

Exerziten der Q2

- 2025 -

Jahrgangsstufe Q2

Mo., 13.01. bis Fr., 17.01.2025

1. Treffen: Donnerstag 10.10.2024

12.10 Uhr in der Aula

Programm 2025

1. Vielseitig und inklusiv

Alexianer-Krankenhaus Amelsbüren

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.

2. Exerzitien im Kloster Gerleve

Exerzitien nur für Jungen

Wir sind zu Gast im Kloster Gerleve und leben mit den Mönchen zusammen.

Wir haben

Zeit

- für uns selbst
- für Stille und Achtsamkeit
- für die Natur
- für Gott
- Für...

und das Leben

- als kostbares Geschenk zu entdecken
- Alltag zu teilen mit den Mönchen in Gemeinschaft
- mit dem Glauben zu verbinden
- ...

In dieser besonderen Umgebung kommen wir zur Ruhe, können uns darüber austauschen, was ihr bisher erreicht habt, was ihr von der Zukunft erwartet....

3. Exerzitien in Norden

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. Insbesondere der gemeinsame Ausflug auf die Insel Norderney bietet zahlreiche Möglichkeiten für das Fotografieren von schönen Motiven.

Ein zusätzlicher Aspekt ist das Thema der nachhaltigen Ernährung. Besonders in Zeiten der Klimakrise ist der Beitrag, den jeder/jede Einzelne von uns leisten kann, wichtig. Beim gemeinsamen Kochen stehen dabei vegan/vegetarische Gerichte im Vordergrund.

In Norddeich wohnen wir in einem Selbstversorgerhaus.

4. Bildungsstätte Steinbachtalsperre

Auf der Suche – Herausforderung meiner Grenzen

Welchen Herausforderungen will ich mich stellen? Wofür bin ich bereit, meine Wohlfühlzone zu verlassen? Wo liegen meine persönlichen Grenzen? Was ist meine Vision von meinem Leben?

Am Rand der Eifel, in der Bildungsstätte Steinbachtalsperre, hast du Zeit dich den Fragen zu stellen. Als Kontrast zur ruhigen, winterlichen Atmosphäre der Steinbachtalsperre werden 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.

5. Exerzitien in Frankfurt

Exerzitien in der Zukunftswerkstatt

Mitten in Frankfurt liegt die Zukunftswerkstatt der Jesuiten. In schönen neu gestalteten Räumen wurde hier ein Ort für junge Leute geschaffen (www.zukunftswerkstatt-sj.de).

Wenn du also Lust hast über deine Zukunft nachzudenken und selber Schwerpunkte für die Exerzitien setzen möchtest, bist du bei uns genau richtig. Wir möchten mit Angeboten wie Gebeten, Mediationen, Achtsamkeitsübungen Yoga und Journaling deinen persönlichen Weg bereichern und dir Denkanstöße geben.

6. HÖB – Papenburg

„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.

7. 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? An welchen Werten und Zielen orientiere ich mich? Was motiviert und stärkt mich in meiner Haltung? Welches Bild habe ich von mir, von anderen und von der Natur und was bedeutet das für mein Handeln?

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.

8. Bergexerzitien Tirol

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

Die Loburger Bergexerzitien 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, 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“.

Der Teilnehmerbeitrag beläuft sich für alle Ziele auf 210 € plus Fahrtkosten. Diese sind in den jeweiligen Gruppen unterschiedlich.

Wer den Teilnehmerbeitrag nicht voll finanzieren kann, sollte sich umgehend mit Frau Dr. Stiglic (02532/87141; stiglic@bistum-muenster.de) 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.