

MITTEN UNTER EUCH
1. Woche · Aufmerksam werden
29.11.-05.12.2026

WAS IST GERADE WIRKLICH DA?

Evangelium der Woche · Mk 13,33–37

IN DIE EXERZITIEN HINEINFINDEN

„Mitten unter euch steht einer, den ihr nicht kennt.“ Joh 1,26

Mit diesen Worten weist Johannes auf Jesus hin. Er ist schon da, mitten unter den Menschen. Diese Zusage begleitet dich durch die vier Adventswochen. Sie gilt auch an Tagen, an denen du wenig davon spürst.

Die erste Woche gibt dir Zeit, in die Exerzitien hineinzufinden. Du kannst klein anfangen und ausprobieren, welcher Moment zu dir und deinem Alltag passt. Vielleicht ist es der erste Schluck am Morgen, die Schwelle beim Heimkommen oder ein paar Minuten am Abend. Wenn dir eine Übung liegt, kannst du sie wiederholen. Und wenn ein Tag voll ist, kannst du am nächsten Tag einfach wieder einsteigen.

Im Evangelium dieser Woche lädt Jesus dazu ein, wach zu bleiben. Das kannst du mitten im Alltag üben. Halte kurz inne und nimm wahr, was gerade da ist. Was geschieht um dich herum? Was geht dir nach? Was freut dich oder macht dich unruhig? Mit allem, was du bemerkst, darfst du vor Gott da sein.

WIE DU MIT DEN WOCHENIMPULSEN UMGEHEN KANNST

Schau dir die Impulse der Woche gern zuerst in Ruhe an und lass sie auf dich wirken. Vielleicht bleibt dir ein Bild im Kopf, ein Satz klingt nach oder eine Übung macht dich neugierig. Damit kannst du anfangen. Die Tagesfolge gibt dir Orientierung. Du kannst einen Impuls vorziehen, ihn wiederholen oder länger bei etwas bleiben, das dich beschäftigt. Ignatius spricht vom **„Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her“.**

Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, Nr. 2 und 62.[1]

Gott in allen Dingen suchen und finden. Dazu lädt Ignatius ein. Deine Sinne können dir dabei helfen. Vielleicht bemerkst du das Licht auf der Schwelle, die Wärme deiner Tasse oder den Klang einer vertrauten Stimme. Auch im Gebet mit einer biblischen Geschichte kannst du deine Sinne einbeziehen. Stell dir zum Beispiel vor, was es in der Szene zu sehen oder zu hören gibt.

Vgl. Ignatius von Loyola, Brief an Antonio Brandão vom 1. Juni 1551 (deutsche Wiedergabe bei Peter Knauer SJ) und Geistliche Übungen, Nr. 121–126.

Du darfst die Exerzitien auch geschehen lassen. Du darfst Dich von dem Gedanken befreien, Exerzitien machen zu müssen. Du kannst dir einen Moment Zeit nehmen und offenbleiben für das, was sich zeigt. Ignatius vertraut darauf, dass Gott sich dir unmittelbar mitteilen kann. Darauf darfst du dich einlassen, auch wenn du gerade wenig davon spürst. Gott ist längst da und mit dir unterwegs.

Vgl. Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, Nr. 15.

[1] Die Quellenangaben zeigen dir, worauf sich die Impulse beziehen. Lass sie während deiner Gebetszeit beiseite und bleib beim Üben und Wahrnehmen. Wenn du später mehr darüber erfahren möchtest, kannst du in den Quellen nachlesen.

WENN DU MERKST, DASS DU MEHR TUN MÖCHTEST

Vielleicht möchtest du noch eine Übung machen, mehr nachlesen oder herausfinden, was hinter einem Gedanken steckt. Wenn du das bemerkst, halte kurz inne. *Was suche ich gerade? Fehlt mir etwas? Woher kommt der Impuls, mehr zu tun?* Vielleicht ist da Neugier. Vielleicht meldet sich das vertraute Gefühl, mehr tun zu müssen, damit die Zeit etwas bringt. Auch das darfst du wahrnehmen und, wenn du magst, Gott erzählen.

Im Alltag ist es oft wichtig, ein Ziel im Blick zu haben, etwas fertigzubekommen und gute Arbeit zu leisten. **In den Exerzitien darfst du anders unterwegs sein.** Du kannst bei einer Übung, einem Satz oder einem Augenblick bleiben und ihm Zeit geben. Für heute kann es genügen, einen Moment lang bewusst mit Gott da zu sein.

BETEN, WIE ES ZU DIR PASST

Wenn du ein festes Gebet hast, das dich im Alltag trägt, kannst du es in diesen Wochen wie gewohnt pflegen. Das kann das Stundengebet sein, die Meditation oder das kontemplative Gebet, der Rosenkranz oder eine andere vertraute Form. Wenn es sich ergibt, kannst du davor oder danach einen Moment bei dem bleiben, was dich heute beschäftigt.

Und wenn du selten oder unregelmäßig betest, ist das genauso in Ordnung. Fang da an, wo du gerade bist. Vielleicht passt heute ein kurzer Moment der Stille oder ein Satz in deinen eigenen Worten. Das kann für heute genügen.

Vielleicht kennst du es, gemeinsam mit anderen laut zu beten oder für dich allein in Gedanken. Du kannst auch ausprobieren, Gott ganz einfach in deinen eigenen Worten anzusprechen. Vielleicht sagst du: *Gott, das Gespräch von heute geht mir noch nach.* Oder: *Jesus, ich bin froh, dass ich jetzt zu Hause bin.*

Sprich **Gott, Jesus oder Christus** so an, wie es für dich stimmig ist. Du kannst deinen Satz in Gedanken sagen, ihn flüstern oder ihn laut aussprechen, auch wenn du allein bist. Vielleicht ist es ungewohnt, dabei die eigene Stimme zu hören. Probier es aus, wenn es sich ergibt. Wenn dir keine Worte kommen, kannst du einfach einen Moment still bleiben. Vielleicht begleitet dich dabei der Satz:

„Du bist da. Hier bin ich."

WENN DU ABENDS KURZ ZURÜCKSCHAUEN MÖCHTEST

Der **ignatianische Tagesrückblick** ist eine Möglichkeit, deinen Tag mit Gott anzuschauen. Wenn du ihn ausprobieren möchtest, genügen ein paar Minuten.

1. **Komm an.** Nimm dir einen Moment und erinnere dich daran, dass Gott da ist. Vielleicht helfen dir die Worte: Du bist da. Hier bin ich.
2. **Schau auf deinen Tag.** Lass ihn kurz an dir vorbeiziehen. Welcher Augenblick kommt dir in den Sinn? Was hat dich gefreut, berührt oder beschäftigt?
3. **Sprich mit Gott darüber.** Vielleicht möchtest du danken, etwas Schweres anvertrauen oder um etwas für morgen bitten. Wenn du magst, bleib zum Schluss einen Moment still.

Siehe auch „Methodische Hinweise", S. 4

Auch ein einziger Augenblick, den du mit Gott anschaust, kann für heute genügen. Wenn du schon ein Abendgebet hast, kannst du eine Frage mit hineinnehmen: **„Welchen Augenblick dieses Tages möchte ich heute mit Gott anschauen?"**

Die Tagesimpulse

SONNTAG, 29. NOVEMBER · JESU EINLADUNG HÖREN

Lies Mk 13,33–37 in Ruhe. Jesus erzählt von einem Mann, der verreist. Die Menschen in seinem Haus haben ihre Aufgaben. Der Türhüter soll wach bleiben.

Stell dir das Haus vor. Was geschieht dort? Wo wärst du in dieser Szene? Vielleicht bist du bei der Tür, vielleicht gehst du irgendwo im Haus einer Aufgabe nach. Hör von deinem Platz aus noch einmal auf Jesu Worte: Seid wachsam!

Bleib bei einem Bild oder Wort, das dich anspricht oder irritiert. Wenn du magst, bring ins Gebet, was dich daran beschäftigt.

Eine kürzere Möglichkeit. Lies den Text langsam, gern halblaut. Bleib bei einem Satz. Vielleicht wächst daraus eine Bitte für die Woche: Lass mich aufmerksamer werden für …

MONTAG, 30. NOVEMBER · AN DER SCHWELLE

Bleib beim Heimkommen einen Moment an der Tür stehen. Spür den Boden unter deinen Füßen. Was bringst du von diesem Tag mit? Vielleicht hängt dir ein Gespräch nach. Vielleicht bist du erleichtert, endlich da zu sein. Wenn du magst, bring es in einem Satz ins Gebet.

Ein anderer Übergang: Wenn du bei der Arbeit ankommst oder an der Uni den Seminarraum betrittst, halte kurz inne. Was bringst du mit, bevor hier etwas Neues beginnt? Auch beim Zuklappen des Laptops oder am Ende einer Aufgabe kannst du dir einen Moment nehmen. Was beschäftigt dich noch? Was davon möchtest du mit ins Gebet nehmen?

DIENSTAG, 1. DEZEMBER · BEIM ERSTEN SCHLUCK



„Du bist da. Hier bin ich.“

Nimm deine Tasse in beide Hände. Spür die Wärme und schmeck den ersten Schluck. Lass dir einen Augenblick Zeit, bevor du weitermachst. Wie bist du heute Morgen da? Vielleicht fällt dir ein Wort ein. Du kannst es mit ins Gebet nehmen. Für diesen Moment darf ein Wort genügen.

Wenn du heute irgendwo wartest. Hör an der Haltestelle, im Wartezimmer oder in der Schlange einen Augenblick auf die Geräusche um dich herum. Was fällt dir auf? Wie geht es dir gerade mit dem Warten? Auch Ungeduld und Müdigkeit dürfen in deinem Gebet vorkommen.

MITTWOCH, 2. DEZEMBER · EINEN MENSCHEN WAHRNEHMEN

„Aufmerksamkeit ist die seltenste und reinste Form der Großzügigkeit."
Simone Weil, Brief an Joë Bousquet, 13. April 1942

Schenk heute in einem Gespräch jemandem einen Moment deiner ungeteilten Aufmerksamkeit. Das kann im Büro, in der Werkstatt oder nach einem Seminar sein. Lass nach einem Satz eine kurze Pause, bevor du antwortest. Was nimmst du wahr, wenn du dir diese Zeit lässt? Wenn die Begegnung nachklingt, kannst du den Menschen im Gebet Gott anvertrauen.

Eine kleine Geste. Vielleicht ergibt sich heute ein bewusster Gruß für jemanden, dem du sonst eher nebenbei begegnest. Nimm diese Begegnung später mit ins Gebet.

DONNERSTAG, 3. DEZEMBER · NOCH EINMAL HINHÖREN

Teresa von Ávila beschreibt das innere Beten als **„Verweilen bei einem Freund".**
Das Buch meines Lebens, 8,5

Kehre zum Evangelium vom Sonntag zurück. Verweile bei einem Wort oder einem Bild, das dir im Gedächtnis geblieben ist. **Wie hörst du es heute, mitten in deiner Woche?** Vielleicht möchtest du Gott sagen, was dich daran bewegt. Oder du bleibst einfach einen Moment da, wie bei einem Menschen, bei dem du dich aufgehoben fühlst.

Ein Wort für unterwegs. Schreib ein Wort aus dem Evangelium auf einen Zettel und leg ihn dorthin, wo du heute mehrmals vorbeikommst. Wenn du ihn siehst, halte kurz inne. Wie hörst du dieses Wort gerade hier?

FREITAG, 4. DEZEMBER · MITTEN IM TUN

Wähle etwas, das du heute ohnehin tust. Vielleicht deckst du den Tisch, sortierst bei der Arbeit Unterlagen oder packst nach der Vorlesung deine Sachen zusammen. Achte einen Moment darauf, was du tust und was dich dabei beschäftigt. **Was möchtest du Gott mitten in dieser Tätigkeit sagen?** Ein Satz in Gedanken kann genügen: *Gott, ich bin heute ziemlich in Eile.* Oder: *Jesus, ich freue mich auf den Besuch.* Dann geh deiner Tätigkeit weiter nach.

Eine andere Möglichkeit. Nimm auf einem vertrauten Weg für ein paar Schritte wahr, wie du heute unterwegs bist. Gehst du eilig, müde, leicht? Vielleicht magst du sagen: *Gott, so bin ich heute unterwegs. Geh du mit.*

SAMSTAG, 5. DEZEMBER · EIN BLICK AUF DIE WOCHE

Was hast du in dieser Woche bemerkt, weil du dir einen Moment Zeit genommen hast? Erinnere dich an einen konkreten Augenblick. Vielleicht möchtest du ein Wort dazu notieren. Du kannst auch eine Übung wiederholen und darauf achten, wie du sie heute erlebst.

Gebet:

> Gott, du bist mitten unter uns.
> Du kennst die Momente, die mir in Erinnerung geblieben sind,
> und auch die, an denen ich vorbeigegangen bin.
> Schenk mir einen wachen Blick für die Menschen um mich herum
> und für das, was sich in mir regt.
> Amen.

Ausblick:

Wenn du wahrnimmst, was dich gerade beschäftigt - Wo wünschst du dir mehr Freiheit?

Hinweis zur Verwendung und Weitergabe
Zum Weitergeben ausdrücklich erwünscht! Die Impulse und Übungen dürfen gerne kostenlos vervielfältigt und weitergegeben werden – auch zur Verwendung in Gruppen und Gemeinden. Bitte die Quellen- und Bildnachweise beibehalten und die Inhalte nicht ohne Rücksprache verändern. Für verwendete Bilder und andere fremde Materialien gelten die jeweils angegebenen Lizenzbedingungen.
© 2026 Carmela Verceles | Bonner Münster
Carmela Verceles · Pastoralreferentin · Geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin in ignatianischer Spiritualität