



EXERZITIEN IM ALLTAG 2026

vom 26. Februar bis 26. März 2026
in der
Pfarrei St. Maria
in Kassel

Auch im Jahr 2026 bieten wir in unserer Pfarrei St. Maria wieder Exerzitien im Alltag an. Was sind Exerzitien im Alltag? Exerzitien heißt übersetzt „Übungen“. Exerzitien im Alltag sind geistliche Übungen im Alltag, sei es zu Hause in der Wohnung oder an einem anderen geeigneten Ort in meinem alltäglichen Umfeld. Für diese Exerzitien muss man also nicht in ein Kloster oder an andere besondere Orte gehen.

Das Leitmotiv der diesjährigen Exerzitien im Alltag lautet „**vergeben?**“. Die Unterlagen der Exerzitien im Alltag wollen einerseits wertvolle Gedankenanstöße liefern und andererseits konkrete Schritte aufzeigen, um die Haltung des Vergebens im eigenen Leben einzuüben.

Die diesjährigen Unterlagen für die Exerzitien im Alltag und damit die Exerzitienmappe für alle Teilnehmenden wurden von der Abteilung Pfarre und Gemeinschaften "Exerzitien im Alltag" der Diözese Innsbruck in Österreich erarbeitet. Mit Unterlagen der Diözese Innsbruck haben wir in den vergangenen Jahren schon öfter in unserer Pfarrei die Exerzitien im Alltag gestaltet.

Die Exerzitien dauern vier Wochen. Der grobe Ablauf dieser Exerzitien sieht folgendermaßen aus:

- Täglich nimmt man sich zu Hause oder an einem anderen geeigneten Ort eine Auszeit für die tägliche Gebetszeit von ca. 20-30 Minuten für die Anregungen, die auf einem Impulsblatt aus der Exerzitienmappe stehen.
- Am Abend (oder auch schon früher) nimmt man sich zusätzlich eine Pause, um die Ereignisse des Tages bewusst in Gottes Gegenwart abzulegen.

Die vier Wochen haben folgende Überschriften bzw. Themen:

1. Woche: Zwischen ideal und real
2. Woche: Was ist passiert?
3. Woche: und vergib uns unsere Schuld ...
4. Woche: ... wie auch wir vergeben unseren Schuldigern

Die Unterlagen sind folgendermaßen aufgebaut:

Für jede Woche gibt es das vierseitige **Wochenblatt**. Darauf siehst man vier Bilder, die einem in der jeweiligen Woche begegnen werden im Überblick und auch das Wochenthema. In dem Wochenblatt wird außerdem der inhaltliche Schwerpunkt beschrieben, um den es in der jeweiligen Woche geht. Es findet sich eine konkrete Übung, die einen durch die Woche begleiten kann und meist ein Gastkommentar einer Person, die immer wieder mit dem Thema „vergeben“ zu tun hat. Dieses Wochenblatt ist gleichzeitig der Umschlag für die vier Impulsblätter für die tägliche Gebetszeit, die es jede Woche gibt.

Jedes **Impulsblatt** hat ebenfalls vier Seiten. Außen findest man ein Bild, das man erkunden und auf sich wirken lassen kann. Innen findet man einen Hinweis zu dem Bild, einen Impulstext und einen Bibeltext, ein Zitat oder einen weiteren Text, der zu dem Impulstext passt. Zusätzlich findet man Vorschläge und Anregungen, wie man den jeweiligen Impuls in Verbindung mit seinem Leben bringen kann. Das Impulsblatt gibt einem außerdem die Möglichkeit, die Gedanken und Erfahrungen des Tages schriftlich festzuhalten. Es werden bewusst nicht für jeden Wochentag pro Woche Inhalte bereitgestellt (halt „nur“ 4 Impulsblätter pro Woche). Dadurch hat man die Möglichkeit, Impulse zu wiederholen und zu vertiefen. Am Ende jeder Woche sollte man aber mit einem eigenen Blatt einen Wochenrückblick gestalten.

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 Donnerstag 26. Februar 2026 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 Donnerstag bis einschließlich Donnerstag 26. März im Gemeindesaal von „Maria Königin des Friedens“. Ein **Informationstreffen ist am Donnerstag 19. 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:

10,00 Euro für die Unterlagen (werden beim ersten Treffen am 26. Februar eingesammelt)

Anmeldung bitte an:

Pfarrer Mario Kawollek, Memelweg 19, 34131 Kassel

Email: mario.kawollek@bistum-fulda.de

mit Angabe von: Name, Adresse, Telefonnummer und Email

Anmeldeschluss:

Montag 23. Februar 2026. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Wer sich Auszüge der Unterlagen zur Info anschauen möchte, findet dazu entsprechendes auf der Seite der Diözese Innsbruck unter: <https://www.dibk.at/Themen/Exerzitien/vergeben>