


Da wohnt ein Sehnen tief in uns ...



Exerzitien im Alltag im Januar 2026 über 21 Tage in Elgg

Möchten Sie sich gerne etwas intensiver mit dem Glauben auseinandersetzen?

Jeden Tag einen Text betrachten und 1 x pro Woche sich darüber austauschen.

Donnerstags um 19.00 Uhr im katholischen Pfarreizentrum Elgg:

- 8.1. Einführung und Start
- 15.1. Reflexion und Input
- 22.1. Reflexion und Input
- 29.1. Reflexion und Abschluss

Tipps für die Gebetszeit zuhause:

1. Die grosse Herausforderung dieser Alltagsexerzitien besteht darin, sich täglich Zeit zu nehmen, um wirklich in einen Prozess der Vertiefung zu kommen. Der Druck, der von den Anforderungen der Arbeit oder einer Familie ausgeht, kann daran hindern, sich Gott, sich selbst und seinen eigenen Fragen und Problemen zuzuwenden. Die Exerzitien regen eine tägliche Gebetszeit von 10 bis 30 Minuten daheim an.

2

2. Hilfreich ist es, einen geeigneten Ort einzurichten und eine Zeit zu finden, die zum eigenen Rhythmus passt. Wichtig sind auch Absprachen oder Entscheidungen, sich nicht ablenken zu lassen.

3. Diese Exerzitien sind im Text bewusst minimalistisch gehalten. Es geht darum, insbesondere die «Literatur» wieder und wieder zu kauen. Vielleicht begleiten die Sätze den ganzen Tag hindurch? Aufschreiben und Zettel in die Hosentasche und immer wieder hervornehmen?

4. Wer mehr Input möchte: Es sind am Ende des Heftes noch ausführlichere Texte, die textliebende Teilnehmende gerne wieder und wieder hervornehmen können.

5. Bei Fragen steht der Leiter der Exerzitien für einzelne Gespräche stets zur Verfügung.

Leitung und Hefterstellung: Jürgen Kaesler

Tag 1 – Sehnsucht erwacht

Sehnsucht beginnt oft leise. Ein inneres Ziehen, das uns spüren lässt: Es gibt mehr, als wir sehen.

Literatur:

Nur wer die Sehnsucht kennt, weiss, was ich leide.

— Johann Wolfgang von Goethe

3

Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so lechzt meine Seele, Gott, nach dir. (Ps 42,2)

Gebetsimpuls:

Herr, lass mich meine Sehnsucht wahrnehmen und sie als Ruf zu dir verstehen.

Tag 2 – Sehnsucht als Geschenk

Sehnsucht ist ein Hinweis auf unsere Tiefe und auf das, wofür wir geschaffen sind.

Literatur:

Wer in sich selbst kein Feuer trägt, kann kein Licht in andere bringen.

— Friedrich von Schiller

Sucht, so werdet ihr finden. (Mt 7,7)

Gebetsimpuls:

Gib mir Mut, meine Sehnsucht als Geschenk zu sehen und ihr nachzugehen.

Tag 3 – Sehnsucht und Unruhe

Unruhe ist oft das Echo der Sehnsucht. Sie kann uns den Weg weisen, den wir gehen sollen.

Literatur:

Ruhlos ist mein Herz, bis es Ruhe findet in dir.

— nach Augustinus

Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott! (Ps 42,6)

Gebetsimpuls:

Herr, verwandle meine Unruhe in Orientierung und schenke mir inneren Frieden.

Tag 4 – Sehnsucht nach Gemeinschaft

Niemand trägt Sehnsucht allein. Sie verbindet uns mit anderen und mit Gott.

4

Literatur:

Die Menschen, die uns begleiten, sind Spiegel unserer Seele.

— Rainer Maria Rilke

Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen. (Mt 18,20)

Gebetsimpuls:

Herr, zeige mir Menschen, mit denen ich mein Suchen teilen kann.

Tag 5 – Sehnsucht nach Frieden

Friede beginnt im Herzen, das Gott vertraut.

Literatur:

Frieden beginnt mit einem Lächeln.— Mutter Teresa

Meinen Frieden gebe ich euch. (Joh 14,27)

Gebetsimpuls:

Schenke mir heute einen Moment echten Friedens, Herr.

Tag 6 – Sehnsucht braucht Zeit

Wachstum geschieht langsam. Auch Sehnsucht braucht Raum, um sich zu entfalten.

Literatur:

Geduld ist nicht die Fähigkeit zu warten, sondern die Fähigkeit, beim Warten gut zu handeln.— Johann Wolfgang von Goethe

In Ruhe und Vertrauen liegt eure Stärke. (Jes 30,15)

Gebetsimpuls:

Lass mich geduldig mit mir selbst und meiner Sehnsucht sein.

Tag 7 – Sehnsucht und Hoffnung

5

Hoffnung ist eine Verheissung der Sehnsucht.

Literatur:

Hoffnung ist wie ein Sonnenstrahl, der selbst durch die dunkelsten Wolken bricht. — Friedrich von Schiller

Auf dich hoffe ich den ganzen Tag. (Ps 25,5)

Gebetsimpuls:

Entzünde in mir neue Hoffnung, Herr, und lass sie leuchten.

Tag 8 – Sehnsucht nach Wahrheit

Sehnsucht fragt: Was ist wirklich? Was ist Wahrheit?

Literatur:

Das Leben ist die Suche nach Wahrheit, die man leben kann.
— Rainer Maria Rilke

Dein Wort ist Wahrheit. (Joh 17,17)

Gebetsimpuls:

Führe mich zur Wahrheit, die heilt, Herr.

Tag 9 – Sehnsucht nach Sinn

Sinn ist nicht Leistung, sondern Geschenk.

Literatur:

Wer einen Sinn gefunden hat, findet Leben.
— Albert Schweitzer

In dir ist die Quelle des Lebens. (Ps 36,10)

Gebetsimpuls:

Zeige mir heute einen Sinnsfunken in meinem Leben.

6

Tag 10 – Sehnsucht nach Nähe Gottes

Gott ist nicht fern. Oft ist Sehnsucht schon Antwort auf seinen Ruf.

Literatur:

Zwischen meinem Atem und deiner Nähe liegt nur ein Hauch. - unbekannt

Nahe ist der Herr allen, die ihn suchen. (Ps 145,18)

Gebetsimpuls:

Lass mich deine Nähe spüren, Herr.

Tag 11 – Sehnsucht und Schwäche

Schwäche ist kein Hindernis für Gott. Sie ist der Ort, an dem er uns berührt und stärkt.

Literatur:

Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.
— nach Friedrich Nietzsche (in abgewandelter Form)

Denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark. (2 Kor 12,10)

Gebetsimpuls:

Nimm meine Schwachheit an, Herr, und fülle sie mit deiner Kraft.

Tag 12 – Sehnsucht nach Heilung

Heilung beginnt im Verstehen, dass Gott das Zerbrochene sieht und es wieder zusammenführt.

Literatur:

Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen. - Platon

Er heilt die zerbrochenen Herzen und verbindet ihre Wunden. (Ps 147,3)

Gebetsimpuls:

Berühre die Stellen, die schmerzen, und schenke mir Heilung.

Tag 13 – Sehnsucht nach Freiheit

Freiheit entsteht im Herzen, wenn wir loslassen, was uns bindet.

Literatur:

Das ist der Weisheit letzter Schluss: nur der verdient sich Freiheit wie das Leben, der täglich sie erobern muss. – J. W. v. Goethe

Zur Freiheit hat uns Christus befreit. So steht nun fest und lasst euch nicht wieder das Joch der Knechtschaft auflegen. (Gal 5,1)

Gebetsimpuls:

Zeige mir, was mich bindet, und schenke mir Freiheit im Herzen.

Tag 14 – Sehnsucht und Dankbarkeit

Dankbarkeit verwandelt Sehnsucht: Sie zeigt, wie viel bereits geschenkt ist.

Literatur:

Albert Schweitzer: Das Grösste ist danken für alles; wer das gelernt hat, der weiss, was Leben heisst.

Jean-Baptiste Massillon: Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.

Dankt in allem! Denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.
(1 Thess 5,18)

Gebetsimpuls:

Lass mich heute die kleinen Geschenke des Lebens erkennen und danken.

Tag 15 – Sehnsucht nach Tiefe

8

Tiefe entsteht, wo wir nicht fliehen, sondern bleiben und zuhören.

Literatur:

Theresia von Jesu (1515-1582)

Sehnsucht nach dem ewigen Leben

Ich lebe, doch nicht mehr in mir,

Ein heilig Sehnen lebt in mir,

Seitdem ich aus Liebe sterbe,

Leb' nicht ich,

Er lebt in mir,

Der für sich mich auserwählte.

Als ich ihm mein Herz weihte,

Hat er dies dort eingeschrieben:

Stirb dir selbst, und du wirst leben!

Tief ruft zu tief am Rauschen deiner Wasserfälle; alle deine Wellen und
Brandungen gehen über mich hinweg. (Ps 42,8)

Gebetsimpuls:

Führe mich in die Tiefe deiner Gegenwart, Herr.

Tag 16 – Sehnsucht nach Vertrauen

Vertrauen wächst, wenn wir loslassen und Gott unsere Schritte lenken lassen.

Literatur:

Vertrauen stellt sich bei Fragen grosser Bedeutung nur langsam ein. - Ovid

Vertraue auf den Herrn von ganzem Herzen und verlass dich nicht auf deinen Verstand. (Spr 3,5)

9

Gebetsimpuls:

Lehre mich, dir zu vertrauen, ohne zu zweifeln.

Tag 17 – Sehnsucht nach Freude

Freude ist Gottes Geschenk an ein offenes Herz – sie entsteht, wenn wir ihn wahrnehmen.

Literatur:

Freude schöner Götterfunken, Tochter aus Elysium. Wir betreten feuertrunken, Himmlische, Dein Heiligtum. – Friedrich Schiller

Freut euch im Herrn allezeit! Noch einmal sage ich: Freut euch! (Phil 4,4)

Gebetsimpuls:

Schenke mir echte, tiefe Freude, Herr.

Tag 18 – Sehnsucht nach Klarheit

Klarheit entsteht im Schweigen und im Hören.

Literatur:

Schweigen

O Schweigen, Schweigen, komm, du letzter Schluss,
da mitzuteilen Hass nur weckt und Fehde.
Ergreif an ihrer Wurzel meine Rede,
lass einwärts sprossen, was denn sprossen muss.

Ich will dich tragen, wohin niemand kommt,
in Wälder, wo nur Tiere uns erfahren, -
bis du vielleicht nach vielen, vielen Jahren
das Wort mir schenkst, das mir und andern frommt.

Dann lass mich noch einmal vor Menschen stehn
und ihnen dieses eine tiefste sagen -
und dich dann wieder in die Wälder tragen
und wie ein Wild dort fallen und vergehn. – Christian Morgenstern

Da kam der Herr und trat heran; er rief wie zuvor: Samuel! Samuel! Und Samuel
antwortete: Sprich, dein Diener hört! (1 Sam 3,10)

Gebetsimpuls:

Gib mir ein hörendes Herz.

10

Tag 19 – Sehnsucht nach Heimat

Heimat ist dort, wo wir uns von Gott verstanden und geborgen fühlen.

Literatur:

In deinem Haus will ich wohnen alle Tage meines Lebens.
— Psalm 23,6

Güte und Treue werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde wohnen im
Haus des Herrn für lange Zeit. (Ps 23,6)

Gebetsimpuls:

Lass mich bei dir zuhause finden, Herr.

Tag 20 – Sehnsucht nach Vollendung

Sehnsucht erinnert uns daran, dass wir unterwegs sind – und dass Gott uns
zum Ziel führt.

Literatur:

Das ist die Sehnsucht: wohnen im Gewoge
und keine Heimat haben in der Zeit.
Und das sind Wünsche: leise Dialoge
täglicher Stunden mit der Ewigkeit.- Rainer Maria Rilke

Ich bin überzeugt, dass der, der in euch das gute Werk begonnen hat, es auch
vollenden wird bis zum Tag Christi Jesu. (Phil 1,6)

Gebetsimpuls:

Vollende in mir, was du begonnen hast, Herr.

Tag 21 – Sehnsucht erfüllt

Am Ende dieser 21 Tage darfst du erkennen: Sehnsucht hat dich nicht leer gelassen, sondern geführt. Sie führt zu Gott – und Gott zu dir.

Literatur:

Und plötzlich weißt du: Die Sehnsucht war der Weg.

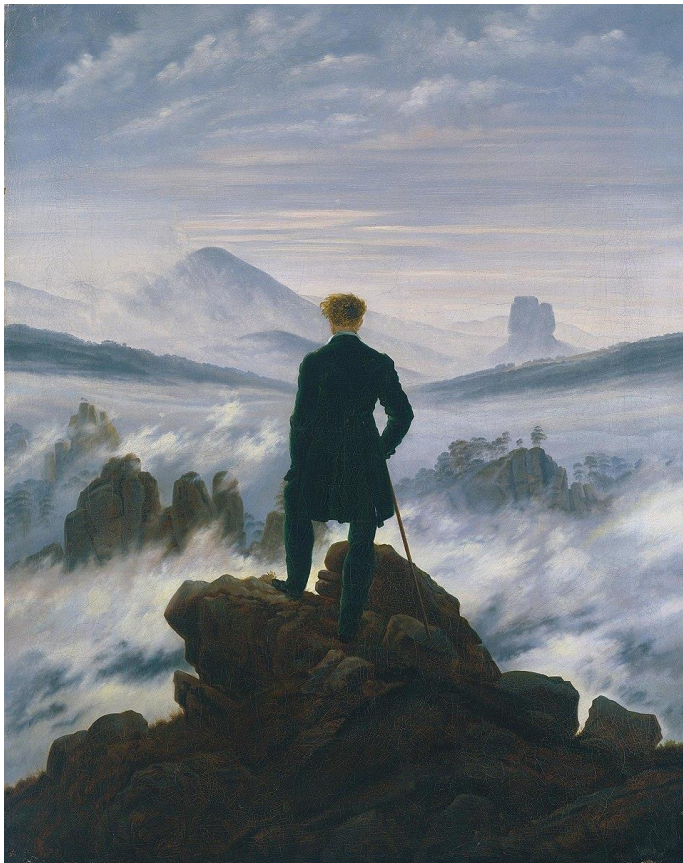
— Charles F. Haanel (sinngemäss, poetisch)

11

Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.
(Joh 10,10)

Gebetsimpuls:

Herr, erfülle meine Sehnsucht mit deinem Leben und führe mich weiter Schritt für Schritt.



Wanderer über dem Nebelmeer, C. D. Friedrich

Sehnsucht ist ein Gefühl, das nach Veränderung strebt. Auch Caspar David Friedrichs Wanderer ist ein Suchender: Als einsame Figur steht er mit dem Rücken zu uns auf einem Felsen, vor ihm steigen zerklüftete Bergspitzen aus vorbeiziehenden Nebelschwaden auf. Er steht dort, wo wir stehen würden. Wohin er blickt, wissen wir nicht.

Exerzitien im Alltags-Texte zur Reflexion zur Sehnsucht im Allgemeinen (wenn man weitere Anregung benötigt/sucht):

1. Sehnsucht – Karl Kraus

Es war einmal.
Ich leb' am Tage vom Gedanken,
nachts von der Qual;
oft träum' ich nur vom Traum.
Du gehst dahin und bist dir selbst es kaum.
In meinem Wahn jedoch, dem fieberkranken,
sind deine Wesen ohne Zahl.

Sehnsucht als inneres Ringen zwischen Traum und Wirklichkeit.

2. Sehnsucht – Max Dauthendey

Ihre Arme umschlingen den Mondenschein
und ringen nach den Sternen,
die Augen wühlen sich in die Nacht,
in kalte leblose Fernen.
Und es umkrallt die bettelnde Hand
den tauben Stein, den toten Sand,
zermalmt von verzweifelterm Sehnen.
Ertrinkend in Sehnsucht und Tränen.

Intensive Bilder von Sehnsucht und innerem Verlangen.

3. Verfall – Georg Trakl

Abend sinkt über die Felder,
und alles vergeht in der Dämmerung.
Der Wind trägt die Leere,
und die Seele sucht den fernen Ort,
den sie nie erreichen kann.

Expressionistische Sehnsucht nach Flucht, Stille und Heimat.

4. Weltende – Else Lasker-Schüler

Und plötzlich ist alles, was war, wie weggeblasen.
Nur die Sehnsucht bleibt,
ein stummer Ruf nach Liebe und Nähe,
die die Welt noch nicht verstanden hat.

Dramatische, existenzielle Sehnsucht, verbunden mit Hoffnung.

5. Sehnsucht nach Ferne – Joseph von Eichendorff

Über Wälder, Felder, Flüsse
zieht mein Herz in die Ferne.
Die Nacht verwebt die Sterne mit meinem Traum,
und alles, was ich bin, sehnt sich nach Heimat.

Klassische romantische Sehnsucht nach Reise und Fernweh.

6. Gestillte Sehnsucht – Friedrich Rückert

Ach, könnte ich nur in die Stille treten,
wo Sehnsucht leise, wie ein Wasserfall,
meine Gedanken beruhigt und mein Herz heilt.

Sehnsucht als innerer Frieden, wenn man Stille findet.

7. In Sehnsucht – Richard Dehmel

Meine Seele ruft in die Nacht,
meine Gedanken fliegen wie Vögel fort,
doch die Sehnsucht bleibt,
wie ein heimlicher Begleiter, immer nah.

Innere Unruhe, Sehnsucht als ständige Begleiterin.

8. Sehnsucht und Liebe – Novalis („Hymnen an die Nacht“)

Sehnsucht ist das stille Beben des Herzens,
das nur durch Liebe und Ewigkeit erfüllt wird.
Wer die Sterne betrachtet, kennt die Sehnsucht
nach dem Unendlichen.

Spirituelle Sehnsucht, verbunden mit romantischer Mystik.

9. Sehnsucht nach Freiheit – Friedrich Nietzsche („Also sprach Zarathustra“)

Ich sehne mich nach jenem, was ich noch nicht kenne.
Mein Herz will fliegen,
meine Gedanken wollen das Unbekannte umarmen.

Philosophische Sehnsucht nach Freiheit, Erkenntnis und Selbstentfaltung.

10. Moderne Sehnsucht – Anonym / zeitgenössisch

14

Es ist diese stille Leere, die mich treibt.
Ich gehe durch Straßen und denke an das,
was nicht war, und das, was sein könnte.
Sehnsucht ist mein steter Schatten,
und dennoch mein stärkster Antrieb.

Zeitgenössische, offene Form der Sehnsucht – innere Motivation und unstillbares Verlangen.

11. Sehnsucht nach Heimkehr – Rainer Maria Rilke

Ich wandere durch fremde Straßen,
und alles Fremde ruft mein Inneres.
Die Sehnsucht zieht mich heimwärts,
doch mein Weg ist noch weit und verborgen.

Sehnsucht nach Heimat, Rückkehr und innerem Ankommen.

12. Sehnsucht nach Vollkommenheit – Hermann Hesse („Stufen“)

Wir alle suchen das Unvollkommene zu vollenden,
das Unsichtbare sichtbar zu machen.
Sehnsucht treibt uns an,
auf dass unser Herz das Ziel finde,
das noch hinter den Bergen liegt.

Sehnsucht als Antrieb zu innerem Wachstum und spiritueller Entfaltung.



Viel Freude mit diesen Exerzitien im Alltag wünscht

ganz herzlich

Jürgen Kaesler