

## **Exerzitien – was ist das?**

In den letzten Jahren ist „Exerzitien“ in der evangelischen Kirche ein Modewort geworden. Für manche klingt es gar wie ein Zauberwort. Andere hören vor allem „Katholische Spiritualität“.

### **Katholischer Impuls**

Die Exerzitien-Bewegung ist auch genuin in der katholischen Kirche zu Hause. Dort hat sie in den vergangenen 40 Jahren eine starke Renaissance erlebt: zurück zu den Ursprüngen, zu der kraftvollen, einfachen Gestalt, die Ignatius von Loyola, ein spanischer Zeitgenosse Martin Luthers, entwickelte.

### **Ökumenisches Geschenk**

Bei diesem Erneuerungsprozeß der Exerzitien hat die katholische Kirche die Tür geöffnet und in den letzten 20 Jahren bei jedem Weiterbildungskurs für ExerzitienbegleiterInnen einzelne evangelische Teilnehmende aufgenommen. Herzlichen Dank! In dem Kurs 1994 – 96 waren das Adelheid Wenzelmann (Äbtissin des ev. Klosters Wülfinghausen – südlich von Hannover) und ich. Wir beide haben uns damals bei den Zugreisen oft gefragt: „Welche Entwicklung wird wohl die Exerzitien-Spiritualität in unserer lutherischen Hannoverschen Landeskirche in den nächsten 10 Jahren nehmen?“

### **Evangelische Verankerung**

Heute können wir nur staunen – das Anliegen hat viele Unterstützer, Mitstreiter und Multiplikatoren gefunden:

- evangelische Kirchengemeinden bieten 4 – 6 wöchige „Exerzitien im Alltag“ an, oft in Zusammenarbeit mit katholischen Pfarrgemeinden
- einige Tagungshäuser haben „Exerzitien“ fest im Angebot
- in der Vikarsausbildung hat „Geistliche Begleitung“ mittlerweile einen festen Platz und die Vertretung der Theologie-Studierenden interessiert sich leidenschaftlich dafür
- zweijährige Weiterbildungskurse für „Geistliche Begleitung / Exerzitienbegleitung“ werden im Kloster Wülfinghausen, im Lutherstift Falkenburg und im Geistlichen Zentrum Kloster Bursfelde angeboten – und sind stark frequentiert

Solche Weiterbildungskurse werden auch in einigen anderen ev. Landeskirchen durchgeführt – ja, sogar im Zukunftspapier der EKD vom Januar dieses Jahres taucht das Wort „Exerzitien“ auf – und jedem Pastor / jeder Pastorin wird dort „Geistliche Begleitung“ empfohlen. Es erfüllt mit Freude und Dank, diese Entwicklung in unserer Kirche mitzuerleben.

### **Begriffsbedeutung**

Was verbirgt sich nun hinter diesem Wort „Exerzitien“? Zu deutsch heißt es ganz schlicht „**Übungen**“. Da klingt das fremde Wort „Exerzitien“ natürlich exotischer, geheimnisvoller. Was gilt es zu üben? Es geht um eine Einübung ins Hören. In das Hören auf die Stimme des Lebens, die Stimme Gottes. Ich ahne sofort, dass es sehr spannend wird, wenn ich versuche, in die Herausforderungen der Alltags- und Berufswelt, wo so vieles von mir Gehör verlangt, hineinzufragen: „Wo vernehme ich hier die Stimme des Lebens?“

### **Orientierungshilfe**

Gibt es dazu Orientierungshilfen? Es wäre doch was, wenn ich vor lauter Bäumen auch noch den Wald sehen könnte. Wenn ich entdecken könnte, wie wahres, erfülltes Leben aussieht. Eine erste Orientierungshilfe gibt Dietrich Bonhoeffer: „Unmittelbarkeit ist Trug.“. Aus den Stimmen, die im Alltag auf mich eindringen, vernehme ich nicht unmittelbar die Stimme Gottes, die Stimme des Lebens. Es ist wichtig, dass ich immer wieder innehalte, das

nachklingen lasse, was ich vernommen habe und es „im Herzen bewege“, in der Tiefe meiner Existenz. Das können im Alltag in der Regel nur kurze Augenblicke sein. Und ich ahne: mehr Stille täte gut zum Hören. Doch dann merke ich: wenn ich in die Stille gehe, wird es nicht leise. In mir melden sich die Stimmen weiter – und es kommen oft noch einige hinzu.

### **Biblische und kirchliche Wurzeln**

In dieser Lage befinde ich mich in allerbesten Gesellschaft. Das erfahren Menschen seit Jahrtausenden, wenn sie sich auf den Weg begeben, auf Gott zu hören. An diesen Erfahrungen lässt uns die Bibel Anteil haben – und die Kirchengeschichte ist voller Erfahrungsberichte.

Das alles zeigt mir: die Exerzitenbewegung ist kein neues Phänomen! Deshalb kann ich auch Anleihen nehmen bei den **Erfahrungen früherer Gottsucher**. Ich kann Weisen des Hörens auf Gott einüben, die sich bei ihnen bewährt haben.

So erfährt **Elia**, dass Gott nicht in lauten und spektakulären Ereignissen, sondern ganz leise, unscheinbar zu ihm redet.

**Jesus** lädt ein, bei diesem Lauschen auf Gottes Reden alle Sinne zu gebrauchen und weist wie die Psalmen darauf hin, dass die ganze Schöpfung von Gott redet: „Wer Ohren hat, höre..“; „Sehet die Lilien auf dem Felde – die Vögel unter dem Himmel...“

**Benedikt von Nursia** fragt im Prolog seiner Regel: „Wer ist, der Leben begehrt?“ Denen, die diese Sehnsucht haben, stellt er eine Schule vor Augen, in der man einüben kann, auf das Leben zu hören: das Kloster.

**Martin Luther** hebt als höchste Stufe der Gottsuche die Anfechtung heraus – d.h., er hat erfahren: gerade dann, wenn ich von Gott nichts vernehme und an seiner Ferne und Unbegreiflichkeit leide, ist er mir besonders nahe. Die Begegnung mit der Anfechtung Jesu Christi am Kreuz war ihm dabei entscheidende Hilfe.

**Ignatius von Loyola** hat als Autodidakt im kompromisslosen Selbstversuch erprobt, was das Leben fördert – und was es hindert. Die Einsichten daraus hat er gebündelt in seinem Exerzitenbuch weitergegeben. Ihm lag besonders am Herzen, das Einüben anzuleiten, unter den vielen inneren Stimmen die leise Stimme Gottes zu vernehmen. („Unterscheidung der inneren Bewegungen“).

**Gerhard Tersteegen** gibt uns in seinen Liedern Anteil an seinen Erfahrungen, auf Gott zu hören, z.B., wie Gott ihm in allem begegnet:

„Du durchdringest alles; laß dein schönstes Lichte, Herr berühren mein Gesichte.

Wie die zarten Blumen willig sich entfalten und der Sonne stille halten,

laß mich so still und froh deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.“

Oder mit welcher Haltung er auf Gottes unverfügbare Gegenwart antwortet:

„Gott ist gegenwärtig. Lasset uns anbeten und in Ehrfurcht vor ihn treten.

Gott ist in der Mitte. Alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge.“

### **Übungsräume**

Wo kann ich solches Hören auf Gott einüben? *Der* Raum des Redens Gottes schlechthin ist **der Alltag**.

Deshalb gibt es in der Exerzitenbewegung Anregungen, das Hören auf Gottes Reden im Alltag zu entdecken und einzuüben. Wir nennen das „**Exerziten im Alltag**“. In der „klassischen“ Form bedeutet das: für den Zeitraum von 4-6 Wochen treffen sich die Teilnehmenden einmal wöchentlich. Dabei bekommt jede/r Teilnehmende für jeden Tag der kommenden Woche einen Impuls, der anleitet, im Alltag auf Gott zu lauschen. Beim folgenden Treffen tauscht man sich über die gemachten Erfahrungen aus und empfängt die neuen Impulse.

In Bursfelde hat sich in den vergangenen 10 Jahren eine zeitlich länger gestreckte Variante entwickelt: **die Weggemeinschaften**. Hier trifft sich die Gruppe 1 mal im Monat. Man gibt sich nur ein Bibelwort als Monatsimpuls. Die Weggemeinschaft dauert 1 Jahr. Die

Teilnehmenden können danach für jeweils ein halbes Jahr verlängern, so lange die Weggemeinschaft existiert.

Daneben hat es zu allen Zeiten das Bedürfnis gegeben, für das Hören auf Gott mehr Muße zu haben. Deshalb hat **der ausgesonderte Raum** seit je her große Bedeutung.

Die klassische Form ist **der Gottesdienst**.

Wer eine längere, intensivere Zeit dafür sucht, für den bieten **Exerzitien** eine besondere Chance.. Dabei lauscht man nicht nur auf den aktuellen Alltag, sondern in die ganze Biografie hinein, um Gottes Reden im eigenen Leben auf die Spur zu kommen.

### **Abgestufte Zugangswege**

Die klassischen Ignatianischen Exerzitien dauern 4 Wochen.

Die Standard-Form bei uns in Bursfelde geht über 8 Tage.

Für manche ist der Start mit einer so langen Einheit überfordernd. Deshalb bieten wir ab dem kommenden Jahr „Kurzexerzitien“ von Donnerstag bis Sonntag an.

### **Übungshilfen**

Die wichtigste Hilfe zum Einüben ins Hören ist **das durchgehende Schweigen** während der ganzen Exerzitien.

Darüberhinaus ist der Exerziententag strukturiert durch

- das Tagzeitengebet (4 mal am Tag; - Morgengebet mit Eucharistiefeier)
- die Schriftbetrachtung
- das Lauschen in der Natur
- das Hören auf den eigenen Körper (ein besonders sensibles Instrument, es hilft uns, dass unsere Entdeckungen beim Hören nicht „im Kopf“ bleiben – wir nennen das in Bursfelde „spirituelles Körperlernen“)
- die geistliche Begleitung (Gespräch mit einem Menschen, der mit mir schaut, ob der Prozeß des Hörens bei mir läuft; - wo es gegebenenfalls „hakt“ – und den dabei kein Eigeninteresse leitet.)

Wir nehmen Sie gern mit auf die Entdeckungsreise, das Hören auf Gott einzuüben.

Werner Anisch