



## Wundern soll sich alle Welt Exerziten im Alltag

November/Dezember 2024  
Johanneskirche Bern

Nicht müde werden

Nicht müde werden  
sondern dem Wunder  
leise  
wie einem Vogel  
die Hand hinhalten

Hilde Domin

# Wundern soll sich alle Welt

## Exerzitien im Alltag

In Luthers Adventslied «Nun komm der Heiden Heiland» lesen und singen wir «Wundern soll sich alle Welt, dass Gott solch Geburt gefällt.» Eine Geburt ist ein Wunder. Jede Geburt. Dass Gott selbst als Mensch zur Welt kam, das verwundert uns auch heute noch. Wir lassen uns von diesem Wunder wieder neu berühren. In kleinen Abschnitten meditieren wir die Geburtsgeschichte im Lukasevangelium. Wir öffnen uns der Möglichkeit, wie der menschengewordene Gott auf leise Weise Wunder in unserem eigenen Leben wirkt.

Dem Wunder Weihnacht leise – wie einem Vogel – die Hand hinhalten, das Herz öffnen, lauschen und still sein, dazu bieten die Exerzitien eine Übungshilfe im adventlichen Alltag an.

**Exerzitien im Alltag** sind geistliche Übungen. Das Herz dieser Übungen ist die tägliche stille Betrachtung. Biblische Texte, Bilder und weitere Impulse sind Gegenstand dieses betenden, betrachtenden geistlichen Übens. Dabei liegt der Fokus auf den inneren Regungen und Bewegungen, welche durch die Meditation ausgelöst werden.

**Exerzitien im Alltag** sind Inseln in einer sich immer schneller drehenden Zeit. Sie leiten an, aufmerksam zu werden auf das Innere. Sie helfen, unser Leben auf Gott hin zu ordnen und von ihm her verwandeln zu lassen.

## Teilnahme an den Exerzitien im Alltag

Für die Teilnahme an den Exerzitien im Alltag braucht es die Bereitschaft ...

... für eine **tägliche Zeit** der persönlichen Besinnung mit Hilfe der angebotenen Anregungen und für eine Rückbesinnung auf den Tag (insgesamt ca. 30 bis 45 Minuten, möglichst immer zur selben Zeit)

... für die **Teilnahme an den wöchentlichen gemeinsamen Treffen**. Sie geben Raum für gemeinsame Stille, für Austausch und eine Einführung in die jeweils nächste Woche.

Zudem besteht das Angebot, im **Einzelgespräch** persönliche Fragen zu klären und Erfahrungen zu reflektieren.

## Gemeinsame Treffen

Die Gruppentreffen finden dienstags, am 19. und 26. November sowie am 3., 10., und 17. Dezember von 19.30 bis 21 Uhr in der Johanneskirche Bern, an der Breitenrainstrasse 26, statt. Benützen Sie bitte den Seiteneingang.

## Leitung

Mirjam Wey  
Pfarrerin, Exerzitienleiterin und geistliche Begleiterin (MAS)  
Nähere Auskünfte: 031 331 34 70, mirjam.vey@refbern.ch

## Kosten

Deckung der Unkosten / Spende für HEKS  
CHF 20.– bis 100.– (nach Selbsteinschätzung)

## Anmeldung

Bis am 12. November 2024  
mit Anmeldetalon: Mirjam Wey, Wylerstrasse 5, 3014 Bern  
oder per E-Mail: mirjam.vey@refbern.ch

Die Anzahl der Plätze ist beschränkt.  
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.  
Interessierte ohne Erfahrungen in Exerzitien nehmen bitte vor der Anmeldung telefonisch Kontakt auf.



## Anmeldung zu den Exerzitien im Alltag

Vorname, Name:

---

Adresse:

---

Telefon:

---

Email:

---

Datum:

---

Unterschrift:

---