

## Kraft schöpfen im Alltag - Die fünf Prioritäten für ein erfülltes Leben

---

Der Jesuitenpater Franz Jalics hat aus seiner geistlichen Erfahrung fünf Prioritäten formuliert, die helfen, die eigene Lebenstiefe nicht zu verlieren und verbunden mit den spirituellen Kraftquellen im Alltag ein erfülltes Leben zu führen.

Die vorliegenden Anregungen für kurze Auszeiten spüren diesen fünf Prioritäten nach und helfen einen spirituellen Weg zu entdecken, der mitten im Alltag Kraft schöpfen lässt.

- Ich ziehe mich zu Hause an einen Ort zurück, an dem ich eine Dreiviertelstunde ungestört für mich sein kann und lege mir ein paar Stifte, leere Blätter und Lieblingsmusik zurecht.
- Ich stimme mich mit einer Ankomm-Übung auf die "Zeit für mich" ein.

### Übung: Bei mir sein

Ich nehme wahr, wie ich dasitze:

- nach vorne gebeugt, etwas müde? - entspannt zurückgelehnt? - innerlich vielleicht noch ein wenig auf dem Sprung? - ... ? Wie es ist, so ist es!

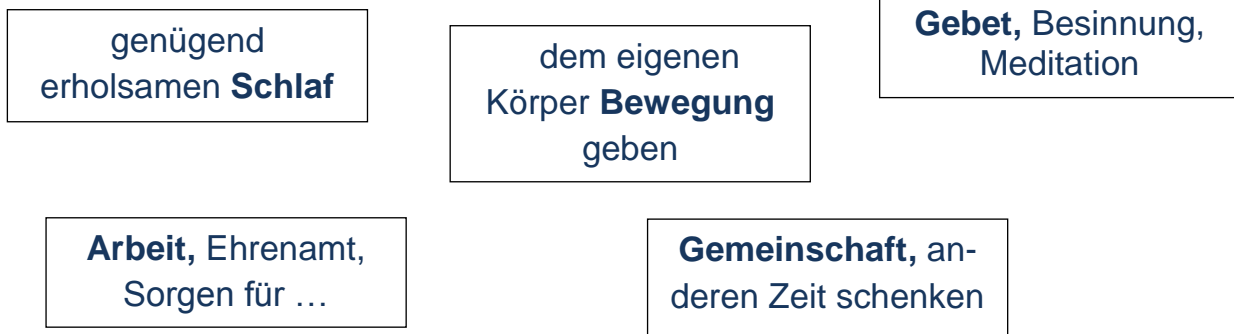
Ich stelle meine Füße senkrecht auf den Boden und spüre den Boden unter meinen Füßen. Wenn ich möchte, kann ich die Augen schließen oder einfach absichtslos vor mich hin sehen.

Ich wende meine Aufmerksamkeit meinem Becken zu und fühle von dort zum Stuhl hin. Über meine beiden Sitzhöcker kann ich mich jetzt ein wenig aufrichten. Ich nehme meine Wirbelsäule wahr, evtl. mit einem kleinen Dank für alles, was sie zu tragen hat. Ich fühle meinen Kopf, die Schale des Hinterkopfes, mein Gesicht und den Scheitel. Etwaige Anspannung im Gesicht kann ich versuchen loszulassen. Ich nehme meinen Atem wahr, wie er durch die Nase in mich strömt, sich in mir ausbreitet und wieder ausströmt. Beim Ausströmen des Atems kann ich ungute Gedanken loslassen. So sitze ich eine Weile und überlasse mich dem Rhythmus meines Atems.

Dann stelle ich mich darauf ein, die Übung zu beenden. Ich atme noch einmal tief ein und öffne die Augen. Ich kann mich ein wenig räkeln und dehnen, die Hände aneinander reiben und meine Sitzhaltung ändern...

So gesammelt bin ich aufnahmefähig für den nächsten Schritt.

## Die fünf Prioritäten nach Pater Franz Jalics SJ:



- Ich schreibe jede dieser Prioritäten auf ein eigenes Blatt!
- Ich ordne die Blätter nach der Häufigkeit, in der diese Prioritäten pro Woche in meinem Alltag vorkommen. (1. Priorität ist, was den meisten Raum/die meiste Zeit beansprucht, und was den wenigsten Raum einnimmt = 5. Priorität)

Beispiel:

1. Priorität
2. Priorität
3. Priorität
4. Priorität
5. Priorität

- **Was fällt mir auf?**
- **Welche Priorität kommt in meinem Leben zu kurz?**
- **Welche Priorität hätte ich gerne weiter oben auf meiner Liste?**

Was käme dann anstelle dessen auf der Liste weiter nach unten?

Ich spiele ein wenig mit den Prioritäten, indem ich die Blätter hin- und herschiebe und verschiedene Variationen ausprobieren!

- **Was hätte ich davon, wenn ich auf diese Weise meine Prioritäten anders setzen würde?**
- **Vielleicht habe ich Lust bekommen meine Prioritäten etwas zu verändern:  
Ich werde in dieser Woche wieder mal .....**  
**Wann werde ich das tun? Kann ich dafür einen Termin festmachen?**

Zu Abschluss:

höre ich noch paar Minuten meine Lieblingsmusik und beende damit meine Auszeit.

## **Kraft schöpfen im Alltag – die Prioritäten → genügend Schlaf und → Bewegung**

---

- Ich ziehe mir bequeme Schuhe an und gehe im schnellen Schritt eine Runde in der Natur (ca. 20 Minuten)
- Wieder zu Hause trinke ich ausreichend Wasser/Tee und setze ich mich an meinen Rückzugsort.
- Als erstes schaue ich auf die Zeit unterwegs zurück:  
**20 Minuten stramm gehen - Wie war das für mich?  
Wie geht es mir jetzt?**
- Ich stelle mich darauf ein, der Bedeutung von Schlaf und Bewegung in der Reihe der fünf Prioritäten für ein erfülltes Leben nachzuspüren.

### **„Die fünf Prioritäten nach P. Franz Jalics SJ“**

#### **„1. Schlaf**

Die erste Priorität gilt dem Schlaf. Es ist notwendig, dem Körper die Stunden an Schlaf zuzugestehen, die er braucht.

#### **2. Bewegung**

Die zweite Priorität ist, dem Körper die Bewegung zu geben, die er benötigt: Sport, Spaziergang, Dauerlauf, Yogaübungen, Gymnastik ... Das betrifft ganz besonders Menschen, die ihre Arbeitszeit am Schreibtisch verbringen.

#### **3. Gebet**

Täglich mindestens eine halbe Stunde. Sonst gelangt man nicht zu einer Ruhe, die den Tag durchdringt ...

#### **4. Gemeinschaft**

Die vierte Priorität ist, den Menschen Zeit zu schenken, mit denen man zusammen lebt, sei es in der Familie, sei es in der Wohn- oder Ordensgemeinschaft. Es handelt sich dabei nicht um allzu viel Zeit, aber man soll sie ganz umsonst schenken.

#### **5. Arbeit**

Die fünfte Priorität ist die Arbeit, die noch immer genügend Zeit einnimmt. Sie sollte an fünfter Stelle stehen. Andere Prioritäten dürfen ihretwegen nicht vernachlässigt werden.“

*Literatur: Jalics Franz, Kontemplative Exerzitien, Würzburg, Echter-Verlag, 15. Auflage 2014, S. 364.*

- **Wie geht es mir mit der Reihenfolge, in der Pater Jalics die fünf Prioritäten setzt?**
- **Was spricht dafür, dem Schlaf und der Bewegung die erste und zweite Priorität zu geben?**
- **Wie viel Schlaf brauche ich, damit ich mich am Morgen erholt und gestärkt fühle? Bekomme ich derzeit genügend erholsamen Schlaf?**
- **Mit welcher Art von regelmäßiger Bewegung halte ich meinen Körper fit?**
- **Was hindert mich meist daran, spazieren zu gehen, zu walken, regelmäßig Gymnastik zu machen, Rad zu fahren,....?**

Zu Abschluss spreche ich den folgenden Text mir selber zu, indem ich ihn laut lese.

**„Es ist viel klüger, Du entziehst dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, den Punkt, wo das Herz hart wird.  
Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?  
Denk also daran: Gönn Dich Dir selbst.  
.. Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“**

Bernhard von Clairvaux  
*Aus: Brief an Papst Eugen III.*

Wenn ich mag, kann ich die Auszeit mit meiner Lieblingsmusik ausklingen lassen.

## Kraft schöpfen im Alltag – Priorität Gebet

---

- Ich lege mir an meinem Ruheort bereit, was ich heute für die Auszeit brauche: Papier, Buntstifte od. Wachsmalkreiden, sonstige Malfarben, evtl. Fotoapparat.
- Ich beginne mit der **Anfangs-Übung „bei mir sein“** (siehe spiritueller Impuls S. 1/1)
- Das Gebet steht bei Pater Jalics als dritte Priorität in der Mitte seiner Prioritäten. Ich entdecke, was Gebet bedeutet und suche nach Anknüpfungspunkten.

### Einige Erfahrungen zum Gebet

In einer von Touristen vielbesuchten Kirche wurde ich Zeugin, wie ein Tourist seinen Begleiter fragte: „Betest Du noch?“ Eine sehr persönliche Frage, auf die der Begleiter sehr ernsthaft einging und einige Situationen in seinem Leben nannte, in denen er gebetet hat.

Teresa von Avila sagt: Gebet ist sprechen mit einem Freund/ mit Gott, der mir innerlicher ist als ich mir selber innerlich bin.  
Beten ist wie einen Garten bewässern.

Johann Baptist Metz sagt: Gebet ist „Unterbrechung“.  
Gebet heißt den Alltag unterbrechen, herausgehen, um mit neuen Augen tiefer sehen als nur das Vordergründige. Achtsamkeit für die Dinge des Alltags entwickeln. Mich angesprochen fühlen. Mich in der Tiefe verbunden wissen mit meinem Daseinsgrund.

(vgl. Norbert Scholl: Beten in der Gotteskrise, in: Christ in der Gegenwart 69 Jg. Februar 2017)

Ignatius von Loyola, nennt das Gebet „die wichtigste Viertelstunde des Tages“

P. Franz Jalics: Das Gebet sollte mindestens eine halbe Stunde sein. Sonst gelangt man nicht zu einer Ruhe, die den Tag durchdringt. (Vgl. S.2/1)

- **Bete ich noch? Wenn ja, wann und wie bete ich?**
- **Welche der Gebetserfahrungen im Text oben kann ich teilen? Was ist mir fremd?**
- **Was heißt beten?**
- **Ich male ein Bild zum Thema „Gebet“ (Zeit: ca. 20 Min.)**  
**Oder ich gehe mit einem Fotoapparat/Smartphone in den Garten und fotografiere Motive, die ich mit Gebet in Verbindung bringen kann.**
- **Ich schließe mit dem Gebet, das Ignatius von Loyola als wichtigste Viertelstunde des Tages bezeichnet.**

Nach Ignatius von Loyola, ist **das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit** „die wichtigste Viertelstunde des Tages.“

Ich zünde eine Kerze an oder lege ein Kreuz oder ein Christusbild vor mich hin.  
Im Bewusstsein der Gegenwart Gottes, der mich liebt, kann ich mit liebenden Augen meinen Tag ansehen.

Ich gehe nach Anleitung vor

## **„Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“**

**Mit liebender Aufmerksamkeit vergegenwärtige ich mir vor Gottes Angesicht die einzelnen Ereignisse des vergangenen Tages:**

- die Orte, an denen ich war
- die Menschen, denen ich begegnet bin
- die Erfahrungen, die ich gemacht habe (vom Aufstehen am Morgen bis jetzt)
- Ich achte auf die Gefühle, die ich dabei wahrnehme.
- Ich suche, bis ich etwas Erfreuliches, Ermutigendes, Schönes, entdeckt habe.
- Ich staune, freue mich, danke Gott.

**Jetzt erst fasse ich ins Auge, was heute weniger gelungen ist:**

- Ich nehme es ehrlich zur Kenntnis.
- Ich lasse den Schmerz darüber zu.
- Ich suche Verzeihung.
- Ich bitte Gott um seine Hilfe.

**Was hat mich heute zu mehr Liebe, zu mehr Freiheit gebracht?**

**Was ermutigt mich und schenkt mir Kraft?**

**Kann ich abschließend ein Gebet sprechen?**

**(nach Ignatius von Loyola)**

## Kraft schöpfen im Alltag - Priorität Gemeinschaft

---

Die Prioritäten Gemeinschaft mit den Menschen, mit denen man zusammenlebt, und die Priorität Arbeit müssen nicht notwendig miteinander konkurrieren. Aber sie tun es oft. Viel und verantwortungsvoll arbeiten geschieht nicht selten auf Kosten der Zeit, die wir uns im privaten Leben füreinander nehmen.

- Ich suche meinen Ruheort auf und sammle meine Gedanken, indem ich zunächst eine Weile bewusst da bin:

**Übung:** Ich schließe meine Augen und spüre meinem Atem nach. Ich atme bewusst durch die Nase ein, fühle, wie sich der Atem in mir ausbreitet und entlasse ihn dann wieder durch die Nase. Auf diese Weise atme ich 10x ein und aus. Dann beende ich die Übung mit einem tiefen Atemzug.

- Ich wende mich bewusst der Priorität Gemeinschaft zu:

### **Gemeinschaft: Den Menschen, mit denen man zusammenlebt und die zu einem gehören, Zeit schenken**

*„Durch die Einschränkungen in der Corona-Pandemie haben wir am eigenen Leib erfahren, wie die Gemeinschaft mit Familie und Freunden unser Leben in hohem Maße lebenswert macht. Gemeinschaft leben ist eine große Ressource, eine Kraftquelle. Dass jemand da ist, mich (be)achtet, mir zuhört, mich in den Arm nimmt, meine Gedanken würdigt, und meine Erfahrungen teilt, gibt dem Leben Sinn.*

*Anderen Zeit schenken und von anderen Zeit geschenkt bekommen ist für mich im Älterwerden immer wichtiger geworden. Nicht ob mir jemand etwas zum Geburtstag vorbeibringt ist von Bedeutung, sondern ob er sich selber bringt, die eigene Zeit.“ (AM)*

- **Ich denke an die Menschen mit denen ich zusammenlebe. Ich vergegenwärtige mir jede/n Einzelne/n. Wann/wie oft bin ich zweckfrei, einfach nur so, mit ihm/ihr zusammen?**
- **Gibt es in meiner Umgebung noch andere Menschen, mit denen ich meine Zeit teile? Mit wem treffe ich mich regelmäßig? Was verbindet uns?**
- **Wie kann ich mit Angehörigen und Freunden, die in der Ferne leben, Zeit teilen? Was ist für mich schwer zu ertragen? Was tut mir gut?**

Zum Abschluss

**kann ich meine Gedanken in einem Brief an eine/n meiner Lieben niederschreiben.**

**Ich überlege, an wenn der Brief sein soll. Will ich meine Freude ausdrücken od. Bedauern?**

(Ich kann später entscheiden, ob ich den Brief abschicke oder für mich behalte.)

## Kraft schöpfen im Alltag - Priorität Arbeit

- Ich ziehe mir bequeme Schuhe an und mache einen Spaziergang. (ca. 20 Minuten)  
Mit allen Sinnen nehme ich wahr, was es zu sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen gibt.  
Ich kann eine Blume, einen Zweig, einen Stein, ... mit nach Hause nehmen.
- Zu Hause setze ich mich an meinen Rückzugsort und lege den mitgebrauchten Gegenstand vor mich hin. Was sagt er mir?
- Nun wende ich mich bewusst der Priorität Arbeit zu, die den meisten Raum in unserem Leben einnimmt:

### Arbeit

*Arbeit hat einen hohen Stellenwert in unserem Leben. Insbesondere der berufliche Status und die berufliche Leistung genießen in unserer Gesellschaft große Bedeutung, mit immer größeren Anforderungen an unsere Flexibilität. Dazu kommt die hohe ethische Bedeutung die es hat, Menschen, die Hilfe brauchen, zu helfen.*

**Um mir eine Übersicht zu verschaffen, wie viele Stunden ich in einer durchschnittlichen Woche arbeite, trage ich die Zahl meiner Arbeitsstunden in die Liste ein.**

Wochentag	Berufsarbeit (Std.)	Hausarbeit/Familienarbeit, Pflege,... (Std.)	Ehrenamtl. Arbeit (Std.)	Evtl. Zusatzjob (Std.)
Sonntag				
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				

*Der spirituelle Weg der fünf Prioritäten nach P. Franz Jalics weist der Arbeit die fünfte Stelle zu. Sie darf nicht vorrangig auf Kosten der anderen Prioritäten gelebt werden.*

- **Was fällt mir auf, wenn ich die Übersicht über meine Arbeitswoche ansehe?**
- **Auf welche meiner Prioritäten möchte ich zukünftig im Alltag bewusst achten, damit sie nicht untergeht?**

Abschluss:

- Im **Gebet der liebenden Aufmerksamkeit** (siehe Seite 3/2) schaue ich auf die Erfahrungen der letzten Wochen incl. Auszeiten zurück. Dabei vergegenwärtige ich mir, was ich von dieser Zeit noch in Erinnerung habe.



