

40 Tage Examen

Fastenzeit 2027 · Aschermittwoch 10. Februar bis Ostern 28. März · Handreichung für Priester und Gruppenleiter

Statt vieler Vorsätze eine einzige Übung: jeden Abend zehn Minuten Rückblick auf den Tag, wie Ignatius von Loyola ihn gelehrt hat. Die Gruppe trägt, was allein nach zehn Tagen einschläft. Sie braucht keine Technik, nur einen festen Termin und jemanden, der fragt: „Machst du mit?“

DIE FÜNF SCHRITTE (EXERZITIENBUCH 43)

1. **Danken** für das Gute des Tages, konkret und klein.
2. **Um Licht bitten**, den Tag mit Gottes Augen zu sehen.
3. **Durchgehen**: Stunde um Stunde, Begegnung um Begegnung. Wo war ich lebendig, wo verschlossen?
4. **Um Vergebung bitten** für das, was nicht gut war.
5. **Vorsatz** für morgen: eine Kleinigkeit, nicht zehn.

DIE EINE SACHE (EB 24 BIS 31)

Ignatius rät, sich zusätzlich eine einzige Sache vorzunehmen: morgens den Vorsatz fassen, mittags und abends kurz darauf schauen: die Ungeduld, das Schlechtrede, das Handy beim Essen. Nach einigen Wochen zeigt sich das Muster: wann, wo, nach welchem Anlass. Wer das Muster kennt, kann etwas ändern.

DAS WOCHENTREFFEN (45 MINUTEN)

- 5 Min. Stille und Ankommen
- 10 Min. Examen gemeinsam, eine Person leitet laut an
- 20 Min. Austausch zu dritt: „Was habe ich diese Woche gesehen?“
- 10 Min. Ausblick, Fürbitte, Segen

FAHRPLAN

- **Vor dem Aschermittwoch:** Einführungsabend, Übung einmal gemeinsam beten, jeder wählt seine eine Sache.
- **Erste Woche:** ankommen. Jeden Abend drei Dinge nennen, für die man dankt.
- **Bis zum Palmsonntag:** gründlicher durchgehen, einen Satz aufschreiben. Leere Abende gehören dazu.
- **Karwoche:** auf die ganzen Wochen zurückschauen. Die Notizen sind die beste Vorbereitung auf die Osterbeichte.
- **Sonntage** zählen nicht mit: nur danken, sonst nichts.

FÜR DIE LEITUNG

- Niemand muss erzählen. Was erzählt wird, bleibt im Raum. Keine Ratschläge, nur Zuhören.
- In dunklen Zeiten nichts am Vorsatz ändern (EB 318). Weitermachen, auch wenn es leer ist.
- Wer zu Skrupeln neigt: kürzer werden, beim Dank bleiben. Das Examen ist kein Tribunal.
- Gelegenheit zur Beichte in der Karwoche fest einplanen und ankündigen.



HILFSMITTEL

Ein Heft und ein Stift genügen. Wer eine Begleitung am Handy möchte: Die App **Lumen** führt in sechs Sprachen durch das Abendexamen und gibt im Fastenweg jeden Tag ein Schriftwort mit. Examen und Fastenweg sind ohne Abo und ohne Konto nutzbar; die Einträge bleiben verschlüsselt auf dem Gerät. Weitere Inhalte über das optionale Abo MAGIS.

Code eurer Gruppe: _____ · lumenexamen.com/40
Codes sind nicht zum Weiterverkauf bestimmt und haben keinen Geldwert.