

# Ökumenische Exerziten im Alltag 2025

Ein spiritueller Weg



*Ich bin der Ich-bin-da.  
(Exodus / 2 Mose 3,14)*

**Katholische Gemeinde Erscheinung des Herrn, Terofalstraße 66**

**Evang. Lutherische Simeonsgemeinde, Violenstraße 6**

**Katholische Gemeinde St. Willibald, Agnes-Bernauer-Str. 181**

# **Ökumenische Exerzitien im Alltag**

„Ich bin da“ - das ist manchmal leichter gesagt als getan! Da zu sein im Hier und Jetzt, bei sich zu sein und nicht schon in Gedanken an einem anderen Ort oder in einer anderen Zeit - das will gelernt und geübt sein. Dazu laden die Exerzitien ein.

„Ich bin da“ ist auch der Name, mit dem Gott sich selbst bezeichnet, als Mose danach fragt. (Exodus 3,14).

Gott kann gesucht und gefunden werden immer und überall, im Hier und Jetzt.

Diese Exerzitien laden ein, im Alltag eine Haltung der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit einzuüben.

Vier Wochen lang bieten sie Übungen an, um den eigenen Körper wahrzunehmen und den seelischen Regungen auf die Spur zu kommen.

Der Weg zu Gott führt nicht an der eigenen Realität vorbei. Der Weg zu Gott führt immer durch die eigene Realität hindurch mit all ihren Aspekten.

So werden die Übenden angeleitet, **still zu werden, wahrzunehmen, aufmerksam zu sein für sich und Gott.**

Jede Woche ist ein Treffen in einer festen Gruppe vorgesehen, um die Erfahrungen in dieser besonderen Zeit auszutauschen.

Teilnehmen können alle Erwachsenen, die ihren Glauben in der Fastenzeit vertiefen oder auch neu entdecken möchten. Ein bisschen Zeit und Neugier genügen.

Wir laden Sie herzlich zu diesem vierwöchigen spirituellen Weg ein!

**Pfarrei Erscheinung des Herrn  
Simeonskirche  
Pfarrei St. Willibald**

**Termine und Ort der fünf Gruppentreffen in der  
Simeonsgemeinde/ Gemeinde Erscheinung des Herrn,  
jeweils 19.00-20:30 Uhr:**

Montag 10. März 2025 im SimeonsHaus, Violenstr. 6

Montag 17. März im Pfarrsaal, EDH, Terofalstr. 66

Montag 24. März im SimeonsHaus

Montag 31. März im Pfarrsaal, EDH

Montag 7. April im SimeonsHaus

**Begleitung der Exerzitien:**

**Ursula List, PGR-Vorsitzende in EdH (701266)**

**Pfarrerin Heike Immel (740152-14 oder 0171-7883512)**

**Anmeldung bitte bis zum 17. Februar 2025**

telefonisch unter 740 1520 oder bei Frau List oder Pfrin Heike Immel

**Termine der fünf Gruppentreffen in St. Willibald,  
jeweils 19:30-21:00 Uhr:**

Mittwoch, 12. März 2025 in der Kirche

Mittwoch, 19. März

Mittwoch, 26. März

Mittwoch, 2. April

Mittwoch, 9. April

**Begleitung der Exerzitien: Hans Bauer**

**Anmeldung bitte bis 19. Februar 2024**

im Pfarrbüro St. Willibald, Telefon: 089-546 737-0

E-Mail: st-willibald.muenchen@ebmuc.de

Auf Wunsch können Einzelgespräche mit den Begleitenden vereinbart werden.

*.... bist Du nicht jedem fremd, wenn Du Dir selber fremd bist?*

Vor 900 Jahr verfasste der Theologe Bernhard von Clairvaux einen Brief an seinen früheren Schüler Papst Eugen III, hier in Auszügen:

„Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen. Denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir.

.....

Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst.

Du fragst, an welchen Punkt. An den Punkt, wo das Herz hart wird.

Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig du selbst nichts von dir haben?

Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selbst.

Wer aber mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann er gut sein?

Denke also daran: Gönn dich dir selbst. ....