



Vier Wochen Exerzitien im Alltag

***Möchten Sie Ihre Spiritualität
neu entdecken und Ihren Alltag da-
nach ausrichten?***

Die Exerzitien im Alltag bieten die Gelegenheit zu einem geistlichen Übungsweg mitten im Leben, um wie Kardinal Carlo Martini sagt, die Liebe am Leben zu halten.

Es geht bei den Exerzitien darum, den Blick auf das eigene Leben zu lenken, und sich auf Spurensuche zu machen. Christliches Leben und Denken ist überzeugt, dass Gott da ist und dass wir Gott in „allen Dingen“ finden können, wie Ignatius von Loyola es ausdrückt. Die Impulse dieser vier Wochen laden dazu ein, sich mit dem Thema „Spannung“ auseinanderzusetzen und ihre verschiedenen Seiten im Alltag bewusst zu erleben.

Exerzitien im Alltag sind ein Angebot, für sich persönlich und gemeinsam mit anderen mitten im Alltag still zu

werden, Texte, Bilder und Lieder zu sich sprechen zu lassen, sich zu orientieren, zu wachsen. Die Wochenthemen lauten:

gespannt...

Zwischen Innen und Außen

Zwischen Licht und Dunkel

Zwischen Mir und den Anderen

Zwischen Kampf und Kontemplation

Diese vier Wochen mitzugehen bedeutet, dass Sie sich täglich ca. 20-30 Minuten Zeit für eine persönliche Besinnung nehmen und am Abend Zeit finden für einen Tagesrückblick.

Einmal in der Woche findet ein Gruppentreffen zum Erfahrungsaustausch, sowie ein Einstieg in die kommende Woche statt. Diese Treffen bieten auch Raum für eine gemeinsame Stille, für Lieder und Gebete. Darüber hinaus bieten die Begleiter/innen die Möglichkeit zu einem Einzelgespräch an.

Die Exerzitien und die Gruppentreffen werden begleitet von:

Pfr. Rainer Fischer

Jutta Gawrisch

Hildegard Müller-Brünker

Liane Noltenius

Annette Robels

Sr. Agnes Wolko OSB

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Wenn Sie sich von dem Angebot der Exerzitien im Alltag angesprochen fühlen, geben Sie Ihre **verbindliche Anmeldung** an die unterstehenden Email-Adressen oder rufen Sie an:

Jutta Gawrisch Tel 0221-416828

Jutta.Gawrisch@t-online.de

Annette Robels Tel 0221-3761006

arobels@aol.com

Hildegard Müller-Brünker

Mueller-Bruenker@Erzbistum-Koeln.de

Veranstalterinnen:

Katholische Kirchengemeinde am
Südkeuz

Evangelische Kirchengemeinde Köln-
Bayenthal



Gott, ich bin da, vor dir.
Und ich weiß, dass du da bist.
Ich bin da mit allem, was mich
ausmacht.
Mit den schönen Momenten in
meinem Leben,
aber auch mit all seinen Heraus-
forderungen.
Mit meinen Freuden, aber auch
mit meinen Ängsten,
in meiner Unruhe.
Auch in all den Spannungen, de-
nen ich ausgesetzt bin.
Mit deinen Armen umfängst du
mich -
du verhilfst mir zum Leben
du erfüllst es mit deiner
wunderbaren Melodie,
deinem göttlichen Klang
du schaffst mir Raum zum
Aufatmen
in allem.
Dafür danke ich dir.
Amen.

Aus den Impulsen der Exerzitien-Mappe
„gespannt“

- ❖ Termine:
Dienstagsabend 19.30 –21.00 Uhr
- 24. Februar 2026
 - 03. März
 - 10. März
 - 17. März
 - 24. März (Abschluss-Abend)
- ❖ Ort:
Martin-Luther-Haus, Mehlemer Str.
27, 50968 Köln
- ❖ Kosten:
Für die Teilnahme entstehen Ihnen
Kosten von 15,-€
- ❖ Anmeldungen:
Bitte bis zum 12. Febr. 2026



Ökumenische Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit 2026

Kalligraphie: Margret Färber
Grafische Gestaltung: Christian Offenberger