

## **Exerzitien im Alltag I – IV ....**

**- Die „Dreißigtägigen“ in vier Jahresetappen**

### **Vorbemerkung**

Dieses Modell der Exerzitien im Alltag in vier Jahresetappen ist nicht das Ergebnis von Vorauskonzeption und –strategie, sondern es ist gewachsen, ein Kurs aus dem anderen. „Schuld“ haben die Teilnehmer der ersten beiden Kurse I, die nach Abschluss des Kurses „murrten“: „Und jetzt? Wie geht's weiter? Sie haben doch gesagt, die Ignatianischen Exerzitien umfassten vier Phasen. Sie können uns doch jetzt nicht hängen lassen!“ So murnten sie. Situation von Meriba: „Kann ich aus diesem Felsen Wasser schlagen?“ Und es entsprang der Kurs II.

### **Kurs I. PRINZIP UND FUNDAMENT UND ERSTE WOCHE**

Dieser Kurs wird zur Zeit jährlich zweimal fünfwochig angeboten:

1.     Im Frühjahr:
  - wenn Ostern früh liegt, in der Fastenzeit, parallel zu III (s.o.);
  - wenn Ostern spät liegt, die fünf Wochen vor der Fastenzeit.
2.     Im November bis Anfang Dezember.

Dieser Kurs I war von vorne herein konzipiert als „Prinzip und Fundament“ und als „1. Woche: Umkehr“. Entsprechend war die Mappe zusammengestellt. Von daher war neben dem wöchentlichen Treffen in der Gruppe auch das wöchentliche Einzelgespräch mit dem Begleiter geboten.

Es ist möglich, gegebenenfalls auch richtig, dass eine teilnehmende Person es bei Kurs I belässt. Andere belassen es bei den Kursen I und II. Das muss sich für jede Person jeweils zeigen.

### **Kritische Anmerkung zum Aufbau von I**

Ist die Zeit zu knapp bemessen für Prinzip und Fundament und Umkehr? Manchmal ging es tatsächlich knapp, aber es hat immer gereicht. Mögliche Gründe dafür sind vielleicht in der Situation zu suchen:

- Der Kurs wird im Herz-Jesu-Kloster, einem regional bekannten geistlichen Zentrum angeboten. Vielleicht hat es deshalb eine höhere Ein- trittsschwelle als ein Angebot etwa auf Pfarrebene.
- Die Schwelle wird noch mal erhöht durch die dazugehörenden Einzelgespräche. Viele von denen, die kommen, kommen aber genau der entwegen. Mögliches Resultat: Motivation, oft genug auch Leidensdruck machen reif für und wollen diese Gangart.

Da es seit einiger Zeit in der Diözese Speyer ein weitgehend flächendeckendes lokales Angebot an Exerzitien im Alltag (mit Einzelgesprächen auf Wunsch) gibt, kommen jetzt auch Teilnehmer, die zum Teil schon wiederholt ein solches lokales Angebot wahrgenommen haben und nun weiter gehen möchten. Das ist natürlich etwas Gutes.

### **Eine Anmerkung zum „Stoff“ und zum Erlebnis damit**

Seinerzeit inspiriert von der „dreifaltigen Vorbereitung“ auf die Jahrtausendwende gibt es neben der Betrachtung der Schöpfung und der Heilsgeschichte auch die Betrachtung des „Dreieinen Gottes“, von der Kollegen dringend abgeraten haben: „Viel zu schwer!“ – „Zu abstrakt!“ Stimmt nicht. Die Betrachtung erweist sich als Brunnen – wenn man auf der Erfahrungsebene bleibt: Längst vor dem Dogma der Dreieinigkeit war die Erfahrung Gottes dreifaltig.

## **Kurs II. GEHEIMNISSE DES LEBENS JESU**

Die Betrachtungen beginnen jeweils mit der letzten Woche im Advent (Ruf Christi), fahren in der Weihnachtszeit (deshalb das Datum!) fort mit der Kindheitsgeschichte und im Januar mit dem öffentlichen Leben und Wirken Jesu, insgesamt sechs Wochen.

### **Anmerkung zum „Stoff“**

Ein eigener Akzent auf „Nazaret“ und ein Verweilen dort zeitigen „einigen geistlichen Nutzen“, besonders auch für eine Spiritualität des Alltags. Dem werden nicht nur Jünger/innen Charles de Foucaulds‘ zustimmen. Die Betrachtungsmethode von St. Sulpice („Vereinigung mit den Gesinnungen – der Verfassung Jesu“ – „union aux états de Jesus“) oder andere können hilfreich sein auch für alle weiteren Betrachtungen der Geheimnisse des Lebens Jesu. Anregung dazu gibt zum Beispiel Johannes Bours, Eine vergessene Anleitung zur Christus-Meditation: „Meditation“ Jg 9 (1983) H.4, S. 110-113.

Hier eröffnet sich für viele Exerzitanten auch eine spezifische Chance der Form der Exerzitien im Alltag gegenüber etwa zehntägigen Einzelexerzitien: Das Hineinwachsen in die ZWEITE WOCHE und das Weitergehen in ihr kann ein ganzes Jahr weitergehen, zum Beispiel mit den Evangelien der Sonntage im Jahreskreis – und das tut es erfahrungsgemäß auch, zumal etliche auch mit regelmäßiger geistlicher Begleitung weitergehen. Die Intimität mit Jesus kann beginnen, keimen und wachsen und hat Zeit dazu.

## **Kurs III. GEHEIMNISSE DES LEIDENS UND STERBENS UNSERES HERRN**

Dem Kirchenjahr angemessen werden diese in fünf Wochen der Fastenzeit betrachtet.

### **Aus den Erfahrungen**

Für die Form der Exerzitien im Alltag ist diese Phase die schwierigste. Für einige Teilnehmer geht es an die Grenze des Tragbaren, fünf Wochen lang Schritt für Schritt die Spannung des Leidens und schließlich des Sterbens auszuhalten. Die Schreckensnachrichten des alltäglichen weltweiten Wahnsinns kommen ja noch dazu, eigene Leiderfahrungen steigen eh auf. Der Zeitraum Fastenzeit hat sich vom Kirchenjahr her angeboten, aber als Zeit des Frühlings hat er sich auch als hilfreich erwiesen. Jedenfalls wäre ein womöglich nasskalter dunkler November

dringend abzuraten. Ignatius mag zwar für einzelne Betrachtungen Verdunkelungen empfehlen, aber bitte nicht fünf Wochen lang! Ein Wechsel zu entsprechenden, etwa achttägigen Einzelexerzitien kann gerade für diese dritte Phase angezeigt sein (dazu siehe auch weiter unten).

## **KURS IV. ERSCHEINUNGEN UND HIMMELFAHRT DES AUFERSTANDENEN**

Die Betrachtungen der Auferstehung des Herrn und der Ostererfahrungen seiner Jünger und Jüngerinnen geschehen sinnvoller Weise in den ersten vier Osterwochen.

Die Erfahrungen dieser IV. Phase sind nicht zuletzt Früchte der II. und der III. Phase und auch in ihrer Qualität vom Erleben dieser beiden vorausgegangenen Phasen abhängig: Wer mit Jesus zusammen war, „angefangen von der Taufe durch Johannes“ (Apg 1,22), und sich sogar vorher schon, in seinem verborgenen Leben „vereint hat mit den Gesinnungen und Verfassungen Jesu“ (St. Sulpice), kann auch den Auferstandenen anders auf sich zukommen lassen. Zumal wenn er auch den Passionsweg Schritt für Schritt mitgegangen ist und ausgehalten hat.

Nach Ignatius ist die Erste Betrachtung der IV. Woche: „Wie Christus unser Herr unserer Herrin erschien“ (EB 218); „Obgleich dies nicht in der Heiligen Schrift ausdrücklich gesagt wird, so betrachtet man es doch als mitgesagt, ...“ (EB 299). Ebenso gibt Ignatius die feinsinnige Betrachtungsempfehlung: „Er erschien dem Joseph von Arimathäa, wie frommerweise betrachtet und im Leben der Heiligen gelesen wird“ (EB 310). Simon von Cyrene hatte naheliegenderweise ebenfalls seine

Ostererfahrung: Er blieb nicht der unbekannte Bauer, der vom Felde kam, sondern war den frühen Christen namentlich bekannt, und seine Söhne Alexander und Rufus waren bekannte Mitglieder der jungen Gemeinden (vgl. Mk 15,21). Denkbar ist auch, dass eine der weinenden Frauen, denen Jesus auf seinem Kreuzweg begegnet ist (vgl. Lk 23,27-31), tatsächlich so reagiert hat wie die Veronika der Volksfrömmigkeit. Und ihr soll der Auferstandene nicht seine Erfahrung geschenkt haben? Und der Frau, die in Betanien „im voraus seinen Leib für das Begräbnis gesalbt“ hat (Mk 14,8)?

Sich in einer Person biblischen Geschehens (teilweise) wiederzuerkennen, ist besonders auch in der Passionsbetrachtung hilfreich und ermöglicht vielleicht ein Weitergehen mit einer solchen Identifikationsfigur in die Ostererfahrung – wenn der Herr es schenkt.

## **ERFAHRUNGEN UND BEOBACHTUNGEN**

Einige wurden bereits bei den jeweiligen Phasen angedeutet. Die herausragendste ist folgende: In Qualität und Intensität ermöglichen die Exerzitien im Alltag in vier Jahresetappen die gleichen Erfahrungen und Prozesse wie kompakte fünf, zehn oder dreissigtägige Einzelexerzitien. Sie sind gleichwertig.

Zu Beginn des Weges war das für den Begleiter eine offene, und sogar spannende Frage. Sie hat ihre eindeutige Antwort gefunden. Welche Form für welchen Menschen in welcher Situation „dran“ ist, muss und wird sich jeweils zeigen.

Ein Eigenwert ergibt sich aus dem „im Alltag“: Der Alltag wird einbezogen und das „Exerzieren – Üben“ gestaltet den Alltag.

Als weiterer Eigenwert zeigte sich das Treffen in der Gruppe. Der Einzelne ist zwar allein unterwegs und doch auch mit anderen. Der Gewinn aus den Gruppentreffen hat sich eher noch erhöht, seitdem der Begleiter ab Kurs II an ihnen nicht mehr teilgenommen hat. Bis dahin gingen etliche Wortmeldungen an seine Adresse. Die Gruppen waren zwar unterschiedlich, aber in vielen ergab sich doch so etwas wie ein gegenseitiges Begleiten.

Exerzitien im Alltag erweisen sich als „Gnade unserer Zeit“, unserer Zeit der Menschen unter der Doppelbelastung von Beruf und Familie, wobei in der Familie oft genug auf der einen Schulter die Kinder und auf der anderen Schulter die alternden Eltern sitzen. Unter anderem erklärt sich daraus auch das ein oder andere aus der Statistik.

### **Etwas Statistik**

Von November 1995 bis April 2002 haben 99 Personen an Kurs I teilge nommen. 24 von ihnen haben alle vier Phasen I – IV durchlebt. Weitere 25 Personen sind zum Zeitpunkt April 2002 noch unterwegs in den Kursen II – IV.

Von den insgesamt 99 Personen waren bei Beginn des Kurses 5 Personen älter als 60 Jahre. Von Außenstehenden wurde ich darauf aufmerksam gemacht, und das hat sich dann auch als richtig erwiesen, dass der Grund wohl in den Einzelgesprächen zu suchen ist. Die ältere Generation tut sich mit denen sehr schwer. Die meisten Teilnehmer waren im Alter von Ende 30 – Ende 40.

### **„Fruchtbarkeit“**

Wie fruchtbar die Teilnahme an den Exerzitien im Leben des Einzelnen war, entzieht sich natürlich jeder Bemessung. Aber eine schöne Fruchtbarkeit lässt sich sogar beziffern: 30 Teilnehmer haben in der Folge Ausbildungskurse mitgemacht und begleiten inzwischen selbst Exerzitien im Alltag, Einzelne auch mit Einzelgesprächen. Die ersten Teilnehmer sind noch auf weiterführendem Weg, und bereiten sich darauf vor, Exerzitien der ERSTEN WOCHE zu begleiten.

### **Möglicher Wechsel der Form**

Da der Begleiter auch regelmäßig fünf- und achttägige Einzelexerzitien anbietet, nutzen Teilnehmer auch die Möglichkeit, die Form zu wechseln. Einzelne möchten zum Beispiel in der jeweils anderen Form eine Phase wiederholen und tun das „mit einigem geistlichen Nutzen“ (Ignatius).

Andere haben zunächst Einzelexerzitien gemacht und gehen dann mit Exerzitien im Alltag weiter, andere machen es umgekehrt.

### **Varianten in den Kursabständen**

Die ersten Teilnehmer mussten die Etappen nacheinander Jahr für Jahr machen; denn die jeweils weitere „Mappe“ entstand ja erst mit ihrem Prozess und auf ihr „Murren“ hin. Nachdem sie aber durch waren, werden vom 1. November bis Christi Himmelfahrt alle vier Phasen

nacheinander angeboten; denn jedes Jahr machen sich zwei neue Gruppen auf den Weg, November und Februar, die in der Phase II (Leben Jesu) im Dezember zusammenkommen und miteinander weitergehen. Folglich ist in jeder Phase II, III und IV eine Gruppe unterwegs. Damit besteht auch die Möglichkeit, dass jemand vom 1. November bis Himmelfahrt den gesamten Prozess durchmacht. Bislang hat das nur ein Ordenschrist gemacht und da war es stimmig.

Gerne unmittelbar weitergegangen, ohne ein Jahr zu warten, wird von der III. in die IV. Phase, vom Leiden und Sterben zur Auferstehung. Eine Exerzitantin hat es so ausgedrückt: „Ich bin mit ihm ins Loch gestiegen; jetzt will ich auch mit ihm raus!“ Nach den Beobachtungen der letzten fünf Wochen (s.o. Erfahrungen unter III) ist das dem Begleiter sehr verständlich. Andere wieder spüren deutlich, dass für sie Ostern noch nicht dran ist.

Insbesondere für die Phase II hat es sich als günstig erwiesen, ein Jahr lang mit den Geheimnissen des Lebens Jesu, das heißt mit Jesus selbst, umzugehen (s.o. unter Phase II). Marcel Légaut schrieb vor 30 Jahren: Wie die Jünger müssen auch wir lange mit Jesus durch Galiläa und Judäa wandern, bis auch in uns ein froher Osterglaube erstehen kann (aus dem Gedächtnis zitiert).

Besonders solche, die vorher bereits ein- oder mehrmal Exerzitien im Alltag in einer Gemeinde durchgeübt haben, drängt es, von I unmittelbar in II einzutreten. Das ist verständlich, und erwies sich auch als richtig. Für andere ist es gut und heilsam, die Phase I noch ein Jahr lang weiter wirken zu lassen, zumal mit weiterer regelmäßiger geistlicher Begleitung.

### **Weitere Anmerkungen zur Entstehung des „Modells“**

Wie Eingangs gesagt, ist der Kurs gewachsen, einmal aus dem Wunsch der Teilnehmer, zum anderen haben viele Menschen bei dem Entstehen der Mappen mitgewirkt, neben den eigenen Lehrern und Begleitern die vielen, seit 20 Jahren in Kurs- und Einzelexerzitien, in geistlichen Gesprächen und im Beichtstuhl Begleiteten.

Inzwischen gibt es auf dem Büchermarkt etliches Material zu Exerzitien im Alltag. Das Meiste ist von guter Qualität und hilfreich. Zu den Paten des hier zur Rede stehenden Modells gehört: Mit Jesus auf dem Weg. Erläuterungen und Texte zu Exerzitien im Alltag für die Jesuiten im deutschen Sprachraum 1989/1990, inzwischen neu herausgegeben von Gundikar Hock.

Wie auch immer: Mappen entstehen nicht (nur) aus der Zusammenstellung von Materialien. Lebendig werden sie, wenn der Begleiter und Autor mit jeder dargereichten Stelle entweder eine eigene Geschichte erlebt hat oder eine Geschichte von Begleiteten miterleben durfte. Letzteren gilt tiefer Dank.

Und sie murrten wiederum, nachdem die vier Phasen durchlebt, teilweise auch durchlitten waren: „Sollten wir nicht jährlich Exerzitien machen? Das ist doch empfohlen! Wie geht es weiter?“ Und so ging der angegangene Begleiter daran, thematische biblische Impulsexerzitien umzuformen zu Exerzitien im Alltag und es entstand Kurs V: „DER HEILIGE GEIST, DER HERR IST UND LEBENDIG MACHT“. Nach den Entdeckungen der Geisttheologie in den letzten Jahr- zehnten würde Ignatius womöglich heutzutage die Exerzitien auch nicht mehr mit Christi Himmelfahrt, sondern mit Pfingsten enden lassen. Zur Zeit sind 9 Personen unterwegs in Kurs VI „LEBEN IN FÜLLE. Die „Ich-bin“-Worte Jesu“.

Wer durch die Phasen I – IV durch ist, wird nächstes Jahr weitergehen können mit Kurs VII: „NICHT MEHR ICH LEBE, SONDERN CHRISTUS LEBT IN MIR“. Die Christusmystik des Paulus". Vielleicht wird es noch einen Kurs VIII geben: „DREIFALTIGE ERFAHRUNG DES DREIEINEN GOTTES“. Die Möglichkeit von Einzelexerzitien gibt es ohnehin, hier und anderswo.

## **Ignatianische Exerzitien - ein Erfahrungsweg**

Elija, der mir gleich zu Beginn meines Weges mit Exerzitien im Alltag begegnete, war mir auf Anhieb sympathisch. Nur zu gut konnte ich in meiner damaligen Lebenssituation nachempfinden wie er sich unter dem Ginsterstrauch (1 Kön 19) fühlt: "Am Boden zerstört und keine Energie mehr zum Weitergehen."

Zufällig (wobei ich das Wort Zufall inzwischen anders definiere) hatte ich nach einem Gottesdienstbesuch in Neustadt im Herbst 1995 in einem Faltblatt über das Angebot "Exerzitien im Alltag" gelesen. Ich ahnte nicht, dass dieses damals in dieser Form noch neue Angebot für mich zu einem lebenslangen Weg werden würde.

In der 5-wöchigen ersten Phase der Exerzitien durfte ich dann, wie Elija die Erfahrung machen, dass Gott uns (auch durch seine Engel - mit und ohne Flügel-) Lebens-Mittel für Körper und Seele schenkt, die Kraft zum (Weiter-) Gehen des persönlichen Weges geben. Spannend war es auch dem roten Faden Gottes in meinem Leben nachzuspüren und im Rückblick zu erkennen, wie Gott auch aus den vermeintlich größten, persönlichen "Katastrophen" in meinem Leben eine Heilsgeschichte zusammengefügt hat. Dies gibt mir das Vertrauen mich heute in ähnlichen Situationen mehr auf Gott zu verlassen und zu denken: "Vielleicht erkennst du ja in 20 Jahren für was es gut ist."

Von Anfang an fand ich es faszinierend, dass es bei den Ignatianischen Exerzitien nicht nur ums Lesen und Diskutieren über "fromme" Texte ging, die ich zum Teil schon "zig- mal" vorher gehört hatte, sondern, dass ich mich durch ihr Verspüren und Verkosten von innen her (Ignatius) ganzheitlich in meiner persönlichen Lebenssituation von Gott angesprochen und gerufen wusste. Staunen erfüllt mich auch heute noch bei der Erkenntnis, dass dieser große Gott offensichtlich eine Beziehung zu mir will und wie deutlich er dies immer wieder gerade auch in Dingen des Alltags zum Ausdruck bringt.

Ignatianische Exerzitien sind meiner Erfahrung nach ein Prozess, der nicht von heute auf morgen abläuft. Darum war und bin ich auch dankbar, dass es sich bei diesen Exerzitien nicht, wie zu-nächst von mir angenommen um einen einmaligen Kurs handelt, sondern dass ich sie über Jahre hinweg im Abstand von ca. je einem Jahr fortführen konnte. Das Wissen, es geht weiter und die Einzelbegleitung war für mich auch über die eigentlichen Kurse hinaus immer wieder Motivation zum Weiterüben auf dem Weg, besonders wenn der Alltag manche "Saat" wieder zu ersticken drohte.

Als wertvoll empfinde ich auch, diesen Weg nicht allein zu gehen, sondern Weggefährte(n) zu haben. Sich mit Anderen, die ähnliche oder auch ganz andere Erfahrungen mit den gleichen Übungen machen, in der Gruppe oder auch im persönlichen Gespräch auszutauschen, hat mir oft weitergeholfen und neue Perspektiven aufgezeigt. Die von Anfang an große Offenheit und der vertrauensvolle Umgang miteinander, haben es mir ermöglicht mich zu öffnen (obwohl mir

das sonst manchmal nicht so leicht fällt) und nicht nur über das Leben und den Glauben im Allgemeinen, sondern über mein ganz persönliches Leben und meinen ganz persönlichen Glauben, inklusive auch der Schwierigkeiten damit zu sprechen.

Der Austausch mit Menschen, die sich auch auf diesen Weg eingelassen haben ist auch deshalb wichtig, weil die bewusste Entscheidung zur Nachfolge Jesu das Leben zwar auf der einen Seite erfüllter und lebendiger macht, aber auf der anderen Seite im Alltag nicht immer leicht und schon gar nicht bequem ist. Sie bedeutet ja, die manchmal harte Realität des eigenen Lebens nicht zu verdrängen, sondern wie Jesus sagt, das eigene Kreuz auf sich zu nehmen und ihm auf seinem Weg zu folgen. Oft genug stehen jedoch meiner Erfahrung nach Bequemlichkeit, menschliche Wünsche, Ängste oder Widerstände bei mir selbst und/oder Anderen notwendigen Veränderungen und Entscheidungen, ent-gegen. Die Hilfen zu Lebensentscheidungen ("Unterscheidung der Geister"), die Ignatius uns gibt, sind mittlerweile daher für mich zu einem wichtigen "Werkzeug" im Alltag geworden.

Kann ich beten: "Dein Wille geschehe" und dann auch akzeptieren, wenn Gott vielleicht etwas anderes will als ich? Will ich denn "Karriere nach unten", muss ich mich denn mit Leid, Schuld, Trennung, Gottferne und Tod konfrontieren? Die Antwort auf diese Fragen fiel und fällt mir nicht leicht. So gesehen, gab es für mich besonders auch im 3. Teil der Exerzitien manche nicht gerade einfache Phase zu durchstehen. Doch langsam begann ich zu begreifen, was andere so formuliert haben: "Erst wenn wir uns dem Dunkel stellen, wird uns der Schritt ins Licht geschenkt" oder "Ohne Karfreitag gibt es kein Oster".

Daher waren die 3. und 4. Phase der Exerzitien auch die einzigen, die ich mir zeitlich näher bei einander gewünscht hätte. Nach dem Durchstehen der Passion ein Jahr lang auf die Ostererfahrung warten zu müssen war meinem Empfinden nach

Inzwischen durfte ich in meinem Leben schon so manche Auferstehenserfahrung machen. Manchmal war sogar auch der "Stein" schon weg gerollt, wenn ich mich endlich auf den Weg gemacht habe und zum "Grab" gegangen bin.

Wie gesagt, sind die Ignatianischen Exerzitien für mich inzwischen zu einem Lebensweg geworden und so freue ich mich, dass es mittlerweile nicht nur Exerzitien im Alltag I-IV sondern auch V-VII gibt, so dass bisher jedes Jahr auch im Kursangebot ein Weitergehen möglich war und ist.

Als ganz besondere Hilfe und als Geschenk habe ich die in dieser Form der Exerzitien verpflichtenden Einzelgespräche mit dem Begleiter empfunden; insbesondere im Hinblick auf eine "objektivere" Sicht meines persönlichen Erlebens- und Exerzitienprozesses. Ohne diese Begleitung, für die ich sehr dankbar bin, wäre es mir zumindest während der ersten Jahre nicht möglich gewesen, mich auf diesen intensiven Weg der Begegnung und Auseinandersetzung mit Gott, mir selbst und meinen Mitmenschen einzulassen und ihn zu gehen.

Sehr hilfreich auf meinem Weg empfinde ich auch die in ca. sechswöchigem Rhythmus stattfindenden Etappentreffen mit dem Begleiter und anderen Teilnehmer/innen von Exerzitien I-IV, bei denen wir uns austauschen und uns gegenseitig auf unserem Weg unterstützen können.

Immer mehr wächst in mir jedoch auch der Wunsch sich nicht nur alle paar Wochen oder jedes Jahr einmal zu treffen, sondern in einer Gemeinschaft von Menschen, die auch aus dem Geist der Ignatianischen Exerzitien heraus ihren Weg gehen wollen, leben zu dürfen. Falls ein wenig

"Werbung" in dieser Sache hier erlaubt ist: Wer diese Sehnsucht auch verspürt, kann gerne Kontakt mit mir aufnehmen, denn "Alles beginnt mit der Sehnsucht."

## **Erfahrungsbericht über Exerzitien im Alltag**

Exerzitien zu machen, hatte mich immer wieder schon gereizt. Doch da waren zu viele abgehobene, schwärmerische Erzählungen und Erfahrungen anderer, die mich davon abhielten. Was nützen wunderschöne, tiefgeistige Gotteserfahrungen in der Abgeschiedenheit eines Klosters, wenn mir diese innige Verbindung zu Gott, nach Beendigung der Exerzitien durch eine regelrechte Bauchlandung wieder verloren geht?

Doch dann wollte mir Ende 1996 eine Anzeige im PILGER "Exerzitien im Alltag" nicht mehr aus dem Sinn gehen. Gott in mein "ganzes Leben" einbauen und nicht nur mit Ihm in Verbindung zu sein, wenn ich mein tägliches Gebet verrichtete, in die Kirche ging oder ehrenamtlich als Kommunion-/Firmkatechetin tätig war, ja, das wollte ich. Danach suchte ich schon lange. Waren diese Exerzitien im Alltag eine Chance oder gar ein Weg hierfür? Erst durch den "Schupps" meiner Freundin konnte ich mich dann letztendlich dazu entscheiden.

Und dann:

Erstes Treffen: große Spannung - wie soll ich das alles unter einen Hut kriegen? Eine halbe Stunde täglich für den Impuls, zusätzlich abends 15 Minuten für den Tagesrückblick ("Goldkörner sammeln"), zwei-mal in der Woche eine ganze Stunde Autofahrt nach Neustadt, mit mindestens 1 Stunde Einzelgespräch oder 2 Stunden Austausch in der Gruppe und einen neuen Impuls für die neue Woche, klappt das wirklich?

Doch das muss für 5 Wochen drin sein, egal wie der Haushalt aussieht!

Und dann der Lohn: Leere, die ersten Tage immer wieder Leere, eine Woche, nein zwei Wochen lang, nichts als Wüste. Wo bist Du nur, Herr? Am liebsten hätte ich abgebrochen.

Doch dann irgendwann in der dritten Woche fühlte ich, Tochter Gottes zu sein, seinen Siegelring zu erhalten, ich fühlte mich zu ihm hochgehoben und trotzdem immer wieder diese Leere dazwischen, aber auch Chaos. Hinter allem in meiner Vergangenheit stand ein dickes Fragezeichen. Plötzlich die Aufforderung "Nimm dein Bett und geh!" Ich hatte es doch schon so oft probiert, ich fühlte mich wie der Kranke, der sich zum Wasser schleppt, aber es hatte für mich keinen Nutzen. Doch dann Mt 4,23-25. Mir tat so gut, dass Jesus die Menschen hier ohne irgendwelche Vorbedingungen (Glaubenszeugnisse) heilte. ER ist immer da für uns. Und wir sind immer da für IHN. Wie gut tat das, was ich fühlte: zu jeder Tages- und Nachtzeit von Ihm begleitet und getragen zu sein. Leben heißt lieben. Das Leben ist kein Kampf, sondern ein Geschenk Gottes!-

Einige Sätze aus meiner schriftlichen Aufzeichnung vom letzten Tag der Exerzitien I:  
"... Du bist in Gottes Händen geborgen. Was du am Tag nicht fertig bringst, darfst du mir geben, sei es deine Ungeduld, Schuld, Zorn ... ich werde Dir Kraft und Einfühlungsvermögen schenken... Vertraue darauf, mein Geist ruht auf dir, auch wenn du das nicht immer spüren und glauben kannst. So geh nun hin in Frieden!" Zu diesem Zeitpunkt, wusste ich allerdings noch nicht, welche Dimension das Wort "Friede" einmal für mich haben wird.

Und dann kam wieder der Alltag ohne Exerzitien im Alltag und mein Vorsatz, mir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für einen biblischen Impuls zu nehmen, hielt nicht einmal eine ganze Woche. Dennoch blieb das wunderbare Gefühl, Jesus begleitet mich in jeder Lebens-lage, erhalten.

So war es für mich keine Frage auch an den Teilen II bis V der Exerzitien im Alltag (im Abstand von jeweils ca. 1 Jahr) teilzunehmen. Die Betrachtung des Lebens Jesu (von Verkündigung des Herrn bis zur Aussendung des Hl. Geistes) über einen so langen Zeitraum hinweg ist zu einem wesentlichen Teil in meinem Leben geworden, die mich stark geprägt und ich glaube auch verändert hat. Die Erinnerungen daran sind so intensiv, dass ich manchmal das Gefühl habe, tatsächlich als Jüngerin Jesus begleitet zu haben.

Viele schönen Zeiten waren dabei:

- das Prinzip der Langsamkeit,
- das Auskosten-Dürfen, was im Moment einfach dran war
- die Erkenntnis, Gott hat mich gewollt und ich bin einzigartig
- ER braucht mich und hat einen ganz bestimmten Plan für mich,
- Angenommen sein, so wie ich bin mit meinen Stärken und Schwächen;
- viele Stunden einfach Zeit haben für mich und den Herrn...

Aber auch Schwer-Zeiten-Aushalten gehörte dazu, vor allem im Teil III, dem Leiden und Sterben Jesu: Ausgeliefert sein, Einsamkeit, Verlassenheit, Schmerz, Trauer, Abschied nehmen von Jesus als Mensch auf der Erde. Die Trauer in mir dauerte Wochen, vielleicht sogar Monate. Auch hatte ich in der Osternachtsfeier, die eine Woche nach Beendigung dieses Exerzitienteils war, das Gefühl, unser Pfarrer rase im Tempo eines ICE-Zuges durch die einzelnen liturgischen Teile, ich kam weder gedanklich noch seelisch mit.

Erst in Teil IV, die Auferstehung Jesu, durfte ich ein wenig von dieser unbeschreiblich schönen Osterfreude spüren. Doch auch in diesem Teil der Exerzitien musste ich anfangs schwere Stunden aushalten: eine tiefe, dunkle Grabsleere. Bis ich dann ganz langsam durch Maria Magdalena dem Auferstandenen Jesus begegnen konnte. Allerdings war ER ganz anders als ich IHN mir vorgestellt hatte. Verbal kann ich IHN leider nicht beschreiben, ER hat einfach eine ganz andere "Gestalt", die nicht in Worte zu fassen ist.

Außerdem berührte mich die ersten Worte Jesu an seine Jünger nach seiner Auferstehung stark: Welch große Liebe muss Jesus zu ihnen noch gehabt haben, dass ER sie mit "Friede sei mit Euch" begrüßen konnte, nach all dem was sie ihm in seiner schweren Leidenszeit angetan bzw. unterlassen hatten!

Dieser Friede, den der Auferstandene, der unsagbares menschliches Leid ausgehalten und durchgestanden hat, seinen Jünger wünschte, wurde für mich eines der wertvollsten Geschenke. Dieser Friede gab mir schon so oft Kraft, von der ich glaubte, sie nicht zu besitzen und Gelassenheit in Situationen, in denen ich sonst hektisch, nervös oder ängstlich reagiert hätte.

Rückblickend muss ich zugeben, dass ich sehr viel Zeit für diese Exerzitien im Alltag "verbraucht" habe, die ich auch anderweitig hätte nutzen können. Doch durch sie bekam mein Leben eine ganz neue Qualität. Nicht das "Viel-Tun" oder "Viel-Erleben" ist das, was mein Leben so wertvoll und glücklich macht, sondern das "ganz bei dem Sein", was im Augenblick gerade dran ist.

Andererseits kommen auch nach dieser langen Zeit der Exerzitien für mich immer wieder Zweifel auf, ob es Gott wirklich gibt oder ob mein Glaubensweg richtig für mich ist. Auch habe ich oft eine Wut meinem HERRN gegenüber: ich werfe ihm dann alles Mögliche und Unmögliche an den Kopf oder habe einfach den Wunsch "alles hinzuschmeißen". Aber selbst dann, wenn ich mich ganz bewusst von IHM abwende, versuche ohne IHN zu leben, habe ich das Gefühl: ER IST DA.

ER IST DA, auch wenn ich "nur" putze oder nötige Überweisungen erledige oder meinen Beruf ausübe, der vordergründig gar nicht christlich geprägt ist. Ich glaube, dass ich von IHM nicht mehr loskomme: Ich bin einfach von seiner unendlichen Liebe entzündet und möchte diese an die, die mir in meinem Leben begegnen, weiterschenken.