

opusdei.org

# Über Besinnungstage

Wozu sind sie gut und wie laufen sie ab?

26.10.2010

Die Prälatur Opus Dei organisiert regelmäßig Besinnungstage (auch Exerzitien genannt) für Frauen, Männer sowie für Priester – zugeschnitten auf die unterschiedlichen Lebensumstände der Teilnehmer.

Wir werden häufig gefragt, wozu Besinnungstage gut sind und wie sie ablaufen.

Wozu Besinnungstage gut sind ,  
erläutert der 1. Text. Sie sind eine  
sinnstiftende Auszeit vom Alltag,  
eine Anleitung zum Nachdenken  
über sich selbst und eine Schule des  
Gebetes. So erleichtern sie die  
innerer Umkehr und tragfähige  
Vorsätze für den Alltag.

Was Besinnungstage kennzeichnet ,  
umreißt der 2. Text. Sie dauern 3  
Tage, finden an einem ruhigen Ort in  
einem Klima der Sammlung und des  
Schweigens statt. Persönliche  
Gespräche mit dem Priester werden  
empfohlen.

Wie Besinnungstage ablaufen ,  
schildert der 3. Text. Sie folgen beim  
Opus Dei einem bewährten  
Grundmuster, das vielfältig variiert  
werden kann. In der Mitte steht die  
Heilige Messe. Vier geistliche  
Betrachtungen stecken den Rahmen  
ab.

Von Martin Modemann

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-  
de/article/uber-besinnungstage/](https://opusdei.org/de-de/article/uber-besinnungstage/)  
(03.04.2026)