

Erfahrungen mit Exerzitien

- In der Stille finde ich Ruhe zum Denken. Ich erlebe, dass die Maßstäbe sich zurechtrücken. Nur Weniges erweist sich als wirklich wichtig. Dieses Wichtige aber erfordert meine Aufmerksamkeit und Zeit. Stille ist nicht vor allem eine Alternative zu, sondern Bedingung für mein aktives Leben.

- Seit ich Exerzitien mache, merke ich, wie gut mir solche Tage tun, um mich innerlich „neu zu sortieren“, auch hin auf Gott. Ich bin stark in Anspruch genommen durch meine Aufgaben in Familie und Beruf. Da spüre ich die helfende und ordnende Kraft der Exerzitien. Diese Kraft hilft mir dann auch dabei, meinen Weg mit Gott in der Anspannung des Alltags bewusster zu gehen. Das wirkt sich dann auch positiv auf mein Verhalten gegenüber Mitmenschen aus.

- Ich habe - begleitet durch Impulse, durch Einzel- und Gruppengespräche und Zeiten der Stille - mehr innere Ruhe erlebt. Möglich wurde dies auch durch die gleichzeitige Kinderbetreuung. Ich bin meiner Mitte wieder nähergekommen, zurück „unter den Blick Gottes“.



Photo © Lingnau

**„... zwischen Blühn und Reifen
lass uns dein Wort ergreifen
und wachsen auf dich hin“
(GL 465)**

**Familienexerzitien
für Erwachsene
mit Kindern ab 4 Jahren
und für Jugendliche bis 17 Jahre**

**Bildungsstätte Haus Maria Rast
Josef-Kentenich-Weg 1
53 881 Euskirchen**

Mittwoch, 22. Juli 2026 (17.30 Uhr) –
Sonntag, 26. Juli 2026 (14 Uhr)

Zeitraum:

Mittwoch, 22. Juli 2026, 17.30 Uhr bis
Sonntag, 26. Juli 2026, 14 Uhr
(erste Woche der Schul-Sommerferien
NRW)

Ort: Bildungsstätte Haus Maria Rast
Josef-Kentenich-Weg 1
53 881 Euskirchen

Exerzitienbegleiter:innen:

Pfr. Meinrad Funke, Düsseldorf
GRin Monika Lingnau, Düsseldorf
Birgit Pfannkuchen, Exerzitienbegleiterin
Wuppertal
PR i.R. J. Markus Schlüter, Troisdorf
N.N. ein*e Begleiter*in für die Jugendli-
chen
mehrere Kinderbegleiter*innen für alters-
gerechte Gruppen

Informationen:

Monika Lingnau, Tel.: 0211.1756297,
monika.lingnau@erzbistum-koeln.de

Anmeldung: Barbara Rüsing,
est-ex@erzbistum-koeln.de

Kosten: (für 4 Übernachtungen inklusive
Vollverpflegung, Programm, Geistliche
Begleitung): Kinder und Jugendliche bis
einschl. 14 J. kostenfrei, Jugendliche 15-
17 J. 100 €, Erwachsene aus dem Erzbis-
tum Köln 335 €, (andere Teilnehmende
bitte Kosten erfragen. Generell: Sollte der
Betrag zu hoch sein, bitte Kontaktauf-
nahme zur Leitung)

Damit für die Eltern tatsächlich Zeiten der
Stille und Besinnung möglich sind, wer-
den die Kinder und Jugendlichen in be-
gleiteten, altersentsprechenden Gruppen
vormittags und nachmittags ein eigenes
Programm (Beschäftigung mit Glaubens-
themen, spielerische und sportliche Ele-
mente) haben. Alle Betreuerinnen und
Betreuer der Kinder und Jugendlichen ha-
ben einen Präventionskurs absolviert. -
Morgenrunde, Mahlzeiten und Gottes-
dienste werden für alle gemeinsam sein.

Für die Jugendlichen gibt es ein eigenes
altersgerechtes Programm.

Die fünf Tage haben eine zusammenhän-
gende innere Dynamik, so dass nur eine
durchgehende Teilnahme sinnvoll ist.

Exerzitien können sein:

Tage der Stille,

um zur Ruhe zu kommen, zu erkennen,
was trägt und auf längere Sicht wichtig
ist.

Tage des Gebetes,

um die Beziehung zu Gott wachsen zu
lassen und zu vertiefen.

Tage geistlicher Übung

um mich zu einer tieferen Erfahrung
meiner selbst zu führen.

Tage ganzheitlichen Lebens,

um mehr Mensch zu werden mit Leib
und Seele

Tage der Entscheidung,

um meinem Leben eine neue Orientie-
rung und Ausrichtung zu geben.

Unsere Exerzitien richten sich an Men-
schen mit und ohne Vorerfahrungen.
Sie sind gestaltet als Einzelexerzitien in
Gemeinschaft. Dazu dient folgender
**Tagesablauf (Fettdruck: „... woran
man im Interesse fruchtbarer Exerzitien
auf jeden Fall teilnehmen sollte“):**

07.30 Uhr „Leibhafter Morgengruß“

07.50 Uhr Morgenlob

08.15 Uhr Frühstück

09.00 Uhr gemeinsame Morgen- runde

**09.30 Uhr Vormittagsprogramm für
die Kinder und Jugendlichen; the-
matischer Impuls und stille Zeit /
Gebetszeiten der Erwachsenen, Ein-
zelgespräche**

11.40 Uhr Körperwahrnehmungsübun-
gen, alternativ: Laufen

12.30 Uhr Mittagessen, anschl. Mit-
tagspause

14.30 Uhr Kaffeetrinken

**15.00 Uhr Nachmittagsprogramm
der Kinder und Jugendlichen, Im-
puls und stille Zeit - Gebetszeiten
der Erwachsenen, Einzelgespräche**

**18.00 Uhr Austausch im Kleingrup-
pengespräch**

18.30 Uhr Abendessen

**19.30 Uhr Wort-Gottes-Feier oder HI.
Messe**, anschl. Abend zur freien Verfü-
gung

21.30 Uhr Gebet zur Nacht

Elemente der Exerzitien sind u.a.: Hin-
weise für das persönliche Beten, Ausei-
nandersetzung mit Bibeltexten und be-
gleitendes Einzelgespräch.