



# **«Friede sei mit euch.»**

## **Ökumenische Exerzitien im Alltag**

5 Wochen im Herbst 2026

6 Online-Abende

Persönliches Gebet zu Hause

Leitung: Martin Bergers und Team

## **Exerzitien im Alltag**

In den Exerzitien 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 neue Wege im Gebet kennen und führen Vertrautes weiter. So besteht eine Offenheit für die Eigenheiten der verschiedenen Konfessionen.

Das Wort Exerzitien wird übersetzt mit Übungen. Für die persönlichen Gebetszeiten braucht es keine Vorerfahrungen, jedoch Entschlossenheit und Übung wie im Sport und in der Kunst. Wir sind nicht allein 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. Darüber hinaus laden wir alle Teilnehmenden zu ein bis zwei Einzelgesprächen ein.

Nachrichten von Krieg und Gewalt an vielen Orten weltweit prägen unseren Alltag. Wie gehen wir mit dieser leidvollen Realität um? Wir möchten in diesen Exerzitien im Alltag den Frieden thematisieren – nicht wie die Welt ihn gibt, sondern wie Christus ihn uns schenken will. In unseren Gebeten geben uns biblische Texte eine Grundlage. Was sie in uns auslösen, können wir mit unserem Leben verbinden und vor Gott bringen.

## **Stimmen von Teilnehmenden**

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

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

„Ich mache weiter!“



**Welche Wurzeln haben die Exerzitien?**

**Was bieten sie für unser Leben heute?**

Ignatius von Loyola (1491–1556) gründete den Orden der Jesuiten, zu dem auch der ehemalige Papst Franziskus gehörte. Er entwickelte die grossen, vierwöchigen Exerzitien. Ursprünglich war Ignatius von Loyola 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 die persönliche Freundschaft mit Gott zu vertiefen. Verschiedenste Elemente der ignatianischen Spiritualität werden hier aufgegriffen, damit sich Gebet und Leben gegenseitig befruchten.

Gemeinsam ermutigen wir uns,

- zur Ruhe zu kommen,
- achtsam zu werden auf die Spuren Gottes
- und unseren Glauben zu vertiefen.

*„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele,  
sondern das Verkosten der Dinge  
von innen her.“*

*Ignatius von Loyola*

**Ökumenisch** – Für Menschen aus allen Konfessionen.

**Exerzitien im Alltag** laden ein, im gewöhnlichen Alltag **Zeit für Stille, Gebet und persönliche Glaubenserfahrungen** zu finden.

Die **fünf Wochen** der Exerzitien im Alltag werden umrahmt von sechs wöchentlichen Online-Abenden. Im Zentrum der Abende steht der **Austausch** über die Gebetserfahrungen.

**Informationsabende im Herbst 2026 (online per Zoom):**

Dienstag, 27. Oktober **oder** Donnerstag, 29. Oktober 2025, 19.30 – 21.30 Uhr  
Einführung in Ablauf und Hintergrund der Exerzitien im Alltag sowie ein erster Einblick in die Gebetszeiten. Verpflichtend für Personen, die erstmals teilnehmen. Bei Verhinderung suchen wir gemeinsam nach einer Lösung.

**Gruppentreffen im Herbst 2026 (online per Zoom)**

**Gruppe 1 – Dienstag mit Martin Bergers und Team**

3., 10., 17., 24. November, 1., 8. Dezember, 19.30 – 21.30 Uhr

**Gruppe 2 – Donnerstag mit Martin Bergers und Team**

5., 12., 19., 26. November, 3., 10. Dezember, 19.30 – 21.30 Uhr

**Gruppe 3 – Montag mit Elaine Rudolphi, Bistum Hildesheim**

2., 9., 16., 23., 30. November, 7. Dezember, 19.30 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 40 €; Studierende: 15 €

Über eine Spende für die GCL würden wir uns freuen.

**Weitere Informationen und Anmeldung bis Montag, 19. Oktober an:**

- GCL D Nationalsekretariat: [kurse@gcl.de](mailto:kurse@gcl.de) ++49 821 34668-0

- Martin Bergers, [info@bildungsynodal.ch](mailto:info@bildungsynodal.ch), ++41 79 350 34 91

**Bitte angeben:** Name, Mail- und Postadresse, mögliche und bevorzugte Gruppe (Dienstag, Donnerstag oder Montag); Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Veranstalter:** Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL); Mehr Infos:

[gcl-cvx.ch](http://gcl-cvx.ch), mit Bericht vom letzten Jahr - sh. Informationen

Dieses Projekt wird durch die Schweizer Bischofskonferenz mittels eines finanziellen Beitrags des Hilfswerks *Kirche in Not Schweiz* unterstützt.

**Leitung:** Martin Bergers, GCL Schweiz, Mitglied im Leitungsteam Schweiz von 2023 – 2026, Ressort Bildung und Jugend, selbständiger Referent

**Team:** Mirjam und Joel Haller-Gloor, Raffaello Müller, Rita Lussi, Anja Früh und weitere.

**Quellen des Titelbildes:** [www.evangelie-et-peinture.org](http://www.evangelie-et-peinture.org);

[www.bernalopez.org](http://www.bernalopez.org)