

Ort

Kirche am Bahnhof, Galactinastrasse 1, 3123 Belp, EMK Belp

Termine

Mi 17. September, 19.30 – 20.30 Infotreffen in Belp

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

Monatliche Treffen in der Kirche am Bahnhof in Belp

Mi 26. November, 19.30 – 21.30

Mi 10. Dezember 2025, 19.30 – 21.30

Mi 28. Januar 2026, 19.30 – 21.30

Mi 25. Februar 2026, 19.30 – 21.30

Mi 25. März 2026, 19.30 – 21.30

Mi 22. April 2026, 19.30 – 21.30

Mi 27. Mai 2026, 19.30 – 21.30

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

Mi 26. Aug. 2026, Nachklang, 19.30 – 21.30

Kosten

Begleitheft und Teilnahme: 150 CHF

Leitung

Claudine Aeberli: Ausgebildet in Exerzitienbegleitung, geistliche Begleitung, Coaching, psychologischer Beratung und Focusing. Sie ist verheiratet, Mutter von drei erwachsenen Töchtern und wohnt in Kehrsatz.

Evelyne Zahnd: Hat Psychologie studiert und ist ausgebildet in Kontemplation, Beratung, Coaching und Focusing. Sie ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Söhnen und wohnt in Bern.

Auskunft und Anmeldung mit Namen, Adresse, e- Mail

- zum Infotreffen bis Sonntag, 6. September 2025,
- zu den Exerzitien bis 2. November 2025

bei Claudine Aeberli; mail@claudineaeberli.ch; 079 461 81 98

Hinweise auf weitere Gruppen

www.grosse-exerzitien-im-alltag.ch



Was sind grosse Exerzitien im Alltag?

Exerzitien stehen für «geistliche Übungen», die helfen sollen, sich für Gottes Gegenwart empfänglich zu machen. Die «Grossen Exerzitien im Alltag» laden uns ein, in den Begegnungen und Ereignissen des Alltags, das Göttliche zu suchen und zu finden. Sie unterstützen uns, Arbeit / Aktivität (actio) und Stille (contemplatio) besser miteinander zu verbinden. Sie fördern unsere Fähigkeit, äussere und innere Stimmen wahrzunehmen und als lebensförderlich bzw. lebenshinderlich einordnen zu können.

Die Herausforderung von Exerzitien integriert in den Alltag, besteht darin, sich Zeit zu nehmen, um in einen Prozess der Vertiefung zu kommen. Hektik und Anforderungen des Alltags können hindern, sich dem Göttlichen und sich selbst zuzuwenden. Dass wir gemeinsam unterwegs sind, kann eine Hilfe sein.

Die Grossen Exerzitien im Alltag sprechen Menschen an, die sich während eines halben Jahres auf einen persönlichen Erfahrungsweg begeben und sich regelmässig zu Austausch und Bestärkung treffen möchten.

Kursdurchführung

Im Bistum St. Gallen wurden 2021 erstmals Grosse Exerzitien im Alltag durchgeführt. Diese Erfahrung ermutigte, die Grossen Exerzitien im Alltag 2025-2026 als ökumenisches und schweizweites Projekt zu gestalten.

Hildegard Aepli (Seelsorgerin im Bistum St. Gallen), Mirjam Wey (reformierte Pfarrerin, Bern) und Annette Schleinzler (Expertin für die Schriften von Madeleine Delbrêl) entwickelten das Übungsbuch «Gott einen Ort sichern». Es richtet jede Woche an den Evangelien des Kirchenjahres aus und webt Texte von Madeleine Delbrêl (1904-1964) wie einen roten Faden hinein.

In der Schweiz sind mehrere Gruppen gleichzeitig in diesen 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 monatlichen Treffen in Belp gestalten wir als Leitende selbst. Die Teilnahme ist grundsätzlich verbindlich. Es gibt aber Ausstiegsmöglichkeiten: Mitte Dezember, Mitte Januar, Anfang März und nach Ostern.

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 überließe(n).»*

Dieses Gedicht von Madeleine Delbrêl hat zum Logo und der graphischen Gestaltung des Flyerbildes und des Übungsbuches geführt.