

# Exerzitionen im Alltag – eine Anleitung

## 1. Was sind Exerzitionen im Alltag?

Exerzitionen im Alltag sind geistliche Übungen, die helfen, Gott im ganz normalen Leben zu entdecken: zwischen Frühstück und Brotdose, Arbeit, Schule, Haushalt und Freizeit. Ziel ist keine zusätzliche Belastung, sondern ein aufmerksames, innerlich ruhigeres Leben mit Gott.

## 2. Grundhaltung: Gott ist schon da!

Gott wartet nicht auf perfekte Stille. Er ist mitten im Trubel. Kinderlachen, Streit, Müdigkeit – all das gehört dazu. Exerzitionen im Alltag bedeuten: Ich übe, Gott in meinem Leben wahrzunehmen, so wie es gerade ist.

## 3. Ein fester, realistischer Rahmen

Empfehlung: 10–15 Minuten am Tag. Egal ob im Auto, beim Spaziergang, mit einer Kerze auf dem Sofa ... Exerzitionen wollen zum Alltag dazugehören!

## 4. Ein möglicher täglicher Ablauf

### Ankommen (1–2 Minuten)

ruhig hinsetzen oder stehen tief durchatmen sich bewusst machen: Gott ist jetzt hier

Ein kurzes **Gebet**, zum Beispiel: „Gott, ich bin da. Du bist da. Öffne mein Herz.“

Ein **geistlicher Satz** oder eine **Frage wie:**

- **Wo habe ich heute Liebe erfahren?**
- **Wo war ich herausgefordert?**

### Gespräch mit Gott:

- Gott erzählen, was mich bewegt
- ehrlich, einfach, in der eigenen Sprache

Dank, Bitte, Ärger, Freude – alles darf sein

### Für Eltern mit Kindern:

Erzähle Gott von deinem Tag so, wie du es einer guten Freundin erzählen würdest.

### Abschluss

- Vaterunser oder ein eigenes Dankgebet
- bewusst in den Tag / in die Nacht gehen

## 5. Exerzitionen mitten im Familienleben:

Zum Beispiel:

- kurz innehalten vor dem Essen
- Segenszeichen auf die Stirn der Kinder
- Abends gemeinsam fragen: Wofür waren wir heute dankbar?

Kleine Rituale wirken oft tiefer als lange Gebete.

## 6. Umgang mit Chaos, Müdigkeit & Scheitern

Ganz realistisch:

- Tage werden ausfallen
- Es wird nicht immer zum Alltag passen
- Man wird müde einschlafen

**Das ist kein Scheitern, sondern Teil der Übung.**

## 7. Ein Segen zum Schluss

Gott segne unser Leben, unsere Zeit und unsere Unruhe, unsere Liebe und unsere Grenzen. Guter Gott, lass uns dich finden – mitten im Alltag. Amen.



# Exerzitionen im Alltag

## Fastenzeit in Köln-Mitte

©JuzaPhoto



## Einführung

Die Fastenzeit lädt euch jedes Jahr neu ein, innezuhalten und euren Glauben im Alltag bewusster zu leben. Gerade als Familie stellt sich dabei oft die Frage: Wie kann diese besondere Zeit gelingen – mitten zwischen Arbeit, Schule, Terminen und all den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags? Exerzitien im Alltag möchten euch genau hier begleiten.

Die Evangelien der Fastenzeit erzählen von Erfahrungen, die auch euch vertraut sein können: von Versuchungen und Entscheidungen, von Lichtblicken und Zweifeln, von Begegnungen, die verändern, und von neuem Leben. In den Geschichten von Jesus in der Wüste, auf dem Berg der Verklärung, an der Quelle mit der Samariterin, bei der Heilung des Blindgeborenen und am Grab des Lazarus dürft ihr entdecken, wie Gott Menschen anspricht – mitten in ihrem Leben. Diese Evangelien können euch helfen, euren eigenen Alltag im Licht des Glaubens neu zu betrachten.

Fastenzeit heißt dabei nicht nur weniger, nicht nur Verzicht oder Einschränkung. Sie kann auch ein bewusstes „mehr“ sein: mehr Zeit füreinander, mehr Aufmerksamkeit füreinander, mehr Geduld im Miteinander.

Vielleicht wird es ein „Mehr“ an Gebet – in einem gemeinsamen Tischgebet, in einem kurzen Moment der Stille am Abend oder im Gespräch über das Evangelium. Exerzitien im Alltag laden euch ein, solche kleinen Glaubensmomente wahrzunehmen und zu vertiefen.

So kann die Fastenzeit für euch zu einer Zeit des Wachsens werden: im Vertrauen auf Gott, in eurer Beziehung zueinander und in eurem Familienleben. Exerzitien im Alltag möchten euch ermutigen, Gottes Nähe im ganz normalen Leben zu entdecken und euch gemeinsam auf Ostern hin auszurichten.

## Wochen-Aufteilung Exerzitien im Alltag

### 1.Woche - Versuchung Jesu

Ausrichtung des Lebens: Woran halte ich mich fest? Was hält mich? Unterscheidung von Äußerlichkeiten und inneren Werten

### 2.Woche - Verklärung

Zeugen Gottes werden. Wie Jesu sich wandelt, sind wir eingeladen unser Leben in das Licht Gottes zu halten

### 3.Woche - Samariterin am Brunnen

Lebendiges Wasser. Was stillt meinen Lebensdurst?

### 4.Woche - der Blindgeborene

Vom Dunkel ins Licht gehen. Die eigene Blindheit erkennen und sich von Jesus heilen lassen

### 5.Woche - Auferweckung des Lazarus

Jesus als Herr über Leben und Tod. Vertrauen, dass Gott uns immer Hoffnung schenkt.

### 6.Woche - Palmsonntag

Wir folgen Jesu Weg.



©Edwin Mooijaart photography

Aktuelle Impulse und Dokumente zu den Exerzitien im Alltag sind abrufbar unter:  
[www.katholisch-in-koeln.de/fastenzeit](http://www.katholisch-in-koeln.de/fastenzeit)  
oder über diesen QR-Code:

