WORKBOOK · METHODEN & WERKZEUGE

Spurensuche Gottesbegegnungen

Begleitmaterial zum Buch **„Zeitlos Handeln“**

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Version 1.0 · 2026
© Matthias Leo Wegner · kavanara.de

Spurensuche Gottesbegegnungen

Überblick

Nicht jede bedeutsame Erfahrung kündigt sich an. Manchmal erkennt man erst im Rückblick, dass ein Moment mehr war als nur ein Moment. Die Spurensuche Gottesbegegnungen ist eine kontemplative Reflexionsmethode, die dazu einlädt, im Alltag nach Spuren göttlicher Gegenwart zu suchen.

Aspekt	Details
Ziel	Momente der Gottesbegegnung im Alltag wahrnehmen und vertiefen
Weg	Vier Reflexionsmomente: Staunen, Berührtwerden, Herausgefordertwerden, Getragensein
Alternative Methoden	Journaling, Meine Lebensreise, Sinn-Perspektiven
Dauer	15–30 Minuten
Teilnehmer	Einzelperson

Grundprinzip

Die Spurensuche basiert auf der ignatianischen Tradition des Examen: der täglichen Rückschau auf den Tag im Licht Gottes. Sie erweitert diesen Ansatz um vier spezifische Momente, in denen sich Transzendenz besonders zeigen kann. Dabei geht es nicht um spektakuläre Erlebnisse, sondern um die leisen Spuren im Gewöhnlichen.

Die vier Momente

Moment	Beschreibung	Reflexionsfrage
Staunen	Momente der Überraschung, Schönheit, des Wunderns	Wo habe ich etwas wahrgenommen, das mich aus dem Gewohnten herausgehoben hat?
Berührtwerden	Momente tiefer Resonanz, Verbundenheit, Dankbarkeit	Wo wurde ich innerlich berührt – durch eine Begegnung, ein Wort, ein Bild?
Herausgefordertwerden	Momente des Unbehagens, der Unruhe, des Rufes	Wo habe ich gespürt, dass etwas von mir erwartet wird, das über mich hinausgeht?
Getragensein	Momente der Geborgenheit, Kraft, des Vertrauens	Wo habe ich erlebt, dass ich gehalten bin – auch (oder gerade) in Schwierigkeiten?

Vorteile und Grenzen

Vorteile	Grenzen
Vertieft die Aufmerksamkeit für das Wesentliche	Setzt Offenheit für Spiritualität voraus
Verbindet Alltag und Glauben	Ergebnisse sind nicht „messbar"
Stärkt Dankbarkeit und Resilienz	Braucht Übung und Geduld
Kann in verschiedene spirituelle Traditionen integriert werden	Nicht für jeden Kontext geeignet

Vorgehensweise

Abendliche Spurensuche (15–20 Min.)

1. **Ankommen**: Still werden. Einige Atemzüge nehmen. Sich in Gottes Gegenwart wissen.
2. **Rückblick**: Den Tag innerlich durchgehen – nicht chronologisch, sondern nach den vier Momenten. Wo war Staunen? Wo Berührtwerden? Wo wurde ich herausgefordert? Wo getragen?
3. **Verweilen**: Bei dem Moment bleiben, der am stärksten nachklingt. Nicht analysieren, sondern nachspüren. Was will mir das sagen?
4. **Ausblick**: Mit einem Gebet oder einem Satz in den Abend gehen. Vielleicht: „Danke für diese Spur."

Wöchentliche Vertiefung

Am Ende der Woche die täglichen Notizen durchgehen. Welche Spuren wiederholen sich? Was zeichnet sich als roter Faden ab? Was möchte ich in der kommenden Woche bewusster wahrnehmen?

Übungen

Spurensuche-Tagebuch

Jeden Abend vier kurze Sätze schreiben – einen pro Moment: - Heute habe ich gestaunt über... - Heute hat mich berührt... - Heute hat mich herausgefordert... - Heute hat mich getragen...

Nicht jeder Moment muss jeden Tag gefüllt werden. Auch die Leerstellen sind bedeutsam.

Geteilte Spurensuche

In einer geistlichen Gemeinschaft oder Kleingruppe wöchentlich eine Spur teilen. Ohne Kommentar, ohne Bewertung – einfach bezeugen, was war. Das gemeinsame Hören vertieft die eigene Wahrnehmung.

Quellen

- Loyola, Ignatius von: Geistliche Übungen, 1548
- Jalics, Franz: Kontemplative Exerzitien, 1994
- Grün, Anselm: Auf dem Wege, 2002

Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Mehr erfahren: **kavanara.de**