

Exerzitien im Alltag

St. Martin Rheinbach

Menschen
die aus der Hoffnung leben
sehen weiter

Menschen
die aus der Liebe leben
sehen tiefer

Menschen
die aus dem Glauben leben
sehen alles
in einem anderen Licht.

Lothar Zenetti



Du bist uns nahe

Ein innerer Weg in den Advent hinein

Was sind Exerzitien im Alltag?

Diese vier Wochen der Exerzitien sind ein Angebot, etwas in meinem Leben freizulegen, was in der sonstigen Alltagszeit oft verschüttet ist: meine Sehnsucht nach Sinn, nach Leben, nach „mehr“. Ein alter Begriff für solche „Zwischenstopps“ im Leben ist „Exerzitien“.

Ignatius von Loyola gilt als einer der ganz großen Meister und nach seinem Verständnis sind Exerzitien...

... ein Erfahrungsweg: es geht um Erfahrung, nicht um Belehrung. So wie das Lesen von Kochbüchern nicht satt, sondern höchstens Appetit macht, so ist der menschliche Hunger nach Gott nicht mit religiösem Wissen zu stillen. Diese Zeit soll helfen, den eigenen Alltagserfahrungen zu trauen und mein Leben von Gott her zu verstehen.

... ein Übungsweg: auf dem ich immer mehr lerne, die Gegenwart Gottes im Alltag wahrzunehmen und eine persönliche spirituelle Praxis zu entwickeln.

... ein Alltagsweg: ich muss mir nicht frei nehmen und mich in ein Kloster zurückziehen. Der Alltag ist der Ort und der Gegenstand dieses Weges.

... ein Wandlungsweg: es geht nicht darum, mich von schönen Ideen bereichern zu lassen, sondern um meine Selbstverwirklichung in der Begegnung mit Gott.

Elemente dieser vier Wochen sind:

- Eine halbe Stunde persönliche Besinnungs- und Gebetszeit an Tag. Dazu gibt es eine Mappe mit Impulsen und Übungen für jeden Tag.

- 10 Minuten für den Tagesrückblick am Abend.

- Wöchentliche Gruppentreffen (ca. 8-10 Personen) mit Austausch, Übungen und einer Einführung in die nächste Woche, die jeweils um 19.30 Uhr in der Kapelle des Marienheims, Gerbergasse 20 in Rheinbach beginnen und gegen 21.15 Uhr enden.

- Begleitgespräche, deren Termine abgesprochen werden können.

Die **sechs Gruppentreffen** sind Donnerstag, den 5.11.2026; Donnerstag, den 12.11.2026; Donnerstag, den 19.11.2026; **Mittwoch, den 25.11.2026**; Donnerstag 3.12.2026 und abschließend am **Mittwoch**, den 9.12.2026.

Begleitung und Informationen:

Gemeindereferentin Jutta Barthold
Langgasse 12a in 53393 Rheinbach, Tel.02226/8987512
jutta.barthold@erzbistum-koeln.de

Kostenbeitrag: 12,00 Euro

Auch die Gemeindemitglieder des Sendungsraums Swisttal sind ganz herzlich eingeladen teilzunehmen.

Anmeldung - Bitte mit unten angehängten Formular in den Briefkasten des Kath. Pfarrbüros von St. Martin, Langgasse 12a in 53359 Rheinbach

oder mit den entsprechenden Angaben per E-Mail an

pfarramt-rheinbach@erzbistum-koeln.de

Anmeldeschluss ist der 30. Oktober 2026

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

.....

Ich melde mich zu den Exerzitien im Alltag 2026 in Rheinbach an.

Name: _____

Anschrift: _____

E-Mail: _____

Gemeinde: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____