

Das Begleitbuch

Im Begleitbuch finden Sie grundsätzliche Informationen zu den Exerzitien im Alltag und Impulse für die Gebetseinheiten. Mit Hilfe dieser Anleitung ist eine Teilnahme auch für Personen, die noch keine Exerzitien Erfahrung haben, gut möglich. Die Struktur der Gebetszeiten ist auf einem extra eingelegten Blatt, das auch diesem Folder beigelegt ist und weiterverwendet werden kann, ersichtlich.

Kosten: € 20,- pro Buch

Aktuelles - weitere Informationen

Auf der Website des Referates für Spiritualität finden Sie laufend aktualisierte Informationen zu diesem Gebetsweg, zu den Regional-gruppen, zu Madeleine Delbrêl u. v. m. - www.kath-kirche-kaernten.at/spiritualitaet-exerzitien

oder **direkter Link** zur Anmeldung
zu den Exerzitien im Alltag →



Nähere Informationen und Anmeldung:

Waltraud Kraus-Gallob, Tel. / Whatsapp 0676/8772-2408

Referat für Spiritualität und Exerzitien -
www.kath-kirche-kaernten.at/spiritualitaet

Bischöfliches Seelsorgeamt,
Tarviser Straße 30,
9020 Klagenfurt am Wörthersee,
Tel.: 0463/58772121,
E-Mail: spiritualitaet@kath-kirche-kaernten.at

oder **direkter Link** zu aktuellen
Informationen zu den Exerzitien →



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA
BISCHÖFliches SEELSORGEAMT

Referat für
Spiritualität



Exerzitien im Alltag

Gott einen Ort sichern

Für Christinnen und Christen ist das Gebet eine Kraft, die uns mit Jesus Christus und gleichzeitig über den ganzen Erdkreis hinweg miteinander verbindet. Unterschiedliche Gebetsformen schaffen Möglichkeiten für alle, ihre Beziehung zu Gott so zu gestalten, dass sie lebendig bleibt. Ignatius von Loyola, der Gründer des Jesuitenordens hat mit den „Exerzitien“, den geistlichen Übungen, eine Möglichkeit eröffnet, durch Gebet und persönliche Reflexion, die eigene Beziehung zu Gott zu pflegen und zu vertiefen. Gleichzeitig zeigt er einen Weg auf, die Mitmenschen und sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren.

Exerzitien im Alltag

Hier ist das „Übungsfeld“ der Alltag. Wenn wir uns auf diesen Weg einlassen, erkennen wir, dass auch kurze Unterbrechungen des Alltagsgetriebes wertvoll sind. Es ist für uns möglich, die Erfahrungen des Alltags zu deuten und zu unterscheiden, was uns näher zu Gott führt und was uns von Gott entfernt. Wir werden sensibel für uns selbst, für das Miteinander mit anderen Menschen und für unseren Weg mit Gott. Es gibt unterschiedliche Formen der Exerzitien im Alltag. Unsere Diözese begibt sich von November 2025 bis Mai 2026 (Pfingstsonntag) auf einen Gebetsweg über 6 Monate.

Gott einen Ort sichern

Das Bistum St. Gallen in der Schweiz praktiziert diesen Übungsweg schon seit mehreren Jahren. Es vertieft die Erfahrung des gemeinsamen unterwegs seins. Das aktuelle Begleitbuch der Exerzitien im Alltag trägt die Überschrift „Gott einen Ort sichern“. Jeder Tag ruft uns einen Text aus der Heiligen Schrift ins Bewusstsein. Dieser wird mit Texten der katholischen Mystikerin Madeleine Delbrêl (* 24. Oktober 1904 in Mussidan; † 13. Oktober 1964 in Ivry-sur-Seine) ergänzt.

Herausforderung der Exerzitien im Alltag

Damit diese Gebets- und Meditationsweise in die Tiefe führt, ist es hilfreich sich regelmäßig Zeiten für das Gebet zu nehmen. Das ist für viele Menschen die größte Herausforderung dieser Übungen.

Eine gute Zeit und einen Ort zu finden, an dem es möglich ist, für 20 Minuten ungestört DA zu SEIN – ist neben der Entscheidung für diesen Weg, der erste hilfreiche Schritt.

Begleitung und Gespräch

Während der Exerzitien im Alltag gibt es monatlich das Angebot eines Gruppentreffens. Diese Gruppen werden in unterschiedlichen Regionen unserer Diözese stattfinden und von erfahrenen Begleiter:innen gestaltet.

Gebetsgruppen

Es sind auch Gebetsgruppen, Hauskreise, und einzelne Interessierte eingeladen, sich diesem gemeinsamen Gebetsweg anzuschließen.

Aktuell befinden sich in unserer Diözese mehr als 30 Gruppen und viele Einzelpersonen auf diesem Gebetsweg. Sie bilden ein Netzwerk der Verbundenheit mit Gott und untereinander. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wenn Sie sich einer Gesprächsgruppe anschließen möchten, finden Sie die Kontaktpersonen auf der Homepage www.kath-kirche-kaernten.at/spiritualitaet-exerzitien. Wenn Sie weitere Infos möchten, wenden Sie sich an Waltraud Kraus-Gallob, Tel. 0676/8772-2408.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

– ein kurzer Tagesrückblick

Still werden. Den Atem Gottes spüren. Mich in Gottes Gegenwart stellen. Gott um einen ehrlichen Blick bitten.

Auf den Tag schauen. Dort verweilen, wo ich angesprochen bin.

Dank für alles, was gut war. Bitte um Verzeihung für alles Ungute.

Unser-Vater-unser beten.

Struktur einer Gebetszeit

1. ANFANG

Ich beginne mit dem Anzünden einer Kerze, einer Verneigung, einem Kreuzzeichen...

2. WAHRNEHMUNG

Ich beobachte meine Stimmung, meine Gedanken, mein körperliches Befinden. Ich stelle fest, in welcher Verfassung ich jetzt da bin, ohne mich ändern zu wollen. Ich entscheide mich, diese stille Zeit Gott zu schenken.

3. GEBET

Ich bete eines der vorgeschlagenen Gebete.

4. TAGESIMPULS

Ich nehme mir Zeit für den Tagesimpuls.

5. NACHKLANG

Was klingt bei mir an? Was berührt mich? Wo bin ich selber gemeint? Was löst Widerstand aus?

6. GESPRÄCH

Ich suche den inneren Dialog mit Jesus, mit Gott, einem Gefährten oder einer Freundin von Jesus. Vielleicht habe ich Zugang zu Maria. Ich spreche in einfachen Worten. Ich darf sagen, was mich bewegt, was schwerfällt. Ich spreche von Du zu Du, von Herz zu Herz.

7. STILLE

Ich versuche in der Stille zu verweilen mit dem, was mir geschmeckt hat oder auch mit dem, was nicht so leicht verdaulich ist.

8. ABSCHLUSS

Ich schließe ab mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen, einer eigenen Geste.

9. NOTIZEN

In meinem Tagebuch halte ich kurz fest, was mich bewegt hat.

Auswahl Gebete

Meine Worte
wissen Dich nicht
zu sagen
Meine Gedanken
können Dich nicht fassen
Und doch sucht Dich
mein Sehnen ohne Ende
Lass es still werden
in mir
bis auf den Grund
meiner Seele
dass ich Dir begegne. Amen.

Antje Sabine Naegeli

Immerfort empfangen ich mich aus
Deiner Hand.
So ist es und so soll es sein.
Das ist meine Wahrheit und meine Freude.
Immerfort blickt Dein Auge mich an,
und ich lebe aus Deinem Blick,
Du mein Schöpfer und mein Heil.
Lehre mich, in der Stille Deiner Gegenwart
das Geheimnis zu verstehen, daß ich bin.
Und daß ich bin durch Dich, und vor Dir,
und für Dich.
Amen.

Romano Guardini

Hier bin ich, Gott, vor dir, so wie ich
bin – mit meiner Sehnsucht, meiner
Hoffnung,
meiner Freude, meinem Ärger,
meiner Müdigkeit ...
Hilf mir zu sehen, was du mir zeigen
möchtest,
zu hören, was du mir sagen möchtest,
zu spüren, dass du mit mir gehst und
bei mir bleibst.
So bin ich jetzt vor dir. Amen.

Unbekannt

Herr, öffne mir die Augen,
mach weit meinen Blick und
mein Interesse,
damit ich sehen kann,
was ich noch nicht erkenne.
Herr, gib mir ein großzügiges
Herz,
das sich deinem Wort überlässt
und zu tun wagt, was es noch
nicht getan hat.
Herr, ich weiß, dass ich nur lebe,
wenn ich mich von dir rufen,
ergreifen und verändern lasse.
Amen.

Nach Ignatius von Loyola

Gott
einen Ort
sichern

Grosse Exerzitien im Alltag 2025/26