

Exerzitien – eine kurze Erklärung

Nur wenige Menschen ahnen,
was Gott aus ihrem Leben machen würde,
wenn sie sich seiner Führung rückhaltlos überließen.
Ignatius von Loyola

Welchen Sinn haben Exerzitien?

Im Glauben ist es wie im Sport, im Beruf oder in der Partnerschaft: Ohne besondere Zeiten des Trainings, der Weiterbildung oder der zweckfreien Zweisamkeit sind wir in Gefahr, abzubauen, von der Routine überrollt zu werden, abzustumpfen. Exerzitien dienen der Beziehungspflege mit Gott: Wer Exerzitien macht, schaut auf Gott, um ihn besser kennen zu lernen. Ich lerne und übe beten, ich lasse Gott tiefer an mein Herz und mein Leben dran, ich werde aufmerksamer, wo eine Bekehrung angesagt ist, ich erfahre, dass die Botschaft Jesu in tiefere Schichten meines Herzens einsickert, ich lerne seinen Ruf besser zu hören, ich bekomme Rückenwind für den Alltag ...

In allen Religionen gibt es spirituelle Intensivzeiten, in denen sich Menschen aus dem üblichen Tagesgeschehen zurückziehen, um dem Geheimnis des Lebens und dem Göttlichen näher zu kommen. In der jüdisch-christlichen Tradition gibt es dafür vor allem das Motiv der Wüste: Wenn Gott in der Geschichte wirken will, führt er Menschen in die Wüste. Dort umwirbt und erprobt er sie, er schenkt ihnen neue Erfahrungen und Einsichten, wer er ist und wer sie selbst sind, und er bereitet sie darauf vor, ihm zum Heil der Menschen zu dienen. Von zahlreichen Gestalten des Alten und Neuen Testaments, nicht zuletzt von Jesus selbst, aber auch von den Wüstenvätern und -müttern der ersten christlichen Jahrhunderte und von vielen Heiligen wissen wir, dass sie, ähnlich wie das Volk Israel, an Schlüsselstellen ihres Lebens durch die Schule der Wüste gingen, um Gott tiefer zu erfahren.

Auch heute geht es bei Exerzitien (von lateinisch *exercere* = üben) mehr darum, Erfahrungen zu machen und geistliche Vollzüge einzuüben, als darum, theologische Erkenntnisse zu sammeln. Dass sich in den letzten Jahrzehnten erfreulicherweise die spirituellen Angebote an Zahl und Form vervielfacht haben, hat allerdings auch eine ziemliche Begriffsverwirrung mit sich gebracht. Der Begriff der „Exerzitien“ soll für diejenigen Formen spiritueller Einkehr auf biblischem Boden reserviert werden, bei denen das Element des Übens gegenüber der Vermittlung kognitiver Inhalte im Vordergrund steht und deren Dauer das Entstehen eines inneren Prozesses ermöglicht. Dauert die Einkehr nur ein, zwei oder drei Tage, spricht man besser von Einkehrtagen, Tagen der Stille, Besinnungswochenenden oder ähnlichem.

Welche Arten von Exerzitien gibt es?

Es gibt verschieden Formen von Exerzitien. Früher waren fast nur die so genannten *Vortragsexerzitien* üblich, bei denen mehrmals am Tag für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Vorträge über verschiedene Themen des Glaubens gehalten wurde. Dazwischen sollten sie darüber nachdenken und beten. Heute gibt es auch ganz neue Formen wie *Wanderexerzitien* (das betrachtende Gebet wird mit Wandern in der freien Natur verbunden), *Filmexerzitien* (ausgewählte Filme sind Anstoß für Besinnung und Gebet), *Straßenexerzitien* (betrachtet wird nicht Jesus in der Bibel, sondern Jesus „im Geringsten unserer Brüder und Schwestern“) oder *Bibliodrama-Exerzitien* (man schlüpft in biblische Rollen hinein).

Grundsätzlich sind Exerzitien kein Selbstzweck, sondern sie zielen auf eine bewusst christliche Lebensgestaltung im konkreten Alltag. Die *Exerzitien im Alltag* haben diese Verbindung von Glauben und Leben besonders im Blick. Dabei bleibt man in seinem beruflichen und familiären Alltag und kommt über mehrere Wochen lang zu wöchentlichen Treffen zusammen, in denen man sich über seine Erfahrungen austauscht, verschiedene Gebetsweisen einübt und Impulse und Hilfen für die tägliche Betrachtungszeit der nächsten Woche zu Hause erhält.

Was sind Ignatianische Einzelexerzitien?

Das Besondere an den *Ignatianischen Einzelexerzitien* ist, dass der Betrachtungsstoff auf den ganz persönlichen inneren Weg der Einzelnen abgestimmt wird. In einer längeren Zeit des Rückzugs aus dem Beziehungs- und Arbeitsalltag in die Stille sucht man – mithilfe einer Begleiterin oder eines Begleiters – in mehreren Stunden täglichen Gebetes die Begegnung mit Gott und seinem Wort. Die Ignatianischen Einzelexerzitien wurden erst vor einigen Jahrzehnten in ihrer ursprünglichen Form wieder entdeckt und sind heute sehr aktuell. Ignatius von Loyola (1491–1556), der Gründer des Jesuitenordens, hat in seinem berühmten „Exerzitienbuch“, einem Werkbuch für Exerzitienbegleiter, die Erfahrungen auf seinem eigenen geistlichen Weg sowie in der spirituellen Führung anderer zusammengefasst. Die Exerzitien dauern in ihrer Vollform dreißig, sonst aber meistens fünf bis zehn Tage. Sie sind eine Hilfe, im Blick auf Jesus Christus das eigene „Leben zu ordnen“, auf den persönlichen Anruf Gottes eine persönliche Antwort zu geben und das Leben in der Nachfolge Jesu Christi zu vertiefen.

Der Exerzitienprozess folgt einer inneren Dynamik, die in vier Phasen oder „Wochen“ angelegt ist. Es geht dabei nicht nur um die kognitive Vermittlung von Inhalten (wie etwa in einer Predigt, Katechese oder theologischen Vorlesung), nicht ausschließlich um die Konzentration auf den inneren Prozess (wie in der Psychotherapie) und auch nicht in erster Linie darum, leer zu werden von allen eigenen Gedanken, Gefühlen und Vorstellungen (wie in manchen östlichen oder gegenstandslosen Meditationsformen), sondern um einen „Dreiklang in der Gebetsdynamik der Exerzitien“ (Alex Lefrank), in dem Elemente von allen drei Ebenen mitschwingen. Der Inhalt der christlichen Offenbarung wird mit der persönlichen Lebenssituation des Exerzitanten verknüpft und dieser übt sich in der „lauteren Absicht“, sich und sein Leben ganz auf Gott auszurichten.

Ignatius nennt drei wichtige Gründe, sich auf solche Geistlichen Übungen einzulassen: Erstens schenkt man dadurch Gott Zeit zurück – als Antwort auf die von ihm geschenkte Lebenszeit. Selbst gesetzt den Fall, es würde in den Exerzitien gar nicht Besonderes „passieren“ (was mir allerdings noch nie untergekommen ist!), wäre eine solche zweckfrei verschenkte Zeit schon in sich sinnvoll. Zweitens ist es eine Zeit, in der die natürlichen Kräfte im Menschen besser wachsen und fließen können. So eine Zeit sammelt die Seele und öffnet den Menschen für seine tiefere Lebenssehnsucht. Und drittens ist es eine Gnadenzeit Gottes für den Menschen; eine Zeit, in der er sich uns gleichsam leichter zeigen und schenken kann.

Wie laufen Ignatianische Einzelexerzitien konkret ab?

Durch den Verzicht auf Unterhaltung, Lektüre, Radio, Fernsehen, Telefon und Arbeit entsteht eine Atmosphäre des Schweigens, die zur inneren Sammlung hilft. Außenreize werden

reduziert, damit auch einmal innere, vielleicht sehr leise Stimmen die Chance erhalten, gehört zu werden.

Die eigentlichen täglichen Übungszeiten bestehen aus vier bis fünf einstündigen Betrachtungen. Dafür können je nach dem inneren Weg des Betreffenden ganz unterschiedliche Gebetsweisen vorgeschlagen werden. Als Betrachtungsstoff werden entsprechend dem Exerzitienbuch zumeist Stellen aus der Heiligen Schrift verwendet.

Eine ausgebildete und erfahrene Begleitperson steht zur Verfügung, um in einem täglichen Einzelgespräch die gemachten Erfahrungen zu besprechen und Hilfen für die weiteren Schritte anzubieten. Sie soll jedoch „unmittelbar den Schöpfer mit seinem Geschöpf wirken lassen“ (Ignatius von Loyola).

Wenn, wie es häufig der Fall ist, die Exerzitien gleichzeitig von mehreren Menschen gemacht werden, ist gewöhnlich ein Rahmen mit einigen wenigen gemeinschaftlichen Elementen eine Hilfe: der Feier von Gottesdiensten, gemeinsamen Mahlzeiten im Schweigen, Körperübungen, um das Leibbewusstsein zu üben und / oder einen körperlichen Ausgleich für das lange Sitzen zu schaffen.

Wenn ich Exerzitien machen möchte – wohin wende ich mich?

Wer noch nie etwas in diese Richtung gemacht hat, für den kann es hilfreich sein, zuerst einmal ein Einkehrwochenende oder Kurzexerzitien zu machen, bevor man sich auf Einzelexerzitien im Schweigen einlässt. Das muss allerdings nicht unbedingt so sein.

Für viele Exerzitienkurse ist ein persönliches Vorgespräch erforderlich. Dort können alle Fragen gestellt werden.

Über die aktuellen Angebote von Exerzitien kann man sich im Exerzitienreferat einer jeden Diözese informieren. Für Ignatianische Exerzitien sind Mitglieder des Jesuitenordens oder einer anderen Gemeinschaft, die selbst aus der Exerzitienspiritualität leben, sicher eine gute Adresse.

Sr. Dr. Christa Baich sa