

Die ökumenischen Alltagsexerzitien wurden erstellt vom Referat Spiritualität im Erzbistum Bamberg und dem Evangelisch-Lutherischen Kirchenkreis Bayreuth.

Termine:

Die Treffen in der Gruppe bieten Raum für einen Rückblick auf die vergangene Woche und den Austausch darüber, wie es den Teilnehmerinnen mit den Übungen ergangen ist. Zudem werden Impulse für die kommende Woche gegeben.

Donnerstag, 19. Februar 2026

Montag, 2. März

Montag, 9. März

Montag, 16. März

Montag, 23. März

Montag, 30. März

jeweils 19.00 - 20.30 Uhr.

Ort:

Die wöchentlichen Treffen finden in der Katholischen Hochschulgemeinde Koblenz, Lörrondell 1a (neben der Herz-Jesu-Kirche) statt.

Leitung:

Ulrike Kramer-Lautemann, Pastoralreferentin im Pastoralen Raum Koblenz

Kosten:

Das Begleitheft für die Exerzitien kostet 6 Euro.

Anmeldung bis 09.02.2026:

Tel. 0261 / 963 558 17 oder per mail
ulrike.kramer-lautemann@bgv-trier.de

Mich dem Leben in die Arme werfen

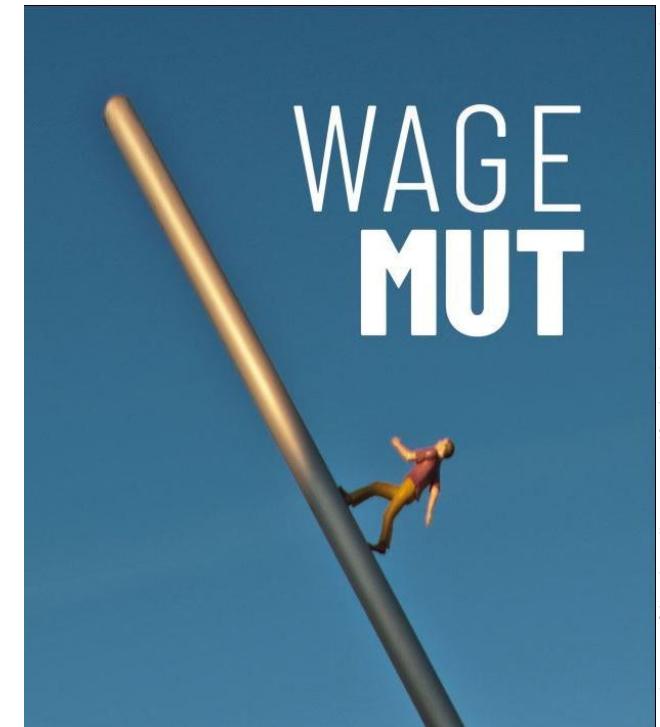
*Wir sind auf der Suche
nach einer Kraft,
die uns aus den Häusern,
aus den zu engen Schuhen
und aus den Gräbern treibt.*

*Aufstehen und
mich dem Leben in die Arme werfen –
nicht erst am jüngsten Tag,
nicht erst, wenn es nichts mehr kostet
und niemandem mehr wehtut.*

*Sich ausstrecken nach allem,
was noch aussteht,
und nicht nur nach dem Zugebilligten.
Uns erwartet das Leben.
Wann, wenn nicht jetzt?*

Luzia Sutter Rehmann

in: A. Kett, H. Keul (Hg.): Du gibst meinem
Leben weiten Raum, Patmos 2013



Jonathan Borofsky, Skywalker Foto: Ralf Roletscheck, GNU Free Documentation License 1.2 only

Exerzitien im Alltag für Frauen

19. Februar bis 30. März 2026

Pastoraler Raum Koblenz

Veranstalter:

Pastoraler Raum Koblenz
Viktoriastr. 38
56068 Koblenz

Wagemut – so sind die Exerzitien überschrieben.

Mut beginnt mit Träumen. Wir träumen uns in die Verheißungen Gottes hinein. Sie waren und sind eine Quelle des Mutes. Sie geben Zukunft und Hoffnung. Wir schauen auf Menschen, die in allen Schwierigkeiten und Gefahren mutig geblieben sind. Gottes Kraft hat sie aufgerichtet.

Wir schauen auf Zumutungen, die das Leben mit sich bringen kann. Ob uns dann neuer Mut zuwächst?

Wir hören, wie Gott uns ermutigt, uns etwas zuzutrauen.

Wir halten Ausschau, was wir in unser Leben mitnehmen können an mutmachendem „Glaubensproviant“.



„**Wagemut**“ klingt beim ersten Hinhören nach Sturm und Drang, nach Risikobereitschaft und Abenteuerlust. Recht verstanden ist die Teilnahme an Exerzitien im Alltag tatsächlich ein Abenteuer und erfordert Wagemut.

Die Überschriften der einzelnen fünf Wochen lassen erahnen, in welchem Sinn dieser Wagemut erfordernde spirituelle Weg zu verstehen ist.

Exerzitien im Alltag ...

sind Übungen,
... um im alltäglichen Leben die Gegenwart Gottes
und sein Wirken zu entdecken,
... um das konkrete Leben auf ihn hin zu ordnen
und von ihm verwandeln zu lassen,

Die Verknüpfung von Glauben und Leben, von spirituellem Weg und täglichen Herausforderungen in der eigenen Lebenswelt, in Beruf oder Familie ist die besondere Chance von Exerzitien im Alltag.

Sich täglich eine Auszeit gönnen, schöpferische Ruhe genießen, einen Impuls, ein Bibelwort bedenken, beten: das sind Grundelemente von Exerzitien.

Sie sind herzlich eingeladen, dies in den ersten fünf Wochen der Fastenzeit in einer Gruppe von Frauen auszuprobieren! In den wöchentlichen Treffen tauschen wir uns über unsere Erfahrungen mit dem spirituellen Weg aus und üben persönliche und kreative Zugänge zu Gebet und Bibeltexten ein.

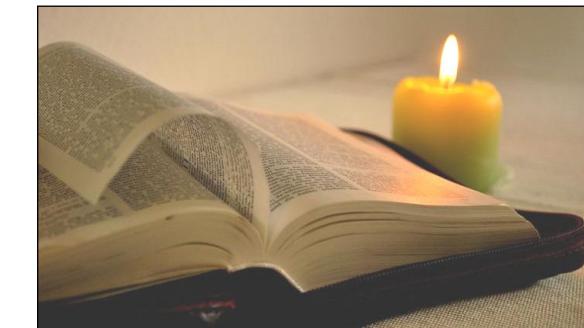
Themen der fünf Exerzitienwochen:

- Mut beginnt mit Träumen
- Grund zum Mut
- Zumutung
- Mutig aus dem Glauben leben
- Mutig weiter

Mit diesem inneren Prozess wollen wir die Fastenzeit gestalten und uns so auf Ostern vorbereiten.

So gehen „Exerzitien im Alltag“:

- sich täglich 30 Minuten Zeit für Meditation, einen Impuls und persönliches Gebet nehmen.
- während des Tages mit den gegebenen Anregungen üben.
- sich abends 10 bis 15 Minuten Zeit nehmen, um den Tag mit einem Tagesrückblick bewusst abzuschließen.
- sich in dieser Zeit einmal pro Woche in einer Gruppe mit den anderen Teilnehmerinnen treffen.
Neben dem Gespräch über Erfahrungen und Entdeckungen auf dem Übungsweg können auch eigene Fragen oder Schwierigkeiten angesprochen werden. Außerdem gibt es eine Einführung in die jeweils nächste Woche.
- Die Teilnahme an allen Abenden wird grundsätzlich vorausgesetzt.



Wer weitere Informationen zum Ablauf der Exerzitien im Alltag wünscht, kann sich gerne unter Tel. 0261 / 963 558 17 melden.