

Exerzitien im Alltag

Eine Form für Geistliche Erneuerung

In der Passionszeit 2007 und im Herbst 2008 boten wir in der Mennonitengemeinde Bammental »Exerzitien im Alltag« an. Weil das Interesse sehr groß war, bildeten sich jeweils zwei Gruppen mit acht bis neun Leuten aus unserer Gemeinde, aus mennonitischen Nachbargemeinden und aus der evangelischen und katholischen Kirche am Ort.

Was sind Exerzitien im Alltag?

Exerzitien im Alltag sind geistliche Übungen. Die Teilnehmer lassen sich vier bis sechs Wochen auf einen Weg mit vier Elementen ein:

1. Tägliche persönliche Bibelbetrachtung von etwa 1/2 Stunde. Dafür werden Anregungen gegeben.
2. Täglicher abendlicher Tagesrückblick
3. Wöchentliche Gruppentreffen, in denen der meditative Umgang mit Bibeltexten eingeübt wird und die Teilnehmer von ihren Erfahrungen unter der Woche berichten.
4. Ein oder mehrere Begleitgespräche unter vier Augen.

Den Begriff »Exerzitien im Alltag« gibt es seit den 60er Jahren. Damals wurde in der katholischen Kirche die Praxis der geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola reformiert, neu belebt und für mehr Menschen in den Gemeinden zugänglich gemacht.

In den letzten Jahrzehnten erlebten viele Christen in solchen Exerzitien, wie sich ihre Beziehung zu Jesus erneuerte oder vertiefte. Auch Geschwister in evangelischen Kommunen und Kirchen wurden dadurch bewegt und mittlerweile gibt es auch in den evangelischen Kirchen ein großes Angebot verschiedener Exerzitienformen.

Was machen Exerzitien im Alltag aus?

Das Herz dieser Übungen ist die tägliche stille Betrachtung einer Bibelstelle (meist Evangelientexte) auf meditative Art. Hier werden oft mehrere Zugänge zu den Texten eingeübt, damit die Teilnehmer auch wahrnehmen können, welche Meditationsart ihrem Wesen und ihrer Situation entspricht.

Dabei liegt der Fokus auf den Regungen und Bewegungen, die der Text und die bibli-

schen Szenen und Bilder in dem Betrachter auslösen. Leitwort ist der Satz des Ignatius: »Nicht viel Wissen sättigt die Seele sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her«.

Es geht darum, bewusst darauf zu achten, dass der Heilige Geist durch einen Bibeltext feine Regungen schenkt. Wer dies täglich in der Stille einübt, wird mit der Zeit auch im lauten Alltagsgeschehen sensibler für die eigenen Empfindungen und die Führung des Geistes werden.

Persönlicher, vertrauter Umgang

Exerzitien im Alltag tragen dazu bei, die persönliche Beziehung zu Gott zu fördern und zu vertiefen. Ich übe ein, darauf zu vertrauen, dass Gott gegenwärtig ist und die Beziehung mit mir wünscht. Mir wird mit der Zeit bewusster, dass ich immer vor Gott lebe (»Wo ich gehe: Du, wo ich stehe: Du«). So werden alltägliche Freuden und Leiden zunehmend zu dialogischen Gottesbegegnungen.

Achtsam mit sich selbst

Als Teil der täglichen Gebetszeit gibt es eine kurze einführende Körperwahrnehmungsübung, durch die ich bei mir selbst ankomme, ruhig werde, spüre, wie es mir geht. Ohne mich zu bewerten, darf ich in Gottes Gegenwart ankommen, wie ich bin. Diese Übung wird von vielen Teilnehmern als sehr wohltuend und wie ein »nach Hause kommen« erlebt. Sie dient als Gegenpol zu unserem oft so leistungsorientiertem Leben und unachtsamen Umgang mit unserem Körper.

Heilende Selbstwahrnehmung

Oft lösen die biblischen Texte Gefühle aus, die uns vielleicht erst auf den zweiten Blick auf innere Konflikte oder Verletzungen hinweisen, die in Gottes Licht neu bedacht werden dürfen. Gottes Geist kann individuell dort ansprechen, wo wir mit der Entwicklung unserer Persönlichkeit oder unseres geistlichen Lebens stehen (oder feststecken). Ängste werden bewusst und dürfen sich auflösen, Unversöhnlichkeiten und verdrängte Gefühle wollen an die Ober-

fläche. Krank machende Gottesbilder werden deutlich und mit der Zeit durch heilsame ersetzt.

In Begleitung

Diese heilsamen Prozesse haben bei »Exerzitien im Alltag« Raum in Gesprächen mit einem geistlichen Begleiter. Auch hier wird in der Gegenwart Gottes gehört und gesprochen. Der Heilige Geist als der wahre Begleiter bewegt uns. Viele erlebten es hilfreich, im geschützten Rahmen nachzudenken, was der Bibeltext in ihnen ausgelöst hat. Oft werden schon durch diese verbale Reflexion Dinge klarer und nächste Schritte zeichnen sich ab.

Anspruchsvoll

Etwas einzuüben, kann auch mühsam sein. Es gibt Durststrecken, Ablenkungen und ernüchternde Momente. »Exerzitien im Alltag« brauchen Regelmäßigkeit und Beharrlichkeit.

Manche konnten die täglichen Übungen kaum in ihren vollen Tagesablauf integrieren und erlebten die Exerzitien als zusätzliche Pflicht, die sie dann abbrachen. Vielleicht ist es für überarbeitete Menschen leichter, bewusst eine Zeit lang auf eine Tätigkeit zu verzichten, um Raum fürs Gebet zu gewinnen. Oder die Exerzitien brauchen eine stressarme Jahreszeit.

Zu katholisch?

Oft gab es Vorbehalte. »Das hört sich so katholisch an...« – »Wollen wir ignatianische Spiritualität, wo doch die Jesuiten die treibende Kraft der Gegenreformation waren und als Täuferjäger aufgetreten sind?«. Manche haben sich trotz solcher Vorbehalte auf die Exerzitien eingelassen. Auch konnte vorher geklärt werden, dass die Jesuiten heute nicht mehr das sind, was sie früher waren. In ihrer erneuerten Spiritualität stecken belebende Gaben, die unseren Glauben befruchten können.

Kerninhalte heutiger ignatianischer Spiritualität ähneln den Grundanliegen täuferischer Gebetspraxis. Gemeinsam ist die Wertschätzung der Bibel und die Offenheit, sich beim Lesen persönlich von Gottes Geist ansprechen zu lassen. Gemeinsam ist



Mir haben »Exerzitien im Alltag« geholfen wahrzunehmen, wie oft Gott redet und mich im Alltag anspricht. Die Texte und Anregungen waren wie eine Tür in den geschützten Bereich, wo Gott dann reden konnte. Und es hat mir Gottes Liebe und Fürsorge in einer Art gezeigt, die ich so nicht kannte. Mein Verhältnis zu ihm war mit der Zeit stark vom Arbeiten für ihn bestimmt und nicht mehr von der Freude, zu ihm zu kommen und leistungsfrei einfach nur bei ihm zu sein und zu spüren, ich bin seine geliebte Tochter. Mir wurde in diesem Geliebtsein manches bewusst, wo ich mir Verletzungen noch mal mit Gott zusammen anschauen konnte oder es noch tun werde – damit bin ich noch nicht fertig. Das wichtigste, was ich aus dieser Zeit mitgenommen habe, ist die Zuversicht, dass Gott handelt und ich mich diesem Handeln getrost anvertrauen darf.

**Regina Nebelung, Karlstorge-
meinde Heidelberg**



Ich habe diese Exerzitien im Rahmen meines Sabbatjahres in der Gemeinde begonnen, um mir selbst und Gott Möglichkeit zu geben, auf eine neue Art und Weise zu mir zu reden und ihm zu begegnen. Zeit für Gott zu haben, an einem bestimmten Platz im Haus – täglich – mich bewusst dem Licht Gottes und seiner Gegenwart auszusetzen, das hat mir sehr gut getan. Ich habe Gott Gelegenheit gegeben, mit mir zu reden – abseits des Lärms und der Hast des Alltags. ER hat Bibeltexte, Bilder von verschiedenen Künstlern und die Natur gebraucht, um zu meinem Innersten durchzudringen, mich zu berühren und ganz sanft hat er mir ein Stück seiner Selbst gezeigt. Neue Wege bin ich mit IHM gegangen – es hat auch Mut gebraucht, mir selbst zu begegnen, aber – es lohnt sich. Ich bin sehr dankbar für diese Zeit und gespannt, wohin mein Weg führt – es bleibt spannend!

**Brigitte Burbach, Mennonitenge-
meinde Sinsheim**



Zum einem fand ich es wertvoll, neue Wege zu entdecken, mit Gott in Beziehung zu treten. Ruhepunkte im Alltagsablauf zu entdecken – auch wenn es nicht immer leicht war. Dann auch im Austausch zu hören, wie es anderen erging. Wenn ich mit drei Worten diese Zeit umschreiben sollte dann mit: ermutigend – tiefgründig – wohltuend.

**Gerhard Burbach, Mennonitenge-
meinde Sinsheim**




Durch die Exerzitien bin ich achtsamer geworden. Mir ist bewusst geworden wie unachtsam ich in vielen Dingen bin. Habe aber die Ruhe darüber, weil ich mich nicht mehr gleich bewerte, kann es so lassen wie es ist, ohne den Zwang zu haben, es ändern zu wollen. Durch die neue Achtsamkeit bin ich mittlerweile immer mehr ganz bei dem, was ich gerade tue, lebe bewusster. Ich nehme meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche besser wahr und werde so auch für andere wahrnehmbarer. Letztendlich ist mir Gottes Gegenwartigkeit noch bewusster geworden.

**Carmen Kern, Mennonitenge-
meinde Bammental**

auch die Sehnsucht nach Gott, als treibende Kraft, die uns in eine persönliche und tiefe Beziehung zu Jesus Christus zieht. Gemeinsam ist schließlich die Erfahrung, dass der tägliche Umgang mit dem Evangelium, das Leben umprägt und der Alltag zunehmend als Nachfolge Christi gestaltet werden kann.

Ökumenisch

Jesus Christus ist die Mitte der »Exerzitien im Alltag« – die Sehnsucht nach IHM verbindet Christen aller Kirchen. Dies haben wir auch in Bammental erlebt. Vielleicht motivieren unsere Erfahrungen, sich auch auf Exerzitien einzulassen. In den Internet-

auftritten evangelischer Kommunitäten, Landeskirchen oder katholischer Diözesen sind Angebote für Exerzitien im Alltag leicht zu finden. 



Andreas Rosenwink
theologischer Mitarbei-
ter der Mennonitenge-
meinde Bammental