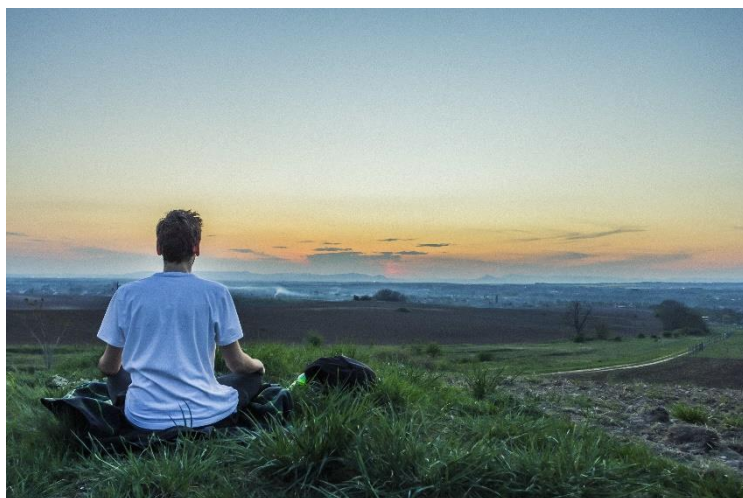


KONTEMPLATIVE
ONLINE-
EXERZITIEN
IM ALLTAG



Im Pfarrverband Unterhaching

Worum geht es?

Achtsam sein: Im Hier und Jetzt sein, ganz bei der Sache sein: Wer wollte das nicht?!

Ein altes Wort dafür ist „Kontemplation“. Den Begriff „kontemplativ“ verwendet man heute noch, wenn man einen bestimmten spirituellen Zugang meint: Hier nähert man sich den Glaubensfragen nicht durch Textlesen und Nachdenken, sondern durch Achtsamkeit: im Hier und Jetzt sein, das bloße Dasein spüren, auf Bewertungen verzichten, sich so annehmen, wie man ist. Nichts tun und nichts leisten – einfach geschehen lassen!

Nimm Dir die Zeit jetzt! Gestalte die Fastenzeit ganz bewusst und gönne Dir Zeit für das Wesentliche!

Grundsätzlich: Was sind "Exerzitien"?

Die Idee von Exerzitien geht zurück auf den Jesuiten Ignatius von Loyola. Exerzitien werden zumeist im klösterlichen Bereich gepflegt. Das Wort selbst kommt vom lat. „exercitium“, zu Deutsch „Übung“. Wenn ich körperlich wieder fitter werden möchte, dann mache ich mir vielleicht einen Trainingsplan und gehe regelmäßig joggen. Wenn ich über einen gewissen Zeitraum hinweg geistlich etwas für mich tun möchte, dann kann ich Exerzitien machen... Nötig ist dafür die Bereitschaft etwa 30 min. am Tag zu investieren.

Wie laufen diese Exerzitien ab?

Dieses Exerzitien-Programm ist eine „Mischung“ aus dem Online-Angebot „Ich bin da“ des Bistums Münster – und einem ökumenischen Begleit-Angebot vor Ort von den Kirchengemeinden in Unterhaching (Ev.-Luth. Heilandskirche und kath. Pfarrverband).

Sie registrieren sich kostenlos **bis Aschermittwoch** beim Bistum Münster. Von dort erhalten Sie das Material per E-Mail. Sollten sie diese Frist versäumt haben, können sie sich noch bis Sonntag, 21.2.21, bei Dr. Monika Ertl (mertl@ebmuc.de) melden.

<https://www.bistum-muenster.de/index.php?id=1128>

Zusätzliches Vor-Ort-Angebot: Am Ende jeder Exerzitien-Woche treffen wir uns zum Erfahrungsaustausch per Videokonferenz mit Exerzitien-Teilnehmer*innen aus Unterhaching, jeden Dienstag um 17 Uhr (Dauer: ca. 30-40 min.), ab Di, 23. Februar. Hierfür registrieren Sie sich bitte bei der evangelischen Heilandskirche. Von dort erhalten Sie dann die Informationen und den Link zur Videokonferenz.

<https://www.unterhaching-evangelisch.de/ich-bin-da-5-wochen-achtsamkeit-ab-aschermittwoch>

Termine und Wochenthemen:

Jede Woche hat ihr eigenes Thema, das über die Woche begleitet:

1. Woche (ab Mi, 17.02.): Im Hier und Jetzt meines Körpers (⇒ Begleittreffen: Di, 23.02.)
2. Woche (ab Mi, 24.02.): Im Hier und Jetzt meiner Seele. (⇒ Begleittreffen: Di, 02.03.)
3. Woche (ab Mi, 03.03.): Im Hier und Jetzt Gottes. (⇒ Begleittreffen: Di, 09.03.)
4. Woche (ab Mi, 10.03.): Im Hier und Jetzt meines Alltags. (⇒ Begleittreffen: Di, 16.03.)
5. Woche (ab Mi, 17.03.): Vom Gestern zum Morgen - Rückschau, Abschluss und Vorschau. (⇒ Begleittreffen: Di, 23. März)

Pfr. Fabian Ludwig, Heilandskirche Unterhaching
Dr. Monika Ertl, Pfarrverband Unterhaching

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an mertl@ebmuc.de