

## **Exerzitien – Auszeit im Alltag**

ursprünglich verfasst für das Magazin „Kirchliche Nachrichten“ der ELKB

Sabine Schnurr

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

Sich für ein Wochenende in ein Kloster zurückziehen, ein sabbatical machen, mal aus dem Alltag aussteigen, das tut gut! Auch eine Tagung zu einem spirituellen Thema kann Menschen aufatmen lassen. All die Anforderungen unseres Alltags in Beruf und Familie wecken eine solche Sehnsucht nach einer Auszeit für Körper und Seele, zumindest hin und wieder. Aber wie passen Alltagsexerzitien dazu? Ist das nicht ein Widerspruch in sich?

Ein Widerspruch – nein, eine Herausforderung – ja! Kennzeichnend für alle Exerzitienformen – dreitägige Kurzexerzitien in einem Kloster, 4-6-wöchige Alltagsexerzitien in der Gemeinde, oder die sog. großen Einzelexerzitien für Novizen des Ignatius von Loyola – ist der Prozesscharakter: Menschen machen sich auf einen Weg mit ihrem Glauben und ihren Fragen, einzeln oder gemeinsam. Der Name für diesen Weg „Exerzitien“, zu Deutsch Übungen, klingt für viele erstmal wenig nach einer wohltuenden Auszeit. Sie hören darin vielmehr einen Unter-Ton von Gehorsam und Anstrengung bis hin zu „seelischem Muskelkater“.

### **Was hat es nun also mit Exerzitien im Alltag auf sich?**

Sie greifen zuallererst die Sehnsucht der Menschen auf, in ihrem persönlichen Leben etwas von Gottes Gegenwart und Wirken zu entdecken. So ist es nicht verwunderlich, dass die ersten Ökumenischen Exerzitien in Alltag in Bayern im Jahr 2000 mit dem Titel „Aller Wandlung Anfang ist die Sehnsucht“ mehr als 9.000 Menschen in rund 450 katholischen und evangelischen Gemeinden angesprochen haben.

### **Was tut man in Alltagsexerzitien?**

- sich einüben in Achtsamkeit, Wachheit, Präsenz, Aufrichtigkeit im Jetzt
- Ausschau halten nach Zeichen für Gottes Gegenwart im eigenen Leben, bei und in allem: im Gehen, Sehen, beim Schmecken, Hören, Fühlen, Denken, Sprechen und Singen, ...

Seit dem Aufbruch vor 23 Jahren werden jährlich in vielen bayerischen Gemeinden vierwöchige Ökumenische Exerzitien im Alltag durchgeführt. Das jeweilige thematische Material dafür wird abwechselnd von einem evangelischen und einem katholischen Team ausgearbeitet. Dankbar nehmen Menschen hier ihre Gemeinde und ihre Kirche als gute Adresse für Spiritualität wahr.

**Dieses Material bietet:**

- den Teilnehmenden für jeden Tag schriftliche Besinnungsvorschläge für die persönliche tägliche stille Zeit zu Hause, dazu Impulsvorschläge und Tipps zur Gestaltung.
- den haupt- und ehrenamtlichen Leiter:innen der Exerzitien ausgearbeitete Vorschläge für die Gestaltung und Moderation der fünf Gruppentreffen in den vier Wochen mit Texten, Liedern, Gebeten, Tänzen ...

Insbesondere die Gespräche in den Kleingruppen werden stets als kostbar empfunden. Es gibt kein falsch und kein richtig, keine Diskussionen. Denn es geht darum, einander zuzuhören und zu staunen, was andere erlebt haben. Jede und jeder macht eigene Glaubensentdeckungen in diesen Wochen. Es ist ein großer Schatz, dass hierbei unterschiedliche Konfessionen überhaupt keine Rolle spielen: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Matthäus 18,20) Den angeordneten Verzicht auf solche Angebote in den beiden Corona-Jahren haben viele als besonders schmerzlich empfunden!

**Aber kann man denn überhaupt Glauben mithilfe von sog. Geistlichen Übungen einüben?** Bei Exerzitien wird tatsächlich viel geübt! Was ist für evangelische Christen davon zu halten? Hat nicht bereits Martin Luther vor dem Übel einer „Werkgerechtigkeit“ gewarnt? Natürlich ist jede Übung spürbar mit Mühe verbunden, ob es um das Erlernen eines Musikinstruments geht oder darum, die Schnürsenkel zuzubinden. Aber im geistlichen Bereich sind wir Evangelischen gern skeptisch.

Für Martin Luther (1483 – 1546) wie für Ignatius von Loyola (1491-1556) ist die Gnade Gottes das Fundament. Auf dieser Grundlage dienen alle Übungen des Menschen der Vorbereitung, Gottes Gnade und Bestätigung der Taufzusage zu empfangen.

Luthers Brief „Eine einfältige Weise zu beten, für einen guten Freund“ (1535) mit seiner detaillierte Übungsanleitung für den Umgang mit dem Vaterunser zeigt uns sein Verständnis von Übung.

Zwei Zitate der beiden Theologen verdeutlichen ihre geistliche Verwandtschaft<sup>1</sup>:

Ignatius von Loyola:

- *Dein Vertrauen auf Gott sei so tätig, als wenn Gott nichts, du alles tun müsstest; deine Tätigkeit sei so voll Gottvertrauen, als wenn du nichts, Gott alles tun müsste.*

Martin Luther:

---

<sup>1</sup> Vgl. Sabine Schnurr „Sei mein Gott im Alltagstrott“ in UNA SANCTA 3/2016 Glaubenspraktiken im Alltag, S 207

- *Man muss beten, als ob alles Arbeiten nichts nützt und arbeiten, als ob alles Beten nichts nützt.*

Jede Übung lebt von Wiederholung und Dauer. Das Sprichwort „*Übung macht den Meister*“ kennen wir aus Kindertagen, aber es hat uns schon damals nicht erfreut. Im Bereich der Geistlichen Übungen jedoch geht es gerade nicht darum, dass wir uns in Exerzitien mühen sollen, um Gottes Gnade zu erlangen, ihn am Ende zu finden. Hier geht es darum beim Üben zu bleiben, ohne auf einen sichtbaren oder messbaren Erfolg abzielen. Und dabei immer mehr „*ein Meister im Üben*“ zu werden. Gott ist und bleibt für uns unverfügbar. Aber wir können uns mit solchen Übungen auf sein Kommen vorbereiten. Diese Erkenntnis macht es nicht leichter, aber vielleicht fröhlicher und zuversichtlicher.

### **Was geschieht inhaltlich in Alltagsexerzitien?**

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 mögliche Störungen dieser Beziehung in den Blick. Die Erfahrung, dass etwas nicht oder nicht mehr „gut“ ist, dass eine Beziehung eingeschlafen, in Vergessenheit geraten oder abgebrochen sein kann, gehört zum Leben. Darüber dann mit Gott im Gebet ins Gespräch zu kommen. So ist die Entdeckung, dass Zweifel und Glaubenskrisen zu jedem Christenleben dazugehören, eine der Perlen auf dem Exerzitienweg. Es tröstet, zu erfahren, 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.

Es ist heilsam, die Heilige Schrift nicht nur zu lesen und zu reflektieren, sondern sich selber in ihr aufzusuchen 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. Dazu braucht es nicht nur Mut und Vertrauen, eigene Worte zu finden und sich in Glaubensfragen auszudrücken, sondern eben auch Übung.

Exerzitien sind 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. Am Ende laden sie dazu ein, von Jahr zu Jahr die Schätze der Übungen immer mehr in die Zeit danach einsickern zu lassen – eben als Auszeiten im Alltag.