

# EINÜBUNG UND WEISUNG

## Einzelexerzitien

Bericht über ein geglücktes Wagnis

Die Frage nach Exerzitienkursen wird immer häufiger gestellt. Sicherlich ist es für den Anfang wichtig, kompetente Hilfen zu haben, damit die äußere Ordnung die innere stützt, damit dem Prozeß der Erfahrung der rechte Weg gebahnt ist, damit die Umgebung durch Stille und Sammlung dem eigenen Beten hilft.

Doch gerade Menschen, die schon einen geistlichen Weg gegangen sind, suchen Exerzitien, die ihrem persönlichen Standort entsprechen. Einzelexerzitien (directed retreats) sind dann der genuine Weg, den eigenen Standort neu zu erfahren und sich zu orientieren. Doch hier werden die Angebote seltener, aber nicht immer besser. Vorliegender Bericht einer Ordensschwester, die durch keine besondere theologische oder andere Vorbildung spezielle Qualifikationen besitzt, soll Mut machen, einen eigenen Weg der Sammlung, der Lebensorientierung und der Gotteserfahrung zu suchen.

In einer nachträglichen Reflexion scheint ein Doppeltes hervorzuheben zu sein: a) die Bedeutung des Kreativen (Mal-Meditation) und des Gesprächs innerhalb der klaren Ordnung der Exerzitien; b) in bezug auf die Überfülle des Stoffes wäre es bei dem Vorbereitungsgespräch wohl notwendig gewesen, noch eindringlicher auf die Freiheit gegenüber der Exerzitienvorlage hinzuweisen. Gerade wenn die äußere Ordnung so diszipliniert-klar ist, darf (und soll) der Exerzitant frei sein für den Weg, den der Geist ihn führt. *J. Sudbrack SJ*

### Hinweg

Die Phase des geistlichen Weges, die im folgenden bedacht wird, dauerte etwa drei Monate.

Anfang Januar 1983 gab mir ein Jesuitenpater anläßlich eines Gespräches den Rat, die Exerzitien allein – anhand des Buches „Damit ihr Frieden habt“ von C. M. Martini und mit anderen konkreten Weisungen – zu machen und dazu ein tägliches Gespräch mit einer Mitschwester zu führen. Ich war zuerst erschrocken, aber zugleich ermutigt und setzte mich mit dem Vorschlag auseinander.

Nach wenigen Tagen war ich entschlossen, mich auf das Wagnis einzulassen und die Exerzitien allein zu machen. Ich versuchte, die Bereitschaft einzuüben, mich dem Herrn im Wort der Schrift auszusetzen und bei auftretenden Schwierigkeiten mich einfach auszuhalten.

Das Suchen eines geeigneten Ortes dauerte fast zwei Monate. Beim Abwägen der verschiedenen Möglichkeiten (vor allem innerhalb unserer Ordensprovinz) fiel meine Wahl endgültig auf ein ruhig gelegenes Haus unserer Gemeinschaft, in dem drei Schwestern wohnen. Hier hoffte ich die erwünschten Voraussetzun-

gen zu finden: ruhige Lage und Natur, wenig Betriebsamkeit innerhalb des Hauses, verständnisvolle Schwestern und nicht zuletzt die Hauskapelle.

Die Bestätigung meiner Entscheidung erfuhr ich in der bejahenden Antwort auf meine Anfrage, wozu am nächsten Tag von einer jüngeren Mitschwester ein herzlicher Willkommensgruß kam. Die Freude darüber schenkte mir Sicherheit.

Unklar war noch immer die Frage der Begleitung. Ich zweifelte, ob ich den Mut aufbringen würde, über meine Erfahrungen mit einer Mitschwester zu sprechen. Am ehesten konnte ich mir diesen Austausch mit der eben erwähnten Schwester vorstellen, obwohl sie erheblich jünger ist als ich und von ihrer Tätigkeit her keine Ausbildung für „geistliche Begleitung“ hat. Wichtiger schien mir jedoch die Basis menschlichen Vertrauens.

## Anfang

Von gerade dieser Schwester kam das Angebot, mich von der Bahn abzuholen. Bis zum Exerzitienbeginn am Abend blieb mir Zeit zum Einstimmen auf Ruhe und Stille.

Mit den drei Schwestern im Haus ergab sich unkompliziert eine Einigung. Sie waren bereit, während der Mahlzeiten mit mir zu schweigen. Diese teilnehmende Geste der Gemeinsamkeit empfand ich im Laufe der Woche deutlich als schwesterliche Begleitung.

Das Problem „Gespräch“ löste sich wie von selbst. Auf meine spontane Äußerung: „Darf ich dir jeden Tag sagen, wie es mir geht?“ reagierte wiederum die erwähnte Schwester mit so freudiger Bereitwilligkeit, daß ihr selbstverständliches Ja meine bisherigen Zweifel vertrieb.

## Ablauf

### – *Mein Tagesplan*

Neben den Tischzeiten trug ich folgende Gebetszeiten ein: 6 Uhr Laudes, 6.30 Uhr Eucharistiefeier (meist auswärts), vormittags 2 Betrachtungen (je 1 Stunde + Vorbereitung und Reflexion), nachmittags die 3. und 4. Betrachtung (letzte als Mal-Meditation), vor dem Abendtisch Vesper; danach Gespräch mit der Schwester. Spaziergang und Ruhe hatten ihren festen Platz in der Mittagspause.

### – *Der Gebetsraum*

Die ruhige Lage des Hauses und die rücksichtsvollen Mitschwestern boten mir eine ideale Voraussetzung für die erwartete Stille. Besonders dankbar empfand ich das ungestörte Verweilen in der kleinen Kapelle. Es fiel mir nicht schwer, im Gebet gesammelt zu bleiben; das hörbare Aussprechen von Dank und Bitte war mir hilfreich.

### – *Der Umfang des Stoffes*

Für den ersten Tag nahm ich mir wegen der sonntäglichen Gottesdienstordnung nur 3 Meditationen vor, entschloß mich jedoch, am Abend eine Betrachtung an-

zufügen, um der Fülle des dargelegten Stoffes einigermaßen gerecht zu werden. Als am zweiten Tag dasselbe Problem auftauchte, verlängerte ich meinen Tagesplan um die 5. Betrachtung am Abend.

– *Der Inhalt des Stoffes*

Die von Kardinal Martini vermittelten Anregungen zum Johannesevangelium sprachen mich stark an, machten mich oft betroffen, führten mich aber auch zu viel Kopfarbeit. Einen entsprechenden Ausgleich suchte ich aufgrund früherer Erfahrungen in der Mal-Meditation sowie in der Abendbetrachtung, für die ich mir meist nur einen Punkt vornahm oder einfach nur da war. Auf diese Übung hatte mich die Mitschwester hingewiesen.

Meine Begeisterung für das Johannesevangelium wuchs von Tag zu Tag. Ich entdeckte viel Neues. So reifte auch der Wunsch, in der nachfolgenden Zeit mich mit diesem Evangelium zu beschäftigen.

– *Mal-Meditation*

Bei dieser Übung versuchte ich, das zu erwägende Betrachtungsthema in Form und Farbe umzusetzen und vom „Bild“ her tiefer in mich einzulassen. Das Malen selbst kostete mich mitunter etwas Mühe, schenkte mir aber stets Entspannung, Befreiung, innere Ruhe und tiefere Einsicht.

– *Das Gespräch*

Meinen täglichen „Rechenschaftsbericht“ konnte ich meiner Mitschwester ohne Schwierigkeiten anvertrauen. Als ich am dritten Tag meine Bedenken äußerte, auch meine Probleme ansprechen zu dürfen, ohne sie damit zu belasten, ermutigte sie mich dazu. Am Ende der Exerzitien tauschten wir herzlich unseren Dank für das gegenseitige Geschenk des Vertrauens, der Bereitschaft und Offenheit aus. Wir freuten uns über die positive Erfahrung des schwesterlichen Begleitens und über die uns zuteil gewordene vertiefte Beziehung.

– *Die Entspannungszeiten*

Der Tagesplan war ausgefüllt, aber er gewährte mir auch die nötigen Entspannungspausen: in der ruhigen Mittagszeit den täglichen Spaziergang von 30 bis 45 Minuten und den erholsamen Mittagsschlaf, zwischen den Betrachtungen eine Atempause im Garten; ferner das Malen mit Fingerfarben, die gemeinsamen Mahlzeiten.

## Innerer Weg

Es war mir eine Freude, daß die Betrachtungen des ersten Tages über den „Logos als Seinsgrund“ und die „Christusfreunde“ sich wie eine vertiefende Fortsetzung an meine letztjährigen Exerzitien anfügten.

Beim Herrn sein zu dürfen und mich von ihm beschenken zu lassen, war die Grundhaltung meines Daseins, meines Betens. Die Tage verliefen in äußerer und innerer Ruhe.

Mein Alltag, meine Belastungen, Erfahrungen, mein ganzer Lebensweg flossen ruhig in die Betrachtung ein, in das Gespräch mit dem Herrn. Beim Rückblick fiel mir auf, daß die Menschen, die mir nahestehen, mehr als früher „anwesend“ und in mein Gebet hineingenommen waren.

Was mich jeweils besonders tief berührte, waren die Worte „für mich“ und „von Gott geliebt sein“. Am letzten Tag war nachstehendes Gedicht gewachsen, ein Geschenk, für das ich dankbar bin:

Herr, Du mein Gott!

Dein Leben – für mich?

Dein Leben für mich.

Dein Leiden – für mich?

Dein Leiden für mich.

Dein Sterben – für mich?

Dein Sterben für mich.

Deine Herrlichkeit – für mich?

Deine Herrlichkeit für mich.

Weil Du mich liebst?

Weil Du mich liebst,

Du, Gott-für-mich.

Geheimnis Gott!

Du offenbarst

in Zeichen Dich,

dem, den Du liebst,

mir –

von Dir geliebt.

Amen!

Halleluja!

#### Ausblick

Ich gab diesem Gedicht den Namen „Am Anfang einer Ahnung“. Damit wollte ich ausdrücken, daß ich mich erst am Rand des Anfangs weiß, jenes Anfangs einer Ahnung, die den Worten „für mich“, „von Gott geliebt“ geheimnisvoll innewohnt. Ich spüre die Verpflichtung des Anfangs, einen weiteren Schritt zu wagen: den kleinen Schritt zum je neuen Anfang – im Vertrauen auf den Herrn, der mich liebt.

*M. Helmtrud Negele, Augsburg*