

ner Erzbischof Kardinal Friedrich Wetter, sondern darum, „im Alltag auf den Spuren Jesu zu gehen“<sup>3</sup>. Insofern sanktioniert diese Seligsprechung die Normalität und verweist darauf, wie es das Konzil tat (z. B. *Lumen gentium* Nr. 39), daß „alle“ „zur Heiligkeit“ berufen sind. Das „Lebensprogramm“ des neuen Seligen, das uns in seiner Schlichtheit tröstet und ermutigt, besteht in dem, was dem Buch von O. Weiß den Titel gab: Tun, was der Tag verlangt. Ein zeitgemäßes Programm für christliche Spiritualität. Auf der Suche nach Leitworten und exemplarischen Menschen, die in die Zukunft weisen, kann man freilich immer noch fragen, ob „geglücktes Leben“ – auch in Gott glückseliges – unbedingt der Kanonisierung bedarf.

*Andreas Batlogg, München*

---

<sup>3</sup> Zit. nach *Münchener Katholische Kirchenzeitung* vom 24. April 1988, 3.

## Einzelexerzitien im Alltag

### Erfahrungen eines Gemeindekaplans in Niederösterreich

Die Pfarrei, in der ich zur Zeit als Kaplan tätig bin, ist sehr zerrissen: eine Kleinstadt mit einigen Dörfern, alter Industrieboden, vermischt mit kleinbürgerlichem Milieu und bäuerlicher Frömmigkeit am Rande. Jede Woche feiern wir in acht verschiedenen Kirchen und Gottesdienststätten unsere hl. Messen. „Ein schwieriger Boden“ für die Pastoral, aber den leicht zu bearbeitenden Boden gibt es ja wahrscheinlich auf der ganzen Welt nicht mehr. Nach drei Jahren erkannte ich, daß viele gute Leute eine solide Weiterführung im Glauben wünschten, aber die Menschen unserer Gegend können weder das Geld noch die Zeit für z. B. neuntägige Einzelexerzitien in einem Bildungshaus aufbringen. So versuchte ich es mit Einzelexerzitien im Alltag. Bisher konnte ich zwei Kurse in dieser Form leiten.

Es war wie ein Wunder, daß ich diesen zeitlichen Aufwand neben der vielfältigen Pfarrarbeit schaffte. Gleich beim ersten Kurs konnte ich zehn Leute begleiten, und beim zweiten Mal waren es fünfzehn Interessenten (davon mußte ich fünf auf später vertrösten). Das ist für eine 7000-Seelen-Pfarrei beachtlich.

### Elemente dieser Einzelexerzitien

- Jeder Teilnehmer hat sich für acht Wochen vorgenommen, dem persönlichen Gebet täglich 30 bis 60 Minuten Zeit einzuräumen.
- Jeder Teilnehmer hatte wöchentlich ein Gespräch mit mir als dem Begleiter (60 Minuten oder kürzer).
- Einmal pro Woche gab es eine gemeinsame Austausch- und Gebetsrunde (insgesamt sieben Mal).

## Auswahl der Teilnehmer

Nach drei Jahren Kaplanszeit kannte ich viele Mitarbeiter in unserer Pfarrei recht gut; vielleicht war es der für mich nicht durchschaubare Plan Gottes, daß durch das gemeinsame Arbeiten mit mir einige auf Exerzitien vorbereitet wurden: Firmhelfer, die geschult wurden, um Jugendliche in eine Beziehung zu Gott zu führen; Tischmütter der Erstkommunionvorbereitung; Gruppenleiter von Kinder- und Jugendgruppen; Mitglieder von Bibelkreisen und Gebetsrunden. Sie alle haben durch gemeinsames Planen, durch Wochenenden, Vorbereitungen und gemeinsames Beten wichtige Voraussetzungen mitbekommen: Erfahrungen im Gebet und im Reflektieren über ihr eigenes Leben.

Zum Großteil waren es Menschen, die weder zu einem regelmäßigen Gebet noch ihren persönlichen Glaubensweg gefunden hatten. Beim zweiten Kurs waren mehr „am Rande Stehende“ dabei. Die Mundpropaganda in einer Kleinstadt läuft gut.

## Zum Prozeß der Einzelexerzitien

Da ich mit den Menschen am Ort lebte und die meisten sich einige Monate vorher schon angemeldet hatten, setzte die *Motivation schon Wochen vorher* ein. Jedesmal, wenn ich ihnen begegnete, fielen einige Worte der Vorfreude, daß bald etwas Besonderes beginnt. Das war sicher mit ein Grund, daß die meisten Teilnehmer diese acht Wochen erstaunlich konsequent lebten. Eine Frau hat mir später sogar gestanden, daß sie schon eine Woche vorher begonnen habe „zu trainieren“, um zu sehen, ob sie das Durchhalten der täglichen Gebetszeit überhaupt schaffe.

Manche benötigten eine recht *lange Anlaufphase*, während der der Exerzitienprozeß schon begonnen hatte, die aber notwendig war, um Voraussetzungen zu schaffen. So brauchte jemand ca. drei Wochen, um zu erkennen, daß seine Gebetszeit im Zug (der Betreffende ist Pendler) doch nicht so ideal ist; für andere waren das Ruhigwerden und das „Horchend“ eine recht schwierige Sache.

Bei den meisten Exerzitanden konnte ich entdecken, wie das *Fundament* vom Gebet aus gewachsen war: Nach einer halben Stunde Zeit der „liebenden Aufmerksamkeit“ am Anfang, entwickelte sich allmählich das bewußte Erspüren des eigenen Gefühls als eine Grundhaltung für den ganzen Tag. Schließlich lebten die meisten den Großteil des Tages ganz bewußt mit dem Herrn – die Hausfrau beim Bügeln, der Top-Manager eines weltweiten Konzerns bei beinharten Verhandlungen im 36. Stockwerk eines Wolkenkratzers in New York.

Bei Alltagsexerzitien können die *Anfechtungen des Widersachers* leichter an den Exerzitanden herantreten: Das Alltagsgetriebe bringt sehr viele Gefährdungen mit sich, und eine Woche Gesprächsintervalle ist für manche sehr lang. Nach einigen Wochen thematisierte ich diese Gefahr bei einer Austausch- und Gebetsrunde (*Unterscheidung der Geister*), denn manche Anfechtungen wurden immer raffinierter. Und ich sah, daß es gut war – und daß die „Trickkiste des guten Geistes“ doch größer ist als die des Widersachers.

Der Grundsatz, daß bei Exerzitien für das Leben des Teilnehmers typische Dinge passieren, bewahrheitete sich hundertprozentig. So gab es harte Auseinandersetzungen mit dem Ehepartner, mit Verwandten oder anderen, die die *Krise* herbeiführten. Gott ließ alle Beteiligten mitspielen, um aufzuzeigen, wo er etwas verändern und heilen möchte. So durfte ich gemeinsam mit den Exerzitanden staunen, daß sich in acht Wochen auch einige Ehepartner und Kinder veränderten, obwohl sie nicht an den Exerzitien teilnahmen. Ehepaare, die gemeinsam teilgenommen hatten, entschieden sich für eine gemeinsame Gebetszeit; was sie innerlich sehr geeint hat, auch wenn sie inhaltlich ganz woanders standen. Ein Ehepaar war schon vorher in einer großen Krise, und sie spürten, daß das gemeinsame Gebet die innere Bindung zueinander stärkt, aber auch die Verletzbarkeit durch den Partner größer wurde. Und bis verbogene Persönlichkeitsstrukturen wieder ins Lot kommen, braucht es Zeit. Der Einfluß anderer Menschen und auch des Widersachers provozierten in dieser Situation meine Nerven und mein Gottvertrauen. Aber auch in diesem Fall hat Gott – ihm sei gedankt – gesiegt.

### Austausch- und Gebetsrunde

- Nach einem Lied erklärte ich meist *Grundsätzliches* über die Exerzitien (z. B. über den „Erfinder“ der Exerzitien, die Struktur des Gebetes, körperliches Gebet, Unterschiedlichkeit der einzelnen Wege...). Aus den Gesprächen merkte ich oft, was zu sagen nötig war.
- Danach folgte in irgendeiner Form ein *Austausch*.
- Das anschließende kurze *Referat* sollte nicht der eigentliche Impuls sein (der geschah im Gespräch), sondern die Exerzitanden ermutigen, ihren Weg weiterzugehen. Die Themen waren bei beiden Kursen unterschiedlich. Hier eine Übersicht vom letzten Kurs:
  - Das Geheimnis des Daseins geschehen lassen (Lk 1,26–38).
  - Ich bin von Gott bejaht, da ich von ihm geschaffen bin (Weis 11,23–26).
  - Sich von Gott beschenken lassen und ihn bitten, worum ich begehre (Lk 11,5–13).
  - Ich bin Bild und Zerrbild Gottes (Apg 3,1–10).
  - Unterscheidung der Geister (Lk 15,10–32).
  - Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark (2 Kor 12,10; Röm 5,20; Offb 3,8; Ez 36,24–28).
  - Dank- und Aufbruchmesse (Jer 31,31; Lk 17,11–19).
- Im Anschluß daran lasen wir eine *Bibelstelle* (siehe oben), die wir in ca. 20–30minütiger *Stille* auf uns wirken ließen. Das gemeinsame Schweigen wurde zu einem Herzstück dieses Abends. Denn einige Teilnehmer sagten mir, daß dieses schweigende Gebet in Gemeinschaft eine große Hilfe für ihr Beten zu Hause wurde.
- Die letzte Viertelstunde wurde für ausgesprochene *Dank-, Lob- und Bittgebete* verwendet.

Zu Beginn der Gespräche habe ich sehr oft betont, daß die Austauschrunde nur sekundäre Bedeutung hat; niemand muß sich im Austausch einbringen, und jeder darf sich der Verantwortlichkeit dem anderen gegenüber entbunden wissen. Die persönliche Beziehung zu Gott sollte im Vordergrund stehen. Bei der zeitlichen Begrenzung von eineinhalb Stunden war ich konsequent, damit dieser Abend nicht zu einer Last würde.

*Eutonie* hatte ich deshalb nicht angeboten, da ich befürchtete, daß einige Interessenten vorschnell Exerzitien mit eutonischen Übungen gleichsetzten. Einige könnten durch dieses leibliche Vorbereiten abgeschreckt werden, sich auf die Exerzitien und auf Gott einzulassen. Ich werde wahrscheinlich einmal einen „Aufbaukurs“ für all jene mit Exerzitienerfahrung anbieten, dann mit Eutonie.

### Erfahrungen im Begleitergespräch

Bei den ersten Alltagsexerzitien wurde mir klar, daß das Herausfinden der Frage „Wo steht der andere?“ schwieriger ist als in geschlossenen Kursen. Innerhalb einer Woche geschieht sehr viel, die durchlaufende Linie ist nicht immer so leicht zu erkennen. Ich habe mich anfangs dabei ertappt, daß ich ganz bestimmte Erwartungen hatte; etwa was mit dem Problem vom letzten Mal sei, doch dieses Problem wurde im Gespräch gar nicht mehr erwähnt, weil eben etwas anderes wichtig geworden war. So habe ich mir diese Erwartungen abgewöhnt und die durchlaufende Linie Gott überlassen. Ich habe mich außerdem noch stärker in die *betende Gesprächsführung* eingebütt; das ständige Fragen an den Herrn (Wie siehst Du den anderen? Zeige mir, was in ihm vorgeht!) wurde zu einer wichtigen Grundhaltung der Gespräche. Die volle Stunde Gesprächszeit benötigte ich in den meisten Fällen.

Ich lernte auch *Geduld* und habe es akzeptiert, daß im Alltag so manches länger dauert: das Herausfinden des günstigsten Zeitpunktes und des Ortes für das persönliche Gebet, das Umgehen mit den Anfechtungen, das Wahrnehmen der inneren Vorgänge. Vor allem bei Berufstätigen dauerte es länger, bis ich den Eindruck gewinnen konnte, sie hätten Gottes Hand ergriffen.

Für mich persönlich waren diese Gespräche äußerst interessant und spannend. Die Teilnehmer lebten ihre alltägliche Situation. Der Einfallsreichtum Gottes scheint im konkreten Leben noch größer zu sein, dachte ich mir oft. Gott nimmt wirklich jede noch so unterschiedliche Situation an. Und er kann überall wirksam werden.

### Was nachher weiterlebt

Auf die Frage im Abschlußgespräch, was von den Exerzitienerfahrungen ohne viel Mühe weiterleben würde, haben alle auf die Gebetszeit hingewiesen. Und das scheint mir der große Vorteil zu sein: Die Exerzitanden haben die *Zeit* und den *Ort des Gebetes gefunden* und eingebütt. Die Erfahrung dieses Wertes sitzt

ganz tief. Ein halbes Jahr nach dem ersten Kurs konnten viele berichten, diese Gewohnheit beibehalten zu haben, wenn auch z. T. kürzer und unregelmäßiger.

Das Angebot der *persönlichen Begleitung* durch mich griffen die meisten auf. Die einen kommen zu einem „Beichtgespräch“, die anderen zu einem „Begleitergespräch“.

Auch das Weiterleben in Gruppen ist im Wachsen. Zwei bestehende haben den Ablauf ihres Treffs wegen der Exerzitienerfahrung einiger Gruppenmitglieder verändert. Eine neue Austausch- und Gebetsrunde ist nach dem zweiten Kurs entstanden, in einer einfachen, nicht zeitaufwendigen Form (Austausch, Schweigen über einer Bibelstelle, Bibelgespräch, freies Gebet – ca. 90 Minuten in vierzehntägigen Intervallen).

### Zusammenhang mit der Pfarrarbeit

Dieser Zusammenhang ist neu für mich. Als „Begleiter am Ort“ fällt mir die Auswahl der Teilnehmer leichter. Ich kenne sie und ein eigener Vorbereitungskurs ist deshalb nicht notwendig. Dadurch bietet sich auch eine kontinuierliche Begleitung nach den Exerzitien an. Das Vertrauen ist schon aufgebaut, der mühsame Neubeginn mit einem eigenen Alltagsbegleiter entfällt. Die *Intensivierung von bestehenden Gruppen* und das *Entstehen neuer Gebetszellen* innerhalb der Pfarrei sind für die ganze Gemeinde ein Gewinn.

Einige aus unserer Pfarrgemeinde haben die Exerzitanden im Gebet acht Wochen lang begleitet. Das *fürbittende Gebet* trat stark ins Bewußtsein. Geistliche Bindungen entstanden.

In unserer – auch mentalitätsmäßig – zerrissenen Pfarrei, in der heutzutage zwei Priester die Arbeit tun müssen, die früher fünf zu leisten hatten, sind Menschen gesucht, die selbständig im Glauben stehen. Die Auswirkungen des ersten Kurses sind jetzt schon zu bemerken. Wir haben *neue, geistliche Seelsorger* gewonnen.\*

*Rainer Kinast, Gloggnitz*

---

\* Ein ähnliches Projekt läuft seit zwei Jahren in der Jesuitenparrei Wien-Lainz (Lainzer Straße 138, 1130 Wien).  
Die Redaktion