

Exerziten der Q2

- 2023 -

Jahrgangsstufe Q2

16.01. - 20.01.2023

1. Treffen: Freitag, 22.09.2022

7:45 Uhr in der Aula

Programm 2023

1. Exerzitien in Egmond/Holland

Exerzitien am Meer nur Mädchen

In Egmond aan Zee wohnen wir im Gästehaus eines in den Dünen liegenden Klosters.

Strandspaziergänge, die Frage nach mir selbst, meine Beziehungen zu anderen Menschen aber auch zu Gott gehören ebenso zum Wochenprogramm wie Zeit, Ruhe für sich selbst und das Kennenlernen des Klosterlebens der Ordensschwwestern in Egmond, die so ganz anders sind, als wir es aus deutschen Orden kennen.

Woher komme ich, wo stehe ich jetzt so kurz vor dem Abitur und was sind meine Pläne und Träume für die Zukunft. Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir nachgehen in gemeinsamen Gesprächen, allein, am Strand, spielerisch, kreativ, im Gespräch mit einer Ordensschwester, deren Leben einen besonderen Verlauf nahm.

2. 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.

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.

3. 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.

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. Unsere Zukunft – Meine Zukunft

im Kolpinghaus Salzbergen

Untergebracht ist die Gruppe im Kolpinghaus in Salzbergen, das viele von euch noch von den 8er-Exerzitien in Erinnerung haben. Wir wollen uns dem Thema Zukunft auf zwei unterschiedlichen Wegen nähern. Zum einen wollen wir Theaterszenen entwickeln und spielen. Das kann jeder, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wichtig sind das Beobachten und die Kreativität in der Gruppe. Zum anderen gibt es das Angebot Podcasting. Podcasts liegen derzeit im Trend. Unter Podcasting versteht man das Produzieren von kurzen Audio- Aufnahmen. Auf den Exerzitien gibt's zunächst einmal etwas auf die Ohren: wir werden uns einige Podcasts anhören, die sich mit interessanten Lebensthemen auseinandersetzen und von ungewöhnlichen Lebensentwürfen erzählen. Danach dürft ihr selber Podcasts zu euren Lebensthemen – und fragen produzieren: *Wer bin ich und was kann ich? Wie kann es nach der Schule weitergehen? Was fasziniert mich? Was gibt mir Kraft?*

6. Exerzitien in Rostock/Ostsee

Exerzitien auf dem Schiff „Likedeeler“

Ahoi und Petri Heil!

Wir wollen gemeinsam die Exerzitien in Rostock auf einem Schiff verbringen und dort den Anker setzen.

Inhaltlich soll es sich um eure bisherigen Erfahrungen und euren Lebensweg drehen, ehe wir das Ruder herumreißen und einen Blick nach vorne in die Zukunft wagen. In welche neuen Gewässer werdet ihr nach der Schulzeit aufbrechen und welche neuen Ufer werdet ihr erkunden?

Darüber hinaus werden wir uns mit einem Teil der deutschen Geschichte beschäftigen, indem wir das Sonnenblumenhaus in Rostock besuchen, an dem rassistische und fremdenfeindliche Ausschreitungen 1992 stattfanden. Auch die eigene Haltung und der richtige Kurs in stürmischen Gewässern wird also Thema unserer gemeinsamen Tage sein.

7. Beziehungswe(a)ise!

im Jugendkloster Ahmsen

Unser Leben wird maßgeblich bestimmt von den Beziehungen, in denen wir leben: der Beziehung zu mir selbst, zur Familie, zu Freunden, zum Partner, zu Gott ...

Doch immer wieder kommt es zu Störungen oder Problemen in der Beziehungsfähigkeit. Wo liegen die Ursachen und welche Hilfen gibt es, beziehungsfähig(er) zu werden?

Mit diesen und ähnlichen Fragen wollen wir uns in ruhiger und entspannter Atmosphäre beschäftigen. Gelegenheit dazu finden wir im Jugendkloster Ahmsen in Sögel

Wer also Lust hat, sich in einer gemischten Gruppe mit dem Thema „Beziehungen“ auseinander zu setzen, ist hier genau richtig.

.

8. 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.

9. 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.

10. Bergexerzitien

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 Franzis Niehoff (02532/87526; niehoff-f@bistum-muenster.de) in Verbindung setzen.

Schüler*innen, 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.