich schliessen oder gar nie öffnen; geht über kleine und grosse Erfahrungen von Verlust; endet im Abschied von dieser Welt.

Wenn ich diesen Weg nicht als Aufgeben, sondern als Hingeben zu verstehen lerne, dann erfahre ich nicht Verlust, sondern Gewinn.

Das muss ich nicht allein leisten, darum darf ich Gott bitten – wie Bruder Klaus!

## **Anregung**

Was ist meine tiefste Angst?

Ich lege diese im Gebet mit persönlichen Worten in Gottes Hand.

Wo lebe ich Hingabe? Was tue ich hingebungsvoll?

Ich erinnere mich an positive Erfahrungen und Gefühle, die sich damit verbinden (Sinn, Freude, Freiheit, Begeisterung, Erfüllung, Verbundenheit...) und verkoste diese wie eine erfrischende Stärkung.

## ***Hingabe***

*Erst mein letztes Ja*

*wird dem Morgen entgegen gehen*

*Das vermeintliche Ende*

*ist die Wende*



# Etwas verweilen.

Mit Gott ins Gespräch kommen.  
Sprechen von du zu du.  
Wie ein Freund mit einem Freund, eine  
Freundin mit einer Freundin spricht.

Abschliessen mit einem Vater unser.

Unter Gottes Segen stehen und leben.

# Fragen, Anliegen, Rückmeldungen

Hildegard Aepli antwortet unter:

[aepli@bistum-stgallen.ch](mailto:aepli@bistum-stgallen.ch)

071 227 33 69