



Ökumenische
Exerzitien im Alltag

Mit allen Sinnen beten

Frühling 2023

Leitung:
Martin Bergers
Antoinette Matthieu Leicht

**UNI
FR**
■

UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG



Sainte —
CENTRE Ursule



GCL Schweiz
CVX Suisse

Was sind Exerzitionen im Alltag?

In den Exerzitionen im Alltag intensivieren wir für fünf Wochen unser persönliches Gebetsleben zu Hause. Gebet und Alltag greifen ineinander und bereichern sich gegenseitig. Im Vordergrund stehen zwei Gebetszeiten: Der Tagesimpuls (20–30 min) und der Tagesrückblick (5–15 min). Dafür erhalten alle Teilnehmenden ein Heft und weitere Materialien. Wir lernen Neues im Gebet kennen und führen Vertrautes weiter. Dabei hat es Offenheit für die Eigenheiten der verschiedenen Konfessionen.

Für die persönlichen Gebetszeiten braucht es keine Vorerfahrungen, jedoch Entschlossenheit und Übung wie im Sport und in der Kunst. Wir sind jedoch nicht alleine unterwegs: Die Gemeinschaft an den Abenden stärkt uns. Hier erhalten wir neue Impulse für die Woche und tauschen uns über unsere Gebetserfahrungen aus. Wir teilen Schwierigkeiten und dürfen uns an den verschiedenen Schätzen freuen. Da der Austausch persönlich wird, bleibt alles Besprochene in der Gruppe.

Biblische Texte geben uns eine Grundlage für unser Gebet. Von Ignatius von Loyola inspiriert, helfen uns unsere fünf Sinne, um uns eine Geschichte innerlich vorzustellen. Diese können wir mit unserem Leben verbinden und vor Gott bringen, so dass sie heilsam werden.

*Einem Vogel lauschen,
einen Baum oder eine Blume betrachten,
den Wind auf der Haut spüren -
der Weg zum „Sinn“ führt über die Sinne.*

Andreas Ebert

Welche Wurzeln haben die Exerzitionen?

Was bieten sie für unser Leben heute?



Ignatius von Loyola (1491–1556) gründete den Orden der Jesuiten, zu dem auch Papst Franziskus gehört, und war wegweisend für den Orden der Ursulinen, die das Centre Sainte-Ursule leiten. Er entwickelte die grossen, vierwöchigen Exerzitionen (lat: Übungen). Ursprünglich war er ein mutiger und entschlossener Offizier, dem klare Strukturen wichtig waren. Genauso entschlossen und strukturierend brachte er nach seiner Bekehrung Ordnung in die oft vielfältigen und widersprüchlichen Eindrücke des geistlichen Lebens. Mit dieser Klarheit wurde die ignatianische Spiritualität zum grossen Wegweiser, um wichtige Entscheidungen im Sinne Gottes zu treffen.

Die Exerzitionen im Alltag inspirieren uns,

- unsere Sehnsucht ernst zu nehmen, und so
- innere Freiheit zu entfalten sowie
- unsere Freundschaft mit Gott zu gestalten.

Stimmen von Teilnehmenden

„Die Exerzitionen bereichern meinen Alltag und meine Gottesbeziehung sehr!“

„Wir wurden in klaren Strukturen sicher durch diese Zeit der Exerzitionen geführt. Das hat mir sehr geholfen.“

„Ich mache weiter!“

Exerzitien im Alltag konkret:

In den Exerzitien im Alltag sind Christinnen und Christen aller Konfessionen und jeden Alters herzlich eingeladen!

Alle Teilnehmenden erhalten ein Heft sowie weitere Materialien für das persönliche Gebet zu Hause.

Die Exerzitien im Alltag werden gemeinsam angeboten von der Katholischen Universitätsseelsorge und dem Centre Saint-Ursule in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens Schweiz.

Die Gruppentreffen 2023:

Gruppe 1, in Präsenz im Centre Ste Ursule und online:

Mittwoch, 22. Februar, 1., 8., 15., 22. und 29. März

Gruppe 2, in Präsenz im Haus Kairos und online:

Donnerstag, 23. Februar, 2., 9., 16., 23. und 30. März

Jeweils von 19.30 - 21.30 Uhr

Informationsabende:

Dienstag, 10. Januar, 19.30 - 21.30 Uhr im Haus Kairos

Mittwoch, 15. Februar, 19.30 - 21.30 Uhr im Centre Ste Ursule

Die Teilnahme am Informationsabend ist nicht verpflichtend. Sie stellt eine Hilfe dar, sich für oder gegen die Teilnahme an den Exerzitien im Alltag zu entscheiden.

Leitung:

Martin Bergers, Katholischer Universitätsseelsorger

Antoinette Matthieu Leicht, Bewegungstherapeutin und Erwachsenenbildnerin

Adressen:

Centre Ste Ursule, Rue des Alpes 2; Haus Kairos (Haus der Universitätsseelsorge), Rue Techtermann 8a; beide in 1700 Freiburg

Online per Zoom.

Weitere Informationen und Anmeldungen bis Montag, 20.02.23 an:

secretariat@centre-ursule.ch, 026 347 14 00

martin.bergers@unifr.ch, 079 350 34 91

matthieu-leicht@bluewin.ch, 079 661 48 29

Bitte geben Sie für die Anmeldung Präferenz 1 und 2 für die Wochentage an sowie, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten.

Bild auf der ersten Seite von Martin Leicht, www.mamale.jalbum.net

Zitat auf der zweiten Seite: Andreas Ebert: Die Spiritualität des Enneagramms. Claudius Verlag, 3. Auflage 2018, S. 302