

Exerzitionen im Alltag

Wir suchen Abstand und Stille von unserer stressigen Berufswelt. Raus aus dem gleichförmigen Alltagstrott – hinein in die direkte Glaubenserfahrung und –gestaltung: Wie der Alltag evangelischer Christen lebendig wird.

Exerzitionen galten lange als etwas „typisch Katholisches“. Seit einigen Jahren aber entdecken auch evangelische Christen den Wert von geistlichen Übungen. Nicht jedem ist es möglich, für Exerzitionen in ein Kloster oder ein Haus der Stille zu gehen. Für solche Menschen gibt es seit einigen Jahren in Kirchgemeinden das Angebot von „Exerzitionen im Alltag“ (ExiA).

Geistliche Intensivzeiten

Exerzitionen im Alltag–Kurse sind geistliche Intensivzeiten. Wer daran teilnimmt, begibt sich für einen Zeitraum von in der Regel 4-6 Wochen auf einen Übungsweg. Die Kurse, von denen es momentan auf dem Buchmarkt eine Fülle gibt, bestehen aus drei Elementen: 1) Eine tägliche 15-30minütige Meditationszeit zu Hause mit stets gleichem, zur Konzentration helfendem Ablauf und wechselnden Anregungen für jeden Tag. Die Anregungen sind unter Wochenüberschriften geordnet und regen das Gehen eines inneren Weges an (z. B. Geliebt von Gott – Gerufen von Gott – Geführt von Gott – Gesandt von Gott). 2) Wöchentliche Begleittreffen mit der Exerzitiengruppe, die sowohl dem Austausch der zu Hause gemachten Erfahrungen als auch der Vertiefung und Ergänzung des individuellen Übens durch das gemeinsame dienen. 3) Die Möglichkeit zu Begleitgesprächen während der Kurszeit – manchmal der Anfang von längerer geistlicher Begleitung.

Raus aus der Burg!

Wörtlich übersetzt heißt das lateinische Wort *exercere*: Aus einem verschlossenen Raum herausführen und in Bewegung bringen. Früher wurden die Soldaten mit dem Ruf „Ex arce!“ („Raus aus der Burg!“) auf den Exerzierplatz gerufen. Wer Exerzitionen macht, tritt aus der Burg des Alltagstrotts und der Gleichgültigkeit heraus und lässt sich von Gottes Geist in Bewegung bringen. Den manchmal vorschnell erhobenen Verdacht der Werkgerechtigkeit kann man dabei getrost beiseite lassen: Es geht nicht darum, sich sein Heil zu erarbeiten.

Fruchtbare Passivität

Das Ziel von ExiA lässt sich gut durch das alte deutsche Wort für „üben“ beschreiben. *Uoben* bezeichnet ursprünglich die Arbeit eines Bauern auf dem Felde: Er pflügt, er eggt, er sät, er befreit das Feld von Unkraut. Aber all sein Tun bewirkt nicht, dass auf dem Feld auch tatsächlich etwas wächst: „Wir pflügen, und wir streuen den Samen auf das Land. Doch Wachstum und Gedeihen liegt in des Himmels Hand. Alle gute Gabe kommt her von Gott dem Herrn!“ Wer an ExiA teilnimmt, „übt“ in diesem doppelten Sinne: aktiv sich bemühend und gleichzeitig alles von Gott erwartend.

Wie geht beten?

Bei Exerzitionen oder auch „Geistlichen Übungen im Alltag“ geht es nicht vornehmlich um Vermittlung von Glaubenswissen, sondern darum, Möglichkeiten der Glaubenserfahrung und der Einübung in die Glaubensgestaltung zu eröffnen. Die Chancen von ExiA sind vielfältig: Sie nehmen die Sehnsucht vieler Menschen nach Stille auf und zeigen Wege, wie man nicht nur an besonderen Orten, sondern mitten im Alltag seinen Glauben gestalten kann: Wie man betet, wie man biblische Texte meditiert, wie man sich in Gottvertrauen einübt, wie durch tägliche „Ge-wohnheit“ etwas vom Wohnen Gottes bei den Menschen spürbar wird. Sie helfen, den Menschen, die den christlichen Glauben vornehmlich als „Dass-Glauben“ (Ich

glaube, dass...) kennen gelernt haben, eine Tür zum „Du-Glauben“ (Ich glaube an...) in der Beziehung zum Dreieinigen Gott zu eröffnen. Und schließlich können Exerzitien im Alltag Menschen sprachfähig für ihren Glauben machen: Wer im geschützten Rahmen geübt hat über seinen Glauben zu reden, ist dazu vielleicht auch eher gegenüber seinen Kindern oder ArbeitskollegInnen in der Lage.

Dr. Silke Harms