

# Exerzitionen im Alltag in der österlichen Bußzeit 2025

## **Der Herr ist mein Licht und mein Heil. Worte der Hoffnung**

So heißt das Thema unserer Exerzitionen im Alltag, die wir in der österlichen Bußzeit mit 5 Treffen und 5 Wochenheften halten werden.

Die Welt, in der wir leben, ist geprägt von Gewalt, Krieg, Macht, von Demos und Streiks. Meinungen prallen aufeinander, Konflikte sind nicht lösbar, wir sind weit weg von Einheit und Frieden.

Was wir global erleben, ist auch in unserem Land, in Politik und Kirche, und manchmal auch in unseren Häusern, Familien, in unseren Herzen.

Mutlosigkeit, Angst, Unsicherheit können uns befallen.

Wo ist der richtige Weg?

Wer führt uns?

Wem können wir noch vertrauen?

Exerzitionen im Alltag sind Anregung und Hilfe für eine Zeit der Umkehr, der Neuorientierung, der Hinkehr zu unserem Herrn Jesus Christus.

Ihm können wir vertrauen, mit ihm gehen wir unseren Weg des Glaubens und des Lebens.

Papst Franziskus ruft ein „Jahr der Hoffnung“ aus.

Wir versuchen Worten der Hoffnung nachzulauschen, sie aufzunehmen und uns mit ihnen auf den Weg zu machen in der österlichen Bußzeit.

Grundlage für solche Worte der Hoffnung ist bei unseren Exerzitionen der Psalm 27: „Der Herr ist mein Licht und mein Heil“.

### **Ps 27**

Der Herr ist mein Licht und mein Heil: /  
Vor wem sollte ich mich fürchten?

Der Herr ist die Kraft meines Lebens: /  
Vor wem sollte mir bangen?

<sup>2</sup> Dringen Frevler auf mich ein, /  
um mich zu verschlingen, meine Bedränger und Feinde, /  
sie müssen straucheln und fallen.

<sup>3</sup> Mag ein Heer mich belagern: /  
Mein Herz wird nicht verzagen.

Mag Krieg gegen mich toben: /  
Ich bleibe dennoch voll Zuversicht.

<sup>4</sup> Nur eines erbitte ich vom Herrn, /  
danach verlangt mich:

Im Haus des Herrn zu wohnen /  
alle Tage meines Lebens,

die Freundlichkeit des Herrn zu schauen /  
und nachzusinnen in seinem Tempel.

<sup>5</sup> Denn er birgt mich in seinem Haus /  
am Tag des Unheils;

er beschirmt mich im Schutz seines Zeltes, /  
er hebt mich auf einen Felsen empor.

<sup>6</sup> Nun kann ich mein Haupt erheben /  
über die Feinde, die mich umringen.

Ich will Opfer darbringen in seinem Zelt,  
Opfer mit Jubel; /  
dem Herrn will ich singen und spielen.

<sup>7</sup> Vernimm, o Herr, mein lautes Rufen; /  
sei mir gnädig und erhöre mich!

<sup>8</sup> Mein Herz denkt an dein Wort: «Sucht mein Angesicht!» /  
Dein Angesicht, Herr, will ich suchen.

<sup>9</sup> Verbirg nicht dein Gesicht vor mir; /  
weise deinen Knecht im Zorn nicht ab! /

Du wurdest meine Hilfe. Verstoß mich nicht,  
verlass mich nicht, /  
du Gott meines Heiles!

<sup>10</sup> Wenn mich auch Vater und Mutter verlassen, /  
der Herr nimmt mich auf.

<sup>11</sup> Zeige mir, Herr, deinen Weg, /  
leite mich auf ebener Bahn trotz meiner Feinde!

<sup>12</sup> Gib mich nicht meinen gierigen Gegnern preis; /  
denn falsche Zeugen stehen gegen mich auf und wüten.

<sup>13</sup> Ich aber bin gewiss, zu schauen /  
die Güte des Herrn im Land der Lebenden.

<sup>14</sup> Hoffe auf den Herrn und sei stark! /  
Hab festen Mut und hoffe auf den Herrn!

In diesem Psalm spiegelt sich unser Leben wieder, aber auch die unerschütterliche Hoffnung, dass Gott mit uns geht, dass er uns hindurchführt durch Dunkelheit, Angst, Not und Bedrängnis. Wir haben versucht einige Psalmverse für unser Leben zu erschließen und sie im Zusammenhang mit biblischen Texten neu zu sehen.

In der 1. Woche lassen wir

**das Licht leuchten,**

denn Gott sprach: Es werde Licht,  
das Leben war das Licht der Menschen,  
und: Der Herr ist mein Licht und mein Heil.



In der 2. Woche hören wir von

**Bedrängern und Feinden,**

vom Seufzen der Schöpfung nach Erlösung  
und bringen in einem Gebet der Hoffnung unser  
Leben vor Gott.



In der 3. Woche schauen wir auf

### **das Wohnen**

Ich wohne in einem Haus  
wir haben Sehnsucht nach dem Haus des Herrn  
und fragen: Wo wohnt Gott?



In der 4. Woche suchen wir

### **das Angesicht**

Ich sehe und will gesehen werden  
ich suche das Angesicht Gottes  
Wie sieht er aus? Wie sieht er mich an?



In der 5. Woche gehen wir durch die Karwoche.

### **Wie die Liebe trägt**

Anteil haben und Anteil geben  
für euch hingegeben  
das Kreuz – Zeichen des Lebens  
Bleib bei uns, Herr!



Wir freuen uns,  
wenn Sie diesen Weg der Exerziten mitgehen.  
Es sind Wege nach innen, zu uns selbst,  
Wege zu den Menschen, mit denen wir leben,  
Wege zu Gott,  
Wege zu Jesus,  
der mit uns das Leben teilt,  
der unsere Not und Bedrängnis kennt  
und uns durch seinen Tod und seine Auferstehung  
neues Leben, Licht, und Hoffnung schenkt.

*P. Meinulf Blechschmidt, Sr. Esther Kaufmann*