

„Hoffnungstark werden“

EXERZITIEN IM ALLTAG 2025

vom 11.März bis 15.April 2025
in der
Pfarrei St.Maria in Kassel

Auch 2025 bieten wir in unserer Pfarrei wieder Exerzitien im Alltag an. Was sind Exerzitien im Alltag? Exerzitien heißt übersetzt „Übungen“. Exerzitien im Alltag sind geistliche Übungen im normalen Alltag, sei es zu Hause in der Wohnung oder an einem anderen geeigneten Ort in meinem alltäglichen Umfeld. Für diese Exerzitien muss also nicht in ein Kloster oder an andere besondere Orte gegangen werden.

Das Leitmotiv der diesjährigen Exerzitien im Alltag lautet „*Hoffnungstark werden*“. Wir leben in krisenhaften Zeiten. Das wirft die Frage nach der Hoffnung auf. In der katholischen Kirche feiern wir 2025 das Heilige Jahr, das unter dem Motto „Pilger der Hoffnung“ steht. Der Glaube an Gott ist eine Quelle der Hoffnung und das seit Jahrtausenden. Das diesjährige Begleitheft mit Impulsen für die Exerzitien im Alltag wurden vom Referat Spiritualität im Erzbistum Bamberg und dem Evangelischen Kirchenkreis Bayreuth erarbeitet. In dem Heft heißt es zu Beginn: *„Hoffnungstark werden – so sind die Exerzitien überschrieben. Hoffnungsspuren suchen, die von Gott ausgehen. Hoffungskeime pflegen, die wachsen in mir. Hoffnung bewahren auf dem Weg. Zweifeln und Bedenken begegnen. Auf Jesus schauen. Durch ihn Hoffnung aufleben lassen. Hoffnungstark werden in Geduld. Schritt für Schritt dem Ziel entgegen gehen.“*

Die Exerzitien dauern fünf Wochen. Der grobe Ablauf dieser Exerzitien sieht im Alltag folgendermaßen aus:

- Täglich nimmt man sich zu Hause oder an einem anderen geeigneten Ort eine „Auszeit“ von ca. 20-30 Minuten (als tägliche Gebetszeit)
- Am Abend nimmt man sich zusätzlich ca. 10 Minuten Zeit für das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“, um auf den Tag zurückzuschauen

Für die tägliche „Auszeit“ gibt es in dem Heft pro Woche für fünf Tage konkrete Impulse (Übungen). Ein „sechster“ Tag ist für einen Wochenrückblick gedacht. An dem „siebten“ Tag kann man einen Impuls wiederholen bzw. vertiefen.

Die tägliche „Auszeit“ ist i.d.R. so aufgebaut:

- Anzünden einer Kerze
- Wochengebet
- Wahrnehmungsübung
- Schriftwort mit Impulsen zur Vertiefung, Übung bzw. Besinnung
- Gebet, Vaterunser
- Impuls für den Tag

Einmal wöchentlich findet ein Treffen in der Gruppe mit Erfahrungsaustausch, Gebet und einer Einführung in die nächste Woche statt. Die Gruppentreffen sind ein Angebot zum Austausch und erfahrungsgemäß eine gegenseitige Bereicherung und Stärkung auf dem Weg durch die Zeit der Exerzitien.

Begleitet werden die Exerzitien im Alltag von Pfarrer Kawollek.

Die **Exerzitien im Alltag beginnen mit dem ersten Gruppentreffen am Dienstag 11.März 2025 um 19.30 Uhr** im Gemeindesaal von „Maria Königin des Friedens“, Memelweg 19 in Kassel (Zugang vom Weichselweg). Danach trifft sich die Gruppe immer um 19.30 Uhr an jedem Dienstag bis einschließlich Dienstag 15.April 2025 im Gemeindesaal von „Maria Königin des Friedens“. Ein **Informationstreffen ist am Dienstag 25.Februar um 19.30 Uhr** im Gemeindesaal von „Maria Königin des Friedens“. So kann man sich also erst einmal etwas genauer über die Exerzitien im Alltag informieren und sich dann entscheiden, ob man daran teilnehmen möchte.

Kosten:

6,00 Euro für das Exerzitienheft (werden beim ersten Treffen eingesammelt)

Anmeldeschluss:

Freitag 28.Februar 2025.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anmeldung zu den Exerzitien im Alltag 2025

Hiermit melde ich mich zu den Exerzitien im Alltag 2025 an:

Vor- & Nachname: _____

Straße: _____

PLZ & Wohnort: _____

Telefon: _____

Email: _____

Anmeldung bitte bis 28.Februar 2025 an:

Pfarrer Kawollek, Kirchort Maria Königin des Friedens, Memelweg 19, 34131 Kassel
oder per Email an: mario.kawollek@bistum-fulda.de