

## ***Thema der Exerzitien:***

Wiborada von St. Gallen lebte von ca. 885 bis 926. Im Alter von etwa 30 Jahren, entschied sie sich, als Inklusin zu leben. Bis zu ihrer Ermordung lebte sie eingeschlossen in einem türlosen Raum mit zwei Fenstern bei der Kirche St. Mangen. Sie wirkte als Freundin, Beraterin und Fürsprecherin für Äbte, Fürsten, Mönche und die Stadtbevölkerung St. Gallens. Sie blieb mitten in der Stadt den Menschen und Gott zugewandt. Sie verkümmerte nicht an ihrer Lebensform, sondern fand ihre Eigenständigkeit, ihre Bestimmung und ihre Ausstrahlung.

**DA SEIN** könnte ihr Motto heissen. Sie war immer da.

Ihrer Vision folgend wurden beim Überfall der Ungarn die Menschen, die wertvollen Handschriften und der Klosterschatz bewahrt. Als erste Frau der Welt wurde sie in offiziellem Verfahren 1047 heiliggesprochen. Wir dürfen heute sagen, dass diese Frau eine Bedeutung wie Niklaus von Flüe hat, aber ihr Erbe und die mehrhundertjährige Spiritualitätsgeschichte der Inklusinnen von St. Gallen erlangten nicht die Würdigung, die ihr gebührte.

Diese Exerzitien nehmen jeden Tag einen Aspekt der Biographie von Wiborada auf und verbinden diesen mit der Suche nach Gott von uns heutigen Menschen. Da Wiborada sehr mit dem Buch der Psalmen lebte, wird jeder Tag von einem Psalmvers begleitet.

Das neue Exerzitienheft ist von einer Illustratorin gestaltet. Es enthält 26 spirituelle Impulse, die von katholischen Seelsorgerinnen und reformierten Pfarrerinnen geschrieben wurden.

## ***Elemente der Exerzitien:***

- Regelmässige Zeiten der Stille und der Betrachtung zuhause
- Gruppenabende mit Impuls und Austausch
- Möglichkeit von Begleitgesprächen
- Gemeinsame Feier in der Kathedrale St. Gallen

***Daten:***

**jeweils am Mittwoch um 19.30 Uhr:**

- **25. Oktober: Erster Gruppenabend und Beginn der Exerzitien**
- **1. November: Gruppenabend**
- **8. November: Gruppenabend**
- **15. November: Letzter Gruppenabend**

**Ort: in der Kirche Maria Himmelfahrt Jona**

**Leitung: Esther Rüthemann und Niklaus Popp**

**Donnerstag, 16. November 2023 - 18.15 Uhr:**

**Pontifikalamt mit Bischof Markus in der Kathedrale St. Gallen.**

Anschliessend Vorstellung aller Exerzitiengruppen und  
Einladung zu Brot und Wein.

**Anmeldung bis 20. Oktober 2023**

**im Sekretariat der Kath. Kirche in Rapperswil Jona**

**055 225 78 00 / sekretariat@krj.ch**

## **Was sind Exerziten im Alltag?**

- \* Stille suchen
- \* Auf das Wort Gottes hören
- \* Gott im Alltag entdecken
- \* Sich anderen öffnen
- \* Allein und gemeinsam unterwegs
- \* Gott erfahren

# da sein

Spirituelle Impulse  
aus der Zelle

Exerzitien  
im Alltag  
Bistum St.Gallen  
2023

st

bistum st.gallen

