

# Zur Ruhe kommen im Alltag – Pause für die Seele

## Ökumenische Exerzitien im Alltag

Unser Leben ist von Leistung, Vermögen und Aktivität bestimmt. Es zählt in der Regel, was ich kann, was ich mache und was ich habe. Selten prahlt jemand damit, dass sie oder er etwas NICHT gemacht hat. Abstand nehmen, Ruhe gewinnen, Pausen machen, das gehört in unserer Gesellschaft nicht zu den Tugenden, mit denen man sich besonders hervortut. Ruhe hat in unserer Alltagswelt eine zweischneidige Rolle.

In unserer Gefühlswelt und unseren Vorstellungen wollen wir gerne der Hektik des Alltags entfliehen und einfach wieder einmal richtig entspannen. Aber trotzdem schaffen wir es oft nicht wirklich innerlich ganz zur Ruhe zu kommen und einmal komplett abzuschalten.

Selbst in unseren scheinbar ruhigen Minuten und Stunden kommen wir oft gedanklich nicht zur Ruhe, wälzen im Kopf Probleme und Dinge die uns beschäftigen oder kreisen ständig um die gleichen Gedanken wie ein Mühlrad im Strom, welches sich ständig bewegt aber nicht vom Fleck kommt. Gerade in der sogenannten dunklen Jahreszeit spüren wir, wie sich unsere Gedanken uns zu erdrücken drohen.

Wir wollen auch in diesem Winter wieder die Möglichkeit geben, einmal ganz loszulassen, sich zu sammeln und mit den eigenen Gefühlen und Gedanken vor Gott zu kommen.

Seit mehreren Jahren bieten die katholische Seelsorgeeinheit und die evangelische Kirchgemeinde Berneck-Au-Heerbrugg ökumenische Exerzitien im Alltag als eine mögliche Richtschnur für die innere Ruhe an. Zu diesen Exerzitien sind alle Interessierten im Rheintal eingeladen.

Unter dem Titel «**Was Jesus mich fragt. Atempausen für die Seele**» holen wir uns Impulse von Jesus und von Madeleine Debrêl.

Mit 15 hatte Madeleine Debrêl sich für strikt atheistisch erklärt und die Welt als absurd empfunden. Dann macht sie eine Gotteserfahrung, die fortan für sie lebensbestimmend ist. Sie sucht Antwort auf ihre Gotteserfahrung, sie will ein christliches Leben mitten in der Welt leben, es ist die Mystik der Leute von der Strasse, eine Spiritualität für heute.

Es bildet sich, auch dank der Begleitung von Abbé Lorenzo, eine Gemeinschaft von Frauen um sie, die sich in Ivry, dem kommunistischen Stadtteil von Paris, ansiedelt. Madeleine ist als Sozialarbeiterin tätig, ihr Haus in der Rue Raspail 11 ist das «Haus mit der offenen Türe».

Einmal innehalten mitten im Alltag – Stille suchen – Kraft schöpfen und am Leben neuen Geschmack finden – auf das Wort Gottes hören – Gott im Alltag suchen – nicht allein bleiben – sich anderen öffnen – Gott erfahren

Diese Möglichkeit möchten wir Ihnen eröffnen. Fühlen Sie sich eingeladen.

**Ort:** Kath. Pfarreiheim Heerbrugg, Kirchstrasse 7

**Zeit:** 5 x Montagabend 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

**Daten:** 27. Februar, 6. März, 13. März, 20. März und 27. März 2023.

**Anmeldung:** PA Reinhard Paulzen Tel. 071 722 22 86 [paulzen@bluewin.ch](mailto:paulzen@bluewin.ch)  
oder Pfr. Jens Mayer Tel. 071 722 21 60 [mayer.ref-balgach@bluewin.ch](mailto:mayer.ref-balgach@bluewin.ch)