

# Entschieden leben

## Ökumenische Exerzitien im Alltag Biel



Exerzitienabende  
4./11./18./25.03. und 01.04.2026

# entschieden leben

## Ökumenische Exerzitien im Alltag 2026

Ein meditativer Übungsweg im Alltag

Jeden Tag sind wir mit grösseren oder kleineren Entscheidungssituationen konfrontiert.

Wenn wir genauer auf unsere Entscheidungen schauen, werden wir entdecken, dass sie nicht nur durch äußere Faktoren bestimmt sind. Der eigentliche Ort, an dem die Wahl passiert, ist in uns drinnen. Dort gibt es ebenso viele Stimmen wie aussen.

Schon Ignatius von Loyola hat mit seiner guten Beobachtungsgabe diese Vorgänge in seinem eigenen Innern erkannt. Diese Erkenntnisse hat er in der Form der Exerzitien anderen zugänglich gemacht.

Die Richtung ist klar: Entwickle ein immer besseres Gespür dafür, was in dir und um dich herum vorgeht. Was lebensfördernd und was lebensverhindernd ist.

Diese Exerzitien wollen uns an diesen inneren Ort des Wahlgeschehens und Entscheidens führen. Dazu braucht es Stille und Achtsamkeit.

Das innere Auge und Ohr sollen feinfühlicher werden für die inneren Stimmen, die Stimme des Gewissens und auf die Stimme Gottes hin. Ziel ist es, entschieden durch das Leben zu gehen und ein Mensch der Hoffnung zu sein für diese Welt.

## **Der meditative Übungsweg lädt ein, während vier Wochen**

- bewusst täglich ein persönliches Timeout von ca. 20 Minuten zu nehmen. Dazu erhalten die Teilnehmenden Impulse für jeden Tag.
- 1x wöchentlich an einem Austausch teilzunehmen.

Es besteht das Angebot eines persönlichen Gesprächs mit einer Leitungsperson nach Wahl.

## **Informationsabend zu den Exerzitien**

*Zentrum Bruder Klaus, Alfred-Aebi-Strasse 86, 2503 Biel*

11. Februar 2026, 19.00 Uhr

## **Austauschtreffen 2026**

*Kirche Bruder Klaus, Alfred-Aebi-Strasse 86, 2503 Biel*

Jeweils Mittwoch, 19.00 – 20.15 Uhr am

- 04. März
- 11. März
- 18. März
- 25. März (anschliessend Impulsabend)
- 01. April

## **Impulsabend mit Alexander Ott, Bern (s. Seite 4)**

## **Unterlagen und Kosten**

Die Teilnehmenden erhalten ein Begleitheft mit den Impulsen; die Kosten betragen Fr. 30.- bis 50.- (Selbsteinschätzung).

## **Anmeldung (gerne bis 23. Februar)**

per Mail an [pfarrei.bruederklaus@kathbielbienne.ch](mailto:pfarrei.bruederklaus@kathbielbienne.ch) oder telefonisch während der Öffnungszeiten unter 032 366 65 99.

## **Impulsabend mit Alexander Ott, Bern**

(Migrationsverantwortlicher i.R.)

Thema: „Entscheiden auf einem ethischen Hintergrund im politischen Umfeld.“

*Zentrum Bruder Klaus, Alfred-Aebi-Strasse 86, 2503 Biel*

25. März 2026, 20.15 Uhr

Dieser Anlass ist öffentlich und kann auch von Personen besucht werden, die nicht an den Exerzitien teilnehmen.

### **Leitung (ökumenisch)**

- Bernhard Caspar, kath.Theologe / Kontemplationslehrer
- Marcel Laux, ref. Pfarrer Kirchgemeinde Biel
- Elsbeth Caspar, kath.Theologin im Pastoralraum Biel-Pieterlen/ Supervisorin

Bild Titelseite: deimagine

Nachdruck mit Erlaubnis der Diözese Innsbruck