

## Ein Versuch „geistlicher Übungen“

Seit einigen Jahren wird lebhaft über Theorie und Praxis „geistlicher Übungen“ diskutiert. Im Folgenden soll zu diesem Gespräch etwas beigetragen werden, was ich in den vergangenen sieben Jahren probiert habe. Es handelt sich um „Tage der Besinnung“ oder eben „geistlicher Übungen“, die ich mit Studenten bzw. jungen Akademikern gehalten habe. Gewiß gibt es viele ähnliche Versuche seit geheimer Zeit. Der hier mitgeteilte kann vielleicht trotzdem die eine oder andere Anregung geben und vor allem die grundlegende Frage neu beleuchten, wie man den gestörten Bezug zwischen dem Alltag des christlichen Lebens und der weithin üblichen Form der Exerzitien heilen könne.

Für die Übungen standen jeweils zweieinhalb oder dreieinhalb Tage zur Verfügung. Ausgangspunkte der Überlegungen waren,

- a) in möglichst viele Arten von Übungen und damit in die reiche Tradition geistlichen Tuns einzuführen, und
- b) diese Übungen in möglichst engem Bezug zur normalen Situation des Lebens anzulegen. Es sollten Tage des gemeinsamen Bedenkens, des Miteinander-Übens, des Austauschs und gemeinsamen Lebens sein. Wir haben bewußt darauf verzichtet, das eigentliche Ziel der Ignatianischen Exerzitien, die „Wahl“ oder „Entscheidung“, thematisch zu machen und wenigstens auf diese Weise zum Ausdruck gebracht, daß wir etwas davon Unterschiedenes probieren wollten, ohne natürlich für den Einzelnen die Möglichkeit neuer Entscheidung für Gott auszuschließen.

Zunächst kam es auf Vielfalt an, die zur Anregung dienen sollte. „Wer vieles bringt, wird jedem etwas bringen.“ Wir verzichteten auf das durchgehende Stillschweigen und wollten bewußt einen sinnvollen Rhythmus von Schweigen und Reden üben, durch den das eine wie das andere gewinnen könnte. Von einer Tischlesung sind wir bald abgekommen und haben dafür das Gespräch gewählt, das Gemeinschaft ausdrückt und bildet, die Nähe zum anderen und seine Kenntnis fördert und in die Tage ein auflockerndes Element bringt. Gemeinsames Gespräch war ferner vorgesehen für die Vorbereitung der Eucharistie am Morgen, ein Schriftgespräch am Nachmittag und ein Erfahrungsaustausch am Abend. Schwerpunkte waren je eine Meditation am Vormittag und eine besondere Übung am Nachmittag. Gemeinsam sollte das getan werden, was auch sonst gemeinsam geschieht (Gottesdienst, Mahlzeiten, Gespräch). Alles andere wurde den einzelnen überlassen, da auch in der normalen Situation jeder auf sich gestellt ist (Abendgebet, Morgengebet, Meditation, Lesen).

Im einzelnen verliefen die Tage nach folgender Ordnung: Nach einer Einführung am Abend der Ankunft über den Sinn der Tage, nach Vorstellung, Verständigung über ein gemeinsames, von allen mitgetragenes Wollen, wurde der Tag bald beschlossen, um zur Ruhe zu kommen und ausreichend Schlaf zu haben. Der Morgen begann mit gemeinsamer Besprechung der Eucharistiefeier, Verteilung der Dienste usw. und der Feier der Eucharistie. Nach dem Frühstück wurde die

Einführung in die Meditation gegeben. Wir hielten uns streng an die Ordnung des Exerzitienbuches, so daß der Vormittag mit dieser ersten Hauptübung ausfüllt war. Nach dem Mittagessen und ausreichender Pause versammelten wir uns zu einem Schriftgespräch (Dauer: 45 Minuten). Danach wurde wieder eine Einführung für die Übung am Nachmittag gegeben, die alle wieder allein hielten. Vor dem Abendbrot Versammlung zu einem „Abendlob“ in schlichter Form (Psalm, Lied u. ä., meditatives mündliches Gebet, inneres Gebet). Nach dem Abendbrot fand ein Austausch von etwa 30 Minuten statt, bei dem Fragen gestellt, Beobachtungen ausgetauscht und weitere Möglichkeiten erwogen wurden. Er sollte vor allem dazu dienen, die Blockierung und Scheu zu durchbrechen, die weithin gegenüber dem Gespräch über Fragen des Glaubens und geistlichen Lebens bestehen. Der Rest des Abends (bis etwa 21 Uhr) wurde mit Anhören von Schallplatten ausgefüllt, um auch diese Möglichkeit aufzuschließen. In diesen Tagen waren es anspruchsvolle Texte und musikalische Darbietungen, wie die Psalmen und das Markusevangelium in der Übersetzung von Fridolin Stier, die „Biblischen Gesänge“ der Magdalith (Christophorus-Verlag) u. ä. Am Schluß des Abends standen Hinweise für das Abend- und Morgengebet und eine kurze Bildbetrachtung. Am eindrucksvollsten waren die Kreuzwegbilder von Josef Hegenbarth. Die Tage schlossen Sonntagmittag nach dem Mittagsmahl. Danach fand wieder ein kurzer Austausch über die Tage, auch über Änderungs- und Verbesserungswünsche, statt.

Nun einige Bemerkungen zu den einzelnen „Übungen“. Wir haben unterschieden zwischen dem Morgen- und Abendgebet im thematischen Sinn und einem einzelnen Gedanken oder Gebetswort unmittelbar vor dem Einschlafen bzw. nach dem Aufwachen. Für Morgen- und Abendgebet wurden schlichte Formen, aber anspruchsvolle Texte empfohlen und kurz erläutert, wie das Vaterunser, das Te Deum, das Gloria, einzelne Psalmen. Auf die Erschließung von Psalmversen und ganzen Psalmen haben wir besondere Mühe gewandt. Als Gedanken unmittelbar vor der Nachtruhe wurden Kurzgebete genannt, wie: „Vater, in deine Hände empfehle ich mein Leben“. Und für den Morgen: „Vater, ich komme, deinen Willen zu tun“. Oder einfach: „Ja, Vater“. Teilnehmer, die ein Jahr später wiederkamen, sagten mir, daß sie dieses „Gebet“ beim Aufwachen das ganze Jahr hindurch begleitet habe. Hier scheint eine fruchtbare Möglichkeit zu liegen, angeichts der fast durchgehenden Gefährdung eines ausführlicheren und geordneten Morgen- bzw. Abendgebetes.

Einzelnes zur Eucharistiefeier und ihrer Vorbereitung kann hier übergangen werden, da heute vielfältige Versuche überall gemacht werden. Die Möglichkeit der Kelchcommunion in diesem Jahr hat wesentlich zur Vertiefung des Vollzugs der Eucharistie beigetragen.

Die Vorbereitung der ersten Meditation mußte ausführlicher sein, um die Grundgedanken nach dem Exerzitienbuch zu erläutern und den Stoff vorzulegen. Wir haben uns an die einzelnen Anweisungen von Ignatius gehalten, die vor allem eine Stunde der eigenen Meditation vorsehen, die Körperhaltung ins Belieben stellen, aber Wert auf das Alleinsein legen und mancherlei praktische und psychologisch richtige Ratschläge geben. Von den 60 Minuten haben wir nichts

abgezweigt. Zu meinem Erstaunen haben alle Teilnehmer, die durchweg in dieser Form ungeübt waren, diese Zeit eingehalten und zum größten Teil daran Freude gehabt. Als Stoff wurde ein neutestamentlicher Text genommen und für die Meditation aufgeschlossen. Die Darlegung erfolgte nach dem üblichen Schema der beiden Vorübungen, der Gliederung in „Punkte“ und Anregungen des Kolloquiums. Die erste Vorübung habe ich verändert und möchte das auch zur Diskussion stellen. Anthropologisch und exegetisch haben wir heute Bedenken, die „Vergegenwärtigung“ einer biblischen Person und eines Geschehens so anzusetzen, wie es Ignatius tat. Dafür habe ich versucht, in der ersten Vorübung einen existentiellen Ausgangspunkt zu finden, der einer Situation oder Erfahrung des Menschen entspricht und so unmittelbarer zur „Sache“ oder „Aussage“ des Textes hinführt (und nicht zur biographisch-psychologischen Vergegenwärtigung eines biblischen Geschehens). Die Auswahl der Texte richtete sich nicht nach dem Exerzitiennaufbau des Exerzitienbuches, da insgesamt nur drei solcher Meditationen möglich waren. Doch war eine innere Logik immer wirksam; die dritte Meditation wurde regelmäßig über einen Text aus Johannes gehalten.

In einigen Kursen war die intensivste „Übung“ mit dem stärksten Echo die gemeinsame Lesung der Schrift. Absichtlich habe ich beim erstenmal den Jakobusbrief gewählt, einen uns wenig vertrauten, oft als etwas „hausbacken“ verdächtigten Brief. Bis zu diesem Jahr blieben wir dabei, trotz des ständigen Wechsels der Teilnehmer. In sieben Jahren haben wir das erste Kapitel gelesen. Meist reichten ein oder zwei Verse. Das Gespräch ging sofort und direkt auf die „Sache“ zu, die uns gesagt wird. Verstehenshilfen und exegetische Bemerkungen wurden am Rand steuernd vermerkt. Die „Gegenwärtigkeit“ des Textes war meist vollkommen, ohne besondere „Übersetzungsschwierigkeiten“ oder die Notwendigkeit von „Anwendungen“. Vielen wurde klar, daß ein christliches Leben ohne ständigen Umgang mit der Schrift, möglichst im Gespräch mit anderen, nicht möglich ist.

Am problematischsten waren mir von Anfang an und sind es heute noch mehr die Übungen am Nachmittag. Es sollte auch hier die normale Situation aufgefangen werden. An zwei Nachmittagen sollte jeder einen „Spaziergang“ machen, das eine Mal mit der Anregung des Jesusgebetes, das andere Mal in schlichter menschlicher „Solidarität“ und Geborgenheit in der Schöpfung. Das Jesusgebet wurde kurz erläutert in seiner Struktur, seinem Gehalt, seiner geschichtlichen Bedeutung. Die Verbindung von Atmungsrhythmus, Bewegungsrhythmus und Gebet wurde dargestellt. Neben dem Rosenkranz hat gewiß das Jesusgebet seit den Anregungen nach dem 1. Weltkrieg (R. Guardini, H. Schürmann u. a.) manchem geholfen, im „immerwährenden“ Gebet und in der Verbindung mit Gott zu bleiben, auch den Tag hindurch. Die Fragen, die neuerdings kritisch geäußert werden, spiegelten sich auch in dem unterschiedlichen Echo der Teilnehmer wider. Vielleicht ist dieses Gebet nur möglich in einer östlichen Geisteshaltung und in der radikalen Form, wie sie das „russische Pilgerleben“ beschreibt. Psychologische und anthropologische Bedenken sind gewiß nicht leicht abzuschütteln (vgl. H. Bacht, Das „Jesus-Gebet“ — seine Geschichte und seine Problematik, in „Geist und Leben“, 24 [1951], 326—338). Doch ergab sich aus mancherlei Gesprächen,

daß der eine oder andere für sich in diesem Gebet einen Weg fand, wenn es auch nicht im Sinne der orientalischen Tradition *der Weg* allein sein dürfte.

Die zweite Nachmittagsübung war einfacher. Auf einem Spaziergang (allein) sollte bewußt vollzogen werden, was vor allem dem Großstädter leicht verloren geht, aber zur Gesundheit unseres Lebens unentbehrlich ist: das schlichte Da-sein in der Welt und Schöpfung und unter den Menschen. Die Erfahrung der Schöpfungswirklichkeit, der wir zugehören, muß bewußt in Erinnerung gerufen werden. Die Verbundenheit mit der „Welt“, in der wir sind und dessen Teil wir sind, die Freude an den Farben und Formen, das offene und freie Wahrnehmen von Bäumen, Wiesen, Blumen, Häusern. Dazu kommt das Leben als Mensch unter den Menschen, in Distanz und Solidarität. Was uns täglich aufgegeben ist, ganz dabei und darin zu sein, ohne sich jedoch zu verlieren und vom Sog des Milieus treiben zu lassen, in Sammlung, Bei-sich-Sein und doch wach und hellhörig unter den Menschen sein, das muß eigens bewußt gemacht und „geübt“ werden. Dadurch geschieht mühelos manche Lösung auch innerer Verspannungen.

Zur Abendgestaltung wäre noch zu erwähnen, daß das „geistliche Gespräch“ sehr behutsam und taktvoll geschehen muß. Alles kommt darauf an, daß die Bereitschaft zum Reden miteinander von selbst erwacht, keine ängstliche Qual oder künstliche Atmosphäre entsteht. Im Pneuma sollten Christen über diese Fragen so freimütig und selbstverständlich reden können wie über alles andere auch. Das Gespräch war nur locker zeitlich begrenzt, manchmal dauerte es zwanzig Minuten, manchmal eine Stunde. Das Gelingen ist immer ein Geschenk, abhängig von vielen Faktoren, auch von der Zusammensetzung der Teilnehmer. Doch manchmal wurde dieses Geschenk zuteil. Sehr intensiv war das Hören der Musik bzw. biblischer Texte. Manche Teile mußten zwei- oder gar dreimal wiederholt werden. Einmal blieb eine kleine Gruppe zurück, um das ganze Markus-evangelium noch zu hören, nachdem vorher gemeinsam nur ein Teil vorgetragen worden war.

Dieser Versuch, über den hier kurz berichtet wurde, hat manche Entdeckungen gebracht, die ich zum Schluß eben andeuten will. Das Interesse und die Freude an solchen „Übungen“ ist sehr groß, größer, als wir oft annehmen. Für die Bereitschaft, sich dafür Zeit zu nehmen und auch einen inneren Einsatz zu machen, gilt das ebenso. Von den bisherigen (etwa 130) Teilnehmern hatten nur zwei in früheren Jahren an Exerzitien im gebräuchlichen Sinn teilgenommen! Einige machten diese Übungen zwei- bis dreimal, je nach einem Jahr, wieder mit. Sie erzählten z. T., daß sie mühelos an das anknüpfen konnten, was sie im Jahre vorher erfahren und getan hatten. So stark haben diese Tage das Jahr hindurch in der Tiefe gewirkt, daß mit der Erinnerung auch die Erfahrung sofort wieder auflebte. Die Intensität der Begegnung mit dem Wort der Schrift, mit Gott und untereinander scheint — soweit wir hier überhaupt reden können — nicht geringer zu sein als bei vielen Exerzitien herkömmlicher Art. Alle Chancen liegen vor allem darin, die Schrift aufzuschließen und zum Leuchten zu bringen. Meist entstand bereits nach einem Tag jene gelöste und zugleich gesammelte Atmosphäre, die zum Gewinnen des Abstands, der Freiheit des Hörens und der Wachheit für den anderen nötig ist. Die Fröhlichkeit am Ende war das schönste Zei-

chen dafür. Der Kreis der Teilnehmer sollte ziemlich homogen sein, wenn auch in unseren Versuchen keineswegs alle vorher miteinander bekannt waren. Das gleiche Milieu, die gleichen Fragen, ähnliche Berufe und Lebenssituationen fördern die Fruchtbarkeit. Sicher werden in den kommenden Jahren noch viele und vielleicht bessere Versuche gemacht werden müssen. Die Möglichkeiten sind kaum begrenzbar. Zur Zeit denken wir an eine noch kommunikativere Form, zu der möglichst viele der Laien oder gar alle etwas Eigenes beitragen. In den gegenwärtigen Bedrängnissen, dem Klagen über „Glaubensschwund“ und „Krisen“ sollten wir solche Zeichen der Hoffnung sehen und mutig nach neuen Wegen suchen. Der Geist Gottes ist ein Geist der Fülle und Vielfalt; unsere Phantasie und Freude am Entdecken sollten auf ihn eingehen.

Wolfgang Trilling, Leipzig

## EIN ÜBUNG UND WEISUNG

### Propheten – Weihnacht

#### Meditation über Isaias 9, 1–6

Ein Kind ist uns geboren, ein Sohn ist uns geschenkt

Ist die Geburt eines Kindes schon ein Grund zur Freude? Nicht unbedingt! Warum so kritisch? Nun, es gibt Gründe dafür. Die hungernden Kinder in Biafra und anderswo. Raumnot und Existenzkampf bei uns und vielerorts. Zu viele Menschen, zu viele Kinder. Und wer sorgt für dieses Kind? Wer reicht ihm die Nahrung, wer pflegt es? Wer zahlt seine Bildung? Wird sich das lohnen? Wird es ein nutzbringendes Glied der Gesellschaft sein? Einer der befiehlt, oder einer, der Befehle ausführt? Welchen Weg wird es gehen? Was wird es sein?

Kein Zweifel, so kann man fragen, ja man darf es und muß es vielleicht. Die eine oder andere Frage, sie stellt sich gewiß. Aber alle zusammen sind nur die eine Hälfte des Geburtstages, gewissermaßen seine Nachtseite. Die andere Seite, sie ist auch da. Es ist die Seite, die Isaias sieht (V. 1), das aufgehende Licht, das jede Geburt mit sich bringt und Freude vermittelt. Ein wenig von dieser Freude verspürt man wohl überall, trotz Kindergeschrei, wo es heißt: neues Leben ist geboren. Man freut sich bei jeder Geburt, so könnte man mit dem Propheten sagen, *wie man sich freut in der Ernte, wie man jubelt beim Beuteverteilen* (V. 2).

Aber Geburt in der Nacht oder Geburt bei Tag, Licht bringt sie mit, Dunkelheit auch, und so bleibt die Frage. Für uns, nicht für Isaias. Denn er sieht ein besonderes, *ein großes und strahlendes Licht*. Daß auch wir es sehen könnten, das ist hier die Bitte!