

BISTUM
DRESDEN
MEISSEN



**WACHSEN AUF
GUTEM GRUND**
EXERZITIEN IM ALLTAG

WOCHE 1

**Ich schaue auf
mein Gewordensein**

DIE WOCHE ABSCHLIESSEN

Beginn

Ich zünde eine Kerze an. Ich beginne meine Gebetszeit mit einem Kreuzzeichen. Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin, was mich noch bewegt und beschäftigt. Welche Sehnsucht, welchen Wunsch habe ich an Jesus Christus/ an Gott, den Vater /an den Heiligen Geist für diese Gebetszeit? All das, was mich jetzt bewegt, was in mir lebendig ist, lasse ich in das Vorbereitungsgebet einfließen.

► **Vorbereitungsgebet der ersten Woche** (siehe Seite 3)

- Ich wähle eine Übung der vergangenen Woche aus, die mir besonders wichtig war, oder eine Übung, zu der ich in dieser Woche nicht gekommen bin. Ich mache die Übung, wie sie in der Anleitung steht.

Oder

- Ich schaue nochmals auf die Woche zurück. Eintragungen in meinem Tagebuch können dabei eine Hilfe sein.
- Was will ich aus dieser Woche für mich mitnehmen?
- Gibt es einen Gedanken, ein Thema, das immer wieder auftaucht? Was bedeutet dies für mich? Dazu mache ich mir Notizen in mein Tagebuch.

Gebet

Ich bringe das Ergebnis vor Jesus Christus oder vor Gott, den Schöpfer und Vater aller. Ich danke, lobe, bitte, klage – je nachdem wie es mir entspricht. Es kann hilfreich sein, ein Gebet in mein Tagebuch zu schreiben.

IMPRESSUM

IDEENGEBEND

Propst Gregor Giele, Cordula Leidner,
Sr. Elisabeth Muche, Elisabeth Meuser,
Dorit Nitsche, Regina Nothelle,
Hedwig Schüttken

FOTOS

Gregor Giele und siehe Quellenangaben

REDAKTION

Pater Albert Holzknicht SJ (Hohen Eichen)
Sr. Petra Maria Brugger OSF, Bischöfliches
Ordinariat

HERAUSGEBER

Bischöfliches Ordinariat Dresden,
Hauptabteilung Pastoral und Verkündigung

GESTALTUNG

Ö GRAFIK

DRUCK

SAXOPRINT GmbH

Das Modell wurde für das Jubiläumsjahr
des Bistums 2021 mit dem Thema
»100 gute Gründe« erarbeitet.



Wir haben uns bemüht, alle Rechte für Fremd-
texte, Lieder und Bilder zu erhalten.
Sollte jemand Rechte geltend machen, wenden
Sie sich an das Bischöfliche Ordinariat Abteilung
Pastoral und Verkündigung.

QUELLENANGABEN

FOTOS UND BILDER

Titelbild: Noah Buscher | Unsplash

Seite 8, 9: palmetto/Shutterstock.com

Seite 14: Erschaffung des Menschen von
monreale © alamy stock photos

TEXTE UND GEBETE

Seite 4: Schweigen möchte ich Herr
Text nach Jörg Zink: Wie wir beten können.
Stuttgart: Kreuz Verlag 1970. © Jörg Zink Erben.

Seite 11: Dastehen © Pierre Stutz
www.pierrestutz.ch

Seite 16: Psalm 139, Übersetzung: Huub Osterhuis,
aus Psalmen Herder Verlag, Seite 283, 2014

Seite 17: © Originaltitel: got you
Text und Musik: Paul Janz. Deutsch: Jürgen Werth

Seite 20: Irenäus von Lyon

SCHRIFTTEXTE

Bibelzitate entnommen aus: Die Bibel
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift 2016
Verlag Kath Bibelwerk GmbH Stuttgart

