



**Exerzitien im Alltag  
"Begegnungszeit - Begegnungsräume"**

**Herzliche Einladung  
für engagierte Christinnen  
und Christen in 7 Tagen  
innere "Begegnungsräume"  
zu durchschreiten.**

# „BEGEGNUNGSZEIT – BEGEGNUNGSRÄUME“

Gerade erleben viele ehrenamtlich Engagierte, wie die „Räume“ ihres Lebens – persönliche, gesellschaftliche und nicht zuletzt kirchliche – durch Spannungen geprägt sind und manchmal im persönlichen Erleben sehr eng werden. Eine gute *Grund-Spannung* ist gesund. Sie lässt uns spüren, wie unser Leben zwischen Polaritäten „ausgespannt“ ist und wir uns mehr oder weniger dynamisch dazwischen bewegen, mal mehr in die eine Richtung, mal mehr in die andere. Eine *Über-Spannung* dagegen führt in Bewegungseinschränkung und oft in enormen Kräfteverlust.

Diese Exerzitien im Alltag machen den Raum zur Begegnung auf: den Raum zur Selbstbegegnung, zur Begegnung mit „den anderen“ und darin zu der Begegnung mit Gott. Sie wollen Anstöße dazu geben, Erfahrungsräume zu weiten und zu neuen Bewegungsperspektiven einladen...

- ...zwischen *Stille* und *Lärm* (Tag 1)
- ...zwischen *Wurzel* haben und *entwurzelt* werden (Tag 2)
- ...zwischen *Verwundung* und *Gesundung* (Tag 3)
- ...zwischen *Verlorengehen* und *Gefundenwerden* (Tag 4)
- ...zwischen *Bindung* und *Freiheit* (Tag 5)
- ...zwischen *Protest* und *Prophetie* (Tag 6)
- ...zwischen *Beschenktwerden* und *Hingabe* (Tag 7)

- Die Vorlage, die aus 7 verschiedenen Tagesimpulsen besteht, ist vollständig ausgearbeitet. Bei Interesse senden wir Ihnen die komplett ausgearbeiteten Materialien in pdf-Format digital zu.
- Sie bestimmen vor Ort, in welcher Woche (z.B. in der Fastenzeit) Sie die Exerzitien für Ehrenamtliche anbieten möchten und werben entsprechend dafür.
- Ihre Aufgabe als HauptamtlicheR liegt darin, die Exerzitien zu begleiten, d.h. den jeweiligen Tagesimpuls am Abend zuvor per Mail an die TeilnehmerInnen zu versenden und bei Bedarf eine Begleitung oder Austauschmöglichkeiten anzubieten.
- Anregungen zur Frage der Begleitung und alles weitere Organisatorische haben wir in einer Hinführung ergänzend zu den Tagesimpulsen für Sie zusammen gestellt.
- Die Materialien gibt es „nur“ digital. Sie können jedoch vor Ort ausgedruckt werden.

**Bitte senden Sie eine Mail mit dem Hinweis  
„Exerzitien für ehrenamtlich Engagierte“ an folgende Mailadresse:  
ehrenamt-verbundet@drs.de**

**Wir werden Ihnen die kompletten Vorlagen per Mail zusenden.**