

# da sein

Spirituelle Impulse  
aus der Zelle

Exerzitien  
im Alltag  
Bistum St.Gallen  
2023



### **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. Das heisst, sie liess sich in einem kleinen Raum mit zwei Fenstern bei der Kirche St. Mangen einschliessen. Auf uns heute wirkt dies vielleicht befremdet. Doch Wiborada verkümmerte nicht an ihrer Lebensform, sondern fand ihre Eigenständigkeit, ihre Bestimmung und Ausstrahlung.

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. **DA SEIN** könnte ihr Motto heissen. Denn 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.

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 aus 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.

### **Was sind Exerzitien im Alltag?**

- \* Stille suchen
- \* Auf das Wort Gottes hören
- \* Gott im Alltag entdecken und erfahren

### **Elemente der Exerzitien:**

- Regelmässige Zeiten der Stille und der Betrachtung zuhause (ca. 10-15 Min.)
- Gruppenabende mit Impuls und Austausch
- Möglichkeit von Begleitgesprächen

### **Daten:**

Mittwoch, 25.10.23: Informationsabend/Beginn  
Donnerstag, 02.11.23: Gruppenabend  
Dienstag, 07.11.23: Gruppenabend  
Dienstag 14.11.23: Letzter Gruppenabend,

jeweils von 19 – 21 Uhr

### **Ort:**

Pfarrheim Sargans, Sandgrub, 7320 Sargans

### **Leitung:**

Sonja Kroiss, Seelsorgerin/Theologin (MAS)  
Claudia Utzinger; Religionspädagogin i.A.

**Anmeldung:** bis 25.10. unter [sonja.kroiss@kath-msl.ch](mailto:sonja.kroiss@kath-msl.ch)

### **Gut zu wissen:**

Bitte melden Sie sich bei Fragen oder wenn Sie Interesse hätten, Ihnen aber die Daten so nicht möglich sind. Sie müssen nicht an allen Anlässen teilnehmen. Sie können auch nur das Begleitheft erhalten und die Exerzitien für sich zu Hause durchführen.