

Atempause für die Seele

Exerzitien im Alltag

Viele Menschen sehnen sich in einer schnelllebigen Welt und inmitten der vielfältigen Herausforderungen des Alltags nach einer Atempause. Sie brauchen einen Rastplatz auf ihrem Weg, wo sie ankommen können, im Hier und Jetzt, bei sich selber, in der Mitte ihrer Existenz. Exerzitien im Alltag sind ein solcher Rastplatz, bei dem die Seele Atem schöpfen kann und der Mensch darauf hören kann, was ihm gut tut. Es geht um das ganz Einfache: Da sein, hier und jetzt, wie ich bin. Und darin dem Ja Gottes begegnen. Diese Bejahung lässt mich sein, was ich zu sein vermag.



Bildlegende : Exerzitien wollen helfen in den Erfahrungen des Lebens die Gegenwart Gottes zu entdecken und den eigenen Glauben zu vertiefen.

Was sind „Exerzitien im Alltag“?

Wenn Menschen Exerzitien machen, steigen sie für einige Tage aus dem Alltag aus. In einem Kloster oder einem Bildungshaus gehen sie in die Stille. Für viele ist eine solche Auszeit nicht möglich. Exerzitien im Alltag sind darum ein Angebot für jene, die berufstätig sind oder jene, die der Familie wegen oder aus einem anderem Grund nicht längere Zeit ausser Haus sein können. Sie bieten die Möglichkeit, im gewohnten Lebensumfeld einen geistlichen Weg zu gehen. Mitten im Alltag übt (Exerzitien = Übung) man das Stillwerden, das achtsame Wahrnehmen, das Hören auf sich selbst und öffnet sich der Begegnung Gottes „in allen Dingen“. Die Exerzitien im Alltag schaffen Raum, der eigenen Sehnsucht nachzuspüren, in den Erfahrungen des Lebens die Gegenwart Gottes zu entdecken und den eigenen Glauben zu vertiefen.

Was bedeutet es, an „Exerzitien im Alltag“ teilzunehmen?

Die Teilnehmenden sind bereit, sich über einen Zeitraum von fünf Wochen täglich eine persönliche Zeit der Meditation einzuräumen. Eine Begleitmappe gibt jeden Tag Anregungen für das Meditieren und Beten. Was einem dabei wichtig geworden ist, kann einen durch den Alltag begleiten. Am Abend gibt das "Gebet der liebenden Aufmerksamkeit" einen wertschätzenden Tagesrückblick. Die Teilnehmenden treffen sich einmal pro Woche als Gruppe zur gemeinsamen Stille und zum Erfahrungsaustausch. Mit einem Impuls wird in die folgende Woche eingeführt.

Exerzitien im Alltag im Oberwallis

Die Fachstelle Ehe und Familie des Bistums Sitten bietet im November und Dezember Exerzitien im Alltag an. Sie werden von Martin Blatter und Emmy Brantschen geleitet, welche in der Ausbildung zur Exerzitienbegleitung sind. An folgenden Abenden trifft sich die Gruppe im Bildungshaus St. Jodern: 10., 17. und 24. November, 1., 8. und 15. Dezember, jeweils von 19.00 bis 21.00 Uhr.

Informationsabend

Wer sich von diesem Angebot angesprochen fühlt, kann sich für den Informationsabend am 3. November anmelden. (www.eheundfamilie.ch / 027 945 10 12). An diesem Abend wird genauer über die Exerzitien informiert. Fragen können geklärt werden. Der Besuch des Informationsabends ist obligatorisch für die Teilnahme an den Exerzitien.

Martin Blatter

News aus Kirche und Welt

Opfer für die Bildungshäuser

Am Wochenende des 1./2. Oktobers wird in den Pfarreien des Oberwallis das Opfer für das Bildungshaus St. Jodern in Visp eingezogen. In diesem Bildungshaus besteht ein grosses Angebot an verschiedenen Anlässen zur Glaubensvertiefung, es gibt Vorträge zu aktuellen Themen, Angebote zur Förderung der Gesundheit, Ausbildungskure für Dienste in der Pfarrei und Anbetungsstunden. Zudem beherbergt das Bildungshaus die Fachstellen Katechese sowie Ehe und Familie und auch die Jugendseelsorge Oberwallis. Um all diese Dienste weiterhin zu ermöglichen, bittet die Leitung des Bildungshauses um eine grosszügige Gabe und dankt dafür.

Kathedralweihe

Am 9. Oktober findet das diesjährige Fest der Kathedralweihe in Sitten statt. Gleichzeitig werden auch die Jubilare geehrt, die dieses Jahr den 25., 50. oder gar 60. Jahrestag ihrer Priesterweihe begehen. Es sind dies aus dem Oberwallis: Robert Imseng (25), Hugo Brunner (50), P. Julius Tanner (50), Achim Knopp (50), P. German Lagger (50), P. Franz Xaver Brantschen (60), P. Otto Jossen (60). Wir werden an anderer Stelle auf diesen Anlass noch zu sprechen kommen. Zur Festmesse in der Kathedrale sind alle herzlich eingeladen.

KID/pm