

Anmeldung / Unkostenbeitrag

Anmeldung bei der Kursleitung **bis spätestens am 25. Oktober 2025**. Von den Teilnehmenden erbitten wir einen Beitrag von Fr. 120.- zur Deckung der Unkosten (inkl. Kursmaterial). Bei finanziellen Schwierigkeiten wenden Sie sich bitte an die Kursleitung für eine Ermässigung.

Daten

Informationsanlass (unverbindlich): Samstag, 20. September 2025

Gottesdienst zum Auftakt in der Kathedrale St. Gallen (fakultativ): Sonntag, 16. November 2025, 10.30 Uhr

Monatliche Gruppentreffen, jeweils samstags, 9 – 11.30 Uhr:

29. November 2025
Sa 20. Dezember 2025
Sa 24. Januar 2026
Sa 21. Februar 2026
Sa 21. März 2026
Sa 18. April 2026
Sa 9. Mai 2026

Abschluss-Gottesdienst im Münster in Bern (fakultativ): Pfingstmontag, 25. Mai 2026, 11 Uhr

Nachklang: Samstag, 29. August 2026, 10-12 Uhr
Mein Vorschlag: entsprechend Protokoll – 27.06.2026, 9 – 11 Uhr
Oder 13.6.2026



Grosse Exerzitionen im Alltag

Exerzitionen sind ein spiritueller Übungsweg der christlichen Tradition, der Menschen unterstützt auf der Suche nach Gott, nach sich selbst und nach gelingendem Leben. Sie gehen zurück auf Ignatius von Loyola. Ursprünglich waren die Exerzitionen als 30tägiger Prozess konzipiert, welcher in einer 30tägigen Retraite stattfand. Die **Grossen** Exerzitionen nehmen diese Dynamik auf, verankern sie jedoch mitten im Alltag. Sie wollen Menschen ansprechen, die sich während eines halben Jahres, vom 16. November 2025 bis Pfingsten 2026, auf einen persönlichen Gebets- und Meditationsweg begeben möchten.

Die Grossen Exerzitionen im Alltag wollen dafür wecken, in den Begegnungen und Ereignissen des Alltags Gott zu suchen und zu finden.

Schweizweit und ökumenisch

Der Kurs Grosse Exerzitionen im Alltag 2025-2026 findet schweizweit und ökumenisch statt.

Das Übungsbuch dazu «Gott einen Ort sichern» wurde von Hildegard Aepli (Seelsorgerin Bistum St. Gallen), Mirjam Wey (Reformierte Pfarrerin, Bern) und Annette Schleinzer (Expertin für die Schriften von Madeleine Delbrêl) entwickelt.

Der Kurs beginnt mit einem gemeinsamen Auftakts-Gottesdienst in der Kathedrale in St. Gallen und endet mit einem Abschluss-Gottesdienst im Berner Münster (fakultativ).

Gott einen Ort sichern

Jede Woche im Übungsbuch orientiert sich an den Evangelien des Kirchenjahres. Hinzu kommen Texte als roter Faden von der französischen Sozialarbeiterin und Schriftstellerin Madeleine Delbrêl (1904-1964). «Gott einen Ort sichern» – dieses Motiv stammt von Delbrêl, eine bedeutende Frau für die Zukunft der Kirche. Sie schreibt:

«Wenn wir wirklich Freude an dir hätten, o Herr, könnten wir dem Bedürfnis zu tanzen nicht widerstehen, das sich über die Welt hin ausbreitet, und wir könnten sogar erraten, welchen Tanz du getanzt haben willst, indem wir uns den Schritten deiner Vorsehung überließe[n].»

Sich auf diesen Weg einlassen bedeutet,

sich täglich Zeit nehmen

- für eine persönliche Besinnung mit Hilfe der angebotenen Anregungen (etwa 25 Minuten)
- für eine Rückbesinnung auf den Tag (etwa 10 Minuten).

sich monatlich Zeit nehmen, um

- in einer Gruppe Stille und verschiedene Gebetsweisen einzuüben
- sich durch Austausch in Kleingruppen als Weggemeinschaft zu erfahren
- Anregungen für die tägliche Gebets- resp. Meditationszeit zu erhalten.
- in einem Begleitgespräch die gemachten Erfahrungen zu reflektieren und zu vertiefen (fakultativ)

Begleitung / Kursleitung

Christa Gerber

Pfarrerin, MAS Exerzitionenleiterin

052 316 27 49, christa.gerber@kirchedaegerlen.ch

Renata Zuppiger Andreato

Exerzitionenleiterin, Psychologin IAP, röm.-kath.

052 336 22 60, lichtperle@bluewin.ch