

- die verschiedenen Erfahrungen mit Kirche und die Vorstellungen über sie aufzeigen und den eigenen Standort in oder zur Kirche suchen
- die Geschichte der eigenen Identität beleuchten und Wandlungen der eigenen Religiosität beschreiben

### Methoden

Die Arbeit geschieht prozeßhaft. Gruppen von 6 bis 7 Leuten, die sich frei gefunden haben, treffen sich 4–5mal pro Semester je zwei Stunden lang.

Jedesmal baue ich mindestens eine Übung ein. Das kann eine Körperwahrnehmungsübung oder Stille sein oder z. B. ein strukturierter Tagesrückblick. Immer wieder dient ein Gespräch dem Austausch. Die biblischen Texte werden meditiert oder auch im Bibliodrama „nacherlebt“. Bei Krisen interveniere ich supervisorisch und mit therapeutischem Handwerkszeug. Eine solche Gruppe wird durch die Elemente Wahrnehmung, Offenheit, Spontaneität und Können zu einem Ort religiösen Geschehens, an dem der Heilige Geist erfahren werden kann.

Ich vermeide es, bestimmte Übungen oder Methoden als wichtiger zu bewerten, damit alle frei die Wege suchen und wählen können, die ihnen am besten helfen, die eigene Spiritualität zu entdecken und zu gestalten.

### Die Rolle der Lehrenden

Für mich stellt sich damit einmal die Aufgabe, durch die verschiedenen Inhalte so etwas wie einen roten Faden zu ziehen, andererseits kann ich mich nicht sklavisch an ihre Abfolge halten. Form und Inhalt der Zusammenkünfte ergänzen sich, etwa indem ich darauf achte, welche Themen aus der Lebenssituation der Studierenden aktuell sind und Vorrang haben. Durch den Umgang in der Gruppe üben wir die Sprache, die aufmerksame Wahrnehmung. Dabei bin ich in der Rolle einer spirituellen Supervisorin. Ich setze Stoppsignale, bringe Beobachtungen ein, achte auf den Kontakt der Teilnehmenden und den Zusammenhang mit dem Thema, die „Zeichen der Zeit“, biete Lebenshilfe in Konfliktsituationen und Ordnung im Chaos der Veränderungen der Seelenwelten an. Dabei geschieht Lernen am lebendigen Beispiel, ganz gemäß der jesuanischen Selbstdeutung im Titel dieser Ausführun-

gen. Weil das nicht immer ausreichend gelingen kann und oft vielleicht auch Erwartungen und Ziele zu hoch angesetzt sind, ist stets Selbstüberprüfung und manchmal auch ein Quentchen Demut von Nöten.

*Noch einmal: Kann man Spiritualität unterrichten?*

Ich kann über Spiritualitäten der Vergangenheit und Gegenwart informieren. Das fördert Kenntnisse, liefert Orientierungspunkte und Anregungen. Spiritualität aber läßt sich nur schulen im Sinne der Förderung spiritueller Sensibilität und spirituellen Bewußtseins.

Der Leser, die Leserin möge sich ein eigenes Urteil bilden.

Ich möchte zum Schluß noch einen Hinweis geben auf das, was mir immer wieder hilft, das Unmögliche zu versuchen.

Auf die Frage, wie es den Christen gelingen könne, mehr Menschen für ihre Religion zu gewinnen, antwortete Gandhi einmal mit dem Hinweis auf die Rosen, die von den Menschen geliebt werden wegen ihrer Schönheit und ihres Duftes: „Machen Sie es wie die Rosen: Duften Sie.“

## Stefan Hofer

### Exerzitien als geist-liche Übungen

*Besonders wenn Exerzitien in der ursprünglichen Form von Einzelexerzitien gehalten werden, können sie auch heute wichtige Veränderungen im Leben eines Menschen bewirken. Um genügend Begleiter für solche Exerzitien zu haben, bietet der Jesuitenorden für Frauen und Männer Ausbildungskurse an.*

red

### In Manresa

Mit dem Wort „Exerzitien“ ist im allgemeinen Sprachgebrauch gemeint das Einüben einer Fertigkeit, ein Lernen im wiederholenden Tun. Da ist die menschliche Aktivität gefordert, und so kann leicht das Mißverständnis aufkommen, als könne der Mensch mit der Methode der Exerzitien sich sein Heil schaffen oder „machen“. Exerzitien sind geist-liche Übungen, in denen der Geist



Gottes sich mit der Mühe menschlicher Anstrengung im Menschen den Boden bereitet. Das hat Ignatius v. Loyola notvoll in Manresa lernen müssen.

Im „Bericht des Pilgers“ sagt er, Gott habe ihn in dieser Zeit behandelt wie ein Schullehrer beim Unterricht einen Schüler behandelt (27). Er geriet an die Grenze seines Lebens, bis dahin, daß er seinem Leben ein Ende machen wollte, „so daß er plötzlich und mit Worten aufschrie: Hilf Du mir, Herr, denn bei keinem Menschen und bei keinem Geschöpf kann ich irgendwelche Hilfe finden“ (Bericht des Pilgers, 23). Durch diesen Nullpunkt seiner selbstmächtigen Anstrengungen mußte er hindurch, um zu erkennen, „daß unser Herr ihn aus Gnade und Barmherzigkeit gerettet hatte“ (Bericht des Pilgers, 25). Erst jetzt kann er das Licht von oben empfangen und „schauen, wie alles Gut und alle Gabe absteigt von oben . . . so wie von der Sonne die Strahlen, wie vom Quell die Wasser“ (Exerzitienbuch, 237).

Mit solchen Erfahrungen ist Ignatius dem Gott begegnet, der ihn wieder zu den Menschen schickte. Und nun gewahrt er, daß seine eigenen Erfahrungen auch anderen Menschen auf ihrem Glaubens- und Bekehrungsweg helfen. Aus Skizzen und Aufzeichnungen ist in weiteren Jahren das Exerzitienbuch entstanden als pädagogische oder mystagogische Anleitung für solche, die sich auf den Prozeß der Exerzitien einlassen, und für solche, die sie auf diesem Weg begleiten.

Die „Übungen“ sollen dazuhin disponieren, daß „Er selber, der Schöpfer und Herr, sich seiner Ihm hingegebenen Seele mitteile“ (Exerzitienbuch, 15), daß er sich in der Sprache seines Geistes mitteilen kann. So verstanden sind es geistliche Übungen. Wie hat sich dieser geistliche Impuls in der Geschichte der Spiritualität weiterentwickelt?

### *In der Praxis*

Von Anfang an ist die Methode der Exerzitien eingesetzt worden für Menschen, die, mitten im Leben stehend, ihre Lebenssituation klären und ordnen wollten mit der Frage: Was hat Gott in *mein* Leben hineingelegt, und wofür soll *ich* mich einsetzen? Dafür wird im Exerzitienbuch empfohlen, daß sie sich „abseits abscheiden“ (20), um Distanz zu gewinnen zu dem, was sie täglich beschäftigt. So wird der Blick freier für das,

was in alledem verdeckt enthalten ist, Lebenweckendes und Lebenhemmendes, und es kann in den Zeiten des Gebetes und im begleitenden Gespräch eine Sensibilität für die Lebenszeichen und die Wegzeichen Gottes wachsen.

Die Wirkungen waren erstaunlich. Das sprach sich herum, und immer mehr Menschen interessierten sich dafür. Es konnten aber nicht alle mitbringen, was für diesen radikalen Weg der Umkehr vorausgesetzt werden mußte: die tiefe Sehnsucht, Gott zu suchen und ihn über das eigene Leben verfügen zu lassen. Es konnten sich auch nicht alle für eine längere Zeit, 10 oder 30 Tage, von den Menschen und Geschäften ihres Lebensalltags zurückziehen.

So entwickelte schon Ignatius eine Variante der Exerzitien, die „Leichten Übungen“. Da blieben die Menschen in ihrer Alltagswelt. Sie bekamen Anregungen für die Gestaltung ihres Lebens nach dem Evangelium und für das tägliche Gebet. Es wurde auf längere Zeit hin ein Wandlungs- und Umkehrprozeß eingeleitet, der sich heilvoll für den Alltag auswirkte.

Die zunehmende Nachfrage nach geschlossenen Exerzitien brachte es mit sich, daß die ursprüngliche Form der Einzelbegleitung nicht durchgehalten werden konnte. Es vermehrten sich die Exerzitienangebote für größere Gruppen, die stark von Glaubensinformationen in Art und Vorträgen geprägt waren. Sie gerieten in das Fahrwasser des Rationalismus, der bis in unser Jahrhundert hinein die Glaubensunterweisung in der Kirche mitbestimmte. In der Formulierung „Exerzitien predigen“ kam das zum Ausdruck.

Ich selbst habe in meiner Ordensausbildung zweimal Exerzitien von 30 Tagen mitgemacht, mit 4 Vorträgen am Tag und einer Predigt in der Eucharistiefeier. Das war noch Anfang der 60er Jahre. Mit den Bewegungen rund um das 2. Vatikanische Konzil kam frischer Wind in die Exerzitienpraxis.

### *Zurück zum Ursprung*

Der frische Wind war ein Wehen von weiter, ein Aufleben der Inspiration aus den Zeiten des Ignatius.

Ich erinnere mich an eine Erfahrung, die ich machte, als ich 1960 an einem Exerzitienkurs in Spanien teilnahm, in der mir bekannten Form mit langen Vorträgen. Meine



Spanischkenntnisse waren damals mäßig, so verstand ich sehr wenig. Und es waren meine bis dahin besten Exerzitien. Es wurde mir klar: Weniger ist mehr.

Dann erzählte mir ein Mitbruder von Exerzitien, die er in Frankfurt gemacht hatte, ohne Vorträge, mit dem täglichen Begleitgespräch. Er war davon sehr berührt.

Solche Erfahrungen sprachen sich herum, im Orden und darüber hinaus. Immer mehr Jesuiten fanden Geschmack an der ursprünglichen Form der einzelbegleiteten Exerzitien. Zu den Kursen von 8 oder 30 Tagen meldeten sich Priester, Ordensleute und Laien. Es war wie am Anfang.

Wir besannen uns auf den Auftrag, der dem hl. Ignatius für die Kirche gegeben wurde. Einführungen und Seminare halfen, die Schätze dieses alten Erbes zu entdecken. Es trat das Profil der ignatianischen Exerzitien deutlicher hervor mit den Gestaltungselementen: mit dem Schweigen, mit den Zeiten des Gebetes, mit dem Begleitgespräch.

In der Atmosphäre des Schweigens, im Fürsich-Sein kann das Vielerlei, das uns überall umgibt und fordert, zurücktreten. Das Schweigen ist, wie R. Guardini sagt, nicht nur Abwesenheit von Reden, es ist selber etwas, es ist wie das Strömen des verborgenen Lebens. Zu diesem unter vielen Überfrachtungen verborgenen Leben wird in den Exerzitien die Verbindung gesucht. Dahinein wird das Wort Gottes gesprochen, das, soweit nötig, im Begleitgespräch „mit kurzer inbegriffshafter Erklärung“ (Exerzitienbuch, 2) erschlossen werden soll. So kann in den Gebetszeiten, die sich über den Tag hin verteilen, eine Bewegung entstehen, die vom Wort Gottes ausgeht und die das gespeicherte Erfahrungsmaterial des eigenen Lebens erfaßt, aufweckt oder aufschreckt. In der betenden Begegnung mit dem lebendigen Gott bekommt es eine Deutung und eine Antwort. Was dabei in der Seele, auch im Leib wahrgenommen wird, findet einen Ausdruck, es kann weitergesagt, mit-geteilt werden im begleitenden Gespräch, in dem die Botschaft Gottes für den je eigenen Weg gesucht wird. So wächst in Unterscheidung und Entscheidung eine Entschiedenheit, die dem vielschichtigen Leben Profil gibt. Es wächst die Fähigkeit, in den unterschiedlichen Angeboten, Anfragen, Verlockungen aus Überzeugung ja oder nein zu sagen. Es wächst die

Freiheit gegenüber den Abhängigkeiten, in die wir als Menschen verstrickt sind. Um es mit einem vereinfachenden Vergleich zu sagen. Ich rasiere mich mit Philishave und ich schließe ihn zum Rasieren mit dem Kabel an das Stromnetz an. Eines Morgens löste sich das Kabel vom Rasierer und der rasierte munter weiter. Er hat eine Batterie, und er schaltete automatisch darauf um. Oder: Ich habe mich auf eine Fastenwoche vorbereitet und auch etwas daraufhin vorausgelesen. Im Buch stand: Nur keine Angst! Der Körper schaltet von selber von Außenversorgung auf Innenversorgung, auf die in ihm vorhandenen Energiespeicher um. Und tatsächlich: Ich hatte keine Hungergefühle.

Wenn im Schweigen der Exerzitien die Außenversorgung eingeschränkt wird, bekommen die durch Überfütterung gebundenen Eigenkräfte eine Chance, sie sind gefragt, sie werden provoziert und mit dem Wort Gottes konfrontiert. Das Selbst wird gestärkt, ein Mensch lernt sein Leben eigenverantwortlich zu gestalten nach den Gedanken und Absichten Gottes, die zu seinen eigenen werden.

In dem Maß, in dem das geschieht, wird die Begleitung sich zurücknehmen. Die Wiederentdeckung der ignatianischen Exerzitien hat auch die Sprachregelung beeinflusst: aus dem Exerzitienleiter ist der Exerzitienbegleiter geworden.

### *Gott in allen Dingen*

Kann sein, daß jetzt der Eindruck entstanden ist, Exerzitien seien ein individualistisches Unternehmen. Tatsächlich wenden sie sich an den einzelnen Menschen mit seinem individuellen Leben. Das aber ist eingebunden in das soziale Netz, von dem es beeinflusst und mitbestimmt wird. In der Blickrichtung des Ignatius ist in dieses Ganze der Welt hineinzuschauen und darin nach den Lebenszeichen Gottes zu suchen: „Gott suchen in *allen* Dingen“.

Wenn, ausgelöst durch den Exerzitienprozeß, an einer Lebensstelle Veränderungen nötig werden, so geht das nicht, ohne daß das Umfeld mitbetroffen und mitverändert wird. Aus den Exerzitien sind bedeutende, auch soziale Reformbewegungen erwachsen.

Und natürlich sind über die Exerzitien hinaus viele Formen der Verkündigungs- und Gemeindepastoral nötig, in denen ausdrück-



lich das Zusammenwirken der Menschen in Gruppen, Familien, Gemeinden zum Thema wird. Manches davon läuft auch unter dem Namen „Exerzitien“, was in einem erweiterten Verständnis von geistlichen Übungen so bezeichnet werden kann. Ich beschränke mich in diesem Beitrag auf das ignatianische Verständnis von geistlichen Übungen.

Zugleich möchte ich betonen, daß ich unter Spiritualität der Exerzitien nicht eine Sonderspiritualität verstehe. Exerzitien im ignatianischen Sinn sind eine Hilfe dazu, in den vielfältigen Gaben, die der Geist Gottes der Kirche schenkt, die eigene Geistesgabe zu entdecken.

Ein Karmeliter sagte mir nach 30tägigen Exerzitien: „Jetzt erst verstehe ich die hl. Theresia v. A.“ Ein Manager stellte betroffen fest, nachdem er sich in Exerzitien mehrere Tage mit der Geschichte vom Zöllner Zachäus (Lk 19, 1–10) befaßt hatte: „Ich weiß es jetzt, der Zachäus bin ich selber.“

Freilich sind einzelbegleitete Exerzitien zeit- und personalaufwendig. Deswegen sind seit Jahren von Jesuiten und MitarbeiterInnen Ausbildungskurse angeboten, die zur Begleitung von Exerzitien befähigen. In den Ausbildungsgruppen sind Frauen und Männer, Priester, Ordensleute, Laien. So wird der Kreis derer, die Menschen in Exerzitien und darüber hinaus auf dem Weg durchs Leben begleiten, immer größer. In unserer pluralistisch diffusen Welt wird dieser Dienst auch mehr und mehr gesucht. Ich kenne Männer und Frauen, die qualifizierte BegleiterInnen sind und auch von sich aus Exerzitien anbieten, die sie, wenn sie nicht die Priesterweihe haben, mit gut gestalteten Wortgottesdiensten verbinden oder sich für die Eucharistiefeyer einer Gemeinde anschließen.

Ich möchte als Praxisbeispiel noch eine pastorale Initiative erwähnen, die in den letzten Jahren schon fast zu einer Bewegung geworden ist, die „Exerzitien im Alltag“. Sie haben ihren Ansatzpunkt im Exerzitienbuch, eben bei den sogenannten „Leichten Übungen“. Es treffen sich Gruppen, für gewöhnlich wöchentlich, über einen Zeitraum von etwa 6 Wochen, auch länger, die in Austausch, Gebet, Meditationsimpuls eine Anleitung mitbekommen für die Übung während der Woche. In der genuinen Form der Exerzitien im Alltag ist damit auch das

wöchentliche Einzelgespräch mit der Begleiterin oder dem Begleiter vorgesehen. Diese Form von Exerzitien hat den Vorteil, daß sie unmittelbar mit den Erfahrungen des Alltags verbunden bleiben, sie haben gegenüber geschlossenen Exerzitien den Nachteil, daß sie nicht den geschützten Raum haben, in dem das Wort Gottes sich ungeschützt auswirken kann.

Ich schließe diesen Praxisbeitrag ab mit einem Bild, das im „kardinal könig haus“ vor dem Ignatiussaal hängt. Da ist der hl. Ignatius dargestellt mit visionärem Blick in den offenen Himmel hinein. Das Licht Gottes, das ihn trifft und zuinnerst berührt, fließt weiter durch seinen rechten Arm, der in leichtem Schwung mit der geöffneten Hand zur Welt hin ausgestreckt ist. Mit dieser Hand hat er Menschen berührt und ihnen geholfen, hat er viele Briefe geschrieben, auch das Exerzitienbuch. So ist er zu einem Mittler geworden zwischen Gott und Welt, einer, der die Menschen anleitet, Gott in ihrer Welt zu suchen, in der Welt, die sie selber sind.

## Pierre Stutz

### Junge Erwachsene zum aufrechten Gang ermutigen

*Viele junge Menschen sind offen für lebensfördernde Motive, wie sie in den verschiedenen Bibelstellen, insbesondere im Vaterunser, anklingen. Sie helfen ihnen, ihre Alltagsrituale zu vertiefen.* red

„Heilig werden heißt sich selber werden“, schreibt der Dichtermönch Thomas Merton. Im Begleiten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in unserem „offenen Kloster“ ist uns diese mystische Grundhaltung wegweisend. Denn Gottes Dienst an uns Menschen zeigt sich in der Ermutigung zur Subjektwerdung und zur Solidarität. Nicht gelebt zu werden, sondern am ureigenen Leben mitgestalten zu können, ist nicht nur ein Urwunsch von jungen Menschen auf der Suche nach ihrer Identität, sondern die Sehnsucht, die alle Menschen verbindet. „Jeder Mensch kommt als Original auf die Welt, und zu viele sterben als Kopie“, meint Sören Kierkegaard treffend. Er weist uns die Spur, Ju-