



gespannt

Übungen für ein
spirituelles Leben

Ökumenische
Exerzitien im Alltag

Exerzitien im Alltag 2026 „Gespannt“

Erarbeitet von:

Dr. Daniel Esch, Diakon, Studienbegleitung Theologie im Fernkurs

Benedikt Huber, Pfarrer, Leiter Abteilung Berufe der Kirche

Birgit Oberhofer, Referentin für Exerzitien im Alltag

Dr. Elisabeth Thérèse Winter, Referentin für Frauenseelsorge

Maral Zahed, Pfarrerin, Leiterin Spirituelles Zentrum Augsburg

Redaktion: Gerlinde Knoller

Gespannt

Zwischen Innen und Außen

Zwischen Licht und Dunkel

Zwischen Mir und den Anderen

Zwischen Kampf und Kontemplation

Einführung

Sie sind „gespannt“ auf diese vier Wochen der Exerzitien im Alltag, auf die Sie sich eingelassen haben? Dann steckt in Ihnen sicherlich ein bisschen Aufregung und Neugier.

Um die „Spannung“ in ihren vielfältigen geistlichen Dimensionen soll es in diesen kommenden Wochen gehen. Spannung hat immer auch zwei Seiten. Unser Leben ist ausgespannt zwischen Himmel und Erde, zwischen Licht und Dunkel, zwischen Festhalten und Loslassen, zwischen Tätigkeit und Ruhen...

Wir kennen aus unserem Leben die „Anspannung“. Sie kann hindern, aber auch motivieren. Verlockend ist ein „spannendes“ Leben, in all seiner Dynamik, mit seinen Überraschungen. Spannungen in unserem menschlichen Miteinander hingegen können bedrücken und lähmen, aber auch zu tieferen Beziehungen herausfordern.

In unserem herausfordernden Alltag ist es nicht immer leicht, die rechte Balance zu halten – zwischen Engagement, aber auch Momenten der Ruhe, der „Entspannung“.

Wie kann es gelingen, in einer guten Spannung zu leben? Dies geschieht im Schauen auf die Spannungen in uns, außerhalb von uns, in unseren Beziehungen und der Welt, in der wir leben; einer Spannung, die auch von unserer christlichen Hoffnung auf Erlösung durch Jesus Christus genährt ist?

Wir laden Sie ein zu einem inneren Übungsweg, um diesen Fragen auf den Grund zu gehen. Nehmen Sie sich Zeit für die tägliche Betrachtung. Spüren Sie Ihren eigenen Spannungen nach, Ihrer Sehnsucht, Ihren Hoffnungen, auch Ihren Ängsten -- kommen Sie damit mit Gott ins Gespräch.

Sie dürfen gespannt sein!