

# Ignatianische Exerzitien 2026

**Samstag, 24. Oktober bis  
Dienstag, 27. Oktober 2026**



**„Mit Leib  
und Seele beten“  
Die neun Gebetsweisen  
des Dominikus.**



**action spurensuche**

**Wie kann körperliche Haltung und Bewegung zu einem Gebet werden? Und: Wie kann ich meinem Beten anstrengungslos und natürlich einen körperlichen Ausdruck verleihen, um ganzheitlich, das heißt mit Körper, Geist und Seele vor Gott wach und präsent zu sein?**

Die mittelalterliche Schrift „Die neun Gebetsweisen des Dominikus“ gibt hierauf Antwort. Dem gegen Ende des 13. Jahrhunderts verfassten Text - kurz und einfach zu lesen - werden neun Bilder zugeordnet, die die jeweilige Gebetsweise illustrieren.

*„Der Herr sprach zu Abram: Zieh weg aus deinem Land, von deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde“* (Genesis 12.1). Abraham wusste, dass das, was er besaß und wie er lebte, nicht alles war. Er wusste, dass er die Zukunft suchen müsse. Bewegt von einer inneren Stimme machte er sich auf den Weg, auf die Suche nach Gott.

Die Bildfolge der neun Gebetsweisen des Dominikus spiegelt diesen Aufbruch wieder: ein Loslassen, ein Suchen, eine gute Unruhe, ein freiwerden, ein Hören, ein Sich-Einlassen auf den anderen, ein Vertrauen ... Darf man das Wort, das an Gott an Abraham richtet, auch übertragen in das Wort. „Überschreite deine engen Grenzen und öffne dich für Gott?“ Viele Zeichen kommen aus der Tiefe der Seele, doch wer achtet schon darauf? Vielleicht sind wir zu angespannt, und die Zeichen aus der Tiefe unserer Seele können nicht durchkommen. Die Stille zuzulassen, in der wir die Stimme unserer Wahrheit vernehmen können, ist Voraussetzung für den Weg mit Gott, den Dominikus - wie auch Abraham - gegangen ist.

**Ignatianische Exerzitien 2026**

**„Mit Leib und Seele beten“**

**Die Neun Gebetsweisen des Dominikus**

**action spurensuche**

**Pfarramt St. Vitus**

**Philipp-Jeningen-Platz 2**

**73479 Ellwangen**

Der Heilige **Ignatius von Loyola** (1491-1556) greift in seinem Exerzitienbuch bei der Erklärung des Begriffs „Exerzitien“ Tätigkeiten auf, die allen vertraut sind. Er spricht zunächst von körperlichen Übungen wie „umhergehen, wandern und laufen“. Und dann kommt er auf „geistliche Übungen“ zu sprechen und bezeichnet damit jede Weise, „das Gewissen zu erforschen, sich zu besinnen, zu betrachten, zu beten und andere geistliche Betätigungen“.

Der heilige **Dominikus** (1170–1221) hat den Dominikanerorden (Predigerorden) gegründet und sein Leben der Seelsorge, dem Studium und der Glaubensverkündigung gewidmet. Die 1992 gegründete geistliche Bewegung **action spurensuche** orientiert sich an der ignatianischen Spiritualität, wie sie sich beispielhaft im Leben des Jesuiten Philipp Jeningen (1642-1704) widerspiegelt.

Feste Tageselemente sind Morgenlob, geistlicher Kurzvortrag nach dem Frühstück mit Gebetsübungen, Gruppengespräch, Eigenzeit in Kirche, Kapellen, Zimmer oder bei ausgedehnten Spaziergängen in der schönen Umgebung sowie ein Mittagsgebet. Nach Mittagessen, Mittagspause und Nachmittagskaffee ist noch einmal inhaltliche Zurüstung in der Gruppe, danach wieder Eigenzeit sowie Möglichkeit zum Einzelgespräch und zur Beichte. Nach dem Abendessen sind Wort-Gottes-Feiern und zwei Eucharistiefiern und eine schlichte Komplet zum Tagesabschluss. Kein durchgehendes Schweigen und kein Schweigen bei den Mahlzeiten. Die zwei Eigenzeiten (je 2 h) sind indessen mit

Schweigen verbunden. Gleichzeitig versuchen wir in diesen Tagen auf Telefon, Handy, Zeitung, Fernsehen oder Bücher weitestgehend zu verzichten – um einer größeren Offenheit und Aufmerksamkeit für die „Eingebungen des Heiligen Geistes“ (Ignatius von Loyola) willen.

#### Termin

Beginn: Samstag, 24. Oktober 2026 9:30 Uhr  
Ende: Dienstag, 27. Oktober 2026 15:00 Uhr

**Ort** Tagungshaus Schönenberg,  
Schönenberg 40, 73479 Ellwangen,  
07961/933550, schoenenberg@tagungshaus.net  
www.haus-schoenenberg.de

#### Leitung

Dr. Wolfgang Steffel und Markus Krämer,  
vom Leitungsteam der „action spurensuche“

**Mitzubringen sind** bequeme Hauskleidung  
und wetterfeste Kleidung für Spaziergänge

**Kosten** € 295,00 Komplettpreis, Übernachtung im Einzelzimmer, Vollpension, Kursgebühr sowie Exerzitienheft

**Anmeldung bis 09. Oktober 2026**

#### action spurensuche

Pfarramt St. Vitus, Philipp-Jeningen-Platz 2,  
73479 Ellwangen, 07961/924950,  
StVitus.Ellwangen@drs.de,  
www.action-spurensuche.de,

 action\_spurensuche

Die Anmeldung ist mit der Kostenübernahme verbunden. Ausfallgebühren fallen an!  
Eine frühere Anmeldung erleichtert uns die Planungen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Bild:** © Biblioteca Apostolica Vaticana (Vatikan)

**Hiermit melde ich mich verbindlich für die**

**Ignatianischen Exerzitien 2026 „Mit Leib und Seele beten“ Die neun Gebetsweisen des Dominikus vom 24. Oktober bis 27. Oktober 2026 an:**

**Name:** .....

**Vorname:** .....

**Straße:** .....

**Ort:** .....

**geboren am** .....

**Telefon:** .....

**Mailadresse:** .....

☐ **Datenschutz:** Ich stimme zu, dass meine Angaben zu den Exerzitien 2026 gespeichert und bearbeitet werden dürfen. Hinweis: Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft per Mail an StVitus.Ellwangen@drs.de widerrufen. Um Ihre Daten für die Exerzitien 2026 verwenden zu dürfen, benötigen wir Ihr Einverständnis. Andernfalls ist Ihre Anmeldung ungültig.  
Die Anmeldung ist mit der Kostenübernahme verbunden. Ausfallgebühren fallen an!

**Datum:** .....

**Unterschrift:** .....