

*Der folgende Text ist im Pilger-Verlag Speyer als Buch erschienen. Ein gedrucktes Exemplar kann über folgende Adresse bezogen werden: Peregrinus GmbH, Hasenpfehlstraße 33, 67346 Speyer, Telefon: 06232/31830, Telefax: 06232/318399, E-Mail: info@pilger-speyer.de. Dennoch hat der Verlag freundlicher Weise zugestimmt, dass der Text als pdf-Datei zur Verfügung gestellt werden darf.*

Peter Hundertmark

# GOTT WERKTAGS

Eine Übersicht über spirituelle Übungsformen

im und für den Alltag

1. Der Alltag als spiritueller Ort – eine neue „Marke“ der Kirche
2. Exerzitien im Alltag
- 3 . Den Alltag im Blick
4. Exerzitien im Alltag – Typ III
5. Experimente
6. Exerzitien à la carte
7. Neu leben

Ein Kreuzgang, viel grüne Natur rund herum, Stille, ein uralter Pater, der gemessenen Schrittes vor sich hin geht... Oder meditierende tibetische Mönche, japanische Kiesgärten mit einem blühenden Kirschweig, ein einsamer Tempel auf einer Bergkuppe im Abendlicht. Sehnsuchtsbilder moderner Großstadtmenschen: Eine Anderswelt voll Stille, Langsamkeit und Bedeutung. Geregelter Tagesabläufe, Strenge, feste Rituale, heilige Orte und Zeiten, Enthaltensamkeit, Disziplin und Konzentration, Traditionen... All die Dinge, die aus der industrialisierten und digitalisierten Lebenswelt ausgeschieden wurden, projiziert auf einige wenige Idealorte. Dort (und nur dort) könnte ich auch spirituell leben und es wäre gut, seufzt mancher still in sich hinein – und würde es doch keine Woche aushalten.

Und: Unternehmensspiritualität, spirituelle Wellnessangebote, spirituelle Krisenbewältigung, spirituelle Musik, Spiritualität der Paarbeziehung, spirituelle Organisationsentwicklung... Bald auch spirituelle Arbeitslosigkeit, spirituelle Wirtschaftskrise? Spiritualität überall: Manches lohnt einen zweiten Blick, manches ist modische Umetikettierung, vieles aber einfach Theaterdonner und Nebelkerzen, grüne Soße ausgegossen über handfeste Interessen.

Oder: weiche Spiritualität statt harter Religion, fernab den Zumutungen der überkommenen Großkirchen, ich für mich in meinem inneren Leben, hin zu Ganzheitlichkeit, hin zu erfülltem Leben, hin zu einem neuen sanfteren Zeitalter... Das Angebot ist reichlich da und wird genutzt. Jeder findet das Passende und muss nicht bis zur Rente beim Gleichen bleiben. Manchmal braucht es auch Kombinationspräparate, da stellt man sich etwas zusammen. Dran ist, was gut tut und mich weiter bringt. Es lebe der Rückzug aus dieser harten, kalten, materialistischen Welt.

## **1. Der Alltag als spiritueller Ort – eine neue „Marke“ der Kirche**

Spiritualität wurde schon vor mehr als zehn Jahren zum gesellschaftlichen Megatrend ausgerufen und hält sich dort allen Hoffnungen oder Befürchtungen zum Trotz erstaunlich stabil. Dieser Megatrend hat den Kirchen zwar keine Revitalisierung ihrer traditionellen Angebote gebracht, aber er hat ein neues Umfeld für kirchliches Handeln geschaffen. Wenn Kirche nun auf dem offenen spirituellen Marktplatz auftaucht wird sie überrascht, aber überwiegend anerkennend wahrgenommen. Vieles, was für christliche Spiritualität zum Kernbestand gehört, muss nicht mehr eigens legitimiert werden: Disziplin, Stille, inneres

Erleben, Allgegenwärtigkeit des Geistes, Relevanz des Spirituellen für das ganze Leben, spirituelle Lehrpersönlichkeiten, Ganzheitlichkeit, Leben in Fülle. All das wird als ein weiterer, mehr oder weniger profilierter und anschlussfähiger Beitrag auf dem Markt der Möglichkeiten aufgenommen.

Der Markt der spirituellen Angebote folgt dabei der gleichen Logik wie alle Märkte: Wahrgenommen werden profilierte Angebote, die sich eindeutig von anderen unterscheiden. Während viele Anbieter mehr Glück, größere Unabhängigkeit, die Entfaltung ganzheitlichen Potentials und die Überwindung von persönlichen Grenzen, letztlich die Abkehr vom Alltag propagieren, das Besondere und nicht selten das Sensationelle suchen, ist Kirche – mehr oder weniger bewusst – den entgegen gesetzten Weg gegangen. Aus ihrer Schöpfungstheologie heraus und im festen Vertrauen auf Gott, der keinem Moment und keinem Ort dieser Welt fern ist, wurde der Alltag als spiritueller Ort in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. So entstand – in der Sprache des Marktes gesprochen – eine eigene „Marke“: eine ganze Familie von Kursen, Übungswegen, Ansätzen, Gebetsformen... zusammen gehalten von diesem Impuls, Gott, sein Wirken und Wollen, und das „Heil der Seele“, mitten im Alltag zu suchen. Der ganz normale Alltag aus Arbeit, Sorgen, Freunden, Begegnungen... wird als der erste und oft entscheidende Ort der Gottesbegegnung gesehen. Im Alltag, so die Idee und auch die praktische Erfahrung, verweben sich Glaube und Leben zu einem authentischen, christlichen Lebensentwurf. Im Alltag muss sich der Glaube bewähren. Im Alltag wird der Glaube konkret. Der Alltag als spiritueller Ort, das bedeutet: im Alltag meditieren, beten, vor allem aber, den Alltag meditieren, den Alltag beten.

Alleinstellungsmerkmal des kirchlichen Ansatzes im unübersichtlichen Feld der Spiritualität ist dabei nicht so sehr, dass Spiritualität sich für den Alltag bewähren muss, sondern der spezifische Ansatz bei dem Alltag als Ort der Gottesbegegnung. Die tägliche Routine ist offen für die Begegnung mit dem Unendlichen. Nicht besondere Techniken, herausragende Lehrer, magische Orte braucht es, es genügt ein wenig Aufmerksamkeit auf das Wirken des Heiligen Geistes, der uns ständig umweht, wo immer wir sind. In diesem Ansatz steckt die Verheißung, dass das ganz Normale sich in seiner Transparenz auf das ganz Große offenbart, dass in den kleinen Geschichten zwischen Aufstehen und Schlafengehen, die Heilsgeschichte Gottes mit seinem Volk weiter gewoben wird und dass jede und jeder im Herzen den Schlüssel trägt, der es ihm/ihr erlaubt, hinein zu treten ins überströmende Licht der Gegenwart und Liebe Gottes.

Der Ansatz beim Alltag als der Hauptbühne des geistlichen Geschehens, ist schon biblisch breit belegt. Bereits die Erfahrungen des Patriarchen Jakob, erzählt in der Genesis, sind hier zu nennen. Nach seinem visionären Traum von der Leiter, die Himmel und Erde verbindet, wird Ihm der entscheidende Schlüssel einer Alltagsspiritualität in den Mund gelegt. „Wirklich, der Herr ist an diesem Ort und ich wusste es nicht.“ (Gen 28,16) Der Prophet Elischa wird berufen, als er gerade auf dem Feld ist und pflügt. (1 Könige 19,19) Die Propheten Jeremia und Hosea setzen symbolische Zeichenhandlungen in ihrem privaten Leben und machen so die Botschaft Gottes für ihre Mitbürger sinnlich greifbar und verstehbar. Jesus stellt sich mitten in diesen breiten Strom. Seine Gleichnisse nehmen die alltäglichsten Situationen auf – Putzen der Wohnung, Säen und Ernten, Vieh weiden, zum Essen einladen... Immer wieder setzt er gezielt Akzente, die die Bedeutung des alltäglich Erlebten aufschließen. Er öffnet blinde Augen und taube Ohren, gibt Tastsinn und Handlungsfähigkeit zurück. Zentral die Erfahrung der Emmausjünger: Beim Essen „gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn.“ (Lk 24,31) So wundert es nicht, dass sich der Ansatz beim Alltag als spirituellem Ort als ein Motto durch die ganze Spiritualitätsgeschichte der lateinischen Kirche zieht.

### **1.1. Weitere Elemente der „Marke“**

Damit aber unter den Bedingungen der Postmoderne mit ihrem offenen Markt der Sinnangebote eine spezifische „Marke“ entstehen konnte, mussten sich mit diesem Grundansatz christlicher Spiritualität erst noch weitere Elemente zu einem in sich logischen und zusammenhängenden „Programm“ verbinden. So fand als zweiter Bestandteil das zentrale Element spätmoderner Selbstwahrnehmung, die je eigene, unmittelbare und unableitbare Erfahrung, Eingang in diese neue „Marke“ und „Familie“ geistlicher, christlicher Übungswegen. Erst als der Akzent auf die persönliche Erfahrung als Grundkategorie der Welterschließung, bei aller Ambivalenz dieses Begriffs, theologisch und spirituell rezipiert wurde, wurde die Grundüberzeugung der Allgegenwart Gottes auch im Alltag jedes Menschen, geistlich neu relevant. Formt doch erst eine authentische Erfahrung für den modernen Menschen aus dem reinen Wissen um die Gegenwart Gottes den Stoff für tiefes, existentielles Lebensglück. Darin aber liegt dann der ganze Unterschied zu einem breiten, aber als zu äußerlich wahrgenommenen Strom christlicher Verkündigung. Programmatisch fasst das Sr. Maureen Conroy R.S.M, eine amerikanische Exerzitienbegleiterin zusammen: „As

individuals experience God's self-communication interiorly, they come to know God, not only to know about God."<sup>1</sup> Zwar lässt sich nicht genau sagen, was der Begriff „Gotteserfahrung“ eigentlich genau bezeichnet, aber dass es ein im Inneren, im Affektiven angesiedeltes Erleben ist, lässt sich kaum bestreiten. Dieses emotional-affektive Erleben aber, verbunden mit einer Deutung durch christliche Glaubensüberzeugungen, entzieht der Religionskritik den Boden. Gott wird als Gegenwart im Alltag erlebt. Sein Wirken reicht in die private Lebensgestaltung hinein, sein Wille ist auffind- und umsetzbar. Damit erledigt sich auf einer ersten Ebene nicht nur die Ungewissheit über die Existenz Gottes, sondern auch die bohrende Frage nach der Bedeutung des Glaubens. Etwas flapsig ausgedrückt klingt das dann so: Ob Gott existiert? – Klar doch, gestern noch bin ich ihm begegnet.

Beides – Alltag als Ort der Gottesbegegnung und Erfahrung - lag jedoch schon eine ganze Zeit bereit, ohne dass ein für viele Menschen gangbarer geistlicher Weg entstand. Der Alltag als spiritueller Ort wurde bsp. bei Madeleine Delbrel vorgedacht und vorgelebt. Die Theologie setzte sich spätestens seit der anthropologischen Wende durch Karl Rahner mit dem Erfahrungsbegriff auseinander. Aber es fehlte eine praktische Form, die in der Lage war, Alltag, Erfahrung und christlichen Glauben in neuer Weise in ein Übungsprogramm umzusetzen. Systematisches spirituelles Üben schien sich automatisch zu verbinden mit besonderen, vor allem klösterlichen Lebensformen, außergewöhnlichen Menschen, und nicht selten unausgesprochen auch mit früheren Zeiten. Auf dieser Basis war der Alltag normaler Menschen, waren die affektiven Erfahrungen, als geistlicher Ort nicht aufschlüsselbar.

Umso erstaunlicher auf den ersten Blick, dass ausgerechnet die Rückbesinnung auf die Wurzeln einer Ordensspiritualität, der ignatianischen Spiritualität, als drittes Element der neuen „Marke“ den entscheidenden Schub auslöste. Es war wohl ihr Selbstverständnis als Übung und Vorgehensweise, die die ignatianische Spiritualität für diesen Neuanfang prädestinierte. Sie konnte als durchdachte, überprüfte, zugleich aber inhaltlich relativ offene Methodik gelesen werden. Der erste Anschluss lief über einige wenige Zentralworte ignatianischer Spiritualität: Zuerst über das berühmte „Gott suchen und finden in allen Dingen“; dann „in actione contemplativus“ (das besondere Ineinander von intensiver

---

<sup>1</sup> Conroy, Maureen: Looking into the Well. Supervision of Spiritual Directors, Chicago 1995, 4. Dt.: Indem die Einzelnen Gottes Selbstmitteilung innerlich in sich erfahren, lernen sie Gott kennen und sind nicht länger darauf beschränkt, etwas über Gott zu wissen.

Spiritualität und praktischem Tätigsein); und vor allem „Das Verkosten und Verschmecken von innen her gibt der Seele Genüge.“

Große Verdienste kommen der Gemeinschaft Christlichen Lebens zu, die seit den späten 60er Jahren nach Möglichkeiten suchte, ihren zumeist in Beruf und Familie eingebundenen Mitgliedern den Anschluss an die Exerzitien als Kernstück der ignatianischen Spiritualität zu erleichtern. Dennoch waren die ersten Versuche, strikt ignatianisches Üben, Alltag und Erfahrung in eine Verbindung zu bringen, eher „hochpreisig“. Sie setzten in der Regel eine längere Übungspraxis und mehrere Monate Zeit voraus. Exemplarisch sei hier an die erste Buchpublikation „Mit Jesus auf dem Weg“<sup>2</sup> unter dem Stichwort „Exerzitien im Alltag“ erinnert, die in Deutschland bekannt wurden: Ein Übungsprogramm, das kanadische Jesuiten für das Ignatiusjahr 1992 zusammengestellt hatten, damit die Ordensmitglieder während des Festjahres noch einmal in neuer Weise den Prozess der ganzen dreißig Exerzientage des Exerzitienbuchs durch beten konnten.

Um die gleiche Zeit entstanden jedoch an mehreren Orten auch die ersten kopierten Mappen für kurze, pfarrei- und fast möchte man sagen, alltagstaugliche Exerzitien im Alltag. Mit zu den ersten Versuchen gehören die Briefkurse von Karin Johne in der DDR und die Mappen des Erzbistums Salzburg, zusammengestellt von Sr. Karla Hasiba. In Westdeutschland entstanden die ersten Mappen wahrscheinlich in der Erzdiözese München, bis dann Mitte der 90er Jahre in rascher Folge sehr viele Diözesen folgten.

Die Vorworte und Geleitschreiben dieser ersten, im Selbstverlag hergestellten und kopierten Mappen bringen das vierte Element zu Wort, das in die neue „Marke“ und Übungsfamilie „Alltag als spiritueller Ort“ eingegangen ist: Ein kirchlich-seelsorgerliches Nachdenken über die Situation vieler deutschsprachiger Diözesen. Diese sahen sich gleichzeitig vor die Herausforderungen des wachsenden Priestermangels, eines rasch zurückgehenden Glaubenswissens und einbrechender Glaubenspraxis gestellt. Als der einzig gangbare Weg zeigte sich rasch die Stärkung der Laien in ihren inhaltlichen Kompetenzen, in ihrer Mitverantwortung und eben auch in ihrem geistlichen Leben. Viele dieser Einführungen argumentieren daher aus heutiger Sicht überraschend defensiv: „Die Not der Kirche, die lange unterbliebene Stärkung des geistlichen Lebens der Laien, legen es nahe...“ Und ähnlich

---

<sup>2</sup> Hock, Gundikar (Hrsg.): Mit Jesus auf dem Weg, Münsterschwarzach 1998

defensiv aus der zeitlichen Not heraus: „Da die Laien in Familie und Beruf nicht längere, intensivere, („richtigere“) geistliche Übungswege unternehmen können, muss ihnen ein fast unverantwortbar verkürztes Programm als erster Einstieg angeboten werden.“

Erst als alle vier Elemente: Alltagspiritualität, Erfahrung als entscheidende Dimension, Üben in Anlehnung an die ignatianische Vorgehensweise und die pastoralstrategische Stärkung der Laien zusammengeführt waren, war die Geburtsstunde dieser „Marke“ von wirklich neuen, geistlichen Angeboten, Übungsweisen und Gemeinschaften im Glauben gekommen. Exerzitien im Alltag sind hier bei weitem die bekannteste Form, weitere „Familienmitglieder“ werden in den folgenden Kapiteln vorgestellt. Diese Angebote sind seither im ganzen deutschen Sprachraum sehr schnell gewachsen und prägen heute – kaum fünfzehn Jahre nach ihrem Entstehen - in erheblichem Maß das geistliche Leben in den Pfarreien mit.

## **1.2. Spiritualität**

Unter dem Eindruck der neuen „Marke“ geistlicher Übungswege im Alltag und für den Alltag hat sich auch eine Bedeutungs differenzierung für den Begriff „Spiritualität“ ergeben. Als Wort ist Spiritualität eher von außen, aus der Esoterikszene, wieder in den kirchlichen Sprachgebrauch eingeführt worden. Die Folge war eine nicht unerhebliche Verwirrung. Ist Spiritualität das, was früher „Frömmigkeit“ hieß? Meint Spiritualität das „geistliche Leben“? Ist Spiritualität der Ausdruck für die individuell umgesetzte Gläubigkeit, gar ein Kampfbegriff gegen den großkirchlich reglementierten „Glauben“? Ist Liturgie spirituell, oder ist spirituell ein Adjektiv, das sich einfach an jedes kirchliche Handeln anhängen lässt, insofern Kirche immer davon ausgeht, dass der Heilige Geist in ihrem Wirken präsent ist?

Von der Esoterik setzt sich christliche Spiritualität in doppelter Weise ab: durch den Bezug auf die historische Offenbarung und die Bindung an die Person Jesu Christi und an sein Leben, Sterben und Auferstehen, und durch die Ausrichtung auf die Transparenz des Alltagsgeschehens. Frömmigkeit ist Spiritualität insofern, als der Akzent auf dem privaten Vollzug im persönlichen Beten liegt. Der Unterschied liegt hier darin, dass das Sprechen von Gebeten hinter die Betrachtung und das freie Beten in den eigenen Anliegen zurücktritt.

„Prier, c'est entrer en procès avec Dieu.“ formuliert der Schriftsteller Pierre Assouline<sup>3</sup> und hebt damit das dynamische, beziehungsbasierte Geschehen der Auseinandersetzung mit Gott, seiner Gegenwart und seinem Wirken hervor. Spiritualität ist Glaube, der geschieht, in dem er in das Leben der Individuen eingreift und sie verändert, wandelt und reifen lässt. Damit ist auch schon gesagt, dass das christliche Erleben von Spiritualität davon geprägt ist, Erfahrungen mit einem „anderen“ zu machen, sich abhängig und begnadet zu gleich zu erleben. Es ist der Geist Gottes, der die Menschen auf spirituelle Wege führt. Es ist der Geist Gottes, der die persönliche Lebenssehnsucht der Einzelnen in Kontakt mit Jesus Christus bringt und die Zumutung des Rufs in die Nachfolge hörbar macht. Und gerade in dieser absoluten Ausrichtung auf das vorgängige Handeln Gottes erlebt sich der moderne Mensch gefragt, verantwortlich, aktiv und kreativ gestaltend. Spiritualität hat mit Erwachsensein und Mündigkeit zu tun, und zwar in doppelter Weise: als Voraussetzung und als Ziel. Wo aber zwei unabhängige Akteure, der Geist Gottes und das Individuum in seiner Persönlichkeit in einen geistigen Prozess eintreten, ist das Ergebnis nicht vorhersehbar. Spiritualität, wenn sie auch viel mit Üben zu tun hat, ist kein geplanter oder auch nur planbarer Weg oder Lernprozess.

Dem weiteren Fortgang des Buchs liegt deshalb folgende Kurzdefinition von Spiritualität zu Grunde: Geistgeführte, betend-übende, ergebnisoffene Reifungsprozesse von Erwachsenen auf Jesus Christus hin.

### **1.3. Sakramentale und pädagogische Betrachtungsweise**

Wenn im Folgenden also oft von Entwicklung, von Reifung, vom „Mehr“ die Rede sein wird, von Prozessen, Üben und Lernen, dann ist genau zu beachten, in welchem Sinn dies gemeint ist. Klingt da nicht ein „besser“ oder „richtiger“ an? Gibt es aber ein „Besser“ im Glauben? Gewinnt jemand durch geistliche Übungen etwas hinzu? Sind geistlich Übende christlichere Christen?

Die Verwirrung lässt sich nicht auflösen, so lange die jeweiligen Blickwinkel nicht unterschieden werden. In einer sakramentalen Betrachtungsweise ist die Taufe das entscheidende Geschehen, das die Rechtfertigung und Erlösung durch Jesus Christus beim

---

<sup>3</sup> Assouline, Pierre: Vies de Job, Gallimard 2011. Deutsch: Beten ist, in einen Prozess mit Gott eintreten.



Einzelnen ankommen lässt. Johannes XXIII wird das Bonmot, das diese erste und entscheidende Grundlage ins Wort bringt, zugeschrieben: „Der wichtigste Tag im Leben eines Papstes? Seine Taufe!“ Mehr als die Gotteskindschaft, die Zugehörigkeit zu Jesus Christus und die Einwohnung des Heiligen Geistes gibt es nicht und kann es nicht geben. Es gibt kein „christlicheres“ Leben, als das sakramentale Leben der Kirche mit zu vollziehen. In der sakramentalen Ordnung machen Komparative keinen Sinn. Sakramente sind holistisch: im noch so kleinen, gebrochenen Fragment ist das Ganze des Heils gegeben. Mit der Taufe ist alles geschehen.

Wie aber aus der Taufe leben? Wie wird Alltag, was in der Taufe zugesagt wurde? Wie gelingen Aneignung und Umsetzung? Wie verändert der Glaube das Leben eines Menschen? Damit ist eine andere Sichtweise angesprochen. Unter diesem „pädagogischen“ Blickwinkel gibt es natürlich ein „mehr“ an persönlicher Aneignung und an Glaubensreflexion, ein „authentischer“ und ein „ganzheitlicher“ der christlichen Lebensführung, ein „tiefer“ in der geistlichen Erfahrung, ein „vertrauter“ in der Beziehung und Ausrichtung zu Jesus Christus, ein „spürsamer“ für das Wirken des Heiligen Geistes. Die Pädagogik Gottes, der den Menschen zu seiner ganzen Fülle führen will, ist durch die Jahrhunderte hin ein Leitmotiv der Theologie. Ihr entspricht eine Pädagogik der Spiritualität: Menschen werden planvoll und transparent angeleitet, sich nach und nach immer mehr dem Wirken Gottes in ihr Leben auszusetzen. Dieses „Mehr“ fügt dem „Alles“ der Gnade nichts hinzu und ändert doch alles. In der Tauf liturgie geschieht, was der Apostel Paulus sagt: „Denn ihr alle, die ihr auf Christus getauft seid, habt Christus (als Gewand) angelegt.“ (Gal 3,27) Auf spirituellen Übungs- und Reifungswegen werden diejenigen, die Christus schon als Gewand angelegt haben, zu je größerer Lebensorientierung an Christus hingeführt, so dass durch das Wirken des Geistes, ihr alltägliches Leben christlicher wird und Christus immer mehr in ihrem Leben Gestalt annimmt.

Das Konzil von Trient hat im 16. Jahrhundert, damals unter den Stichworten „Glaube“ und „Werke“, entschieden daran festgehalten, dass beides – sakramentale und pädagogische Betrachtungsweise - zum katholischen Glaubensleben gehören. Die beiden Blickwinkel liegen nicht auf der gleichen Ebene, sonst würden sie sich widersprechen und ausschließen. Sie kreuzen sich vielmehr und die eine Betrachtungsweise ist wie die Tiefenstruktur der anderen. Zusammen eröffnen sie den Raum des Glaubens. Der Christ ist zugleich Christ und kann es immer mehr werden. Die Christin gehört schon ganz zu Christus und darf ihr ganzes Leben

lang immer tiefer in die Vertrautheit mit Christus hineinwachsen. Diese Vertrautheit mit Christus – familiaritas cum Christo (eigentlich: mit Christus Familie sein) – ist das Ziel jedes geistlichen Lebens und das innere Lebensprinzip all der spirituellen Wege, die in diesem Buch vorgestellt werden.

Wenn nun also geistliche Übungswege vorgestellt werden und dabei von Vertiefung, von „Weiterführen“, von geistlichem Voranschreiten und Reifen die Rede ist, dann ausschließlich aus diesem pädagogischen Blickwinkel heraus. Es verändert sich auf diesen aufeinander aufbauenden Übungswegen vielleicht die Gestalt des Glaubens, nicht aber die gottgegebene Würde der Christinnen und Christen. Kein Schritt auf einem solchen Weg ist notwendig für das Heil, und doch macht es Sinn, sich existentiell der inneren Dynamik des Geistes Gottes zu überlassen.

## **2. Exerzitien im Alltag**

Der Einstieg in diese ganze Familie geistlicher Übungen und für viele Menschen auch die einzige Kursform, der ihnen in ihrem kirchlichen Umfeld angeboten wird, sind Exerzitien im Alltag. Seit Mitte der neunziger Jahre hat sich diese Kursform rasant entwickelt und ist in den letzten Jahren zu einem Standardinstrument in der deutschen Pastoral geworden.

Was Exerzitien im Alltag sind, ist auf einer ersten, sehr formalen Ebene schnell gesagt. Exerzitien im Alltag dauern wenigstens vier, manchmal fünf oder sechs Wochen. Für jeden Tag dieser Zeit bekommen die Teilnehmer/innen einen schriftlichen Impuls als Anregung für eine halbstündige Gebetszeit zu Hause. Einmal in der Woche trifft sich die Gruppe der Teilnehmer/innen zum Erfahrungsaustausch und zur Einführung in die nächsten Übungsschritte. Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch mit den Begleiter/innen.

Auf der Basis dieses Minimalstandards werden Exerzitien im Alltag in unzähligen Pfarreien zumeist während der Fastenzeit ortsnah angeboten. Dabei suggeriert die überall gemeinsam benutzte Bezeichnung „Exerzitien im Alltag“, dass es sich um ein sehr weitgehend einheitliches Angebot handelt. Bei näherem Hinsehen zeigt sich jedoch, dass Exerzitien im Alltag, bei voller Zustimmung zu den formalen Kriterien des Minimalstandards in zwei deutlich unterscheidbaren Formen mit je sehr verschiedener Zielrichtung angeboten und auch genutzt

werden. Die Unterschiede sind so gravierend, dass im Folgenden zur besseren Orientierung von zwei „Typen“ von Exerzitien im Alltag gesprochen wird: Exerzitien im Alltag können eine Zeit geistlicher Vertiefung sein, ein Angebot, das hilft, die geprägte Zeit auf Ostern hin zu gestalten. Sie werden dann genutzt, um geistlich aufzutanken, zur Ruhe zu kommen, wieder neu einen Impuls für das Beten zu bekommen und wieder einmal die Erfahrung zu machen, wie hilfreich es ist, wenn Christ/innen sich über ihre Erfahrungen im Glauben austauschen. (Typ I) Oder Exerzitien im Alltag können ein Baustein auf einem individuellen geistlichen Reifungsweg sein. In dieser Zielsetzung sind sie eher der Anfangsphase des Weges zuzuordnen. (Typ II)

## 2.1. Typ I

Diese erste Ausrichtung (Typ I) ist für viele Menschen in den Pfarreien ein ganz entscheidender, oft neuer Schritt in ihrem Kirche-sein. Die Teilnehmer/innen kommen in der Regel aus dem inneren Kern der Gemeinden, sind Kirche seit Jahren/Jahrzehnten eng verbunden und sehen sich selbst, als Menschen, die im Glauben stehen. In Exerzitien im Alltag jedoch erleben sie, darf man den unzähligen gleich lautenden Rückmeldungen glauben, scheinbar zum ersten Mal, dass Kirche „endlich mal was für sie persönlich tut“. Sie sich sonst so selbstlos für die anderen und die Pfarrei engagieren, erleben, dass sie einmal nicht als Mitarbeiter/innen, nicht als Eltern, nicht als Publikum gebraucht werden, sondern selbst im Mittelpunkt stehen. Sie selbst, in ihren Fragen, mit ihren Erfahrungen, mit ihrem Glauben und ihren Zweifeln sind Thema der Exerzitien im Alltag.

Ihnen wird ganz persönlich zugesagt, dass Gott sich für sie engagiert, dass er um sie weiß und sich um sie sorgt. Staunend entdecken sie, dass sie über ihren Glauben sprechen können, dass sie davon Zeugnis geben können, wie der Glaube durch sie hindurch gegangen ist und ihr Leben geprägt hat. Plötzlich fällt all die Scheu des „ich kann das nicht, ich weiß darüber nicht genug, ich habe das nicht studiert, da müssen sie den Pfarrer fragen“ von ihnen ab. Sie spüren, dass es nicht um theologische Sätze, um dogmatische Richtigkeiten und Spitzfindigkeiten geht. Sie selbst sind Gottes Thema. Ihnen ganz persönlich wird gesagt: „Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe, gebe ich für dich ganze Länder und für dein Leben ganze Völker.“ (Jes 43,4) Sie so erleben sich in einer ganz

ungewohnten Würde. Fast könnte man sagen: Sie werden ihrer Taufe ansichtig. Und sie entdecken Gott in einer neuen Eindeutigkeit. Nicht selten, und das ist die große Chance dieser Exerzitien im Alltag, entdecken sie wie zum ersten Mal, dass Gott ihrem Leben nicht fern ist. Sie erfahren die konkrete, persönliche Zuwendung Gottes, spüren, dass Gott in ihrem Leben eine heilsam-heiligende Rolle spielt und weiter spielen will. Gott ist gut und er meint es gut. Sogar mit mir.

Alle Schuldgefühle, alles Ungenügen, alle innere Distanz... verblasen erst einmal vor dieser umwerfenden Erfahrung. Und auch das praktisch-geistliche Grundproblem vieler Christinnen und Christen, ob und wie der Glaube sich im Leben auswirkt, tritt in den Hintergrund. Gott wird entdeckt als derjenige, der während des ganzen bisherigen Lebensweges gegenwärtig war, der sich von keinem Umweg in seiner Treue beirren ließ und der hartnäckig und langmütig, immer wieder ins Leben rief.

Exerzitien im Alltag unterstützen darüber hinaus schon durch ihre Form und Methode diese Integration von Leben und Glauben. Glaube und Alltag verweben sich ineinander. In das Nachsinnen über die angebotenen Texte, Bilder, und Impulse drängen sich automatisch die alltäglichen Sorgen und Freuden. In den Gebetszeiten fließen unvermeidlich Themen aus dem Leben und Themen aus den vorgeschlagenen Materialien zusammen. Da ist es leicht, Bezüge herzustellen, Verknüpfungen und Brücken zu schlagen, wechselseitigen Einflüssen nach zu gehen. Manche Texte, Bilder, Erkenntnisse, Gebetserfahrungen begleiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch den ganzen Tag und kommen, weit jenseits der ausgegrenzten, halbstündigen Gebetszeit, wie von selbst mit den Herausforderungen und Aufgaben des Alltags ins Gespräch. Manche Situation erscheint plötzlich in einem anderen Licht. Nicht selten berichten Teilnehmer/innen, dass ihnen durch die Übung des Tages, durch einen einzigen Bibelvers, plötzlich eine Lösung, ein verändertes Verhalten, eine neue, stimmigere Umgangsweise möglich war. Dadurch werden scheinbar abstrakte Glaubenssätze konkret, gewinnen Gestalt und Substanz, werden Fleisch und Blut.

So wundert es nicht, dass in diesem Typ I der Exerzitien im Alltag die Teilnehmer/innen den zentralen Texten des Glaubens besonderen Wert zumessen. Im Zentrum stehen die großen Verheißungen des Alten und des Neuen Testaments. Es sind die Texte, die ein lebensfreundliches, den Menschen, mir ganz konkret zu gewandtes Gottesbild vorstellen. Es sind die Zusagen der Gotteskindschaft und der Erlösung, die den Durchbruch zu einem

„neuen“, erneuerten Glauben, ermöglichen. Diese großen Verheißungen, so erfahren es die Exerzitant/innen wie von innen her, gelten auch heute noch, gelten jedem Einzelnen, gelten auch mir. Sie erfahren sich als „gemeint“. An ihnen ganz persönlich will Gott handeln. Er handelt, damit sie das Leben haben. Und diese Erfahrung kann ein ganzes Leben ändern. Die Erfahrung, in aller Gebrochenheit doch ganz aus Gottes Zuwendung zu leben, stellt sich oft als ein Quantensprung dar, ein Sprung hin zu einem Mehr an Mündigkeit und geistlichem Erwachsensein. Die Würde und Freiheit der Kinder Gottes wird vom frommen Satz zur Wirklichkeit dieser Menschen.

In den Rückmeldungen der Teilnehmer/innen gibt es darüber hinaus eine zweite Konstante. Der Erfahrungsaustausch bei den Gruppentreffen spielt eine zentrale Rolle für das positive Erleben der Exerziten im Alltag. Zu erleben, wie andere den gleichen Text vielleicht ganz anders, aber ebenso existentiell in ihr Leben konkretisiert haben, ist eine irritierende und bestätigende Erfahrung zugleich. Sagt diese Erfahrung doch, dass ich, dass jede und jeder in der Lage ist, den Glauben zu leben. Jede und jeder kann auf die Zusage Gottes eigenverantwortlich und mündig antworten. Und umgekehrt ist es gut, die schweigend-einfühlsame Solidarität der andern zu spüren, wenn ich von meinen Erfahrungen und von meinen Schwierigkeiten erzähle. Eine Kirche aus Schwestern und Brüdern im Herrn wird spürbar als Solidarität und Gemeinschaft. Kirche geschieht plötzlich zwischen den paar Leuten, die zum Erfahrungsaustausch zusammen sitzen. Der Geist Gottes, so erleben sie, fügt sie zusammen und sie spüren diese grundlegende Verbundenheit, im Glauben und im Zweifeln, in den lichtreichen und in den dunklen Momenten. Die für Exerziten im Alltag typische, aber im ekklesialen Alltag oft so ungewohnte Weise, sorgsam und spürsam mit sich selbst und miteinander umzugehen, ist für viele Teilnehmer/innen ein weiterer Faktor, der Exerziten im Alltag zu einer Erfahrung macht, dass sie nicht mehr missen möchten.

## 2.2. Typ II

Die zweite Ausrichtung und Weise Exerziten im Alltag zu geben und zu leben, setzt bei der beschriebenen Erfahrung an und geht noch einen Schritt weiter indem zusätzlich der Faktor „Zeit“ in die Exerziten und die geistliche Suche eingeführt wird. Nun werden Exerziten im Alltag zum (Neu-) Beginn oder zur Wegetappe eines geistlichen Lebensweges.

Deutlicher als in Exerzitien im Alltag (Typ I) steht der Prozesscharakter der Exerzitien im Vordergrund. Dahinter steht ein anderes Gottesbild, das durch die Konzeption und Auswahl der Übungen transportiert wird. Gott, der es gut mit mir meint, bestätigt, fördert und ermöglicht nicht nur mein Leben. Er lässt sich über die scheinbar unüberbrückbare Differenz von Schöpfer und Geschöpf hinweg auf eine Beziehung ein. Er bietet mir einen Weg an, einen Weg in seiner Gegenwart, einen Weg, auf dem er selbst mit mir geht. In biblischen Bildern gesprochen, zeigt er sich nicht nur als der Gott, der in seinem Heiligtum zu finden ist, sondern auch als der Gott, der mit den Menschen unterwegs ist. Er ist der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs. Er ist der Gott, der sich an Moses, David und die Propheten gebunden hat, der Gott seines Volkes, der Gott Jesu, der Gott der pilgernden Kirche. Diese „Weggemeinschaft“ unterscheidet sich grundlegend von einer nur punktuellen und statischen Erfahrung. Gott zeigt sich als mein Gott. Er gibt sich hinein in die Entwicklungen und Verwicklungen meines Lebens. Er sucht meine Nähe, gestern, heute und für morgen.

Damit ändern sich die Anlage und das Ziel der Exerzitien im Alltag. Leitmotiv ist nun die Beziehung zwischen Gott und dem Exerzitanten. Die Beziehung zu entdecken, zu erkunden und zu pflegen, ist das primäre Anliegen. Die Beziehungsdynamik, der innere Prozess der Annäherung, übernimmt die Führungsrolle. Dabei verändert sich auch die Rolle des/der Begleiter/in. Er/sie ist nicht primär Zeuge aus dem Glauben, durchleitender „Kanal“ der großen Heilszusagen Gottes. Vielmehr ist es seine Aufgabe, das Gespräch, die Begegnung und damit die Beziehung zwischen Gott und dem/derjenigen, der/die die Exerzitien macht, zu fördern. Er/sie wird also immer in diese erste Beziehung zurück verweisen. Er/sie wird Übungen und Texte auswählen, die helfen, die Beziehung zu Gott in ihrer Entwicklung und in ihrem Potential zu erkunden. Da die Gottesbeziehung, wie jede menschliche Beziehung zuerst im affektiven Bereich, in den Gefühlen und Stimmungen, angesiedelt ist, wird der/die Begleiter/in versuchen, Impulse zu setzen, die den/die Exerzitant/in in Kontakt mit der eigenen Gefühlswelt bringt. Es geht um ein Einüben - Einüben von Gebetsweisen, die weiter tragen. Einüben in eine lebendige, alltagstaugliche Beziehung zu Gott.

Während die Teilnehmer/innen in Typ I in besonderer Weise von den großen Texten der Heilszusagen Gottes profitieren, suchen die Exerzitant/innen in diesem Typ von Exerzitien im Alltag Hilfen, um die eigene innere Entwicklung voran zu bringen. Wichtig sind deshalb Impulse, die die Selbstwahrnehmung stärken und die Selbstreflexion herausfordern. Dazu

zählen Übungen, die die Biographiearbeit, die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte, mit kindlichen Erfahrungen und daraus gewonnenen Verhaltensmustern, mit Grundüberzeugungen und der immer wieder kehrenden Gestalt der persönlichen Beziehungen, in den Mittelpunkt stellen. Manches wirkt da auf den ersten Blick recht psychologisch. Viele Übungen könnten in ähnlicher Weise auch in einem Selbsterfahrungs-Workshop vorkommen. Eine der Herausforderungen für den/die Begleiter/in ist deshalb, dafür zu sorgen, dass der Blick auf das eigentliche Ziel – die Vertiefung und Verlebendigung der Gottesbeziehung - dabei nicht verloren geht. Andernfalls könnten die Exerzitant/innen in eine Art innere Kreisbewegung um sich selbst und die Bedingungen der eigenen Persönlichkeit geraten. Therapeutische Aufarbeitung, überhaupt die Klärung der eigenen Biographie, sind jedoch nicht Aufgabe der Exerzitien. Die Begleiter/innen sind dafür auch nicht ausgebildet. Biographiearbeit hat in Exerzitien eine sekundäre Funktion. Im besten Fall hilft sie, ein wenig mehr Freiheit zu gewinnen, um sich mit „großem Herzen, mit großer Seele“<sup>4</sup> auf die Beziehung, die Gott anbietet einlassen zu können.

Folglich wird die Biographiearbeit ergänzt durch geistliche Übungen, die die Person in ihren Gewohnheiten und Regelmäßigkeiten vom Evangelium her in Frage stellen und neue Horizonte auf eine Reich Gottes „mitten unter uns“ eröffnen. So wird der Biographiearbeit ein spezifischer Exerzitien-Rahmen geben. Beides wächst miteinander: Ein Mehr an Stimmigkeit mit sich selbst und ein Mehr an Ausrichtung auf Gott. Beides bewährt sich in der Beziehung zu den Mitmenschen und im Engagement für eine menschenfreundliche und gerechtere Welt. So wird das dreifache Liebesgebot des Evangeliums – „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deiner Kraft und all deinen Gedanken, und: Deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst.“ Lk 10,27 – ein erfahrbarer Weg und eine konkrete Herausforderung. Die Exerzitien im Alltag Typ II fließen also zusammen in Anregungen, die helfen sollen, mehr mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit Gott in eine ehrliche, von Zuneigung und Wahrhaftigkeit geprägte Beziehung zu kommen.

Dabei kommt den Heilungsgeschichten des Neuen Testaments eine zentrale Rolle zu. Es sind diese Erzählungen von der heilend-heilsamen Zuwendung Jesu zu den Menschen, die das Herz der Exerzitantinnen und Exerzitanten erreichen und eine emotionale, existentielle

---

<sup>4</sup> „Con grande animo“ sagt Ignatius von Loyola im Exerzitienbuch in der Anmerkung 5. Ignatius von Loyola: Die Exerzitien, übersetzt und herausgegeben von H.U. v. Balthasar, Einsiedeln 8/1983

Wandlung auf den Weg bringen. Erste Erfahrungen mit ignatianischer Schriftbetrachtung im Laufe der Exerzitien im Alltag ermöglichen es, diese Geschichten als „offene Räume“ zu betreten und sich selbst in der eigenen Bedürftigkeit und im (neu-)entdeckten Unheilsein Jesus anzuvertrauen. Und manchmal entsteht unverhofft mitten aus der Sehnsucht, freier, lebendiger, gläubiger zu werden, heraus eine geistliche Erfahrung, die weiter trägt, das Leben fortan prägt und eine neue Weise in der Welt zu sein ermöglicht.

Ist es in Typ I - Exerzitien im Alltag primär die Erfahrung der Solidarität der Glaubensgeschwister während der Gruppentreffen, sind es bei Typ II vor allem anderen diese Erfahrungen der konkreten, praktisch erfahrenen Zuwendung Gottes, die den Ansporn geben, weiter auf einem geistlichen Weg zu gehen, weiter Nahrung für die Seele zu suchen, mehr und mehr in eine Disziplin täglichen geistlichen Übens hinein zu wachsen. Das ignatianische „magis“, das „Mehr“ Glaube, Hoffnung und Liebe, konkret erlebt als das „Mehr“ Leben, Lebendigkeit, Freiheit, Lebenssinn und Freude, beginnt auf diese Weise seine lebensprägende und stets neu herausfordernde Kraft zu entwickeln. Sollen Exerzitien im Alltag einen Lebens-Glaubens-Weg unter der Herausforderung des „magis“ anstoßen, kommt es mehr auf den prozessorientierten Aufbau der Impulse und Materialien an. Nicht die innere Logik der Themen und Texte, sondern die Entwicklungsdynamik psychischer und geistlicher Prozesse wird in Typ II das entscheidende Strukturkriterium.

Mit Rückgriff auf das Exerzitienbuch des Ignatius von Loyola<sup>5</sup>, ist es in den letzten Jahren gelungen, diesen Prozess von vier Wochen Exerzitien im Alltag in seiner Dynamik, in seinem Rhythmus, in seine Regelmäßigkeiten und Variationen recht eindeutig zu beschreiben. Es ist dieses Grundmuster, das mehr oder weniger eindeutig allen Exerzitien im Alltag des Typs II zu Grunde liegt. Befragungen von Begleiter/innen und Teilnehmer/innen legen die Vermutung nahe, dass die Nähe und Ausrichtung an diesem Idealablauf wesentlich zur Qualität der Exerzitien beiträgt:

**Die erste Woche** der Exerzitien im Alltag (Typ II) dient der Annäherung an die Übungsform, der Öffnung auf die inneren Sinne hin und einer ersten positiven Wahrnehmung innerer Regungen und Bewegungen. Typische Übungen sind Hinführungen zu innerer Stille, zur

---

<sup>5</sup> a.a.O., im Folgenden abgekürzt: EB



Aufmerksamkeit und alles, was den Bereich der Emotionen öffnet und ein wenig zugänglicher macht.

**Die zweite Woche** nimmt den Impuls der Exerzitien im Alltag (Typ I) auf und versucht durch Impulse, biblische Texte und Übungen den Teilnehmer/innen einen Raum zu eröffnen, in dem sie in sich ein erstes geistliches Fundament in der bedingungslos liebenden Zuwendung Gottes entdecken können. Diese Erfahrung ist die Grundlage, das sichere und tragende Fundament aller weiteren geistlichen Reifungsschritte. Erst auf der Basis einer wenigstens anfanghaften Erfahrung – nicht nur einer Einsicht und eines Wissens – der annehmenden und zugewandten Gegenwart Gottes für das eigene Leben – können sich Menschen, auch auf die schwierigeren, weil unangenehmeren und dunkleren Seiten ihres eigenen Erlebens einzulassen. Die grundlegende Angst um sich selbst muss erst in Frage stehen, muss als Selbstkonzept Risse bekommen. Erst dann werden die Exerzitant/innen der noch grundlegenden Sicherheit in der Zuwendung Gottes trotz aller eigenen Begrenztheit und jenseits jeglicher Leistung ansichtig.

Gegen Ende der zweiten Woche werden dann geistliche Übungen angeboten, die tiefer in die Biographiearbeit und in eine umfassendere Wahrnehmung der je eigenen Realität hinein führen. Die Impulse rücken zunehmend die Ambivalenz jedes Lebens, auch meines Lebens, in dieser endlichen und begrenzten Welt in den Blick.

**Die dritte Woche** öffnet den Blick explizit auf Last und Dunkles im Leben. Allerdings steht in Exerzitien im Alltag (Typ II) fast ausschließlich die Auseinandersetzung mit dem eigenen Opfer-sein, und nicht in gleicher Weise das Täter-sein, im Vordergrund. Nicht selten sind die Prozesse für die Teilnehmer/innen sehr schmerzhaft. Die Anlage der Exerzitien im Alltag - kurze Übungszeiten, enge Einbindung in den Alltag und die normale Umgebung, relativ dichte Rhythmen des Austauschs – sorgen jedoch dafür, dass bei psychisch normal belastbaren Menschen ausschließlich Einsichten, Gefühle und Erinnerungen an die Oberfläche des Bewusstseins kommen, die verantwortlich bearbeitet werden können.

**In der vierten Woche** wird das zuvor meditierte Erleben der Last und des Dunklen, der persönlichen Grenzen und Endlichkeit, unter die neutestamentliche Zusage der Heilung und des Heils gestellt. Die Teilnehmer/innen erleben, dass Gott sich dem „Kranken, dem Belasteten, dem Sünder“ in ihnen zuwendet und (neues) Leben in größerer Fülle ermöglicht.

Was immer schon geglaubt wird, geschieht – jetzt, hier, an diesen konkreten Menschen, und hat Auswirkungen bis weit in den ganz normalen Alltag im 21. Jahrhundert hinein.

Der Verlauf solcher Typ II-Exerzitien im Alltag gleicht ein wenig einer Achterbahn - mit einer Anlaufstrecke, einer ersten Anhöhe (Fundament), einem Tal (Last), einem Höhepunkt (Heilung und Heil) und einer knappen Auslaufstrecke mit Blick auf die kommende Zeit. Diese Phasen bedingen einander und werden immer in dieser gleichen Dynamik vorgeschlagen.

### **2.3. Reflexion und Kriterien**

Exerzitien im Alltag können beiden Ausrichtungen (Typ I und Typ II) dienen, können aus beiden Perspektiven sinnvoll und fruchtbar gelebt und durchbetet werden. Um die beiden Typen beurteilen und in ihrer Reichweite einschätzen zu können, sollen im Folgenden die oben eingeführten vier Elemente der „Marke“: Alltag als spiritueller Ort (Alltag, Erfahrung, Förderung von Laien, ignatianische Vorgehensweise) als Kriterien eingesetzt und befragt werden.

Die Orientierung am Alltag als dem Ort der Übungen wie als Ort der Bewährung der inneren Wandlung ist bei Exerzitien im Alltag beider Ausprägungen offensichtlich. In beiden Typen von Exerzitien ist die Umformung des Alltags aus der erfahrenen Zuwendung Gottes ausdrücklich angezielt. Auch der Akzent auf die persönliche geistliche Erfahrung und der pastorale Ansatz in der Zurüstung der Laien brauchen nicht weiter diskutiert zu werden, sondern ergeben sich direkt aus der Beschreibung selbst. Vor diesen drei Kriterien sind beide Typen noch weitgehend vergleichbar.

Einer Unterscheidung der beiden Typen kommt man erst mit dem vierten Kriterium näher. Sind Exerzitien im Alltag – und wenn ja welche – in der ignatianischen Vorgehensweise und Spiritualität verankert? Hier zeigt sich, dass ein erster ignatianischer Grundimpuls ganz basal schon in die Form eingegangen ist. So gehört die Überzeugung, dass die Gottesbeziehung jedes Menschen ein systematisches Einüben ins Beten nahe legt, zur theoretischen Basis von Exerzitien im Alltag sowohl des Typs I wie des Typs II. Beiden Typen ist auch die Gewissheit, dass Gott sich an jedem Ort, zu jeder Zeit und von allen Suchenden „in allen Dingen“ finden lässt, gemeinsam.

Die Unterschiedlichkeit der beiden Ansätze liegt erst in der Ausrichtung an einer geistlichen Dynamik als Grundbauprinzip der Exerzitien. Je konsequenter die Exerzitien von einer geistlichen Dynamik her aufgebaut sind, umso eindeutiger können sie der ignatianischen Vorgehensweise zugeordnet werden. Exerzitien im Alltag Typ I, mit ihrer Ausrichtung auf die aktuelle, letztlich auch punktuelle Erfahrung der Annahme durch Gott bleiben hier zurück und nur Exerzitien im Alltag II zeigen ein Potential, in die Dynamik der ignatianischen Exerzitien hinein zu führen. Am deutlichsten ist die Familienzugehörigkeit zur ignatianischen Spiritualität dann, wenn die Exerzitien im Alltag (Typ II) von vorne herein nicht als für sich stehendes und in sich abgeschlossenes spirituelles Programm konzipiert sind, sondern wenn in der Anlage der Materialien bereits ein systematisches Weitergehen auf einem geistlichen Übungsweg im Sinne des Exerzitienbuches mitgedacht ist. Das Exerzitienbuch des Ignatius von Loyola, die in ihm angelegte Einteilung in „Prinzip und Fundament“ und vier Phasen (im Original: „Wochen“ - nicht zu verwechseln mit den Wochen von Exerzitien im Alltag), wird deshalb im Folgenden immer wieder als Referenzpunkt und Kriterium herangezogen.

Die moderne Praxis, Übungen aus dem Exerzitienbuch zu geben, setzt mit dem Text „Prinzip und Fundament“ an, den Ignatius selbst nicht als Betrachtung versteht, sondern seinen Übungen voranstellt. Dieser Text beginnt mit dem Hinweis auf die Geschöpflichkeit des Menschen: „Der Mensch ist geschaffen...“<sup>6</sup> Die Erfahrungen, die nahezu alle Teilnehmer/innen von Exerzitien im Alltag (Typ II) machen, lassen sich in der Systematik des Exerzitienbuches als Erfahrungen einer positiv gefüllten und bejahten Geschöpflichkeit deuten. In den Exerzitien entdecken die Teilnehmer/innen auf der Erfahrungsebene (neu), dass Gott sich für sie erreichbar macht, dass er es gut mit ihnen meint, dass er sie gut geschaffen hat und bedingungslos annimmt – auch mit ihren Schwächen, ihren Belastungen und Grenzen. Er geht einen Weg mit ihnen durch ihr ganzes Leben. Er lässt sich von Um- und Abwegen in seiner Bindung und Treue nicht erschüttern. Vielmehr sagt er immer wieder Hilfe und Heilung zu und ermöglicht einen Neuanfang in der Umkehr des Herzens.

Diese erste Dynamik ist für nicht wenige Teilnehmer/innen eine erhebliche Umwälzung ihres geistlichen Lebens: Gottesbilder werden korrigiert, die Sehnsucht nach Nähe und Beziehung zu Gott kommt ins Schwingen, die Verheißungen des Evangeliums finden ein Echo in der alltäglich gelebten Existenz. Der christliche Glaube, den die Teilnehmer/innen in aller Regel

---

<sup>6</sup> EB 23

schon mitbringen, findet in dieser existentiellen Geschöpflichkeit ein Fundament, eine sichere Basis, auf der er steht und die ihn durch Herausforderungen durchträgt. Fast immer machen die Teilnehmer/innen sehr aufbauende, trostreiche, Horizonte öffnende und Leben fördernde Erfahrungen während dieser Exerzitien im Alltag. Der gute Geist Gottes ist in ihnen am Werk und die Exerzitien im Alltag sind nicht selten eine echte Hoch-Zeit der Glaubenserfahrung. So könnte, so sollte das Glaubensleben bleiben. Wozu darüber hinausgehen? Mehr als die Erfahrung der liebenden Zuwendung Gottes zu mir und meiner Lebensgeschichte kann es doch nicht geben.

Solche Erfahrungen drängen denn von sich aus erst einmal nach Wiederholung. Und so warten nicht wenige Teilnehmer/innen ein ganzes Jahr bis wieder Exerzitien im Alltag angeboten werden, um wieder an diese guten Erfahrungen der Nähe und Zuwendung Gottes herangeführt zu werden. Allerdings: bei stetiger Wiederholung der von der Dimension her immer gleichen geistlichen Wege verflacht die Erfahrung mit der Zeit. Die Gefahr ist, dass die existentielle Dynamik der Exerzitien im Alltag (Typ II) schwindet und die Exerzitien entgegen ihrer eigentlichen Intention zunehmend in Typ I übergehen: eine regelmäßige Auffrischung und punktuelle geistliche Vertiefung auf einem mehr oder weniger gleich bleibenden „Niveau“. Der kritische Aspekt der Exerzitien hingegen, die Herausforderung, mein Leben aus der Gottesbeziehung je neu zu sehen und mich immer wieder auf Wege der Umkehr und der Heilung meiner Lebensgeschichte führen zu lassen, steht in der Gefahr im Erleben zurück zu treten. Das „magis“, dieses unruhestiftende „Mehr“ – das „Mehr“ Leben, Lebendigkeit und Freiheit aus der Gottesbeziehung für mein konkretes alltägliches Leben - verliert seine Kraft.

#### **2.4. Exerzitien im Alltag IIa**

Exerzitien im Alltag von Typ II, die sich ausdrücklich als ignatianisches Üben und Teil eines umfassenderen geistlichen Weges verstehen wollen, können nicht nur in die – für alle geistlichen Prozesse unersetzliche - Trosterfahrung der positiven Geschöpflichkeit hinein führen. Sie können so konzipiert werden, dass sie die Frage nach dem Ziel des Lebens stellen und damit die weitergehende Dynamik des Textes „Prinzip und Fundament“ aufschließen. Dann kommt die Herausforderung ins Spiel, die mit der Geschöpflichkeit auch gegeben ist. Diese von Gott gewollte und begnadete Existenz steht nicht nur für sich, sondern ist der

Ausgangspunkt für eine alle Lebensbereiche umgreifende Zielbestimmung: „dazu hin Gott unseren Herrn zu loben, ihn zu verehren und ihm zu dienen, und so seine Seele zu retten“.<sup>7</sup>

Dort, wo die Frage nach diesem großen Ziel des Lebens anklingt, werden Exerzitien im Alltag zum Ausgangspunkt und Sprungbrett intensiver geistlicher Prozesse, die dann nicht nach Wiederholung, sondern nach Weiterführung rufen. Denn automatisch drängt sich die Frage in den Vordergrund, wie dieses Ziel denn angestrebt werden könnte. Um der besseren Unterscheidung willen, sind solche Exerzitien im Alltag als Typ IIa zu bezeichnen, da es sich um eine besondere Ausprägung und Weiterführung des Haupttyps II handelt.

Exerzitien im Alltag dieses Typs IIa (mit der Dynamik von „Prinzip und Fundament“) schließen typisch mit erheblichen geistlichen Miss-Trost-Erfahrungen. Das Wort „Miss-Trost“ versucht das im Exerzitienbuch verwandte spanische Wort „desolacion“, das im Deutschen keine Entsprechung kennt, nach zu bilden: Ein inneres Erleben, gespeist aus der Einsicht, das große Ziel (Ich bin von Gott geschaffen, dazu hin...) im Moment noch gar nicht formulieren oder akzeptieren zu können. Diese Erfahrung setzt den Trost positiver Geschöpflichkeit voraus, drängt aber nun weiter und fragt voll Unruhe nach den Mitteln, nach Umkehr und konkreter Umsetzung. Jetzt ist eigentlich nicht gut aufhören.

Geistliche Übungswege, die so enden und die Teilnehmer/innen mit dem Gefühl zurücklassen: „Hier müsste sich etwas ändern in meinem Leben“ - setzen zwingend eine Tiefenstruktur hinter Exerzitien im Alltag voraus, die es erlaubt, auch lange geistliche Wege der zunehmenden Ordnung des Lebens von Gott her und der je persönlichen Nachfolge Jesu, im Alltag zu gehen. Genau das aber leistet diese neu entstandene Marke und Familie von geistlichen Übungswegen, in dem sie traditionelle Formen, wie die Geistliche Begleitung und den Tagesrückblick, für den „Alltag als geistlichen Ort“ fruchtbar macht und weiterführende Übungsformen und –wege bereithält: Alltag als Exercitium, Christliche Lebenskunst, Exerzitien im Alltag III u.a.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Exerzitien im Alltag ein großartiges spirituelles Breiten- und Einstiegsangebot sind. Sowohl bezüglich der Einbindung in die ignatianische Spiritualität und die Dynamik des Exerzitienweges, wie in ihrem Beitrag zum „Alltag als spirituellen Ort“ sollten Exerzitien im Alltag jedoch nicht überschätzt werden. Um ein Bild aus

---

<sup>7</sup> EB 23

dem Sport zu strapazieren: Exerzitien im Alltag sind die Aufwärmphase, die jedem sachgemäßen Training notwendig vorangeht. In Exerzitien im Alltag klingen wichtige Themen schon an, zentrale Gebetsweisen werden in ihren Grundformen eingeübt, die spirituelle Durchdringung und Deutung des Alltags klingt an und die Erfahrung prozessorientierter spiritueller Reifung beginnt sich von innen her zu erschließen. Damit ist auch schon gesagt, dass das Einüben, wie es in Exerzitien im Alltag (Typ II) geschieht, auf dem Weg des geistlichen Lebens unverzichtbar ist und auf keinen Fall übersprungen werden sollte – es könnte sonst zu erheblichen Verzerrungen kommen. Dieses gründliche Einüben eines geistlichen Fundaments in der real erfahrenen Zuwendung Gottes zu jedem Einzelnen ist der unverzichtbare Beitrag und die große pastorale und spirituelle Chance der Exerzitien im Alltag

### **3. Den Alltag im Blick**

Exerzitien im Alltag aller Typen haben viele Stärken – und eine wichtige Schwäche: sie geben für jeden Tag einen Text, ein Bild, ein Lied, eine Übung als Anregung mit. Oft wird das gut passen und viele Teilnehmer/innen in ihrem Üben und Beten unterstützen. Die starke Materialabstützung hilft vielen, sich überhaupt erst auf das Abenteuer längerer Gebetszeiten ohne vorformulierte Gebete einzulassen. Aber natürlich sind alle Impulse, Texte und Übungen... Anregungen, die von außen kommen. Es sind Impulse in das alltägliche Leben hinein. Sie geben zu denken, laden ein, nachzuspüren und kommen an, indem sie sich mit den Erfahrungen und dem Leben der Übenden verbinden. Dennoch bleiben eine Fremdheit und eine gewisse Allgemeinheit. Es sind Impulse, die für große Gruppen von Übenden gemacht sind und deshalb nie ganz auf den/die Einzelne zugeschnitten sein können: Konfektionsware, nicht Maßanzug.

Eine zweite Gruppe von Anleitungen und Übungswegen in der Marke „Der Alltag als spiritueller Ort“ versucht diese Schwäche auszugleichen und setzt dafür umgekehrt an. Ausgangspunkt ist das alltägliche Leben der Teilnehmer/innen. Der Alltag ist das eigentliche Material, mit dem gebetet wird. Er gibt die Impulse für das geistliche Verweilen und Erwägen. Die Anregungen, die den Übenden an die Hand gegeben werden, sind überwiegend methodischer Natur. Im Mittelpunkt stehen also nicht einzelne inhaltlich gefüllte geistliche Übungen, sondern formale, fast inhaltsleere Methoden, mit denen die geistlich relevanten

Impulse des Alltags wahrgenommen und aufgeschlüsselt werden können. Zu dieser Gruppe von Übungsanleitungen gehören: „Christliche Lebenskultur“, „Der Alltag als Exerzitium“ und „Mit dem Alltag beten“.

Steht bei Exerzitien im Alltag (Typ II) die Dynamik des geistlichen Prozesses im Mittelpunkt, also die Erfahrung mit einem Gebetsweg aus Veränderung, Wandlung, Wachstum und Reifung, liegt in dieser zweiten Gruppe von Angeboten der Schwerpunkt auf der Person des/der Übenden, auf ihrem/seinem je eigenen und unableitbaren Leben. Dieses Leben, diesen Alltag lebt nur dieser eine Mensch. Für dieses Leben ist niemand kompetenter als er/sie selbst. Und dieses alltägliche Leben auf Gott und sein Wirken hin aufzuschlüsseln, kann ebenfalls nur von innen heraus, durch den/die Übende/n geschehen. Nur der/diejenige, die dieses einmalige Leben in seinen Glanzpunkten wie in seiner Routine lebt, kann seine Transparenz und Transzendenz auf das Himmelreich mitten unter uns entdecken.

### **3.1. Christliche Lebenskultur**

Dieses Projekt von P. Willi Lambert SJ versucht, aus der geistlichen Tradition des Christentums heraus für Menschen, die noch wenig mit christlicher Spiritualität vertraut sind, Impulse für eine gelingendere Lebensführung zu geben. Diese Elemente einer christlich inspirierten Lebenskunst werden vorgestellt und dann schrittweise eingeübt.

In der Struktur ähnelt das Projekt „Christliche Lebenskultur“ auf den ersten Blick den Exerzitien im Alltag. Wieder sind einige Wochen Übungszeit vorgesehen, es gibt Gruppenabende für Austausch und Impuls und einige Hinweise für die Zeit zwischen den Treffen. Das eigentliche Herzstück der Exerzitien im Alltag, die halbstündige Gebetszeit am Tag, jedoch fehlt. Stattdessen schlägt Lambert vor, dreimal am Tag, morgens, mittags und abends, eine Unterbrechung einzuschalten – für Vorausschau, Wahrnehmen und Rückblick. Als Hilfe, um in diesen Zeiten der Unterbrechung den Tag achtsam in den Blick zu nehmen, gibt es dann einige wenige Impulstexte zu jeweils nur einem einzigen Thema pro Woche. Aber nicht die Texte werden bearbeitet, meditiert, sondern mit ihrer Hilfe wird der Alltag aufgeschlüsselt. Die Anregung christlicher Lebenskultur wird als „Scheinwerfer“ genutzt, um vertraute Lebensabläufe neu anzuschauen und zugleich neue Horizonte auszuleuchten.

Die ganze Übungszeit steht dabei unter einer einzigen Leitidee: einem Element einer christlich inspirierten Lebenskultur. Mit der „Brille“ dieses Beitrags zu einer tragfähigen Lebenskultur wird der Alltag wahrgenommen. Zugleich wird aber eingeübt, dieses Element von Lebenskultur neu und vertieft im Alltag zu verankern. So rückt bsp. der Kurs „Rhythmus – Pausen – Atemholen“<sup>8</sup> den notwendigen Wechsel von Aktivität und Pause in den Mittelpunkt, leitet an, diesem Zusammenspiel im Alltag nachzuspüren und kleine Veränderungen vorzunehmen, um Pausen lebensvoller genießen und ganzheitlicher gestalten zu können. Anders als Exerzitien im Alltag legen die Übungen zur „Christlichen Lebenskultur“ konkrete Veränderungsvorschläge vor.

Unter dem Anspruch christlicher Lebenskultur wird dabei zugleich angedeutet, dass Pausen immer auch ein Potential haben, „Fenster“ ins Gebet zu werden. Mit dem praktischen Einüben eines stimmigeren Lebensrhythmus ergeht auch die Einladung, den Alltag Gott anzuvertrauen und so Entlastung zu finden. So läuft die Perspektive der wohlwollend-wohltuende Gegenwart Gottes während der ganzen Übungszeit mit - auch wenn diese Perspektive nicht ständig selbst zum Thema gemacht wird.

### **3.2. Der Alltag als Exerzitium**

Die mitlaufende Perspektive der Kurse zur christlichen Lebenskultur - die Transparenz des Alltags - rückt in dem zweiten Mitglied dieser Gruppe von geistlichen Übungen zentral in den Mittelpunkt. Geistlich Üben bedeutet in diesem Zusammenhang zuerst und vor allem die Entschlüsselung des Alltags auf die Gegenwart und das Wirken Gottes hin. Die Übungen helfen einerseits den Alltag „durch“ zu sehen, transparent werden zu lassen. Zum anderen wird eingeübt, den Alltag auch aus dem Glauben zu deuten. Beide Bewegungen greifen dabei oft ineinander.

Der „Alltag als Exerzitium“ schließt nicht nur sprachlich eng an Exerzitien im Alltag an, sondern versucht auch die Stärke der Exerzitien im Alltag (Typ II), die Prozessorientierung, aufzunehmen und durch eine konsequente Personorientierung zu ergänzen. Diese Kursform gleicht dabei das Defizit aus, das dadurch entsteht, dass für alle Teilnehmer/innen von

---

<sup>8</sup> W. Lambert, Zeiten zum Aufatmen, Grünewald 2008



Exerzitien im Alltag die gleichen Materialien ausgegeben werden. In „Der Alltag als Exercitium“ wird das Leben der Übenden zum einzigen Material, mit dem geübt und gebetet wird. Das eigene Leben wird zum „Text“, den es zu verstehen gilt. Zielen Exerzitien im Alltag darauf, Alltagserfahrung und Glaube zu verknüpfen, den Glauben also in gewisser Weise zu veralltäglichen, verschiebt der „Alltag als Exercitium“ den Akzent ganz auf die Deutung des normalen Lebens aus der Perspektive des Glaubens.

Damit setzt der Alltag als Exercitium stärker noch als Exerzitien im Alltag voraus, dass die Teilnehmer/innen über ihren Glauben informiert sind, Deutungsmöglichkeiten zur Hand haben, eine Vielzahl biblischer Erzählungen kennen und auch deren Transfer und Anwendung auf die eigene Lebenssituation weitgehend selbstständig leisten können. Will man Exerzitien im Alltag als Einstiegsangebot und Tür zu einem spirituellen Weg bezeichnen, so ist der „Alltag als Exercitium“ in jedem Fall als ein Angebot für „Fortgeschrittene“ anzusehen. Da es keine inhaltlichen Impulse gibt, keine aufschlüsselnden Fragen, keine Bilder..., setzt der „Alltag als Exercitium“ notwendig eine gewisse Übung mit dem persönlichen Beten voraus.

Mitgegeben werden den Exerzitant/innen für die gesamte Zeit des Übungsweges nur drei Blätter - mit jeweils einer formalen Anleitung für Übungen am Morgen, am Mittag und am Abend. Damit ist der zweite wichtige formale Unterschied genannt. Der „Alltag als Exercitium“ arbeitet nicht mit einer halbstündigen Betrachtungszeit, sondern mit drei Zeiten am Tag, deren Länge von individuellen Möglichkeiten und Erfahrungen abhängen, die aber jeweils zehn bis fünfzehn Minuten nicht unterschreiten sollten.

Dazu kommt gleichwertig ein häufiges „Innehalten“ während des Tages. Damit sind sehr kurze Zeiten – eine Minute maximal - bezeichnet, die in einer Momentaufnahme, die gleichen Fragen stellen, die auch die längeren Reflexions- und Gebetszeiten prägen: Was war? Wie bin ich? Wie ist Gott für mich? Ein solches Innehalten soll während des Exercitiums immer zwischen zwei Tätigkeiten eingeschoben werden: zwischen Frühstück und Aufbruch, zwischen zwei Arbeitsabschnitten, zwischen Arbeit und Pause... Diese Übung wirkt dabei ausschließlich durch die Wiederholung. Es geht nicht darum, in jedem Moment zu einer letzten Tiefe der Wahrnehmung und Reflexion durchzustoßen. Ziel ist es vielmehr, durch das häufige Wiederholen eines Aufmerksamkeitsmoments eine gewisse selbstverständliche Routine zu erreichen und so den generellen „Achtsamkeitspegel“ zu erhöhen.

Ein Gruppengespräch kennt diese Form der geistlichen Übungen nicht. Es gäbe auch kein gemeinsames Thema. Für das eigene Leben ist nur jede/r selbst kompetent. Dennoch gehört eine intensive Gesprächsbegleitung konstitutiv zu dieser Übungsform. Sie wird jedoch ausschließlich durch mindestens wöchentliche Einzelgespräche mit einem/r Geistlichen Begleiter/in oder einem/r Exerzitenbegleiter/in gewährleistet. Thema dieser Gespräche ist das individuelle Erleben, wie es durch die gesteigerte Achtsamkeit wahrgenommen wird. Die Gespräche unterstützen darüber hinaus die Deutungsversuche aus dem Glauben. Dabei ist es die große Herausforderung, eine gute Balance zu finden und zu halten zwischen einer gottvergessenen, säkularen Binnendeutung von Welt und Leben und einer überformenden, d.h. Gott direkt mit allen möglichen Ereignissen identifizierenden Überhöhung des Alltags.

Die entscheidende Hilfe ist hier die so genannte Unterscheidung der Geister, für die Ignatius von Loyola in seinem Exerzitenbuch einige Regeln formuliert hat. Der/die Begleiter/in sollte mit dem Verfahren vertraut sein. Einzelne Punkte, vor allem aber das Grundkriterium der Unterscheidung, können auch den Exerzitant/innen für die „Eigenarbeit“ an die Hand gegeben werden. Die Einführung geschieht jedoch ausschließlich im Einzelgespräch und situativ auf eine konkrete Herausforderung hin. Allein schon das Grundkriterium, dass wirklich christlich-geistliche Wege immer Reifungswege hin zu einem dauerhaften „Mehr“ Leben, Lebendigkeit und Freiheit sind, setzt eine große Dynamik in den Übenden frei.

Die Dauer dieses geistlichen Übungsweges wird individuell zwischen Exerzitant/in und Begleiter/in festgelegt, sollte aber fünf Wochen nicht unterschreiten, jedoch auch nicht über acht bis zehn Wochen ausgedehnt werden. Der „Alltag als Exercitium“ bleibt trotz der reduzierten Form eine Laborsituation, die sich von der kontinuierlichen Geistlichen Begleitung in Intensität und Gesprächsfrequenz unterscheidet. Eine solche Laborsituation kann aber nicht beliebig ausgedehnt werden.

Die zentrale Übungsform des „Alltag als Exercitium“ ist das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit und zwar in drei verschiedenen Ausprägungen: als Tagesrückblick am Abend, als Vorausblick auf den Tag am Morgen, und am Mittag in einer Kombination aus Rück- und Vorausblick. Im Mittelpunkt steht die Fremd-, Selbst- und „Gottwahrnehmung“. Geleitet wird diese Wahrnehmung durch die immer gleichen Fragen: Was ist? Wie bin ich jetzt? Wie ist Gott hier und jetzt für mich? Entscheidend ist dabei die Konzentration auf das „hier und jetzt“. Nicht die Frage nach früheren Erfahrungen mit Gottes Wirken in der Schrift, in der

Kirche und im eigenen Leben, nicht der Blick auf die Verheißung, sondern ausschließlich das Erleben von Gottes aktuellem Handeln in mir, mit mir und um mich herum, ist Thema des "Alltag als Exerzitium". Diese Fokussierung unterstützt die Hinwendung zu einer betrachtenden Gebetshaltung. Gott handelt - und ich bin dabei.

Andere Elemente, beispielsweise Schriftstellen oder Lieder oder Gebetstexte, werden sekundär hinzugezogen. Sie dienen dazu, die Aufschlüsselung des Alltags mit Vokabular und „Satzbau“ zu unterstützen. Sie helfen, die eigenen Erfahrungen ins Wort zu bringen und dieses Wort mit den Worten der Tradition zu verbinden. Die Deutung des Alltags geschieht mit den "Instrumenten" der geistlichen Tradition, mit den Worten und Bildern der Heiligen Schrift und der Spiritualitätsgeschichte der Kirche. Auch hier ist eine nicht immer einfache Balance zu halten, zwischen dem geistlich kreativen Geschehen, das den eigenen Alltag „theologisiert“ und der Einbindung in die Offenbarung und die vorgegebene Kirche.

Das Beten mit der Schrift steht also in dieser Form des "Alltag als Exerzitium" erst an zweiter Stelle hinter der Schule der Aufmerksamkeit. Schriftstellen werden nicht vorgegeben, sondern die Übenden werden aufgefordert, Schriftstellen assoziativ dem Tagesgeschehen, den eigenen Stimmungen und dem „Gottwahrnehmen“ zuzuordnen. Dies setzt bei der/dem Übenden eine gewisse Kenntnis der Hl. Schrift voraus. Durch den assoziativen Vorgang kommt es wie von selbst zu einer wechselseitigen Auslegung und Erhellung von Alltag und Schrift. Dieses sich Verweben von Leben und Glauben, Alltag und Schrift wird im "Alltag als Exerzitium" jedoch nicht weiter methodisch unterstützt. Diese Unterlassung vertraut darauf, dass im "passiv-kontemplativen" Verweilen das Entscheidende unter der Führung des Heiligen Geistes von innen heraus geschieht. Die praktische Erfahrung gibt diesem Vertrauen recht.

Obwohl für alle Tage die immer gleichen Übungen gegeben werden, ist fast immer ein geistlicher Reifungsweg durch die Übungswochen deutlich wahrnehmbar. Die Form der Übungen und die gesteigerte Selbst- und Fremdwahrnehmung führen automatisch dazu, dass sehr rasch Grundthemen der je eigenen Existenz und der persönlichen Entwicklung freigelegt werden. Einmal benannt, entwickeln diese Lebensthemen wie ein Eigenleben, wie eine zweite „Exerzitien-Spur“ neben den Achtsamkeitsübungen. Obwohl die Übungsanleitungen also nicht variieren, stellt sich im Erleben des/der Übenden ein Prozess ein, der mit den von Exerzitien im Alltag (Typ II) her vertrauten Prozessen direkt entspricht.

Nach einer Anfangsphase des Sich-Hineinübens, machen die Übenden zuerst recht positive Erfahrungen, die aber noch sehr auf der Linie ihrer bisherigen spirituellen Praxis liegen. Diese Erfahrungen werden als Bestätigung und Vertiefung der gewohnten Praxis erlebt. Relativ rasch tauchen dann jedoch massive Infragestellungen auf. Grundlebens Themen und -probleme inszenieren sich unversehens im eigentlich unspektakulären Alltag und unterhöhlen die bisherigen Antworten und Gewohnheiten gerade auch des geistlichen Lebens. Parallel dazu treten Schwierigkeiten auf, die vorgeschlagenen Übungen einzuhalten, die Übungszeiten werden als unfruchtbar, freudlos und wenig hilfreich erlebt. Diese Phase geht meist mit einer gewissen Dramatik einher und wird als emotional sehr aufwühlend erlebt.

Nach einem Moment, in dem nichts mehr vorwärts zu gehen scheint und die Übenden oft kurz davor sind, das Projekt abzubrechen, stellt sich eine sehr ruhige Phase ein. Diese Phase ist oft geprägt von sehr nüchternen Einsichten. Die eigene Lebenswirklichkeit kommt mit ihren Grenzen und Unzulänglichkeiten in Blick und kann in neuer Weise akzeptiert werden. Die Übungen werden allerdings auch in dieser Phase noch als recht trocken erlebt und gehen mit relativ geringer emotionaler Beteiligung einher. In dieser Phase ist im Besonderen das Gespür des /der Begleiter/in gefragt. Er/die muss erspüren, wann der Moment gekommen ist, der erlebten Trockenheit, der eingesehenen Nichtmachbarkeit von Veränderung und Umkehr, eine neue Deutungsmöglichkeit im Sinne kontemplativer "Passivität" anzubieten. Nach der Erfahrung geht dieser Moment in eins mit einem vom Übenden unerwarteten, scheinbar plötzlichen "Auftauchen" der Person Jesu Christi. Christus kommt dabei oft zuerst im Bild des Gekreuzigten, des Leidenden und Sterbenden in Blick, was aus der Kenntnis der Dynamik der ersten Woche des Exerzitienbuches heraus nicht überrascht.

In der vorletzten - häufig relativ kurzen Phase - wird die Hinwendung zu Jesus, die intensive Beschäftigung mit ihm, als "Lösung" für die zuvor "inszenierten" Lebensthemen erlebt. In dieser Phase treten oft die Konzentrationsübungen hinter die Erinnerung an biblische - dann fast ausschließlich neutestamentliche - Texte zurück. Teilweise wird auch im praktischen Vollzug die Reihenfolge umgekehrt oder der Aspekt der Aufmerksamkeit wandert fast völlig in die Momente des "Innehaltens". In dieser relativ kurzen Phase wird der eigene, immer noch weitgehend unveränderte Alltag oft als intensive Christusgegenwart erlebt. Die letzte Phase bringt dann wieder eine Abschwächung, des Erlebens. Die Sicherung des Erlebten steht nun mehr im Mittelpunkt und Erwägungen zur Umstrukturierung des Alltags, zu neuen

Akzentsetzungen, prägen die Gebetszeiten. Es geht nun darum das verdichtet Erlebte umzusetzen und fruchtbar zu machen. In dieser Phase müssen manche Übende eher etwas gebremst werden, um überstürzte und überraumradikale Entscheidungen ohne ausreichende Bodenhaftung zu vermeiden.

Aus der Sicht der Phasen des Exerzitienbuches ermöglichen die Übungen des „Alltag als Exercitium“ auf diese Weise geistliche Prozesse im Fundamentbereich – im Sinne einer vertieften Geschöpflichkeit und der ihr entsprechenden lebendigen und trostvollen Gottesbeziehung - und einer Umkehrphase der Neuausrichtung und –ordnung des Lebens. Durch seine Übungen, die sich wesentlich vom Examen des Exerzitienbuches inspirieren lassen, durch den Akzent auf die lebendige Gegenwart Gottes mitten im scheinbar säkularen Geschehen, ist der „Alltag als Exercitium“ enger als viele Exerzitien im Alltag auch des Typs II mit der ignatianischen Vorgehensweise verbunden. Diese Einbindung und Durchlässigkeit verstärkt sich, wenn die Teilnehmer/innen nach und nach versuchen, mehr in die geistliche Unterscheidung hineinzuwachsen und sie für die praktischen Entscheidungen des Tages fruchtbar zu machen.

„Alltag als Exercitium“ und Exerzitien im Alltag (Typ II oder IIa) ergänzen sich ideal. Ist hier die Personzentrierung stärker im Vordergrund, werden dort die Prozesse der Reifung leichter sicht- und nachvollziehbar. Eine längere Phase Geistlicher Begleitung mit regelmäßigen, monatlichen Einzelgesprächen, schließt sich sinnvoll an. Auf diese Weise können die Erfahrungen gesichert und nach und nach ins konkrete Alltagshandeln integriert werden.

### **3.3. Mit dem Alltag beten<sup>9</sup>**

Dieser Übungsweg greift das schon mehrfach angesprochene „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ als zeitgemäße Aufbereitung und Ausprägung des ignatianischen betenden Tagesrückblicks auf. Ignatius sah im geistlichen Tagesrückblick das tragende Rückgrat eines geistlichen Lebens. In spirituellen Notzeiten, wenn aufgrund äußerer oder innerer Schwierigkeiten keine anderen Gebets- und Übungsformen möglich sind, kann der geistliche Tagesrückblick allein hinreichend sein, um auf dem Weg der Nachfolge weiter zu gehen und

---

<sup>9</sup> Peter Hundertmark: Mit dem Alltag beten, München 2008

im inneren Reifungsprozess nicht stecken zu bleiben. „Mit dem Alltag beten“ kann zwar auf eine bestimmte intensivere Übungszeit festgelegt werden, eignet sich aber eigentlich für den „Dauerbetrieb“. Dieser Übungsform entspricht dann die regelmäßige, prozess- und personorientierte Geistliche Begleitung als Unterstützung.

Die Grundübungen sind die Gleichen wie im „Alltag als Exeritium“: Das Gebet liebender Vorausschau am Morgen, ein häufiges Innehalten am Tag und das Gebet liebender Rückschau am Abend. Allerdings treten dann mit zunehmender Übung Elemente aus der Unterscheidung der Geister, ein sorgsamer Blick auf persönliche Entwicklungs- und Reifungswege und ein Hinspüren zu Impulsen, die von Berufung sprechen, hinzu.

Stärker als in den anderen, zeitlich begrenzten Übungsformen stellt sich hier die Frage, welche religiöse Deutung des Alltags eigentlich angemessen ist: wie sucht und findet der/die Übende „Gott in allen Dingen“, ohne naiv jegliche innere Bewegung und jedes äußere Geschehen direkt und unreflektiert mit einem Wirken des Heiligen Geistes zu verwechseln. Denn nichts, was ist, ist Gott. Das, was geschieht einfach hin mit dem Wirken Gottes gleich zu setzen, ist Aberglaube und nicht selten Fundamentalismus. Ein Tisch ist ein Tisch, ein Kuss ist ein Kuss, ein Abschied ein Abschied, eine Rose eine Rose. Die Erfahrung Alfred Delps, der formuliert: „Die Welt ist Gottes so voll“, ist ebenso unwiderlegbar richtig, wie der harte Materialismus, der auch das höchste mystische Erhobensein noch schlüssig auf neuronale Prozesse in der Hirnrinde zurückführen kann. Der Alltag ist nur der Alltag und zugleich „Gottes so voll“.

Die Suche nach Gottes Gegenwart und Führung im Alltag lässt die erste Naivität der unbedachten Gleichsetzung ebenso hinter sich, wie die Nicht-Naivität des wissenschaftlichen Weltbildes und sucht zu einer Art zweiten, gebrochenen und blind tastenden Naivität durchzustoßen. Der glückliche Zufall ist Zufall und Fügung. Eine schwere Krankheit kann sich manchmal im Nachhinein als zutiefst sinnvolles Eingreifen Gottes in den Lebensweg deuten lassen. Zuerst einmal ist sie aber schweres Leid und ernste Bedrohung des Lebens. Sie hat ebenso das Potential, einen Menschen seinen Glauben verlieren zu lassen, wie ihn zu einer zuvor ungeahnten Tiefe und Vertrautheit mit Gott zu führen. Jedes „den Alltag beten“ muss immer gewahr sein, dass sich sowohl das Ist-gleich-Zeichen zwischen Wirklichkeit und Gottes Wirken, als auch die Gott ausschließende Klammer um die innerweltliche Wirklichkeit,

verbieten. Gott und Welt sind nicht eins und nicht zwei. Sie fallen nicht zusammen, sie lassen sich nicht addieren, sie lassen sich nicht trennen.

Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Menschen, die sich auf den Übungsweg begeben, mit dem Alltag zu beten, sehr rasch ein Gespür für diese zweite Naivität entwickeln. Schon nach relativ kurzer Zeit gelingt es zunehmend leichter, die schwebende Balance zwischen „weder-noch“ und „zugleich“ zu bewahren und diese Erfahrung gibt die notwendige Sicherheit, um noch ein wenig mehr zu riskieren: Gott ein wenig größer sein zu lassen im eigenen Leben, ihn ein wenig mehr im Konkreten zu suchen, ein wenig selbstverständlicher mit seiner Initiative zu rechnen, ihm ein wenig direkter praktische Fragen und Probleme ans Herz zu legen.

„Den Alltag beten“ sucht ausdrücklich den Anschluss an die tiefer liegenden Schichten unserer Seele, in der unser Wollen und Verstehen nur noch eine begrenzte Rolle spielen und andere Kräfte auf uns einwirken. Allerdings: in dieser tieferen Schicht wirken durchaus sowohl lebensfördernde als auch lebensbehindernde Kräfte – in der Sprache der spirituellen Tradition der gute Geist Gottes und „Aber-Geister“, die dem ersten entgegengesetzt sind.

Um diese „Geister“ immer besser unterscheiden zu können, braucht es eine zusätzlich mitlaufende Aufmerksamkeit. Der/diejenige, die/der in dieser Weise betet, wird diese zweite Aufmerksamkeit erst langsam einüben müssen. Hier geht es darum, die (Handlungs-)Impulse zu entdecken, die oft leise und verborgen mit einem Gefühl in einer konkreten Situation in uns entstehen und unser Verhalten mehr beeinflussen, als unser rationaler Verstand manchmal zugeben will. Sympathien, Widerstände, Ängste, Werte und Lebensprinzipien... sind einige der „Antriebsriemen“, mittels derer unser Gefühlshaushalt bewegt wird und uns zum Handeln treibt.

Um diese Impulse sachgerecht unterscheiden zu können, braucht es jedoch noch eine weitere Ausweitung der Aufmerksamkeit: Sich nicht mit dem derzeitigen Moment zufrieden zu geben, sondern den „roten Faden“, die innere Dynamik über einen längeren Zeitraum hin zu suchen. Erst wenn eine gewisse Einsicht in die Grunddynamik des derzeitigen Lebens erreicht ist, können die Regungen richtig unterschieden werden. Denn die Kräfte, die auf die Seele wirken, setzen unterschiedlich an, je nachdem in welche Grundrichtung die Lebensdynamik über längere Zeit hin geht<sup>10</sup>. Um es mit einem profanen Beispiel zu sagen: Müdigkeit kann ebenso

---

<sup>10</sup> s. EB 314f

die Folge von Faulheit sein, wie von Überarbeitung. Geht die Grunddynamik des Lebens vom Guten zum je Besseren, so sind es eher die dunklen (Aber-) Kräfte, die uns mit ihren Impulsen auf einen anderen Weg lenken wollen: oft sehr reizvoll, bunt, lustbetont und scheinbar bequem. Während die lebensfördernden Kräfte ihr leises, vorsichtiges, kleinschrittiges Werk der Unterstützung der guten Grunddynamik leisten; Und bei umgekehrter Dynamik in entgegen gesetzter Weise: Nun setzen die förderlichen Kräfte mit lauten Impulsen an, beschweren das Gewissen, zeigen Auswege auf, rufen in die Umkehr; während die Gegenkräfte „vernünftig“ argumentieren, zur Ruhe mahnen, und auf den Weg der kleinen, selbstverständlichen Schritte zum Abgrund hin weiter drängen.

Und noch eine weitere Aufmerksamkeit kann durch das „Beten mit dem Alltag“ wachsen: Die Achtsamkeit für den geistigen Grundstrom unterhalb der Bewegungen unserer Seele. Hier treffen Gottes Gegenwart für uns, Selbsterkenntnis, tiefes, einfaches Wollen und die Sehnsucht unseres Lebens in einer „Stille verschwebenden Schweigens“ (Martin Buber) zusammen. Dieser Bereich ist zum Glück unserem Zutun entzogen. Indem im Üben der Aufmerksamkeit in uns Momente der Stille heranreifen und wir lernen, ein wenig mehr darin zu verweilen, ertasten wir ahnend Konturen dieses Lebens, das unsere innere Mitte durchströmt. Von diesem Halt in der Tiefe unserer Selbst und von dieser Gottes-Gegenwart aus, korrigieren sich und reifen die darüber liegenden Haltungen, die unser aktives Leben bestimmen und in deren Folge auch unser konkretes Verhalten von Tag zu Tag.

Diese Übungen „Mit dem Alltag beten“ können alle geistlichen Reifungsphasen begleiten und unterstützen. Sie sind also keineswegs auf den Fundamentbereich festgelegt. Ihre größte Kraft entwickeln sie ganz im Gegenteil auf Wegen der Neuordnung des Lebens und der affektiven Umkehr – in der Fachterminologie des Exerzitienbuches: der „Ersten Woche“ oder ersten Phase der geistlichen Übungen. Sollen intensive Prozesse der „Ersten Woche“ mitten im Alltag gelebt und durchbetet werden, sind diese Übungen der liebevollen Aufmerksamkeit und sorgsamem Unterscheidung sogar unerlässlich. Sie ergänzen dann die inhaltliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Opfer- und Tätersein. Sie unterstützen die Ausrichtung auf Jesus Christus und schulen die Aufmerksamkeit auf Regungen, Situationen und Impulse, die in die je persönliche Berufung auf den Weg mit Jesus Christus einladen.

In Zeiten, in denen andere geistliche Wandlungen und Reifungswege im Vordergrund stehen, helfen diese Übungen „mit dem Alltag zu beten“ die Erdung und Bodenhaftung des



geistlichen Lebens zu bewahren und immer wieder die korrigierende Rückfrage nach der tatsächlich gelebten Veränderung zu stellen.

#### **4 . Exerzitien im Alltag – Typ III**

Exerzitien im Alltag – die Basiskurse in den Pfarreien – sind in den letzten fünfzehn Jahren sehr rasch gewachsen, werden inzwischen in nahezu allen Regionen Deutschlands angeboten und haben in kurzer Zeit sehr viele Menschen mit geistlichen Übungswegen vertraut gemacht. Allerdings zeigte sich bereits nach wenigen Jahren, dass Exerzitien im Alltag in dieser Form eine begrenzte Reichweite haben. In einer Pädagogik geistlicher Übungswege ermöglichen sie quasi nur den ersten Schritt. Fast immer verbleiben die Materialien und die damit angestoßenen spirituellen Erfahrungen im Bereich der positiven Geschöpflichkeit, mit der Fachterminologie des Exerzitienbuchs gesprochen, im Fundament. Diese Begrenzung ist durch die Form gegeben und hat nicht primär mit Potential, Bereitschaft und Sehnsucht der Teilnehmer/innen zu tun. Wer gerne auf dem geistlichen Übungsweg weitergehen würde und umfassendere Erfahrungen anstrebt, wird in Exerzitien im Alltag relativ rasch an eine Grenze stoßen. Die pädagogische Dynamik Exerzitien drängt auf Weiterführung, Exerzitien im Alltag, vor allem aber die am Standardangebot ausgerichtete Politik der meisten deutschen Bistümer, lassen aber meist nur die Wiederholung – mit veränderten Materialien - zu.

Menschen, die Exerzitien im Alltag für sich entdeckt haben und auf diesem Weg einen Zugang zu dem „Alltag als spirituellem Ort“ gefunden haben, wollen nun jedoch für eine mögliche Weiterführung oft nicht in die klassischen, kursbasierten Exerzitien wechseln. Dabei sind praktische Probleme mit anderen Kursformen nur ein Teil. Die Konzentration auf den Alltag als Übungsort lässt sich so in geschlossenen Kursen nicht fortführen. Diese Exerzitienformen nutzen gezielt und absichtlich den Anders-Ort eines Bildungs- oder Exerzitienhauses als Rahmen und damit eine Anders-Welt als ersten geistlichen Ort. Das ist sehr sinnvoll und bewährt, aber eben ein anderer Ansatz. Für manche Menschen ist dieser eher monastische Ansatz gut und hilfreich und führt sie erst in tiefere Auseinandersetzung mit sich selbst und

ihrem Gott. Andere Menschen jedoch hindert der Rückzug in ein quasi-klösterliches Umfeld und nimmt ihrem Beten den Boden und die Relevanz.<sup>11</sup>

Greifen diese Menschen gegen ihre eigentliche Intuition dennoch zu den in der Wahrnehmung oft immer noch „höher“ bewerteten monastisch aufbereiteten Übungsformen, stellt sich nicht selten der sogenannte „Taizé-Effekt“ ein: Nach einer intensiven Zeit vor Ort ist die Rückkehr nach Hause sehr schwierig. Erfahrungen „dort“ scheinen „hier“ keine Bedeutung mehr zu haben. Erhoffte Veränderungen halten dem Druck des Alltags und den Erwartungen der Mitmenschen nicht stand. Es kommt zu einer Art innerem Absturz, der nicht selten auch die Bedeutung der Erfahrungen in den Exerzitien in Frage stellt.

Es ist einfach nicht so, dass Stille, Rückzug, Abgeschiedenheit, Vollverpflegung und praktische Sorglosigkeit (wenn auch nur für einige Tage) für alle Menschen ein günstiges Umfeld darstellen, um mehr mit Gott in Beziehung zu kommen. Manche Menschen laden diese äußeren Rahmenbedingungen ins Grübeln und „Um-sich-Kreisen“ ein. In manchen entsteht ein Widerstand gegen diese unnatürliche Lebensweise, der alle innere Bewegung überdeckt. Mancher lernt nur an der konkreten Situation etwas über sich und seinen Gott. Bei Ignatius bereits, mehr jedoch noch in der Ausbildung der Jesuiten wurden deshalb die Exerzitien durch Experimente ergänzt. Experimente werden aus der gleichen Grundhaltung aufgebaut, wie die Exerzitien, suchen aber die praktische, hautnahe Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Feldern, menschlichen Begegnungen und durchaus extremen Herausforderungen. Auch dieser Weg kann wie später gezeigt wird, hilfreich sein, das Leben der meisten Menschen hält jedoch so viel Herausforderung und extreme Konfrontation bereit, dass sie keine besonderen Experimente aufsuchen müssen.

Auf der Suche nach geeigneten geistlichen Übungsformen im Alltag rückten Hinweise aus Anmerkung 19 des Exerzitienbuches in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit: „Einem, der von Dingen der Öffentlichkeit oder von wichtigen Geschäften in Anspruch genommen ist, der aber doch Bildung und gute Begabung besitzt, gebe man die Übungen für anderthalb Stunden täglich.“<sup>12</sup> Bemerkungen aus der Autobiographie des Ignatius stützen zusätzlich die

---

<sup>11</sup> vgl. Maurice Giuliani: *L'expérience des Exercices spirituels dans la vie*, Paris 2/2003, 21-33.

<sup>12</sup> EB 19

Vermutung, dass Ignatius sogar selbst die ganzen Exerzitien in dieser alltagsnahen Weise gegeben hat.<sup>13</sup> Anmerkung 19 wurde in der Folge zur theoretischen Basis für eine ganze Bandbreite von Exerzitien im Alltag eines Typs III.

Diese Exerzitien im Alltag (Typ III) unterscheiden sich weniger in der Methode, sondern primär durch die Auswahl und innere Dynamik der Materialien von den Exerzitien im Alltag der Typen I und II. Allerdings werden auch wesentlich längere Zeiträume für die Übungen angesetzt. Je nach Frequenz und Reichweite muss mit einem halben Jahr oder mehr gerechnet werden.

Zu dieser Gruppe von Exerzitien im Alltag gehören Übungsformen, die es ermöglichen, eine einzelne Phase des Exerzitienbuches in einer solchen längeren Übungszeit im Alltag durch zu leben und durch zu beten – hier werden beispielhaft „Exerzitien für ein ganzes Jahr“ vorgestellt, sowie Übungswege, die den ganzen Exerzitienweg des Exerzitienbuches über alle vier Phasen hinweg in Exerzitien im Alltag umsetzen („Lange Exerzitien im Alltag“).

#### **4.1. Exerzitien für ein ganzes Jahr**

Unter dieser oder ähnlichen Überschriften wurden Möglichkeiten geschaffen, im Alltag vor allem die erste große Phase des Exerzitienbuchs, die Umkehr- und Krisenphase, als Übungen im Alltag zu geben. Aufbauend auf das geistliche Fundament einer noch einmal neu erfahrenen, wohlwollenden Zuwendung Gottes zu diesem konkreten Menschen, einer Zuwendung, die allen Begrenzungen und Schatten im Leben trotzt, wird nun die Frage nach dem großen Ziel des Lebens, nach der alles bestimmenden Vision, eingeführt. „Dazu hin...“ bin ich, „dazu hin...“ will ich leben, „dazu hin...“ will ich die Mittel und Möglichkeiten meines Lebens einsetzen. Diese Vision umgreift Leben und Sterben, Erde und Himmel und engagiert ganz existentiell auf einem Lebensweg mit und vor Gott. Bis hierhin haben idealtypisch die Exerzitien im Alltag (Typ IIa) geführt.

---

<sup>13</sup> Ignatius von Loyola: Der Bericht des Pilgers, Hrsg.: Peter Knauer, Frankfurt 1999, 98. „Und er gab die Geistlichen Übungen verschiedenen zu ein und derselben Zeit; einer davon war bei Santa Maria Maggiore, der andere bei der Sixtus-Brücke.“

Normal ist es, dass die Exerzitant/innen nun eine sehr gemischte Stimmung in sich vorfinden. Einerseits die Freude über das neu entdeckte und gefestigte Fundament, die Sehnsucht auch nach einem Mehr an Leben unter der Verheißung der großen Lebensvision, andererseits aber auch ein klarer Blick auf das eigene Ungenügen, die gemischte Motivation, die starke Abhängigkeit von Gewohnheiten und Bedingungen des äußeren und inneren Lebens. Die Frage nach den Mitteln, die der Einzelne einsetzen kann, einsetzen könnte, einsetzen möchte, aber nicht kann... stellt sich mit großer Schärfe. „Die anderen Dinge auf Erden sind zum Menschen hin geschaffen, und um ihm bei der Verfolgung seines Ziels zu helfen, zu dem hin er geschaffen ist. Hieraus folgt, dass der Mensch sie soweit zu gebrauchen hat, als sie ihm zu seinem Ziel hin helfen, und soweit zu lassen, als sie ihn daran hindern.“<sup>14</sup> Soweit so einfach, so logisch und so unglaublich schwer. Diese Freiheit, einfach das Richtige zu tun, steht leider meist noch aus. Abhängigkeiten, Gewohnheiten, Verpflichtungen, Grenzen, Überforderung, Prägungen aus der Kindheit... unendlich viel hat sich angehäuft in jedem Leben, das einerseits scheinbar unverzichtbar und unverrückbar ist, das aber andererseits nur noch wenig Freiheit zulässt.

All diese Einschränkungen und Begrenzungen der Freiheit und der eigenen tiefen Sehnsucht wahrzunehmen ist schon schmerzhaft genug. Aber nun stellt sich auch noch die Frage nach der eigenen Verantwortung. Manches hat der Einzelne ererbt, in manche Abhängigkeit ist er hineingestellt, manches aber geht auf seine Entscheidungen zurück. Manches ist unausweichlich geworden, weil es einmal hilfreich war und nun weiter besteht. Die Situation heute ist immer eine Mischung aus Schicksal und eigener Verantwortung, auch aus struktureller, vorgegebener Sünde und eigener Verfehlung.

Ignatius spricht in diesem Zusammenhang vom „Ordnen“ des Lebens und meint damit, das Leben konsequenter als bisher auf das Lebensziel vor und mit Gott hin auszurichten. Und er lenkt den Blick auf die „ungeordneten Anhänglichkeiten“: Gewohnheiten, Lebenskonzepte, Selbstbilder, Gottesbilder, die einem lebendigen Leben offensichtlich im Weg stehen, die aber dennoch nicht einfach abgelegt werden können. Dunkles, Schatten und Grenzen im Leben kommen nun vor allem aus der Perspektive des Täters in Blick, aus der Perspektive des Verantwortlichen, der sein Leben nicht nur empfangen, sondern auch aktiv mit eingerichtet hat.

---

<sup>14</sup> Eb 23

Je nach persönlicher Veranlagung tendieren die Exerzitant/innen nun zu Ohnmachtsgefühlen oder Resignation, zu dem Bedürfnis zu flüchten und die Augen vor dem eigenen Anteil zu verschließen, oder zum Versuch, nun aus eigener Kraft zu werkeln und alles zu richten. Keine dieser Haltungen führt aber weiter. In dieser Sackgasse wird die Erlösungsbedürftigkeit nicht nur theoretische Gewissheit. Sie wird nun praktische Notwendigkeit, um ganz und lebendig weiterleben zu können.

Deshalb geht der Blick auf die eigene Verantwortung und Schuld immer einher mit einem Blick auf Jesus Christus, der nicht nur die Menschheit im Ganzen, sondern auch mich persönlich am Kreuz erlöst hat. Durch die im Exerzitenbuch vorgesehenen „Gespräche mit dem Gekreuzigten“ gegen Ende jeder Gebetszeit wird so die Beziehung zu Jesus gestärkt und intensiviert. Ich bin erlösungsbedürftig und die Erlösung ist tatsächlich geschehen. In Jesus, in seinem Leben, Sterben und Auferstehen, bin ich schon aus meinen Verstrickungen befreit, lange bevor ich auch nur das Geringste dazu beitragen könnte. Die Exerzitant/innen erleben, dass ihnen eine neue, ungeahnte Freiheit geschenkt ist und geschenkt wird: Die Freiheit, zu leben und der eigenen tiefen Sehnsucht zu folgen. Die Freiheit, Beziehung einzugehen und aus der Gottesbeziehung zu leben.

Diese Phase des Exerzitenweges endet dann auch mit der Betrachtung zum „Ruf Christi“, einer Übung, die die besondere, an diesen konkreten Menschen ergehende, persönliche Berufung in eine Lebensnachfolge auf dem Weg Jesu in den Mittelpunkt rückt. Mit dieser Berufung und einer ersten, noch recht allgemeinen, aber durch die Kraft der eigenen Emotionen bis in die Tiefen der eigenen Existenz hinein abgestützten Annahme dieser Berufung ist dann ein zweites, existentielleres geistliches Fundament erreicht.

Auf diesem Weg vollzieht sich bei vielen Exerzitant/innen eine erhebliche (erneute) Wandlung und Umkehr, die ihre Basis und ihren ersten Ort im Affektiven, in den Gefühlen und in den Grundstimmungen des Übenden findet. Die Zustimmung des Verstandes zum Glauben wird noch einmal neu angeeignet und mit dem konkreten, von Emotionen und existentiellen Bewegungen gesteuerten Erleben verbunden. Zugleich wandelt sich dabei die oft allgemeine Hinwendung zu Gott, mit der viele Teilnehmer/innen in die Exerziten im Alltag hinein gegangen sind, in eine sehr persönliche Ausrichtung an Jesus Christus. Die „Exerziten im Alltag für ein ganzes Jahr“ enden deshalb bei vielen Exerzitant/innen mit der intensiven

Sehnsucht, Jesus, dem sie sich in einer ersten Zustimmung zu seinem Ruf schon anvertraut haben, noch einmal neu kennen zu lernen.

Die Materialien der „Exerzitien im Alltag für ein ganzes Jahr“ sind so aufbereitet, dass sie die Erfahrungen und die Übungsformen von Exerzitien im Alltag (Typ II) aufgreifen und weiterführen. In welchem Rhythmus dann Übungen von den Teilnehmer/innen unternommen und auf die lange Dauer durchgehalten werden können, ist dabei eher zweitrangig. Kaum jemand wird sich auf ein halbes oder ganzes Jahr hin festlegen können und wollen, täglich eine halbe Stunde als geistliche Übungszeit einzuplanen. Die Erfahrung zeigt, dass es gelingen kann, die Dynamik und den inneren Zusammenhang der Exerzitien aufrecht zu halten, wenn wenigstens zweimal pro Woche Übungen gemacht werden. Die Erfahrung hat jedoch auch gezeigt, dass das „Beten mit dem Alltag“ – mindestens in der Form des betenden Tagesrückblicks am Abend – notwendig zu den inhaltlichen Übungen hinzu tritt. Die Kombination aus den Übungen der Krisen- und Umkehrphase mit den Übungen liebender Aufmerksamkeit, macht die Auswirkungen von Not, Leid, Verantwortung und Schuld – auch wenn sie vielleicht biographisch lange zurückliegen – auf die konkrete Lebensgestaltung Tag für Tag noch sichtbarer. So verstärkt sie die Einladung zu Umkehr des Herzens und konkreter Veränderung. Gleichzeitig hilft das Beten mit dem Alltag, geerdet und jetztzeitig zu bleiben und sich nicht in den Untiefen der Biographiearbeit zu verlieren. Gemeinsam entsteht so ein intensives spirituelles und ganzmenschliches Reifen am Ort des Alltags und für den konkreten Alltag.

Neben der Abfolge der Übungen in der Dynamik der Krisen- und Umkehrphase werden sinnvoll zusätzlich nach und nach alle formalen Elemente eingeführt, die eine ignatianische Gebetszeit auch in Einzelexerzitien strukturieren: Vorbereitungsgebet, Gebet um Gnade („Was ich will und wünsche“), Erwägen und Betrachten, Rückbesinnung auf sich selbst („um einigen Nutzen daraus zu ziehen“), vor allem aber das ausdrückliche Gespräch mit Jesus Christus, wie „ein Freund mit einem Freund“<sup>15</sup>, das Gespräch der Barmherzigkeit<sup>16</sup> und das so genannte „dreifache Gespräch“ – mit Maria, mit Christus und mit dem Vater“<sup>17</sup>. Die

---

<sup>15</sup> EB 53

<sup>16</sup> EB 61

<sup>17</sup> EB 63

Teilnehmer/innen üben auf diese Weise „nebenbei“ die Struktur und die Elemente längerer persönlicher Gebetszeiten ein.

In gleicher Weise sind auch Exerzitien im Alltag (Typ III) für die 2. Phase des Exerzitienbuches (Geheimnisse des Lebens Jesu, Berufung und Sendung) entstanden. Sie setzen natürlich voraus, dass Fundamenterfahrungen gemacht und reflektiert wurden und Prozesse der Umkehrphase durchlebt, durchbetet und durchlitten wurden – sei es in der Form von Exerzitien im Alltag, als Einzelexerzitien oder in einer anderen Form.

#### **4.2. Lange Exerzitien im Alltag**

Diese Form geht den mit den „Exerzitien im Alltag für ein Jahr“ eingeschlagenen Weg konsequent weiter und versucht, den ganzen Prozess der Ignatianischen Exerzitien vom Fundamentbereich bis zu der Betrachtung zur Erlangung der Liebe am Ende des Exerzitienbuches in Exerzitien im Alltag umzusetzen. An die oben beschriebene Umkehrphase der Neuordnung des Lebens, abschließend mit dem „Ruf Christi“ (1. Phase) als neuem Fundament, schließen sich die Betrachtungen zu den Geheimnissen des Lebens Jesu an: Kindheit und öffentliches Leben (2. Phase), Passion (3. Phase), Auferstehung (4. Phase). Die zweite Phase wird dabei von so genannten Strukturbetrachtungen unterbrochen, die die persönliche Berufung weiter konkretisieren helfen und eine mögliche Entscheidung für eine konkrete Gestalt des künftigen Lebensweges vorbereiten. Wieder kommen tägliche geistliche Übungen, „Mit dem Alltag beten“, Einzelbegleitung und evtl. eine Gruppe zusammen.

Von „Langen“ und nicht „Großen“ Exerzitien wird gesprochen, um den Unterschied zu den Dreißigtägigen Kursexerzitien nicht zu verwischen. Es bleiben Exerzitien im Alltag, das heißt, es wird mit fertigen, allgemeinen und schriftlichen Materialien gearbeitet, die evtl. im Einzelgespräch auf die jeweilige Situation, Erfahrung und Fragestellung des/der Exerzitant/in angepasst werden. Obwohl auch auf diese Weise alle Phasen durchbetet werden können, sind die Prozesse dennoch nicht vergleichbar. Mindestens die Wahl, die Entscheidung für eine konkrete Lebensgestalt als Ausdruck des je persönlichen Weges mit Jesus Christus, als Kernstück der Dreißigtägigen Exerzitien bleibt außen vor. Lange Exerzitien im Alltag können durch ihre Form wahrscheinlich nicht die gleiche existentielle Dichte erreichen wie Dreißigtägige Einzelexerzitien.

Bewährt haben sich zwei verschiedene Modelle, solche „Langen Exerziten im Alltag“ zu begleiten. Das erste Modell sieht eine Folge von vier oder fünf Intensivphasen von Exerziten im Alltag (jeweils fünf Wochen) verteilt auf entsprechend viele Jahre vor. Zwischen den Intensivzeiten wird der Prozess durch Geistliche Begleitung und monatliche Gruppentreffen weiter begleitet. Diese Zwischenzeiten sind dabei integraler Bestandteil des Konzepts und nicht nur „Notnagel“, weil die Teilnehmer/innen nicht länger am Stück üben können. Die Zwischenzeiten erden und veralltäglichen das, was in den Intensivzeiten in einer Art Laborsituation relativ rasch und dicht eingeübt wurde. Sie haben als Ganzes den Charakter von Wiederholungen. Die Exerzitant/innen kommen in diesen Zeiten auf das zurück, wo sie „größere Tröstung oder Trostlosigkeit spürten oder größeres Fühlen im Heiligen Geist“<sup>18</sup>. Langsam und fast unmerklich konkretisiert sich das zuvor in der Intensivzeit Geübte und Erfahrene, wird praktisches Verhalten und existentieller Halt. Die Gnade wird Alltag, Gottes Wege werden das Leben. Durch die Begleitung und die eingeübte Achtsamkeit im „Beten mit dem Alltag“ kommt es dabei immer wieder zu Zeiten, „sich darüber zu besinnen, um aus all dem einen Nutzen zu ziehen“<sup>19</sup>. Die geistliche Reifung schreitet so weiter voran und der Geist Gottes durchwirkt immer weitere Bereiche des Lebens.

Eine besondere Herausforderung ist in diesem Modell die dritte Phase des Exerzitenbuchs: die Betrachtungen vom Leiden und Sterben Jesu. Fünf Wochen Kreuzweg ist in sich schon fast nicht auszuhalten. Dann aber vielleicht Ostern zu feiern, auf die Betrachtungen der Auferstehung jedoch ein Jahr warten zu müssen, kann eine sehr belastende Situation werden.

Auch für den/die Begleiter/in hat dieses Modell eine besondere Schwierigkeit, denn es verlangt die Bereitschaft und Fähigkeit, Menschen, die diesen Weg beginnen, über vier oder fünf Jahre hindurch intensiv zu begleiten, in den Exerzitenzeiten und in den Zwischenzeiten. Der „Vertrag“ geht nicht über eine Phase, sondern zumindest im Ansatz auf den Gesamtprozess. Ein zwischenzeitlicher Wechsel des/der Begleiter/in scheint in diesen Exerziten im Alltag fast nicht möglich.

Die andere Möglichkeit, „lange“ Exerziten im Alltag zu machen, ist es, die Phasen des Exerzitenbuches hintereinander als durchgehenden Kurs zu durchschreiten. Erforderlich sind

---

<sup>18</sup> EB62

<sup>19</sup> EB 108



dann, je nach Übungsfrequenz, zwischen einem halben und bis zu zwei Jahren mit nahezu täglichen, wenigstens halbstündigen Gebetszeiten. Dazu kommt das Beten mit dem Alltag und regelmäßige, oft bis zu wöchentliche Einzelbegleitung. Die Materialien für diesen Exerzitienweg sind eng entlang dem Exerzitienbuch so aufbereitet, dass der/die Begleiter/in immer wieder auf ergänzende oder alternative Übungen zurückgreifen kann. Denn der Lebensweg jedes Menschen ist einmalig und jede/r braucht an anderer Stelle, eine schnellere oder eine langsamere Wegstrecke, mehr Auseinandersetzung mit diesem Thema oder mehr Aneignung dort. Das durch die Schriftform und die fertigen Mappen etwas starre System der Exerzitien im Alltag muss hier mehr als sonst aufgelöst werden. Wahrscheinlich werden nicht zwei Menschen, die bei dem/der gleichen Begleiter/in Übungen bekommen haben, anschließend identische Mappen in der Hand halten.

## **5. Experimente**

In der geistlichen Tradition der Jesuiten sind Exerzitien und Experimente so aufeinander bezogen, dass sie sich gegenseitig zu einem ganzheitlichen Reifungsweg ergänzen. Experimente haben ihren ursprünglichen Sitz im Leben in der Ausbildung der Novizen. Meist handelt es sich dabei um Sozialprojekte, aber auch Pilgerwege oder eine Art „Überlebenstraining“ – Beispiel: ohne Geld in einer Großstadt – können dazu gehören. Diese praktischen Projekte balancieren einerseits die Ausbildung aus und setzen neben den Zeiten für das Gebet, die Exerzitien und das Studium der Grundlagentexte des Ordens einen ergänzenden Akzent. Aber das ist noch nicht die ganze Wahrheit. Das Ziel und die Konzeption der Experimente gehen darüber hinaus. Die Experimente sind geistliche Experimente und als solche „Tests“. Sie testen das zuvor Durchbetete auf seine Welthaftigkeit. Und sie stellen die gleichen Fragen noch einmal, diesmal aber nicht ausgehend von Worten der Heiligen Schrift und innerem Erleben, sondern ausgehend von Grenzerfahrungen im praktischen Leben.

Die Experimente sind deshalb anspruchsvoll, herausfordernd. Sie führen die Teilnehmer an die Grenzen ihrer bisherigen Lebenswelt, schaffen Kontakte und Brücken in ganz andere Welten: in die Welt der Obdachlosen, in die Welt eines Pflegeheims, in die Welt der Sinti, in die Welt der Arbeiter in der Großindustrie... Durch die Konfrontation mit ganz anderen

Lebensentwürfen und Kulturen, mit fremden Normen und Verhaltensweisen, aber auch mit körperlicher Arbeit, Erschöpfung und vielleicht sogar psychischer und physischer Überforderung, stellen sich die großen Lebens- und Glaubensfragen noch einmal ganz neu. Gewohnte Verarbeitungsmuster, die eingespielten Selbstschutz-Mechanismen, die fertige Deutung der Wirklichkeit, all das funktioniert plötzlich so nicht mehr. Der Alltag, der nun gebetet werden will, zeigt sich sperrig. Die Erfahrungen verweigern sich erst einmal der übernommenen religiösen Sprache. Gott erhebt sich und lässt sich an anderem Ort nieder. Er zeigt sich selbst in unvertrauter Gestalt und an Orten, wo er zuvor nicht zu vermuten war.

Ein erster Versuch, diese geistliche „Experiment-Kultur“ für einen größeren Kreis von Menschen zugänglich zu machen, sind die [´magis]-Projekte, wie sie seit dem Weltjugendtag in Köln für junge Erwachsene angeboten werden.<sup>20</sup> Dort sind es meist geschlossene Wochenveranstaltungen in einem internationalen Kontext. Aber, so zeigt die Erfahrung, von dort lassen sich hilfreiche Übungen und ein stützender Rahmen auch für Experimente „neben dem Alltag“ gewinnen. Drei Elemente vor allem sind es, die die Experimente als geistliche Übung tragen: Ein Fokus am Morgen, ein betender Tagesrückblick und ein Austausch über die Erlebnisse des Tages. Gottesdienst, Einzelgespräch, Tagebuch... kommen sinnvoll dazu.

Der erste Schritt ist es immer, egal ob in geschlossenen „Kurs-Experimenten oder in alltagsnahen, offenen Formen, einen verlässlichen Austausch für die Teilnehmer/innen zu schaffen. Wer Experimente als geistliche Übung nah an seinem Alltag leben will, braucht mindestens einen Menschen, besser eine kleine Gruppe, die bereit sind, sich mit auf diese Abenteuer einzulassen. Abenteuer ist dabei absichtlich im Plural: Das Projekt selbst ist schon ein erstes Abenteuer, der Austausch und darin der Versuch, die Erfahrungen auf ihre geistliche Bedeutung hin zu befragen, ist ein zweites Abenteuer. Oft muss stammelnd, tastend und risikofreudig zugleich, eine neue religiöse Sprache versucht werden, die nicht selten mehr als die erlernte Sprache nach „Erde schmeckt“. Ob das gelingt, ob die Versuche, Erlebtes ins Wort zu bringen und zu beten, angemessen und stimmig werden, das ist offen. Eine tiefe Erfahrung der Gegenwart Gottes ist ebenso möglich, wie ein kompletter Schiffbruch. Der Austausch fragt dabei wie immer, nach dem „was“ der Erfahrung, nach dem „wie“ des Erlebens und nach der möglichen Bedeutung. Er fragt aber noch weiter danach, wie diese Experimente mit mir selbst und mit meinem Gott, wie sie Gott – wie ich ihn wahrnehme

---

<sup>20</sup> Informationen über: [www.ignatianisch.de](http://www.ignatianisch.de) oder [www.magis.at](http://www.magis.at)

und erlebe – und mich selbst verändern. Jeder Austausch im Rahmen eines geistlichen Experimentes ist ein Ringen um die Sagbarkeit und um die Betbarkeit einer „anderen Welt“.

Das zweite Element ist natürlich das Projekt, das konkrete Tun, das Experiment, das in Kontakt mit anderen Welten bringt. Diese anderen „Welten“ liegen nicht selten direkt hinter der nächsten Straßenecke, manchmal wohnen sie im gleichen Haus. Und doch käme es nicht von selbst zu einer Begegnung. Jedes, wie punktuell auch immer verortete, Eintauchen in eine andere Welt, zeigt die Grenzen der eigenen Lebenswelt und stellt die Selbstverständlichkeiten in Frage. Ideal ist es, wenn ein Projekt gewählt werden kann, das voraussichtlich eine Brücke schafft zu anstehenden Lebens- oder Glaubensfragen. So wird beispielsweise ein Praktikum im Krankenhausbesuchsdienst zur Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit, mit den unausgesprochenen Erwartungen an den eigenen Körper, auch mit der Frage, woher beziehe ich meinen Wert, etc. herausfordern.

Aber auch wenn entweder das Thema noch nicht so klar ist, oder aber kein „passendes“ Projekt organisierbar ist, führt jede Grenzüberschreitung zur Auseinandersetzung mit den großen Lebensthemen. Was ist mir wichtig? Wovon lebe ich? Worauf könnte ich nicht verzichten? Was gibt mir Wert? Was gibt mir Sicherheit? Was will ich? Wofür lohnt es sich zu leben? Vielleicht bringt mich ein regelmäßiger Besuch in einem Fitnessstudio in Kontakt mit Menschen, die nach einer ganz anderen Logik leben, als ich selbst. Vielleicht ist es die körperliche Erschöpfung eines herausfordernden Pilgerwegs, die mir die Augen über mich selbst öffnet. Vielleicht ist es ein einziger Tag ohne Geld, EC-Karte und Handy, die meine Gewissheiten über das Leben auf den Kopf stellen.

Der dritte Bestandteil eines geistlichen Experiments ist der Fokus. Gerade im Kontakt mit fremden Welten, Werten und Gewohnheiten, wenn alles fremd, faszinierend und/oder beängstigend ist, ist die eigene Wahrnehmungsfähigkeit schnell überreizt. All die Mechanismen, die sonst Wichtiges von Unwichtigem trennen und die Fülle der Eindrücke auf ein verarbeitbares Maß reduzieren, funktionieren plötzlich nur noch eingeschränkt. Ohne aktive Konzentration wirkt alles wichtig, alles bedeutungsvoll – oder umgekehrt: nichts macht irgendwie Sinn, alles schwimmt. Wer schon einmal alleine in einer nicht-europäischen Kultur unterwegs war, kennt dieses Gefühl. Ein Fokus hilft die Aufmerksamkeit zu konzentrieren. Für jede Projektzeit innerhalb eines Experimentes wird also ein Fokus der Aufmerksamkeit vorab festgelegt: Heute will ich besonders darauf achten, wie die Menschen

hier miteinander umgehen. Heute frage ich insbesondere nach den Geschichten, die die Menschen hier über sich erzählen. Heute... Ein solcher Fokus gibt der Wahrnehmung Tiefenschärfe und lässt so erst ein „verstehbares“ Bild entstehen.

Eine Möglichkeit ist es, solche Fokusse der Aufmerksamkeit in der Planung des Experiments für alle Projektzeiten vorab festzulegen. Eine solche Vorbereitung zielt dann darauf ab, verschiedene relevante „Hinsichten“ nach und nach abzuarbeiten. Der Vorteil ist, dass auf diese Weise auch eine gewisse Dynamik der Welterschließung – z.B. vom mehr Äußerlichen zu den zugrunde liegenden Werten und Normen hin – oder einer innere Dynamik der Auseinandersetzung und Aneignung vorbereitet werden kann. Eine Alternative ist es, dass der nächste Fokus jeweils aus der Aufarbeitung der Erfahrungen im Dialog mit der begleitenden Person oder Gruppe gefunden wird. Hier ist der Vorteil, dass flexibler reagiert werden kann und das Experimentierfeld selbst aus seiner Eigenlogik heraus die Wahrnehmung leitet. Immer aber sollte der Fokus dialogisch im Gespräch und in der Auseinandersetzung mit einem Außenstehenden festgelegt werden. Auf die Eigenwahrnehmung ist gerade dann, wenn man wie im Experiment gewollt, die eigene „Wohlfühlzone“ punktuell verlässt, nur sehr begrenzt Verlass. Ohne dialogische Absicherung und einen Außenblick besteht die Gefahr, dass unbewusst doch nur das schon Bekannte im Fremden gesucht wird.

Auch der explizit spirituelle Aspekt der Experimente wird wesentlich durch den Fokus transportiert. Es geht ja eben nicht nur um ein Sozialprojekt. Ein geistliches Experiment stellt deshalb immer auch die Frage nach der Gottesgegenwart in anderen Welten. Diese fremde Gegenwart, das ungewohnte Wirken Gottes in die Welt hinein, stellt dann im Umkehrschluss die lieb gewordenen Überzeugungen, wie Gott in den Alltag hineinreicht, in Frage. Auf diese Weise entsteht ein neuer Realismus, der in einer Art negativer Erfahrungstheologie gründet. Nicht das, was mir recht wäre, dass Gott so für mich da ist, ist Gottes Gegenwart selbst. Nicht das, was ich auf andere Welten projiziere, ist Gott. Gott ist frei. Gott ist anders. Und Gott ist beweglich und lebendig. Er geht einen Weg mit seiner Welt und mit mir. So entsteht eine Bruchstelle, eine Lücke und ein offenes Feld, auf dem sich der Lebendige mir noch einmal neu selbst offenbart. Der Fokus formuliert deshalb nicht nur eine Hinsicht auf die Welt, sondern auch eine Frage nach der Gottesgegenwart.

Ergänzend kann es hilfreich sein, eine knappe Bibelstelle hinzu zu stellen, die den Blick öffnet und noch einen „dritten Gesprächspartner“ neben dem Experimentierfeld und dem Übenden ins Spiel bringt.

Solche geistlichen Experimente können als Intensivzeit– eine Reise in eine andere Kultur, ein Praktikum, ein Pilgerweg... - oder aber alltagsnah organisiert sein. Alltagsnahe Formen sind beispielsweise der wöchentliche einstündige Einsatz im Besuchsdienst in einem Altenheim, die zeitlich begrenzte Mitarbeit in einer „Tafel“ oder einem „Sozialkaufhaus“, die experimentelle Ausgestaltung einer Sportart... Die alltagsnahe Form wird sich bei geringerer punktueller Intensität über einen längeren Zeitraum erstrecken. Wie bei Exerzitien auch hat beides seine Vorzüge. Die besondere Stärke der alltagsnahen Form ist es, dass die Hin- und Herbewegung zwischen den „Welten“ sehr viel öfter stattfindet, während zugleich die zu verarbeitenden Eindrücke weniger umfangreich sind. Es entsteht dadurch für den Übenden wie ein zweiter Alltag neben dem Normalen: der Alltag in der fremden Welt. Der Dialog zwischen beiden Alltagserfahrungen muss dabei zwangsläufig immer sofort geführt werden. Er erzwingt sich. Der zweite Alltag kann nicht abgekapselt oder an einen anderen Ort delegiert werden. Er ist unmittelbar relevant.

In gleicher Weise ist auch die Gottesfrage, die beide Welten stellen, unmittelbar zu beantworten. Wenn ich in eine scheinbar a-religiöse Welt eintauche, die nicht mit den gewohnten Worten aus dem Glauben heraus gedeutet werden kann, kann ich die bisherigen Versuche, Alltag zu beten nicht einfach weiterführen. Oder wenn ich durch intensiven Sport an „peak experiences“ – Trance- und Gipfelerfahrungen „über mich hinaus“ – geführt werden, kann ich dann noch mit meinem „alten“, alltagstauglichen, vielleicht ein wenig handzahn gewordenen Bild von Gott weiterleben? Es entstehen zwangsläufig „Synapsen“, die beiden Erfahrungen befragen sich gegenseitig, die gleichen Themen werden in beiden Feldern beobachtet, liefern aber scheinbar unterschiedliche, vielleicht sogar widersprüchliche Antworten. Auf diese Weise ist die Gefahr, dass die verschiedenen Erfahrungen unverbunden nebeneinander stehen bleiben, entsprechend geringer als bei einem Experiment in einer ausgegrenzten Intensivzeit.

Die vielleicht wichtigste Gebetsform für eine Experimentzeit ist das Gebet liebevoller Aufmerksamkeit, wie es unter dem Stichwort „Alltag beten“ ausführlich beschrieben wurde. Im Kontext von Experimenten ist jedoch darauf zu achten, dass die Frage nach Jesus Christus,

nach seiner Option, nach seinem Umgang mit Armen und Ausgegrenzten, nach seinem Lebensweg, ausdrücklich in die betende Reflexion des Tages mit einbezogen wird. Eine Möglichkeit diesen Aspekt sehr lebendig präsent zu halten, ist es, zu Beginn des Gebets liebevoller Aufmerksamkeit einen zentrierenden Vers aus den Evangelien und eine kurze Zeit, um ihm innerlich nachzuspüren, einzuschieben. Je nach Projekt eignen sich unterschiedliche Verse, beispielsweise aus den Seligpreisungen, aus den Heilungs- und Begegnungsgeschichten des Neuen Testaments oder aus den Berufungsgeschichten. Bei entsprechender innerer Dynamik können auch Verse, die Schritt für Schritt den Passionsweg anklingen lassen, angemessen sein.

Experimente und Exerzitien ergänzen sich. Beide sind Übungen auf dem geistlichen Reifungsweg hin zu mehr Nähe zu Gott, zu den Menschen und zu mir selbst. Die gleichen „Lebensthemen“, die gleiche Dynamik, auch die gleiche Phase spiritueller Entwicklung, können durch Exerzitien und ihren Blick auf das innere Erleben und durch Experimente und die Konfrontation mit den Grenzen meiner Welt gelebt, bearbeitet und durchbetet werden. Zieht man die Logik der Phasen des Exerzitienbuches als Schema und Modell heran, so können Experimente für jede dieser Phasen konzipiert werden und für jeden Schritt auf dem geistlichen Weg fruchtbar werden.

So sind Experimente im Fundamentbereich möglich, die mir mein Gegründetsein in einer von Gott gehaltenen Schöpfung neu vor Augen führen.

Experimente stellen jedoch automatisch die Ordnung des eigenen Lebens in Frage, fragen nach Verantwortung und Schuld, nach Ausgleich, Solidarität und Versöhnung. Entsprechend ist vielleicht die „Krisen- und Umkehrphase“ ihre besondere Stärke.

Sie können sich jedoch auch in die Logik der „Betrachtung von der Menschwerdung“<sup>21</sup> (um das Menschengeschlecht zu retten...) einschreiben und die große Frage der zweiten Phase des Exerzitienbuchs nach der persönlichen Berufung und dem je eigenen Weg mit Jesus Christus konkretisieren: Wie will ich leben? Wie viel Geld, Sicherheit, Ansehen brauche ich und wie viel Geld, Sicherheit und Ansehen nützen mir wirklich? Welche Berufung ist in mich gelegt? Wohin lockt mich die Freundschaft mit Jesus angesichts ganz ungewohnter Erfahrungen?

---

<sup>21</sup> EB 91f

Oder das Experiment führt an die Erfahrung sinnlosen und ungerechten Leidens heran und gibt so dem Leiden Christi eine aktuelle Gestalt – eine mögliche Erfahrung der dritten Phase.

Nicht so selten laden geistliche Experimente ein, letzte Sicherungen vor Gott und seiner Gegenwart aufzugeben und mich ganz dem Geheimnis seines Heilswillens anzuvertrauen. Und sie geben der Liebe zu Gott, den Menschen und der Schöpfung einen neuen, weiten Horizont, einer Liebe, die sich mehr in den Werken als in den Worten ausdrückt.<sup>22</sup>

Vom Begleiter oder der Begleiterin verlangen geistliche Experimente die gleichen Qualifikationen wie für entsprechende Exerzitien. Um jedoch unkontrollierte Übertragungen zu vermeiden, ist es in der Regel hilfreich, wenn sich auch der/die Begleiter/in im Vorfeld mit dem jeweiligen Experimentfeld intensiv auseinander gesetzt hat. Denn auch für die Begleiter/innen sind diese „Welten“ meist fremd und unbegangen. Durch die vorgängige persönliche Auseinandersetzung kann der/die Begleiter/in einen ausreichenden Abstand wahren, um angemessene Fokusse formulieren und biblische Impulse aussuchen zu können, die dem/der Übenden helfen, die Wahrnehmung zu strukturieren. Darüber hinaus braucht er/sie die Bereitschaft, sich auf sprachproduktive Prozesse der Neu-Nennung Gottes einzulassen. Auch seine/ihre Vorstellung von Gott, seine/ihre Gewohnheit von Gott zu sprechen, wird in Frage gestellt.

## **6. Exerzitien à la carte**

### **6.1. Übungsform**

Ähnlich wie Exerzitien im Alltag des Typ III nehmen auch „Exerzitien à la carte“ die Hinweise in Anmerkung 19 des Exerzitienbuch auf.

„Exerzitien à la carte“ versuchen Menschen intensive Exerzitienprozesse zu ermöglichen, während diese zu Hause wohnen und weitgehend ihren Alltag weiterleben. Allerdings greifen „Exerzitien à la carte“ dazu von der Methodik her stärker auf die geschlossenen Einzelexerzitien zurück als auf Exerzitien im Alltag. So gibt sind in dieser Form weder

---

<sup>22</sup> EB 230: „dass die Liebe mehr in die Werke gelegt werden muss als in die Worte.“

allgemeine Materialien noch Gruppengespräche vorgesehen. Die Exerzitien werden ausschließlich durch das Einzelgespräch gegeben.

Als Basisübungsform sind in „Exerzitien à la carte“ je einstündige Gebetszeiten vorgesehen. „Exerzitien à la carte“ greifen also auf die gleiche Grundstruktur zurück wie die ignatianischen Einzelexerzitien. Entsprechend ist nach je vier bis fünf Gebetszeiten auch ein Gespräch mit dem/der Begleiter/in vorgesehen. Allerdings ist diese Einzelbegleitung zeitlich flexibel. Ihr Termin richtet sich nicht nach dem Kalender, sondern ausschließlich nach der Übungspraxis des/der Exerzitant/in. Weiterhin tritt in „Exerzitien à la carte“ noch ein „Beten mit dem Alltag“ in Vorausschau, Innehalten und Rückblick als möglichst tägliche Übung hinzu.

Möglich ist in dieser Exerzitienform jegliche Kombination aus Intensivzeiten und Alltagszeiten - „à la carte“ eben: Beispielsweise zwei ganze Tage zum Start, drei Wochen zu Hause, ein Oasentag, fünf Wochen zu Hause... Oder fünfzehn Wochen zu Hause und Abschluss mit einem Wochenende. Oder nur zu Hause. Oder nur eine Abfolge von einzelnen Oasentagen. Oder... Es hat sich jedoch gezeigt, dass ein Rhythmus unter vier Gebetszeiten pro Woche zu wenig ist, um die Spannung zu halten und einen durchgängigen Prozess zu gewährleisten.

In der Form der „Exerzitien à la carte“ können geistliche Prozesse durchlebt werden, die in ihrer Reichweite entweder Kurzexerzitien (etwa fünfzehn Gebetszeiten), zehntägigen Einzelexerzitien (etwa fünfzig Gebetszeiten) oder sogar dreißigtägigen Exerzitien (etwa einhundertfünfzig Gebetszeiten) entsprechen. Auch die Aufteilung längerer Prozesse auf mehrere aufeinander aufbauende Phasen von „Exerzitien à la carte“ ist möglich.

„Exerzitien à la carte“ sind auch von ihrer Dynamik her Einzelexerzitien „am spirituellen Ort: Alltag“ und nicht Exerzitien im Alltag. Grundsätzlich können alle Phasen geistlicher Reifung, wie sie das Exerzitienbuch einführt, in dieser Weise durch Übungen unterstützt werden. Es ist jedoch auffällig, dass bei ausreichend langer Dauer (eine Perspektive von wenigstens fünfzig Gebetszeiten) viele Exerzitant/innen in dieser Übungsform von innen heraus an die Themen der 2. Phase des Exerzitienbuches, an die Fragen der Nähe zu Jesus Christus, der Berufung und Sendung herangeführt werden.

Schwieriger ist es nach bisherigen Erfahrungen, sehr existentielle Erfahrungen der 1. Phase (Neuausrichtung des Lebens, Umkehr, Schuld), mit ihren oft erheblichen stimmungsmäßigen Belastungen, ausschließlich in den Alltag integriert zu leben. Die direkte Konfrontation nach



der Gebetszeit mit dem normalen Leben und den Menschen, mit denen man zusammen lebt, lässt wohl nur etwas vorsichtigere, weniger existentielle Prozesse zu. Wo solche Prozesse intensiv dran sind, wird es angeraten sein, einige Tage des Rückzugs in eine geschützte Umgebung in die „Exerzitien à la carte“ zu integrieren.

Der heikelste Punkt und zugleich das entscheidende Kriterium für die Qualität und die Erlebnisdichte der „Exerzitien à la carte“ ist, ob und wie es gelingt, mitten im Alltag in die Stille zu kommen. Für Einzelexerzitien ist das durchgängige Stillschweigen ein konstitutives Element, das es eigentlich erst ermöglicht, dass die Exerzitien vierundzwanzig Stunden am Tag dauern. Dazu werden die besondere Atmosphäre und der Schutzraum eines Exerzitienhauses zur Verfügung gestellt. Während „Exerzitien à la carte“ gibt es einen solchen Schutzraum nicht und selbst Ideen, längere Zeiten des Stillschweigens zu integrieren, scheitern in der Regel innerhalb weniger Tage an den Anforderungen des Alltags in Beruf und Familie. Umso mehr kommt es darauf an, mit der Zeit in eine Haltung der inneren Stille hineinzuwachsen.

Manchmal fühlt sich diese Haltung der inneren Stille für die Exerzitant/innen nach einem inneren „halben Schritt“ zurück von den Themen und den Beziehungen des Alltags an, wie ein kleiner Abstand, der noch einmal einen neuen Blick erlaubt. Oder es stellt sich eine vorsichtigere Achtsamkeit in den alltäglichen Kontakten und Tätigkeiten ein. Mit der Zeit wächst in den Übenden nicht selten eine betende Grundstimmung heran, die den ganzen Tag durchzieht. Exerzitant/in und Begleiter/in werden dabei immer wieder sorgfältig hinschauen, ob diese Haltung der inneren Stille nicht in einen innerlichen Rückzug von den Menschen und Aufgaben des Alltags kippt.

Durch echte geistliche, innere Stille wachsen die Aufmerksamkeit und die „Compassion“ für die Menschen und Prozesse des Alltags. Es entsteht ein Mehr Nähe zu den Menschen, zur Schöpfung, zu mir selbst und zu Gott – manchmal über einen momentane äußere Distanz hinweg. Fruchtbar im Sinne der Exerzitien ist die innere Stille als ein solcherart schwebend, achtsam-bewusstes Engagiert- und Integriertsein. Denn es geht ja gerade darum, das Beteiligtsein an den alltäglichen Prozessen der Familie, des Berufslebens, der Freizeitgestaltung... als geistliche Übung zu leben und diese Durchdringung des Alltags für eine festgesetzte Zeit durch die besonderen Gebetszeiten zu stützen.

Manchmal führt diese Haltung der inneren Stille jedoch nach einiger Zeit wie aus innerer Notwendigkeit heraus auch zum teilweisen und zeitlich begrenzten Verzicht auf frei wählbare Kontakte, auf Unterhaltungsmedien oder verzichtbare Freizeitaktivitäten. Auch hier ist sorgfältig zu unterscheiden. Jegliche Form von Askese hat ihren Sinn nicht in sich selbst. Jede Einschränkung, jede auch nur punktuelle Änderung der normalen Abläufe, jeder Rückzug von den gewohnten Erwartungen des eigenen Lebensumfeldes... ist kein Ziel in sich, sondern ausschließlich ein Mittel, um die geistlichen Prozesse zu stützen und zu befeuern. Ziel ist Leben „in Fülle“, Leben in der lebendigen Gottesgegenwart - mitten im Alltag, mitten in den normalen Abläufen von Familie und Beruf – und nicht Rückzug und ein quasi-monastisches Leben

Stärker noch als in Exerzitien im Alltag – selbst des Typs III – erfordern es „Exerzitien à la carte“, die Familie, die Arbeitskolleg/innen, die Menschen des direkten Umfeldes mit einzubeziehen. Dabei ist der zeitliche Aufwand und die Organisation eines Rückzugsraumes, nur der kleinere Teil. Da der Alltag selbst Teil der Übung ist, er ist nicht nur der Ort, sondern auch das Material der betenden Betrachtung. Auch wird der Alltag sehr rasch das Feld, auf dem die Erfahrungen, Einsichten und Hoffnungen aus den Gebetszeiten „getestet“ werden. Meist geschieht dieses Austesten fast unbewusst. Der/die Exerzitant/in handelt wie zur Probe in veränderter Weise. Er/sie ist innerlich bewegt und herausgefordert durch die in den Gebetszeiten gemachten Erfahrungen und sucht nach Verhaltensweisen, die diesem Neuen entsprechen könnten. Natürlich bietet es sich an, dieses Probehandeln, in dem ein veränderter Zugang zur Welt, ein neuer Halt, eine erbetene/erbetete neue Haltung, getestet wird, im vertrauten, im sicheren Lebensumfeld anzusiedeln. Nur dort darf ich erwarten, dass die Anderen auch momentane Verrücktheiten, unausgelegene Versuche und emotional überraschende Zustände mit mir durchtragen. Der Bedarf an intensiver persönlicher Kommunikation im Paar, in der Familie oder Gemeinschaft steigt entsprechend während der Exerzitienzeit deutlich an.

„Exerzitien à la carte“ entfalten ihre größte Wirkung da, wo Menschen (neu) auf den Ruf Christi in die je besondere Nachfolge antworten wollen. Sie unterstützen das langsame und sorgsame Hineinwachsen in eine immer größere Vertrautheit mit Jesus Christus und lassen auch intensive Auseinandersetzungen mit den Strukturbetrachtungen der 2. Phase des

Exerzitienbuches (Ruf Christi, Zwei-Banner, Drei Menschengruppen<sup>23</sup>) zu. Nicht selten drängen die geistlichen Erfahrungen sogar hin zu einer (Reform-)Wahl, das heißt die Exerzitant/innen spüren, dass als Ausdruck ihres Weges mit Jesus eine (zweite) Entscheidung über ganz wesentliche Bereiche ihres Lebens dran ist und dass eine gute Entscheidung ihr Leben mehr mit Christus verbinden, reicher und lebenswerter machen würde.

Diese Entscheidung kann dabei so ausgehen, dass sie bisherige Optionen und Entscheidungen bestätigt und bestärkt: Es waren nicht nur vernünftige oder affektiv richtige Entscheidungen, sie zeigen sich nun als Ausdruck des Lebensweges mit Jesus Christus, als Verleiblichung und Konkretisierung der Nachfolge. Oder aber es zeigt sich, dass Korrekturen notwendig sind, dass Akzente anders gesetzt werden müssen, dass vertraute Gewohnheiten nicht mehr lebensförderlich sind, dass Beziehungen neu bearbeitet und gepflegt werden müssen. Dabei bestätigt sich, trotz aller spätmodernen Brechung, immer wieder eine Intuition und aus der Zeit heraus fraglose Überzeugung des Ignatius, dass nämlich eine gute geistliche Unterscheidung und Entscheidung nur auf der Basis der bisherigen Entscheidungen, der gegebenen Versprechen und der übernommenen Verantwortungen möglich ist. Scheinbar geistgegebene Einladungen in radikale Brüche, komplette Neuanfänge, Beziehungsabbrüche oder ähnliches zeigen sich bei sorgfältiger Unterscheidung oft eher als Versuchungen, die auf Dauer nicht lebensförderlich für alle Betroffenen wären und eher nicht Ausdruck der Berufung durch Jesus Christus sind.

Anders als in geschlossenen Exerzitien bereitet sich die Entscheidung (in der Exerzitienterminologie: „Wahl“) jedoch nicht im Labor und Übungsfeld, sondern direkt im Ernstfall des Lebens vor. Umso mehr wird der/die Begleiter/in Sorge tragen, dass die Geister sehr zeitnah sorgfältig unterschieden und die Entscheidungen gründlich durchbetet und durchdacht werden. Andernfalls könnten durch ein mehr oder weniger bewusstes Probehandeln im eigenen Lebensumfeld Fakten geschaffen werden, die nur schwer revidierbar sind, wenn sie sich später als vorübergehende Seitenwege oder Irrwege zeigen. Nicht selten wird der/die Begleiter/in deutlich bremsen müssen und eher auch die „Gegenseite“ ins Feld führen, um so auf eine ausgewogene und tragfähige Entscheidung hin zu wirken.

---

<sup>23</sup> EB 91-100; 136-148; 149-157

Umgekehrt entfällt in der Form der „Exerzitien à la carte“ fast völlig die Gefahr, dass eine Entscheidung und Wahl getroffen wird, ohne dass die Rahmenbedingungen, die bisherige Lebensgestalt und die übernommenen Verantwortungen, ausreichend bedacht sind. Das Umfeld reagiert direkt und justiert die Bemühungen um eine christusgemäße Entscheidung für die zukünftige Lebensgestalt sorgfältiger und gründlicher als je ein/e Begleiter/in dazu in der Lage wäre. Der Geist Gottes wirkt wie immer: durch das Gebet, durch die Begleitung – und ganz entscheidend durch die Bedingungen des alltäglichen Lebens und durch die Menschen des eigenen persönlichen Umfeldes. „Exerzitien à la carte“ integrieren diese Gewissheit bewusst und absichtlich in den vorgeschlagenen Übungsweg.

## **6. 2. Reflexion**

Mit Exerzitien im Alltag des Typs III und mit „Exerzitien à la carte“ öffnet sich eine Tiefenstruktur hinter den Basiskursen Exerzitien im Alltag (Typ I und II), eine Tiefenstruktur, die anders als Kurz- und Einzelexerzitien in Form und Methodik den Akzent auf den „Alltag als spirituellen Ort“ durchhält. Diese Übungswege ermöglichen es, mitten im Alltag, vom „Haus“ des geistlichen Lebens, nicht nur den Eingangsbereich und das Wohnzimmer, sondern nach und nach alle Räume einschließlich Keller und Dachgeschoss kennen zu lernen und allmählich in der Praxis eines übenden, inneren Betens geistlich Heimat zu nehmen.

Die anderen Räume sind dabei nicht moralisch besser, religiös höherwertiger oder menschlich existentieller als der erste Raum der geistlichen Fundamentenerfahrung in einer positiven, betend durchdrungenen und personal bejahten Geschöpflichkeit. Die geistlichen Übungen der Exerzitien im Alltag (III) bzw. der „Exerzitien à la carte“ nehmen vielmehr eine Grunderfahrung des geistlichen Übens auf und schaffen ihm Raum: Jede empfangene Gnade, jede intensive Erfahrung, jede errungene Einsicht oder Entscheidung ruft danach, weiter getragen zu werden, fruchtbar zu werden für weitere Bereiche des Leben, integriert zu werden in die ganzheitliche Reifung und das umfassende menschliche Wachsen.

Ignatius gibt dafür im Exerzitienbuch immer wieder Hinweise: Diesem Vorwärtsdrängen dient zuerst die Wiederholung - „mit aufmerksamer Hingebung jene Dinge überdenken und sich

erinnernd einprägen, die in den vorigen Übungen betrachtet wurden<sup>24</sup> -, eine Wiederholung, die den Raum öffnet, um die geistliche Frucht einer betenden Betrachtung auf neue Felder des Lebens und der persönlichen Entwicklung zu säen und so die Ernte zu vervielfältigen. Dazu dienen dann jedoch auch neue, ergänzende Übungen, die helfen, immer mehr vom Schatz des Evangeliums für das eigene Leben zu heben und so weiter in die Vertrautheit mit Gott und seinem Wirken in dieser Welt hineinzuwachsen.

Spirituelle Erfahrung ruft von sich aus nach Weiterführung, gibt es doch so etwas wie ein „genug“ auch im geistlichen Üben. Es gibt den Moment, in dem die Frucht einer Übung, einer geistlichen Anregung, einer biblischen Erzählung reif und ganz ausgekostet ist. Bleibt jemand nun bei dieser einen Erfahrung stehen, wird die geistliche Frucht bald überreif, die Erfahrung schal. Im ungünstigen Fall wird so, was eben noch ein wichtiger Meilenstein der persönlichen und geistlichen Entwicklung der Person war, zum Stolperstein und zum Hindernis. Der Reifungsweg schreitet nicht weiter, sondern umkreist in nostalgischer Verehrung das Bildnis der einen Erfahrung.

Exerzitien im Alltag (I und II) und das „Beten mit dem Alltag“, lassen entdecken, dass es Gott gut mit mir meint, mich trotz meiner Begrenztheit mag, mir zugewandt ist und mir zu Hilfe eilt. Exerzitien im Alltag (III) und „Exerzitien à la carte“ setzen diese Erfahrung existentiell und spirituell voraus und locken pädagogisch-spirituell darüber hinaus. Nach und nach rücken sie den Anspruch Jesu in den Fokus der Aufmerksamkeit. Sein Ruf in ein „mit mir, mir nach“, ist seine Herausforderung, neu zu sehen und zu leben. Die Geheimnisse seines Lebens, übernehmen dann die Führung und öffnen neue Horizonte der Gottverbundenheit „um Jesu willen“.

Langsam und vorsichtig verändert sich auf diesem Weg auch der Charakter des Glaubens und des geistlichen Lebens. In den Mittelpunkt rückt immer mehr die persönliche Christusbeziehung. Glaube wird zuerst und im Kern Beziehungsgeschehen: liebende Beziehung zu Gott in Jesus Christus, liebevolle Beziehung zu den Mitmenschen, liebend-achtsame Beziehung zu sich selbst. Alles andere, was Glaube ausmacht, wird immer mehr in dieses Beziehungsgeschehen eingeordnet bzw. als Ausdruck dieser Beziehung verstanden.

---

<sup>24</sup> vgl. EB. 64

Sind die ersten Exerziten im Alltag, die jemand macht, wesentlich von einer geistlichen Entdeckerfreude geprägt – dem Entdecken der wohlwollenden Gegenwart und liebenden Wirkmächtigkeit Gottes –, wird nun, auf diesen weiterführenden Wegen, geistlicher Trost vor allem in der Kommunikation, im betenden, inneren Dialog, erlebt. Ignatius beschreibt diese Erfahrung im Exerzitenbuch: „Die Liebe besteht in der Mitteilung (Kommunikation) von beiden Teilen her; das will heißen, dass der Liebende dem Geliebten gibt und mitteilt, was er hat, und als Gegenstück dazu der Geliebte dem Liebenden, derart, dass wenn der eine Wissen oder Ehren oder Reichtümer besitzt, er es dem gibt, der es nicht hat, und so teilt immer einer dem anderen mit.“<sup>25</sup>. Glaube wird zunehmend affektiv-emotional gelebt und die persönliche Bindung an Jesus Christus, in Berufung und Sendung, rückt in den Mittelpunkt und bestimmt die Dynamik des geistlichen Weges. Das „Herz“ des/der Übenden durchläuft eine Bekehrung, die die Bekehrung des Geistes ergänzt und die Bekehrung des alltäglichen Verhaltens vorbereitet. Die Christus-Beziehung wird zur entscheidenden praktisch-ethischen Frage: Passt mein Leben zu meiner Beziehung zu Gott, so wie ich sie jetzt erlebe?

So wie Schöpfung und Erlösung sich gegenseitig suchen und ergänzen zum Ganzen des Heilshandelns Gottes für seine Welt, ergänzen sich im personalen Geschehen der Aneignen des Glaubens das Fundament der durchbeteten Geschöpflichkeit und die Bewegung der Christus-Beziehung zu einer Ganzheit des geistlichen Lebens. Dabei gibt es jedoch ein klares Nacheinander: das Erste ist die Erfahrung der Zuwendung Gottes für ein Leben in Fülle und erst auf dieser Basis und unter dieser bleibenden „Überschrift“ stellt sich die Frage nach persönlicher Beziehung und Bindung an Jesus Christus.

## **7. Neu leben**

Exerziten im Alltag (I und II) bereiten nicht selten eine Bekehrung des Geistes vor, Exerziten im Alltag (III) und „Exerziten à la carte“ ermöglichen eine in der affektiven Zuneigung wurzelnde Bekehrung des Herzens. Wie aber wird die so gewonnene, erneuerte Lebensoption auch praktische Wirklichkeit im Alltag? Oft ist es so, dass sich die dem inneren Prozess angemessenen, lebenspraktischen Veränderungen in sehr kleinen Schritten, wie von selbst und nebenbei ergeben, aus lauter kleinen Korrekturen wachsen und sich so über die lange

---

<sup>25</sup> EB 231

Zeit des geistlichen Übens eine veränderte Praxis einstellt. Manchmal ist es so, dass große Entscheidungen anstehen und, wenn sie getroffen einmal sind, ihre Umsetzung in einen erneuerten Alltag unabweisbar klar und eindeutig ist.

Nicht so selten aber zeigt sich der Alltag widerständiger, als es Geist und Herz des/der Exerzitant/in gerne hinnehmen wollen. Wie der Stein dem Bildhauer, setzt auch der Alltag dem Übenden den Widerstand des „Materials“ entgegen. Selbstbild, Einbindung in unterschiedlichste Rollen und Erwartungen, der Körper und seine Bedürfnisse, Gewohnheiten und Abhängigkeiten zeigen sich häufig sehr stabil. Die geistliche Bekehrung hin zu mehr Leben, Freiheit und Lebendigkeit „auf dem Weg mit Jesus“ trifft nicht selten auf Persönlichkeitsstrukturen, die eher zu Beharrung und zum Selbstschutz als zur Veränderung tendieren. So wird die praktische Umsetzung noch einmal zu einem eigenen geistlichen Übungsweg, einer eigenen Anstrengung und einer ganzen Abfolge von Entscheidungen, die die Grund-Entschiedenheit für ein Leben mit Christus ausbuchstabieren.

### **7.1. Geistliche Begleitung**

Die erste und vielleicht wichtigste Hilfe für die langsame Umsetzung in zäher Auseinandersetzung mit dem Widerstand des „Materials“ ist sicher die regelmäßige Geistliche Begleitung. Durch das monatliche Einzelgespräch mit dem/der speziell für geistliche Prozesse geschulte/n Begleiter/in werden die Überzeugungen und Erfahrungen des Übungsweges offen und wach gehalten und immer wieder als Perspektive in die Reflexion des Alltags eingebracht. Geistliche Begleitung hilft, die Regungen und Bewegungen der Seele, wie sie durch die vielfältigen Situationen und Begegnungen des Alltags im Betenden ausgelöst werden, als „Sprache“ Gottes zu verstehen, die Geister zu unterscheiden und die Bedeutung für den Alltag zu entschlüsseln, um so nach und nach „den göttlichen Willen zu suchen und zu finden in der Einrichtung (Disposition) des eigenen Lebens zum Heil der Seele“ (EB 1)

Die „Disposition des eigenen Lebens“, die in den Gesprächen der Geistlichen Begleitung im Mittelpunkt steht, wenn es darum geht, Erfahrungen und Entscheidungen des geistlichen Übungsweges in den Alltag umzusetzen, folgt dabei den gleichen Impulsen und Herausforderungen, wie die Disposition, die eigene innere Vorbereitung, vor einer Gebetszeit. Das eigene, alltägliche Leben ist die geistliche Übung, die jetzt dran ist. Das Leben in seinen

alltäglichen Vollzügen wird je neu auf die Gegenwart Gottes und zugleich auf die Umsetzung der empfangenen Gnade hin befragt. Geistliche Begleitung unterstützt diese beständige Rückfrage und damit die immer umgreifendere Disposition des Lebens. Die geistliche Reifung wird sich dann darin zeigen, bewahrheiten und bewähren, dass der/die geistlich Übende mit sich und anderen, mit Herausforderungen und seiner Verantwortung reifer umgeht.

Geistliche Begleitung dient diesem menschlichen und geistlichen Wachsen und Reifen des/der Begleiteten – und seiner Konkretisierung in der praktischen Gestaltung des Alltags, zum Heil der Seele und zur je größeren Ehre Gottes. Dieses Wachsen und Reifen wird von den Begleiteten oft selbst mit dem Bild eines Weges beschrieben. Dieser Weg führt perspektivisch bis ans Ende des irdischen Lebens und darüber hinaus in die vollendete Gemeinschaft mit Gott. Jeder Reifungsschritt lässt sich im Rückblick als Abschnitt auf diesem Weg beschreiben – wenn manchmal auch als Umweg oder Rückschritt.

Geistliche Begleitung geht für einen längeren, aber überschaubaren Abschnitt auf diesem Lebens-Reifungs-Weg mit. Die Begleiter/innen sind dabei Hörende, Menschen, die zutiefst wahr- und ernst nehmen, was der Geist in den Übenden bewirkt. Sie bieten sich jedoch auch als Gegenüber an, verstehen sich auch als Anwalt des geistlichen Weges und wirken so gerade bei der Suche nach der konkreten Umsetzung geistlicher Erfahrungen nicht selten einfach durch ihre Person und durch die vorgegebene Form der Begleitung als positive, stimulierende, immer wieder neu herausfordernde, kritische Instanz. Sie halten die geistliche Unruhe wach, die in den Betenden danach strebt, die Widerstände zu überwinden und letztlich das ganze Leben, alle Lebensbereiche, alle Begegnungen, alles Verhalten, je mehr aus der Gottesbeziehung und Bindung an Jesus Christus und seinen Weg zu gestalten.

## **7.2. Partikularexamen**

Der Name mag schrecken, und auch die historischen Erfahrungen mit dieser Übung sind nicht nur positiv, aber das Examen, die tägliche persönliche Selbstkontrolle, ist ein bewährtes Mittel, um auf dem Weg der Bekehrung des Verhaltens voran zu kommen. Das besondere Examen ergänzt dabei das „allgemeine Examen“ - den betenden Tagesrückblick. Wie der Tagesrückblick hat es den Charakter „liebender Aufmerksamkeit“ und nicht, wie das aus dem Spanischen genommene Wort nahe zu legen scheint, die Anmutung von Strenge, moralischer



Beugung und möglicher Selbst-Verurteilung. Das Partikularexamen dient dazu, die tatsächliche Realität in den Blick zu nehmen und nicht dazu, eine Be- oder gar Verurteilung durchzuführen.

Hilfreich sind dabei zwei Anregungen, die Peter Faber, einer der ersten Jesuiten und enger Vertrauter des Ignatius, in seinem geistlichen Tagebuch notiert hat. Zum einen soll man, strebt man eine konkrete Veränderung im praktischen, alltäglich Verhalten an, bei der kleinstmöglichen Veränderung ansetzen, die noch einen Unterschied macht. Nach der Erfahrung Peter Fabers ist es hilfreich, nicht das Große und Ganze anzugehen, nicht das moralisch hoch aufgeladene Verhaltensmuster, nicht die grundlegenden Gewohnheiten angehen, mögen sie noch so eindeutig als lebensbehindernd erkannt sein, sondern die kleinste Nuance setzen, die noch eine innere oder äußere Bewegung stimuliert. Das Examen dient dann dazu, diese kleinste Nuance konsequent, Tag für Tag, durchzuhalten.

Diese winzige Veränderung, notiert Faber weiter, möge man so wählen, dass sie „möglichst wenig besondere Gnade erfordert“, also so weit als irgend möglich ausschließlich aus eigener Kraft und Einsicht zu bewerkstelligen ist. Solche kleinsten Veränderungen, die sinnvoll Gegenstand des Examins werden, sind für ihre Umsetzung nicht auf die Zustimmung oder die Mitarbeit anderer Menschen angewiesen, und erfordern kein besonderes, wundersames „Eingreifen“ Gottes.

Diese kleinste Veränderung, die sich aus den Erfahrungen und Einsichten des geistlichen Prozesses nahe legt, und die möglichst wenig besondere Gnade erfordert, und nur diese winzige praktische Verhaltensänderung ist der Gegenstand des Partikularexamins in liebender Aufmerksamkeit. Dazu wird ein Zeitpunkt im Tagesablauf festgelegt, von dem mit einiger Wahrscheinlichkeit zu erwarten ist, dass er an allen Tagen der kommenden Wochen einige freie Minuten bereithält. Zu diesem Zeitpunkt gibt sich der/die geistlich Übende, redlich, aber ohne moralischen Aufwand, in liebender Annahme seiner/ihrer selbst und ihres/seines Bemühens, darüber Rechenschaft, ob und in welcher Konsequenz er/sie diese Veränderung in den vergangenen vierundzwanzig Stunden durchgehalten hat. Das Ergebnis dieser Rechenschaft wird in eine Art Tagebuch notiert und das Examen ist damit abgeschlossen. Es folgt ausdrücklich keine weitere Beschäftigung mit dem Thema, keine Vorsätze, kein Hadern, keine Selbstbeurteilung. Am nächsten Tag geht man entsprechend vor und vergleicht zudem mit dem vorausgegangenen Tag, um zu sehen, ob sich eine Entwicklung

eingestellt hat. Und wieder ist jede direkte Auseinandersetzung mit Veränderung oder Nicht-Veränderung möglichst zu vermeiden. Das Partikularexamen darf nicht in moralische Selbstbefriedigung oder – abwertung führen, sonst richtet es schweren Schaden an. In den folgenden Tagen wird diese immer gleiche Praxis fortgesetzt.

Einmal pro Woche wird dann das im Tagebuch Notierte einem anderen, möglichst unbeteiligten Menschen mitgeteilt. Dabei geht es nicht um ein Gespräch, nicht um Aufarbeitung oder gar um Ratschläge, sondern ausschließlich um einen Bericht. Der oder diejenige, der/die den Bericht entgegennimmt, unterstützt dabei, mit der „trockenen“, nüchternen und ausschließlich auflistenden Übung des Partikularexamens fortzufahren und. Dieser Kontakt dauert deshalb nur wenige Minuten. (Selbst-)Distanz, Nüchternheit und Verzicht auf Beurteilung sind die entscheidenden Hilfen.

Ist die Veränderung, die durch das Partikularexamen beobachtet wird, treffend gewählt, löst sie automatisch weitere Veränderungen aus, stimuliert sie andere Reaktionen des nahen Umfeldes, wirkt sie zurück auf Lebenszufriedenheit, auf Beziehungen und bis ins Gebet. Diese ausgelösten, nachgeordneten Veränderungen lohnt es, aufmerksam im Blick zu behalten. Um ihretwillen wird die bewusste Veränderung gesetzt und durch das Partikularexamen kontrolliert. Aber diese Veränderungen sind nicht in gleicher Weise planbar. Sie ergeben sich aus dem Zusammenspiel der Komplexität des Lebens, aus Bewegungen und Gegenbewegungen. Sie können deshalb in die ursprünglich angestrebte Richtung gehen, oder sich von dieser Richtung entfernen. Die „Geister“, die förderlichen und die hinderlichen Kräfte in der Seele - der Heilige Geist - und der Aber-Geist, als Feind der menschlichen Natur, wirken auf sie ein. Geistliche Begleitung kann durch sorgsame Unterscheidung der Geister helfen, die entstehenden Veränderungen zu bewerten, ihnen mehr Raum zu geben oder sich gegen sie zu verhalten. Diese sekundären Veränderungen sind also notwendig Thema eines längeren Gesprächs – nicht aber die erste, gezielt gesetzte Veränderung. Diese wird nur stur und unbeirrt weiter verfolgt, täglich protokolliert und wöchentlich berichtet.

Erfahrungen mit dem so eingesetzten Partikularexamen lehren, dass die Zeit für die Wiederholungen nicht zu kurz angesetzt werden sollte. Ein Monat scheint eine kleinste sinnvolle Einheit für die tägliche Selbstkontrolle zu sein. Wann genau der Prozess zu Ende ist, lässt sich nicht vorhersagen. Auch auf diesem Weg stellen sich erst länger „Früchte“ ein und dann irgendwann erscheint nichts Neues mehr. Wie in allen geistlichen Übungen gibt es auch

hier ein „Genug“. Wird dieses „Genug“ übergangen, so kann das dazu führen, dass die Übung in ihr Gegenteil kippt und dem Leben schadet, dem sie doch dienen sollte. Das „Genug“ wird als Eindeutigkeit gespürt. Der/die geistliche Begleiter/in kann dabei eine wesentliche Hilfe sein. Solange aber ein Rest von Ambivalenz bleibt, ist es notwendig, hart bei der Übung des nüchtern zählenden und beobachtenden Partikularexamens zu bleiben – ein wenig, wie Antibiotika immer zu Ende genommen werden müssen, auch wenn die Symptome schon abgeklungen sind.

### **7.3. Beten mit offenen Augen**

Das Partikularexamen versucht, den Weg von einer geistlichen Erfahrung und Entscheidung zur praktischen Umsetzung zu bahnen und zu erleichtern. Aber auch der umgekehrte Weg ist möglich und kann sehr fruchtbar sein. „Beten mit offenen Augen“, wie es sich aus den von P. Christian Herwartz SJ entdeckten „Exerzitien auf der Straße“ entwickelt hat, schult den betenden Blick auf die je eigene äußere Alltagswirklichkeit, konfrontiert die Wahrnehmungen mit den mehr innerlichen Erfahrungen des geistlichen Lebens und verstärkt auf diese Weise die Bekehrung: des Geistes, des Herzens und vor allem auch des konkreten Verhaltens. „Beten mit offenen Augen“ entspricht als Übungsform dem geistlichen „Experiment“ und führt es in der Dauer des geistlichen Lebens über die Experimentzeit weiter. Es verhält sich also zum Experiment, wie das „Beten mit dem Alltag“ zu den Exerzitien.

„Beten mit offenen Augen“ nimmt die Glaubensüberzeugung ernst, dass Gott sich in allen Dingen suchen und finden lässt. Er ist nicht nur in den Betenden und in ihrem inneren Erleben, sondern auch in aller äußeren Wirklichkeit gegenwärtig und zu entdecken. Nichts, was ist, ist ohne Gottes Gegenwart, wenn auch nichts, was ist, Gott ist. Er ist der Herr der Welt und der Geschichte. Die Wirklichkeit dieser Welt ist – bei aller Säkularität - auch Gottes Wirken. Durch die Wirklichkeit kommt Gott auf uns zu. „Gott umarmt uns durch die Wirklichkeit.“ (W. Lambert SJ) „Beten mit offenen Augen“ nimmt die Wirklichkeit, das „Außen“, in die gleiche meditative Achtsamkeit, die sonst im geistlichen Leben die inneren Prozesse begleitet.

Das „Material“, mit dem „mit offenen Augen gebetet“ wird, ist das, was gerade geschieht, die Menschen um den/die Betende/n herum. Dieses Außen jedoch wird nach innen gezogen, es

bleibt nicht äußerlich. Vielmehr sucht der/die Betende sich selbst zum Resonanzraum zu bereiten, in dem die Dinge, Menschen, Begegnungen und Situationen zum Klingen kommen und Bedeutung gewinnen. In diesem Resonanzraum kann etwas von der transzendenten Tiefendimension jeder Wirklichkeit erspürt werden. „Das Reich Gottes ist mitten unter euch.“ (Lk 17,21)

Wie jedes Beten sucht das „Beten mit offenen Augen“ die Gegenwart Gottes, die Gegenwart Jesu Christi. Wer mit offenen Augen beten will, wird gut daran tun, dort mit dem Üben zu beginnen, wo es leicht ist: da nämlich, wo die Armen sind „...denn ihnen gehört das Himmelreich“ (Mt 5,3). Christus hat seine bleibende Gegenwart in besonderer Weise mit ihnen verknüpft: „...ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben; ich war durstig und ihr habt mir zu trinken gegeben; ich war fremd und obdachlos und ihr habt mich aufgenommen.“ (Mt 25, 35) Die erste Armut ist immer die materielle Armut. In allen Städten gibt es davon genug zu sehen – Obdachlose, Bettler, Müllsammler, Straßenkinder. Aber unsere Gesellschaft bringt viele Formen von Armut hervor. Krankheit, mehr noch psychische Erkrankung, Alter, Demenz, Einsamkeit, Entwurzelung, zerbrechende Beziehungen, Arbeitslosigkeit, Süchte, Verzweiflung... Die Liste nimmt kein Ende. Und auch bei diesen Menschen ist Christus nicht weit. So wie er auch bei den Gefangenen wohnt, bei den Verfolgten, bei den Prostituierten und Ausgeschlossenen.

Heiliger Boden der Gegenwart Gottes – „Beten mit offenen Augen“ lässt immer wieder die Erfahrung des Moses am brennenden Dornbusch anklingen (Ex 3) - wird also leicht zu finden sein: Bahnhofsvorplätze, Gefängnisse, Krankenhäuser, Suppenküchen, Arbeitsämter, Rotlichtviertel, - heiliger Boden, wohin man nur schaut. An welchem Ort Gott denjenigen, der/die mit offenen Augen beten will, jedoch heute anspricht, ist nicht vorher zu sehen. Manchmal wird er oder sie von einem inneren Gespür geführt, manchmal „überfällt“ Gottes Ruf aber auch, wo er gerade nicht gesucht wird. Immer aber hat der Ort mit dem Betenden selbst zu tun. Immer gibt es eine Brücke zu den existentiellen Lebens- und Glaubenthemen des/der Betenden.

Unter der hier leitenden Fragestellung einer je größeren Bekehrung auch des praktischen Verhaltens ist es sinnvoll, dann wenn die Methode „Beten mit offenen Augen“ schon ein wenig vertrauter ist, auf diese Weise auch im eigenen Lebensumfeld zu beten. Herausfordernde Orte sind die eigene Wohnung und das direkte Wohnumfeld, der

Arbeitsplatz, Geschäfte des täglichen Bedarfs, Orte des ehrenamtlichen Engagements, möglicherweise auch Sportanlagen, die Schule der Kinder – all die Orte, die fast täglich aufgesucht werden und die das Leben entscheidend mit prägen.

„Beten mit offenen Augen“ fragt auch an diesen Orten des Nahbereichs nach den Armen, nach Armut und Opfern. Welche Opfer werden eigentlich von wem für das Familienleben gebracht? Wo sind die Armen in der Schule meiner Kinder? Wo finden sich Formen von Armut in meiner Nachbarschaft? Welche Opfer verlangt der Arbeitgeber und wer sind in der Firma die Armen? Die Erfahrung zeigt, dass diese Herangehensweise sehr direkt nach Veränderungen ruft. Wird sie mit der, aus anderen Übungsformen schon vertrauten, Unterscheidung der Geister, verbunden, wächst sehr rasch ein verändertes, „bekehrtes“ Verhalten heran. So findet die Bekehrung des Geistes und des Herzens, wie sie sich auf den verschiedenen Übungswegen eingestellt hat, eine Entsprechung in einem erneuerten Alltag, der nun ein wenig mehr Ausdruck der persönlichen Christusbeziehung und spiritueller, vom Geist Gottes durchwehter, Ort geworden ist.