

# **Exerziten der Q2**

**- 2022 -**

**Jahrgangsstufe Q2**

**Mo., 17.01. bis Fr., 21.01.2022**

**1. Treffen: Freitag 24.09.2021**

**10.20 Uhr in der Kirche**

**Programm 2022**

# 1. Exerzitien in Egmond/Holland

## Exerzitien am Meer

#nofilter #BildermeinesLebens #Nachhaltigkeit #Fotografie

### **Nachhaltiges Fotografieren – das geht?**

Instagram und Co haben in den letzten zehn Jahren unsere Gesellschaft verändert. Immer mehr Bereiche in unserem Leben werden "instagramable" gemacht, die Fotos durch sämtliche Filter überarbeitet.

Ihr werdet in den Tagen am Meer das Fotografieren erlernen und erfahren, wie man sich mit Bildern ausdrückt und reflektiert -- auch ohne Filter.

In Egmond aan Zee wohnen wir im Haus der Schule des Friedens.

Die Hollandtage am Meer werden von Frau Ahlers und Frau Kruse begleitet.

Weitere Infos: [www.liobaklooster.nl](http://www.liobaklooster.nl)

# 2. Exerzitien in Egmond/Holland

## Exerzitien am Meer nur Mädchen

In Egmond aan Zee wohnen wir im Gästehaus eines in den Dünen liegenden Klosters.

Strandspaziergänge, die Frage nach mir selbst, meine Beziehungen zu anderen Menschen aber auch zu Gott gehören ebenso zum Wochenprogramm wie Zeit, Ruhe für sich selbst und das Kennenlernen des Klosterlebens der Ordensschwestern in Egmond, die so ganz anders sind, als wir es aus deutschen Orden kennen.

Woher komme ich, wo stehe ich jetzt so kurz vor dem Abitur und was sind meine Pläne und Träume für die Zukunft. Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir nachgehen in gemeinsamen Gesprächen, allein, am Strand, spielerisch, kreativ, im Gespräch mit einer Ordensschwester, deren Leben einen besonderen Verlauf nahm.

Die Hollandtage am Meer werden von Wolfgang Rensinghoff und Frau Niehoff begleitet.

Weitere Infos: [www.liobaklooster.nl](http://www.liobaklooster.nl)

## 3. Psychiatrie

### Alexianer-Krankenhaus

#### nur Mädchen

Das Alexianer-Krankenhaus ist eine Fachklinik für psychisch kranke Menschen in Münster Amelsbüren.

Die Teilnehmerinnen an diesem Projekt lernen mehrere Bereiche der Einrichtung kennen. Unterschiedliche Abteilungen des Hauses werden besucht, wo Gespräche geführt und Informationen gegeben werden (z.B. Kunst-, Ergo-, Musiktherapie, medizinisch-psychiatrischer Dienst, Sozialdienst, Zivildienstplätze).

An den Nachmittagen finden Begegnungen mit einer festen Gruppe von Bewohnern statt. Mit ihnen werden gemeinsame Freizeitaktivitäten geplant und durchgeführt.

In dieser Woche besteht die Möglichkeit, Vorurteile und Ängste gegenüber behinderten oder psychisch kranken Menschen durch Begegnungen und Erfahrungsaustausch abzubauen.

Begleitet werden die Tage von dem Religionspädagogen und Krankenhauseelsorger Georg Edelbrock und Frau Starke. weitere Infos: [www.alexianer.de/home/](http://www.alexianer.de/home/)

## 4. Bildungsstätte Steinbachtalsperre/Kölner Dom/Erlebnispädagogik

### Auf der Suche – Herausforderung meiner Grenzen

Mit ihrer landschaftlich reizvollen Lage am Rande der Voreifel bietet die Bildungsstätte Steinbachtalsperre die besten Voraussetzungen für einen erlebnisreichen Aufenthalt. Hier könnt ihr eure Grenzen austesten. Welchen Herausforderungen will ich stellen? Wofür bin ich bereit, meine Wohlfühlzone zu verlassen? Wo liegen meine persönlichen Grenzen? Als Kontrast zur ruhigen, winterlichen Atmosphäre der Steinbachtalsperre möchten wir uns mit dem kulturellen Wahrzeichen der pulsierenden Rheinmetropole Köln - dem Kölner Dom - auseinandersetzen. Bei einer Führung über die Dächer des Doms werden die eigenen Grenzen herausgefordert. Nicht nur das Schwindelgefühl gilt es zu überwinden, sondern durch den Perspektivwechsel wird dir die Möglichkeit gegeben, die ein oder andere Frage an deine Zukunft in ein anderes Licht zu rücken- als Standortbestimmung zum Ende der Schulzeit.

Begleitet werden diese erlebnisreichen Tage von Julian Donner, Jugendseelsorger und Erlebnispädagoge im Erzbistum Freiburg.

## 5. Unsere Zukunft – Meine Zukunft / Theater und Podcasting

### im Kolpinghaus Salzbergen

Untergebracht ist die Gruppe im Kolpinghaus in Salzbergen, das viele von euch noch von den 8er-Exerzitien in Erinnerung haben. Wir wollen uns dem Thema Zukunft auf zwei unterschiedlichen Wegen nähern. Zum einen wollen wir Theaterszenen entwickeln und spielen. Das kann jeder, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wichtig sind das Beobachten und die Kreativität in der Gruppe.

Zum anderen gibt es das Angebot Podcasting. Podcasts liegen derzeit im Trend. Unter Podcasting versteht man das Produzieren von kurzen Audio- Aufnahmen. Auf den Exerzitien gibt's zunächst einmal etwas auf die Ohren: wir werden uns einige Podcasts anhören, die sich mit interessanten Lebensthemen auseinandersetzen und von ungewöhnlichen Lebensentwürfen erzählen. Danach dürft ihr selber Podcasts zu euren Lebensthemen – und fragen produzieren: *Wer bin ich und was kann ich? Wie kann es nach der Schule weitergehen? Was fasziniert mich? Was gibt mir Kraft?*

Um uns für Theater und Podcast inspirieren zu lassen, wollen wir auch an einem Tag in holländische Städte fahren. Die Fahrtzeit mit dem Zug beträgt nur ca. eine halbe Stunde. Diese Städte sind alte Gründungen und doch sehr modern und der Zukunft zugewandt.

Wir haben ein Haus für uns, somit können wir auch im Abendbereich gemeinsam zusammen sitzen, reden und auch spielen.

Begleitung: Frau Kochsiek und Herr Kleine Büning

## 6. Hereinspaziert in die Klosterwelten

### Oase Königsmünster

Besinnungstage im Kloster? Sollst Du jetzt Mönch oder Nonne werden? Quatsch! Okay, kann ein guter Lebensweg sein, aber darum geht es gar nicht. Sollst Du missioniert werden? Nein! Okay, im Kloster wird gebetet, doch solche Momente der Stille können guttun und eine Erfahrung sein. Was sind Besinnungstage? Besinnungstage, stellen eine persönliche Chance dar, im Rahmen des Schulalltages mal „INNE-ZU-HALTEN!“, dem Schulstress zu entfliehen und anders zu lernen. Es geht darum, dem eigenen Leben / Berufsleben und vielleicht auch den eigenen Werten oder vielleicht dem eigenen Glauben auf die Spur zu kommen. Du kannst neue Kräfte für Deinen weiteren schulischen, beruflichen Weg und für Deinen eigenen Lebensweg sammeln. Manche Dinge lass zurück – ein neuer Anfang steht bevor! Du findest Raum und Zeit, Dir Deine Gedanken um Deine eigene Zukunft zu machen- frei von Stress und Leistungsdruck. In einer Atmosphäre, wo Du mal nicht bewertet wirst! Eine Auszeit für die Seele. Gönn Dir mal was GUTES für Dich! Kritische und neugierige Fragen über Gott und die Welt sind willkommen. Pippi Langstrumpf hat einmal gesagt: „Sei frech und wild und wunderbar!“ Frech meint: Sei neugierig und entdecke Deine Talente. Packe Dir einen Koffer voller Möglichkeiten für Dein Leben! Wild meint: Bleib nicht stehen, sondern wachse an Erfahrungen und Erlebnissen und dann lebe Dein Leben. Das Leben ist kostbar, aber genieße es und sei trotzdem achtsam. Werde, wer du werden willst, damit Du in Dir frei bist. Wunderbar meint: Du bist kein Zufall und kein Unfall, sondern ein wunderbarer Einfall! Auf Dich warten noch viele Chancen – ich möchte, dass Du sie ergreifst! Liebe Grüße Br. Benedikt

Begleitet werden die Exerzitien von Br. Benedikt – Oase der Abtei Königsmünster

## 7. Beziehungswe(a)ise!

### im Jugendkloster Ahmsen

Unser Leben wird maßgeblich bestimmt von den Beziehungen, in denen wir leben: der Beziehung zu mir selbst, zur Familie, zu Freunden, zum Partner, zu Gott ...

Doch immer wieder kommt es zu Störungen oder Problemen in der Beziehungsfähigkeit. Wo liegen die Ursachen und welche Hilfen gibt es, beziehungsfähig(er) zu werden?

Mit diesen und ähnlichen Fragen wollen wir uns in ruhiger und entspannter Atmosphäre beschäftigen. Gelegenheit dazu finden wir im Jugendkloster Ahmsen in Sögel

Wer also Lust hat, sich in einer gemischten Gruppe mit dem Thema „Beziehungen“ auseinander zu setzen, ist hier genau richtig.

Geleitet wird diese Gruppe von Herrn und Frau Kunert.

## 8. HÖB – Ökologisch-Historische-Bildungsstätte

**„Wer war, bin und werde ich? Verantwortung für mich und andere übernehmen“**

Für diese Exerzitien reisen wir in die schöne Hafenstadt Papenburg. Wir wohnen hier in der „Historisch Ökologischen Bildungsstätte“, die landschaftlich schön gelegen und modern ausgestattet ist. Aus dem Hauptgebäude, wo auch der Speisesaal angesiedelt ist, kann man einen beeindruckenden Panoramablick auf den anliegenden See genießen.

Inhaltlich nehmen wir während der Tage in Papenburg eure persönliche Geschichte mit folgenden Fragestellungen in den Blick: Was hat mich in der Vergangenheit geprägt, was beschäftigt mich im Moment und wie kann ich meine Zukunft gestalten? Mit abwechslungsreichen Methoden und Zeit zum Nachdenken sollt ihr Gelegenheit bekommen, diesen Fragen für euch und im Austausch mit anderen nachzugehen. Teil des Programms sollen darüber hinaus auch meditative Impulse sein.

Über eure persönliche Geschichte hinaus wollen wir auch Verantwortung für andere Menschen thematisieren. Dazu beinhaltet das Programm auch eine Führung in der nahegelegenen Gedenkstätte Esterwegen, die die Geschichte von Terror und Verfolgung unter dem NS-Regime dokumentiert.

Die Gestaltung dieser Tage übernehmen Frau Fietz und Frau Winter sowie das Team der HÖB (Erlebnispädagogik). Infos: [www.hoeb.de](http://www.hoeb.de)

## 9. Haltung zeigen – Me for future

### Nationalpark Eifel und Vogelsang

Die ehemalige NS-Ordensburg Vogelsang und der in NRW einmalige Nationalpark Eifel stellen eindrücklich und anschaulich die Frage nach der (unbedingten) Würde von Mensch und Natur. Deren Anerkennung führt zu einem respektvollen Umgang miteinander, in dem möglichst alle zu ihrem Recht kommen. So steht alles in der Natur in Beziehung zueinander und ist miteinander verbunden – auch die Menschen.

Die Exerzitien an diesen beiden Orten möchten Euch dazu inspirieren, Euch mit Fragen Eurer eigenen Haltung und der eigenen Lebensorientierung auseinanderzusetzen: Wie möchte ich leben angesichts der drängenden gesellschaftspolitischen Fragen und der Herausforderung des Klimawandels und der Naturzerstörung? Wie kann ich glücklich und gleichzeitig richtig leben? Wie kann ich mein Leben genießen, ohne dies auf Kosten anderer zu tun? An welchen Werten und Zielen möchte ich mich orientieren? Was motiviert und stärkt mich in meiner Haltung? Durch das Erleben der wunderbaren Landschaft des Nationalparks Eifel, durch die Auseinandersetzung mit der NS-Geschichte Vogelsangs, durch Übungen aus der Erlebnis- und Waldpädagogik, durch Filme, Musik und Impulse möchten wir Euch unterstützen, Euren eigenen Standpunkt und die eigene Lebensperspektive zu finden und zu vertreten.

Begleitet werden die Exerzitien von zwei Referenten der Seelsorge im Nationalpark Eifel und Vogelsang.

# 10. Bergexerzitionen

## Karwendelgebirge: Mountains - On top of the bottom of my Soul

Die Loburger Bergexerzitionen sollen eine Zeit für euch sein, um vor dem Abitur noch einmal „on top“, nämlich in der wunderschönen Gebirgs- und Schneelandschaft Tirols, bewusst Raum zu schaffen für das, was in der Tiefe („of the bottom of my soul“) bewegt: Begegnungen, Erfahrungen, Fragen, Bilder, Worte. Ein buntes „Outdoorprogramm“ eröffnet dabei den Zugang zur Faszination des Winters in den Bergen (etwa: Wandern, Schlittschuhlaufen über Natureis, gemeinsam mit einer Almrodel Teamgeist beweisen, Big-Foots, Gipfel erklimmen, Aufsuchen von Bachquellen, Bau von Schneeskulpturen, Gestalten von Gipfelkreuzen, rodeln, etc.), aber auch zur spirituellen Gipfelsuche: Wo und wie „berge“ ich mich? Wer/was gibt mir Halt in meinem Leben? Wo möchte ich hin? Welche Gipfelstürme, aber auch welche Talfahrten gab es in meinem Leben? Worüber kann ich staunen, was fasziniert mich? Aus welchen Quellen schöpfe ich Kraft? „Gipfelsturm Abi“ – und dann? Welches Echo brauche ich in meinem Leben? Wo möchte ich Wegweiser sein?

Ob Schneefall, glitzernde Bäume im Sonnenschein, vereiste Bäche oder einfach nur die klare kalte Luft: lasst euch faszinieren vom Winter in den Bergen. Denn es ist eine Welt des „ganz Anderen“, und der Mensch wird ganz anders, wenn er in den Bergen unterwegs ist. Hoch auf den Bergen kommen wir nicht selten bei Gott, aber sehr sicher bei uns selbst an: „on top of the bottom of my Soul“.

Die Gestaltung dieser Tage übernehmen Frau Dr. Stiglic und Herr Flothkötter.

**Der Teilnehmerbeitrag beläuft sich für alle Ziele auf 200 € plus Fahrtkosten. Diese sind in den jeweiligen Gruppen unterschiedlich.**

**Wer den Teilnehmerbeitrag nicht voll finanzieren kann, sollte sich umgehend mit Wolfgang Rensinghoff persönlich oder telefonisch (02532/87526) in Verbindung setzen.**

**SchülerInnen, die Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket der Bundesregierung haben, erhalten eine entsprechende Bescheinigung, so dass die Kosten auf diesem Weg erstattet werden können. Wir werden in jedem einzelnen Fall eine diskrete Lösung finden.**