

10. bis 14. September 2025

# Den inneren Kompass ausrichten

Kontemplative Exerzitien für  
Einsteiger, Neugierige, Suchende



„Christen haben es gut! Sie haben in Jesus Christus einen inneren Kompass, an dem sie sich ausrichten können.“  
(C.G. Jung)

„Christen haben es gut! Sie haben in Jesus Christus einen inneren Kompass, an dem sie sich ausrichten können.“  
(C.G. Jung) Wie kann ich das verstehen? Oder besser: Wie erfahren? Ist Jesus Christus vielleicht gar nicht weit weg, sondern auch in meinem inneren Menschsein zu finden? Welche Kräfte wirken in mir und wie kann ich sie unterscheiden? Oder: Wie kann ich mich im guten Sinne „einordnen“, und welche „Instrumente“ sind dabei hilfreich?

Christsein ist für uns ein Lebensstil, eine Haltung, in der sich unser Selbst-, Welt- und Gottesbild widerspiegeln und in unserem Verhalten seinen Ausdruck findet. In unserem Kulturkreis haben wir es oft schon verlernt, auf unser Herz zu achten und dabei eine hörende Haltung einzunehmen, die bereit ist, sich überraschen zu lassen. Es ist die Haltung

der Kontemplation. Sie zeigt uns einen ganzheitlichen, einfachen Weg der Verbundenheit mit allen und allem. In diesen fünf Tagen bieten wir besonders Einsteigern, Neugierigen und Interessierten einen Erfahrungsraum, um christliche Meditation kennenzulernen, wie wir sie vom Jesuitenpater Franz Jalics als Herzensgebet gelernt haben. Die Tage finden in durchgängigem Schweigen statt.

## Elemente:

- Impulse zur Heiligen Schrift, zu Kontemplation und zur Stille
- Einführung in meditatives Sitzen und Gehen in der Gruppe
- Gemeinsames Schweigen, Wahrnehmungsübungen und einfache Körperarbeit
- Einzelzeiten draußen in der Natur oder am geeigneten Ort
- Täglicher Austausch und Begleitgespräche
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wichtiger ist die Offenheit und Bereitschaft, sich auf den Weg des Herzens zu begeben und sich in der Zeit begleiten zu lassen.

## Veranstaltungshinweise

### Termin:

Mittwoch, 10. September 2025, 17.00 Uhr bis  
Sonntag, 14. September 2025, 13.30 Uhr

### Ort:

Exerzitien- und Gästehaus, Kloster Marienrode,  
Auf dem Gutshof, 31139 Hildesheim

### ReferentInnen:

Mechthild Samson-Ohlendorf, Ehe-, Familien-,  
Lebensberaterin im Bistum Hildesheim, geistliche Begleiterin;  
Stephan Ohlendorf, Referent für Spiritualität im  
Bistum Hildesheim, geistlicher Begleiter

### Maximale Tn-Zahl:

12 Teilnehmende

### Kosten:

372,- Euro pro Person (inklusive EZ mit Dusche/WC und Mahlzeiten);  
Ermäßigt 246,- Euro (Auszubildende, Studierende,  
Geringverdienende)

**Anmeldeschluss:** 17. August 2025

### → Anmeldung:

Team Spiritualität, Bistum Hildesheim  
Sekretariat: Sigrid Fehst  
Neue Str. 3, 31134 Hildesheim  
T 05121 307-161  
spiritualitaet@bistum-hildesheim.de