

Ort:

Kapelle im Dachstock (4. Stock) des Diakonissenhauses an der Schänzlistrasse 43 in Bern.

Termine:

Sa 18. Oktober 2025, 10.00-11.30 Infotreffen

So 16. November 2025, 10.30 Uhr, Gottesdienst Kathedrale St. Gallen.

Monatliche Treffen in der Kapelle im Dachstock (4. Stock) des Diakonissenhauses an der Schänzlistrasse 43 in Bern

Sa 29. November 2025, 10.00-12.30

Sa 20. Dezember 2025, 10.00-12.30

Sa 24. Januar 2026, 10.00-12.30

Sa 21. Februar 2026, 10.00-12.30

Sa 21. März 2026, 10.00-12.30

Sa 18. April 2026, 10.00-12.30

Sa 9. Mai 2026, 10.00-12.30

Mo 25. Mai 2026, 11 Uhr, Gottesdienst Münster Bern, Abschluss

Sa 29. Aug. 2026, 10-13 Nachklang

Kosten:

Begleitheft und Teilnahme: 150.00 CHF

Leitung:

Myriam Grütter und Franziska Schnyder, Exerzitienleiterinnen und geistliche Begleiterinnen INFAG, Beginen Bern

Auskunft und Anmeldung mit Namen, Adresse, Telefon oder E-Mail zum Infotreffen bis Sonntag, 12. Oktober 2025, zu den Exerzitien bis 2. November 2025 bei Myriam Grütter; beginen-bern@beginen.ch, 031 331 12 91

Hinweise auf weitere Gruppen: www.grosse-exerzitien-im-alltag.ch



Kursdurchführung

Die Unterlagen zu den Grossen Exerzitien im Alltag können wir als Übungsbuch vom Bistum St. Gallen beziehen. Sie sind von Texten von Madeleine Delbrêl inspiriert.

In der Schweiz sind mehrere Gruppen mit dieser Grundlage gleichzeitig in Grossen Exerzitien unterwegs (vgl. www.grosse-exerzitien-im-alltag.ch). Wer mag, kann am Eröffnungsgottesdienst in der Kathedrale St. Gallen (16. November 2025) und an der Schlussfeier im Berner Münster (Pfingstmontag 25. Mai 2026) teilnehmen.

Die Treffen in Bern und einige Zusatzübungen gestalten wir selber.

Die Teilnahme ist verbindlich.

Es gibt aber auch Ausstiegsmöglichkeiten: gleich nach dem ersten Kursabend, Mitte Februar vor der Fastenzeit und nach Ostern.

Was sind grosse Exerzitien im Alltag?

Die Grossen Exerzitien im Alltag wollen dafür wecken, in den Begegnungen und Ereignissen des Alltags Gott zu suchen und zu finden. Sie führen in die Unterscheidung der Geister ein. Sie helfen, Arbeit (actio) und Stille (contemplatio) besser miteinander zu verbinden.

Die grosse Herausforderung dieser Alltagsexerzitien besteht darin, sich täglich Zeit zu nehmen, um wirklich in einen Prozess der Vertiefung zu kommen. Der Druck, der von den Anforderungen des Alltags ausgeht, kann daran hindern, sich Gott, sich selbst und seinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen zuzuwenden. Dass wir gemeinsam unterwegs sind, kann eine Hilfe sein.

Die Grossen Exerzitien im Alltag sprechen Menschen an, die sich während eines halben Jahres, vom 16. November 2025 bis Pfingsten 2026,

auf einen persönlichen Gebetsweg begeben und sich in dieser Zeit auch regelmässig in der Gruppe zu Austausch und Bestärkung treffen.

Madeleine Delbrêl

Madeleine Delbrêl, 1904-1964, war Sozialarbeiterin und lebte mit einer kleinen Gemeinschaft von Frauen in Ivry bei Paris. Sie hat ihr Leben lang leidenschaftlich gerne getanzt. So ist es nicht verwunderlich, dass sie darüber nachdachte, wie sie ihre Liebe zum Tanz mit dem Glauben an Gott verbinden könnte. Sie sass eines Abends an ihrem Fenster und sah, wie viele ausgelassene Leute zum Tanz gingen. In ihrem Gedicht schreibt sie:

«Wenn wir wirklich Freude an dir hätten, o Gott,
Könnten wir dem Bedürfnis zu tanzen nicht widerstehen,
Das sich über die Welt hin ausbreitet,
Und wir könnten sogar erraten,
Welchen Tanz du getanzt haben willst,
Indem wir uns den Schritten deiner Vorsehung überliefern.»

Das Gedicht von Madeleine Delbrêl «Der Ball des Gehorsams» hat zum Logo und der graphischen Gestaltung des Flyerbildes und des Übungsbuches geführt.

Das Übungsbuch von Hildegard Aepli (Seelsorgerin Bistum St. Gallen), Mirjam Wey (Reformierte Pfarrerin, Bern) und Annette Schleinzer (Expertin für die Schriften von Madeleine Delbrêl) richtet sich an den Evangelien des Kirchenjahres aus und zieht Texte von Madeleine Delbrêl (1904-1964) wie einen roten Faden mit ein.

