

«Eine ermutigende kirchliche Erfahrung»

Von November 2025 bis Mai 2026 werden erstmals ökumenische Grosse Exerzitien im Alltag¹ stattfinden. Das Projekt stösst bereits über die Landesgrenzen hinaus auf reges Interesse. Die SKZ sprach mit Hildegard Aepli.



Hildegard Aepli (Jg. 1963) arbeitet seit 2012 als Mitarbeiterin im Pastoralamt des Bistums St. Gallen und als Seelsorgerin in der Dompfarrei. Sie hat langjährige Erfahrung als Geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin.



Begleitbuch:

«Gott einen Ort sichern». Grosse Exerzitien im Alltag 2025/26. St. Gallen 2024.

Das Begleitbuch kann über folgende Adresse bestellt werden: info@copy-blitz.ch oder per Tel. 071 244 14 60 (Ansprechperson Roland Ferrari). Kosten samt Einleger: CHF 16, zzgl. Porto.

«Segnavia» – Wegzeichen in die Zukunft

So heisst die neue Rubrik der SKZ. Sie erscheint in loser Reihenfolge. Im Fokus stehen seelsorgerliche und pastorale Aktivitäten, die Wachstum bewirken – im Glauben, in der Persönlichkeit, als Gemeinschaft und im Miteinander.

SKZ: Frau Aepli, wie kam es zu diesem einzigartigen Exerzitienprojekt?

Hildegard Aepli: Es ist das zweite Projekt Grosser Exerzitien im Alltag. Für das 175-jährige Bistumsjubiläum 2022 initiierte ich als Verantwortliche für Spiritualität und Bildung im Bistum halbjährliche Exerzitien im Alltag und erarbeitete dazu ein Impulsheft zum Thema «Gemeinsam erfahren wir Gott». Ich rechnete, dass sicher 10 bis 15 Personen teilnehmen werden – und war angenehm überrascht: 210 Personen haben sich auf den Weg Grosser Exerzitien im Alltag eingelassen. Das Format stiess auf ein Bedürfnis. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schätzten das längere Format und die Möglichkeit, eines regelmässigen, sich gegenseitig inspirierenden Austausches. Von unseren Erfahrungen mit den bistumsweiten Exerzitien im Alltag habe ich an einem Intervisionstreffen geistlicher Begleiterinnen und Begleiter erzählt. Unsere Erfahrungen lösten bei ihnen Resonanz aus und im Gespräch entstand der Wunsch, ökumenische Grosse Exerzitien im Alltag anzubieten. Zusammen mit der reformierten Pfarrerin Mirjam Weg und der Theologin Annette Schleiner habe ich das neue Begleitbuch erarbeitet. Mirjam Weg und Annette Schleiner befassen sich intensiv mit Person und Werk der französischen Mystikerin Madeleine Delbrêl. Ihre Biografie sowie einzelne Texte aus ihrem Werk bilden zusammen mit den Sonntagsevangelien der katholischen Liturgie den roten Faden des Begleitbuches. Dieses trägt als Titel ein Zitat Delbrêls: «Gott einen Ort sichern».

Was ist das Ziel dieser Grossen Exerzitien?

Ich verstehe sie als einen Beitrag zur Kirchenerneuerung. Wenn sich viele Gläubige ein halbes Jahr gemeinsam auf einen geistlichen Weg begeben, sich täglich Zeit nehmen fürs Gespräch mit Gott, einander von ihren Erfahrungen mit den Bibeltexten und mit Gott erzählen, sich gegenseitig inspirieren, dann, so bin ich überzeugt, hat das eine stärkende und aufbauende Wirkung.

Was zeichnet Exerzitien im Alltag aus?

Sie antworten auf die Sehnsucht nach mehr Zeit für Gott und nach Stille in der heutigen umtrie-

bigen Zeit. Sie helfen, das persönliche Gebet täglich zu pflegen. Die Struktur der Gebetszeit wiederum leitet an, wie ich von der Lektüre eines biblischen Textes ins Gespräch mit Gott kommen kann. Da die Gebetsstruktur jeweils gleich bleibt, sind Exerzitien im Alltag eine gute Gelegenheit, sich in eine bewährte Gebetsform einzuüben.

Was sind Ihre Erfahrungen mit Exerzitien im Alltag?

Exerzitien im Alltag sind eine hervorragende und niederschwellige Gelegenheit, sich täglich zu üben, in die Du-Beziehung zu Gott zu treten. Für einige bedeutet es eine kopernikanische Wende, wenn sie vom Denken, im Gespräch mit Gott zu sein, zu einem wirklichen Gespräch mit ihm gelangen. Diese Erfahrung finde ich existenziell und wertvoll für den eigenen Glaubensweg.

Sie wecken mein Interesse. Kann ich als Einzelperson teilnehmen?

Ja, Sie können als Einzelne das Begleitbuch bestellen und so an den Exerzitien teilnehmen. Sie können auch eine Art Hauskreis bilden und als solchen gemeinsam die Exerzitien im Alltag begehen. Es ist auch möglich, sich als bereits bestehende Gruppe anzumelden.

Und wenn eine Pfarrei mitmachen will?

Auch das ist möglich. Wir stellen allen Interessierten die Unterlagen zur Verfügung. Ich habe für die Stadt St. Gallen einen Flyer erstellt, der als Vorlage dienen kann. Darauf stehen alle wichtigen Informationen, z. B. die Daten der regelmässigen Austauschtreffen sowie das Eröffnungs- und das Schlussdatum. Die Exerzitien starten mit einer Sendungsfeier am 16. November 2025 in der Kathedrale St. Gallen und enden mit einem Abschlussgottesdienst am Pfingstmontag, den 25. Mai 2026, im Münster in Bern. Am Einführungsanlass 2024 in Zürich nahmen 50 Interessierte an Exerzitien im Alltag teil. Das und etliche Stimmen aus Deutschland und dem Vorarlberg stimmen mich zuversichtlich, dass die ersten ökumenischen Grossen Exerzitien im Alltag eine ermutigende kirchliche Erfahrung werden.

Interview: Maria Hässig

¹ Informationen zu diesem Exerzitienformat: www.grosse-Exerzitien-im-Alltag.ch