Anmeldung

am 19.2. oder bis spätestens 10.3.2025

„Aus der Angst in die Weite“ - Gott im Alltag finden

Ök. Exerzitien in der Fastenzeit 2025

Vor- und Nachname:

.....

Straße:

.....

Ort:

.....

Telefon:

.....

Email:

.....

Hiermit melde ich mich an

und nehme mir vor, mir die Zeiten für Betrachtung und Gebet und für die Gruppenabende frei zu halten.

Datum und Unterschrift:

.....

Wer leitet an?

Michael Jung ist seit mehr als 30 Jahren evangelischer Pfarrer. Er hat eine Zusatzausbildung in sinn-zentrierter Lebensberatung (Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl), absolviert derzeit eine dreijährige ökumenische Fortbildung als „Geistlicher Begleiter“ und ist selbst immer wieder neu auf der Suche nach einem tragfähigen Glauben.

Weiteres Angebot: Einzelgespräch

Für Themen, die nicht in die Gruppenabende passen oder zur Vertiefung bietet Pfr. Jung die Möglichkeit zu Einzelgesprächen (ca. 30 Minuten) an. Niemand muss, jede/r darf. An den Gruppenabenden hängt jeweils ein Blatt mit möglichen Terminen aus, wo Sie sich (mit einem PostIt verdeckt) eintragen können.

Was, wenn?

Was ist, Sie an einem Tag keine Zeit zur Besinnung finden oder an einem Gruppenabend nicht teilnehmen können?

Sie werden von niemandem kontrolliert und müssen auch keine „himmlische Belohnung“ verdienen. Sie nehmen sich diese Zeit für sich selbst.

Manchmal spielt das Leben anders als unsere Pläne. Wenn Sie an einem Tag ihre Betrachtung nicht durchführen konnten, dann lesen Sie die entsprechende Seite des Teilnehmerheftes am nächsten Tag kurz durch und entscheiden, ob das gestrige oder heutige Thema näher an ihrem Herzen ist – und lassen das andere weg.

Bitte sagen Sie Pfr. Jung kurz Bescheid, wenn Sie an einem Gruppenabend verhindert sind.

„Aus der Angst in die Weite“ - Gott im Alltag finden

oder: „Ökumenische Exerzitien im Alltag“

Er führte mich hinaus ins Weite,
er befreite mich, denn er hatte an mir Gefallen.
Psalm 18,20

Die Termine

Mi 19.2.2025 Info- und Anmeldeabend
mit Ausgabe der Teilnehmer-Hefte

Mi, 12.3.2025 Gruppenabend I (Übe-Start)
Do 13.3. – Mi 19.3. Woche I

Mi 19.3.2025 Gruppenabend II
Do 20.3. – Mi 26.3. Woche II

Mi 26.3.2025 Gruppenabend III
Do 27.3. – Mi 2.4. Woche III

Mi 2.4.2025 Gruppenabend IV
Do 3.4. – Mi 9.4. Woche IV

Mi 9.4.2025 Gruppen-Abschlussfest

Die Gruppentermine sind jeweils um 19:30 Uhr in der Ev. Christuskirche Ostrach, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1.

Wer ist angesprochen?

Jede/r der oder die auf der Suche ist nach dem „Mehr“ des Lebens, nach dem Grund, der uns trägt, nach einer Quelle der Freude, nach dem Du in und hinter allem, nach Gott, nach Christus.

Was gibt mir Wert unabhängig von meiner Leistung? Was begrenzt meine Angst in bedrohlichen Zeiten? Wie bekommt mein Glaube Kraft und Vertiefung?

Wenn Sie sich von diesen Themen angesprochen fühlen, sind Sie herzlich eingeladen, unabhängig von Konfession oder Kirchenmitgliedschaft.

Um was geht es genau?

Neben manchen Übungen zum „im **Körper**“ und „im Hier und Jetzt“ und „vor Gott“ gegenwärtig zu sein bekommen Sie im Teilnehmerheft für jeden Tag morgens (oder wann es bei ihnen passt) einen kurzen **biblischen Impuls** und Anregungen zur **Betrachtung** einer kurzen Bibelstelle. Am Abend üben Sie das **„Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“** – eine betende und besonders für das Gelungene und Schöne dankbar machende Rückschau auf den Tag.

Die biblischen Betrachtungen stehen in der Tradition der „Exerzitien“ (= geistliche Übungen) des **Ignatius von Loyola** (1494-1556), der einen Weg entwickelt hat, sich mit allen Sinnen in einem biblischen Text „umzusehen“, „umzuhören“ usw. und die eigenen Regungen und Gefühle dabei wahrzunehmen. Diese Betrachtungen münden in ein betendes Sprechen mit Gott über das, was in mir vorgegangen ist.

Vielleicht ist das einer der wichtigsten Effekte dieser Betrachtungen, dass wir Gott gegenüber nicht stumm bleiben, sondern uns durch einen Text ansprechen lassen und eine Antwort darauf versuchen. Glaube lebt aus dem „vor Gott sein“ und dem **inneren Gespräch** mit ihm – das dann unsere Haltungen und Handlungen prägt.

In den wöchentlichen Gruppenabenden ist Gelegenheit für Austausch, Rückfragen und gemeinsames Üben.

Was muss ich investieren?

Vor allem Bereitschaft, Sehnsucht und etwas Zeit.

In den 4 Wochen von 12.3.2025 bis 9.4.2025 sollten Sie an jedem Tag

- am besten morgens oder auch tagsüber 20 – 30 Minuten Zeit reservieren für Stille, Betrachtung, Gebet und weiterführende Übungen,
- sich abends 5 – 10 Minuten Zeit nehmen für einen bewussten Tagesabschluss.
- für die wöchentlichen Gruppenabende (je Mittwochs um 19:30) etwa 1,5 Stunden für Austausch, Impulse, Übungen und Stille reservieren.

Wir erheben keinen Teilnehmerbeitrag, sondern bitten nur um die Druckkosten des selbst erstellten Teilnehmerheftes.

Woher nehme ich mir diese Zeit?

Wahrscheinlich sind Ihre Wochen schon jetzt voll. Ich möchte sie ermutigen, für etwas, das wertvoll und kostbar ist eine begrenzte Zeit lang auf etwas anderes zu verzichten. Wie viel Zeit verbringen wir mit Medien? Manchen hilft es bewusst 20 Minuten früher aufzustehen. Das ist ja Fasten: Eine zeitlang Altes weglassen um Neues zu gewinnen. Vielleicht kommen Sie dabei auf den Geschmack.

Kontakt

Ev. Pfarramt Ostrach
Pfr. Michael Jung

Dietrich-Bonhoeffer-Straße 3
88356 Ostrach

Tel 07585-2315

Email michael.jung@elkw.de

www.ostrach-evangelisch.de