

# Jesus – Quelle des Lebens

## Ökumenische Exerzitien / Besinnung im Alltag

Fastenzeit, 5 Wochen vor Ostern

6 Online-Abende, jeweils 19.30 Uhr

Persönliches Gebet zu Hause

Leitung: Martin Bergers und Team



In Kooperation mit der  
GCL in Deutschland



## **Exerzitien / Besinnung im Alltag**

In den Exerzitien / Besinnung 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.

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. Darüber hinaus laden wir alle Teilnehmenden zu ein bis zwei Einzelgesprächen ein.

Biblische Texte geben uns eine Grundlage für unser Gebet. Was sie in uns auslösen, können wir mit unserem Leben verbinden und vor Gott bringen. So kann Jesus, die Quelle, unser Leben beleben.

## **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 Papst Franziskus gehört. Er entwickelte die grossen, vierwöchigen Exerzitien (lat: Übungen). 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:**

Teilnehmende aus allen Konfessionen sind herzlich eingeladen.

## **Die Gruppentreffen 2025, online:**

Gruppe 1 – Dienstag:

04., 11., 18. + 25. März, 01. + 08. April: Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Gruppe 2 – Donnerstag:

06., 13., 20. + 27. März, 03. + 10. April: Jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Weitere Gruppen zu verschiedenen Tageszeiten sind auf Anfrage bei Martin Bergers möglich.

## **Informations- und Einführungsabend 2025 online:**

Dienstag, 25. Februar *oder* Donnerstag, 27. Februar, 19.30 – 21.30 Uhr

Die Teilnahme an diesem Abend ist für alle verpflichtend, die noch nie an Exerzitien im Alltag teilgenommen haben. Bei Verhinderung suchen wir nach einer Lösung. Der Abend führt in den Ablauf und Hintergrund der Exerzitien im Alltag ein und bieten einen «Geschmack» der Gebetszeiten. So stellen sie auch eine Hilfe dar, sich für oder gegen die Teilnahme an den Exerzitien im Alltag zu entscheiden.

## **Kosten: 50 Fr (Studierende: 20 Fr)**

Für das Heft, weitere Materialien sowie ihren Versand

## **Leitung und Team:**

Leitung: Martin Bergers, Mitglied im Leitungsteam der GCL Schweiz mit dem Ressort «Bildung und Jugend»

Team: Mirjam und Joel Haller-Gloor, Rita Lussi, Raffaello Müller, Verena Schmid, Martina Schneider und weitere

## **Veranstalter:**

Die *Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL)* stellt eine geistliche Laien-Gemeinschaft von Gläubigen ignatianischer Spiritualität dar. Mehr Infos:

[www.gcl-cvx.ch](http://www.gcl-cvx.ch)

## **Weitere Informationen und Anmeldungen bis Montag, 24. Februar an:**

Martin Bergers, [bildung.formation@gcl-cvx.ch](mailto:bildung.formation@gcl-cvx.ch), ++41 79 350 34 91

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

Mirjam Haller-Gloor, [mirjam-94@hotmail.com](mailto:mirjam-94@hotmail.com), ++41 79 383 80 97

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Die Reihenfolge des ersten Kontaktes ist massgeblich. Eine verbindliche Anmeldung für die erste Teilnahme empfehlen wir nach dem Informations- und Einführungsabend.

## **Bei der Anmeldung bitte angeben:**

Name, Mail- und Post-Adresse

Welche Gruppe ist Ihnen zeitlich möglich und welche bevorzugen Sie?

**Quelle des Bildes:** Raffaello Müller, privat