

# Exerzitionen im Alltag 2017



bistum st.gallen



# Einführung zur 1. Woche:

Die 1. Woche führt entlang der biographischen Schwerpunkte von Niklaus von Flüe.

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.

## 6. Tag: Das Neue kommt zum Vorschein

Niklaus kehrt ins Flüeli zurück, aber nicht zur Familie, sondern zuerst auf die Alp Chlisterli. Er lässt sich wieder geistlich begleiten und beraten. Er beginnt ein neues Leben als Einsiedler nur wenige Meter von seiner Familie entfernt im Ranft. Er hat sich für ein Leben ganz für Gott entschieden.

Was dich nicht umbringt, macht dich stark.“ – schnell daher gesagt, diese flapsige Bemerkung irgendwo zwischen Trost und Zumutung. Aber ist das denn wirklich so? Die Psychologie spricht bei denen, die Krisen scheinbar unbeschadet überstehen von resilienten Persönlichkeiten. Sie können auch in Extremsituationen und nach grossen Herausforderungen noch auf ihre inneren Quellen zurückgreifen. Da ist etwas von Lebendigkeit in ihnen, die nicht versiegt.

Bruder Klaus hatte viel an Kraft investiert, um die Reise anzutreten. Die Reise hat ihn nicht an sein Ziel geführt, aber vielleicht umso näher an seine Kraftquellen, die ihn das Neue leben lassen.

Resilienz gilt heute als Modewort. Was es aussagt, geht jedoch tiefer als Modeerscheinungen: Das Bedürfnis, nach Lebenskrisen wieder zur eigenen Kraft zu finden, ist existentiell. Meine heutigen Exerzitien wollen mich an meine Quellen heranzuführen. Wo finde ich in mir Lebendigkeit? Wie ist es mir nach Phasen der Krise gelungen meine Ressourcen zu aktivieren?

Wie kann ich Sorge tragen, dass meine Kraftquellen nicht versiegen? Lasse ich mich dabei geistlich begleiten?

## **Anregung**

Ich lege meine Hände vorsichtig auf meinen Bauch. Ich spüre meiner Lebendigkeit nach. Ich schliesse die Augen. Ich höre auf Jesu Zusage: *„Wer von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zur sprudelnden Quelle werden, deren Wasser ewiges Leben schenkt.“* (Joh 4,14)

## **Anregung für Paare**

Welche Herausforderungen haben wir als Paar schon gemeistert? Worin haben wir als Paar unsere Stärken, unsere Resilienz? Wie wirkt sich dies aus auf unsere Partnerschaft?



# 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