

# AUS DEM LEBEN DER KIRCHE

## „Exerzitien im Alltag“

Zu einem Versuch im Erzbistum München-Freising

„Exerzitien sind der große Renner der Saison – Erzdiözese registriert enorme Nachfrage bei jung und alt“, betitelte die Pressestelle des Ordinariats München etwas reißerisch ihre Einladung zur Pressekonferenz, in der die Journalisten über das große Echo auf die Aktion „Exerzitien im Alltag“ informiert wurden. Die flotte Sprache resultierte wohl aus der Freude über ein für die Kirchen inzwischen sehr selten gewordenen Ereignis: Erfolg auf ganzer Linie. So konnte Domkapitular J. Obermaier, im Seelsorgereferat zuständig für Bildung und Beratung, mitteilen, daß die starke Akzeptanz dieser meditativen Übungsform so nicht erwartet worden war.

Was hatte sich ereignet? Unter der Bezeichnung „Exerzitien im Alltag“ wurden in der gesamten Erzdiözese München-Freising während der Fastenzeit 1995 Hilfen für tägliche Besinnungszeiten angeboten. Mit 180 Anmeldungen machten etwa ein Viertel aller Pfarreien mit, dazu kamen noch etwa 40 pfarrübergreifende Gruppen und 50 Anfragen aus anderen Diözesen. An alle diözesanen Teilnehmergruppen, also insgesamt 220, wurden Fragebögen ausgesandt, von denen 139 beantwortet zurückkamen.<sup>1</sup> Daraus konnte errechnet werden, daß sich mindestens 8000 evtl. sogar bis zu 10.000 Menschen auf diesen meditativen Übungsweg eingelassen haben.

Woher kam die Anregung für die „Exerzitien im Alltag“?

Der Anstoß für dieses Unternehmen ging vom Pastoralen Forum aus. Vom Erzbischof einberufen, hatten Laien und Hauptamtliche in vier Sitzungsperioden von 1991 bis 1994 über wichtige Fragen des christlichen Lebens und der Pastoral in der Diözese beraten. In der Arbeitsgruppe Spiritualität machten ein Laie und ein Jesuit den Vorschlag, die geistlichen Übungen nach Ignatius von Loyola in der abgewandelten Form der „Exerzitien im Alltag“ auf breiter Basis anzubieten. Dieser Vorschlag wurde von der gesamten Arbeitsgruppe angenommen und mitgetragen und letztendlich in drei Voten beschlußartig zusammengefaßt:

1. In der ganzen Diözese sollen künftig „Exerzitien im Alltag“ angeboten werden. In der Fastenzeit 1995 sollen diese Exerzitien einen pastoralen Schwerpunkt in der Erzdiözese bilden.

2. Die Diözesanleitung wird gebeten, in Zusammenarbeit mit der Projektgruppe Spiritualität des Pastoralen Forums eine Arbeitsgruppe einzusetzen, die alle mit der

---

<sup>1</sup> Alle folgenden Zahlenangaben beziehen sich auf die Auswertung der 139 Fragebögen.

Vorbereitung, Werbung, Organisation und Durchführung zusammenhängenden Arbeiten übernimmt.

3. Die Diözesanleitung wird gebeten, eine Arbeitsstelle „Spiritualität, Exerzitien, Meditation, Besinnung“ zu schaffen (evt. anstelle des im Augenblick nicht mehr besetzten Arbeitsbereichs „Volksmission“).

Aufgrund des großen Engagements der Arbeitsgruppe, die von Pastoralreferent Günther Lohr geleitet wurde, konnten bisher die ersten beiden Punkte des Votums realisiert werden. Es war das erste Mal, daß eine Exerzitien-Aktion in einer solchen Wirkungsbreite in Deutschland durchgeführt wurde.

### Vorbereitung der Begleiter und Begleiterinnen

Die Vorbereitung der Mitarbeiter begann bereits im Herbst 1994 und hatte zum Ziel, die Interessenten zu befähigen, diese Grundform von Exerzitien in Gemeinden durchzuführen. Bei Schulungsabenden und in Exerzitien konnten die Teilnehmer mit den Übungsformen eigene Erfahrungen machen, aber auch wichtige Fragen durchsprechen, z.B.: Worauf muß ich beim ersten Einführungsgespräch mit der Gruppe achten? Was ist meine Rolle als Begleiter? Welche Typen von Übungsmethoden gibt es, und wie stelle ich sie vor? Wie gehe ich mit Schwierigkeiten um? In einem praktischen Leitfaden, den „zehn Geboten“ für die Begleitung, wurden die Prinzipien des Umgangs miteinander, des Stils und auch der atmosphärischen Gestaltung der Begleitabende grundgelegt:

1. Haben Sie vor den Teilnehmern/innen keine Furcht, aber Ehrfurcht! (Ehrfurcht vor den Aussagen der einzelnen. Es geht um Gebetserfahrungen – jede Erfahrung hat ihre Berechtigung – keine Belehrungen!)

2. Zeigen Sie Geduld und Verständnis dafür, daß Teilnehmer/innen Schwierigkeiten beim Zeitfinden und Durchhalten haben. Für viele ist es der erste Kontakt mit einem derartigen Weg.

3. Seien Sie auf unterschiedliche Prägungen, Erfahrungen, Vorlieben, „Macken“ gefaßt. Paaren Sie Feinfühligkeit mit gelassenem Weitergehen und helfenden Direktiven. Sprechen Sie Mut zu.

4. Erwarten Sie nicht, daß die Teilnehmer/innen Ihre Erwartungen erfüllen. „Du darfst in dieser Zeit niemand zu irgend etwas zu bewegen versuchen“ (Ignatius von Loyola). Vertrauen Sie darauf, daß Gott mit jedem einen Weg geht – helfen Sie, daß der Schöpfer mit dem Geschöpf wirken kann.

5. Achten Sie auf eine gute Atmosphäre in dem Haus/Raum, in dem die Exerzitien stattfinden (Raumgestaltung, Blumen, Kerze, Stuhlkreis, Musik, Stille im ganzen Haus ...)

6. Verteilen Sie die Teilnahmeunterlagen immer nur für eine Woche. Die Materialien für die Gestaltung der Begleitabende sind Vorschläge. Arbeiten Sie selber aus, was Sie sagen möchten, und bringen Sie die Dinge, hinter denen Sie stehen können.

7. Bereiten Sie sich sorgfältig vor, und führen Sie die Teilnehmer/innen gründlich und einfühlsam in die jeweiligen Wochen ein.– Bieten Sie keine Übungen an, die Sie nicht vorher selber öfter ausprobiert haben. Die Übungen nicht vorlesen! Ruhig und mit angemessenem Tempo anleiten. – Haben Sie Mut zur Stille: selber zur inneren Ruhe finden, den Teilnehmern/innen Räume der Stille eröffnen.

8. Weisen Sie immer darauf hin, daß nicht alle Fragen, Anregungen und Übungen durchgemacht werden müssen. Ermutigen Sie zur Auswahl und zur Vertiefung. Gehen Sie auf die Entwicklung in der Gruppe ein!

9. Weisen Sie immer darauf hin, daß für die Teilnehmer/innen in den Kleingruppen kein Redezwang besteht. Stoppen Sie Vielredner freundlich aber bestimmt. Achten Sie bei Fragen darauf, daß keine theologischen Diskussionen entstehen.

10. Wenn Schwierigkeiten auftreten, bei denen Sie nicht weiterwissen – das zentrale Begleiteterteam steht gerne für Gespräche zur Verfügung.– Erwarten Sie keine Wunder, aber freuen Sie sich, wenn etwas in Bewegung kommt.

Schon das Schulungsangebot, das im Amtsblatt ausgeschrieben worden war, stieß auf großes Interesse. Es machten etwa 430 Personen mit. In den 139 durch die Fragebögen erfaßten Pfarreien beteiligten sich als Begleiter und Begleiterinnen insgesamt 290 Personen. Davon waren 143 hauptamtliche Mitarbeiter der Pfarreien, 115 ehrenamtliche und 32 Referenten.

### Ausstattung der Pfarrgemeinden

Für die Arbeit in den Pfarreien hatte die Vorbereitungsgruppe umfassende Materialien vorbereitet, die sich nicht auf die zwei Modelle mit Meditationsimpulsen für vier Wochen beschränkten. Für alle anfallenden organisatorischen und praktischen Aufgaben gab es Hilfestellungen. Der Service reichte vom Vorschlag für einen Zeitplan zur Organisation über Predigtimpulse, Muster für einen Handzettel zur Information und Anmeldung, Plakate für den Schaukasten, Bezugsquellen für die Bilder bis zu den „Zehn Geboten“ für die Begleitung. Den Pfarrgemeinden blieb als Arbeit, die Bilder zu beschaffen und die Meditationsimpulse entsprechend der Anzahl der Teilnehmer zu vervielfältigen. In den verschiedenen Pfarreien kamen Gruppen von vier bis 80 Teilnehmer zustande.

### Zwei Modelle – eine Grundkonzeption

Alle Teilnehmer der Exerzitien waren eingeladen, tägliche Gebetszeiten einzuhalten: etwa eine halbe Stunde für einen Meditationsimpuls und eine Viertelstunde zum Tagesrückblick. Darüber hinaus war ein wichtiger Bestandteil der „Exerzitien im Alltag“ die Zusammenkunft aller Teilnehmer zu Begleitabenden einmal wöchentlich. Durch Austausch, gemeinsames Schweigen und Gebet sollten die Übenden, die während der Woche ihre Erfahrungen allein machten, in der Gemeinschaft gestützt und ermutigt werden. Damit alle Teilnehmer ihre Erfahrungen einbringen konnten,

wurden für den Austausch über die Woche Kleingruppen gebildet. Ein Sprecher der jeweiligen Kleingruppe brachte anschließend wichtige Fragen, Themen und Probleme im Plenum ein.

Sehr deutlich wurden die Teilnehmer in den Handreichungen darauf hingewiesen, wie wichtig es sei, für die täglichen Übungen einen passenden Rahmen zu finden. So bestand ein wesentlicher Teil der Übung und Einübung darin, daß sich jeder Teilnehmer seine Zeit, seinen Ort und die größtmögliche Ungestörtheit für die Zeiten der Stille im Alltag zu verschaffen suchte.

Die zwei Modelle der „Exerzitien im Alltag“ hatten unterschiedliche Namen: „Auf Dein Wort hin“ und „Gott wohnt, wo man ihn einläßt“, und sie waren auch in ihrer Auswahl von Texten und Bibelstellen ganz unterschiedlich. Inhaltlich lag ihnen aber der gleiche Aufbau zugrunde.

In der *ersten Woche* gaben die Übungen den Teilnehmern Hilfen dafür, daß sie aufmerksamer wurden auf das, was die eigenen Sinne wahrnehmen. Durch Konzentration auf das Hören, Riechen, Schauen, Schmecken, Tasten, Gehen, Schweigen und Atmen wurde ein bewußteres Dasein vor Gott vorbereitet.

In der *zweiten Woche* ging es um die eigene Gottesbeziehung, um die eigene Geschichte mit Gott, um das Er-innern eigener Erfahrungen mit Gott.

Die Themen der *dritten Woche* kreisten vor allem um schmerzliche und gute Erfahrungen im eigenen Leben und wie im Licht Gottes immer wieder Heilung und Wandlung passiert.

In der *letzten Woche* ging es darum, nachzuspüren, wie Gott im eigenen Leben wirkt und welche Gaben ich im Alltag, in der konkreten Nachfolge einbringen kann.

Die täglichen Impulse waren methodisch in anregender Vielfalt gestaltet. So konnten die Übenden in der stillen Zeit u.a. literarische Texte, Geschichten, Bibelstellen, Gebete, Gesten, Bilder, Vorstellungsübungen auf sich wirken lassen oder auch kreativ umsetzen, z.B. als selbstformuliertes Gebet. Bei aller Abwechslung war jedoch der Ablauf der etwa halben Stunde Besinnungszeit klar festgelegt. Als Bestandteile gehörten dazu:

- 1.1. an den festen, vorbereiteten Ort gehen,
- 1.2. einen bewußten Anfang setzen (Kreuzzeichen, Verneigung, Kerze anzünden),
- 1.3. ein Anfangsgebet sprechen,
2. eine (Körper)-Übung zum Stillwerden machen (ca. 10 Minuten),
3. der Tagesimpuls (als Hauptteil),
4. Gebet, Lied oder Geste zum Abschluß.

In beiden Modellen wurden den Teilnehmern mehrere Stilleübungen zur Auswahl vorgestellt.

Ein kleiner, eher äußerlicher Unterschied zwischen den zwei Modellen läßt sich allerdings festhalten: Das Modell unter dem Thema „Auf Dein Wort hin“ stellte bei den Tagesimpulsen immer wieder auch eine zweite Möglichkeit zur Auswahl. Deshalb erscheint im Vergleich dazu das Modell unter dem Thema „Gott wohnt, wo man ihn einläßt“ straffer und strenger. Das letztgenannte Modell wurde in den statistisch erfaßten Pfarreien etwas häufiger ausgewählt.

Beide Modelle hatten keinen Bezug zu einer bestimmten liturgischen Zeit. Das heißt, sie können das ganze Jahr hindurch verwendet werden. In manchen Gemeinden der Erzdiözese werden schon seit Jahren „Exerzitien im Alltag“ in der Fastenzeit angeboten. Dort gibt es auch erfahrene Leiterkreise. Diese Gemeinden entwickelten zum Teil eigene *Varianten*. Zum Beispiel bezogen manche die jeweiligen Evangelien des Sonntag mit ein, um eine Verbindung zur liturgischen Zeit herzustellen.

Gab es nur positive Erfahrungen?

*Zu den Zahlen:* Die 139 ausgewerteten Bögen repräsentieren gut 4000 Teilnehmer. Aus ihnen geht hervor, daß etwa drei Prozent der Teilnehmer unter 25 Jahre alt waren, knappe 50 Prozent zu den Teilnehmern bis 55 Jahre zählten und die anderen altersmäßig darüber lagen. Von den Teilnehmern waren 80 Prozent Frauen. Konstant mit dabei blieben 90 Prozent aller Teilnehmer. Etwa 70 Prozent aller Teilnehmer erklärten, daß sie auf jeden Fall wieder an einem solchen Angebot teilnehmen wollen, evt. im Advent. Somit ergab sich von den Zahlen her für die Exerzitien kein anderes Bild als im gewöhnlichen Pfarralltag: Der Hauptanteil der Aktiven sind Frauen, die Jugend kommt nur dann, wenn man sie mit einem eigenen Angebot anspricht, Männer sind in der Minderzahl.

*Zu den Inhalten:* In den Berichten der Teilnehmer waren die positiven Erfahrungen überwiegend: Die Gespräche bei den Begleitabenden wurden als positiv erlebt, die Stille als sehr gut erfahren. Besonders für viele ältere Menschen waren die Impulse zum Gottesbild eine positive Hilfe. Überhaupt seien die „Exerzitien im Alltag“ der wertvollste Beitrag für das Gemeindeleben seit 30 Jahren gewesen. Es sei auch wichtig gewesen zu lernen, zur Stille hinzufinden; sich intensiv bewußt zu werden, daß Gott immer gegenwärtig ist; daß er auch im Alltag zu finden ist; daß es möglich ist, sich zu öffnen und Absicherungen loszulassen. Die Übungen wurden als Stärkung des Glaubens und als Heiligung des Alltags erfahren. Selbst auf explizite Nachfrage, wo denn die Berichte über negative Erfahrungen seien, konnten keine gravierenden Beispiele gefunden werden, höchstens kleinere Schwierigkeiten, zum Beispiel beim Umgang mit den zur Meditation angebotenen Bildern.

*Zu den Entwicklungen:* Nach den Aussagen in den ausgewerteten Fragebögen, wünschten sich Einzelpersonen, aber auch 30 Prozent der Gruppen weitere Begleitung auf diesem begonnenen Übungsweg. Zum Teil konnten dafür gleich die bereits erprobten Begleiter gewonnen, zum Teil mußten neue Begleitpersonen angesprochen werden. Wie eine noch bessere Qualifizierung für diese Arbeit garantiert werden kann, scheint eine offene Frage zu sein. Sie müßte jedoch unbedingt beantwortet werden, wenn man dem hohen Anspruch von „Exerzitien im Alltag“ und den kritischen Erwartungen, die er auslöst, wirklich nachkommen will.

Wird man den Versuch wiederholen?

Bei den „Exerzitien im Alltag“ ging es um Einübung in die Stille im Lärm des Alltags; um ein langsames Weggehen von dem vielen hin zu einem Verkosten der Dinge von innen her; um ein Leben aus dem Geist. Viele Elemente der „klassischen“ Form von Exerzitien wurden in geeigneter Weise aufbereitet für ein Üben im Alltag. Ohne großen Werbeaufwand fand die Kirche für solch ein Angebot eine erstaunlich große Teilnehmerzahl. Die Erfahrungen mit diesem Versuch erbrachten nur positive Rückmeldungen. Von daher ist der Eindruck sicher berechtigt, daß sich in der Diözese München-Freising durch die „Exerzitien im Alltag“ in neuer Form Glaubenserneuerung ereignet hat.

Die Entscheidungsfindung darüber, welche konkreten Schritte zu einer Fortführung dieses Großversuches unternommen werden sollen, ist noch nicht abgeschlossen. Auf jeden Fall gehen die Bestrebungen aller dahin, dieses Angebot dauerhaft in der Erzdiözese zu etablieren. Dafür müßten wohl neue Varianten der Modelle erarbeitet werden, evt. mit Bezügen dieser Modelle zu den liturgischen Zeiten, in denen sie Verwendung finden können. Als denkbare Erweiterung des Angebots über den Kreis von Pfarrangehörigen hinaus wurde eine Aufbereitung des Angebots der „Exerzitien im Alltag“ für das Medium Rundfunk ins Gespräch gebracht.

Neben Ausweitung denken die Initiatoren natürlich ganz besonders an Möglichkeiten der Ergänzung und Vertiefung. Konkret beschlossen war jedoch bis zum Redaktionsschluß nur, daß in der Fastenzeit 1996 die beiden erprobten Modelle nochmals in der ganzen Diözese angeboten werden sollen. Außerdem will man überlegen, wie mit Hilfe des gleichen Materials dennoch vertiefend gearbeitet werden kann. Ob nicht zusätzlich auch die Teilnahme an ignatianischen (Einzel-)Exerzitien außerhalb des Alltags gefördert werden müßte?

Wenn das starke Interesse der Gläubigen an dieser neuen und erneuernden Form des Glaubenslebens beantwortet werden soll, wird es wohl unerläßlich sein, daß sich die Diözesanleitung dazu entschließt, dieses Angebot durch die Einrichtung einer Arbeitsstelle „Spiritualität, Exerzitien, Meditation, Besinnung“ zu unterstützen, wie es das Pastorale Forum in seinem Votum vorgesehen hatte. Für diesen Schritt besteht durchaus Hoffnung, denn das spontan formulierte Resümee von Friedrich Kardinal Wetter, nachdem er sich Mitte Mai 1995 die Erfahrungsberichte der Organisatoren und Begleiter der „Exerzitien im Alltag“ angehört hatte, lautete: „Es ist großartig, was Sie zu berichten haben. Früher gab es die Einrichtung der Volksmissionen. Die ‚Exerzitien im Alltag‘ sind eine neue Form, Erneuerung in die Pfarrgemeinden hineinzutragen. Das, was hier passiert, trifft genau ins Schwarze. Da hat das Pastorale Forum eine gute Frucht getragen, vielleicht die beste.“<sup>2</sup>

*Anne Granda, München*

<sup>2</sup> Bis es soweit ist, stehen allen Interessierten die zwei ausgearbeiteten Modelle zur Verfügung. Jede Pfarrei oder Gruppe hat außerdem Zugriff auf eine Liste von ausgebildeten Referenten, die für eine Durchführung von „Exerzitien im Alltag“ zur Verfügung stehen. Anfragen an das Seelsorgereferat des Ordinariats der Erzdiözese München und Freising, PF 33 03 60, 80063 München.