

Unsere Exerzitenhäuser

DEUTSCHLAND



Haus Gries Wilhelmsthal

Gries 6
96352 Wilhelmsthal (Gries), Deutschland
+49 (0)9260 220
info@haus-gries.de
www.haus-gries.de



Exerzitenhaus HohenEichen

Dresdner Straße 73
01326 Dresden, Deutschland
+49 (0)351 26164-10
info@haus-hoheneichen.de
www.haus-hoheneichen.de



Stanislauskolleg HochElten

Freiheit 2
46444 Emmerich am Rhein, Deutschland
info@stanislauskolleg.de
+49 (0)2828 90252-0
www.stanislauskolleg.de



Zukunftswerkstatt SJ Frankfurt/Main

Offenbacher Landstraße 224
60599 Frankfurt am Main, Deutschland
+49 (0)69 6061 685
zukunftswerkstatt@jesuiten.org
https://zukunftswerkstatt-sj.de

ÖSTERREICH



Kardinal König Haus/Stille in Wien

Kardinal-König-Platz 3
1130 Wien, Österreich
+43 (0)1 804 75 93
office@kardinal-koenig-haus.at
https://www.kardinal-koenig-haus.at



Zukunftswerkstatt Innsbruck

Sillgasse 6
6020 Innsbruck, Österreich
+43 (0)664 621 71 73
office@zukunftswerkstatt-innsbruck.org
www.zukunftswerkstatt-innsbruck.org

SCHWEIZ



Lasalle-Haus Bad Schönbrunn

Bad Schönbrunn
6313 Edlibach, Schweiz
+41 (0)41 757 14 14
info@lassalle-haus.org
www.lassalle-haus.org

LITAUEN



Information zu unseren Exerzitenhäusern in Litauen finden Sie auf exerziten.jesuiten.org



In einer Gesellschaft, die immer schneller funktioniert und in der Leistung ein Bewertungskriterium ist, helfen Exerziten, Klarheit für das eigene Leben zu finden. Es geht dabei um die Beziehung zwischen Gott und Mensch. Alle Dimensionen des Menschen werden mit einbezogen: Denken, Phantasie, Bilder, Ideen, Gefühle, Wahrnehmung, Leib und Geist.

Heute gibt es eine Reihe von verschiedenen Exerzitenformen, die zwischen wenigen Tagen und vier Wochen dauern. Sie sind inspiriert durch die „Geistlichen Übungen“, die aus den Lebenserfahrungen des heiligen Ignatius von Loyola entstanden sind. Ignatius selbst sagte einmal, sie seien „das Allerbeste“ für alle Menschen, die ein offenes und freigiebiges Herz und Sehnsucht nach einer Vertiefung ihres Lebens haben.

Jesuiten in Zentraleuropa
Kaulbachstraße 29a
80539 München
www.jesuiten.org
Telefon (089) 38185-223
info@jesuiten.org



JESUITEN
in Zentraleuropa

exerziten.jesuiten.org

Exerziten

Achtsam leben und Gott begegnen

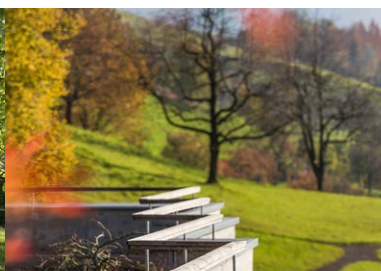
Angebote und Exerzitenhäuser der Jesuiten



JESUITEN
in Zentraleuropa



1.1/2021



Exerziten

Klassische Ignatianische Exerziten

So wie wir unseren Körper trainieren, so müssen wir auch unseren Geist/Seele und unsere Beziehung zu Gott pflegen. Ignatius von Loyola nannte dieses Training „Geistliche Übungen“. Heute kennen wir sie unter Exerziten. Sie helfen, **das eigene Leben von Gott her zu ordnen** bzw. neu auszurichten. Dazu ist es hilfreich, sich Zeiten der **Stille** zu nehmen, inmitten des Alltags oder auch in der Abgeschiedenheit eines Exerzitenhauses.



In der Regel dauern Exerziten sechs bis zehn Tage. Besonders Geübte machen ein oder zwei Mal im Leben die sogenannten „Großen Exerziten“, die sich über 30 Tage erstrecken. Sie sind gedacht für spezielle Lebensphasen, z.B. wenn jemand vor einer größeren Entscheidung steht und diese im Gebet treffen möchte.

→ Ablauf

Mit einem **geistlichen Begleiter** / einer **geistlichen Begleiterin** trifft man sich täglich und spricht über das, was einen innerlich bewegt. Dabei bekommen die Exerziten dann einen Bibeltext, oder einen anderen Impuls, mit dem sie ihren Weg weitergehen können. So wird der Dialog zwischen Beter/in und Gott gefördert.

Eine tägliche Eucharistiefeier und viel persönliche freie Zeit bilden den Rahmen. Gerade durch die **Beschäftigung mit Bibeltexten** kann einem deutlich werden, dass das Wort Gottes lebendig für den eigenen Alltag wird und eine persönliche Gottesbeziehung sich vertiefen kann.

Online-Exerziten

Diese Form bietet die Möglichkeit von zu Hause und im Alltag Exerziten zu machen. Jeden Morgen gibt es einen einfachen Impuls per E-Mail, der kurz genug ist, so dass man ihn in der Mittagspause, auf dem Nachhauseweg oder wo auch immer bedenken kann. Das, was die Exerziten bewegt, halten sie am Abend in ein paar Sätzen fest. Diese Notizen sind Grundlage für den Bericht, den die Exerziten einmal pro Woche per E-Mail an den Begleiter oder die Begleiterin schicken. So kann sich dieser auf die Situation des Exerziten einstellen und so helfen, Spuren Gottes zu entdecken.

→ www.online-exerziten.org

Surf & Soul

Dies ist ein Exerzitenformat, das Windsurfen und klassische Elemente der ignatianischen Tradition verbindet. Surfen fordert sowohl Körper als auch Geist: Themen wie Balance finden, Ziele setzen und ansteuern, Frust und Freude, Orientierung, Halt etc. bilden die Brücke zwischen Surfkurs, Geistlichen Übungen und persönlichem Alltag.

→ www.surfandsoul.de

Film-Exerziten

Bilder können sich tief ins Gemüt, in die Seele einbrennen und länger nachwirken als Worte; und von Bildern kann eine reinigende Wirkung ausgehen. Bei diesen Exerziten unterstützt und vertieft eine passende Abfolge von Filmen jenen Aufbruch zum neuen Leben, den die Ignatianischen Exerziten anzielen. So führen Filme zur Begegnung mit sich und mit Gott.

→ www.film-exerziten.org



Exerziten im Alltag

Exerziten lassen sich auch in den Alltag integrieren. 28 Tage Exerziten mitten im normalen Leben: Jeden Tag eine Zeit der Stille, regelmäßige Treffen mit der Begleitung und der Gruppe. Gerade im Advent oder in der Fastenzeit gibt es vielerorts solche Angebote.

Kurzexerziten für junge Erwachsene

Junge Menschen zwischen 17 und 35 Jahren bewegt oft noch die Frage nach der beruflichen oder privaten Weichenstellung fürs Leben. In diesen Kurzexerziten steht die persönliche Berufung im Mittelpunkt. Eine klare Tagesstruktur, Stille und qualifizierte Begleitung schaffen den Freiraum, der für einen konstruktiven, inneren Entdeckungsprozess nötig ist. Man lernt vor allem den Umgang mit geistlichem Handwerkszeug.

Kontemplative Exerziten

Das stille Verweilen in der Gegenwart Gottes steht hier im Zentrum. Der Kern bildet das Herzensgebet: der Exerziten betet den Namen Jesu Christi. In der Schlichtheit dieser Form eröffnen sich überraschende innere Räume.

Exerziten mit Aikido-Impulsen

In Exerziten mit AIKIDO-Impulsen sind alle eingeladen, in Schwertübungen Bewegungen nachzuspüren, die symbolhaft für die Dynamik und Prozesse des Lebens stehen: den Stand zu prüfen; die eigene Mitte wahrzunehmen; zurückzutreten; sich zu ordnen.



Exerziten auf der Straße

Straßenexerziten kommen ohne Exerzitenhaus mit Kapelle und Meditationsraum aus. Stattdessen finden sie, wie der Name sagt, auf der Straße statt. Die Exerziten gehen ohne Geld oder Lunchpaket auf die Straße. Manche setzen sich zu Obdachlosen und kommen ins Gespräch, wieder anderen sagt der Spruch auf einem Werbeplakat etwas. Straßenexerziten regen an, sich auf ungewohnte Lebenswelten einzulassen. Sie sind eine Übung, sich selbst, den anderen und darin Gott zu begegnen.

Wanderexerziten

Jeden Tag eine mehrstündige Wanderung in der Gruppe in schönster Landschaft, biblische und meditative Impulse. Gemeinsames liturgisches Feiern, Einzelgespräche. Im schweigenden Gehen kann die Natur mit allen Sinnen erlebt werden. In der Verbindung von Schöpfung und biblischem Wort öffnet sich ein Raum, um sich selber und Gott näher zu kommen.

