

«Du bist, also bin ich»

Einzelexerzitien

mit den Ich-bin-Worten
im Johannesevangelium

vom 08. - 15.02.2026



Wer bin ich? Was bin ich? Bin ich im weitverzweigten Beziehungsnetz mal diese und mal jene? Und im Blick auf andere: Wie sehen sie mich? Wer bin ich für sie?

Diesen Fragen geben wir Raum, indem wir uns hörend auf den „Ich bin, der ich bin“ (Ex 3,14) einlassen; den Gott, der sich ausgesagt hat, wer er/sie ist, und wer er/sie für uns ist.

In den Sprachbildern der sieben so genannten „Ich-bin“-Worte Jesu aus dem Johannesevangelium scheint dieses Geheimnis Gottes in besonderer Weise durch. Im Einlassen auf diese Worte und Bilder finden wir tiefer in unser wahres Sein hinein, reifen am Du zum Ich.

Dabei sind wir eingeladen, unser Ich ins Spiel zu bringen, wie es ist, in seiner ganzen Grösse wie auch in seiner Brüchigkeit, in seiner Schönheit und Widersprüchlichkeit. Denn gerade darin erweist sich Gott als der „Ich-bin, der ich bin“. Hier zeigt sich ein Weg des Ganz- und Heilwerdens.

Elemente der Exerzitien

- Geistlicher Impuls
- 3-4 persönliche Meditationszeiten
- Begleitgespräch
- Gottesdienst
- Tagesrückblick
- Möglichkeit zur Teilnahme an den Gebetszeiten der Weggemeinschaft
- Durchgehendes Schweigen

Eingeladen sind Menschen, die im Schweigen und in der Begegnung mit biblischen Texten dem eigenen Leben nachgehen und ihren Alltag neu ordnen und gestalten wollen.

Diese intensive Form der Exerzitien setzt bei den Teilnehmenden die Bereitschaft voraus, sich auf die Stille einzulassen, äussere Ablenkungen loszulassen und auf Kontakt nach aussen zu verzichten, und auch eine gewisse psychische Ausgeglichenheit. Wer noch keine Exerzitienerfahrung hat, setze sich bitte mit der Kursleitung in Verbindung.

Mitzubringen:

- bequeme Kleidung zum Meditieren
- Schuhwerk und Regenschutz für Spaziergänge
- Schreibzeug

Beginn: Sonntag, 08. 02.2026, 16:45 Uhr

Anreise: ab 15:30 Uhr

Ende: Sonntag, 15. 02.2026, 13:30 Uhr
nach dem Mittagessen

Kosten:

Kursgeld: CHF 210 - 560

Pension: CHF 450 - 600 (Richtpreis)

Leitung:

Bruno Brantschen, SJ

bruno.brantschen@jesuiten.ch

Tel: 079 173 01 05

Pfrn. Christa Gerber

christa.gerber@kirchedaegerlen.ch

Tel: 078 327 85 95

Anmeldung an:

SONNENHOF - Haus der Stille

CH - 4460 Gelterkinden

Tel.:+41 61 98 11 112

sonnenhof@grandchamp.org

www.sonnenhof-grandchamp.org