

# Exerzitionen im Alltag

24. Februar bis 24. März 2026

in Ohligs, neben der St.-Joseph-Kirche



Photo by Jonathan Bean on Unsplash

## ICH BIN DA

Still werden, wahrnehmen, aufmerksam sein  
für sich und Gott.

Kontemplative Exerzitionen im Alltag



**KATHOLISCHE  
KIRCHESOLINGEN**  
CLEMENS + JOHANNES + SEBASTIAN

## Exerzitien im Alltag ...

- ... **brauchen keine Vorkenntnisse** – nur ein wenig Offenheit und Neugier, um sich auf einen neuen Weg einzulassen.
- ... **sind ein Weg, neue Kraft zu schöpfen und (wieder) Freude am Leben mit Gott zu entdecken** – mitten im Alltag.
- ... **laden ein zu geistlichen Übungen**, die helfen, den Glauben und die Bibel neu zu erschließen und persönlich zu vertiefen.
- ... **begleiten Sie auf der Suche nach Gott, nach sich selbst** und nach einem Leben in Verbundenheit und Mitmenschlichkeit.
- ... **lassen sich gut in den Alltag integrieren** – auch wenn sie Zeit und Aufmerksamkeit erfordern.
- ... **stehen in der Tradition des Ignatius von Loyola**, der als Gründer des Jesuitenordens gilt, sich selbst aber als Mitbegründer verstand.

**Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.**

*Ignatius von Loyola, 1491-1556*

## Die Exerzitien haben einen klaren Rhythmus:

- **Gruppentreffen einmal pro Woche**  
Raum für Austausch, gemeinsames Einüben verschiedener Weisen des Betens und Impulse für die kommende Woche.
- **Tägliches persönliches Gebet**  
20–30 Minuten Zeit für die Impulse und die Begegnung mit Gott.
- **Abendlicher Tagesrückblick**  
10–15 Minuten, um den Tag bewusst vor Gott zu betrachten.
- **Wöchentliches Einzelgespräch**  
Mit einer von Ihnen gewählten Person aus dem Leitungsteam – ein geschützter Rahmen, in dem persönliche Erfahrungen, Hoffnungen und auch Enttäuschungen zur Sprache kommen können. Für viele wird dieses Gespräch zu einem wichtigen Ort, an dem sich der eigene Weg klärt und vertieft.

## Informationsabend

- **Dienstag, 3. Februar 2026, 19:30 Uhr**
- **Ort: Servicestelle Engagement Hackhauser Str. 2a 42697 Solingen-Ohligs**

Der Informationsabend bietet Gelegenheit, den Kurs kennenzulernen, Fragen zu stellen und einen Eindruck von den Exerzitien im Alltag zu gewinnen. Für unsere Planung ist es hilfreich, wenn Sie vorher eine kurze Nachricht an Kurt Dohmen schicken, wenn Sie teilnehmen möchten – eine spontane Teilnahme ist aber ebenfalls möglich.

Nach dem Abend entscheiden Sie in Ruhe, ob Sie am Kurs teilnehmen möchten.

## Anmeldung und Termine

- **Anmeldung**  
bis 17. Februar 2026
- **Gruppentreffen** jeweils dienstags von 19:30 bis 21:15 Uhr
  - 24. Februar 2026
  - 3. März 2026
  - 10. März 2026
  - 17. März 2026
- **Abschlussabend**
  - 24. März 2026

Alle Treffen finden in der Servicestelle Engagement statt.

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 Personen begrenzt – bitte melden Sie sich frühzeitig an.

## Kontakt für Information und Anmeldung

Diakon Kurt Dohmen

Tel.: 0212 231400-33

Mobil & WhatsApp: 01609 9510279

kurt.dohmen@erzbistum-koeln.de

## Kosten

Für die Teilnahme erbitten wir nach Möglichkeit einen Kostenbeitrag von 15 € für die Materialien. Der Betrag wird am ersten Abend eingesammelt.

## Leitungsteam und geistliche Begleitung

Andrea Vormberge (Wuppertal)

Angelika Maresch (Wuppertal)

Kurt Dohmen (Diakon, Solingen)

Silvia Dohmen (Solingens)

Simone Miklis

(Pastoralreferentin, Solingen)

## Veranstalter

Kath. Pfarrgemeinde St. Sebastian, Hackhauser Str. 10, 42697 Solingen

**Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg zu begleiten.**



Andrea Vormberge



Angelika Maresch



Kurt Dohmen



Silvia Dohmen



Simone Miklis

# ICH BIN DA

## Kontemplative Exerzitien im Alltag

Kennen Sie das Gefühl, beim Lesen oder Kochen die Zeit zu vergessen? Oder wie Kinder ganz in ihrem Spiel aufgehen? Wer so konzentriert und ohne Ablenkung im Hier und Jetzt lebt, spürt: Das tut gut.

Neudeutsch nennt man das „im Flow sein“. Ein altes Wort dafür ist „Kontemplation“. Dabei geht es nicht um Nachdenken, sondern um eine Haltung: wahrnehmen, wie man gerade da ist, sich annehmen, Bewertungen loslassen. Nichts leisten, nichts herstellen – einfach sein und schauen, was sich zeigt.

## Achtsam sein für sich und für Gott

Diese Haltung entschleunigt und tut Beziehungen gut. Sie öffnet den Blick für Gottes Wirken im eigenen Leben. Gott ist immer da – hier und jetzt. Wer gedanklich immer schon beim nächsten Schritt, beim nächsten Tag ist, verpasst die Chance, sich selbst und Gottes Gegenwart wahrzunehmen.

## Ein Übungsweg in vier Wochen

Exerzitien im Alltag helfen, Achtsamkeit einzuüben.

Vier Wochen mit verschiedenen Übungen:

1. Woche: Im Hier und Jetzt meines Körpers
2. Woche: Im Hier und Jetzt meiner Seele
3. Woche: Im Hier und Jetzt Gottes
4. Woche: Im Hier und Jetzt meines Alltags

## Sich selbst, anderen und Gott Zeit schenken

Die Übungen wirken, wenn Sie sich ohne Erwartungsdruck darauf einlassen. Es geht nicht um Ergebnisse, sondern um etwas Kostbares: Zeit schenken – sich selbst, den Menschen um Sie herum und Gott. Zeit, die nicht von Aufgaben bestimmt ist, sondern frei und absichtslos, aus reinem Wohlwollen. Solche Momente öffnen Räume für Ruhe, Begegnung und Tiefe. Sie können bereichern und heilsam sein.

## Ich bin da

„Ich bin da“ ist Titel und Programm. Es meint nicht nur Gott, sondern auch Sie selbst: präsent sein im Hier und Jetzt – mit Körper, Seele und Alltag. Das Alte Testament erzählt, wie Gott sich Mose als „Ich-bin-Da“ offenbart (Ex 3,14). Gott ist überall zu finden – im Hier und Jetzt. Wer bei sich selbst angekommen ist, hat die Chance, Gott dort zu begegnen.