

WAGE MUT



ökumenische **Alltags**exerzitien

FASTENZEIT/PASSIONSZEIT 2026

ÖKUMENISCHE ALLTAGSEXERZITIEN FÜR
GRUPPEN UND EINZELPERSONEN

WAGEMUT

Mut beginnt mit Träumen.
Wir träumen uns in die
Verheißungen Gottes hinein.
Sie waren und sind eine Quelle
des Mutes. Sie geben Zukunft
und Hoffnung.

Wir schauen auf Menschen,
die in allen Schwierigkeiten und
Gefahren mutig geblieben sind.
Gottes Kraft hat sie aufgerichtet.

Wir schauen auf Zumutungen, die
das Leben mit sich bringen kann.
Ob uns dann neuer Mut zuwächst?

Wir hören wie Gott uns ermutigt,
uns etwas zuzutrauen.

Wir halten Ausschau, was wir in
unser Leben mitnehmen können an
mutmachendem „Glaubensproviant“.

Wir möchten Sie ermutigen, dass Sie Kontakt aufnehmen:
mit sich selbst, mit Gott und mit anderen Gläubigen
und Suchenden, mit denen Sie über Ihre Erfahrungen
und Fragen ins Gespräch kommen können.

Viele Menschen haben Bedenken, dass sie Vorkenntnisse
mitbringen oder andere Voraussetzungen erfüllen müssten.
Keine Sorge: Alltagsexerzitien sind für alle da,
die sich auf diesen Weg einlassen wollen.

Sie brauchen einfach täglich etwas Zeit für Stille
und Gebet.

Und Sie sind nicht allein!



Die Wochen der Exerzitien laden ein, sich mit dem Thema „**WAGEMUT**“ in folgenden Schritten zu beschäftigen:

- 1. Woche: **Mut** beginnt mit Träumen
- 2. Woche: Grund zum **Mut**
- 3. Woche: Zum**ut**ung
- 4. Woche: **Mutig** aus dem Glauben leben
- 5. Woche: **Mutig** weiter

FOLGENDE MÖGLICHKEITEN DER BEGLEITUNG BIETEN WIR FÜR SIE AN:

WÖCHENTLICHE TREFFEN IN EINER GRUPPE

In den Gemeinden und Pfarreien des Kirchenkreises Bayreuth und des Erzbistums Bamberg finden sich (ökumenische) Gruppen, die durch ausgebildete Haupt- oder Ehrenamtliche begleitet werden. Hier erhalten Sie inhaltliche Impulse und werden auf die kommende Woche eingestimmt. Außerdem können Sie von Ihren Erfahrungen erzählen und gemeinsam nach Antworten auf Ihre Fragen suchen.

Nähere Informationen erhalten Sie über Ihre Kirchen-/Pfarrgemeinde.

Auch über das Internet können Sie erfahren, wo sich in Ihrer Nähe eine Exerziengruppe treffen wird:

<https://alltagsexerzitien.de/teilnehmen/gruppen/>



Weitere Informationen finden Sie unter:
www.alltagsexerzitien.de



ONLINE-EXERZITIEN

Einzelpersonen sind herzlich eingeladen, den Weg der ökumenischen Alltagsexerzitien als Internetexerzitien zu gehen. Täglich erhalten die Teilnehmenden einen Impuls per E-Mail. Wer möchte, kann sich wöchentlich mit einer geistlichen Begleiterin oder einem geistlichen Begleiter austauschen. Die Internetplattform ist barrierefrei gestaltet und somit auch für Blinde und Sehbehinderte zugänglich.

Die Anmeldung zu den Internetexerzitien ist unter www.oekumenische-alltagsexerzitien.de ab Februar 2026 möglich. Dort finden Sie auch alle weiteren wichtigen Informationen.



ANSPRECHPARTNERINNEN FÜR DIE ONLINE-EXERZITIEN:

Pastoralreferentin Susanne Grimmer
Referat Spiritualität im Erzbistum Bamberg
Tel.: 0951 502-2130
E-Mail: susanne.grimmer@erzbistum-bamberg.de

Pfarrerin Doris Otminghaus
Bibelwelten e. V.
Tel.: 0160 1889818
E-Mail: doris.otminghaus@elkb.de

ÖKUMENISCHE ALLTAGSEXERZITIEN FÜR BLINDE UND SEHBEHINDERTE MENSCHEN

Die ökumenischen Alltagsexerzitien stehen auch blinden und sehbehinderten Teilnehmenden offen. Das Buch zu den Alltagsexerzitien ist auch als DAISYHörbuch zum Preis von 6 Euro erhältlich.

Bestelladresse:
Blinden- und Sehbehindertenseelsorge
der Evang.-Luth. Kirche in Bayern
Egidienplatz 33 | 90403 Nürnberg
Tel.: 0911 81005455
bss-bayern@elkb.de
www.bss-bayern.de

ANSPRECHPARTNER:

Pastoralreferent Dietmar Denzler
Tel.: 0170 4589770
E-Mail: prdenzler@posteo.de

Kirchenrat Gerald Kick
Tel.: 0911 81005455
E-Mail: gerald.kick@elkb.de

Blinde und sehbehinderte Menschen sind ebenso herzlich eingeladen, sich einer Gemeinde anzuschließen oder an den barrierefreien Online-Exerzitien teilzunehmen.

EXERZITIENBÜCHER

Zu dem Thema „**WAGEMUT**“ wurde das Exerzitienbuch 2026 von MitarbeiterInnen der Erzdiözese Bamberg und des Kirchenkreises Bayreuth erstellt. Die Alltagsexerzitien laden im Jahr 2026 ein, den Weg des gemeinsamen Betens, des Austausches und der Meditation zu gehen. Dabei gewinnt auch die Ökumene von innen her Kraft.

Die Exerzitienbücher sind **ab Anfang Januar 2026** zum Preis von 6 Euro erhältlich:

Bestellungen für das **Erzbistum Bamberg** richten Sie bitte an:

Referat Spiritualität in der Hauptabteilung Seelsorge
Projekt Ökumenische Alltagsexerzitien
Jakobsplatz 5 | Postfach 10 02 61
96049 Bamberg
Tel.: 0951 502-1548
Fax: 0951 502-1619
allex@erzbistum-bamberg.de
www.alltagsexerzitien.de



Kirchengemeinden, Gruppen und Einzelpersonen aus dem **Kirchenkreis Bayreuth** und darüber hinaus erhalten die Exerzitienbücher beim Gottesdienst-Institut:

Gottesdienst-Institut der
Evang.-Luth. Kirche in Bayern
Postfach 44 04 45 | 90209 Nürnberg
Tel.: 0911 81002-312
Fax: 0911 81002-300



Bitte bestellen Sie möglichst im Online-Shop:
shop.gottesdienstinstitut.org/spiritualitat.html