



IMPULS: Straßenexerzitien

Menschen haben die Erfahrung gemacht: Gott lässt sich überall finden, auch auf der Straße und im öffentlichen Raum. Wer sich wie der biblische Mose neugierig und interessiert „Brennpunkten“ nähert, kann spirituelle Erfahrungen machen. „Schau hin!“ ist der Impuls aus der Geschichte mit dem brennenden Dornbusch und auch die Einladung, die gewohnten Schuhe auszuziehen und die vertrauten Sehgewohnheiten abzulegen. Wer auf diese Weise barfußig und mit einer „neuen Brille“ unterwegs ist, nimmt wahr und spürt, was da ist, ohne zu werten. Bei geistlichen Experimenten auf der Straße können Gruppen oder Einzelne ausprobieren, für eine Zeit ohne Stadtplan und ohne Smartphone, aber mit wachen Sinnen in ihrem Stadtteil unterwegs zu sein. Was gibt es im Anschluss zu erzählen?

Die Idee zu Straßenexerzitien wurde vor allem vom Jesuiten Christian Herwartz populär gemacht. Obwohl ursprünglich für eine größere Gruppe unter Anleitung und mehrere Tage konzipiert, lassen sich Varianten für Einzelpersonen oder Gruppen finden, die vielleicht nur einen Tag, einen Nachmittag oder eine Stunde zur Verfügung haben. Wenn die Bereitschaft da ist, offen für Gott und die Welt zu sein, kann es losgehen.

Je nach Zeit und erwartetem Wetter kann es sinnvoll sein, etwas zu Essen, eine Flasche Wasser und entsprechende Kleidung einzupacken. Das Handy sollte bewusst nicht dabei sein oder nur zur Sicherheit, aber ausgeschaltet, außer Sicht- und Griffweite mitgenommen werden.

Gestartet werden kann überall. Nehmen Sie sich kein Ziel vor, gehen Sie einfach los und spüren Sie, wohin es Sie zieht. Gehen Sie langsam im eigenen Tempo. Seien Sie aufmerksam. Lassen Sie sich auf die Umgebung ein. Schauen Sie, was passiert.

Gespräche mit Menschen, die Sie auf der Straße treffen sind ebenso möglich wie einfach für sich zu sein. Teilen Sie Ihr Essen, wenn das der Moment hergibt, besuchen Sie eine Einrichtung. Lassen Sie sich treiben. Spüren Sie nach, wohin es Sie zieht. Denken Sie daran: es gibt kein Ziel, nur Aufmerksamkeit für die Menschen, Dinge, Gott um Sie herum.

Wenn die gesetzte Zeit um ist oder Sie merken, dass Sie soweit sind, beenden Sie ihre Auszeit. Kehren Sie möglichst langsam wieder zurück in das Gewohnte. Freuen Sie sich über die Erfahrungen, die Sie gemacht haben und lassen Sie das Erfahrene wirken.

Wie bei allen Exerzitien ist es sinnvoll, sich einen Rahmen für die Begleitung oder Reflexion des Erlebten zu suchen. Das kann auch einfach ein Gespräch über das Erlebte sein. Im Rahmen der diesjährigen Aktion „Schau hin – ein gutes Plätzchen!“ zum Welttag der Armen findet sich vielleicht eine Gruppe in Ihrer Nähe, der sich sich für diese Form der Straßenexerzitien anschließen können.

Mehr Informationen zu Straßenexerzitien erhalten Sie z.B. unter www.straßenexerzitien.de

Wenn Sie während Ihrer Auszeit Impulse brauchen, können Sie die Karten nutzen, die Sie am Ende dieses Dokuments finden. Drucken Sie sich diese aus, schneiden Sie sie zurecht, mischen sie gut durch und ziehen Sie nach Bedarf.



**Gehe drei
Häuserblocks
nach rechts**



**Mache ein
Foto
an einem
schönen
Plätzchen**



**Die nächsten
Minuten:
komme ich
hier im
Rollstuhl
voran?**



**Sieh dein
Spiegelbild
in einem
Schaufenster
an**



**Suche dir ein
Plätzchen
und setz dich
eine Weile hin**



**"Gott segne dich.
Du sollst ein
Segen sein."

(nach Gen 12,2)**



**Hebe
einen
Stein
auf**



**"Denn wir
wissen, dass
sich die
Dinge ändern
können"

(Papst Franziskus,
Laudato Si)**



**Lächle
jemanden
an**



**Suche
eine
Blume**



**"Wende dein
Angesicht
von keinem
Armen ab"

(Tob 4,7)**



**Schau
nach
oben**



**Gehe einen
Häuserblock
nach links,
dann zwei
Häuserblöcke
geradeaus**



**Schließe
die Augen
und atme
dreimal
tief durch**



**Bleibe ein
paar Minuten
stehen**



**Gehe
weiter
geradeaus**





Wie
sieht dein
perfekter
Tag aus?



Schau
genau
hin



"Alles ist
miteinander
verbunden"

(Papst Franziskus,
Laudato Si)



Bin
ich
arm?

Wer
ist
arm?

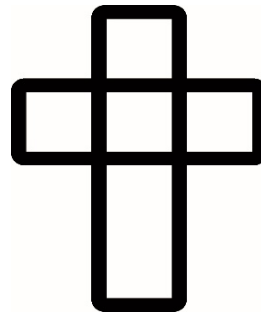


"Die Armen
habt ihr
immer
bei euch"

(Mk 14,7)



Trinke
einen
großen
Schluck
Wasser



Mit wem
möchtest
du mal
wieder
sprechen?



Finde ein
schönes
Plätzchen
im Grünen



"Du
bist
geliebt"

(Dan 9,23)



Summe
dein
Lieblings-
lied



Wo
warst
du
letztes Jahr
um diese
Zeit?



Wer
könnte
deine Hilfe
brauchen?



"Komm,
nimm teil am
Freudenfest
deines Herrn!"

(Mt 25,23)



Biege
links
ab



Spürst
du
GOTT*?