

**Herzliche Einladung  
zu den  
Exerzitien im Alltag 2026**



[dibk.at/exerzitien](http://dibk.at/exerzitien)

MR VER DIR GE GOTT BEN IMMER? VER MR GE DIR BEN GOTT VER IMMER? GE  
GOTT BEN IMMER? VER MR GE DIR BEN IMMER? VER DIR GE GOTT BEN IMMER?  
VER MR GE DIR BEN GOTT VER IMMER? GE MR BEN UNS VER DIR GE GOTT BEN  
IMMER? VER MR GE DIR BEN GOTT VER IMMER? GE MR BEN DIR VER GOTT GE  
BEN ALLEN VER MR GE DIR BEN GOTT VER IMMER? GE MR BEN DIR VER GOTT GE  
IMMER? BEN GOTT VER DIR GE EUCH BEN MR VER IMMER? GE MR BEN DIR  
MR VER GOTT GE IMMER? BEN MR VER DIR GE GOTT BEN IMMER? VER MR GE



## Vergeben?

Die Frage des Vergebens spielt nicht nur dann eine Rolle, wenn mir eine Unrechitigkeit widerfahren ist oder ich selbst eine Schuld auf mich geladen habe. Sehr oft leide ich auch an Unversöhnlichkeiten in meinem Umfeld, im Kreis der Familie oder der Freunde, an denen ich eigentlich gar nicht direkt beteiligt bin.

„Schwamm drüber! Lass es gut sein!“ Solche und ähnliche Aussagen fallen oft schnell im Gespräch, wenn es um das Thema „vergeben“ geht. Aber gut gemeinte Allgemeinaussagen helfen nicht weiter. Denn oft ist vielmehr eine gewisse Hilflosigkeit gegenüber diesem alltagsrelevanten Thema im Raum. Was tun, wenn die Gedanken nicht aufhören wollen zu kreisen, wenn ein Vorfall schwer auf der Seele liegt?

Die Befassung mit dem „Vergeben?“ im Rahmen der Exerzitien soll zu einem neuen Blick auf die vielfältigen Aspekte dieses Themas einladen. Neue Sichtweisen können neue Möglichkeiten im Umgang mit Kränkung und Schuld erschließen. Das angestrebte Ziel ist, dass dadurch ein konstruktiver Umgang mit Belastungen durch eigene Konflikte und solche in unserer Umgebung erleichtert wird.

Angesichts der vielen mit Waffen ausgetragenen Konflikte in Nah und Fern besteht gerade heute eine große Sehnsucht nach Frieden in der Welt. Der erste Schritt dazu aber ist der Friede in und um uns. Dabei spielt das „Vergeben“ eine zentrale Rolle.



## ① Ablauf der Exerzitien

Die Zeit der Exerzitien erstreckt sich über vier vorösterliche Wochen. Am Ende jeder Woche treffen sich die Teilnehmer zu einem besinnlichen Dasein in der Gegenwart Gottes mit Austausch der gemachten Erfahrungen und einer Vorschau auf die nächste Exerzitienwoche.

In den dazwischen liegenden Tagen nutzen die Teilnehmer zuhause einige

Minuten der Ruhe für eine tägliche Besinnungs- bzw. Gebetszeit. Als Hilfestellung dafür dient neben den Wochentreffen die von Frau Mag. Irene Weinold erstellte Unterlage. Sie enthält wertvolle Gedankenanstöße und zeigt konkrete Schritte auf, um die Haltung des Vergebens im eigenen Leben einzuüben.

Die Teilnahme an den Exerzitien ist kostenlos, die bereitgestellte schriftliche Unterlage für die Exerzitien ist beim 1. Gruppenabend für 10 Euro erhältlich. Die Exerzitien begleiten Sr. Maria Beatrix Oberhofer, Sybille Pfötscher und Wolfgang Umach.

## ① Gruppentreffen am 27. Februar, 06., 13., 20. und 27. März

Zeit: Freitag, 17.00-18.30

Ort: Pfarrsaal Dreiheiligen  
(Eingang Weinhardstraße)

## ① Anmeldung / Kontakt

WOLFGANG UMACH (0676-7399273)  
[wolfgang.umach@chello.at](mailto:wolfgang.umach@chello.at)

S.R. M. BEATRIX OBERHOFER (0664-88593894)  
[sr.mariabeatrix@ssps.at](mailto:sr.mariabeatrix@ssps.at)

