

Erfahrungen mit Exerzitien

- In der Stille finde ich Ruhe zum Denken. Ich erlebe, dass die Maßstäbe sich zurechtrücken. Nur Weniges erweist sich als wirklich wichtig. Dieses Wichtige aber erfordert meine Aufmerksamkeit und Zeit. Stille ist nicht vor allem eine Alternative zu, sondern Bedingung für mein aktives Leben.

- Seit ich Exerzitien mache, merke ich, wie gut mir solche Tage tun, um mich innerlich „neu zu sortieren“, auch hin auf Gott. Ich bin stark in Anspruch genommen durch meine Aufgaben in Familie und Beruf. Da spüre ich die helfende und ordnende Kraft der Exerzitien. Diese Kraft hilft mir dann auch dabei, meinen Weg mit Gott in der Anspannung des Alltags bewusster zu gehen. Das wirkt sich dann auch positiv auf mein Verhalten gegenüber Mitmenschen aus.

- Ich habe - begleitet durch Impulse, durch Einzel- und Gruppengespräche und Zeiten der Stille - mehr innere Ruhe erlebt. Möglich wurde dies auch durch die gleichzeitige Kinderbetreuung. Ich bin meiner Mitte wieder nähergekommen, zurück „unter den Blick Gottes“.



Photo © B. Riedl

**„Alles beginnt mit der Sehnsucht“
(Nelly Sachs)**

**Familienexerzitien
für Erwachsene
mit Kindern ab 4 Jahren
und für Jugendliche bis 17 Jahre**

**Bildungsstätte Haus Maria Rast
Josef-Kentenich-Weg 1
53 881 Euskirchen**

Mittwoch, 16. Juli 2025 (17.30 Uhr) –
Sonntag, 20. Juli 2025 (14 Uhr)

Zeitraum:

Mittwoch, 16. Juli 2025, 17.30 Uhr bis
Sonntag, 20. Juli 2025, 14 Uhr
(erste Woche der Schul-Sommerferien
NRW)

Ort: Bildungsstätte Haus Maria Rast
Josef-Kentenich-Weg 1
53 881 Euskirchen

Exerzitienbegleiter:innen:

Pfr. Meinrad Funke, Düsseldorf
Dipl. Theol. Judith Göd, Ltg., Köln
GRin Monika Lingnau, Düsseldorf
PR i.R. J. Markus Schlüter, Troisdorf
Ein:e Mitarbeiter:in der Jugendseelsorge

Informationen:

Judith Göd: 0221/1642-1488,

judith.goed@erzbistum-koeln.de

Anmeldung: Barbara Rüsing,
est-ex@erzbistum-koeln.de

Kosten: (für 4 Übernachtungen inklusive Vollverpflegung, Programm, Geistliche Begleitung): Kinder und Jugendliche bis einschl. 14 J. kostenfrei, Jugendliche 15-17 J. 100 €, Erwachsene aus dem Erzbistum Köln 335 €, (andere Teilnehmende bitte Kosten erfragen. Generell: Sollte der Betrag zu hoch sein, bitte Kontaktaufnahme zur Leitung: Judith Göd)

Damit für die Eltern tatsächlich Zeiten der Stille und Besinnung möglich sind, werden die Kinder und Jugendlichen in begleiteten, altersentsprechenden Gruppen vormittags und nachmittags ein eigenes Programm (Beschäftigung mit Glaubens-themen, spielerische und sportliche Elemente) haben. Alle Betreuerinnen und Betreuer der Kinder und Jugendlichen haben einen Präventionskurs absolviert. - Morgenrunde, Mahlzeiten und Gottesdienste werden für alle gemeinsam sein.

Für die Jugendlichen gibt es ein eigenes altersgerechtes Programm, gestaltet von einer:m Mitarbeiter:in aus der Jugendseelsorge.

Die fünf Tage haben eine zusammenhängende innere Dynamik, so dass nur eine durchgehende Teilnahme sinnvoll ist.

Exerzitien können sein:

Tage der Stille,

um zur Ruhe zu kommen, zu erkennen, was trägt und auf längere Sicht wichtig ist.

Tage des Gebetes,

um die Beziehung zu Gott wachsen zu lassen und zu vertiefen.

Tage geistlicher Übung

um mich zu einer tieferen Erfahrung meiner selbst zu führen.

Tage ganzheitlichen Lebens,

um mehr Mensch zu werden mit Leib und Seele

Tage der Entscheidung,

um meinem Leben eine neue Orientierung und Ausrichtung zu geben.

Unsere Exerzitien richten sich an Menschen mit und ohne Vorerfahrungen. Sie sind gestaltet als Einzelexerzitien in Gemeinschaft. Dazu dient folgender **Tagesablauf (Fettdruck „... woran man im Interesse fruchtbarer Exerzitien auf jeden Fall teilnehmen sollte“)**:

07.30 Uhr „Leibhafter Morgengruß“

07.50 Uhr Morgenlob

08.15 Uhr Frühstück

09.00 Uhr gemeinsame Morgenrunde

09.30 Uhr Vormittagsprogramm für die Kinder und Jugendlichen; thematischer Impuls und stille Zeit / Gebetszeiten der Erwachsenen, Einzelgespräche

11.40 Uhr Körperwahrnehmungsübungen, alternativ: Laufen

12.30 Uhr Mittagessen, anschl. Mittagspause

14.30 Uhr Kaffeetrinken

15.00 Uhr Nachmittagsprogramm der Kinder und Jugendlichen, Impuls und stille Zeit - Gebetszeiten der Erwachsenen, Einzelgespräche

18.00 Uhr Austausch im Kleingruppengespräch

18.30 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Wort-Gottes-Feier oder Hl. Messe, anschl. Abend zur freien Verfügung

21.30 Uhr Gebet zur Nacht

Elemente der Exerzitien sind u.a.: Hinweise für das persönliche Beten, Auseinandersetzung mit Bibeltexten und begleitendes Einzelgespräch.