

Den Alltag anders sehen

Zum Thema 2026: Leben ist Wandlung

Unsere Welt ist im Wandel – und wir sind mittendrin. Manches ist willkommen, anderes konfrontiert. Gerade in solchen Zeiten wächst das Bedürfnis nach einer Konstante im Leben, der Wunsch nach Sicherheit und Klarheit. Eine Antwort darauf kann sein, in die Tiefe zu gehen und auf das eigene Herz zu hören – dort begegnen wir Gott.

Die Exerzitien im Alltag zum Thema „Leben ist Wandlung“ wollen dabei ein Begleiter sein. Hier ist eine kurze Übersicht über die einzelnen Wochen:

1. Exerzitienwoche: **Achtsam werden**
2. Exerzitienwoche: **Weite wahrnehmen**
3. Exerzitienwoche: **Zukunft haben**
4. Exerzitienwoche: **Meinen Weg gehen**
5. Exerzitienwoche: **Wandlung zulassen**

*„Alles Menschliche will
Dauer – Gott will Verwandlung.“*

Ricarda Huch, 1864 – 1947



Sie haben Fragen? Ich helfe Ihnen gerne!



KONTAKT

Martina Kochmann

Referat Exerzitien, Spiritualität,
Geistliche Gemeinschaften und Bewegungen
Domplatz 5 • 94032 Passau
Tel: 0851 393-5143
martina.kochmann@bistum-passau.de

ANMELDUNG

eia@bistum-passau.de
www.exerzitien-im-alltag-passau.de



Herausgeber: Diözese Passau • Domplatz 7 • 94032 Passau
www.bistum-passau.de

Layout: Kommunikationsdesign Bistum Passau 9/2025
Titelbild: Dominik Schleicher, Christusfigur 2019 „Siehe, ich mache alles neu“


BISTUM
PASSAU

Glauben
leben

#exerzitienimalltag

#stille

EXERZITIEN IM ALLTAG

Leben ist Wandlung

in Präsenz und Online



Exerziten im Alltag

Impulse für ein Leben aus dem Glauben

Was sind Exerziten?

- ein spiritueller Weg zu Dir selbst und zu Gott
- gehen auf Ignatius von Loyola (1491–1556) zurück
- ermöglichen eine persönliche Glaubenserfahrung
- helfen, das Leben zu ordnen und sich neu auszurichten
- bieten Raum für individuelle Begleitung und Austausch mit anderen

Warum Exerziten?

- um die Zeichen der Gegenwart Gottes im Alltag wahrzunehmen
- um zur Ruhe zu kommen und innere Kraft zu schöpfen
- um mehr zu innerer Freiheit zu finden
- um gute Entscheidungen zu treffen
- um „mehr“ im Leben zu entdecken und zu leben

Exerziten im Alltag konkret

- finden im gewohnten Umfeld statt
- dauern ca. 5 Wochen.
- umfassen täglich eine persönliche Zeit mit Gott (ca. 20 Minuten)
- bieten kurze Impulse aus dem Heft „Leben ist Wandlung“
- wöchentliche Austauschtreffen oder ein begleitendes Gespräch sind möglich

EXERZITIENHEFT BESTELLEN

- für die Teilnehmenden kostet das Heft 5 Euro
- das Heft für die Begleiter*innen / Kursleitung kostet 3 Euro
- erhältlich ab Dezember 2025 im Domladen Passau
- bestellbar per Mail: bestellung.domladen@bistum-passau.de

Organisatorisches

Alles, was man über die Exerziten wissen soll

Wer bietet Exerziten im Alltag an?

- Pfarreien oder kirchliche Gruppen
- Haupt- und/oder Ehrenamtliche leiten die wöchentlichen Treffen

Wie kann ich an den Exerziten im Alltag teilnehmen?

- in Deiner Pfarrei, in Deinem pastoralen Raum
- oder online: Die täglichen Impulse erhältst Du bequem per E-Mail.

Impulse
abonnieren



Du möchtest Exerziten im Alltag anbieten?

Wir unterstützen Dich gerne! Melde Deine Exerziten-gruppe bis Januar 2026 bei uns an. Wir senden Dir kostenfrei ein Exerzitenheft und ein Heft für Begleiter*innen zu. Im Weiteren stehen Dir verschiedene Einführungsveranstaltungen zur Verfügung.

Eine Exerziten-
gruppe anmelden



Studententag für Begleiter*innen / Kursleitung

Was erwartest dich:

- Einführung in das Thema und die Dynamik der Exerziten im Alltag.
- Impulse und Übungen aus dem diözesanen Heft „Leben ist Wandlung“.
- Tipps zu Organisation und Durchführung von Exerziten im Alltag.

Zwei Termine stehen zur Auswahl:

Studententag in Passau

- Termin** Samstag, 17. Januar, 9.30 – 16.30 Uhr
Ort Spectrum Kirche, Passau, Exerziten- und Bildungshaus auf Mariahilf
Leitung Martina Kochmann, Simone Hüttenberger und Konrad Weishäupl

Studententag in Burghausen

- Termin** Freitag, 30. Januar, 15 – 21.30 Uhr
Ort Haus der Begegnung HEILIG GEIST, Burghausen
Leitung Brigitta Neckermann-Lipp und Dr. Ruth Schneider

- Kosten** übernimmt das Referat Exerziten und Spiritualität
Anmeldung siehe Kontaktdaten

ONLINE

Informationsabend Kompakt für Begleiter*innen

Kurze Einführung in das Thema und die Dynamik der Exerziten im Alltag 2026.

- Termin** Freitag, 23. Januar, 19.00 – 21.00 Uhr
Leitung Martina Kochmann und Team

ONLINE

Erfahrungsaustausch für die Begleiter*innen

Der Erfahrungsaustausch dient als Möglichkeit zur Zwischen-reflexion und soll Raum für Erfahrungen und Fragen bieten.

- Termin** Freitag, 13. März, 19.00 – 21.00 Uhr
Leitung Martina Kochmann und Team

- Kosten** keine
Anmeldung siehe Kontaktdaten