



CHRISTIAN LIFE COMMUNITY
COMMUNAUTÉ DE VIE CHRÉTIENNE
COMUNIDAD DE VIDA CRISTIANA

Martin Bergers
Gemeinschaft Christlichen Lebens
www.gcl-cvx.ch
info@bildungsynodal.ch
+41 79 350 34 91

Im Juli 2026

Profil unserer Ökumenische Exerzitien im Alltag

1. Grundlagen	1
2. Zur Gestaltung der Gruppentreffen.....	2
3. Ausbildung und partizipative Arbeitsweise im Team	2
4. Die ignatianische Spiritualität in der Gestaltung der Gebete	3
5. Fazit	4

Der Aufbau der Kapitel führt von den Grundlagen, dem grossen Rahmen, bis ins Detail der Beschreibung der Gebetsimpulse.

1. Grundlagen

Träger

Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL) in der Schweiz ([LINK](#)), in Kooperation mit der GCL in Deutschland ([LINK](#)), auf Wunsch in Kooperation mit lokalen Trägern. Die GCL verbindet Getaufte ignatianischer Spiritualität, ist für verschiedene Konfessionen offen und ist weltweit in über 70 Ländern vertreten.

Frucht bringend gewachsen

Im Team seit 2017 partizipativ selbst geschrieben, mit guten bis sehr guten Rückmeldungen der Teilnehmenden. Zum Bericht von 2025: [LINK](#)

Teilnehmende

Sie kommen aus allen Altersgruppen mit verschiedenen Konfessionen.

Die ignatianische Spiritualität ...

bildet die Basis unserer Exerzitien im Alltag.

Gestaltung

- Fünf Wochen, umrahmt von 6 wöchentlichen Gruppenabenden à zwei Stunden.
- Für neue Teilnehmende: Ca. eine Woche vorher ein verpflichtender Informationsabend – bei Terminproblemen wird eine Lösung gefunden.
- Persönliches Gebet zu Hause mit zwei Gebetszeiten: Dem Tagesimpuls (20 – 30 min) und dem Tagesrückblick (5 – 15 min). Dafür erhalten die Teilnehmenden ein Heft und zusätzliche Materialien.
- Online per Zoom.

Klare Struktur

Stimme einer Teilnehmerin: «Wir wurden in klaren Strukturen sicher durch diese Zeit der Exerzitien geführt. Das hat mir sehr geholfen.»

Zielgruppe

- Menschen aller Konfessionen, die ihr Gebetsleben für eine begrenzte Zeit von fünf Wochen vertiefen möchten.
- Menschen, welche sich auf Stille und Meditation einlassen.

Ökumenisch

Menschen aller Konfessionen sind angesprochen. Das Team ist ökumenisch besetzt.

2. Zur Gestaltung der Gruppentreffen

Gemäss unseren Erfahrungen freuen sich die Teilnehmenden auf die Gruppentreffen. Wenn auch im Alltag alle einzeln betet, so erfahren sie hier Gemeinschaft, die stützt und motiviert.

Gegenseitige Begleitung in Kleingruppen und Einzelbegleitung

- Zentrum der Abende: Austausch in einer Kleingruppe, von den Teilnehmenden sehr geschätzt.
- Die Teilnehmenden begleiten sich auf Augenhöhe gegenseitig, die Gruppenleitenden moderieren nur.
- Die Teilnehmenden nehmen an einem Gespräch in Einzelbegleitung teil.

Vorträge von 10 – 15 min

- Die Teilnehmenden werden in die ignatianische Spiritualität eingeführt.
- Das Verstehen gibt Sicherheit, um sich auch emotional auf neue Formen des Gebetes einzulassen.

3. Ausbildung und partizipative Arbeitsweise im Team

Wichtigste Aufgaben

- Autoren: Schreiben der Impulse (Kernteam)
- Gruppenleitende: Leitung von Kleingruppen, Mitwirkung an den Gruppenabenden

- Gesamtleitung: Martin Bergers

Manche Personen übernehmen mehrere Aufgaben.

Partizipative Arbeitsweise:

Wichtige Entscheidungen treffen wir einvernehmlich. Martin Bergers begleitet das Schreiben der Impulse, die Autoren treffen die letzte Entscheidung über ihre Texte.

Ausbildung und Begleitung im Team

- Ziel: Die Entscheidungen zu unserem Profil kennenlernen und reflektieren.
- Die Teilnahme im Vorjahr wirkt auch als Ausbildung. Zusätzlich werden neue Gruppenleitende an einem Abend in ihre Aufgaben eingeführt.
- Die Abende werden direkt im Anschluss reflektiert. Martin Bergers steht bei Gesprächsbedarf zur Verfügung.
- Die Gruppenleitenden sind oftmals ehrenamtliche, eine Ausbildung in geistlicher Begleitung bildet die Ausnahme. Für die Einzelgespräche wird der Ausbildungsstand der Gruppenleitenden dargelegt, die Teilnehmenden wählen selbst, mit wem sie das Einzelgespräch führen möchten.

Prävention von Missbrauch und Grenzverletzungen

- Eine Prävention: Hohe Eigenverantwortung der Teilnehmenden.
- Teilnahme an Ausbildungen von mehreren Mitgliedern des Teams ausserhalb dieser Exerzitien.
- Inhalte von Dokumenten zur Prävention vermitteln von der GCL in der Schweiz ([LINK](#)) und in Deutschland ([LINK](#)).
- Bei Übergriffen von Mitgliedern des Teams gelten die Anlaufstellen in der Schweiz bzw. in Deutschland.

4. Die ignatianische Spiritualität in der Gestaltung der Gebete

In Schulen in der Schweiz und in Deutschland gilt seit ca. 2017 die Kompetenzorientierung. Kompetenz meint Können und umschliesst die Aspekte, zu wissen, zu wollen und anzuwenden.¹ Die Kompetenzen unten umfassen insgesamt die genannten drei Aspekte.

Die Inhalte sind abgeleitet aus den «Geistlichen Übungen (GÜ)» des Ignatius von Loyola. Auf die Nennung der Belegstellen wird hier verzichtet.

Umfassende Kompetenz

Gott in meinem Leben mehr und mehr in den Mittelpunkt stellen, mir Fertigkeiten für mein persönliches Gebetsleben aneignen und bei Bedarf die Ordnung in meinem Leben weiterentwickeln.

¹ Konfessioneller Religionsunterricht und Katechese. Lehrplan für die Katholische Kirche in der Deutschschweiz. Hg vom Netzwerk Katechese, Luzern 2017. Approbiert von der Deutschschweizer Ordinarienkonferenz am 13. Juni 2017. S. 15

Hinführende Kompetenzen: Die Teilnehmenden

- finden Gebetszeit und -ort, und halten die Zeiten in Treue durch;
- kommen zur Ruhe;
- finden einen friedlichen Umgang mit ihren abschweifenden Gedanken;
- suchen Gott «in allen Dingen».
- nehmen ihre Regungen wahr, einschliesslich der eigenen Sehnsucht; (Die Regungen werden in die Unterscheidung der Geister in verschiedensten Bereichen eingebracht.)
- wenden weitere Kenntnisse für die Unterscheidung der Geister an;
- können die verschiedenen Methoden (sh. Unten) anwenden.

Methoden in den beiden Gebetszeiten

Tagesimpulse: (20 – 30 min, eher am Morgen)

- Sie sind aufgeteilt in Wochenthemen gemäss einem geistlichen Prozess.
- Klarer Gebetsbeginn und -abschluss.
- Körper- und Atemübungen.
- Konzentration auf die Meditation biblischer Texte, ergänzt durch Methodentage mit jeweils einem Spaziergang, einer Phantasieübung und mit anderen Gebetsformen.
- Bibelmeditation in zwei Formen:
 - 1. Woche, auf Wunsch weiter: Wörter / Satzteile / Sätze markieren, die mich ansprechen, und damit weiterbeten, in Anlehnung an das Bibelteilen.
 - 2. – 4. Woche: Imaginative Methode: Die betende Person stellt sich die Szene vor, als würde sie dabei sein – als Zuschauer, als Jünger, oder als Person in der direkten Begegnung mit Jesus (z.B. eine kranke Person, die geheilt wird).
- Mehrere Elemente von Wiederholungen, vor allem im Vertiefen der Bibelmeditation am zweiten Tag mit vertiefenden Impulsen und dem Wochenrückblick
- Kreative Verarbeitung der biblischen Texte durch
 - nachspielen der biblischen Texte sowie
 - malen zu den biblischen Texten.

Tagesrückblick (Gebet der liebenden Aufmerksamkeit) in drei Versionen

- Kurzfassung, 2 – 5 min
- Ausführlicher Tagesrückblick, ca. 15 min
- Apps:
 - Reimaging the examen (Englisches Original aus den USA)
 - Das ignatianische Examen (Deutsche Adaption durch den ehemaligen Luzerner Universitätsseelsorger Valerio Cirelli)

5. Fazit

Wir verbinden die Tiefe der ignatianischen Spiritualität mit dem Austausch in Gruppen in den Gemeinden. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die meisten Teilnehmenden fruchtbar beten konnten.

In den Exerzitien erfahren die Teilnehmenden Gemeinschaft, vertiefen ihre Beziehung zu Gott und eignen sich Kompetenzen an, welche auch für die gemeinsame geistliche Unterscheidung wie dem Gespräch im Geist wichtig sind.