

Termine in Uster

Kirchgemeindehaus Kreuz, Zentralstrasse 40

Bis Montag, 20. Oktober 2025:

schriftliche Anmeldung

Freitag, 31. Oktober 2025, 19.30 bis 21.30 Uhr:

Einführung & Kennenlernen, Abgabe Begleitbuch

Sonntag, 16. November 2025, 10.30 Uhr,

Gottesdienst Kathedrale St.Gallen: Beginn mit allen Gruppen (freiwillig)

Monatliche Treffen in Uster, 9.00 bis 12.00 Uhr:

Samstag, 29. November 2025

Samstag, 20. Dezember 2025

Samstag, 24. Januar 2026

Samstag, 21. Februar 2026

Samstag, 21. März 2026

Samstag, 18. April 2026

Samstag, 9. Mai 2026

Montag, 25. Mai 2026, 11.00 Uhr:

Gottesdienst Münster Bern, Abschluss (freiwillig)

Samstag, 22. Aug. 2026, 10.00 bis 13.00 Nachklang

Kosten: Richtpreis (inkl. Begleitbuch) Fr. 150.00

Geistliche Begleitung

(sehr empfohlen; monatliche Einzelgespräche):

Kosten in Absprache mit der geistlichen Begleit-Person.

Leitung: Elsbeth Müller-Kägi (mehr zur Person: www.lilyrose-mueller.ch)

Auskunft und Anmeldung bis 20. Oktober 2025:

Elsbeth Müller-Kägi, Kontakt via Webseite www.refuster.ch

Austragungsorte in der Schweiz und weitere Informationen:

www.grosse-exerzitien-im-alltag.ch

reformiert_katholisch

Kirchen in Uster



Skizze der Tänzerin: Pater Eugen Bollin, Engelberg

Im Bistum St.Gallen wurden 2021 erstmals Grosse Exerzitien im Alltag erarbeitet. Was als kleines Projekt angedacht war, zog überraschend und erfreulich weite Kreise. Diese Erfahrung wurde zum Anlass, die nächsten Grossen Exerzitien im Alltag 2025/26 als ökumenisches Projekt zu planen und zu erarbeiten. Dieses Angebot ist gedacht als Beitrag zur spirituellen Kirchenentwicklung.

Hildegard Aepli (Seelsorgerin Bistum St.Gallen), Mirjam Wey (Reformierte Pfarrerin, Bern) und Annette Schleinzer (Expertin für die Schriften von Madeleine Delbrêl) entwickelten das neue Begleitbuch «Gott einen Ort sichern». Sie entschieden sich, jede Exerzitienwoche an den Evangelien des Kirchenjahres auszurichten und Texte von Madeleine Delbrêl (1904-1964), einer bedeutenden Frau für die Zukunft der Kirche, wie einen roten Faden einzubeziehen.

Das Gedicht von Madeleine Delbrêl «Der Ball des Gehorsams» hat zum Logo und der graphischen Gestaltung dieses Übungsbuches geführt. Madeleine hat ihr Leben lang leidenschaftlich gerne getanzt. So ist es nicht verwunderlich, dass sie darüber nachdenkt, wie sie ihre Liebe zum Tanz mit dem Glauben an Gott verbinden könnte. Sie sitzt eines Abends an ihrem Fenster und sieht, wie viele ausgelassene Leute zum Tanz gehen. In ihrem Gedicht schreibt sie:

«Wenn wir wirklich Freude an dir hätten, o Herr,
könnten wir dem Bedürfnis zu tanzen nicht widerstehen,
das sich über die Welt hin ausbreitet,
und wir könnten sogar erraten,
welchen Tanz du getanzt haben willst,
indem wir uns den Schritten deiner Vorsehung überliessen.»

Was sind Exerzitien?

Exerzitien sind geistliche Übungen, die das Wahrnehmen und Hören fördern. Sie helfen, Arbeit und Gebet besser miteinander zu verbinden.

Im persönlichen Meditieren von Bibeltexten und anderen Texten wecken Exerzitien:

- die Fähigkeit, in den Alltagsbegegnungen und Alltagsereignissen Gott zu suchen und zu finden
- ein Gespür, was meinem Leben gut tut oder weniger gut tut, und was meine Aufgaben im Alltag sind
- eine Sehnsucht und Lust nach einem ureigenen Weg mit Gott innerhalb einer tragenden Gemeinschaft

Für wen sind grosse Exerzitien im Alltag?

Diese Exerzitien laden Menschen ein,

- X die eine Sehnsucht nach Gott verspüren und sich auf einen persönlichen Gebetsweg einlassen möchten.
- X gemeinsam und allein auf diesem Weg unterwegs zu sein:
 - sich monatlich in der Gruppe zu Austausch und Bestärkung zu treffen
 - in monatlichen Einzelgesprächen (sehr empfohlen) den eigenen Weg reflektieren

Was bedeutet das Teilnehmen an Alltagsexerzitien?

An Alltagsexerzitien teilnehmen bedeutet:

- sich täglich Zeit nehmen für die persönliche Meditation zu Hause
- an allen Gruppentreffen teilnehmen (Ausnahmen sind zu besprechen)

Geistliche Begleitung – warum ist das empfohlen?

Geistliche Begleitung ist ein Gesprächsangebot. Es geht darum, mein normales und alltägliches Leben aufmerksam wahrzunehmen. In den Gesprächen kann Glaubensleben und Unterwegssein reflektiert werden.