

# Exerziten im Alltag

## Fastenzeit 2026



Bild: istockphoto.com

**Exerziten sind (geistliche) Übungen, um Gottes Gegenwart in allen Dingen zu entdecken.**

In der Tradition des Hl. Ignatius von Loyola geht es um

- Begegnung mit Gott in den Texten der Bibel
- Begegnung mit Gott in den Begegnungen und Erfahrungen des eigenen Lebens
- Begegnung mit Gott - **mitten im Alltag**, nicht in einer Sonderwelt
- Begleitung und Anleitung der Teilnehmenden

Für die Exerzitien braucht es kein Vorwissen, sondern nur die Bereitschaft, sich auf diesen Weg einzulassen. Ignatius von Loyola schreibt:

**„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Schmecken und Verkosten der Dinge von Innen“.**

### **Elemente der Exerzitien im Alltag**

- Tägliche persönliche Gebetszeit (ca. 20-30 Minuten)
- Täglicher Rückblick (ca. 10-15 Minuten)
- Wöchentliches Gruppentreffen
- Wöchentliches Gespräch mit der Begleiterin / dem Begleiter (ca. 30 Minuten)

### **Voraussetzungen zur Teilnahme:**

- Innere Bereitschaft, sich auf den vierwöchigen Übungsweg einzulassen
- Teilnahme an den Gruppenabenden
- Bereitschaft, sich auf das wöchentliche Begleitgespräch einzulassen.

**Wann: immer dienstags 19 Uhr (bzw. nach der Wochentagsmesse)**

**Termine: 03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03. / 31.03.**

**Ort: Pfarrsaal St. Konrad-Gnadenal (Konradstr. 33, 41468 Neuss)**

**Anmeldung: [irmgard.poestges@erzbistum-koeln.de](mailto:irmgard.poestges@erzbistum-koeln.de)**

**[alexander.neuroth@erzbistum-koeln.de](mailto:alexander.neuroth@erzbistum-koeln.de)**

**oder spontan zum 1. Treffen am 03.03.2026 kommen!**

*Irmgard Poestges, PR, geistl. Begleiterin*

*Alexander Neuroth, PR, geistl. Begleiter*



katholische  
kirche in **neuss**