

## **Sei mein Gott im Alltagstrott! - Exerzitien im Alltag Entstehung, Theologische Begründung, Praxis**

Sabine Schnurr

Beauftragte für Ökumenische Exerzitien im Alltag im Kirchenkreis München-Oberbayern (bis 12/2023)

### **1. Erste eigene Begegnungen mit Exerzitien**

Ein blauer Handzettel landete 1999 auf meinem Schreibtisch: *Ökumenische Exerzitien im Alltag – Leben ins Leben*. Elektrisiert daran haben mich vor allem die Worte „im Alltag“. Das Bild auf dem Plakat mit dem Motto *Leben ins Leben* brachte das Ganze zusätzlich auf den Punkt: ein Frühstückstisch am offenen Fenster, darauf die aufgeschlagene Tageszeitung neben benutzten Kaffeetassen. Ich weiß noch genau, mein erster Gedanke war: „Dazu will ich mehr wissen!“ Auch das Wort Ökumene hatte zu der Zeit einen guten Klang. Mit dem fremd klingenden Wort *Exerzitien* habe ich mich erst viel später näher befasst. Wie kam das?

Die Frage nach dem Zusammenhang von Glaube und Alltag traf mich überraschend heftig. Ein spirituelles Defizit, das mir bis dahin noch gar nicht klar gewesen war, wurde mir plötzlich bewusst. In meinem protestantischen Elternhaus war ich mit Tischgebet, Abend-Gebet, Sonntagsgottesdienst und Gesangbuchliedern aufgewachsen. Jetzt in meiner Lebensmitte stellte ich fest, dass sich die Praxis meines gelebten Glaubens zunehmend auf eine Stunde Sonntagsgottesdienst reduziert hatte. Vertraute Ausdrucksformen waren nicht mitgewachsen, sondern im Alltagsgetriebe unbemerkt abhanden gekommen. Das erschreckte mich und löste gleichzeitig eine Art geistlichen Hungers aus. Der Titel der ersten ökumenischen Exerzitienmappe *Aller Wandlung Anfang ist die Sehnsucht* tat ein Übriges dazu. So reizte es mich, an diesem vierwöchigen Projekt in einer Gruppe teilzunehmen.

Vielleicht ging es vielen evangelischen Christen damals ähnlich wie mir. Der öffentliche Aufruf beider Landeskirchen zu diesen ersten offiziell *Ökumenischen Exerzitien im Alltag* in Bayern im Jahr 2000 stieß auf enorm große Resonanz: Insgesamt rund 450 katholische und evangelische Gemeinden beteiligten sich spontan daran, schätzungsweise 9.000 Menschen nahmen teil, darunter mehr als 1.200 Evangelische.

Wie sah nun diese Neubegegnung mit dem Glauben im Alltag aus? In einer Gruppe von rund 25 Personen traf man sich an fünf Abenden hintereinander zu gemeinsamem Beten, Singen und Schweigen. Bei jedem Treffen gab es schriftliche Besinnungsvorschläge für die persönliche tägliche stille Zeit zu Hause, dazu Impulsvorschläge und Tipps zur Gestaltung. Sowohl Bibeltexte als auch Gedichte und Bilder luden zu intensiver Beschäftigung ein. Erst zaghaft, dann mutiger ließen sich die Menschen darauf ein, miteinander zu meditieren und dabei auch den Leib mit einzubeziehen. Bei jedem Treffen tauschte man sich zusätzlich in kleinen Gesprächsgruppen über die Erfahrungen mit den

Übungen in der zurückliegenden Woche aus. Diese Gespräche im immer vertrauter werdenden kleinen Kreis wurden als wohltuend und kostbar empfunden. Jeder machte ganz eigene Entdeckungen mit seinem Glauben, die auch andere bereichern konnten. Es gab kein falsch und kein richtig, keine Diskussion, sondern es wurde geübt, vor allem zuzuhören und zu staunen. Erstaunlicherweise spielten die unterschiedlichen Konfessionen dabei überhaupt keine Rolle: „*Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind ...*“ (Matthäus 18,20). Es war ein vierwöchiger intensiver Weg, einzeln und gemeinsam, der die Teilnehmer auf die ignatianische Spur brachte, die Gegenwart Gottes in allem zu suchen, im Gehen, Sehen, Schmecken, Hören, Fühlen, Denken und Sprechen.

Atemübungen, Hilfen um ins Schweigen zu kommen, das Sitzen in Stille zu praktizieren oder das Herzensgebet prägten den Exerzitienprozess in der Gruppe. Das Singen von Lob-, Dank- und Klage Liedern sowie einfache meditative Kreistänze sprachen den ganzen Menschen mit Leib, Seele und Geist an. Eine typische ignatianische Übung besteht darin, zu einer biblischen Szene einen inneren Schauplatz aufzubauen und sich wenn möglich selbst dort einzufinden. Manch bekannte Bibelstelle begann dabei plötzlich ganz aktuell ins eigene Leben hinein zu sprechen.

Die einzuübende achtsame Wahrnehmung half, aufmerksamer zu werden für Anzeichen für Gottes Gegenwart im Alltag, gefüllt mit Anforderungen, Hektik, Routine oder auch Langeweile. Das Sprichwort „*Übung macht den Meister*“ bewährte sich, wurde aber noch erweitert. Jede Übung lebt von der Wiederholung und der Dauer. Doch bei einer Übung dabeizubleiben, ohne auf einen sichtbaren oder messbaren Erfolg abzielen, erfordert vielmehr „*ein Meister im Üben*“ zu werden. Daraus entstand in zahlreichen Gemeinden der Wunsch, die eine oder andere liebgewordene Übung z.B. in einem regelmäßigen Meditationskreis weiter zu praktizieren. Auch diese Gruppen sind bis heute fast überall ökumenisch.

Meinen ersten ignatianischen Exerzitien sollten noch zahlreiche weitere folgen. Ich arbeitete mich tiefer ein und wurde 2005 zur Beauftragten der Bayerischen Landeskirche für Ökumenische Exerzitien im Alltag im Kirchenkreis München und Oberbayern berufen. Jedes Jahr bieten wir in Oberbayern eine Exerzitienmappe an, die abwechselnd unter katholischer bzw. evangelischer Federführung entsteht. Zum jeweiligen Thema passend werden Übungen, Bibelexte, Bilder und Impulse ausgewählt, während die Struktur der Mappen stets dem bewährten ignatianischen Spannungsbogen folgt.

## **2. Wurzeln, Struktur und Merkmale von Exerzitien**

Meine Frage nach Ursprung und Entstehung von Exerzitien führte mich zurück zu den Wüstenvätern in den ersten Jahrhunderten nach Christus. Bereits aus dieser Zeit sind uns Geistliche Übungen überliefert. Sie sollten helfen, die Schrift besser zu verstehen, um Gott näher zu kommen und das ganze Leben auf ihn auszurichten. Ordensgründer

wie Augustinus (354 - 430), Benedikt (ca. 480 – 547) und Franziskus (1181/82 - 1226) schrieben in ihren Ordensregeln Übungen und konkrete Anleitungen zur Gebetspraxis und –haltung für die Ordensgeschwister auf. Die Predigten des Dominikanermönchs Meister Eckhart (1260 – 1328) und Johannes Taulers (1300 – 1361) erreichten aber bereits viele Laien außerhalb der Klöster. <sup>1</sup>

Vier Weisen Geistlicher Übungen praktizierten bereits die mittelalterlichen Mönche, die auch Bestandteile von Exerzitien sind: die Schriftlesung (lectio) - die Betrachtung (meditatio) - das (liturgische) Gebet (oratio) und die Beschauung (contemplatio). Die Reihenfolge der einzelnen Elemente war dabei nicht festgelegt.

Die Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola (1491-1556) haben dagegen einen besonderen Aufbau. Zu Beginn geht es darum, die eigene Geschöpflichkeit wahrzunehmen und sich im Gegenüber zu Gott und in Beziehung zu ihm zu sehen. Die Übenden sind eingeladen, im eigenen Leben etwas von dem zu entdecken, was im Buch Genesis anklingt: *Gott sah alles an, was er gemacht hatte. Es war sehr gut.* (Genesis 1,31). Das nennt Ignatius *Struktur und Fundament* der Exerzitien. In der zweiten Phase kommen dann auch mögliche Störungen dieser Beziehung zur Sprache. Die Erfahrung, dass etwas nicht oder nicht mehr „gut“ ist, dass eine Beziehung eingeschlafen, in Vergessenheit geraten oder abgebrochen sein kann, gehört zum Leben. In Exerzitien geht es zuallererst immer darum, die persönliche Erfahrung und den eigenen Lebensweg offen anzuschauen, ohne sie gleich zu beurteilen. Darüber dann mit Gott im Gebet ins Gespräch zu kommen, die Möglichkeit, sich mit anderen in der Kleingruppe oder im Einzelgespräch mit dem Begleiter auszutauschen, sind nächste Schritte. Dahinter steht die Überzeugung, dass Gott mit jedem Menschen einen eigenen Weg geht. Kein Weg gleicht dem anderen, nichts muss, aber alles darf so sein, wie es ist, und kann im geschützten Raum ausgesprochen werden. So ist die Entdeckung, dass Zweifel und Glaubenskrisen zu jedem Christenleben dazugehören, eine der Perlen auf dem Exerzitienweg. Es tröstet, dass es anderen ähnlich geht. Es stärkt, trotz aller Hindernisse miteinander auf dem Weg zu bleiben. Am Ende der Exerzitien richtet sich der Blick auf neue mögliche Wege, Segen, Verheißung und Sendung.

### **3. Die Begründung der Exerzitien durch Ignatius von Loyola (1491-1556)**

Wer war der heilige Ignatius von Loyola und wie entstanden seine Exerzitien? Ignatius entstammte einem alten baskischen Adelsgeschlecht. Er kam zur Welt in einer Zeit des Umbruchs und politischer wie kriegerischer Auseinandersetzungen in Spanien. Sein Vater kämpfte an der Seite des spanischen Königs gegen die Mauren. *„Er war von Abstammung ein adeliger Mensch aus einem der führenden Häuser seines Landes, und so war er, was die Naturanlage betrifft, schon in der Welt genial und klug zugleich, lebendig und glühend, dem Waffenwerk zugetan und den Dingen, die schwierig*

---

<sup>1</sup> vgl. Gerhard Wehr, *Christliche Mystiker*, Regensburg 2008, 109

*sind.*<sup>2</sup> Wenngleich der Vater sein dreizehntes Kind für den geistlichen Stand bestimmt hatte, ging Ignatius zunächst andere Wege. Ritter wollte er werden, wie sein Vater und seine Brüder und soldatischen Ruhm erlangen.<sup>3</sup>

Während der Schlacht um die Festung Pamplona 1521 wurde er jedoch schwer an beiden Beinen verwundet. Zwei Operationen und die „*langen Wochen im Streckbett*“<sup>4</sup> auf dem väterlichen Schloss durchkreuzten alle Lebens- und Karrierepläne und stellten seine Geduld auf eine harte Probe. Auf der nordspanischen Burg suchte er vergeblich nach Ritterromanen, die er gerne las. Hier gab es nur geistliche Literatur wie das „Leben Jesu“ von Ludolf dem Kartäuser (†1377), und ein Legendenbuch über die Heiligen, von dem Dominikaner Giacomo de Varazze (†1298). Doch diese geistlichen Erzählungen, die er zuerst mehr aus Langweile las, beeindruckten den 30-jährigen Soldaten tief: „*In den Heiligen entdeckt er ein neues, geistliches Rittertum. (...) In Jesus Christus aber leuchtet ihm das Bild eines neuen, des wahren und höchsten König auf, in dessen Dienst er sich fortan auszeichnen will: Sich mehr auszeichnen im Dienst wird weiterhin sein Leitmotiv sein, nun aber vom irdischen auf den himmlischen König übertragen.*“<sup>5</sup>

Mystische Erlebnisse und erste Meditationserfahrungen prägten diese Zeit der Umkehr und Neubesinnung. Nach seiner Generalbeichte im Benediktinerkloster Montserrat fühlte er in sich den Auftrag, andere Menschen auf deren geistlichem Weg zu begleiten und zu führen. Ein Philosophie- und Theologiestudium folgten. Gemeinsam mit Kommilitonen und Gefährten gründete er eine Gruppe, die spätere Gesellschaft Jesu. Doch der Weg bis zur Gründung und päpstlichen Anerkennung der Gesellschaft Jesu als Orden war hindernisreich. Insgesamt neun Mal geriet Ignatius ins Visier der Inquisition und kam zweimal für mehrere Wochen ins Gefängnis. Immer wieder plagten ihn gesundheitliche Probleme, Niedergeschlagenheit und Gewissensängste. Seine Wahl zum Oberen bei Gründung der Gesellschaft Jesu 1541 lehnte er ab, denn er hielt sich für unwürdig für dieses Amt. Immer wieder beichtete er neue Sünden, bis ihm sein franziskanischer Beichtvater weitere Beichten verbot. Schließlich nahm Ignatius die Wahl an. Fortan schenken ihm das Lesen in der Schrift, das Beten, Fasten und sich Christus ganz zuzuwenden tiefe Gnadenerfahrungen.<sup>6</sup>

Von seinem Weg erzählt er in seinem *Bericht des Pilgers*. Die eigenen heilsamen Erfahrungen für Leib und Seele waren Grundlage der Geistlichen Übungen, die er 1544 in seinem Exerzitienbuch niederschrieb. Damit gelang ihm eine systematische Bündelung von bereits vorhandenen und eigenen Geistlichen Übungen. Den Ausdruck Exerzitien erläutert er folgendermaßen:

»*Unter diesem Namen geistliche Übungen ist jede Weise, das Gewissen zu erforschen, sich zu besinnen, zu betrachten, mündlich und geistig zu beten, und anderer geistlicher Betätigungen zu verstehen.... Denn so wie das Umhergehen, Wandern und Laufen*

<sup>2</sup> Diego Laínez, zitiert in Ignatius von Loyola Gotteserfahrung und der Weg in die Welt, Josef Stierli SJ (Hgg.), 16

<sup>3</sup> Josef Stierli SJ (Hgg.), Ignatius von Loyola Gotteserfahrung und der Weg in die Welt, Olten u. Freiburg i.Br. 1981, 16 - 17

<sup>4</sup> Stierli, Ignatius, 18

<sup>5</sup> Stierli, Ignatius, 19

<sup>6</sup> Stierli, Ignatius, 42

*leibliche Übungen sind, genauso nennt man geistliche Übungen jede Weise, die Seele darauf vorzubereiten und einzustellen, ... den göttlichen Willen in der Einstellung des eigenen Lebens zum Heil der Seele zu suchen und zu finden.* «<sup>7</sup>

#### **4. Spuren von Exerzitien bei Martin Luther (1483 – 1546)**

Die Lebensgeschichte des Ignatius und seine Spiritualität beeindruckte mich nachhaltig. Gleichzeitig erstaunte mich als evangelische Christin diese Anziehungskraft eines katholischen Ordensgründers auf mich, gilt er doch gemeinhin als der Gegenspieler Luthers. So begann ich, neu nach meinen lutherischen Wurzeln zu forschen.

Auch der nur acht Jahre ältere Martin Luther lebte in dieser Epoche, *„die durch starke geisteswissenschaftliche Veränderungen gekennzeichnet war: Humanismus, Renaissance und damit einhergehend das Zerbrechen des mittelalterlichen Corpus Christianum als einer gesellschaftlich-religiösen Einheit. In dieser Zeit setzte ein neues Fragen nach dem Glauben des einzelnen ein.“*<sup>8</sup> Anders als Ignatius kam Luther aus eher einfachen Verhältnissen: Sein Vater, ein Bauernsohn, war als Bergmann im Kupferbau tätig. Seine Schulbildung erfuhr er vermutlich an der Magdeburger Domschule der Brüder vom gemeinsamen Leben, deren Ideale *„in Bekehrung der Herzen, Frömmigkeit, intensivem geistlichen Leben in Erbauungsstunden, Mystik, Schlichtheit, Einfachheit“*<sup>9</sup> lagen, die den jungen Luther prägten.

Anfangs fügte sich der älteste Sohn den Anordnungen des Vaters und begann ein Jurastudium. Kurze Zeit später jedoch geriet er auf dem Rückweg von einem Besuch bei den Eltern in ein heftiges Gewitter. Ein Blitzschlag dicht neben ihm erschreckte ihn zu Tode, so dass er gelobte: *„Hilf Du, heilige Anna, ich will ein Mönch werden.“* Bereits 14 Tage später trat er ohne Wissen des Vaters in das für seine Strenge bekannte Erfurter Augustinereremitenkloster ein. *„Bei der Profess hörte der Novize aus dem Munde des Priors vor der Ablegung der ewigen Gelübde die Worte: ‚Wenn du das [die Regel] hältst, verspreche ich dir das ewige Leben.“*<sup>10</sup> Das war es, was sich der junge Luther sehnlichst von seinem neuen Leben erhoffte.

Doch die Spannung zwischen dem ernsthaften Bemühen des Menschen um das rechte Tun und der Gnade Gottes stürzten ihn immer wieder in Zweifel und Ängste. So waren die Jahre im Kloster ein ständiger Kampf auf der Suche nach einem gnädigen Gott. Sein grenzenloser Eifer führte ihn umso tiefer in die Verzweiflung über die eigene Sündhaftigkeit, von der ihn seine zahllosen Beichten nicht zu befreien vermochten. Sein Beichtvater in Wittenberg, Generalvikar Johann von Staupitz ermahnte ihn: *„Du willst ohne Sünde sein und hast doch keine rechte Sünde. Du musst ein Register haben, darin rechtschaffene Sünden stehen, wenn Christus dir helfen soll; du musst nicht mit solchem*

<sup>7</sup>Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, nach dem spanischen Urtext übersetzt von Peter Knauer, Würzburg 2006, 27

<sup>8</sup> Manfred Kießig, Martin Luther und Ignatius von Loyola Eine Gegenüberstellung ihrer geistlichen Begleitung, Selbster Lesezeichen 5 2001, 4

<sup>9</sup> Johannes Brosseder, in Klassiker der Theologie I, München 1981, 284

<sup>10</sup> Heinz Zahrnt, Martin Luther, 58

*Humpelwerk und Puppensünden umgehen und aus jedem Bombart eine Sünde machen.*<sup>11</sup> Staupitz verordnete ihm Bibelstudium als „*tägliche berufliche Pflicht*“.<sup>12</sup> Die reformatorische Erkenntnis – jenes *Turmerlebnis* – ereignete sich, als Luther mit dem Römerbrief arbeitete: „*Denn im Evangelium wird die Gerechtigkeit Gottes offenbart aus Glauben zum Glauben, wie es in der Schrift heißt: Der aus Glauben Gerechte wird leben.*“ (1,17). Sein ursprüngliches Gottesbild eines strafenden, vergeltenden Gottes wich dem eines gnädigen Gottes.

„*Religiöse Erfahrung und theologische Reflexion lassen sich in Luthers Seelenkämpfen nicht auseinanderhalten.*“, schreibt Heinz Zahrnt.<sup>13</sup> In seiner Auslegung zum Magnifikat betont Luther: „*Die hochgelobte Jungfrau Maria redet aus eigener Erfahrung, in der sie durch den heiligen Geist ist erleuchtet und gelehrt worden. Denn es kann niemand Gott noch Gottes Wort recht verstehen, er habe es denn unmittelbar von dem heiligen Geist. Niemand kann's aber von dem heiligen Geist haben, er erfahre es, versuche es und empfinde es denn.*“<sup>14</sup>

Sein Fazit aus seinem persönlichen Glaubensweg war ein Dreiklang: *sola fide, sola gratia, sola scriptura*. Damit war dem sogenannten lutherischen *Priestertum aller Gläubigen* der Weg geebnet. Als Reaktion auf die mangelhafte Bildung der Pfarrer seiner Zeit verfasste er einen eigenen Katechismus, den er nicht nur als ein Lehrbuch „*sondern ausdrücklich als Gebets- und Meditationsbuch*“ verstand.<sup>15</sup>

## 5. Ignatius und Luther in ihrem gemeinsamen Anliegen

Ignatius von Loyola und Martin Luther haben sich nie persönlich kennengelernt. Zahlreiche Unterschiede in der Theologie dieser beiden Männer haben in den Kirchen zu gegenseitiger Abgrenzung und Distanzierung bis hin zu Verteufelung geführt. „*Ignatius und Luther wurden in den jeweiligen konfessionellen Selbstdarstellungen konträr zueinander beschrieben. So wurden sie zu Exponenten der jeweiligen Konfessionen stilisiert.*“<sup>16</sup>

Gewiss ist es nicht verwunderlich, dass sich die Geistlichen Übungen des ehemaligen Soldaten von denen des ehemaligen Mönchs unterscheiden. Ignatius entwickelte seine Exerzitien nicht als Programm einer Gegenreformation, sondern aus einer persönlichen Lebenskrise heraus. Der zugrundeliegende Schatz seiner Exerzitien stammt weitgehend aus vorreformatorischer Zeit. Er fordert die Menschen einerseits durch einen hohen Anspruch in seinen Exerzitien und durch Anweisungen, in denen oft ein militärischer Ton mitschwingt. Andererseits legt er in seinen Anmerkungen für die Begleiter enorm viel Wert

---

<sup>11</sup> Heinz Zahrnt, Martin Luther, 66

<sup>12</sup> Heinz Zahrnt, Martin Luther, 67

<sup>13</sup> Heinz Zahrnt, Martin Luther, 59

<sup>14</sup> Martin Luther, Erneuerung von Frömmigkeit und Theologie, Karin Bornkamm u. Gerhard Ebeling (Hgg.), 119

<sup>15</sup> Silke Harms, Glauben Üben, Grundlinien einer evangelischen Theologie der geistlichen Übung und ihre praktische Entfaltung am Beispiel der „Exerzitien im Alltag“, Göttingen 2011, 89

<sup>16</sup> Wolfgang Thönissen, Der Beitrag von Ignatius und Luther zur Konfessionalisierung, in Jesuiten München 2014/2, 6

auf Freiheit für die Übung und Begleitung<sup>17</sup>. Diese Mischung wirkt bis heute auf viele Menschen anziehend.

Hatte Ignatius seine Übungsempfehlungen ursprünglich als sog. große, geschlossene Exerzitien vor allem für Novizen entwickelt, so befürwortete er in seinen Anmerkungen zum Exerzitienbuch<sup>18</sup> solche Übungen auch für einfache Menschen, Frauen und Männer jeden Alters, denen die Übungen je nach Begabung und Bildung angepasst werden sollten. Im Folgenden<sup>19</sup> empfiehlt er sogar, Menschen, die sich keine Auszeit nehmen können, die Exerzitien, statt in einem Kloster, direkt im Alltag zu geben. Auch in Bezug auf die Länge rät er, sich immer nach dem Vermögen des Exerzitanten zu richten, ihn nicht zu überfordern.<sup>20</sup>

Dem Augustinermönch Martin Luther, der zwar mit dem Mönchtum radikal gebrochen hatte, war *„die mönchische Frömmigkeit so in Fleisch und Blut übergegangen, dass er sie selbst selbstverständlich weiterhin praktizierte, seiner neuen Lebensform angepasst.“*<sup>21</sup> Jedoch ging vieles davon im Protestantismus dann verloren, so dass es seine Kirche später erst wiederentdecken und neu lernen musste.

Man wird Luther nicht gerecht, wenn man seine Aussagen zur Werkgerechtigkeit im Zusammenhang mit der Beichte und den Ablasspraktiken seiner Zeit, die oft als Abgrenzung zu Ignatius verwendet werden, auf die Geistlichen Übungen bezieht. Denn er selber empfahl Pfarrern und Laien das tägliche Üben: *„Darum bitte ich abermals alle Christen, sonderlich die Pfarrherrn und Prediger, sie wollen (...) stetig anhalten, beides, mit Lesen, Lehren, Lernen, Denken und Dichten, und nicht also ablassen, bis so lang sie erfahren und gewiss werden, dass sie den Teufel tot gelehrt und gelehrter geworden sind, denn Gott selber ist und alle seine Heiligen.“*<sup>22</sup>

Eine seiner Geistlichen Übungen bestand zeitlebens darin, sich täglich neu der Gnadenzusage der Taufe gewiss zu werden, wie er es im Großen Katechismus zur Taufe ausführte: *„Das heißt recht in die Taufe gekrochen und täglich wieder hervorgekommen.“*<sup>23</sup>

Seinem Frisör riet er: *„Darum ist's gut, dass man frühmorgens das Gebet das erste und des Abends das letzte Werk sein lasse“*. Aus jeder Vaterunserbitte und den einzelnen Geboten solle er *„ein vierfach gedrehtes Kränzchen“* machen. *„Aber sieh zu, dass du dir nicht alles (auf einmal) oder zu viel vornehmest, damit der Geist nicht müde werde. (...) Es ist genug, wenn du ein Stück oder ein halbes davon kriegen kannst, an dem du in deinem Herzen ein Feuerlein anzünden kannst. Nun, das wird und muss der Geist geben und im Herzen weiter lehren“*<sup>24</sup> Ignatius hat es so ausgedrückt: *„Nicht das viele Wissen*

<sup>17</sup> Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, 20 Anmerkungen, 27 - 36

<sup>18</sup> Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, 34

<sup>19</sup> Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, 35

<sup>20</sup> Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, 34

<sup>21</sup> Wolfgang Dietzfelbinger, Spiritualität ist Spiritualität, Korrespondenzblatt des Pfarrer- und Pfarrerrinnenverein, April 1999

<sup>22</sup> Martin Luther Neue Vorrede zum Großen Katechismus, BSLK Göttingen 1976, 552

<sup>23</sup> Martin Luther, BSLK Göttingen 1976, 705, Z 31 f

<sup>24</sup> Martin Luther Erneuerung, „Eine einfältige Weise zu beten, für einen guten Freund“, 289

*sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Innerlich-die-Dinge-Verspüren-und-Schmecken.“*<sup>25</sup> Auch in diesen beiden Aussagen zeigt sich, wie nah die beiden Theologen einander doch sind in ihrer Spiritualität - neben allen Unterschieden.

## 6. Rezeption der Exerziten im katholischen und evangelischen Bereich

Nach dem Tod Ignatius nahm die Praxis der begleiteten Einzelexerziten immer mehr ab und verschwand innerhalb der nächsten 100 Jahre ganz. Wenn überhaupt wurden Vortragsexerziten für Gruppen gehalten. *„Der Übungsaspekt ging dabei ganz verloren.“*<sup>26</sup> Nach Aufhebung des Jesuiten-Ordens 1773 und Neuzulassung 1814 kam es zu einer Wiederbelebung Anfang des 20. Jahrhunderts. *„Nach dem zweiten Weltkrieg begann besonders ab Mitte der 50er Jahre eine vermehrte Reflexion der Exerzitenarbeit“*<sup>27</sup> im katholischen Bereich. In der Diözese München und Freising wurden erstmalig während der Fastenzeit 1995 Exerziten im Alltag angeboten.<sup>28</sup>

Die Rezeption der Exerziten<sup>29</sup> im evangelischen Bereich begann bei den Berneuchenern<sup>30</sup> bereits vor dem 1. Weltkrieg. Karin Johne, Pfarrerin in der DDR, bot ab 1962 Exerziten in Form von Briefseelsorge mit Begleitung an. 1991 startete Wolfgang Dietzfelbinger, Rektor im Pastoralkolleg in Neuendettelsau, mit großem Erfolg mehrere Kurse für Theologen unter Begleitung von Andreas Falkner SJ. Die evangelischen Kommunen Bursfelde, Casteller Ring auf dem Schwanberg und die Christusbruderschaft in Selbitz führen seit 1994 Exerziten durch. Ende der 90er Jahre installierte die Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern einen Lenkungsausschuss und gründete einen *Arbeitskreis Exerziten im Alltag* unter Leitung von Eleonore von Rotenhan. Für das Jahr 2000 riefen beide bayerischen Kirchen das Projekt *Ökumenische Exerziten im Alltag* ins Leben. Infolge des großen Echos auf die ersten Alltagsexerziten wurden ca. 60 evangelische Laien und Theologen als Begleiterinnen und Begleiter von Exerziten vorbereitet. Zusätzlich fanden zwei 1 ½-jährige Ausbildungen zur Exerzitenbegleitung auf katholischer Seite mit je 25 Teilnehmern statt, darunter 6 Evangelische, und es wurde ein evangelischer Ausbildungskurs mit 20 Teilnehmern abgehalten.<sup>31</sup>

Seit 16 Jahren nun bewähren sich Ökumenische Exerziten im Alltag in Bayern als ein geistlicher Übungsweg, der die Ökumene an der Basis stärkt. Nicht nur Hauptamtliche, sondern auch viele ausgebildete Laien leiten die Kurse. Kirchenpolitisch strittige Fragen zwischen den Konfessionen stehen auf den Glaubensalltagswegen in Exerziten nicht im Vordergrund. Seit 2013 gibt es auch in der Diözese Bamberg und dem Kirchenkreis Bayreuth ökumenische Alltagsexerziten.

---

<sup>25</sup> Exerzitenbuch, 2.Vorbemerkung, 28

<sup>26</sup> Silke Harms, Glauben üben, 45

<sup>27</sup> Silke Harms, Glauben üben, 47

<sup>28</sup> Silke Harms, Glauben üben, 57

<sup>29</sup> Vgl. zum Folgenden: Harms, Glauben üben, 72-81

<sup>30</sup> Silke Harms, Glauben üben, 62

<sup>31</sup> Eleonore von Rotenhan, Quo vadis, evangelische Exerziten im Alltag?, nachrichten 10/2003, 319



## **7. Ökumenische Exerzitien – *Leben ins Leben***

Auf meiner Spurensuche konnte ich viele Hinweise dafür entdecken, warum die Exerzitien des Ignatius 500 Jahre später eine so große Anziehungskraft auch auf Evangelische ausüben. Lutherische und ignatianische Spiritualität können einander ergänzen und bereichern.

Die ignatianische Form, Rahmen und Spannungsbogen sind bewährt. Es ist heilsam, die Heilige Schrift nicht nur zu lesen und zu reflektieren, sondern sich selber in ihr einzufinden und biblische Geschichten auf das eigene Leben zu beziehen. Dabei hilft ein eigenständiger und auch kritischer Umgang mit den Texten, der sich eigene Deutungen zutraut. So trägt das lutherisch verstandene Priestertum aller Gläubigen zu Demokratisierung von Spiritualität und Geistlicher Übung bei. Exerzitien helfen, im Glauben sprachfähig zu werden. Das ist eine Fähigkeit, die heute in multikulturellen und multireligiösen Gesellschaften vielleicht immer wichtiger werden wird. Es braucht nicht nur Mut und Vertrauen, eigene Worte zu finden und sich in Glaubensfragen auszudrücken, sondern eben auch Übung.

Exerzitien sind kein Erwachsenenbildungskurs und auch keine Therapie. Nein, Exerzitien sind vielmehr eine intensive Zeit der Besinnung und Vertiefung, die Christen sich immer wieder einmal gönnen, weil sie erfahren haben, dass das ganze Leben ein Glaubensweg ist, der mit Übung und gemeinsam leichter gelingt.