



Internet- Exerzitien

geistlich.

Speyerer Hefte für Spiritualität
XVII/2009



In der Reihe „geistlich. Speyerer Hefte für Spiritualität“ werden Veranstaltungen der Diözese Speyer für Begleiter/innen von Exerzitien (im Alltag), für geistliche Begleiter/innen und alle, die sich für geistliche Vertiefung engagieren, reflektiert.

Die Hefte sollen zudem haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen der Glaubensvertiefung ein Forum bieten, um Erfahrungen zu veröffentlichen und Ideen zur Diskussion zu stellen.

Die möglichen Themen umfassen dabei alle Bereiche der Glaubensvertiefung: Exerzitien, Exerzitien im Alltag, Geistliche Begleitung, Meditation, Kontemplation, Glaubensgruppen, Glaubenskurse, Zeiten der Besinnung, geistliche Unterscheidung, Spiritualität ...

Die Hefte erscheinen in loser Folge und können bezogen oder abonniert werden bei:

Abteilung für Spirituelle Bildung/Exerzitienwerk
Bischöfliches Ordinariat
Kleine Pfaffengasse 16
67346 Speyer

Telefon: 06232/102440
EMail: spirituelle-bildung@bistum-speyer.de

Inhalt

Internet-Exerzitionen

Monika Prauß

Rahmen und Begleitung von Internet-Exerzitionen S. 3

Internet-Exerzitionen - was ist denn das? Und wie geht das? S. 3

Und was sind jetzt "Begleitete Internet-Exerzitionen"? S. 4

Und wie gehen "Begleitete Internet-Exerzitionen"? S. 5

Was sind das für Menschen, die sich da anmelden? S. 7

Was unterscheidet die Begleitung im Netz von der
"normalen" Begleitung? S. 8

Und die Quintessenz? S.10

P. Erich Purch OFMCap

Pastorale Reflexion S.12

Andrea Schare

Praxis S.16

Technik und Organisation S.17

Statistik S.18

Erfahrungsbericht S.20

Ausblick S.20

Rahmen und Begleitung von Internet-Exerzitien

Internet-Exerzitien - was ist denn das? Und wie geht das?

Diese Fragen habe ich mir als erstes gestellt, als ich davon gelesen habe.

Doch der Reihe nach. Alles begonnen hat für mich damit, dass ich vor einigen Jahren beim Stöbern im Internet über den Begriff "Autobahnkirche" gestolpert bin. Wißbegierig, wie ich nun mal bin, habe ich diese Seiten aufgerufen und schnell gemerkt, dass "Autobahnkirche" identisch ist mit "Internetseelsorge" und zu den Seiten der "Katholischen Glaubensinformation" (kgi) gehört.

Beim Weiterverfolgen der vielen Informationen und Hinweise bin ich schließlich auf "Exerzitien im Alltag" gestoßen und auf ein Angebot, das mir bis dahin unbekannt war: Begleitete Internet-Exerzitien.

Nach meiner Ausbildung im Bistum Mainz und nach den ersten Gehversuchen als Begleiterin von Exerzitien im Alltag konnte ich mir nicht so recht vorstellen, dass eine fruchtbringende Begleitung per Briefkontakt möglich sein kann. Also habe ich mich, nun noch neugieriger geworden, spontan bei den gerade anlaufenden "Fastenexerzitien" angemeldet und mir einen Begleiter ausgesucht: Den Verfasser dieser Exerzitien, den Münsteraner Kapuzinerpater Erich Purk.

Alles Weitere ist schnell erzählt:

Wir kamen in einen guten Austausch, der auch über diese Exerzitien im Alltag-Zeit hinausreichte, haben uns schließlich persönlich kennen gelernt und Pater Erich sprach mich auf eine eigene Begleitung dieser Exerzitien im Alltag an. Da ich in der Zwischenzeit gemerkt hatte, dass mir Gott mit der Begleitung von Menschen auf ihrem Lebens- und Glaubensweg eine wunderbare "Freizeitbeschäftigung" ans Herz gelegt hat, sagte ich sehr gerne zu, denn um anderes geht es auch bei den Internet-Exerzitien nicht - nur ist die Art eine andere. Wie Internet-Exerzitien sind, hatte ich bereits in Erfahrung bringen können: durch meine Selbstversuche und durch Gespräche mit einer Missionsschwester, die selbst auch über das Internet begleitet.

Und was sind jetzt "Begleitete Internet-Exerzitien"?

Die KGI schreibt hierzu:

Seelsorge im Internet ist Weggemeinschaft

Für viele ist das Internet ein Raum der Erstbegegnung mit Glaube und Kirche. ...

Fast 600 Millionen Menschen weltweit nutzen das Internet. Bald werden 60 Millionen der Deutschen über einen Internetanschluss verfügen. Immer mehr Menschen nutzen selbstverständlich die Service-Möglichkeiten dieses Mediums: Sie suchen hier und finden; sie kaufen und verkaufen; sie gehen hier zur Bank und auf die Post, erledigen hier ihre Behördengänge, sie machen Termine und treffen Verabredungen. Sie sind beruflich im Internet unterwegs und nutzen es zuhause als Medium privater Unterhaltung. Das Internet ist aus dem Alltag der Menschen nicht wegzudenken. Kirche will dort sein, wo Menschen sind. Sie hält sich dort auf, wo Menschen sich bewegen. Internetseelsorge ist antreffbare Kirche.

Bei einer persönlichen Fastenzeitbegleitung durch eine Seelsorgerin oder einen Seelsorger setzen diese voraus, dass Sie sich täglich ca. 20 bis 30 Minuten Zeit nehmen, die geistlichen Anregungen zu lesen, zu bedenken und zu lauschen, welches Echo sie in Ihnen hervorrufen. Sie sollten wenigstens einmal pro Woche mit Ihrem Begleiter Kontakt aufnehmen. Also "normale" Exerzitien im Alltag, nur statt dem einen wöchentlichen Gruppentreffen ein Brief? Fast.

Zu einem sehr großen Teil nutzten die bisher von mir begleiteten Menschen die Chance, mehrmals in der Woche ein "Einzelgespräch" per Brief zu führen. Diese Möglichkeit bedeutet naturgemäß eine deutlich ernsthaftere Auseinandersetzung mit den jeweiligen Impulsen und Schriftstellen - und mit dem eigenen Leben.

Und wie gehen "Begleitete Internet-Exerzitionen"?

Zunächst einmal gilt es, sich eine/n Begleiter/in auszusuchen und sich bei ihm/ihr anzumelden. Dies geschieht über ein Kontaktformular der kgi, das auf der Vorstellungsseite der Begleiter zu finden ist.

Jeder Begleiter teilt der kgi im Vorfeld mit, wie viele Teilnehmer er begleiten möchte bzw. kann. Ist sein Kontingent erfüllt, wird das bisher farbige Foto in ein Schwarzweißfoto umgewandelt, so dass auf den ersten Blick zu erkennen ist, wer bereits "ausgebucht" ist und wer noch Kapazitäten frei hat (es empfiehlt sich, während der Anmelde-Zeit sehr aufmerksam zu sein und mehrmals täglich sein Postfach zu kontrollieren, um eine "Überbuchung" zu vermeiden!).

Für mich selbst sind vier bis fünf Begleitungen eine gute Zahl; dieses Jahr waren es durch verschiedene Umstände sieben geworden, und ich stieß mit 66 Antwortbriefen ganz klar an meine psychischen und auch physischen Grenzen.

Auf die erste Kontaktaufnahme durch die Begleitperson sollte eine persönliche Rückmeldung und Anmeldebestätigung des Teilnehmers mit einer kurzen Vorstellung erfolgen. Müssen Vereinbarungen oder Absprachen irgendwelcher Art getroffen werden, so sollte man auch das möglichst im Vorfeld erledigen, um spätere Irritationen zu vermeiden.

Die Begleiter haben die Möglichkeit, sich für die Dauer der Internet-Exerzitionen von der kgi eine temporäre eMail-Adresse anlegen zu lassen, über die der gesamte Austausch läuft - eine wirklich gute Sache!

Die Begleitung selbst währt über die gesamte Fastenzeit, beginnt also am Aschermittwoch und endet mit dem Osterfest.

Ist es notwendig, ein Procedere festzulegen, etwa wie viele Kontakte während der Woche (zeitlich) möglich sind oder ob z.B. feste Schreibtage einen Sinn machen, so gibt das im Großen und Ganzen der Begleiter vor - dann natürlich in klarer Absprache mit dem Gegenüber.

Meine eigene Faustregel lautet: So viel wie nötig an Begleitung, so wenig wie möglich an Absprachen.

Auch hat mir meine Erfahrung gezeigt, dass mit das Wichtigste ein möglichst entspannter und offener Umgang miteinander ist. Zwei, drei ehrlich geschriebene Sätze genügen in der Regel völlig, sollte einmal eine sehr zeitnahe Antwort nicht möglich sein. Ebenso machen es ein paar unverkrampfte Worte dem Gegenüber leicht, sich nach einem vielleicht länger andauernden Schweigen wieder zu melden.

Die Art des Austausches bestimmt der Exerzitant. Nur er selbst entscheidet, was und wie viel er über sich und seine Person mitteilen möchte, wie weit er sich einlassen kann, wo seine Grenzen sind. Ich weiß nur das, was er/sie preisgibt.

Keinesfalls angebracht ist eine "Missionierung", die Begleitung bedeutet auch hier einzig ein einfühlsames Mitgehen, wie bei jeder Exerzitenbegleitung. Dennoch können gerade bei dieser Form einige behutsame Hinweise, etwa zur Bedeutung der regelmäßigen täglichen Übungen, durchaus angezeigt sein.

Was sind das für Menschen, die sich da anmelden?

Auch diese Frage kann ich nur aus meinen selbst gemachten Erfahrungen und aus den Gesprächen mit anderen begleitenden Seelsorgern heraus beantworten.

- ◆ Es sind zum Beispiel Neugierige wie ich!
- ◆ Es sind Menschen, die aufgrund ihrer familiären, beruflichen oder krankheitsbedingten Situation keine Möglichkeit haben, an Exerzitien im Alltag vor Ort teilzunehmen.
- ◆ Es sind Menschen, die den direkten Kontakt mit anderen Menschen aus den verschiedensten Gründen scheuen.
- ◆ Es sind Menschen, die ungute Erfahrungen mit "Kirche" gemacht haben und nun nach neuen Wegen suchen.
- ◆ Es sind Menschen in Krisen- oder Wüstenzeiten, die sich ihren Fragen stellen wollen.
- ◆ Es sind Menschen, die sich einfach mal aussprechen möchten und einen Zuhörer brauchen.

Allen gemeinsam ist, dass sie Suchende sind. Manche haben sich bereits auf den Weg gemacht, viele andere gehen hier ihre ersten Schritte.

Und dann gibt es auch immer wieder einige, die "nur" provozieren, den Begleiter "testen" wollen. Der Gedanke, dass auch sie Suchende sind, erleichtert eine gewisse Gelassenheit im Umgang mit ihnen - bis sie dann von selbst den Kontakt wieder beenden oder, auch das dürfte ich schon erleben, sich ernsthaft auf den Weg machen.

Was unterscheidet die Begleitung im Netz von der "normalen" Begleitung?

Zuallererst natürlich, dass die Gespräche nicht mündlich, sondern im geschriebenen Wort stattfinden, die "Seele" dieser Exerziten ist der briefliche Austausch. Das hat in mancherlei Hinsicht Vorteile, einiges ist aber auch schwieriger als bei einem direkten Kontakt.

Auffallend ist, dass alle eintreffenden E-Mails von Anfang an außergewöhnlich offen und tief gehend sind. Zweifellos spielt hier die (selbst steuerbare) Anonymität eine wichtige Rolle und bietet die Gelegenheit, sehr persönliche Dinge ohne Gesichtsverlust benennen zu können (ähnlich wird das in verschiedenen Briefen auch geschrieben oder zumindest angedeutet).

Außerdem scheint es wichtig zu sein, die eigenen Gedanken und Empfindungen auszuformulieren und zu Papier zu bringen - auch wenn das immer wieder schwierig und herausfordernd ist. Gerade hierbei aber dürfen einige bereits beim Schreiben Klärung erfahren.

Alle "Gespräche" ausdrücken zu können ist eine weitere Möglichkeit, sich mit dem Gesagten intensiver auseinanderzusetzen. Hier liegt gewiss eine, wenn nicht sogar die große Verantwortung des Begleiters: Geschrieben ist nun mal geschrieben. Anders als beim persönlichen Gespräch kann man hier nur schwer "nachbessern" (zumindest nicht vor einer Rückmeldung durch den Briefpartner), hat allerdings im Gegensatz dazu auch deutlich mehr Zeit, alles "Gesagte" auf sich wirken zu lassen und in Ruhe und einigem Abstand seine Antwort zu finden. Überflüssig zu erwähnen, dass dabei der "Kontakt nach oben" niemals abreißen sollte.

Das geschriebene Wort kann zum Einen sicherlich manches vertiefen, erfordert aber andererseits sehr viel Fingerspitzengefühl, um den Anderen möglichst nicht zu über- oder zu unterfordern. Manches Mal ist ein sehr genaues Hinspüren erforderlich, um das Geschriebene richtig verstehen und einordnen zu können - da ist ein Gespräch mit einem direkten Gegenüber ohne Frage weit weniger anstrengend! Dennoch gab es zu meiner Sorge, es könnte zu Missverständnissen bzw. irrigen Auslegungen kommen, bisher erfreulicherweise keinen Anlass.

Fast allen Teilnehmern gleich ist, dass sie sehr verwundert reagieren, wenn sie als Antwort auf einen (oft mit einer Entschuldigung endenden) Brief über die Schilderung so mancher Alltagsdinge einige Impulsfragen dazu zurück erhalten: Die Tatsache, dass da jemand ist, der sie und ihr persönliches Leben ernst nimmt, und ganz besonders die erste Ahnung, dass sich gerade da Gott finden lässt, ist ein für viele geradezu überwältigender Gedanke.

Und die Quintessenz?

Bei den Begleiteten jedes Jahr aufs Neue Dankbarkeit für die Möglichkeit einer Begleitung.

Drei Zitate:

*"Für Ihre Bereitschaft zur Begleitung
meines Weges durch die Fastenzeit ...
danke ich aufrichtig.
Es ist ein wunderbares Angebot,
dass es diese Exerzitien gibt."*

*"Danke für Ihr "Zuhören",
danke für Ihre Impulse.
Ich bin erstaunt, dass das übers Internet
überhaupt möglich war. Ich habe
(in Grenzen natürlich) gespürt,
dass es Wege aus der Dunkelheit heraus gibt..."*

*"... auch ich möchte mich bei Ihnen für die ...
Hilfe in diesen Wochen bedanken.
Wahrscheinlich brauchte ich Sie ...
Mir hat es gut getan,
dass ich Ihnen meine Gedanken
mitteilen konnte.
Es ist schön, dass es Menschen wie Sie gibt,
die sich dafür Zeit nehmen!"*

Und auch bei mir:

Jedes Jahr aufs Neue Dankbarkeit für die Möglichkeit einer Begleitung!

Wie eingangs schon erwähnt, gibt es für mich kaum etwas Schöneres und Erfüllenderes, als Menschen dabei helfen zu dürfen, Gottes Spuren in ihrem ganz normalen Alltag zu entdecken. Ich bin sehr dankbar, dass ich diesen Weg gehen darf, und erlebe diese Wochen als eine zwar anstrengende, vor allem aber intensive und bereichernde Zeit - zugegebenermaßen ein bisschen auch deshalb, weil ich mich immer wieder reich beschenkt fühle ?

Fast alle meine bisherigen Schreibpartner/innen gingen den ganzen Exerzitienweg, einige konnten sich in diesen wenigen Wochen sogar eine neue Sichtweise erschließen - toll! Es ist einfach großartig, so hautnah miterleben zu dürfen, wie der Herr wirkt!

Insgesamt habe ich den Eindruck, dass es viel Bedarf an einer regelmäßigen Begleitung gibt, in der das eigene Leben im Licht des Glaubens hinterfragt werden kann. Dabei scheint mir als "Einstieg" oftmals die Möglichkeit, anonym zu bleiben, sehr wichtig zu sein - als erster Versuch in diese Richtung und als Ausprobieren, wie so etwas denn geht.

Es gibt mittlerweile fast flächendeckend so viele gute Gesprächsangebote und Gesprächspartner vor Ort - ich hoffe sehr, dass es mir (und auch den anderen Begleitern) gelungen ist, die Menschen zu ermuntern und zu ermutigen, in aller Freiheit den ersten Schritt hin zu einem persönlichen Gegenüber zu tun.

Pastorale Reflexion

„Ich war sehr beeindruckt, wie ernsthaft, offen und persönlich Menschen, die oft mit Kirche und Glauben auch ihre Probleme haben, auf dem Weg sind und von ihren Sorgen, Zweifeln, Hoffnungen erzählen“, schrieb eine Begleiterin, die durch die vierzig Tage der Fastenzeit mit vier Frauen und Männern durch Briefkontakte per E-Mail im Austausch stand.

Während der Fastenzeiten von 2002 bis 2009 stellte die Katholische Glaubensinformation (kgi / Frankfurt) auf ihrer Seite <http://www.internetseelsorge.de> täglich wechselnde geistliche Impulse vor.

Im Verlag Kath. Bibelwerk, Stuttgart, veröffentlichte ich jedes Jahr einen spirituellen Fastenbegleiter. Der erste trug den Titel: „Weniger ist mehr“. In den vergangenen Jahren ging es um die Fragen: Sehnsucht, Freundschaft und Zeit. Mit einem Foto wurden die Tagesimpulse ins Netz gestellt. Mit einem Mausklick konnte man Texte aus den Büchern anhören, die bekannte Schauspieler vorlasen, wie zum Beispiel Robert Atzorn oder Michael Mendl.

Die Auswertungen mehrerer Jahre ergaben, dass etwa 30.000 bis 40.000 Menschen in jeder Fastenzeit die Seiten der Fastenzeitbegleitung aufgerufen haben. Etwa 8.000 bis 9.000 haben täglich die Texte angeschaut. Inzwischen stellen viele Bistümer und Institutionen Texte zur Adventszeit und Fastenzeit ins Internet.

Besonders wichtig und interessant war für uns die Einladung zu persönlichen Kontakten. Wer es wünschte, konnte sich am Anfang der Fastenzeit aus den 30 Priestern, Ordensleuten, Psychologen und Theologen einen zur Begleitung auswählen.

Die Begleiter waren alle zum ehrenamtlichen Engagement bereit. In vielen freitägigen Stunden beantworteten sie die Briefe per E-Mail.

100 bis 120 Teilnehmer nahmen jedes Jahr dieses Angebot in Anspruch. Die Tagesimpulse waren für einige wichtig, für andere waren Lebens- und Schicksalsfragen wichtiger. Viele sprachen ihr Suchen nach Gott und ihre Glaubensfragen an.

Mehrmals führten die Kontakte zu Erwachsenentaufen. Die Begleiterinnen wurden Taufpaten. Manche fanden durch die Gespräche zur Glaubenspraxis zurück. Landesgrenzen spielten dabei keine Rolle mehr. Es gab regen Austausch mit Menschen besonders aus Österreich und der Schweiz. Wünsche zur spirituellen Begleitung kamen zum Beispiel auch aus den USA und Indonesien.

"Diese persönlichen Kontakte haben gezeigt, dass das Medium Internet in der Lage ist, die augenblickliche Lebens- und Glaubenssituation zum Thema zu machen, sie zu reflektieren, sich damit auseinanderzusetzen, eingefahrene Lebensroutine aufzubrechen und den Wunsch nach Änderung und Umkehr wachsen zu lassen." (Manfred Lay, Leiter der kgj)

Für die einen war es wichtig, in der Anonymität zu bleiben. Nur unter dieser Voraussetzung hätten sie sich so weit öffnen können und wollen.

Andere haben über den anonymen Erstkontakt größere Nähe gesucht.

Von allen Seelsorge-Begleitern wurde die Intensität der Kontakte betont, die sie überrascht, erstaunt und hin und wieder an die Grenzen der Belastung geführt hat. Im Vorfeld hatten sich die Begleiter darauf eingestellt, 3 bis maximal 5 Personen zu begleiten.

Analysiert man dazu die persönliche Korrespondenz mit dem Beraterteam, dann bestätigt sich, wie sehr die Kommunikation übers Internet auch und gerade für die Kirche eine immer wichtigere Schiene wird. Besonders die dialogischen Strukturen müssen weiter ausgebaut werden, wie etwa der direkte E-Mail-Kontakt zu konkreten Beratungspersonen. So kann das Gespräch mit denjenigen in Gang kommen, die sich ansonsten nur höchst selten unter der Kanzel blicken lassen. Die oft beklagte Privatisierung der Religion hat hier auch ihre positive Seite. Und die Internetseelsorge greift sie auf. Das kann zugegebenermaßen nicht alles sein. Aber es ist schon ziemlich viel und mit einiger Wahrscheinlichkeit mehr, als man ihr zutrauen möchte.

Kirche und Religion sind nicht einfachhin out. Aber sie sind kein "Muss" mehr. Die Niederschwelligkeit des Internets ist für viele das adäquate Kommunikationsniveau. Das Medium Internet trifft den Menschen in einer Situation an, wo er allein ist im Schutz seiner vier Wände. Er kann jede Zeit umschalten. Das Surfen konfrontiert ihn mit Inhalten, denen er sich normalerweise nicht ausgesetzt hätte.

Der schriftliche Briefwechsel per E-Mail hat sogar Vorteile zum Beratungsgespräch unter vier Augen. Der Briefschreiber muss sein Problem benennen und knapp ausdrücken. Das ist schon ein erster Schritt der Befreiung.

Eine Therapeutin, die lange Jahre Leiterin einer Hilfsstelle für Notfälle durch Gewalt war, beschrieb ihre Erfahrungen mit der Internetseelsorge: „Die Fastenbegleitung war für mich eine gute und wertvolle Zeit. Ich hatte sehr intensive Kontakte - inhaltlich und zeitlich. Ich lerne dieses Medium des Austausches immer mehr schätzen. Es hat eine andere Dimension als das persönliche Gespräch. Ich bin ja sehr geübt im persönlichen Gespräch mit Menschen in schwierigen Situationen. Diese Unmittelbarkeit hat den Vorteil, dass man sofort reagieren kann/muss. Das Schreiben ist nicht so unmittelbar, man hat aber mehr Zeit, sich auf das Geschriebene einzulassen.“

Für die Fastenzeit 2010 wird der Verlag Kath. Bibelwerk wieder einen spirituellen Fastenbegleiter mit dem Titel „Versöhnung“ herausgeben.

Wir hoffen sehr, dass nach der Schließung der Kgi in Frankfurt nicht zu viele Kontakte von suchenden Menschen unterbrochen werden.

Wir hoffen auch, dass die neue Stelle der deutschen Bischöfe in Erfurt die Fastenexerzitien übernimmt. Dann finden Sie unter www.internetseelsorge.de ihre Begleiterinnen und Begleiter durch die Fastenzeit 2010 wieder.

Noch ein persönliches Wort: Wenn man heute nach neuen Wegen der Pastoral im Sinne der Evangelisation sucht, wenn man die Notwendigkeit missionarischen Einsatzes in unserem Land betont, dann ist die Internetseelsorge ein wichtiger Weg, um Menschen zu erreichen und zu begleiten. Internetseelsorge heißt ja nicht nur, Texte ins Netz zu stellen, sondern dialogische Formen der Begegnung zu ermöglichen. Es gibt längst eine "virtuelle Kirche".

Die Internetseelsorge nimmt die Herausforderungen einer säkularen und multikulturellen Gesellschaft ernst. Sie bemüht sich um niederschwellige Erstkontakte mit einer verloren gegangenen Welt. Sie ist wie eine „Probierstation“, wo keiner ver-einnahmt werden soll. Sie ist ein therapeutischer Weg, auf dem die vielfältigen Nöte zur Sprache kommen können und auf dem Erste Hilfe als Krisenintervention möglich ist.

Internetseelsorge ist Begegnungspastoral. Sie hat viel Zeit für Suchende und seelisch Verwundete. Das ist kein unverbindlicher Service.

In acht Jahren haben fast 50 Begleiterinnen und Begleiter ehren-amtlich viele Stunden der Begegnung und der Begleitung per E-Mail im Sinne der Kirche eingesetzt. Auch das war - und ist hoffentlich auch in Zukunft - Evangelisation, die die Kirche nichts kostet.

Ich schaue dankbar zurück.

Praxis

Im Jahr 2002 startete die Katholische Glaubensinformation e.V. (kgi) in enger Zusammenarbeit mit Pater Erich Purk das Projekt "Alltagsexerzitionen im Internet". Vorausgegangen war die Idee, das sich stark in Privathaushalten verbreitende Medium Internet zu nutzen, um Menschen ein niedrighschwelliges, ortsunabhängiges Exerzitionenangebot in der Fastenzeit zu machen.

Die kgi hatte bereits Mitte der 90er Jahre mit der Etablierung der Seite www.autobahnkirche.de, später dann www.internetseelsorge.de, ihren Arbeitsschwerpunkt von den Printmedien zur Internetseelsorge hin verlagert. Sie verfügte somit über Erfahrung im Bereich der online-Seelsorge und übernahm die technische und organisatorische Umsetzung des Projektes.

Pater Erich Purk, Autor des jährlich im Verlag Katholisches Bibelwerk erscheinenden "Spirituellen Fastenbegleiters", stellte die Texte, seine langjährige Erfahrung als Leiter von Exerzitionen und Fastenkursen und seine Verbindungen zu ExerzitionsbegleiterInnen zur Verfügung. Es entstand ein mit Engagement und Initiative, aber geringen finanziellen Mitteln umgesetztes Exerzitionenangebot, das bereits im ersten Jahr fünfstellige Besucherzahlen verzeichnete.

Die Webseiten, die in der Fastenzeit über einen Link in www.internetseelsorge.de erreichbar sind, wurden zunächst von der kgi selbst gestaltet. Heute erscheinen sie in einem modernen, ansprechenden Design, das dem neuen Erscheinungsbild von internetseelsorge.de angelehnt ist.

Die Frauenseelsorge des Bistums Limburg wurde früh auf das Projekt aufmerksam und engagierte sich für die Idee, begleitete Novemberexerzitionen nur für Frauen im Internet anzubieten.

Bereits im Jahr 2003 etablierte sich auch dieses Angebot, das mittlerweile von der Arbeitsstelle für Frauenseelsorge der deutschen Bischofskonferenz in Kooperation mit der kgi organisiert wird und in diesem Jahr zum siebten Mal mit großem und stetig wachsendem Zuspruch unter www.frauen.internetseelsorge.de veröffentlicht wird.

Technik und Organisation

Beide Angebote umfassen

- ◆ täglich wechselnde Textimpulse mit Bildmaterial
- ◆ allgemeine Informationen und Links zur Durchführung von Exerzitien im Alltag
- ◆ Informationen zu den jeweiligen Text- und Bildautoren
- ◆ Anregungen zu Beten und Gebet
- ◆ seit zwei Jahren das Angebot, die Texte im Mailabbonement zu beziehen
- ◆ das optionale Angebot, sich durch die Zeit der Exerzitien von einer erfahrenen Person begleiten zu lassen.

Bei den Fastenexerzitien werden die Texte darüber hinaus von bekannten Schauspielern wie Robert Atzorn, Ralf Bauer, Susanne von Borsody, Walter Renneisen und zuletzt von Carolin Fink und Michael Mendl vorgelesen und als Tondatei auf der Website angeboten.

Die Frauenexerzitien bieten seit einigen Jahren Forum und Chat für den persönlichen Austausch zwischen den Exerzitantinnen an.

Die alljährliche Umsetzung erfordert ein gutes Projektmanagement und eine disziplinierte, zielgerichtete und enge Zusammenarbeit aller beteiligten Projektpartner. Exerzitienbegleiter werden frühzeitig angefragt und gegebenenfalls in die besondere Form der Mailbegleitung eingeführt. Umfangreiches Text- und Bildmaterial wird in die Website eingepflegt, Formularseiten werden erstellt und programmiert.

Das Exerzitierteam hat im Lauf der Jahre den Projektablauf perfektioniert und Routine entwickelt, die z.B. die reibungslose Durchführung des organisatorisch aufwendigen Anmeldeverfahrens zur Exerzitienbegleitung ermöglicht.

Statistik

Beide Projekte sind gut eingeführt und haben sich im Verlauf der Jahre in puncto Nachfrage und Umfang deutlich vergrößert. So konnte man in den ersten beiden Jahren nur unter ca. 10-15 Personen einen persönlichen Begleiter wählen. In den Jahren 2008 und 2009 waren es bereits ca. 30 Personen, die sich für die Mailbegleitung von 80-90 Interessierten zur Verfügung stellten.

Auch das 2008 neu eingeführte Angebot, die täglichen Impulse per Mailabonnement zu beziehen, verzeichnet eine hohe und wachsende Nachfrage (2008: 500 Abonnenten; 2009: 1000 Abonnenten).

Dass sich der Aufwand lohnt, zeigt nicht nur die Statistik, sondern bekunden auch zahlreiche, positiv formulierte Rückmeldungen von Teilnehmern an das Organisationsteam.

Zwei Beispiele:

"Vielen Dank für die Fastenexerzitien, ich habe mir jeden Morgen eine halbe Stunde Zeit genommen, schriftlich über die vorgegebenen Texte nachzudenken und zu schauen, was da in mir an Wissen und Assoziationen ist. Nun sind diese sechs Wochen schon wieder um - und es war eine gute Zeit."

oder

"Dank für die Impulse für den Tag: sehr ansprechende, gute, ruhige und ausgeglichene Sprache. Das anschließende Gebet auch. Die Impulse erreichen für mich fast immer ihr Ziel: in der Fastenzeit spirituell damit zu leben. Gottes Segen für Ihre Arbeit."

Die nach Projektende regelmäßig durchgeführten Auswertungen der Mailbegleitungen zeigen, dass auch diese spezielle Form der Exerzitien echten Austausch ermöglicht.

Darüber hinaus erleichtert das Medium Internet vielen Menschen den Zugang (physisch und psychisch) zu Alltagsexerzitien. Beispiele dafür sind die Teilnahme einer in Südamerika wohnenden Jüdin oder einer gehbehinderten Frau, die sich ausdrücklich für das Angebot bedankt.

Ausblick

Die katholische Glaubensinformation stellt in diesem Jahr ein letztes Mal die technischen und organisatorischen Rahmenbedingungen zur Durchführung von Alltagsexerzitien im Internet zur Verfügung. Die Arbeitsstelle muss zum Jahresende schließen, da die Bischofskonferenz die Finanzierung eingestellt hat. Leider geht damit neben dem technischen Grundgerüst, dem online-Auftritt, auch das über Jahre gewachsene Wissen zur Projektdurchführung verloren. Es bleibt zu hoffen, dass die 2002 entstandene Idee auch weiterhin Mitstreiter findet.

Erfahrungsbericht

Den Glauben an Gott habe ich als Kind von meinen Großeltern übernommen, mir ihn mit immer mehr Abstrichen durch die Adoleszenz bewahrt bis zu dem Punkt, an dem ich das Gefühl hatte, ich bete in die absurde Leere. Ab da war ich jahrelang irgendwo zwischen Zweifler und Agnostiker anzutreffen.

Ich verwendete viel Zeit darauf, verschiedene soziologische, politische und psychologische Theorien durchzudenken und mich, je nach Lebensphase, mit wehenden Fahnen in einer bestimmten Sichtweise in hitzigen Gesprächsrunden zu positionieren. Gott kam nicht vor, außer in Zeiten der größten Not, da waren die Theorien doch nicht zu verwenden und die Zeit stand danach, das Zwiegespräch mit Gott zu suchen. Diese Gespräche waren von Verzweiflung gezeichnet und eher der Anklage als dem Zuhören ähnlich.

Dass ich die Gegenwart Gottes sowohl überall, als auch konkret bei mir erfahren durfte, war erst über viele Umwege möglich. Die Entwicklungen in meinem Privatleben und die Geburt meiner beiden Kinder haben den Ausschlag dazu gegeben.

Als ich aber, wie betrunken von der spürbaren Liebe Gottes in meinem Leben, den Anschluss an Gleichgesinnte suchte, war mir die Kirche nur bis zu einem gewissen Punkt hilfreich. Mit nur einem Baby im Kinderwagen ist es noch ein Leichtes, schöne Gottesdienste unabhängig vom Standort aufzusuchen und sich geistige Nahrung durch gute Predigten zu holen.

Mit zwei Kindern, vor allem, wenn das Zweite der geborene Entdecker ist, ist die kontemplative Teilnahme am Gottesdienst schon sehr eingeschränkt. Und dann die Gemeinde, zu der man per Adresse dazugehört... wenn man als ein "bisschen" andere, aber selbstbewusste alleinerziehende Mutter mit zwei liebebreizenden, energischen Mischlingskindern in einer recht homogenen Gruppe auftaucht und meint, man sei eingeladen, wird man schnell eines Besseren belehrt.

Dies sei nur am Rande geschildert mit dem Ziel, hervorzuheben, was die Internet-Seelsorge für mich bedeutet.

Die Menschen sind nicht immer aufgeschlossen, Gott aber ist es immer, so empfand ich es. Ich vermisste in meiner Situation geistige Anregung, Begleitung auf dem Glaubensweg, Gemeinsamkeit im Glauben.

Im Internet habe ich einige interessante Seiten gefunden, aber nur wenige, die auch antworten! Zunächst habe ich Fastenexerzitien bei den Jesuiten gemacht, fand ich inhaltlich super, vermisst habe ich nur den Austausch über die Umsetzung der Übungen. Es gab auch ein Chat und ein Forum, aber darin wetteiferten einige Schlauis um den tiefgründigsten Beitrag, und auf einen Wettbewerb hatte ich in diesem Zusammenhang keine Lust.

Vor drei Jahren fand ich die Seite der katholischen Glaubensinformation und fühlte mich sehr angesprochen. Da standen doch tatsächlich Menschen zur Verfügung, die bereit waren, sich mit mir mehrere Wochen zu beschäftigen, und die für das, was ansteht, offen waren.

Ich wählte blind auf eine Begleiterin und hatte echt einen Glücksgriff gemacht: Drei Jahre später behellige ich sie immer noch regelmäßig zur Fastenzeit und auch darüber hinaus mit meinem Hader, meinen Sehnsüchten, meinen Gedankenketten und meinem schnöden Alltag, und sie begegnet dem stets mit großem Herzen, Humor und immer guten Anregungen.

Im ersten Jahr "verplemperte" ich viel Zeit damit, mir tief-schürfende Gedanken über einige Glaubensdinge zu machen und diese theologischen Schnörkel in epischer Breite auszuführen. Auch das hatte was mit mir zu tun. Meine Begleiterin nahm es mit Gelassenheit und fand immer wieder eine Antwort, die des Nachdenkens wert war.

Spätestens im zweiten Jahr der Fastenbegleitung musste ich feststellen, dass die Stärkung des Glaubens nicht darin besteht, möglichst eloquente Abhandlungen über Gott zu lesen oder zu verfassen, sondern dass man sich - man kommt schließlich nicht umhin - doch mit dem Alltag beschäftigen muss, der einen sonst stets selbst beschäftigt, und darin ganz ignatianisch die Begegnung mit Gott suchen kann.

In dieser Erkenntnis lebe ich, aber kämpfe ich auch heute: Welche Dinge, die mir im Alltag begegnen, sind von Gott, und welche Dinge sind im Grunde gegen seinen Willen und nur kraft meines Willens so präsent, dass sie eine Rolle spielen?

Eine Aussprache über diese Dinge kann kein Gold der Welt aufwiegen. Ich bin sehr dankbar, dass ich eine Ansprechpartnerin gefunden habe, die willens ist, mit mir die Dinge durchzugehen und mir Anregungen zu geben. Keine Freundin, kein Familien-angehöriger, kein Arbeitskollege kann das: Das Tägliche anzuschauen und immer wieder Gott darin zu suchen.

Es mag auch am Internet liegen, diesem so direkten, aber auch anonymen Weg, dass es mir leicht fällt, einer Fremden mein Intimes auszubreiten und auf ihren Rat zu lauschen.

Meine Begleiterin bat mich, die Stärken, aber auch die Grenzen der Internet-Seelsorge aus meiner Sicht zu schildern.

Auf die Stärken bin ich bereits eingegangen, die Grenzen sind meines Erachtens:

- ◆ Der/die Begleiter/in ist nicht mein seelischer Mülleimer!
- ◆ Egal, welche Themen wir streifen, der "Link", der uns beide interessiert, ist die Verknüpfung zu Gott. Wenn ich diese als Begleitete nicht mehr suche, ist der Abschied - zumindest vorübergehend - angesagt.
- ◆ Leider sind die Tage der Internet-Seelsorge durch die KGI gezählt
- ◆ es wird sie nicht mehr geben und ich frage mich, wohin die vielen Fragenden gleich mir wandern werden...? Hoffentlich nicht 40 Jahre lang durch die Wüste, bis sie endlich wieder einen Ansprechpartner finden!

"Wer Veränderungen scheut, sollte nicht zum Heiligen Geist beten", schrieb mir meine Begleiterin zu Pfingsten. Ich bete jetzt zum Heiligen Geist, dass er frischen Wind in die wunderbare Internet-Seelsorge bringt, sie stärkt und beflügelt. Wo nichts mehr geht, soll er gehen, und an neuen Stellen neue Möglichkeiten bereiten. Er möge die Begleiter segnen und stärken, ihnen Beistand sein; er möge alle Leute sammeln, die ihn gleich mir suchen, und ihnen Kunde tun... er möge bei uns sein, jetzt, und in Ewigkeit.
Amen.