

Dem Leben trauen. Spirituelle Auszeit im Alltag

Über ein Angebot der Fachstelle Ehe und Familie



Bildlegende: Eine Auszeit lädt Frauen und Männer ein, mit Gottvertrauen die Wege des Lebens zu gehen.

Viele Menschen sehnen sich in einer schnelllebigen und unsicheren Welt nach einem Halt. Sie suchen nach dem, was sie trägt und was ihrem Leben Sinn gibt. Sie wünschen sich eine Atempause, in der sie im Hier und Jetzt, bei sich selber ankommen können.

Die spirituelle Auszeit im Alltag, auch Exerzitien im Alltag genannt, sind ein Angebot, bei dem die Seele Atem schöpfen und der Mensch darauf hören kann, was ihm gut tut.

Was ist «spirituelle Auszeit im Alltag»?

Wenn Menschen eine Retraite 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 aus familiären oder beruflichen Gründen nicht möglich. Für die spirituelle Auszeit im Alltag bleibt man darum im gewohnten Lebensumfeld. Dort, mitten unter den Kochtöpfen, wie es die heilige Teresa sagt, geht man den geistlichen Weg. Mitten im Alltag übt man das Stillwerden, das achtsame Wahrnehmen, das Hören auf sich selbst und stellt sich in die Gegenwart Gottes. Die spirituelle Auszeit schafft Raum, der eigenen Sehnsucht nachzuspüren, in den Erfahrungen des Lebens die Spuren Gottes zu entdecken und den eigenen Glauben zu vertiefen.

Wie sieht das konkret aus?

Die Auszeit dauert vier Wochen. Die Teilnehmenden treffen sich einmal in der Woche. Dort teilen sie die gemachten Erfahrungen – eine Bereicherung und Ermutigung. Danach gibt es einen Impuls für die kommende Woche. Der Abend schliesst mit einer meditativen Übung. So lernen die Teilnehmenden verschiedene Formen des christlichen Meditierens kennen. Das Wesentliche der Auszeit geschieht daheim. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer nimmt sich täglich Zeit für eine persönliche Besinnung und einen Rückblick auf den Tag. Dazu erhalten sie einen täglichen Impuls. Ein bis zwei Einzelgespräche helfen, die Erfahrungen zu reflektieren und auftretende Fragen zu klären.

Exerzitien im Alltag im Oberwallis

Die Fachstelle Ehe und Familie des Bistums Sitten bietet in der kommenden Fasten- und Osterzeit wieder eine spirituelle Auszeit im Alltag an. Sie steht unter dem Motto: Dem Leben trauen, weil Gott es mit uns lebt.

Sie wird von Martin Blatter und Emmy Brantschen geleitet, welche eine Ausbildung in Exerzitenleitung und geistlicher Begleitung gemacht haben. Die Gruppe trifft sich an folgenden Abenden: 21. und 28. März, 4., 11. und 18. April, jeweils um 19.30 Uhr im inneren Chor der Kapuzinerkirche in Glis.

Informationsabend

Wer sich von diesem Angebot angesprochen fühlt, kann sich für den Informationsabend am 13. März anmelden. (www.eheundfamilie.ch / 027 945 10 12). Die Teilnehmenden erhalten weitere Infos und Fragen können geklärt werden. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Martin Blatter, Leiter Fachstelle Ehe und Familie

News aus Kirche und Welt

Opfer für die katholische Aktion

An diesem Wochenende wird in den Gottesdiensten das Opfer für die Katholische Aktion eingezogen. Die Katholische Aktion wurde um 1940 im Bistum Sitten um die Laien im Glauben zu bilden und zu stärken. Das Geld, das in den Gottesdiensten gesammelt wird, wird bis heute für die Organisationen und Dienste im Bistum verwendet, die sich vor allem um die Arbeit mit und für die Laien einsetzen. Dazu gehört auch der Seelsorgerat, dessen Auslagen damit beglichen werden. Bischof Jean-Marie Lovey dankt für jede Spende.

Diözesaner Weiterbildungskurs

Vom 13. bis 15. Februar 2023 sind alle seelsorgenden Frauen und Männer des Oberwallis zum diesjährigen Diözesanen Weiterbildungskurs ins Bildungshaus St. Jodern in Visp eingeladen. Der Kurs steht unter dem Thema: «Gott zur Sprache bringen. Theologische Tiefenbohrungen in dürrtiger Zeit» und wird von Prof. Dr. Joachim Negel geleitet. Im diesjährigen Weiterbildungskurs wollen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeinsam überlegen, wie man in einer Welt wie der unsrigen nicht nur die eigenereligiöse Musikalität pflegen, sondern auch theologischsprach- und auskunftsfähig werden kann.

Weltjugendtag

Vom 1. Bis 6. August findet in Lissabon der 37. Weltjugendtag statt. Dazu haben sich bereits über 400'000 Jugendliche für die Teilnahme registriert. In einer Videobotschaft lobte der Papst die vielen Anmeldungen, die ihn mit Freude erfüllten. In den verschiedenen Regionen der Schweiz werden sogenannte Goes-Gruppen gebildet, welche die Reise nach Lissabon schon im Vorfeld vorbereiten. Die Bistumsleitung bittet Pfarreien und Seelsorgeregionen, die mit ihren Jugendlichen eine Reise nach Lissabon planen, ihre Kontaktdaten zu melden. So wird es möglich sein, dass alle interessierten Jugendlichen sich vor dem Weltjugendtag kennenlernen können. Informationen finden sich unter www.wjt.ch

KID/pm