



**Ökumenische  
Exerzitien im Alltag  
Mit Gott wachsen**

Frühjahr 2021

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 Teilnehmer 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.

Zum Thema *Mit Gott wachsen* bieten uns verschiedene Geschichten aus der Bibel eine Grundlage für unser Gebet. Von Ignatius von Loyola inspiriert, begeben wir uns mit unserer Vorstellungskraft in die Geschichte hinein, um sie intensiver zu „erleben“ und mit unserem Leben zu verbinden.

## Stimmen von Teilnehmenden

„Die Exerzitionen empfinde ich als etwas sehr Wohltuendes. Die Strukturen tun gut.“

„Es war eine fruchtbare, motivierende vorösterliche Zeit. Herzlichen Dank!“

„Eine besondere und intensive Erfahrung! Würde wieder teilnehmen.“

## 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. 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
- Entscheidungen in innerer Freiheit zu treffen sowie
- unsere Freundschaft mit Gott zu gestalten.

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

Ignatius von Loyola

### **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 an sechs Abenden Frühling 2021:**

GRUPPE 1: Mittwoch, 24. Februar, 3., 10., 17., 24. und 31. März

Jeweils 19.15-21.30 Uhr mit längerer Pause

ORT: Online, und sofern in der Pandemie möglich: Frühestens ab dem 3. März in Präsenz im Centre Sainte-Ursule, Rue des Alpes 2, 1700 Freiburg. Die Links senden wir den Angemeldeten.

GRUPPE 2: Donnerstag, 25. Februar, 4., 11., 18. und 25. März, 1. April

Jeweils 19.30-21.30 Uhr; Am Hohen Donnerstag (1. April) nach Absprache

ORT: Online. Die Links senden wir den Angemeldeten.

Weitere Gruppengespräche online sind für Studierende möglich. Daten in Absprache mit den Teilnehmenden.

### **Informationsabende:**

Mittwoch, 10. Februar, 19.15-21.30 Uhr mit längerer Pause, online

Donnerstag, 11. Februar, 19.30-21.30 Uhr, online

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

### **Weitere Informationen und Anmeldungen:**

Bis Montag, 22. Februar an:

Sekretariat Centre Ste. Ursule: [secretariat@centre-ursule.ch](mailto:secretariat@centre-ursule.ch), 026 347 14 00

[martin.bergers@unifr.ch](mailto:martin.bergers@unifr.ch), 079 350 34 91

[matthieu-leicht@bluewin.ch](mailto:matthieu-leicht@bluewin.ch), 079 661 48 29

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, an welchem Abend ihnen eine Teilnahme *möglich* ist.