

# Exerzitionen im Alltag 2017



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.

# 21. Tag: Bruder Klaus und Dorothee schauen auf Jesus

Bruder Klaus und Dorothee schauen auf das Leben von Jesus. Sie haben in ihrer Zeit eine Meditationsform gefunden, die ihnen beiden entsprochen hat. Sie betrachten die Leidensgeschichte von Jesus.

Bruder Klaus lernte, das Leiden Christi nach den sieben kanonischen Stunden zu betrachten. Sein geistlicher Begleiter hat ihm in der Zeit der Krise und der Depression empfohlen, in Gedanken an den Leidensweg Jesu durch den Tag zu gehen. Auch Dorothee soll diese Gebetsart gekannt haben:

17 Uhr (Vesper): Jesus feiert das letzte Abendmahl

20 Uhr (Komplet): Jesus schwitzt Blut am Ölberg

5 Uhr (Matutin): Jesus wird verspottet im Haus des Kaiaphas

7 Uhr (Prim): Jesus wird vor Pilatus und Herodes gebracht

9 Uhr (Terz): Jesus wird gegeißelt und mit Dornen gekrönt

12 Uhr (Sext): Jesus wird gekreuzigt

15 Uhr (Non): Jesus stirbt

Das Meditieren der Leidensgeschichte von Jesus gibt auch heute Menschen Kraft. Sie finden in Jesus einen Bruder, der die Härte und den Schmerz des Lebens auch ertragen hat.

## **Anregung – auch für Paare**

Welche Geschichten von Jesus geben mir Kraft?

Ich blättere in einer Bibel ein Evangelium durch und lese die Überschriften. Ich entscheide mich für 1 oder 2 Geschichten, die mir derzeit nahe sind und nehme sie in die kommende Zeit mit.

Als Paar erzählen wir einander unsere Lieblingsgeschichten von Jesus. Geschichten, die uns stärken. Vielleicht entscheiden wir uns, ein-zwei Kernsätze schön aufzuschreiben oder auszudrucken und in unserer Wohnung passend zu platzieren, um immer wieder auf diese Sätze aufmerksam gemacht zu werden.



# 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