

## Exerzitien dienen der Vertiefung und Stärkung der Glaubens...



Unter Exerzitien bzw. geistlichen Übungen wird eine Zeit der intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst und seinem Verhältnis zu Gott verstanden. Der Begründer der Exerzitien Ignatius von Loyola rät sich für eine gewisse Zeit – in der Regel einen Zeitraum von 30 Tagen – zu dieser Einübung zurückzuziehen. Ignatius erkennt aber auch, dass dies für manche nur schwer möglich ist. Daher empfiehlt er, sich neben den alltäglichen Dingen Zeit für die geistlichen Übungen zu nehmen, also Exerzitien im Alltag zu machen.

## Herzliche Einladung...

Herzlich lade ich Sie ein, sich am dritten Adventswochenende mit mir auf den Exerzitiweg zu begeben. Am entsprechenden Samstag (10.12.2022) wollen wir uns ab 10 Uhr nach einem kleinen Morgenlob in drei Einheiten Zeit für uns und unsere Beziehung zu Gott nehmen. Dabei wird sowohl Zeit für Stille, Meditation und Gebet als auch zur Begegnung untereinander sein. Abschließen werden wir unseren Tag mit der Feier der Eucharistie. Auf diese Weise wollen wir an unserem Exerzientag den Glauben vertiefen und uns so innerlich auf das Weihnachtsfest vorbereiten.

Über Ihre Teilnahme würde ich mich sehr freuen.

Ihr



Diese Begriffe sollen in diesem Advent unseren Exerzientag bestimmen. Wir werden uns mit biblischen Texten und christlichen Symbolen beschäftigen, die uns eine Begegnung mit diesen Begriffen ermöglichen. So kann uns unser eigenes Wurzeln, Wachsen und Werden bewusst werden. Ein solches Bewusstsein ermöglicht uns einen neuen Blick auf die Menschwerdung Gottes, die wir Weihnachten feiern. Somit soll der Exerzientag zur inneren Vorbereitung auf das Weihnachtsfest dienen.

## Termin und Anmeldung ...

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte bis zum 4. Dezember 2022 bei mir telefonisch oder per E-Mail an.

Wir treffen uns am 10.12.2022, um 10 Uhr in der Thomas-Kirche (Steubenstraße 13, 40499 Düsseldorf). Den Exerzientag abschließen werden wir um 18 Uhr mit der Eucharistiefeier zum 3. Adventssonntag.

Von einem Teilnehmerbeitrag möchte ich gerne absehen. Allerdings bitte ich Sie, einen selbstbestimmten Unkostenbeitrag für Aufwendungen und Verpflegung an diesem Tag zu leisten.

Wachse, JESUS, wachse in mir.

In meinem Geist,

in meinem Herzen,

in meiner Vorstellung,

in meinen Sinnen.

Wachse in mir in deiner Milde,  
in deiner Reinheit,  
in deiner Demut,  
deinem Eifer,  
deiner Liebe.

Wachse in mir mit deiner Gnade,  
deinem Licht und deinem Frieden.

Wachse in mir  
zur Verherrlichung deines Vaters,  
zur größeren Ehre Gottes.

(Pierre Olivaint SJ, 1816-1871)

## Der ganzheitliche Weg ...

ist ein religionspädagogischer Zugang, der von Schwester Esther Kaufmann und Franz Kett in den 70er Jahren begründet wurde und bis heute weiterentwickelt wird. Auf dem ganzheitlichen Weg wird versucht, den ganzen Menschen – nicht nur mit all seinen Sinnen, sondern in seinem ganzen Menschsein – anzusprechen und ihm beim Verstehen seiner Selbst und seiner vielfältigen Beziehungen zu seinen Gegenübern und seiner Umwelt zu unterstützen. Der ganzheitliche Weg legt dabei Wert auf die Entfaltung der menschlichen Kreativität sowie der menschlichen Freude am Guten und Schönen. Daher spielt die gegenseitige Wertschätzung eine zentrale Rolle. Jede\*r wird als wertvoll angesehen und soll sich als solches erleben. Bodenbildgestaltungen, Lieder und Tänze sind Teil des ganzheitlichen Wegs, denn darin kommt zum Ausdruck, was uns als Menschen beeindruckt, prägt und bewegt.



## Noch Fragen?

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Ich beantworte Ihnen auch gerne Fragen rund um den ganzheitlichen Weg der religionspädagogischen Praxis. Gerne dürfen Sie mich auch ansprechen, wenn Sie mich für eine Einheit in Ihrer Gemeinde in Kinderpastoral oder Erwachsenenbildung gewinnen möchten oder für Ihre eigene Arbeit in diesen Bereichen Unterstützung suchen.



### Exerzitienbegleiter

*Pastor Dr. Christian Rütten*

*Priester im Ehrenamt, Mathematikdidaktiker und Multiplikator für den ganzheitlichen Weg mit vielfältigen Erfahrungen in der religionspädagogischen Praxis in Gemeindepastoral, Grund- und weiterführender Schule sowie Erwachsenenbildung und Exerzitien*

0201 - 75 90 984

[christian.ruetten@alt-katholisch.de](mailto:christian.ruetten@alt-katholisch.de)

Alt-Katholisches Dekanat NRW

# Exerzitientag

nach dem ganzheitlichen Weg

*Wurzeln, Wachsen, Werden*



# Advent 2022

Samstag, 10.12.2022,

10 bis ca.19 Uhr

Thomas-Kirche, Düsseldorf