

## Programm 2021 / 2022

*Wenn du an Gott gedenkst  
so hörst du ihn in dir,  
schwiegst du und wärest still,  
er red'te für und für.*

*Angelus Silesius (1624-1677)*



### Liebe Kollegin und lieber Kollege,

das Zitat des dt. Mystikers und Dichters Angelus Silesius hat mich angesprochen: wenn wir an Gott denken und still sind, dann hören wir ihn in uns und er redet „für und für.“ Er redet also nicht extrem selten, nicht nur alle Jubeljahre wenn wir Glück haben, sondern „für und für“, das heißt beständig!

So lade ich Sie/Dich herzlich ein, den einen oder anderen Programmpunkt wahrzunehmen, in die Stille zu gehen und zu spüren und zu hören, was Gott heute bereithält. Ich freue mich auf unsere Begegnungen und auf Gottes beständiges Wirken!

Zeit	Titel	Wer	Ort und Kosten
<b>Herbst</b> Do 4.11. – So 7.11.21	Kurzexerziten: Stein und Sein	Bernhard Stappel Heidi Esch	Oase Steinerskirchen 205 €
<b>Winter</b> Fr 11.2. – So 13.2.22	Kontemplation & Anbetung - Wochenende	Heidi Esch	Oberschönenfeld 100 €
<b>Frühling</b> Kurs I: Start: Mo 7.3.22 Kurs II: Start: Mi 9.3.22 je 6 Treffen, von 8.30 – 9.30 Uhr	Online-Exerziten im Alltag in der Fastenzeit „Du bist uns nahe“	Heidi Esch	online
<b>Sommer</b> Pfingstmo. 6.6. – Do 9.6.22	Kurzexerziten: „Zu innerem Frieden und Glück finden“ Mit Elementen zur Stressprävention	Dorothee Schindler Heidi Esch	Leitershofen 175,50 €
<b>Sommer</b> Fr 29.7. – Do 4.8.22	Ignatianische Einzelexerziten mit Massage: Gottes-liebe	Pfr. Thomas Wagner Heidi Esch	Leitershofen 410 €
<b>Herbst</b> Mi 2.11. – So 6.11.22	Bibliologexerziten: Reich geworden in Christus	Dorothea Kleele- Hartl Heidi Esch	St. Ottilien Ca. 300 €

## **Spirituelle Angebote speziell für alle hauptamtlichen pastoralen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen**

### **Kurzexerzitien: Stein und Sein**

Ein Gesteinsbrocken mit rauen Bruchkanten und glatten Flächen liegt vor mir. Ich weiß noch nicht, was sich im Inneren des Steins verbirgt.

Vielleicht habe ich eine Ahnung, was daraus werden kann oder soll, und die Hoffnung, dass es am Ende so sein wird, wie ich es mir vorstelle.

Die Arbeit am Speckstein ist spielerisch leicht, kann aber auch mal anstrengend werden. Im Gespräch und in der Betrachtung unserer Arbeit wird das handwerkliche und kreative Tun zum Spiegel für unser Leben und unseren Glauben. Diesem Ansatz wollen wir nachgehen und uns dafür (eine Aus-) Zeit nehmen. Weitere Elemente der Tage: Schweigen und Austausch, Eucharistiefeier, Einzelgespräch (wer möchte), Natur ...

Für die Arbeit am Stein bitte entsprechende Kleidung (z.B. Schürze, alte Schuhe, ...) mitbringen.

Speckstein kann mit Hilfe von Säge, Feile und Schleifpapier bearbeitet werden. (Bitte alte Werkzeuge mitbringen – falls vorhanden).

Do 4.11.21, 17.00 Uhr – So 7.11.21, 13.30 Uhr in der Oase Steinerskirchen

Heidi Esch, Bernhard Stappel (Gemeindereferent und Steinmetz); Kosten: 205 € (Material ist inklusive; ggf. Zuschuss von 90 € durch Fortbildungsabteilung)

### **Kontemplation & Anbetung – Wochenende**

„Kontemplation ... ist der Wunsch, nicht mehr die Gaben Gottes, sondern Gott selbst zu suchen, nicht mehr Mittel zu Ihm hin einzusetzen, sondern den unmittelbaren Kontakt zu Ihm zu wagen.“ (Franz Jalics) Wir haben an diesem Wochenende Zeit, im Schweigen den einfachen, spontanen und unmittelbaren Kontakt zu Gott zu pflegen und eine anbetende Haltung einzuüben.

Es gibt die Möglichkeit an einer Einführung in die Kontemplation teilzunehmen.

Außerdem stehen Farben für den kreativen Ausdruck bereit.

Die wunderschöne Umgebung in Oberschönenfeld lädt zum Spaziergehen und der Naturbetrachtung ein.

Einzelgespräche sind ebenfalls möglich.

Fr 11.2.22, 17.00 Uhr – So 13.2.22, 13.30 Uhr in Oberschönenfeld

Heidi Esch; Kosten: 100 € ; (ggf. Zuschuss von 90 € durch Fortbildungsabteilung)

## **Online-Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit – „Du bist uns nahe“**

Um ein guter Seelsorger oder eine gute Seelsorgerin zu sein, ist es beständig nötig, für die eigene Seele zu sorgen. Nur wer gut mit sich und Gott im Kontakt ist, kann letztlich der Aufgabe gerecht werden, andere in ihrer Gottesbeziehung zu begleiten.

Die Anforderungen des pastoralen Alltags bringen es immer wieder mit sich, von Terminen überrollt zu werden und die eigene Spiritualität zu vernachlässigen.

Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit 2022 sind ein Weg, um sich bewusst für sich und Gott Zeit zu nehmen und wertvolle Impulse zu erhalten und Gott wieder tiefer zu begegnen.

Jeweils Mo von 8.30 – 9.30 Uhr: 7.3., 14.3., 21.3., 28.3., 4.4., 11.4.

Jeweils Mi von 8.30 – 9.30 Uhr: 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 6.4., 13.4.

Heidi Esch, Kosten: ca. 10 € für die Kursmappe

Wer selbst Exerzitien im Alltag anbieten und begleiten möchte, dem möchte ich die verschiedenen Einführungsveranstaltungen der Stelle „Exerzitien im Alltag“ empfehlen. Hier gibt es auch das Angebot, die Exerzitien im Vorfeld zu machen, um so für die Arbeit in der Pfarrei etc. vorbereitet zu sein.

[www.bistum-augsburg.de/spirituell](http://www.bistum-augsburg.de/spirituell) -> „Exerzitien im Alltag“

Abteilung Spirituelle Dienste, Exerzitien im Alltag

Ursula Lobmaier, Tel. 0821/3166 -3302

E-Mail: [exerzitien-im-alltag@bistum-augsburg.de](mailto:exerzitien-im-alltag@bistum-augsburg.de)

## **Kurzexerzitien: „Zu innerem Frieden und Glück finden“**

### **Mit Elementen zur Stressprävention**

Es gibt Tage, da ist der innere „Akku“ leer. Manchmal schon am Morgen nach dem Aufstehen. Der Trubel und die Stürme des Alltags schaffen es oft, uns aus unserer inneren Ruhe und Balance zu werfen. Arbeit wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus, aber nur, wenn sie uns nicht überfordert. Das Tempo des Lebens und die Beanspruchung ändern sich zunehmend – schneller, besser, weiter. Das führt zu einer steigenden Belastung für die psychische Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Auch das Abgrenzen zur Arbeit ist nicht immer einfach.

Bei den Kurzexerzitien gibt es ein Morgen- und Abendgebet und die Möglichkeit zur Eucharistiefeier. Am Vormittag gibt es immer eine Einheit mit Informationen und Übungen zum Umgang mit Stress und Belastungen. Hierbei schöpfen wir aus den Erkenntnissen der Stressforschung wie auch aus der reichen spirituellen Tradition. Der Nachmittag ist für Spazierengehen, Kreativität und das persönliche Gebet reserviert. Mit Schweigezeiten. Einzelgespräche sind möglich.

Pfingstmo. 6.6.22, 17.00 Uhr – Do 9.6.22, 13.30 Uhr im Exerzitienhaus St. Paulus in Leitershofen

Dorothee Schindler (z. Z. Weiterbildung zur Psychologischen Beraterin mit Schwerpunkt Burnoutprävention), Heidi Esch; Kosten: € (ggf. Zuschuss von 90 € durch Fortbildungsabteilung)

### **Ignatianische Einzelexerziten mit Massage: Gottes-Liebe**

In der Stille haben wir Zeit, achtsam zu werden für uns selbst, für die Natur und Umgebung und achtsam für Gottes Gegenwart. Wir haben Zeit, Gott zu suchen und Gott zu finden und auf das zu hören und das zu erspüren, was er uns für unser Leben sagen möchte. Einfach da sein und Leib und Seele beschenken lassen mit Gottes-Liebe!

Weitere Elemente:

Schweigen, Morgenimpuls, Meditation, persönliches tägliches Begleitgespräch, Möglichkeit zur Beichte, Eucharistiefeier, Rückblick auf den Tag in der Gruppe, Übungen zur Leibwahrnehmung

Fr 29.7.22, 17.00 Uhr – Do 4.8.22, 13.30 Uhr im Exerzitienhaus St. Paulus in Leitershofen

Heidi Esch, Pfr. Thomas Wagner; Kosten: 410 € (ggf. Zuschuss von 90 € durch Fortbildungsabteilung)

### **Bibliologexerziten: Reich geworden in Christus**

Mit dem Apostel Paulus machen wir uns auf den Weg um neu und tiefer zu entdecken, wie reich wir in Christus geworden sind (vgl. 1 Kor 1,5). Im Bibliolog sind wir eingeladen uns in die biblischen Gestalten hineinzusetzen und als diese zu antworten. Erfahrungsgemäß geschieht, dass die Texte der Bibel ...

- mich auf einmal aufhorchen lassen
- mich nach meinen Erfahrungen fragen
- mich spüren lassen, dass ich gemeint bin
- mich in Frage stellen
- mich heilend berühren
- mir einen neuen Horizont eröffnen

... und so für mich als frohe Botschaft für mich lebendig werden.

Elemente: Täglich ein Bibliolog und ein vertiefendes Element, Schweigen, Möglichkeit zum Einzelgespräch, Eucharistiefeier in der Gruppe ca. zwei mal, Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet,

Dorothea Kleele-Hartl, Trainerin des Netzwerkes Bibliolog, Geistliche Mentorin für Studierende der Katholischen Stiftungshochschule Religionspädagogik und kirchliche Bildungsarbeit in Benediktbeuern

Mi 2.11.22, 17.00 Uhr – So 6.11.22, 13.30 Uhr in St. Ottilien  
Dorothea Kleele-Hartl, Heidi Esch; Kosten: ca. 300 €

**Gesprächsangebot:** Mein Büro und Gesprächszimmer ist in Leitershofen im Exerzitenhaus St. Paulus, erreichbar über einen kleinen Nebeneingang.

Hier sind verschiedene Gesprächsformate möglich:

Ich stehe für **einzelne Gespräche** zur Verfügung, gerade für Krisenzeiten oder Konfliktsituationen. Weiter biete ich **Geistliche Begleitung** an (Gespräche in ca. 4wöchigem Rhythmus). Hier geht es darum, über einen längeren Zeitraum Begleitung im persönlichen und spirituellen Wachstum zu erfahren. Weiter möchte ich auch für ein individuelles **Meditationscoaching** (ca. 5 Treffen) werben. Hier geht es darum, Anregungen für das eigene Beten und Meditieren zu erhalten.

Kontakt: [Heidi.Esch@bistum-augsburg.de](mailto:Heidi.Esch@bistum-augsburg.de), 0173 292 76 76 (bitte vormittags)

Sekretariat: [Silvia.Erber@bistum-augsburg.de](mailto:Silvia.Erber@bistum-augsburg.de), 0821 3166 3301