



# Exerzitien für junge Erwachsene

**geistlich.**

Speyerer Hefte für Spiritualität  
XVIII/2009



# Inhalt

## EXERZITIENPROJEKT für junge Erwachsene

Markus Roentgen: "Was sucht ihr?" - Exerzitionenprojekt	S. 3
Florian Wotte: Was geschehen ist. Ein Erfahrungsbericht	S. 15
Lisa Oesterheld: Wahrnehmungen auf das Exerzitiengeschehen aus der Perspektive der Begleitenden	S. 26

Lisa Oesterheld: Leiterin der Exerzitionenarbeit Bistum Münster/Vechta  
Markus Roentgen: Leiter der Exerzitionenarbeit im Erzbistum Köln  
Florian Wotte: Schüler/innenseelsorge Bistum Münster/Vechta

„Was sucht ihr?“ (Joh 1, 38)

## EXERZITIENPROJEKT für junge Erwachsene zwischen 20 und 40 Jahren

Das dargestellte Exerzitienprojekt wurde von Lisa Oesterheld und Markus Roentgen konzipiert und durchgeführt. Die in diesem Artikel zusammengefasste Reflexion fand in einem Redaktionsprozess mit Florian Wotte, einem der Teilnehmenden, gemeinsam statt.

Das fünftägige Exerzitienprojekt (mit Anreise- und Abreisetag) richtete sich an eine Gruppe aus Frauen und Männern, die im Alter zwischen 20 und 40 Jahren unterschiedliche Vorerfahrungen mitbrachten. Einige Teilnehmer/innen machten zum ersten Mal Exerzitien, andere hatten bereits vielfach an Exerzitien teilgenommen.

Im Vorgespräch mit der Gruppe wurden unterschiedliche Erwartungen ausdrücklich, etwa:

- ◆ „Ich möchte durchgehend im Schweigen sein!“
- ◆ „Wenn ich mir vorstelle, dass ich einen ganzen Tag schweigen muss, dann kriege ich jetzt schon Panik!“
- ◆ „Ich möchte viel Zeit für mich haben!“
- ◆ „Ich will auch die Gruppe erleben, in Gottesdiensten und Impulsen!“
- ◆ „Ich möchte viel nach draußen gehen!“
- ◆ „Mir ist auch Entspannung wichtig, genügend Schlaf und Erholung, ich muss sonst beruflich so viel ackern!“
- ◆ „Ich möchte beten lernen und brauche Hilfe!“
- ◆ „Ich würde gerne kreative Elemente kennen lernen, die mir helfen, meine Erfahrungen auszudrücken!“
- ◆ „Wie geht Beten ohne Worte?“ etc.

In der Planung schälte sich deshalb ein differenziertes Vorgehen heraus! Die Leitung (eine ausgebildete Exerzitienleiterin und ein ausgebildeter Exerzitienleiter aus der ignatianischen Tradition) entschied sich für einen Rahmen, der ausdrücklich jedes Bedürfnis nach Schweigen im Prozess des Einzelnen und der Gruppe schützte und zugleich die Möglichkeit öffnete, sich durch gezielte Mitteilung von Bedürfnissen und Wünschen nach Gemeinsamem im Schweigen, im Gehen, in der Mitteilung, im kreativen Bearbeiten, auch aus dem Einzelprozess im Schweigen, im Zeitfenster des jeweiligen Tages, zu lösen.

## **Ablauf**

Für die geistlichen Gruppenelemente wurde ein prozessorientiertes Geschehen im Exerzitienprozess vorbereitet. Diese angedachte Exerzitienkursplanung konnte während des Kurses voll umgesetzt werden.

### **1. Tag zum Nachmittag:**

Ankommen; Abendeinheit: Festlegen der Einzelbegleitungen und der Modalitäten; Impuls zu Joh 1, 35-38a „Was sucht ihr/ was suchst DU?“ – jetzt/hier!?

### **2. Tag:**

Bibliodramatische Hinführung zum biblischen Kerngeheimnis der Gruppe: Vom Vertrauensgrund meiner frühen Kindheit zum „Ich-Bibelzentrum“ (mein Wort, meine Gestalt, meine Szene, mein Geheimnis der Heiligen Schrift, das, was mich besonders stark geprägt hat) zum „WIR-Bibelzentrum“ (welches Geheimnis der Heiligen Schrift möchte ich mit dieser Gruppe hier näher anschauen, dass es uns tiefer erreicht?)

Hierbei sollte jede und jeder tiefer rückgebunden werden an elementare Eigenerfahrungen der Kindheit im Horizont der Worte „Vertrauen“ und „Gottvertrauen“, woraus, in der Weiterentwicklung zum erwachsenen Menschen Erfahrungen mit der Heiligen Schrift gehoben werden sollten, die jeder und jedem Wesentlicheres erschlossen oder eröffnet hatten. Konzentriert sollte dies geschehen durch die Wahl je einer Szene, einer Gestalt, eines Wortes, eines Bildes, eines Geheimnisses im Wort Gottes in Menschenworten an uns Menschen heute.

Diese Wahl sollte gesammelt werden, um daraus dann DAS Wort, DIE Szene, DAS Bild, DAS Ereignis der Heiligen Schrift zu finden (im Gruppenprozess), welches die Gruppe als Gruppe in einer bibliodramatischen Arbeit am folgenden Tag vertiefen sollte.

### 3. Tag:

*Bibliodrama zum gewählten biblischen WIR Text* der Gruppe: Vor Beginn des Bibliodramas gibt es eine kurze Einführung über den Ablauf und die Anliegen des Spiels: den Lebens- und Glaubensfluss im Spiel zum Ausdruck kommen lassen, die Treue zum biblischen Text zu wahren, ins innere Hören kommen, was sich meldet.

Das Bibliodrama (Ansatz von Dercksen/ Andriessen) vollzieht sich in den Schritten:

- ◆ 1. Hören des Schrifttextes
- ◆ 2. Sammlung der im Text vorkommenden Rollen und Visualisierung auf einem Plakat
- ◆ 3. Glaubensgespräch
- ◆ 4. nochmaliges Hören des Textes
- ◆ 5. Raumaufteilung
- ◆ 6. Rollenwahl
- ◆ 7. Rollenbefragung
- ◆ 8. Spiel
- ◆ 9. Glaubensgespräch
- ◆ 10. Text noch einmal vernehmen

### 4. Tag:

Als Abschluss der geistlichen Gruppenzusammenkünfte sollte jede und jeder in konzentrierter Form, vorbereitet durch Meditation und Gebet, in 20 Minuten, max. **“100 Worte an die Menschheit“** aufschreiben, mit der imaginierten Vorstellung, er/sie könnte, gleichsam vor der Vollversammlung der Menschheit, sie allen in einer kleinen Ansprache an die Gruppe mitteilen, gleichsam als geistlichen Ertrag der Tage.

## 5.Tag:

Gemeinsames Beten in der Frühe, Abschiedsgang nach draußen und Gottesdienstvorbereitung; vor dem Mittagessen Abschluss-eucharistiefeier. Die *Feier der Eucharistie* sollte den abschließenden Höhepunkt der Tage bilden, um so Quelle zu werden für den Wiedereintritt in den Alltag nach den Exerzitien.

### Geistliche Gruppenelemente

Die *tägliche Einzelbegleitung* wurde als konstitutiv und nicht flexibel im Vorhinein bestimmt und dies wurde auch den Teilnehmenden zuvor mitgeteilt; ebenso die Bitte, im geistlichen Üben, im Beten, in Meditation und Betrachtung der allgemein- wie persönlich ergangenen Impulse aus der Heiligen Schrift und der geistlichen Tradition der Kirche ernst und beständig im Üben zu bleiben.

Die *Leibentspannungsübungen* sollten freiwillig als Angebot für den Nachmittagsbeginn bereitet werden.

Die *abendliche Zusammenkunft zur Tagesauswertung* in der Weise der Erzählgemeinschaft Kirche sollte integriert werden in die gottesdienstliche Form einer Andacht aus Liedern, Gebeten, Mitteilung in pointierten Erzählungen als Weitergabe geistlicher Erfahrungen, Gotteslob, Bitte, Dank, Klage und Frage, geteiltem Schweigen, Hören von Gottes Wort (das Schriftwort für die Gruppe für den je nächsten Tag) Vater unser und Segensgebet zur Nacht.

**Grundelemente:** Jede und jeder erhält eine große Wäscheklammer aus Holz mit dem Eigennamen; Zeit-Leisten mit verschiedenen Dispositionen hängen im großen Gruppenraum; daran kann jeder Exerzizienteilnehmer mit dem Befestigen seiner Klammer signalisieren, was jetzt gerade für ihn wesentlich ist und was er/sie wünscht bzw. geschützt haben möchte!

**Leistenaufschriften:**

Zeiten von 7 Uhr bis 22 Uhr; jede/jeder signalisiert mit dem Anheften der Wäscheklammer das eigene Bedürfen und Befinden; es gibt, außer in der Einzelbegleitung, kein Anrecht auf Gespräch oder Gemeinsames; das Schweigen ist unbedingt zu achten! Bei den Mahlzeiten kann ich am Schweigetisch sitzen oder am Gesprächstisch; um Verkrampfung zu vermeiden, gibt es dort ggf. eine leise Untermalungsmusik.



**Ich bin im  
Schweigen**

**Ich würde  
gerne ein  
Gespräch  
führen**

**Ich möchte  
einen  
gemeinsamen  
Spaziergang  
machen**

Zu diesen angebotenen Aufschriften, die auf kleinen Karten notiert sind, liegen weitere kleine Karten aus, auf denen die Exerzitierteilnehmer Wünsche oder Angebote notieren können zum Anheften an die Zeitleiste (z. Bsp. „würde gerne eine Runde laufen, wer läuft mit?“ – möchte auf einer Bank sitzen, ins Weite schauen und vielleicht ein Gespräch beginnen zu zweit“ ...)

**Räume:** Es gibt einen Werkraum; einen Raum für Musik und Spiel, den großen Gruppenraum zum schweigenden Betrachten allein und in der Gruppe, für die Gruppenakzente, Gottesdienste und Gebetszeiten (Abendgebet), Leibentspannungsübungen in der Art der Eutonie.

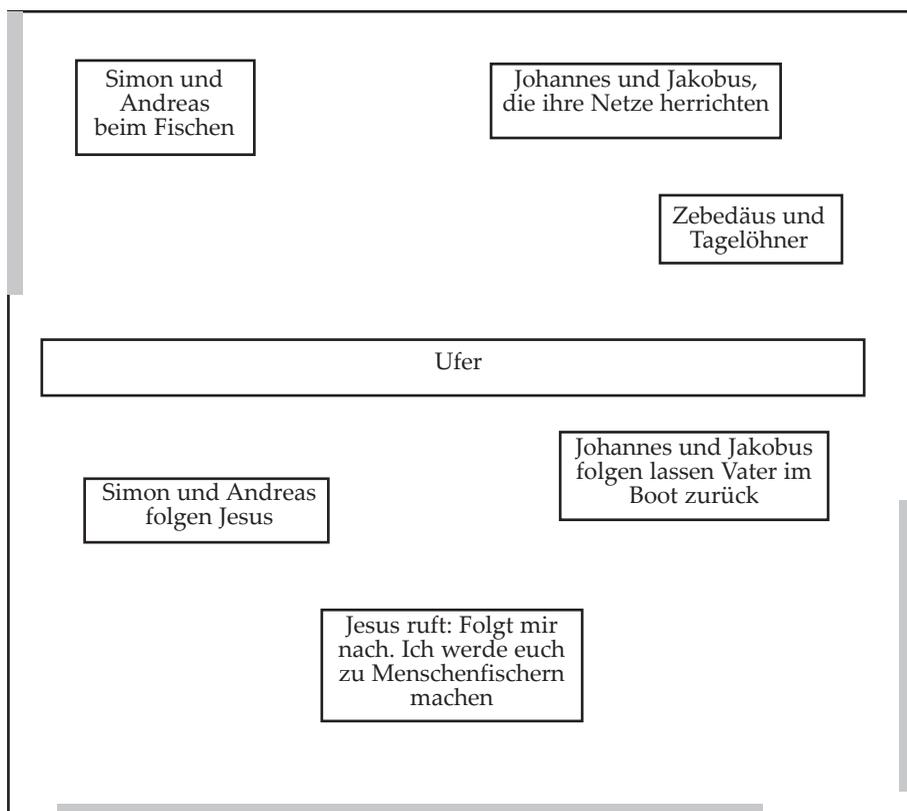
**Grundvollzüge täglich:**

<b>Zeiten</b>	<b>Täglich (außer am An/Abreisetag)</b>
7.00 h	Meditation in Stille Angebot des angeleiteten schweigenden Betens(Leibhaltung, Kurzimpuls, gemeinsamer Gebetsabschluss)
7.30 h	Morgenschweigegang schweigend Gehen nach draußen bei Wind und Wetter
8.00 h	Frühstück
8.45 h	<i>Geistl. Impuls in der Gruppe</i> <i>Persönliche Besinnung/Begleitungsgespräche</i> jeweils 30- 45 min./feste Termine
12.30 h	Mittagessen/Pause
14.30 h	<i>Eutonie/Leibentspannung</i> <i>Persönliche Besinnung/Begleitungsgespräche</i>
18.30 h	Abendessen <i>Tagesrückblick/ Abendgebet in der Gruppe</i> Bereiten des Gebetsortes für den kommenden Tag

## Einsatz des Bibliodramas

### Raumaufteilung

In dem großen Gruppenraum (ca. 5 x 6m) gab es 2 Türen und eine große Fensterfront. Dies wurde bei der Raumaufteilung berücksichtigt. Die Spielleiterin zeigte die Schwerpunkte der Geschichte durch kurzes Benennen und Abschreiten im Raum. Die zentralen Schwerpunkte des Textes in ihren Spannungspolen wurden fokussiert und verortet die theologische Mitte, hier: „Jesus sieht und ruft die Jünger“



## **Spielverlauf**

Obwohl die Rolle des Jesus nicht durch eine Person besetzt war, wurde sofort eine deutliche Ausrichtung auf Jesus, die Stelle, wo er benannt worden war, hin deutlich.

Es gab 2 Pole, in den jeweiligen Booten von Andreas/Simon und Jakobus/Johannes, ein spürbares Ringen, auf den Ruf des Jesus zu reagieren.

Eine wachsende Spannung baute sich auf, die sich fürs erste löste, als die beiden, die Andreas und Simon verkörperten, auf Jesus zu gingen. Dabei war augenscheinlich, wieviel sich durch die Schritte auf Jesus hin in ihnen veränderte. Einer beschrieb: Es ist wie ein Schritt ins Helle.

Eine neue Spannung baute sich auf, als eine Teilnehmerin in der Rolle des Jakobus mit sichtbarem Kampf an der Schwelle stand und Anwesenden spürten: „Sie möchte dahin, es ist ihr aber jetzt nicht möglich.“

Erlösend in der Situation war, der vom Co Leiter, in der Rolle der „Schwelle“ zugesprochene Trost, der deutlich machte, dass sie in ihrem Dasein so gesehen wurde. Er sagte: „Ich spüre in meinem Leib, was es für eine Kraftanstrengung ist, über die Schwelle zu treten.“ An dieser Sequenz wurde das Spiel von der Leiterin beendet.

## **Reflexionen**

Der Versuch im laufenden Prozess der Einzelnen ein Bibliodrama zu wagen, hat sich als fruchtbar erwiesen. Das Spiel und die Visualisierung des biblischen Textes im Raum der „Zurichtung des Schauplatzes“ (EB 261) entsprachen. Die reduzierte Darstellung des Textes greift den Impuls aus dem Exerzitienbuch zur knappen Wiedergabe des Textes auf. Selbst das Glaubensgespräch behielt eine Sammlung bei, die es ermöglichte, nach dem Spiel ins Schweigen tiefer einzusteigen. Bemerkenswert war, wie sehr die Rollenwahl und der Verlauf, sowohl den Prozess der Einzelnen veranschaulichte, als auch die Situation der Gruppe. Dabei war die Auseinandersetzung mit dem „Ruf Jesu“ und dem Ringen, darauf zu reagieren zentral.

Es war bewegend für uns als Leitung zu erleben, wie sehr das Spiel der Einzelnen, die je eignen Schritte auf Jesus zu abbildete, wie ein persönliches Zeugnis vernehmbar war in den Raum der Gruppe hinein. Dies ist auch im Hinblick auf die Zielgruppe der jungen Erwachsenen noch einmal bedenkenswert, in deren Leben die Spannung zwischen Ich und Gruppe essentiell ist (mein Leben allein als Single und die Freunde).

Deutlich wurde auch das Dasein an der Schwelle, was die Lebenssituation der jungen Erwachsenen charakterisiert: zwischen Ablösung vom Elternhaus in ein eigenes Leben, in die Berufsrolle hinein, in Partnerschaften und auch in die Berufung - in der Ambivalenz von Herausforderung und Angst. Auffällig war auch, wie Verbündete (Simon und Andreas) einander stärken können und dies zugleich doch nicht vom je eigenen Schritt entbindet.

Für uns als Leitung wurde im Bild der „Schwelle“ verdeutlicht, dass Begleitung von jungen Erwachsenen in Exerzitien Dabeisein ist, Zuwarten, Ermutigen und auf Gottes Weg mit dem/der Einzelnen in den je eigenen Möglichkeiten leise zu vertrauen. Die Bedeutung des Daseins an der Schwelle, die Peter Handke mit „Die Schwelle ist die Quelle“ ins Wort bringt, fasst folgender Text, zusammen, der in diesem Kurs entstanden ist.

## auf der Schwelle - nicht auf der Stelle

Der anderen Leben  
auf den Schwellen  
teilen

dort mit weilen  
auch lang  
kein Eilen

aushalten  
was bindet  
und das Scheue

bis sich das Neue  
findet  
in den Wellen

Verzagtheit  
und Entschlossenheit  
wie Meergrund sein

ein Dasein  
im Anfang  
und Abschied

wo ES geschieht

(Lisa F. Oesterheld)

## **Einsatz von Poesie, Malerei, Skulptur und Musik im Exerzitionsprozess**

Bekanntlich werden des Öfteren mit Bildern und Liedern im Exerzitionsprozess Erweiterung und Vertiefung der geistlichen Erfahrungen zum Ausdruck gebracht.

Mit den jungen Erwachsenen erlebten wir eben solches, nur mehr intensiviert um die Elemente des geistlichen Gedichtes, das über den Tag hin entstand und als Mitteilung im Abendgebet oder in der Eucharistiefeier im Bereich von Bitte, Lob, Dank, Klage, Frage innerhalb der gottesdienstlich versammelten Gruppe geteilt wurde. Freier Gesang (einzelne, in denen sich ein Lied öffnete, welches im Abendgebet der Gruppe gegeben wurde), die Raummitte als wachsende Skulptur in der Art des Environments. Das in der Einzelbegleitung gegebene Betrachtungsbild, das meditative Wiederholen von kurzen Liedformen, die sich, in der Weise der „ruminatio“ („spirituelles Murmeln“) immer herztiefer in das Gruppengeschehen eintrugen.

Zudem ermutigte das Einbringen eigener Begabungen der Leitung (in diesem Fall ausgebildeter Gesang und Trompetenspiel), welches eröffnend oder ausdeutend, improvisiert, hinzu gegeben wurde, auch die Teilnehmer/innen, ihre Gaben „nicht unter den Scheffel zu stellen“, vielmehr „auf den Leuchter zu heben“ (vgl. Mt 5, 15 par Mk 4, 21 und Lk 11, 33 - „auch nicht zündet man eine Lampe an und stellt sie unter den Scheffel, sondern auf den Leuchter, dann leuchtet sie allen im Haus“ - ), und so, immer angstfreier zu den eigenen Gaben und Grenzen zu stehen (auch des Imperfekten etwa im Vortrag).

Der Satz von Joseph Beuys: „Jeder Mensch ist ein Künstler“, vielleicht auch ein verborgener Reflex auf die Korrespondenz zum größten Künstler und Schöpfer, Gott selbst, wurde organisch ins Exerzitiengeschehen so eingebunden.

Die tägliche Übung in der Art der Eutonie, Leibentspannung durch intensiveres Leibwahrnehmen, liegend auf vorbereiteten Decken im Gruppenraum, wurde abgerundet durch das Hören eines Musikstückes, hier dezidiert keine als „spirituell“ vorab bezeichnete Musik, vielmehr aus der Tradition substantieller Kompositionen aus Klassik, Romantik und Moderne. Mitunter wurde auch der Tagesabschluss durch eine solche Musik gefunden.

Zum Einsatz kamen Stücke mit eher langsamer, durchgehender Rhythmik und fließend melodischem Duktus, wie

- ◆ Claude Debussy, Prelude à l'après-midi d'un faune
- ◆ Johann Sebastian Bach, Choral „Jesu bleibet meine Freude“ (in der Klavierfassung von Hess, gespielt von Dinu Lipatti)
- ◆ Maurice Ravel, Adagio assai (2. Satz) aus dem Klavierkonzert G-Dur
- ◆ Julius Röntgen, Lento (5. Satz) aus der Suite „Aus Jotunheim“
- ◆ Felix Mendelssohn-Bartholdy, Andante espressivo (2. Satz) aus dem Piano Trio Op. 66, No. 2 in c-moll
- ◆ Arnold Schoenbergs Bearbeitung von Johann Sebastian Bachs Choralvorspiel: „Schmücke dich, o liebe Seele“ (BWV 654), von Schoenberg 1922 orchestriert
- ◆ Wolfgang Amadeus Mozart, Andante (2. Satz) aus dem Klavierkonzert No. 21 in C-Dur.
- ◆ Pablo Casals, Gesang der Vögel

Da die Begleiterin und der Begleiter des Kurses beide an Formen „spiritueller Poesie“ arbeiten, wurden auch, dezent und sehr ausgewählt, eher sparsam, Verdichtungen als Impulse gegeben, mitunter in der Einzelbegleitung, zum Einstieg ins morgendliche schweigende Beten in der Gruppe oder auch als konzentrierter Ausdruck innerhalb der abendlichen Zusammenkunft. Zwei ausgewählte Beispiele sind diesem Beitrag beigelegt.

Markus Roentgen

## **Was geschehen ist. Ein Erfahrungsbericht. Exerzitien auf der Insel Langeoog**

### **Festland**

Ein junges Team auf der Suche, aus dem Alltag heraus an den Strand und ans Meer. Horizont und Wind - eine beseelte Erfahrung von Vertrautem, Bewegtem und gemeinsam Durchlebten.

Wer sind wir eigentlich? Die jungen Menschen, die das Festland hinter sich gelassen haben, gemeinsam, mit den je rufenden Fragen im Herzen?

Wir - das sind sechs junge Frauen und vier junge Männer. Junge Menschen, meist ihre ersten beruflichen Erfahrungen sammelnd, gerufen zu einer Aufgabe, die vom Dialog mit suchenden Schülerinnen und Schülern lebt.

Ganz konkret sind wir ein Team aus Sozialarbeitern/innen und einem Priester, die in dreitägigen Seminaren den Glauben in Themen der Lebenswelten von Schülern und Schülerinnen erfahrbar werden lassen. Die Angebote für Klassen verschiedener Schulformen (Haupt- und Realschulen, Gymnasien, Förderschulen und Berufsbildende Schulen) werden von uns in Zweier – Teams moderiert. So sind wir für drei Tage Angefragte und Begleiter zugleich. Wir hören zu und entwickeln nah an den Fragen der Schüler konkrete Angebote. Methodisch greifen wir unter anderem auf erlebnispädagogische Übungen zurück.

## **Auf der Insel Ankommen**

Kennen sie die Erfahrung, aus dem städtischen Raum mit seinem regen Verkehr, der spürbaren Schnelllebigkeit, den wechselnden Bildern und der schier flutenden Komplexität, hinauszufahren auf das Land? Die Bilder werden ruhiger, Kontraste schärfer und der Klang gewinnt an Gehalt. Eine Erfahrung von Entschleunigung.

Eine solche Erfahrung von wachsender Ruhe und dem Ankommen bei sich selbst hat wohl jede und jeder von uns auf dem Weg in die Exerzitien verspürt. Bereits die Fährfahrt hinüber zur Insel ist ein „Hinter sich lassen“ und gleichzeitig ein „Bereiten des Inneren“.

Lisa Oesterheld hatte unser Team im Vorfeld besucht und von ihren Ideen und Überlegungen zur Exerzitienwoche berichtet. Unsere Fragen hat sie stets in Antworten münden lassen. Viele Wünsche, Vorstellungen und Bedenken fanden in ihnen Ausdruck. Erkennbar wurde schnell Persönliches...

Jene die sich auf Stille freuten meldeten sich zu Wort, dann die, die es kaum erwarten konnten, Natur zu erleben: Den Strand und das Meer! Der Wunsch, Zeit für sich zu haben wurde ebenso benannt wie der, sich auszutauschen und das Erlebte zu teilen.

Hörend nahm Lisa sich jeder Anfrage und jedes Anliegens an. Eine konkrete Form sollten unsere ganz individuellen Suchbewegungen in der Idee des Austausches im Exerzitienverlauf über Wäscheklammern an einer Tageszeitleiste finden. An einer solchen Leiste sollte sich der Weg des Einzelnen ebenso widerspiegeln, wie die Suche nach Geteiltem. Um diese Perspektive wissend, wuchs die Vorfreude auf den Beginn unserer Reise mit jedem weiteren Tag.

## **Was suche ich? Was suchen wir?**

Der erste Schritt ist gemacht. Zehn junge Menschen begegnen einer konkreten Anfrage aus dem Johannes – Evangelium.

Am Abend unserer Ankunft, traf die Gruppe auf Markus, der ebenso vom Festland aufgebrochen war. Lisa und er, beide ebneten sie unsere ersten Schritte hinein in eine Zeit des Aufbrechens und der Zusammenkunft.

Die erste gemeinsame Runde am Abend war eine suchender Augen, offener Ohren und einer noch nicht greifbar gewordenen Mitte. Markus musikalisches Mitbringsel, eine Trompete, wurde beäugt, von manchem irritiert, von einem anderen staunend inspiziert. Er hatte sie mitgenommen, um von nun an jeden Abend ihren Klang an unsere Ohren und darüber hinaus in uns aufbrausen zu lassen.

Ein lautes, lebendiges und starkes Symbol und dann an diesem ersten Abend eine konkrete Frage: „Was sucht ihr?“

Eine gezielte Anfrage Jesu an jeden Einzelnen, jede Einzelne von uns. Als sich die ersten Gedankenwogen gelegt hatten und es ein wenig still wurde über den Wassern der vielen Ideen einer Antwort, spürte ich eine wachsende Zufriedenheit, aus einer mir vertrauten Ruhe heraus mutig nach dieser Antwort zu suchen. In den anderen schien ein ähnlich stilles Innehalten anzubrechen. Dies blieb für den ersten Abend bestehen, nicht hinterfragt: Vielmehr gesetzt – gemeinsamer Ausgangspunkt einer Suche.

## **Eine Spur finden**

Die Suche nach Orten. Für mich mit mir selbst. Gemeinsam mit einander. Berührt von einer Frage und ihrem Nachgeschmack eröffnen sich Wege und eine Landkarte entsteht. Eine Skizze der persönlichen und gemeinsamen Begegnungen mit sich selbst, den anderen und dem, was mich und uns umgibt.

Die Insel bot vielerlei Räume. Plätze, die entdeckt werden wollten, am ersten Tag oder auch später. Aufgetan und entdeckt. Orte voller Kraft, lebendig und auffordernd. Genauso wie ruhige und stille Felder mit Weitblick und Horizont, unberührt und schön.

Nach gemeinsamer Stille am Morgen und der Möglichkeit schweigend vor dem Frühstück miteinander zu gehen, sprudelten bei mir mit jedem neuen Exerzientag nur so die Ideen. Bilder wurden lebendig und auch an den anderen fiel mir ein inneres Wachsen auf. Bei manchen sanft und zart, bei wieder anderen kraftvoll und stolz. Die Angebote in den Morgenstunden, ob nun das gemeinsame Schweigen oder auch ein gemeinsamer Spaziergang in Stille wurden ganz unterschiedlich wahrgenommen. Eine ungezwungene und freie Atmosphäre in unkompliziertem Übereinkommen eröffnete uns gleichermaßen Zeit für uns selbst und für die Gruppe.

Die morgendlichen Spaziergänge führten meist durch die Dünen an den Strand. Das Wetter wie auch die Stimmungen in der Gruppe schufen ein natürliches Bild. Erfahrbar in Breite und Tiefe, widerspiegelnd das je Eigene und Gemeinsame entdeckend. So ging manch einer gesenkten Kopfes vor, andere blieben nah bei einander, in ihrer Wirkung geeint. Nachzügler hielten inne, ließen ihren Blick über den Horizont schweifen. Schweigende Figuren im Sand. Viele Gesten wurden lebendig, ein kurzes Lächeln bekam besonderen Gehalt. Ebenso die anziehende Wirkung des Meeres, an einem morgen still und leise rauschend, am nächsten laut weckend, gewaltig und klar.

Wir fanden unsere Wege und darin waren wir nicht allein. Die Spuren, die wir entdeckten oder das, was uns fragend noch verborgen blieb, wurde für jeden von uns in den vielen einzelnen Begleitgesprächen mit Markus und Lisa aufgelesen.

## **Persönlichkeiten aus der Schrift und meinem Leben**

Was sucht ihr? Im Suchen treffen wir auf Wegbegleiter, konkrete Menschen mit einer Geschichte, die aus ihnen spricht. Menschen in biblischer Geschichte, wie auch unserer eigenen. Eine Begegnung mit solchen Figuren, vertraut und ansprechend bindet zurück, ruft zum Kern und spiegelt wider, was mich, was uns bewegt.

Im weiteren Exerzitienverlauf waren wir schließlich angefragt, uns eine Figur oder eine konkrete Stelle aus der Bibel auszuwählen, die uns besonders anspricht.

Lebendig wurden so neben anderen das Bild Gottes als guter Hirte, Johannes der Täufer und die Schöpfungsgeschichte. Die Auswahl der, in der Bibel verankerten Ereignisse und Figuren ergab ein stimmiges Bild in der Gruppe.

Ein Kollege griff in seiner Wahl des Hirtenbildes Wesentliches seiner Person auf, konkrete Wünsche sowie charakterliche Züge. Bedürfnisse nach Geborgenheit aber auch das eigene Starksein im Beruflichen wie im Privaten fanden für ihn einen Ankerpunkt.

Ein aufmerksamer und neugierig wertschätzender Austausch in der Gruppe bestimmte die Atmosphäre. Biblisches Hintergrundwissen in der Begleitung von Markus und Lisa eingebracht, erschloss weitere Impulse.

In weiteren Schritten wurden wir eingeladen in unseren Erinnerungen Menschen aus unserer Kindheit wach zu rufen, solche die für uns wichtige Wegbegleiter in unsere Lebens- und Glaubensbiographie waren. Ob nun eine gute Freundin, ein Elternteil bis hin zur liebevollen und weisen Großmutter, die Entscheidungen waren wohl bedacht. Das Hineinschlüpfen in die Beziehungen zu diesen besonderen Menschen der eigenen Geschichte bot Zeit zum Erinnern des Vergangenen, ein Erneuern des in der eigenen Geschichte verblassten.

Eine Kollegin berichtete im geschützten Rahmen für sich und mit der Gruppe von ihrer bereits verstorbenen Großmutter als einen sie in ihrem Glaubensverständnis prägenden Menschen. Eine weise Frau, in ihrem Alter reich an gelebter Liebe, keineswegs romantisch verklärt, mit der ehrlichen Spur auch manch schmerzhafter Erfahrung.

In ihrer für uns als Gruppe wahrnehmbaren Aufarbeitung des Abschiedes von diesem Menschen, der sich in vielen Spaziergängen am Meer vollzog, rückte für sie die wichtige Essenz dieser Frau aus tiefem Gottvertrauen heraus zu leben, in den Blick.

### **Unsere Geschichte**

Ein zentraler Punkt, ein Ereignis, eine gemeinsame Idee. Gebündelte in einer Antwort werden unsere Fragen lebendig und konkret. Die vielen Wege erhalten so eine gemeinsame Richtung.

Menschenfischer. Was hält uns? Was zieht uns an, lässt uns aufbrechen? Aufgabe, mutig über die Schwelle zu treten, dann ereignet sich Neues. Betreten des unbekanntes Landes. Im Herzen Hoffnung.

Eine sehr eingehende Erfahrung für uns aus Perspektive der Teilnehmenden war das Betreten einer Bühne und doch war es so gar keine. Bibliodrama. Eher ein Ort, an dem sich konkret Lebensuche widerspiegelt. Denn die Protagonisten denen wir Gestalt gaben, waren von uns durchtränkt. Biblische Figuren, deren Geschichte, sich in jedem von uns traf. Persönliche Erfahrung verband sich mit der Erfahrung der Jünger in einer Textstelle aus dem Johannes Evangelium.

Zunächst sammelten wir begleitet von Lisa die wichtigsten Figuren und Objekte der Erzählung. Dann wurde der Raum bereitet, vorgezeichnet wo die Elemente der Geschichte eine Verortung erhalten. Anschließend blieb Zeit für jede und jeden aus unserer Gruppe seine Rolle durch Begehen des bereiteten Feldes zu finden.

Die Wahl der Figuren, einzelner Jünger, darunter Simon und Andreas sowie Jakobus, ihr Mut, mit Jesus in eine unbekannte Zukunft aufzubrechen, fand in jedem Einzelnen lebhaft Ausdruck.

Eine besondere Aufmerksamkeit im Bibliodrama erhielt das Ufer am See, der Ort, an dem Jesus vorüberging, entdeckt von den Jüngern draußen auf dem Wasser.

Was für ein Wagnis, das Vertraute hinter sich zu lassen! Fischer, die sicheres Gewässer, ihre Beheimatung in der Fischerei aufgeben und über eine Schwelle treten. Die gelebte Geschichte dekodierte so Beziehungsdynamiken auf. Die Faszination des Neuen, ihre anziehende Kraft. Der Mut und die Fähigkeit andere zu überzeugen, ebenso wie der Zweifel und das Gespür für die Verantwortung gegenüber dem Alten, nährten unsere Dialoge.

Das Bibliodrama erhielt eine Richtung, ein gemeinsames Ziel unter hoher Achtung jedes Einzelnen in seinen Wünschen und Sehnsüchten. Menschenfischer, die aufbrechen mit all dem Zweifel und der Unsicherheit und doch herausgefordert von der Beziehung zu diesem jungen Mann aus Nazareth.

## **Unsere Mitte – Antwort und Aufbruch**

Eine Mitte zu haben ist wie eine Heimat zu haben. Ein Ort der Versammlung, an den wir zurückkehren können, an den wir uns wenden, an dem wir uns begegnen und zusammenbringen, was wir in und um uns gefunden haben, was uns innerlich bewegt.

Alle Tage hindurch gab es für uns einen Ort der Zusammenkunft. Einen Raum, an dem wir die Tage gemeinsam begonnen und vor Einbruch der Nacht beschlossen haben. Der Ort wuchs gemeinsam mit uns und unseren Wegen durch die Exerzitien. Er wurde zur Hauptkreuzung unserer Suche und war gleichsam ein geistliches Forum des Austausches. Aufgeladen mit hohem Respekt, ein würdevoller Gipfel der gemeinsam verbrachten Zeit, hell leuchtend unterm Horizont. Eine Quelle der Stille und des Hörens.

Inmitten unserer Exerzitien verband jede und jeder von uns etwas mit diesem gemeinsamen Ort. Ich möchte von unserem gemeinsam errichteten geistlichen Zentrum sprechen. Viele Schätze, Ausgesprochene oder in der Stille Erkennbares wurden hier zusammengetragen. Kreativ Erarbeitetes aus Ton, Bilder, Malereien, Mitbringsel vom Strand, darunter schöne Muscheln, Gräser, Sand und Gedichtetes wurden in die Mitte des Raumes gelegt. Symbole und Zeugnisse der Suche. Jeder Gegenstand mit einer persönlichen Geschichte aufgeladen. Ins Zentrum gelegt, vor Allen präsent und doch niemals aufdringlich, still und für sich sprechend.

Mit dem vierten Tag unserer Exerzitien ergriffen wir das Wort. Wir tragen eine Botschaft in die Welt, haben den Menschen etwas zu sagen. Im Schweigen gingen wir voran, blühten als Einzelne und als Gemeinschaft auf. Noch einmal konzentriert in 100 Worten, die wir je für uns formulierten und dann im Plenum an die Menschheit richteten, strahlten unsere Ideen verkörpert auf.

Die Worte eines jeden Einzelnen lösten in der Gruppe Faszination, Zustimmung, Nachdenklichkeit und Verbundenheit aus. Sie blieben und bleiben auch heute nicht ohne Wirkung. Neben vielem anderem waren sie ein besonderes Geschenk der gemeinsam geteilten Zeit.

Die Worte aller sprechen für sich, deshalb an dieser Stelle eine Kostprobe...

### **Gegenwart.**

**Gingen wir nicht gerade zur Tür?**

**Ja!**

**Und wir wussten nichts, kannten ihn nicht,  
den Klang von Tag und Nacht.**

**Wir waren wie ein Land ohne Augen  
Und doch niemals blind.**

**Unsere Füße betraten vorsichtig  
und laut die Stille.**

**Wenn wir jetzt stehen, dann  
hören wir unsere Spuren und  
die Geschichten, die wir  
lebten, kehren zu uns zurück.**

**Da gipfelt der Strom unseres Fragens  
Und es läutert uns liebevoll Schmerz.**

**Dann blüht in uns der Antwort Blume  
wiegender Friede ins Herz!  
Aus der Tür wird ein Tor und kein  
Krieg mehr fällt ein.**

**Himmel und Erde, Freude ist Dein!!!**

(Florian Wotte)

## **Weiter gehen, weiter geben – Inspirierte Entdecker**

Jede Erfahrung steht für sich. Reicher allerdings wird sie, wenn von ihr berichtet wird. Dann, wenn ihre besonnene Kraft weitergegeben wird.

Zum Ende unserer Exerziten hörten wir noch einmal aus der Schrift. Eine Erzählung aus Markus Kapitel 6,6 von der Aussendung der Jünger durch Jesus. Ausgestattet mit Vollmacht, ausgerüstet nur mit je einem Stab waren die Jünger aufgefordert zu Zweit aufzubrechen.

Im Zusammenhang mit dieser Textstelle konnte jede und jeder für sich einen Begriff auf eine Karte schreiben und in die Mitte legen, ein besonderes Talent, eine ihm wichtige verinnerlichte Idee. Folgende Begriffe wurden neben anderen in die Mitte gelegt...

- ◆ Offenheit
- ◆ Zuversicht
- ◆ „Die Freude an Gott ist unsere Kraft!“
- ◆ „Seid stets bereit jedem Rede und Antwort zu geben, der nach der Hoffnung fragt, die euch erfüllt!“
- ◆ „Habt keine Angst, fürchtet euch nicht!“
- ◆ „Verleihe deinem Knecht ein hörendes Herz!“
- ◆ Begeisterung
- ◆ Das Wort
- ◆ Musik
- ◆ Emotionale Stärke

Die Inselzeit brachte viel zum Ausdruck, deckte Verborgenes auf. Sie bot uns Zeit zur Rückbesinnung auf uns selbst und uns als Gemeinschaft. Unsere Ohren lauschten intensiver als sonst und unsere Herzen füllten sich mit Freude.

Wir haben viel gemeinsam geschwiegen, gelacht, nachdenklich inne gehalten und geweint. Für jede und jeden von uns waren die gemeinsamen Tage eine Erfahrung in Glauben und Leben, die hineinwirkt in unseren Alltag, bei jedem im Nachklang auf seine besondere Weise.

Und so ließen wir den Flecken Erde mitten im Meer vor der Küste hinter uns. Eine Rückkehr in den Alltag, aufgeladen mit vielerlei Erinnerung.

Florian Wotte

## Wahrnehmungen auf das Exerziengeschehen aus der Perspektive der Begleitenden

Beim Rückblick auf den Kurs kommt das Bild der Wäscheklammern in den Sinn. Sie stehen zeichenhaft für die Erfahrung von: Mich festmachen in ernst spielerischer Weise am Geheimnis Gottes und dabei Tag um Tag den roten Faden mehr entwickeln. Diese schlichten Wäscheklammern wurden zum Werkzeug und Symbol der Disposition. Sie ermöglichten ein wachsendes Gespür für die sich täglich erweiternden Möglichkeiten und Entscheidungen der Einzelnen.

Die Grundspannung von ernst und spielerisch, von Spontanität und Struktur hat dabei Staunenswertes in Einzelnen und in der Gruppe ermöglicht. In hoher Intensität ließen sich alle auf die jeweiligen Impulse und Prozesse ein, unabhängig von Exerzienvorerfahrungen. Dabei wurde gerungen, gefleht, geweint, nachgedacht, gebetet und auch herzerfrischend gelacht.

So gab es im Hinblick auf das Schweigen einen durchgängigen Respekt voreinander, der jedoch in erfrischender Unverkramptheit gelebt wurde. Es gab Frauen und Männer, die den ganzen Kurs über im Schweigen waren, und andere, die es einmal einen Tag probierten, oder für begrenzte Stunden. Es gab immer wieder Orte, Zeiten, die einluden zum Probieren.

Der Schweigetisch bei den Mahlzeiten wurde so ein Ort, wo man sich mal im Stillsein ausprobieren konnte und damit auch für ganz ungeübte Schweiger immer schon ein diskret bereiteter Ort vorhanden war. Es wurde fast mit frohem Interesse vermerkt, wer sich da wann einfand.

Ebenso wurde der Raum der Stille ein durchgängig geachteter Raum, der täglich mehr zum geistlichen Ort wurde. Auch die Meditation am Morgen und der Morgenschweigegang waren solche Einladungen.

Bemerkenswert war auch, im tiefsten Sinne von fruchtbarer Glaubensgemeinschaft, in welchem Respekt und gegenseitigem Befruchten die Wege der Einzelnen gesehen und mitgetragen wurden. So weit wahrnehmbar, verlief der Prozess der Einzelnen an sehr unterschiedlichen Phasen des Exerzitienprozesses. Es leuchteten in vier Tagen Wege auf aus allen vier Wochen (30 Tagen) der klassischen großen ignatianischen Exerzitien (Heilung, Annahme der tiefsten Lebenswunden, Kennenlernen und Vertraut werden mit Jesus Christus, erste Erfahrungen im Beten mit der Schrift, und auch Perspektiven in Fragen der persönlichen Sendung). Dies war, abgesehen von den Einzelbegleitungen, erfahrbar im Dasein der Einzelnen und in den persönlichen Äußerungen des gemeinsamen Sprechens und Betens.

Aus der Fundamentphase im Exerzitienprozess wurde das „Kann ich tiefer glauben und vertrauen mit dem Weltwissen unserer Zeit im Gepäck?“ ebenso deutlich und wahrhaftig in die Zusammenkunft gegeben, wie das Zeigen der eigenen Wunde(n), etwa das gegenwärtig Krisenhafte in bereits getroffenen Lebensentscheidungen und das nochmalige existentielle Anschauen einer bereits getroffenen Wahl (Wahlphase des Exerzitienprozesses). Zugleich wurden die Geheimnisse des Lebens Jesu, im Horizont des Ereignishaften der Geschehnisse des Heilshandelns Gottes an Israel, Menschheit, Welt, Geschichte und Kosmos (2. und 3. Woche im Exerzitienprozess), sehr viel herznaher ergriffen, als es einigen in der Gruppe zuvor jemals ergangen war. Vor allem in der bibliodramatischen Übung zur Mitte der Woche hin, wurde leibnah, im Denken, Wollen, Fühlen und Erspüren das je jetzt aufschließende der biblischen Szene, in erstaunlich gedrängter Zeit genommen.

Es bereiteten sich Entscheidungen, die anstanden, fundiert vor (Arbeitsplatzwechsel, Neufindung der eigenen Position in der Gruppe, Annahme eines Leitungsauftrages). Dies konnte in hoher Empathie, auch im Öffnen schmerzhafter und freudiger Emotionen in der Gruppe gehalten werden, ohne dass das notwendige der „discreta caridad“ (der diskreten Liebe und der Diskretion im gemeinsamen Wahren der Emotionen und im Lassen beim je Einzelnen) verloren gegangen wäre.

So wurden die erschütternde Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen kurz vor dem Exerzitienprozess, das Zeigen der Lebenswunde einer chronischen Erkrankung, die Mitteilung über die schwere seelische Krise eines Partners, der zeitweilige Verlust des Vertrauens in die eigene Rolle in der Kirche, die Angst, einer größeren neuen Aufgabe gerecht werden zu können, familiäre Brüche, das Scheitern einer langjährigen Beziehung, das klarere nehmen können der eigenen Gaben und Grenzen hinein gehalten in das gemeinsame Beten, Bitten, Annehmen, Verwandeln und Danken, als Erfahrung Heiligen Geistes.

Hier war, über die Einzelbegleitungen hinaus, ereignishaft, wie das entstandene Vertrauen, mehr und tieferes und differenzierteres von sich selbst der Gruppe zu geben (das Schöne und das Schwere, das Leichte und das Quere) zu einer geistlich alltags-treuen neuen Erfahrung von Kirche werden konnte (4. Woche im Exerzitienprozess).

Es wurde an Jesus, dem Christus, nehmbarer, dass das ganze eigene Leben in Gott sagbar und zeigbar ist, angstfreier, authentischer, in großer Aufmerksamkeit und ohne Verkrampfungen und Zwänge. Das Leben Jesu mit dem ganzen eigenen Leben mitleben, nicht nur das österliche Finale, das wurde deutlicher erfahren und genommen.

Schön war auch, dass in aller zutage tretenden Schwere immer wieder auch herzfrendlich gelacht werden konnte, ohne dass auch nur zu einer Zeit die aufmerksame Konzentration und das Gesammelte für den eigenen geistlichen Prozess verloren gegangen wäre.

Weiter auffällig war die Vielfalt, in der die jungen Leute ihre Eigenart als Bereicherung für sich, füreinander und für unsere Kirche lebten und zunehmend entdeckten. Talente leuchteten auf (im Gestalten, im Umgang mit Bewegung, in sozialer Kompetenz, im Dichten, Malen...), die eingebracht wurden.

Die Sinus- Milieu-Studie, welche die unterschiedlichen Zugänge der 20-40 jährigen ausgelotet hat und darin ja aufgezeigt, dass diverse Milieus, in denen Junge Erwachsene beheimatet sind, durch kirchliche Szenarien nicht erreicht werden, wirkte auch als Impuls zur Kursgestalt im Hintergrund. Unser Experiment war eine ermutigende Antwort auf diese Erkenntnis.

Hilfreich war auch der sinnliche Umgang mit Symbolen aus den biblischen Texten und der Liturgie, die das Beten und die Auseinandersetzung mit der Hl. Schrift vertieften. Elemente wie Salbung mit Öl, der Stab, gefunden am Strand, der gedeckte Tisch, im Ausblick auf die Eucharistiefeier.

Zurück zum Bild der Wäscheklammer...: „Wie bekomme ich einen ‚Anpack‘ bei Gott?“ Wenn ich mich selber anklammern kann, aber nicht festgeklammert werde. Gottes Faden ist dezent da und wird im freien Kontakt konturiert.

Alles in allem war dies ein starker und stärkender Versuch, die Weisheit des Ignatius im Umgang mit den unterschiedlichen Dispositionen neu auszufalten für die Lebenswirklichkeiten junger Erwachsener heute.

Ein Blick am Kursende, die Rucksäcke und Koffer sind gepackt und stehen in der Halle. Der erste Tag begann mit der Frage: Was sucht ihr?

## KUNDSCHAFTER

**ich trage den alten Rucksack  
und weiß nicht genau wohin  
ins Offene, bunt-karg gewagt  
ahne, dass ich getragen bin.**

(Markus Roentgen)