

Familienexerziten: Auszeit für alle

Von Sabine Polster

25. September 2025, 12:00





Düsseldorf/Euskirchen. Unter dem Motto „... zwischen Blühn und Reifen, lass uns dein Wort ergreifen und wachsen auf dich hin“ (GL 465) sind alle Interessierten zu fünftägigen Familienexerzitien eingeladen. Die geistliche Auszeit findet in der ersten Woche der Sommerferien von Mittwoch, 22. bis Sonntag, 26. Juli 2026, in der Bildungsstätte Haus Maria Rast in Euskirchen statt.

Dem eigenen Leben eine neue Orientierung geben

Die Exerzitien sind als Einzelexerzitien in Gemeinschaft konzipiert und richten sich an Erwachsene mit und ohne Vorerfahrung sowie an Kinder ab vier Jahren und Jugendliche bis 17 Jahre. Ziel ist es, den Teilnehmenden Tage der Stille, des Gebetes und geistlicher Übung zu ermöglichen, um zur Ruhe zu kommen, die Gottesbeziehung zu vertiefen und dem eigenen Leben eine neue Orientierung zu geben. Damit die Eltern tatsächlich Zeiten der Stille und Besinnung erfahren können, werden Kinder und Jugendliche in altersentsprechenden, begleiteten Gruppen betreut. Vormittags und nachmittags erwartet sie ein eigenes, spannendes Programm, das Glaubenthemen spielerisch, sportlich und altersgerecht aufgreift. Für die Jugendlichen gibt es ein separates, maßgeschneidertes Angebot.

Elemente der Exerzitien

Der Tagesablauf umfasst unter anderem das Morgenlob, Frühstück, thematische Impulse und Gebetszeiten der Erwachsenen, Körperwahrnehmungsübungen/Laufen, Mahlzeiten, Einzelgespräche, Austausch in Kleingruppen, Wort-Gottes-Feiern oder Heilige Messen sowie ein Gebet zur Nacht. Morgenrunden, Mahlzeiten und Gottesdienste werden gemeinsam gefeiert, um die Gemeinschaft zu stärken. Die Exerzitien leben von einer zusammenhängenden inneren Dynamik, weshalb nur eine durchgehende Teilnahme sinnvoll ist. Elemente der Exerzitien sind unter anderem Hinweise für das persönliche Beten, die Auseinandersetzung mit Bibeltexten sowie die Möglichkeit zum begleitenden Einzelgespräch.

Erfahrenes Team

Ein erfahrenes Team von Exerzitienbegleitenden steht den Teilnehmenden zur Seite: Pfarrer Meinrad Funke (Düsseldorf), Gemeindereferentin Monika Lingnau (Düsseldorf), Birgit Pfannkuchen (Exerzitienbegleiterin, Wuppertal) und Pfarrer im Ruhestand Markus Schlüter (Troisdorf). Zudem werden eine Begleitung für die Jugendlichen und mehrere Kinderbegleitende vor Ort sein.