An abstract painting with a textured background. The left side is a mix of green and yellow, while the right side is a deep red. A white, ethereal figure with long, flowing lines is positioned in the upper left. The text is in the upper right and lower center.

Grosse  
Exerzitionen  
im Alltag  
2025/26

Gott  
*einen Ort*  
sichern



Gott  
*einen Ort*  
sichern



## Einleitung

Im Bistum St.Gallen wurden 2021 erstmals Große Exerzitien im Alltag erarbeitet. Was als kleines Projekt angedacht war, zog überraschend und erfreulich weite Kreise.

Diese Erfahrung wurde zum Anlass, die nächsten Großen Exerzitien im Alltag 2025–2026 als ökumenisches Projekt zu planen und zu erarbeiten. Dieses Angebot ist gedacht als Beitrag zur spirituellen Kirchenentwicklung.

Hildegard Aepli (Seelsorgerin Bistum St.Gallen), Mirjam Wey (Reformierte Pfarrerin, Bern) und Annette Schleinzer (Expertin für die Schriften von Madeleine Delbrêl) entwickelten das vorliegende Übungsbuch «Gott einen Ort sichern». Sie entschieden sich, jede Exerzitienwoche an den Evangelien des Kirchenjahres auszurichten und Texte von Madeleine Delbrêl (1904–1964), einer bedeutenden Frau für die Zukunft der Kirche, wie einen roten Faden einzubeziehen.

Das Gedicht von Madeleine Delbrêl «Der Ball des Gehorsams» hat zum Logo und der graphischen Gestaltung dieses Buches geführt. Madeleine hat ihr Leben lang leidenschaftlich gerne getanzt. So ist es nicht verwunderlich, dass sie darüber nachdenkt, wie sie ihre Liebe zum Tanz mit dem Glauben an Gott verbinden könnte.

Sie sitzt eines Abends – es ist der französische Nationalfeiertag – an ihrem Fenster und sieht, wie viele ausgelassene Leute zum Tanz gehen. Andere wiederum beten stattdessen das Abendgebet. Ja, sagt sie sich, natürlich gab es immer schon fromme Menschen, die nicht gern getanzt haben.

Doch es gibt eben auch Heilige, die gar nicht anderes konnten als zu tanzen, um ihre Freude an Gott auszudrücken: Teresa von Avila, Johannes vom Kreuz und Franz von Assisi. In ihrem Gedicht schreibt sie:

«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 überließen.  
Denn ich glaube, du hast von den Leuten genug,  
Die ständig davon reden, dir zu dienen – mit der Miene von  
Feldwebeln,  
Dich zu kennen – mit dem Gehabe von Professoren,  
Zu dir zu gelangen nach den Regeln des Sports,  
Und dich zu lieben wie man sich in einem alten Haushalt  
liebt.

Eines Tages, als du ein wenig Lust auf etwas anderes hattest,  
Hast du den heiligen Franz erfunden  
Und aus ihm deinen Gaukler gemacht.  
An uns ist es, uns von dir erfinden zu lassen,  
Um fröhliche Leute zu sein, die ihr Leben mit dir tanzen.»  
(Du lebstest 75f.).

Das Leben mit Gott tanzen. Sich vertrauensvoll seinen Armen überlassen, was auch kommen mag. In die Musik seines Geistes einschwingen. Schwerelos sein. In Bewegung bleiben. Das eigene Dasein, ja den eigenen Lebensweg als einen «Tanz des Gehorsams» verstehen. Auch das Dunkle und Schwere darf darin seinen Platz haben. Und das alles mitten im Alltag mit seinen Herausforderungen. Das macht Madeleine Delbrêls Spiritualität aus. Ihr Leben war nicht immer leicht, doch die Freude an Gott war letztlich die tragende Melodie. Und dass Gott auch umgekehrt Freude daran hat, wenn wir tanzen: davon war sie überzeugt.

Diese Großen Exerzitien im Alltag sprechen Menschen an, die sich während eines halben Jahres, vom 16. November 2025 bis Pfingsten 2026, auf einen persönlichen Gebetsweg begeben und sich in dieser Zeit in der Gruppe zu Austausch und Bestärkung treffen.

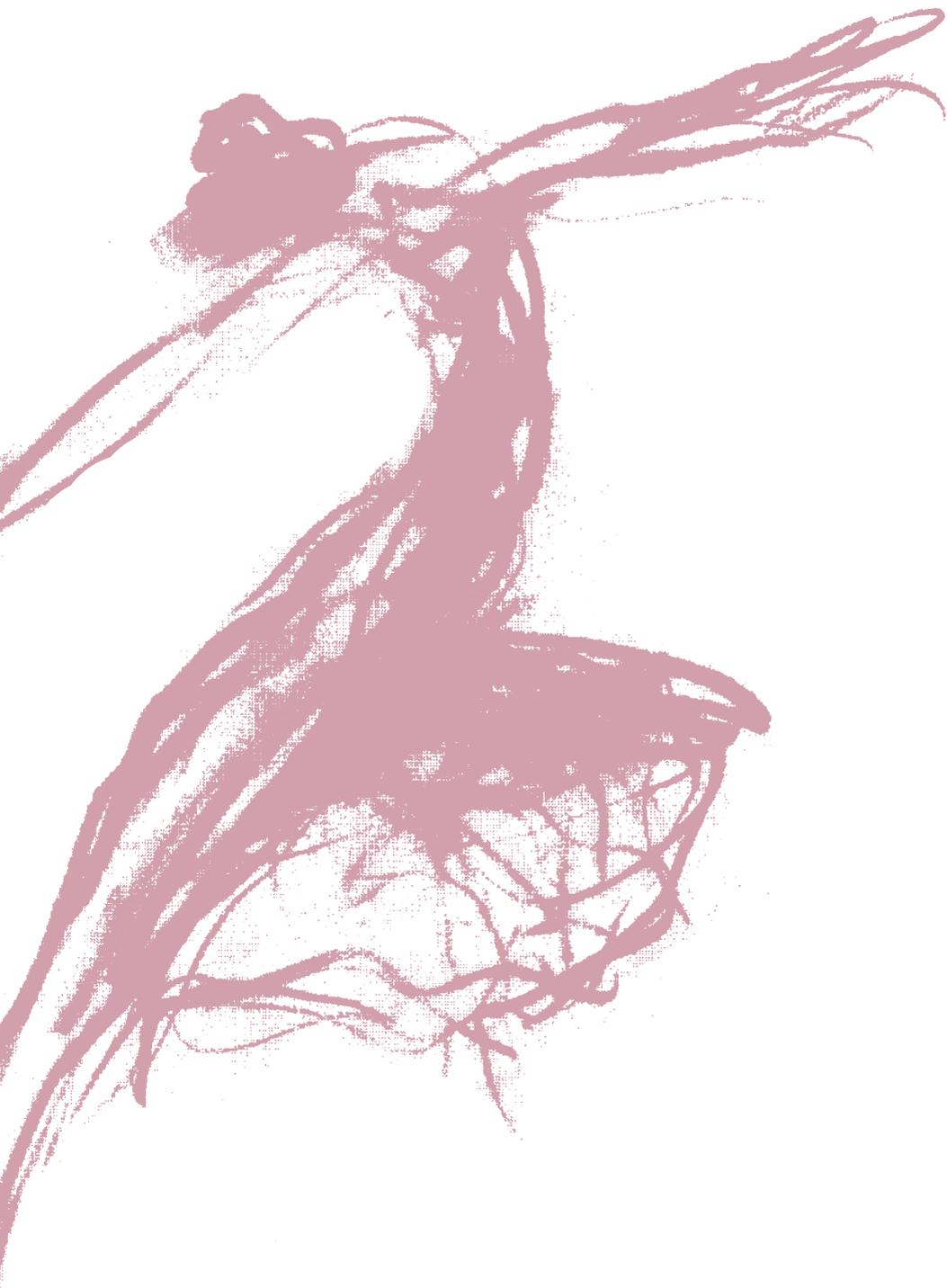
Die Herausforderung dieser Alltagsexerzitien besteht darin, sich regelmäßig Zeit zu nehmen, um in einen Prozess der Vertiefung zu kommen.

Große Exerzitien lassen sich erfahrungsgemäß dann durchhalten, wenn jemand sich von diesen Übungen wirklich etwas erhofft. Darum ist eine Entscheidung für die Exerzitien wichtig. Diese klärt sich an der Frage: Kann ich fünfmal pro Woche eine Zeit des Gebets reservieren und eine kurze Zeit für einen Tagesrückblick?

Sehr hilfreich ist es, für die Zeit der Exerzitien eine Begleiterin oder einen Begleiter zu haben, mit der oder dem man sich einmal pro Monat trifft. Wenn man keine Begleitung findet, der man sich anvertrauen möchte, empfehlen sich

folgende Möglichkeiten: Zwei Teilnehmende oder eine kleine Gruppe treffen sich regelmäßig, um einander mitzuteilen, was sie auf ihrem Weg erfahren und wie sie wahrnehmen, dass Gott sie geführt hat. Wichtig dabei ist, dass es ein Erfahrungsaustausch und keine Diskussion ist. Weiter hinten gibt es Anregungen, damit Gespräche zu zweit oder in einer Gruppe gelingen.

Ziel dieser Großen Exerzitien sind nicht die Übungen selber, sondern dass unser Alltag immer mehr zu einem Gebet, ja zu einem Tanz in Gottes Armen wird. Der Alltag mit seinen Begegnungen, Beschäftigungen, Ereignissen, Leiden und Freuden wird zum Ort, den wir Gott sichern wollen.



# Die tägliche Gebetszeit

## 1. ICH FINDE MEINE ZEIT UND BLEIBE IHR TREU

Es ist hilfreich, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) einzurichten, zu der ich mich zu den Übungen dieses Tages zurückziehe:

Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen. Ein fester Rhythmus unterstützt und hilft durchzuhalten.

## 2. ICH FINDE MEINEN ORT UND MEINE HALTUNG

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle:

W ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme;

W den Ort einfach herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Pflanze ... so dass es mir zur Sammlung verhilft,

W eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein.

## 3. ICH FINDE WEGE, MICH NICHT ABLENKEN ZU LASSEN

Telefon abstellen, sich entscheiden, nicht abzuheben, Absprache mit den Mitwohnenden, nicht zu stören, evtl. einen Zettel an der Tür «bitte nicht stören», Tagebuch und Stift, um evtl. zu notieren, was mir an nötigen Erledigungen einfällt, Wecker oder Timer bereitstellen.

# Anregungen für den Austausch zu zweit oder in einer Gruppe

## 1. SCHRITT

Sich Zeit nehmen zum Ankommen in der Gesprächsrunde: mit etwas Stille, evtl. Nachlesen der Notizen, einem Lied oder Gebet. Abmachen, wer dafür verantwortlich ist, den Anfang zu gestalten. Ebenso miteinander vereinbaren, wie viel Zeit zur Verfügung steht.

## 2. SCHRITT

Die Gespräche sind zunächst auf das Mitteilen und Zuhören ausgerichtet. Es gibt bei diesem Schritt keine Kommentare und kein Nachfragen:

Welche Erfahrungen machte ich in der vergangenen Zeit auf meinem Gebetsweg der Großen Exerzitien im Alltag? Ich überlege, was ich gerne mit den andern teile. Ich bin selber dafür verantwortlich, mich genügend zu schützen und mich trotzdem zu zeigen mit meinen Erfahrungen.

Wie ging es den anderen auf ihrem Weg? Ich höre zu. Ich lasse wirken: Was bestärkt mich? Was bereichert mich? Wo habe ich eine Frage?

## 3. SCHRITT

Die Gespräche können jetzt zu einem Austausch werden, indem Feedbacks auf das Erzählte von andern ausgesprochen werden. Jetzt hat Nachfragen Platz: Mir tut gut, was du NN gesagt hast. Kannst du NN nochmals sagen, was du meintest mit... Ich frage mich bei dieser Bibelstelle immer wieder ...

### ALLGEMEIN

Im ganzen Gespräch ist es wichtig, dass einzelne nicht einen viel größeren Rederaum einnehmen als die anderen. Wenn das doch geschieht, darf es höflich angesprochen werden. Es ist eine Hilfe für alle. Vielleicht findet die Gruppe einen eigenen Umgang damit.

Wichtig ist außerdem, dass alle darauf achten, dass es in den Gesprächen nicht um «richtig oder falsch» geht. Persönliche Erfahrungen sind nicht bewertbar. Über Erfahrungen kann nicht diskutiert werden. Wenn es doch geschieht, ist die Gefahr, einander zu verletzen und sich darum wieder zu verschließen, groß. Es geht in diesen Glaubensgesprächen nicht um Meinungen, Kirchenbilder oder um Wissen, sondern darum, die eigenen Erfahrungen und die der anderen miteinander zu teilen.



RAF URDAN

## Biografie von Madeleine Delbrêl

Madeleine Delbrêl wurde 1904 in der kleinen südfranzösischen Stadt Mussidan/Dordogne geboren. Aufgewachsen in einem liberalen, religiös indifferenten Elternhaus, wird sie in ihrer Jugend zur erklärten Atheistin. Schon früh fällt ihre künstlerische und intellektuelle Begabung auf; bereits mit sechzehn Jahren studiert sie Philosophie an der Pariser Sorbonne und belegt Kurse in verschiedenen künstlerischen Disziplinen. Sie schreibt Gedichte, für die sie einen bedeutenden französischen Literaturpreis bekommt. Doch auf ihre leidenschaftliche Frage nach dem Sinn des Lebens findet sie letztlich keine Antwort.

Eine tiefe Krise und die Begegnung mit jungen Christinnen und Christen leiten eine Wende ein: «Wenn ich aufrichtig sein wollte, durfte ich Gott ... nicht so behandeln, als ob er ganz gewiss nicht existierte. Ich wählte deshalb, was mir am besten meiner veränderten Perspektive zu entsprechen schien: ich entschloss mich zu beten.» (Deine Augen 35f.).

Dieses Gebet mündete ein in die Gewissheit, dass Gott existiert – eine Erfahrung, die Madeleine Delbrêl zeitlebens als überwältigende Umkehr zum Leben empfand.

Nach diesem Einschnitt denkt sie daran, in ein Kloster einzutreten. Sie verzichtet jedoch darauf, weil ihre Eltern in einer belastenden Situation sind. Stattdessen verwurzelt sie sich in der nächstgelegenen Pariser Pfarrei, engagiert sich als Pfadfinderinnen-Führerin und nimmt an einem Bibelkreis junger Frauen teil. Aus dieser Runde erwächst eines Tages der Impuls nach einer Lebensgemeinschaft von Laien im

Geist des Evangeliums – ohne Gelübde und ohne Klausur, mitten unter den Menschen in einer Pariser Vorstadt.

Madeleine Delbrêl lässt nun eine vielversprechende künstlerische Laufbahn hinter sich und beginnt mit dem Studium der Sozialarbeit. Zusammen mit zwei Gefährtinnen bricht sie 1933 nach Ivry auf, einer Arbeiterstadt südlich von Paris, die als erste französische Stadt kommunistisch regiert wird. Über dreißig Jahre lang – bis zu ihrem Tod im Oktober 1964 – lebt Madeleine Delbrêl in Ivry. Sie arbeitet dort als Sozialarbeiterin – zunächst im kirchlichen Dienst, dann im Rathaus von Ivry, Seite an Seite mit den führenden Männern der Kommunistischen Partei. 1946 gibt sie zu aller Erstaunen den Beruf auf zugunsten ihrer kleinen Gemeinschaft von Frauen, die sich zunehmend vergrößert hat. Sie inspiriert und begleitet diese Frauengruppe als Verantwortliche, führt den Haushalt und empfängt die zahlreichen Gäste, die ins Haus kommen und meist Hilfe benötigen.

Ihre Erfahrungen als Christin mitten in einer atheistischen Umgebung verarbeitet sie in zahlreichen Meditationen, Gedichten und Gelegenheitsschriften, die im Freundeskreis kursieren. 1957 erscheint ihr Buch «Ville marxiste, terre de mission» (deutscher Titel «Auftrag des Christen in einer Welt ohne Gott»), in dem sie um Verständnis für diejenigen wirbt, die keinen Zugang zum Glauben mehr haben.

Ihre Texte, die sie schon in den dreißiger Jahren verfasst, ziehen all diejenigen an, die nach neuen Wegen der Evangelisierung Frankreichs suchen, zum Beispiel die Arbeiterpriester. Mit vielen von ihnen verbindet sie eine tiefe Freundschaft, die sich vor allem auch in der Zeit der Krise bewährt, als Rom

die Arbeiterpriester verbietet. In ihren letzten Lebensjahren wird sie immer häufiger auch von Bischöfen um Erfahrungsberichte gebeten – bis hin zur Bitte um Mitarbeit bei den Konzilsvorbereitungen.

Als Madeleine Delbrêl 1964 ganz plötzlich stirbt, hinterlässt sie trotz alledem nicht viel: ihr Buch und einige Texte; einen Freundeskreis, der kaum weiterreicht als über die Grenzen einer kirchlichen Minderheit hinaus. Doch die Ausstrahlung ihrer Botschaft beginnt. Ihre Texte werden posthum in mehreren Büchern herausgegeben und in verschiedene Sprachen übersetzt. Sie gilt als Pioniergestalt einer christlichen Existenz in der säkularisierten Welt – als eine Frau, die mit ihrer eigenen Existenz bezeugt, dass es auch heute möglich ist, aus der Kraft des Evangeliums heraus zu leben und die Welt mitzugestalten.

# Fundament der Exerzitionen



## Aus der Biographie von Madeleine Delbr el



In ihrer Jugend war sie eine überzeugte Atheistin geworden. Immer tiefer war sie davon überzeugt, dass Gott tot ist, wie sie in einem Aufsatz schreibt. Das lässt sie am Leben fast verzweifeln. Doch zugleich will sie dieses Leben genießen. Sie will frei sein, sie will tanzen und sich amüsieren. Ihre ganze Jugendzeit über lebt sie in dieser Verfassung zwischen Lebenslust und Verzweiflung.

Menschliche Begegnungen sind es dann, die eine Wende einleiten. Da ist vor allem Jean Maydiou, ein überzeugter junger Christ. Madeleine verliebt sich leidenschaftlich in ihn, und er hat diese Liebe wohl erwidert. An ihrem 19. Geburtstag spricht man von Verlobung. Doch als Jean kurz

darauf zum Militärdienst eingezogen wird, spürt er, dass sein Weg ins Kloster führt, und er verlässt Madeleine ohne weitere Erklärungen.

Der Schock und die Verletzung durch diese abrupte Trennung haben in ihr jedoch einen Prozess der Suche ausgelöst, die schließlich am 29. März 1924 ihr Leben völlig auf den Kopf stellt. Noch vierzig Jahre später kann sie sagen: «Ich

erinnere daran, dass ich eine Neubekehrte bin. Ich war von Gott überwältigt worden und bin es noch» (Prophetin 140). Zeitlebens bleibt Madeleine sehr diskret, wenn sie von ihrer Gotteserfahrung spricht. Sie deutet sie an, versucht sprachliche Bilder für das zu finden, was ihr widerfahren, was im Grunde gar nicht sagbar ist und was auch dunkel bleibt. Eins hat sie jedoch immer wieder betont: Gott hat sie in ihrem innersten Kern berührt mit einer Liebe, mit der er sie von Ewigkeit her gesucht und gemeint hat.

## Montag 17. November

### BITTE

Ich bitte Gott um Zugang zu meinem tiefsten Kern. Ich bin geliebtes Kind.

### MADELEINE DELBRÊL

Ich bitte euch, lasst diese Gnade nicht vorübergehen, öffnet euch ganz weit für sie. Und lasst zu, dass ihr die werdet, als die ihr schon von Anbeginn an gedacht wart, denn:

«Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt, darum habe ich dir die Treue bewahrt» (Jer 31,3) (OC XIII, 135f.).

### KOMMENTAR

Madeleine Delbrêl war es zeitlebens wichtig, sich selbst und ihre Gefährtinnen immer wieder daran zu erinnern, was das Fundament ihres Lebens ist. So hat sie im Oktober 1945 zum 12. Jahrestag des Aufbruchs nach Ivry einmal selbst einen Einkehrtag für ihre Equipe gehalten und dabei diese Sätze zugrunde gelegt.

### FRAGE

Was klingt in mir an, wenn ich den Satz des Propheten Jeremia höre:

Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt?

**BIBELTEXT FÜR DIE WOCHE**

<sup>22</sup> Der HERR hat mich geschaffen als Anfang seines Weges, vor seinen Werken in der Urzeit; <sup>23</sup> in frühester Zeit wurde ich gebildet, am Anfang, beim Ursprung der Erde. <sup>24</sup> Als die Urmeere noch nicht waren, wurde ich geboren, als es die Quellen noch nicht gab, die wasserreichen. Ehe die Berge eingesenkt wurden, vor den Hügeln wurde ich geboren.

<sup>26</sup> Noch hatte er die Erde nicht gemacht und die Fluren und alle Schollen des Festlands. Als er den Himmel baute, war ich dabei, als er den Erdkreis abmaß über den Wassern, als er droben die Wolken befestigte und Quellen strömen ließ aus dem Urmeer, als er dem Meer sein Gesetz gab und die Wasser nicht seinen Befehl übertreten durften, als er die Fundamente der Erde abmaß, <sup>30</sup> da war ich als geliebtes Kind bei ihm. Ich war seine Freude Tag für Tag und spielte vor ihm allezeit. <sup>31</sup> Ich spielte auf seinem Erdenrund und meine Freude war es, bei den Menschen zu sein.

Buch der Sprüche 8,22-31

## Dienstag 18. November

### BITTE

Ich bitte Gott um Zugang zu meinem tiefsten Kern. Ich bin geliebtes Kind.

### TEXT

<sup>22</sup> Der HERR hat mich geschaffen als Anfang seines Weges, vor seinen Werken in der Urzeit; <sup>23</sup> in frühester Zeit wurde ich gebildet, am Anfang, beim Ursprung der Erde.

### KOMMENTAR

Das Buch der Sprüche erinnert an den Anfang der Schöpfung. Es lässt die Weisheit als Person sprechen. Sie erzählt, dass sie von Anfang an Gottes Gegenüber war.

### FRAGE

Welches Bild kommt mir, wenn ich mir vorstelle, dass Gott als Erstes die Weisheit als Gegenüber schafft?

## Mittwoch 19. November

### BITTE

Ich bitte Gott um Zugang zu meinem tiefsten Kern. Ich bin geliebtes Kind.

### TEXT

<sup>24</sup> Als die Urmeere noch nicht waren, wurde ich geboren, als es die Quellen noch nicht gab, die wasserreichen. <sup>25</sup> Ehe die Berge eingesenkt wurden, vor den Hügeln wurde ich geboren. <sup>26</sup> Noch hatte er die Erde nicht gemacht und die Fluren und alle Schollen des Festlands.

### KOMMENTAR

Die Weisheit ist von Anfang an dabei. In allem ist sie am Werk. Ohne sie gibt es nichts.

### FRAGE

Wie ist es, wenn ich daran denke, dass die Weisheit bei meinem eigenen Anfang zusammen mit Gott am Werk war?

## Donnerstag 20. November

### BITTE

Ich bitte Gott um Zugang zu meinem tiefsten Kern. Ich bin geliebtes Kind.

### TEXT

<sup>27</sup> Als er den Himmel baute, war ich dabei, als er den Erdkreis abmaß über den Wassern, <sup>28</sup> als er droben die Wolken befestigte und Quellen strömen ließ aus dem Urmeer, <sup>29</sup> als er dem Meer sein Gesetz gab und die Wasser nicht seinen Befehl übertreten durften, als er die Fundamente der Erde abmaß, <sup>30</sup> da war ich als geliebtes Kind bei ihm.

### KOMMENTAR

Gott wird von Anfang an in Beziehung zu einem geliebten Kind beschrieben. Die Gottheit lässt sich in diesem Bibeltext nicht als jemand sehen, die allein waltet und schafft. Die Weisheit darf als geliebtes Kind bei allem zusehen und dabei sein.

### FRAGE

Gott kann nur in Beziehung mit uns als seinen geliebten Kindern wirken. Die Ewige braucht mich für ihr Wirken. Was löst diese Vorstellung bei mir aus?

## Freitag 21. und Samstag 22. November

### BITTE

Ich bitte Gott um Zugang zu meinem tiefsten Kern. Ich bin geliebtes Kind.

### TEXT

Ich war seine Freude Tag für Tag und spielte vor ihm allezeit.  
<sup>31</sup> Ich spielte auf seinem Erdenrund und meine Freude war es, bei den Menschen zu sein.

### KOMMENTAR

Die Beschreibung der Weisheit erinnert an Kinder, die vertieft in ein Rollenspiel oder ins Sandburg-Bauen sind. Sie vergessen alles um sich herum und sind nur bei sich und den Mitspielenden. Sie sind glücklich dabei. Sie sind im Reinen mit sich. So geht es der Weisheit, wenn sie bei den Menschen sein darf.

### FRAGE

Die Weisheit Gottes hat Freude, wenn sie bei mir sein darf. Wie klingt das in meinem Herzen?

## Sonntag 23. November

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?

