

**Termine:**

Die Treffen in der Gruppe bieten Raum für einen Rückblick auf die vergangene Woche und den Austausch darüber, wie es den Teilnehmerinnen mit den Übungen ergangen ist. Zudem werden Impulse für die kommende Woche gegeben.

Donnerstag, 6. März 2025

Dienstag, 18. März

Dienstag, 25. März

Dienstag, 1. April

Dienstag, 8. April

jeweils 19.00 - 20.30 Uhr.

**Ort:**

Die fünf Treffen finden in der Katholischen Hochschulgemeinde Koblenz, Löhrondell 1a (neben der Herz-Jesu-Kirche) statt.

**Leitung:**

Ulrike Kramer-Lautemann, Pastoralreferentin im Pastoralen Raum Koblenz

**Kosten:**

Das Begleitmaterial für die Exerzitien (hg. von Haus Werdenfels) kostet 10 Euro.

Auf Wunsch ist eine Mappe zum Einheften (2 Euro) sowie eine Begleit-CD (6 Euro) erhältlich (bitte bei der Anmeldung angeben).

**Anmeldung bis 24.02.2025:**

Tel. 0261 / 963 558 17 oder per mail

[ulrike.kramer-lautemann@bgv-trier.de](mailto:ulrike.kramer-lautemann@bgv-trier.de)

***Mich dem Leben  
in die Arme werfen***

*Wir sind auf der Suche  
nach einer Kraft,  
die uns aus den Häusern,  
aus den zu engen Schuhen  
und aus den Gräbern treibt.*

*Aufstehen und  
mich dem Leben in die Arme werfen –  
nicht erst am jüngsten Tag,  
nicht erst, wenn es nichts mehr kostet  
und niemandem mehr wehtut.*

*Sich ausstrecken nach allem,  
was noch aussteht,  
und nicht nur nach dem Zugebilligten.  
Uns erwartet das Leben.  
Wann, wenn nicht jetzt?*

Luzia Sutter Rehmann

in: A. Kett, H. Keul (Hg.): Du gibst meinem  
Leben weiten Raum, Patmos 2013

**Veranstalter:**

Pastoraler Raum Koblenz  
Viktoriastr. 38  
56068 Koblenz

# WEIT.ER.LEBEN



Kraniche im weiten Himmel © Judith Ossowicki

## Exerzitien im Alltag für Frauen

**6. März bis 8. April 2025**

Pastoraler Raum Koblenz

Aufbrechen in die Weite des Lebens – diese Sehnsucht kann in jedem Lebensalter (neu) in uns wachsen. Doch im Alltag erleben wir uns oftmals eingebunden in die Alltagsroutine, umgetrieben von Ängsten und Sorgen oder gefangen in vorschnellen Urteilen. Dabei geraten unsere eigenen Lebens- und Entfaltungsmöglichkeiten oft aus dem Blick.



„Du stellst meine Füße in weiten Raum“ – zu dieser Erfahrung, von der in Psalm 31 dankbar berichtet wird, wollen Impulse, Bilder, Lieder und Texte von Dietrich Bonhoeffer, Ety Hillesum, Leonard Cohen und Andrea Schwarz u.a. hinführen.

Die Exerzitien im Alltag laden zu einem inneren Pilgerweg ein - im Kontakt mit mir selbst und mit Gott. Den eigenen Blick und damit die eigene Welt weiter zu machen, kann ein erster Schritt auf diesem Weg sein.

Was das für mich persönlich bedeuten kann, diesem inneren Prozess wollen wir in der Fastenzeit nachspüren und Raum geben und uns so auf Ostern vorbereiten.

## Exerzitien im Alltag ...

sind Übungen,

- ... um im alltäglichen Leben die Gegenwart Gottes und sein Wirken zu entdecken,
- ... um das konkrete Leben auf ihn hin zu ordnen und von ihm verwandeln zu lassen,

Die Verknüpfung von Glauben und Leben, von spirituellem Weg und täglichen Herausforderungen in der eigenen Lebenswelt, in Beruf oder Familie ist die besondere Chance von Exerzitien im Alltag.

Sich täglich eine Auszeit gönnen, schöpferische Ruhe genießen, ein Bibelwort bedenken, beten: das sind Grundelemente von Exerzitien.

Sie sind herzlich eingeladen, dies in den ersten vier Wochen der Fastenzeit in einer Gruppe von Frauen auszuprobieren! In den wöchentlichen Treffen tauschen wir uns über unsere Erfahrungen mit dem spirituellen Weg aus und üben persönliche und kreative Zugänge zu Gebet und Bibeltexten ein.

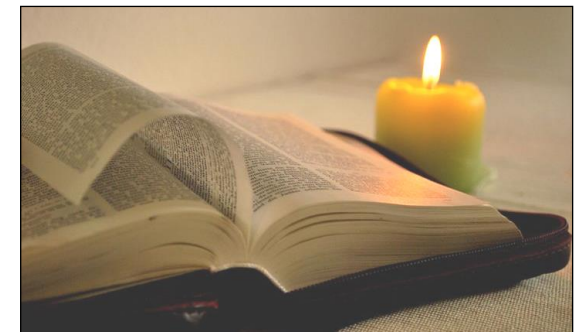
In den letzten beiden Wochen der Fastenzeit sowie in der Osterwoche können die Exerzitien individuell weitergeführt werden.

### Themen der sieben Exerzitienwochen:

- **Weit leben**
- **Weit** leben
- Und dennoch: weiterleben
- ... **weiter** leben
- WEITE ERLEBEN
- Trotzdem weiterleben
- **Leben**

## So gehen „Exerzitien im Alltag“:

- sich täglich 30 Minuten Zeit für Meditation, einen Impuls und persönliches Gebet nehmen.
- während des Tages mit den gegebenen Anregungen üben.
- sich abends 10 bis 15 Minuten Zeit nehmen, um den Tag mit einem Tagesrückblick bewusst abzuschließen.
- sich in dieser Zeit einmal pro Woche in einer Gruppe mit den anderen Teilnehmerinnen treffen.  
Neben dem Gespräch über Erfahrungen und Entdeckungen auf dem Übungsweg können auch eigene Fragen oder Schwierigkeiten angesprochen werden. Außerdem gibt es eine Einführung in die jeweils nächste Woche.
- Die Teilnahme an allen fünf Abenden wird vorausgesetzt.



Wer weitere Informationen zum Ablauf der Exerzitien im Alltag wünscht, kann sich gerne unter Tel. 0261 / 963 558 17 melden.