Ich habe Dich herausgeführt

2. Woche

Gebet für jeden Tag

Gott, du willst uns nicht als Marionetten,
die willenlos deinen Willen erfüllen.
Du willst uns auch nicht als ängstliche Kinder,
die zittern vor deiner Strafe.

Es ist erstaunlich:
Du willst unsere Freiheit,
auch wenn wir sie noch so oft missbrauchen.
Du willst unsere Freiheit zur Liebe,
unsere Freiheit zum Leben miteinander
in Würde und gegenseitiger Achtung.

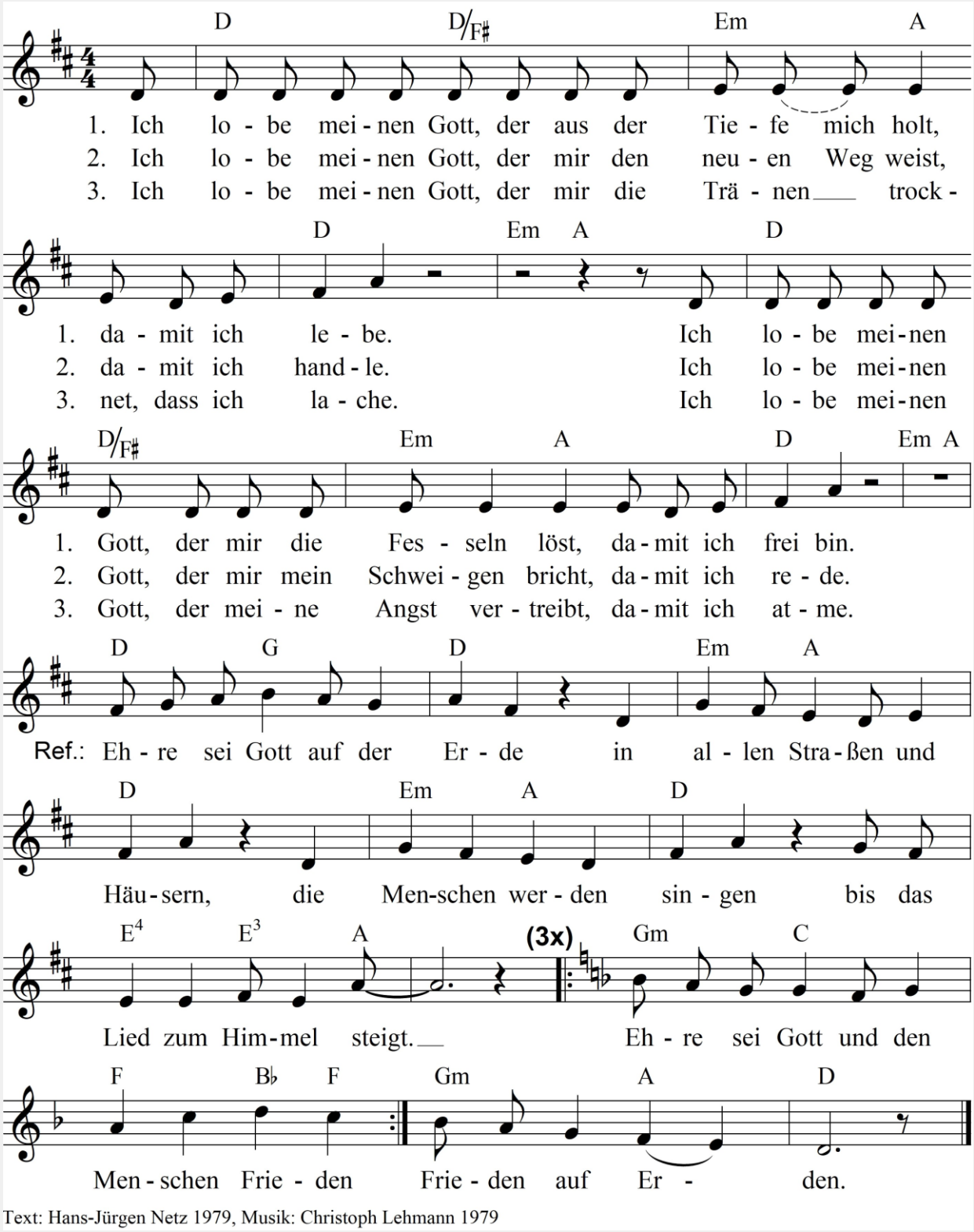
Gib uns Einsicht und Kraft,
den Götzen von heute zu widerstehen,
die uns wieder versklaven wollen,
den Götzen, die wir uns selber machen.

Lehre uns deine Freiheitswege,
damit die Menschen aufatmen
und in Würde leben können.
Dann werden wir dich finden,
dich, den Gott der Freiheit und des Lebens.

Ferdinand Kerstiens

Lied für die Woche

Ich lobe meinen Gott



Text: Hans-Jürgen Netz 1979, Musik: Christoph Lehmann 1979

Bibelstelle für die Woche

Ex 20, 1-3.7-8.12-17

In jenen Tagen
sprach Gott auf dem Berg Sinai alle diese Worte:
Ich bin der Herr, dein Gott,
der dich aus dem Land Ägypten geführt hat,
aus dem Sklavenhaus.

Du sollst neben mir keine anderen Götter haben.
Du sollst den Namen des HERRN, deines Gottes,
nicht missbrauchen;
denn der Herr lässt den nicht ungestraft,
der seinen Namen missbraucht.

Gedenke des Sabbats:
Halte ihn heilig!
Ehre deinen Vater und deine Mutter,
damit du lange lebst
in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt!
Du sollst nicht töten.
Du sollst nicht die Ehe brechen.
Du sollst nicht stehlen.
Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.
Du sollst nicht das Haus deines Nächsten begehren.
Du sollst nicht die Frau deines Nächsten begehren,
nicht seinen Sklaven oder Sklavin,
sein Rind oder seinen Esel oder irgendetwas,
das deinem Nächsten gehört.

Gedanken zur zweiten Übungswoche

Die Zehn Gebote begleiten uns diese Woche. Jeder kennt sie. Denn sie sind auch Grundlage für unser Miteinander heute, auch außerhalb des Christentums.

Die Zehn Gebote sind zweigeteilt. Die ersten drei Gebote regeln die Beziehung zwischen Gott und Mensch. Die restlichen sieben die Beziehungen zwischen den Menschen untereinander.

Doch sind solche Regeln heute noch angemessen? Oft wurden sie als Verbote verstanden und nicht als Gebote, die ein gutes gemeinsames Leben ermöglichen sollen.

Gott reicht uns mit diesen Geboten die Hand für gelingende Beziehungen. Denn er hat uns befreit, nicht nur aus Ägypten, sondern auch jeden Tag von unseren derzeitigen Fesseln.

In der Brüchigkeit unserer Zeit wachsen nicht nur Ohnmacht und Resignation sondern eine neue Lebensqualität die einen einfachen Lebensstil stärkt.

Zehn Weisungen zum ethischen Handeln blühen neu auf in Jung und Alt die Klimagerechtigkeit leben als Aufbruch aus der Konsumgesellschaft.

In der ersten Woche der Exerzitien begleitet uns die Überschrift „Ich habe dich herausgeführt". Gott zeigt wie wichtig ihm seine Schöpfung ist und gibt dieser Lebensqualität durch seine Weisungen.

Jahwe

Ex 20, 2a

Ich bin der HERR, dein Gott.

Ich lese die Bibelstelle Exodus 20, 1-3.7-8.12-17 langsam, wenn ich möchte laut und spüre nach, was Gott uns durch diesen Text Menschen zu sagen hat.

Dann wende ich mich Vers 2a zu: Ich bin der Herr, dein Gott. Das spricht Jahwe der „ich bin der, ich bin da"

Ich denke an meine Erfahrung mit Gott. Er spricht jedem einzelnen von uns zu, dass er unser „ich bin der, ich bin da" ist.

- Spüre ich, dass Gott für mich da ist?
- Ist er mein Gott? Mit allem was dazugehört?
- Der Gottesname wird im Judentum nicht ausgesprochen, wie nenne ich Gott in meinem Herzen?
- …

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag
Spreche ich meinen Namen für Gott immer wieder bewusst aus.

geführt

Ex 20, 2a

Ich bin der HERR, dein Gott,
der dich aus dem Land Ägypten geführt hat,
aus dem Sklavenhaus.

Ich lese die Bibelstelle Exodus 20, 1-3.7-8.12-17 langsam, wenn ich möchte laut und spüre nach, was Gott uns durch diesen Text Menschen zu sagen hat.

Dann wende ich mich Vers 2 zu: Gott tritt in Beziehung mit uns Menschen. Ich bin dein Gott und ich bin es, der dich befreit hat. Denn Gott will seine Schöpfung nicht gefangen sehen.

Ich denke an Erfahrungen in denen ich mich gefangen fühlte

- Wann war ich gefangen?
- Was hat mir geholfen mich zu befreien?
- Welche Umstände in meinem Leben nehmen mich gefangen?
- …

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag

Löse ich mich, nur für heute, von einer Fessel.

Gedenke

Ex 20, 8

Gedenke des Sabbats:
Halte ihn heilig!

Ich lese die Bibelstelle Exodus 20, 1-3.7-8.12-17 langsam, wenn ich möchte laut und spüre nach, was Gott uns durch diesen Text Menschen zu sagen hat.

Dann wende ich mich Vers 8 zu: Der Tag der Ruhe ist heilig. Gott gibt uns in all dem Treiben des Alltags der Woche eine feste Zeit in der wir zur Ruhe kommen und uns Zeit für die Beziehung mit Gott nehmen sollen.

Gott möchte, dass wir zur Ruhe kommen. Um genug Energie im Alltag zu haben braucht der Mensch auch Ruhephasen.

- Gönne ich mir die Ruhe? Am Sonntag?
- Nehme ich mir regelmäßig Zeit für mich und Gott?
- Gönne ich anderen Ruhe?
- …

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag
Ich nehme mir heute Zeit für mich und Gott.

heilig

Ex 20, 3

Du sollst neben mir keine anderen Götter haben.

Ich lese die Bibelstelle Exodus 20, 1-3.7-8.12-17 langsam, wenn ich möchte laut und spüre nach, was Gott uns durch diesen Text Menschen zu sagen hat.

Dann wende ich mich Vers 3 zu: Gott allein ist der Heilige. Neben ihm gibt es keine weiteren Götter oder Götzen. Wir glauben an ihn, in seiner Dreifaltigkeit.

Heilig ist Gott, doch im Neuen Testament begegnet uns auch immer wieder die Ansprache „Ihr Heiligen von Ephesus". Wir Menschen haben als Geschöpfe Gottes einen Anteil an der Heiligkeit Gottes, aber er alleine ist der Heilige.

- Welche Heiligen sind meine Vorbilder?
- Was ist heilig für mich?
- Habe ich neben Gott, andere Götter/Dinge die mir heilig sind?
- …

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag

Nur für heute ist Gott alleine für mich der Heilige und nichts und niemand anderes.

Du sollst

Ex 20, 13-17

Du sollst nicht töten.
Du sollst nicht die Ehe brechen.
Du sollst nicht stehlen.
Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.
Du sollst nicht das Haus deines Nächsten begehren.
Du sollst nicht die Frau deines Nächsten begehren,
nicht seinen Sklaven oder Sklavin,
sein Rind oder seinen Esel oder irgendetwas,
das deinem Nächsten gehört.

Ich lese die Bibelstelle Exodus 20, 1-3.7-8.12-17 langsam, wenn ich möchte laut, und spüre nach, was Gott uns Menschen zu sagen hat.

Dann wende ich mich Vers 13 bis 17 zu: „Du sollst nicht" ist dort oft zu lesen. Hier geht es nicht um ein Strafgesetzbuch, sondern um Orientierung für unser Leben untereinander und unseren Glauben.

Gott gibt uns einen Rahmen vor. Ob wir diesen Einhalten ist unsere freie Entscheidung.

- Gelingt es mir die Gebote Gottes umzusetzen?
- Denke ich in meinem Alltag an die Gebote?
- …

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag
Nur für heute versuche ich alle Zehn Gebote zu beachten.

deinen Nächsten

Ex 20, 16

Du sollst nicht falsch gegen einen nächsten Aussagen.

Ich lese die Bibelstelle Exodus 20, 1-3.7-8.12-17 langsam, wenn ich möchte laut, und spüre nach, was Gott uns Menschen zu sagen hat.

Dann wende ich mich Vers 16 zu: Die Gebote befassen sich ausführlich mit dem Umgang zwischen mir und meinem Nächsten. Denn ohne ein Gegenüber kann der Mensch nicht bestehen.

Wir Menschen brauchen einander. Ohne einen anderen Menschen geht es auf Dauer nicht gut. Derzeit ist in Kontaktbleiben schwierig, aber nicht unmöglich.

- Wen habe ich schon lange nicht mehr angerufen?
- Über wen habe ich schlecht gesprochen?
- Ehre und respektiere ich meinen Nächsten?
- …

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.

Als Begleiter für den Tag

Heute melde ich mich bei einer Person die ich schon lange mal wieder sprechen wollte.

Die Woche abschließen

Heute schaue ich zurück auf die vergangenen Tage dieser ersten Woche unter dem Titel „Du hast meine Stimme gehört"

1. Tag	Jahwe
2. Tag	geführt
3. Tag	Gedenke
4. Tag	heilig
5. Tag	Du sollst
6. Tag	deinen Nächsten

Ich gehe in meiner Erinnerung nochmals an den Übungen der einzelnen Tage entlang und wähle für heute einen Tag aus, den ich wiederholen möchte.

Für die Wiederholung lasse ich mich nochmals auf die Schritte der Gebetsanleitung ein – auch wenn sie mir schon bekannt sind.

Am Schluss der Gebetszeit kann ich mich fragen:
- Wie ging es mir mit der Wiederholung der Übung?
- Ist sie mir leichter oder schwerer gefallen?
- Was war anders?
- Ist mir etwas Neues aufgegangen?

Ich schließe für mich diese Woche ab
- Was ist mein persönlicher Fazit?
- Was will ich mitnehmen?

Was mich jetzt beschäftigt, erzähle ich Gott, wie ich es einem Freund/einer Freundin erzählen würde.