



# Aus Gottes Barmherzigkeit leben und handeln

Ein geistlicher Übungsweg für den Alltag

Mit Treffen in der Gruppe, täglichen Übungen und einem Begleitgespräch.  
Treffen jeweils montags 19.30–21.30 Uhr: 13. Januar 2025 (Einführungsabend),  
17./24. Februar, 3./10./17./24. März 2025

Wie müde Wellen folgt sich  
Gedanke auf Gedanke. Aber die  
tiefe Stille darunter gehört ganz Dir.  
Und dort wirkst Du auf uns  
unbekannte Weise.

George McDonald

Der geistliche Übungsweg im Alltag (auch bekannt unter der Bezeichnung «Exerzitien im Alltag») lädt dazu ein, meinen Alltag bewusst in den Blick zu nehmen und im Licht von Gott zu betrachten.

Er möchte Raum schaffen und mich sensibel machen, um ...

- zu mir selbst zu kommen
- mein Leben erfüllter zu gestalten
- dem auf die Spur zu kommen, was in meinem Leben wirklich wesentlich ist
- meinen Alltag mit Gott in Verbindung zu bringen
- einen neuen Zugang zur Bibel zu finden

Der Kurs richtet sich an alle Neugierigen, Zögernden, Skeptischen und Interessierten, welche durch die Einübung in christliche Meditation vertiefter beten und glauben lernen möchten.

### Inhalt

In den Bibeltextrn begegnen wir Jesus, der die Not und Bedürftigkeit der Menschen sieht und sich davon ergreifen lässt. Wir lernen Barmherzigkeit kennen als eine Eigenschaft Gottes, die dem Menschen durch Gott zuteil wird. Wir setzen uns dem barmherzigen Wirken Gottes an uns aus und wachsen dadurch in der Barmherzigkeit unseren Mitmenschen gegenüber.

### Ablauf

Die wöchentlichen Treffen dienen dazu, gemeinsam still zu werden und verschiedene Weisen des Betens, Meditierens und Bibellesens einzuüben. Die Teilnehmenden werden in das Thema der kommenden Woche eingeführt und erhalten Anregungen für die täglichen Übungen – ca 30 Minuten pro Tag – und deren Umsetzung im Alltag.

Ein bis zwei Einzelgespräche mit einer Leitungsperson helfen, die persönlichen Erfahrungen zu reflektieren und auftretende Fragen zu klären.

### Einführungsabend/Anmeldung:

Anmeldung bis 8. Januar 2025 an [matthias.ackermann@kirche-oftringen.ch](mailto:matthias.ackermann@kirche-oftringen.ch) oder mittels Talon unten. Die Anmeldung wird innerhalb einer Woche bestätigt.

Die Anmeldung gilt für den (unverbindlichen) Einführungsabend am 13. Januar 2025. Im Anschluss an diesen Abend entscheidest du dich definitiv, am Kurs teilzunehmen. Da die Abende und täglichen Übungen inhaltlich aufeinander aufbauen, wird die Teilnahme an allen Abenden vorausgesetzt.

### Leitung

Matthias Ackermann, Christine Beyeler, Barbara Gerhard, René Gerber, Uta Widmer, Rahel Wiedmer

Alle haben Weiterbildungen im Bereich Christliche Meditation und/oder Geistliche Begleitung gemacht und freuen sich, Erfahrungen und Schätze zu teilen. Alle sind Teil der Kirche Oftringen oder mit ihr verbunden.

Der geistliche Übungsweg ist ein Angebot der reformierten Kirche Oftringen. Rückfragen an [matthias.ackermann@kirche-oftringen.ch](mailto:matthias.ackermann@kirche-oftringen.ch).

### Kursgeld

Fr. 140.- für Unterlagen, Meditationshilfen und persönliche Begleitgespräche. Kursgeldermässigung auf Anfrage möglich. Niemand soll aus finanziellen Gründen nicht teilnehmen können.

---

### Anmeldung

(bis 8. Januar 2025 per Talon an ein Team-Mitglied oder per E-Mail an [matthias.ackermann@kirche-oftringen.ch](mailto:matthias.ackermann@kirche-oftringen.ch))

Vorname/Name: ..... Jahrgang .....

Adresse: .....

E-Mail ..... Tel: .....