

### **Gebet zum Heiligen Geist:**

Wer bist du, Licht, das mich erfüllt  
und meines Herzens Dunkelheit  
erleuchtet?

Du leitest mich gleich einer Mutter  
Hand, und ließest du mich los,  
so wüsste keinen Schritt ich mehr zu  
gehen.

Du bist der Raum, der rund mein  
Sein umschließt und in sich birgt.  
Aus dir entlassen sank' es in den  
Abgrund des Nichts,  
aus dem du es zum Sein erhobst.  
Du näher mir als ich mir selbst  
und innerlicher als mein Innerstes –und  
doch unbegreifbar und  
unfassbar und jeden Namen sprengend:  
Heiliger Geist – ewige Liebe. (Edith Stein,  
Geistliche Texte II, Kölner Archiv, Bd. 20, S. 27)

### **Vertrauen:**

Nichts muss dich ängstigen, nichts dich  
erschrecken, all das geht, all das kommt;

Gott geht nicht weg, geduldige Schritte  
finden alles in dem Alles;

wer Gott sich zuwendet, in dem nichts  
mehr fehlt: nur Gott selbst ist genug.

(Teresa von Avila, Übersetzung von P. Reinhard Körner)

### **Warum Exerzitien?**

- Den Standort in meinem Leben ermitteln
- Den Kurs im Leben, falls notwendig, neu bestimmen
- Mein Menschen-, Welt- und Gottesbild reflektieren
- Im Stress des Berufs- und Familienalltags zu sich selbst finden
- Das innere Alleinsein bewältigen
- Die zwischenmenschlichen Beziehungen ordnen und vertiefen
- Kraftquellen in meinem religiösen Leben entdecken.
- Den Weg finden, um vor Gott und voreinander Mensch zu werden und zu bleiben!
- Damit die Liebe Gottes eine Liebe zu mir wird
- Damit Gott für mich zu einem persönlich ansprechbaren „Du“ wird

## **Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit 2024**



### **In der Spur des Herzens - „Wohin geht mein Leben?“**



**Infoabend:** 19.02.2024, 19:00 Uhr

**Dauer:** 9.-12. Woche 2024

**Gruppentreffen:**

1. Woche: 26.02.2024, 19:00 Uhr

2. Woche: 04.03.2024, 19:00 Uhr

3. Woche: 11.03.2024, 19:00 Uhr

4. Woche: 18.03.2024, 19:00 Uhr

**Rückblick:** 25.03.24, 19:00 Uhr,  
falls gewünscht

## Inhalte:

### 1. Woche: ICH

Wo stehe ich aktuell  
in der Spur meines  
Herzens?



### 2. Woche: DU

Wo stehe ich aktuell  
in der Beziehung zu  
meinen Mitmenschen?



### 3. Woche: WELT

Wo nehme ich die  
Welt wahr?  
Bin ich mit der  
Schöpfung im Einklang?



### 4. Woche: GOTT

Wie steht es mit  
meiner Beziehung  
zu Gott?  
Welchen Stellenwert  
hat Gott in meinem  
Leben?



Gruppentreffen zum Anfang  
jeder Woche:

26.02., 04.03., 11.03., 18.03.

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

**Inhalt des Gruppentreffens:**

- Einführung in die Woche
- Gemeinschaftserfahrung, Impuls, Gesang, Stille, Tanz und Gebet
- Austausch

**Voraussetzungen:** keine

**Was muss der Teilnehmende leisten?**

Keine Leistungen, Aussagen oder Rechtfertigungen vor Irgendjemandem erforderlich, außer vor sich selbst und vor Gott!

### Ort für Gruppentreffen:

Gemeindehaus St. Theresia

Pirmasenser Str. 12

70499 Stuttgart

Raum: Olymp

**Anmeldung wegen der  
Bestellung der Exerzitenhefte  
erforderlich, bitte per Mail  
oder Telefon unter:**

[alfred@lakoerner.de](mailto:alfred@lakoerner.de)

Tel. 017610580395

Organisation und Begleitung:  
Alfred Körner

**Kosten für Exerziten: 8,00 €**  
für das Exerzitenheft

Quelle für Exerzitenhefte:  
Erzdiözese Innsbruck

Erforderlicher Zeitaufwand:  
Vier Gruppentreffen je 90 Minuten  
für Einführung und Austausch.  
4 Abschnitte pro Woche in Selbstarbeit,  
mindestens 30 Minuten pro Abschnitt.