

Textbausteine für die Werbung zu den Ökumenischen Exerzitien im Alltag 2025: „ICH BIN DA“

1. Das Hamsterrad anhalten, einfach mal zur Ruhe kommen, Aufatmen und Durchatmen... Endlich mal wieder einen Moment Zeit haben... Zeit für Beziehungspflege: zu sich selbst, zu Gott... Kennen Sie diese Sehnsucht?
Die „Ökumenischen Exerzitien im Alltag“ bieten Raum für diese Sehnsucht. Sie laden ein, sich selbst Zeit zu schenken, damit Sie bei sich und bei Gott sein können – einfach so, weil es bereichernd und heilsam ist - auch für Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen.
Das lateinische Wort „Exerzitium“ bedeutet Übung. Es geht um die „Übung“, das eigene, ganz normale Leben in den Blick zu nehmen und sensibel zu werden für Gottes Wirken darin. Es geht darum, sich jeden Tag etwas Zeit für sich mitten im Alltag zu gönnen.
Zusätzlich treffen sich die Teilnehmer:innen jede Woche in einer festen Gruppe, um ihre Erfahrungen in dieser besonderen Zeit auszutauschen.
Teilnehmen kann jede und jeder. Ein bisschen Zeit und Neugier genügen.
2. **„ICH BIN DA“**
Still werden, wahrnehmen, aufmerksam sein für sich und Gott. Kontemplative Exerzitien im Alltag.
„Ich bin da“ ist Titel und Programm dieser Exerzitien im Alltag. „Ich bin da“ gilt zunächst für die Person, die diese geistlichen Übungen macht. Ich bin da - das ist manchmal leichter gesagt als getan! Da zu sein im Hier und Jetzt, bei sich zu sein und nicht schon in Gedanken an einem anderen Ort oder in einer anderen Zeit - das will gelernt und geübt sein. Dazu laden die Exerzitien ein.
„Ich bin da“ ist auch der Name, mit dem Gott sich selbst bezeichnet, als Mose danach fragt. So erzählt es das Alte Testament (Exodus 3,14). Gott kann gesucht und gefunden werden immer und überall, im Hier und Jetzt. Das ist Verheißung und Herausforderung zugleich.
Diese ökumenischen kontemplativen Exerzitien im Alltag laden ein, die Haltung der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit einzuüben. Vier Wochen lang bieten sie Übungen an, um den eigenen Körper wahrzunehmen und den seelischen Regungen auf die Spur zu kommen. Der Weg zu Gott führt nicht an der eigenen Realität vorbei. Der Weg zu Gott führt immer durch die eigene Realität hindurch mit all ihren Aspekten. So werden die Übenden angeleitet, nach Gottes Gegenwart in sich zu tasten und sich ihr behutsam zu öffnen. Übungen für die Erprobung dieser Haltung auch im Alltag schlagen in der vierten Woche die Brücke in die Zeit nach den Exerzitien.
3. **„ICH BIN DA“**
Still werden, wahrnehmen, aufmerksam sein für sich und Gott. Kontemplative ökumenische Alltagsexerzitien.
Der Begriff „kontemplativ“ kommt aus dem Lateinischen (contemplare – sich ausrichten, verweilend betrachten). Es geht um einen ganzheitlichen Weg, der von der Unruhe zur Ruhe des Herzens führt. In diesen kontemplativen Exerzitien im Alltag üben wir deshalb folgende Haltung und Ausrichtung ein: im Hier und Jetzt sein, sich wahrnehmen, wie man im Augenblick da ist, sich annehmen, so wie man ist, und auf Bewertungen verzichten.
So bei sich zu sein, entschleunigt das Leben. Es kann sich wohltuend auswirken auf die Beziehung zu sich und anderen. Es schafft die Voraussetzung dafür, für Gott und Gottes Wirken im eigenen Leben aufmerksam zu werden.
Vielleicht scheint dies erst einmal ungewohnt. Deshalb ist es, wie der Name „Exerzitien im Alltag“ sagt, ein Übungsweg über vier Wochen im Alltag.

Im Hier und Jetzt meines Körpers. Die erste Woche beginnt mit Körperübungen. Mit dem Körper ist man immer in der Gegenwart. Der Körper schafft Kontakt zur eigenen Realität und zu dem, was der üübenden Person begegnet.

Im Hier und Jetzt meiner Seele. Die zweite Woche baut auf diesen Grundlagen auf und lädt mit verschiedenen Übungen ein, nach innen zu schauen, ins Hier und Jetzt der Seele mit ihren Gefühlen und Empfindungen. Denn der Weg zu Gott führt nicht an der eigenen Realität vorbei, sondern immer durch sie hindurch mit all ihren Aspekten.

Im Hier und Jetzt Gottes. Die dritte Woche nimmt ausdrücklich die Beziehung zu Gott in den Blick. Sie macht Angebote, wie man sich für sein Wirken öffnen und seine Gegenwart suchen und spüren kann.

Im Hier und Jetzt meines Alltags. Die Übungen der vierten Woche leiten schließlich dazu an, die eingeübte Haltung der Achtsamkeit und Verbundenheit mit Gott im Alltag zu leben.

4. Mit diesem vierwöchigen geistlichen Übungsweg laden wir Sie ein, neu in Berührung zu kommen: „Ich bin da“ ist Titel und Programm dieser Exerzitien im Alltag. Das Alte Testament erzählt, wie Gott sich in einem brennenden Dornbusch Mose offenbart als der Gott, der sein Volk aus der Unterdrückung in Ägypten in die Freiheit und Selbstbestimmung führen wird. Nach seinem Namen gefragt, antwortet Gott mit diesem Wort: „Ich bin der Ich-bin-Da“ (Exodus 3,14). Gott kann gesucht und gefunden werden immer und überall, im Hier und Jetzt. „Ich bin da“ gilt auch für den Übenden als Einladung, ganz bei sich zu sein, präsent im Hier und Jetzt des Körpers, der Seele und des Alltags. Wer bei sich selbst zu Hause ist, hat die Chance, Gott dort zu treffen.



FÜR DEIN LEBEN GERN.

 KATHOLISCHE
KIRCHE
BISTUM MÜNSTER