opusdei.org

# Wie jährliche Besinnungstage ablaufen

Geistliche Exerzitien oder Besinnungstage sind ein intensiver Zeitraum der persönlichen Besinnung und Vertiefung des Glaubens. Sie bieten eine strukturierte Möglichkeit, sich mit Gott auseinanderzusetzen und das eigene spirituelle Leben zu reflektieren und zu gestalten.

19.10.2024

Exerzitien (von lateinisch exercere ‚üben‘) sind geistliche Übungen, die abseits des alltäglichen Lebens zu einer intensiven Besinnung und Begegnung mit Gott führen sollen. Daher werden sie auch Besinnungstage genannt. In der Regel beginnen sie am Donnerstagabend und enden am Sonntagmittag. Es ist angebracht, sie einmal pro Jahr mitzumachen. Der Advent und die Fastenzeit bieten sich dafür besonders an. Unser Herr Jesus Christus hat sich selbst in die Wüste zurückgezogen und auch auf den Berg. Geistliche Autoren haben sie empfohlen: „Nur in Schweigen und Ruhe schreitet die Seele voran“ (Thomas von Kempen, Nachfolge Christi, Kap. 20, Vers 6). „Es ist notwendig, dass die Seele sich in der Einsamkeit ganz der Besinnung hingebe, fern von den Sorgen und Beschäftigungen des Alltags“ (Pius XI., Enzyklika Mens Nostra, Abs. 13).

## Was zum Programm der Tage gehört

Der Priester, der die Besinnungstage hält, predigt in der Kapelle jeden Tag drei oder vier halbstündige Betrachtungen, die wichtige Themen des geistlichen Lebens beleuchten wie zum Beispiel die Schöpfung, den Glauben, die Gotteskindschaft, das letzte Ziel des Menschen, das Gebet und die Sakramente sowie die Tugenden. Jeden Tag gibt es auch die Gelegenheit, an einer Heiligen Messe teilzunehmen. Am Freitag wird der Kreuzweg gebetet, am Samstag der Rosenkranz. Zusätzlich gibt es jeden Tag noch einen Vortrag von einem Laien zu Themen des christlichen Lebens wie etwa Vertrauen in Gott, Heiligung der Arbeit, die innere Freiheit und andere.

## Wird auf Besinnungstagen geschwiegen?

Den Teilnehmern wird empfohlen, während der Besinnungstage zu schweigen, damit man sich nicht gegenseitig bei der Besinnung stört. Es ist auch ratsam, häufiger in die Kapelle zu gehen und vor dem Tabernakel für sich zu beten. An einem Tag wird das Allerheiligste ausgesetzt und eine Zeit der stillen Anbetung gehalten. Ferner gibt es jeden Tag eine etwas ausführlichere Gewissenserforschung, bei der Fragen zum Überlegen vorgelesen werden und man nach jeder Frage etwas Zeit hat, darauf für sich eine Antwort zu geben.

**Gibt es Einzelgespräche auf Besinnungstagen?**

Die Erfahrung zeigt, dass die Teilnehmer ihr Leben mit Gott erneuern und diejenigen, die schon fortgeschritten sind, es vertiefen. Es ist ratsam, nicht zu viele Vorsätze zu fassen, lieber wenige und

realistische. Es gibt auch für jeden die Gelegenheit, mit dem Priester ein Gespräch zu führen und das Sakrament der Heiligen Beichte zu

empfangen.

**Was bringen Besinnungstage***?*

Besinnungstage helfen sich zurückzuziehen oder eine Auszeit an einem ruhigen und abgeschiedenen Ort zu machen, an dem man sich entspannen kann. Es gibt auch Teilnehmer, die vor einer Lebensentscheidung stehen; diese kann bei der Besinnung gut mit Gott bedacht werden, so dass man zu einer hilfreichen Entscheidung gelangt. Unsere Erfahrung ist, dass die Teilnehmer die Besinnungstage sehr gut und nützlich finden, nach den Tagen glücklicher als vorher sind und die Beziehung zu Christus sich wesentlich verbessert hat.

**Was Teilnehmer sagen**

Ein Teilnehmer hat einmal geschrieben: „Bei den Besinnungstagen (…) kann ich immer wundervoll den Lärm des Alltags ausschalten und mein Herz und meine Ohren für den Herrn öffnen. Durch die Betrachtungen, die tägliche Feier der Heiligen Messe und die sakramentale Anbetung erlebe ich hier die Gegenwart des Herrn in intensivster Weise (…).“

Besinnungstage helfen, den Lebensweg im Licht des Glaubens zu sehen und ein Gespür dafür zu entwickeln, wie Gott im Alltag, in unseren Beziehungen und Aufgaben gegenwärtig ist. Sie laden dazu ein, das Leben von der Gottesbeziehung durchdringen zu lassen.

Termine 2024 und 2025 in Haus Hardtberg

Termine im Tagungshaus Hohewand

Stephan Patt

pdf | automatisch generiertes Dokument von https://opusdei.org/de/article/wie-jahrliche-besinnungstage-ablaufen/ (11.12.2025)