

Der Alltag als Exerzitium

Der Titel dieses Heftes lässt, obwohl die Formulierung der Terminologie Graf Dürkheims entlehnt ist, sofort an Exerzitien im Alltag denken. Tatsächlich soll hier eine Übungsform beschrieben werden, die aus Exerzitien im Alltag entwickelt wurde.

1. Exerzitien im Alltag - Standards

Exerzitien im Alltag haben sich in den letzten Jahren in vielen Bistümern in Deutschland als geistlicher Übungsweg etabliert. Inzwischen sind eine ganze Reihe von Anleitungen für solche Kurse publiziert oder werden über Selbstverlage der Ordinariate oder Ordensgemeinschaften vertrieben. Bei der Durchsicht der Publikationen fällt eine gewisse Varianz in der Gestaltung und im Aufbau auf, weshalb hier in einem Vorspann kurz auf Standards, wie sie im Bistum Speyer eingeführt sind, hingewiesen werden soll.

1.1. Basisangebote

Unter Exerzitien im Alltag verstehen wir im Bistum Speyer einen geistlichen Übungsweg von wenigstens vier Wochen. Die Basisangebote dauern dabei in der Regel vier oder fünf Wochen. Unverzichtbare Elemente sind eine halbstündige Zeit der Betrachtung zu Hause und ein Gruppentreffen in der Woche. Für die Betrachtung werden den Teilnehmer/innen schriftliche Anleitungen mitgegeben. Weitere Elemente, die in dieser Grundstufe des Angebots von Exerzitien im Alltag nur fakultativen Charakter haben, sind der regelmäßige Tagesrückblick, gestaltet als "Gebet der liebenden Aufmerksamkeit" und das Einzelgespräch mit dem/der Begleiter/in.

Exerzitien im Alltag dienen der Klärung des eigenen Lebens und der Vertiefung des Glaubens. Sie sind deshalb dynamisch angelegt, streben, ganz im Sinne des ignatianischen "magis", Wachstum und Reifung an. Sie sind keine spezifische Mediationspraxis. Sie unterstützen zwar ein "zur Ruhe und zu sich Kommen" der Teilnehmer/innen, dies ist jedoch nicht das Ziel, sondern nur ein Mittel für den persönlichen, spirituellen Vertiefungsweg.

Exerzitien im Alltag sind prozessorientiert aufgebaut, wobei sich der Ablauf und die Auswahl der Übungsanleitungen und vorgeschlagenen Texte am Prozess der ignatianischen Exerzitien orientiert.

Exerzitien im Alltag sind immer personorientiert angelegt, d.h. die Fragen, Themen, die Suchbewegung oder die Zweifel des/der Teilnehmer/in stehen im Mittelpunkt. Inhalte treten demgegenüber zurück. Grundsätzlich haben Exerzitien im Alltag keinen katechetischen Auftrag der Vermittlung religiöser Inhalte, sondern sind Übungsanleitungen, die in das persönliche Beten einführen. Alle Anleitungen und Texte haben deshalb den Charakter von Vorschlägen und sind eher als Orientierungshilfen und "Rahmen" zu verstehen, denn als starre Abfolge.

Als Ziel streben Exerzitien im Alltag immer eine ganzheitliche Einbeziehung des ganzen Menschen - mit Körper, Verstand, Gefühlen, Sinnen, Psyche, Seele ... an. Allerdings ist hier durch die Form der schriftlichen Übungsanleitungen für den privaten Gebrauch zu Hause den Möglichkeiten eine gewisse Grenze gesetzt. Alle Übungsformen, die eine direkte mündliche Anleitung voraussetzen, entfallen damit oder können nur im Rahmen der Gruppentreffen eingesetzt werden.

Weniger eindeutig als die drei bereits genannten Festlegungen ist die biblische Orientierung der Exerzitien im Alltag. In der Regel beschränken sich Modelle für Exerzitien im Alltag, die in unserer Diözese verwendet werden, auf eine kleine Auswahl biblischer Texte, die überwiegend

in der zweiten Hälfte des Kurses angesiedelt sind. Dies hat sich zum einen aus der Erfahrung ergeben, dass viele Teilnehmer/innen Schwierigkeiten haben, biblische Texte zu betrachten und mit der Bibel zu beten. In der Regel braucht es dafür eine gewisse Hinführung durch “Sinngeschichten”, Körperübungen, Übungen der Sinneswahrnehmung und der “inneren” Sinne ... so dass ich eher nur von einer biblischen Fundierung der Exerzitien im Alltag sprechen würde.

Zum anderen werden die Texte unter der Prämisse der Prozess- und Personorientierung eingesetzt. Das heißt die Teilnehmer/ innen werden zu einem subjektiven Umgang, einem “Einsteigen” in den Text angeleitet, bei dem die biblischen Texte benutzt werden, um der Glaubens- und Persönlichkeitsreifung zu dienen. Ziel dieser Methode ist das “Verweben” von biblischem Text und biblischer Botschaft mit dem eigenen Leben und gerade mit dem eigenen normalen Alltag. Die biblische Fundierung ist also den Prinzipien der Prozess- und Personorientierung nachgeordnet. Die Basisangebote von Exerzitien im Alltag bewegen sich ausschließlich im Bereich von “Prinzip und Fundament” des Exerzitienbuches. Da eine Einzelbegleitung bei von Exerzitien im Alltag sehr die Ausnahme ist, können und dürfen die Exerzitien im Alltag nicht absichtlich in die Krisenphase der ersten Woche einführen. Eine Orientierung auf Jesus Christus hin kommt so ebenfalls nur anfanghaft, bzw. als Zielperspektive in Blick.

Exerzitien im Alltag dieser Grundstufe, werden in der Regel ortsnah angeboten. Der Austausch über die Erfahrungen während der Woche, wie das Glaubensgespräch nach angeleiteten Übungen beim Treffen selbst, sind deshalb von einer nur eingeschränkten Offenheit geprägt, das viele Teilnehmer/innen auch außerhalb der Exerzitien im Alltag miteinander in Kontakt stehen und eine absolute Verschwiegenheit nicht immer sicher vorausgesetzt werden kann. Dies führt im günstigeren Fall zu einem Auseinandertreten von gemachten und berichteten Erfahrungen, häufiger aber hat dieser Umstand eine bremsende Wirkung auf die persönliche Entwicklung und Vertiefung insgesamt.

1.2. Vertiefungsangebote

Die oben bereits angedeuteten Einschränkungen, die mit dem Setting von Exerzitien im Alltag der Basisstufe gegeben sind, haben dazu geführt, dass in unserem Bistum zunehmend auch Vertiefungsangebote durchgeführt werden. Diese unterscheiden sich von den Basisangeboten primär dadurch, dass ein wöchentliches Einzelgespräch mit dem/der Begleiter/in integraler Bestandteil der Exerzitien im Alltag sind. Da diese Vertiefungsangebote sehr viel weniger häufig nachgefragt sind, werden sie in der Regel überregional bzw. an Bildungshäusern. Die relativ dichte persönliche Begleitung erlaubt es dann, Texte und Anleitungen abhängig vom persönlichen Prozess der Teilnehmer/innen zu variieren, so dass die ursprüngliche Mappe individuelle Ergänzungen und Veränderungen erfahren kann. Dies macht zum einen den Austausch in der Gruppe etwas anspruchsvoller, da nicht automatisch davon ausgegangen werden kann, dass alle Teilnehmer/innen sich mit den gleichen Anleitungen auseinander gesetzt haben. Vor allem aber ermöglicht es dieses Verfahren, weiter- bzw tiefergehende Prozesse zuzulassen oder zu stimulieren. Ein Ausgriff auf die erste Woche der ignatianischen Exerzitien ist so möglich, wenn auch nicht unbedingt die Regel.

Da viele Teilnehmer/innen an den Vertiefungsangeboten zuvor ein- oder mehrmals an Basisangeboten teilgenommen haben, ist eine gewisse Erfahrung mit geistlichen Übungen und mit dem Beten mit der Bibel vorauszusetzen, was insgesamt einen etwas breiteren Einsatz biblischer Texte erlaubt. Das “Verweben” von vorgegebenem Text und eigener Erfahrung ist bereits ein wenig geübt und kann weitergeführt oder vertieft werden. Eine erste Orientierung des Lebens an Jesus Christus kann in dieser Vertiefungsform schon eher einmal Thema werden.

Prozentual mehr Teilnehmer/innen an Vertiefungsangeboten als bei den Basisangeboten finden durch diese Form der Exerzitien im Alltag hin zu einer regelmäßigen persönlichen Praxis der Betrachtung und Meditation. Auch die Nachfrage nach weiterführender Geistlicher Begleitung ist hier naturgemäß wesentlich höher.

1.3. Weiterführende Angebote

Seit einigen Jahren existiert zudem ein Angebot in der Diözese Speyer, das die Form der Vertiefungsangebote aufnimmt, also mit wöchentlichem Einzelgespräch arbeitet, die Materialien jedoch so aufbereitet, dass ein erster Durchgang durch das Gesamtprogramm der ignatianischen Exerzitien möglich wird. Dieses weiterführende Angebot besteht zur Zeit aus fünf aufeinander aufbauende "Kursen" Exerzitien im Alltag, die in der Regel in fünf aufeinander folgenden Jahren belegt werden. Zwischen den Intensivzeiten der Exerzitien im Alltag stehen die meisten der Teilnehmer/innen in regelmäßiger Geistlicher Begleitung.

Parallel dazu entstehen nach und nach Versuche mit längeren Zeiten von Exerzitien im Alltag - Halbjahres- oder Jahreskursen. Hier liegen jedoch noch wenig Erfahrungen vor.

2. Diskussion

2.1. Der Wert der Exerzitien im Alltag

Exerzitien im Alltag sind für viele Menschen die erste und oft auch die einzige Möglichkeit einen geistlichen Weg zu gehen und damit mit dem ganzen Bereich von Spiritualität im engeren Sinn des Wortes in Kontakt zu kommen. Wichtig ist vielen Teilnehmer/innen dabei im Besonderen die Erfahrung persönlich gemeint zu sein - und zwar durchaus in der Doppelung: Von Gott und seiner Zuwendung persönlich gemeint und angenommen zu sein, aber Diese Erfahrung spiegelt die Personorientierung im Erleben der Teilnehmer/innen wieder.

Hoch geschätzt werden auch der Austausch mit den anderen Teilnehmer/innen und, soweit es zum Angebot gehört oder optional wahrgenommen wird, das Einzelgespräch. Die Erfahrung, die eigenen, ganz persönlichen Erfahrungen im Glauben wie im Leben in einem Klima von Wohlwollen und Akzeptanz aussprechen zu können, ist für viele neu und befreiend. Das Glaubensgespräch wird so stark als eigenständiger Wert wahrgenommen, dass sich an einigen Orten im Anschluss an Exerzitien im Alltag Gruppen gebildet haben, die das Glaubensgespräch regelmäßig weiterführen.

Neu, aufwühlend und anspruchsvoll ist für viele Teilnehmer/innen die Erfahrung, dass sich Glaube und Leben, Alltag und biblische Erfahrungen wie von selbst miteinander verbinden. Hier ist meines Erachtens die entscheidende Stärke von Exerzitien im Alltag. Die Teilnehmer/innen erleben sich in ihrer Existenz getroffen vom Wort Gottes, von seiner Zuwendung und Menschenfreundlichkeit. Sie entdecken tief in sich eine Grundsehnsucht nach Gott, nach Gebet und Betrachtung. Und das nicht abgehoben von der Lebenswelt, sondern als integraler Bestandteil ihres "normalen" Lebens. Gott wird zumindest anfanghaft im "Innen" erlebt. Beschrieben wird das oft mit Bildern von "Quelle", "Grund", "Kraft", "Lebendigkeit"... Diese Gotteserfahrung wird als große Verheißung, als Befreiung und Angeld auf Vollendung erlebt. Zugleich kommt dadurch auch eigene Unzulänglichkeit in einer oft sehr nüchternen, aber existenziell verwurzelten Weise erstmals oder neu in Blick.

Leider ist für viele regelmäßig praktizierende Christ/innen noch immer auch ein anderer Aspekt von Bedeutung. Viele erleben die Exerzitien im Alltag als eine erste echte Erfahrung von der

“Freiheit eines Christenmenschen” - ein Heraustreten aus dem Gefühl, Religion nur passiv konsumieren zu können (zu dürfen) und eine Ahnung davon, selbstverantwortliches, freies Subjekt des Glaubens und wertgeschätzte/r Partner/in Gottes zu sein.

2.2. Grenzen der bestehenden Angebote

Die größte Stärke der Exerzitien im Alltag ist zugleich ihre deutlichste Einschränkung. Die Verwobenheit von Alltag und Glaube beginnt real und greifbar zu werden, stößt aber rasch an die Grenzen der Methode. Solange mit vorgegebenem Material - Impulsen, Texten, Übungsanleitungen, Bildern etc. gearbeitet wird, steht die Prozess- und Personorientierung immer unter einem gewissen Vorbehalt. Zwar soll mit den Impulsen nur ein Rahmen geschaffen werden, der das “Eintragen” eigener Erfahrungen erleichtert. Ab einem gewissen Grad der Übung kippt dieser Effekt jedoch und wird eher ein Hindernis. Nicht das, was jetzt im “normalen” Lebensfluss aktuell ist und in Frage steht, ist Thema, sondern das, was die Rahmenvorgaben herauslocken, ermöglichen, stimulieren... Beides kann relativ nah beieinander liegen, eine Deckung wird jedoch naturgemäß nicht erreicht. Das gilt auch dann, wenn das Material über regelmäßige Einzelgespräche an den Prozess des/der Übenden angepasst wird. Bis zu einem gewissen Maß bleiben Exerzitien im Alltag eine Auseinandersetzung mit etwas “Fremden”, das dem einzelnen mehr weniger erlaubt, das “Eigene” mit in Blick zu bekommen. Um den geistlichen Weg zu beginnen und in das Üben hineinzufinden ist dieser Weg sicher unvermeidlich und eine große Hilfe. Es kommt jedoch der Punkt, wo diese Vermittlung ihren Sinn verliert und sich zwischen den Übenden und seine eigene Lebens- und Glaubenswirklichkeit schiebt. Dadurch können eventuell Prozesse gebremst und Wachstum erschwert oder verzögert werden.

Eine weitere Einschränkung liegt ebenfalls bereits in der Methode selbst begründet. Die Konzentration auf die halbstündige Übungszeit ist zu Beginn des Weges eine entscheidende Hilfe. Die Betrachtung bleibt konzentriert, gewinnt an Ausdrücklichkeit und auch die “Kosten”, d.h. der Aufwand, der investiert werden muss, bleibt überschaubar. Von dieser Betrachtungszeit her werden dann bewusst oder unbewusst Elemente, Ideen, Anregungen mit in den Tagesablauf hinüber getragen. Aber auch hier wird mit zunehmender Übung eine Grenze erreicht, wo die Form dem Ziel der geistlichen Durchprägung des Alltags nicht länger hinreichend dient. Die halbe Stunde Betrachtungszeit bleibt doch immer noch eine abgegrenzte, ausgegrenzte Zeit, eine Zeit neben und zusätzlich zum Alltag. Daher auch das Problem vieler Teilnehmer/innen die nötige Zeit im Alltagsgetriebe zu finden. Eine erste Hilfe ist der zusätzliche Tagesrückblick oder “Gebet der liebenden Aufmerksamkeit” und wie schon ausgeführt, gewinnen Exerzitien im Alltag eine andere Qualität, wenn dieser Tagesabschluss regelmäßig praktiziert wird. Das Problem des - wohl verzahnten, aber doch bleibenden - Nebeneinanders von Betrachtung und Alltag besteht jedoch weiter.

Die dritte Grenze von Exerzitien im Alltag liegt eher im Prozessgeschehen begründet. Nach meiner Erfahrung gelingt es nur in sehr seltenen Fällen, dass ein/e Übende/r durch ein Basis- oder Vertiefungsangebot von Exerzitien im Alltag zu einer Lebensbeziehung zu Jesus Christus durchstößt. In aller Regel bleibt die Ausrichtung auf eine undifferenzierte “Gottgestalt” vortrinitarischer und vorchristologischer Prägung im Zentrum des spirituellen Erlebens. Dass der geistliche Weg hier ansetzt und diesen Aspekt zuerst vertiefen muss ist normal und unproblematisch. Der Exerzitienprozess jedoch soll nach einer Zeit, in der das Fundament einer lebensförderlichen Gottesbeziehung gestärkt ist, hinführen zur personalen Begegnung mit Jesus Christus. Ab einem gewissen Zeitpunkt und Übungsgrad führen die Exerzitien eben weg von der eigenen Lebenswelt und in die Hinwendung zu Jesus Christus. Tritt dieser Perspektivwechsel,

diese zweite Umkehr, nicht irgendwann ein, besteht die Gefahr, dass aus der Konzentration auf die eigenen Lebensprozesse und das Wirken Gottes im eigenen Leben ein Kreieren um die eigenen Belange. Der berechtigte Ruf nach Selbstwerdung und Heilung der Lebensgeschichte durch Gott kann kippen in eine Selbstverwirklichungsdynamik von münchhausenscher Tragik. Da Exerzitien im Alltag diese zweite Umkehr jedoch nur vorbereiten können, kommen sie von innen her zu einem notwendigen Ende. Es macht keinen Sinn und kann geistlich sogar eher schädlich denn nützlich sein, jedes Jahr immer wieder Exerzitien im Alltag (evtl. sogar nur der Basisstufe) mitzumachen. Weiterführende Exerzitien im Alltag, die wesentlich die kontinuierliche Geistliche Einzelbegleitung integrieren, können hier eine erste Abhilfe schaffen. Die entscheidende Hilfe liegt hier jedoch weniger im material-dominierten Exerzitienkurs, als in der offenen Einzelbegleitung.

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass auf dem ignatianischen Weg die Kehre hin zur lebendigen, existentiellen Christusbeziehung ohne regelmäßige Einzelbegleitung nicht erreicht wird. Erst indem Gott in Jesus Christus ein Gesicht und eine eindeutige Gestalt bekommt, ist aber eine wirkliche Lebensbeziehung möglich. Erst die Hinwendung zum anderen, zu Christus, unter Verzicht auf persönlichen "Gewinn", schafft den Raum, in dem er sich schenkt. Erforderlich ist eine Einübung in eine gewisse Passivität im Gebet; Eine Reduktion der Worte, Ideen, Fragen... auch der Einsichten und Gewissheiten. Diese Haltung des betenden Verweilens wird in Exerzitien im Alltag vorbereitet - etwa in der ignatianischen Weise der Schriftbetrachtung unter Einbeziehung der inneren Sinne.

Eine wirkliche Einübung in Indifferenz und Kontemplation übersteigt jedoch die Möglichkeiten der Methode. Erst das passiv-indifferente Leben aus der geschenkten Beziehung löst das Problem des Zeitaufwandes. Erst dann kann alles zum Gebet werden, weil alles in die Beziehung eingeborgen ist. Wer aber dauerhaft für sein geistliches Leben Zeit braucht, wird es irgendwann sein oder zumindest schleifen lassen. Solange etwas zu "machen" ist, ist der Umschwung nicht erreicht. Solange ist auch der Punkt nicht erreicht, von dem an der spirituelle Prozess aus eigener Logik und Kraft weiterläuft. Dieser Punkt ist mit Exerzitien im Alltag - auch mit Vertiefungsangeboten - nach aller Erfahrung nur selten zu erreichen.

3. Der Alltag als Exerzitium

Das Projekt der Alltag als Exerzitium versucht nun die Stärken der Exerzitien im Alltag aufzunehmen und zugleich die Schwächen, die sich besonders mit zunehmender Übung zeigen, auszugleichen. Will man Exerzitien im Alltag als Einstiegsangebot und Tür zu einem spirituellen Weg bezeichnen, so ist der "Alltag als Exerzitium" in jedem Fall als ein Angebot für Fortgeschrittene anzusehen. Es setzt eine gewisse Übung mit dem persönlichen Beten voraus. Der Unterschied kann parallelisiert werden mit dem Unterschied zwischen Meditations- und Einzelexerzitien.

3.1. Der formale Rahmen

Der Hauptunterschied des "Alltag als Exerzitium" zu Exerzitien im Alltag ist das völlige Fehlen von Materialien. Dieses Angebot kommt ganz ohne inhaltliche Impulse, vorgegebene Übungen, Texte, Bilder etc. aus. Mitgegeben werden den Exerzitanten nur drei Blätter für die gesamte Zeit des Übungsweges - mit jeweils einer formalen Anleitung für Übungen am Morgen, am Mittag und am Abend.

Damit ist der zweite wichtige formale Unterschied genannt. Der "Alltag als Exerzitium" arbeitet

nicht mit einer halbstündigen Betrachtungszeit, sondern mit drei Zeiten am Tag, deren Länge von individuellen Möglichkeiten und Erfahrungen abhängen, die aber jeweils 15 Minuten nicht unterschreiten sollten. Dazu kommt gleichwertig ein häufiges "Innehalten" während des Tages. Eine sinnvolle, aber nicht unbedingt notwendige Ergänzung ist Exerzientagebuch. Ein Gruppengespräch kennt diese Form der geistlichen Übungen nicht. Da nur der eigene Alltag Thema und Material der Übungen ist, gibt es kein Gemeinsames über das in einer Gruppe sinnvoll und offen gesprochen werden könnte. Die Begleitung des "Alltag als Exerzitium" wird ausschließlich durch mindestens wöchentliche Einzelgespräche geleistet.

Die Dauer dieses geistlichen Übungsweges wird individuell festgelegt, sollte aber fünf Wochen nicht unterschreiten. Nach meiner Erfahrung entspricht der Prozess einer Woche im Alltag in etwa dem Prozess eines Tages von Einzelexerzitien in der geschlossenen Kursform. Die Länge sollte jedoch auch nicht über acht bis zehn Wochen ausgedehnt werden. Der "Alltag als Exerzitium" bleibt trotz der reduzierten Form eine Laborsituation, die sich von der kontinuierlichen Geistlichen Begleitung in Intensität und Gesprächsfrequenz unterscheidet. Eine solche Laborsituation kann aber nicht beliebig ausgedehnt werden. Zudem habe ich bisher keine Erfahrung damit, ob geistliche Prozesse der 2. und folgenden ignatianischen "Wochen" des Exerzitenbuches mit dieser Methode begleitet werden können. Ich bezweifle dies jedoch, da die weitergehenden Prozesse sich in unverzichtbarer Weise auch am von Ignatius vorgegebenen, inhaltlichen Programm orientieren.

3.2. Übungsformen

Die zentrale Übungsform des "Alltag als Exerzitium" ist das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit und zwar in drei verschiedenen Ausprägungen: als Tagesrückblick wie es allgemein bekannt eingeführt ist, als Vorausblick, und am Mittag in einer Kombination aus Rück- und Vorausblick. Im Mittelpunkt steht die Fremd-, Selbst- und "Gottwahrnehmung". Geleitet wird diese Wahrnehmung durch die immer gleichen Fragen: Was ist? Wie bin ich jetzt? Wie ist Gott hier und jetzt für mich?

Entscheidend ist dabei die Konzentration auf das "hier und jetzt". Nicht die Frage nach früheren Erfahrungen mit Gottes Wirken in der Schrift, in der Kirche und im eigenen Leben, nicht der Blick auf die Verheißung, sondern ausschließlich das Erleben von Gottes aktuellem Handeln in mir, mit mir und um mich herum, ist Thema des "Alltag als Exerzitium". Diese Fokussierung unterstützt die Hinwendung zu einer betrachtenden Gebetshaltung. Gott handelt - und ich bin dabei.

Der gleiche Fokus prägt auch die Kleinstform spiritueller Aufmerksamkeit: das Innehalten. Immer zwischen zwei Tätigkeiten wird ein kurzer Moment der Reflexion und des bewussten Kontaktes mit Gott eingeschoben. Das Innehalten dient dazu, wahrzunehmen:

- was gewesen ist: Ereignisse, Stimmungen, Gefühle ...
- was jetzt ist: Stimmung, „Nachgeschmack“...
- was gleich als nächstes auf mich zukommt: vorhersehbare Situationen und Stimmungen, die davon ausgehen.

So wie es gerade möglich ist, kann das Innehalten im Kontakt mit Gott geschehen, das Wahrgenommene vor ihm da sein und zu ihm hin ausgesprochen werden. Kaum länger als das "klassische" Stoßgebet, hilft diese Form, die Gewissheit der immerwährenden Gegenwart Gottes im eigenen Leben mehr zu einer wirklichen Erfahrung werden zu lassen.

Der "Alltag als Exerzitium" rechnet damit, dass sich durch die geschärfte Aufmerksamkeit und

die Konzentration auf das aktuelle Handeln Gottes im Üben Regungen und Bewegungen einstellen. Eine weitere zentrale Übung des "Alltags als Exercitium" ist deshalb die Unterscheidung der Geister. Die Unterscheidung der Geister ist eigentlich ein Instrumentarium für den Begleiter oder die Begleiterin. Sie kann aber m.E. - zumindest im Sinne von Vorübungen zu den Regeln für die Erste Woche - auch dem/der bereits erfahrenen Üben an die Hand gegeben werden. In den längeren Gebetszeiten wird so nicht nur eingeübt, Stimmungen differenziert wahrzunehmen, sondern auch nach ihrem Woher und Wohin zu fragen. Die Unterscheidung der Geister ist dann natürlich auch ein zentraler Gegenstand der Einzelbegleitung.

Das Beten mit der Schrift steht in dieser Form des "Alltag als Exercitium" erst an zweiter Stelle hinter der Schule der Aufmerksamkeit. Schriftstellen werden nicht vorgegeben, sondern die Üben werden aufgefordert, Schriftstellen assoziativ dem Tagesgeschehen, den eigenen Stimmungen und dem "Gottwahrnehmen" zuzuordnen. Dies setzt bei der/dem Üben eine gewisse Kenntnis der Hl. Schrift voraus. Durch den assoziativen Vorgang kommt es wie von selbst zu einer wechselseitigen Auslegung und Erhellung von Alltag und Schrift. Dieses sich Verweben von Leben und Glauben, Alltag und Schrift wird im "Alltag als Exercitium" nicht weiter methodisch unterstützt. Diese Unterlassung vertraut darauf, dass im "passiv-kontemplativen" Verweilen das Entscheidende unter der Führung des Heiligen Geistes von innen heraus geschieht. Die praktische Erfahrung gibt diesem Vertrauen recht.

Aus dem "Repertoire" der geschlossenen Kurseinzelexerzitionen übernimmt der "Alltag als Exercitium" darüber hinaus die beiden die Gebetszeit strukturierenden Gebete: das Vorbereitungsgebet mit der Bitte, dass sich das ganze Leben vom Ziel in Gott her ordnen möge; und das Gebet: "Was ich will und wünsche...", das sich auf die Gebetszeit selbst oder ihr direktes Umfeld bezieht und in aller Regel eine affektive Qualität zum Inhalt der Bitte hat. Einmal am Tag wird der gesamte Prozess in Blick genommen. Auch das ist eigentlich eher eine Aufgabe des/der Begleiter/in. In dieser Form des "Alltags als Exercitium" kann der/die erfahrene Übe auch selbst Tendenz und Richtung des Prozesses wahrnehmen und damit eine beobachtend-reflektierende Position zum eigenen Weg einnehmen.

3.3. Der Prozess

Obwohl die Übungsanleitungen nicht variieren, sondern über die ganze Zeit des "Alltags als Exercitium" gleich bleiben, stellt sich im Erleben des/der Üben ein Prozess ein, der mit den vertrauten Prozessen von Exerzitionen (im Alltag) eng korreliert.

Nach einer Anfangsphase des Sich-Hineinübens, machen die Üben zuerst recht positive Erfahrungen, die aber noch sehr auf der Linie ihrer bisherigen spirituellen Praxis liegen. Diese Erfahrungen werden als Bestätigung und Vertiefung der gewohnten Praxis erlebt. Relativ rasch tauchen dann jedoch massive Infragestellungen auf.

Grundlebens Themen und -probleme inszenieren sich unversehens im eigentlich unspektakulären Alltag und unterhöhlen die bisherigen Antworten und Gewohnheiten gerade auch des irdischen Lebens. Parallel dazu treten Schwierigkeiten auf, die vorgeschlagenen Übungen einzuhalten, werden die Übungszeiten als unfruchtbar, freudlos und wenig hilfreich erlebt. Diese Phase geht meist mit einer gewissen Dramatik einher und wird als emotional sehr aufwühlend erlebt.

Nach einem Moment, in dem nichts mehr vorwärts zu gehen scheint und die Üben oft kurz davor sind, das Projekt abzubrechen, stellt sich eine sehr ruhige Phase ein. Diese Phase ist geprägt von nüchternen Einsichten, gerade auch über eigene Unzulänglichkeiten und dysfunktionale Entwicklungen im eigenen Lebensvollzug. Die Übungen werden allerdings auch in dieser Phase noch als recht trocken erlebt und gehen mit relativ geringer emotionaler

Beteiligung einher. In dieser Phase ist im Besonderen das Gespür des /der Begleiter/in gefragt, wann der Moment gekommen ist, der erlebten Trockenheit, der eingesehenen Nichtmachbarkeit von Veränderung und Umkehr, eine neue Deutungsmöglichkeit im Sinne kontemplativer "Passivität" anzubieten. Nach meiner Erfahrung geht dieser Moment in eins mit einem vom Übenden unerwarteten, scheinbar plötzlichen "Auftauchen" der Person Jesu Christi. Christus kommt dabei oft zuerst im Bild des Gekreuzigten, des Leidenden und Sterbenden in Blick, was aus der Kenntnis der Dynamik der ersten Woche des Exerzitienbuches heraus nicht übermäßig überrascht.

In der vorletzten - häufig relativ kurzen Phase - wird die Hinwendung zu Jesus, die intensive Beschäftigung mit ihm, als "Lösung" für die zuvor "inszenierten" Lebensthemen erlebt. In dieser Phase treten oft die Übungselemente der Schule der Aufmerksamkeit hinter die assoziative Evokation biblischer - dann fast ausschließlich neutestamentlicher Texte zurück. Teilweise wird auch im praktischen Vollzug die Reihenfolge umgekehrt oder der Aspekt der Aufmerksamkeit wandert fast völlig in die Momente des "Innehaltens". In dieser relativ kurzen Phase wird der eigene, immer noch weitgehend unveränderte Alltag oft als intensive Christusgegenwart erlebt.

Die letzte Phase bringt dann wieder eine Abschwächung, des Erlebens. Die Sicherung des Erlebten steht nun mehr im Mittelpunkt und Erwägungen zur Umstrukturierung des Alltags, zu neuen Akzentsetzungen, prägen die Gebetszeiten. Es geht nun darum das verdichtet Erlebte umzusetzen und fruchtbar zu machen. In dieser Phase müssen manche Übende eher etwas gebremst werden, um überstürzte und überradikale Entscheidungen ohne ausreichende Bodenhaftung zu vermeiden.

3.4. Die Übungsmaterialien

Morgens

Kontakt aufnehmen mit Gott

Vorbereitungsgebet

Was ich will und wünsche ...

Jetzt in dieser Betrachtungszeit

Und darüber hinaus

Rückblick auf die Nacht:

Wie bin ich aufgewacht?

Was geht mir aus der Nacht noch nach?

Traumbilder ...

Wie ist meine Stimmung jetzt?

Gebet der liebenden Voraussicht:

Was kommt heute auf mich zu?

Welche Regungen und Bewegungen stellen sich davon jetzt ein?

Welche Handlungsmöglichkeiten scheint es zu geben?

Wohin führen diese Möglichkeiten?

Welcher Geist scheint welche Handlungsmöglichkeit zu motivieren?

Unterscheiden und entscheiden ...

Probehandeln:

Manchmal ist ein mit der Phantasie Vorerleben und Ausprobieren verschiedener Verhaltensweisen hilfreich:

Wie werde ich mich wohl spontan in der Situation verhalten, die auf mich zukommt?

Was geschieht dann und wie fühlt sich das an?
Wie könnte ich die Situation noch wahrnehmen? Wie könnte ich mich noch verhalten?
Und was wäre dann und wie fühlte es sich an?

Hl. Schrift:

Kommt mir eine Schriftstelle in den Sinn, die zu mir am heutigen Tag passen könnte?

Bei Gott verweilen...

Mittags

Kontakt aufnehmen mit Gott

Vorbereitungsgebet

Was ich will und wünsche ...

Jetzt in dieser Betrachtungszeit

Und darüber hinaus

Rückblick:

Wie war der Vormittag?

Was ist geschehen?

Welche Regungen und Bewegungen gehen davon aus?

Welcher Geist hat mich motiviert?

Wie geht der Tag weiter?

Was kommt noch auf mich zu?

Welche Regungen und Bewegungen stellen sich davon jetzt ein?

Welche Handlungsmöglichkeiten scheint es zu geben?

Wohin führen diese Möglichkeiten?

Welcher Geist scheint welche Handlungsmöglichkeit zu motivieren?

Unterscheiden und entscheiden ...

Hl. Schrift:

Eine Schriftstelle betrachten:

Entweder die Stelle vom Morgen

Oder eine Stelle, die sich jetzt als passend zu meinem Vormittag oder zum vorhersehbaren

Nachmittag nahelegt

Bei Gott verweilen

Abends

Kontakt aufnehmen mit Gott

Vorbereitungsgebet

Was ich will und wünsche ...

Jetzt in dieser Betrachtungszeit

Und darüber hinaus

Liebevoll, ohne zu bewerten, ohne über etwas, über sich selbst oder andere zu urteilen, den Tag - Situationen, Begegnungen, Gedanken, Bilder, Empfindungen noch einmal in sich aufsteigen lassen.

Wie ging es mit den Zeiten des Innehaltens, in den Zeiten der Betrachtung?

Was hat besonders bewegt?

Bei dem einen oder anderen verweilen. Welcher Geist scheint welches Verhalten motiviert

zu haben?
Unterscheiden und entscheiden ...

Zusammenhänge sehen

Mit Blick auf diesen und die vorangegangenen Tage, auf den ganzen schon zurückgelegten Übungsweg...

Zeigt sich etwas wie ein roter Faden?

Zeigt sich so etwas wie mein momentanes „Lebensthema“?

Habe ich den Eindruck im Leben und im geistlichen Üben vom Guten zum je Besseren voranzuschreiten?

Hl. Schrift:

Die/eine Schriftstelle, die zum Tag passt noch einmal da sein lassen
Vielleicht spielt sich noch eine andere Stelle in den Vordergrund ...

Bei Gott verweilen

Eventuell können noch erste Hilfen für die Unterscheidung der Geister den “Übungsmaterialien” beigegeben werden.

4. Erfahrungen

Viele Erfahrungen aus Begleitersicht sind schon in die vorherigen Abschnitte eingeflossen. An dieser Stelle sei stellvertretend ein

Man sollte nicht ängstlich fragen: was wird und kann noch kommen? Sondern sagen: Ich bin gespannt, was Gott jetzt noch mit mir vorhat. Dieser Satz von Selma Lagerlöf beschreibt ganz treffend, wie ich mich zu Beginn der Exerzitien gefühlt habe.

Diese neue, völlig freie Form ließ in mir zunächst schon die Frage entstehen: “Werde ich die Zeiten auch einhalten, wenn sie gar nicht festgeschrieben sind?” Die Gefahr bestand schon, weil ich die Exerzitien in einer Zeit begann, in der sehr viel Termine und Arbeit anstand. Doch genau für solche Zeiten will diese Übung eine Hilfe sein.

Bisher waren Exerzitien im Alltag für mich so hilfreich, weil ich ein gewisses Maß an Verbindlichkeit hatte. Ich konnte mich nicht so einfach drücken, um es mal etwas salopp auszudrücken. Dieses mal hatten wir keine festen Betrachtungszeiten vereinbart, keine Gruppenabenden, keine vorgefertigten Impulse.

Lediglich ein Einzelgespräch von Woche zu Woche. Ziel war es den Alltag zum Gegenstand der Betrachtung zu machen. Einfach mal innehalten und schauen, was mich gerade so bewegt, was da ist und wichtig wird.

Was mich selbst erstaunt hat. Es hat funktioniert. Ich hatte täglich meine Zeiten, mal auf einer Parkbank, mal im Büro, mal zu Hause. Sitzende, stehend, gehend. Mal morgens, mal mittags, mal abends. Es entwickelte sich ein, an meinen Tagesablauf orientierter, Rhythmus. Und entgegen der üblich festgelegten Zeiten empfand ich den Rhythmus als sehr natürlich. Ich glaube, dass dieser natürliche Rhythmus für den Exerzitienprozess sehr hilfreich war.

Alles hat seine Zeit, heißt es im Buch Kohelet und die Exerzitien halfen mir zu erkennen, was

gerade bei mir auf dem “Stundenplan” stand. Ich konnte auf eine ganz neue Weise meinen Tag, mein Leben betrachten. Im Gegensatz zu herkömmlichen Exerzitien war diesmal die Zeit der Exerzitien nichts “Besonderes”. Diese Exerzitien waren “normal”.

Es war für mich normal meinen Tag zu betrachten, es war für mich normal das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit zu sprechen, es war für mich normal mitten im Trubel IHM Gehör zu schenken.

Ich habe mir nichts für später aufgehoben, so wie die Gedanken kamen, so wurden sie vor IHN gebracht. Pur, direkt und ungefiltert. Etwas, was ich mir über die Zeit der Exerzitien bis heute bewahrt habe.

Es waren für mich bisher die intensivsten Exerzitien im Alltag. Gott suchen und finden in allen Dingen, die Unterscheidung der Geister praktizieren und Aufmerksam sein war selten so spannend, wie in diesen Tagen.

Thomas Mann

5. Anforderungen an den/die Begleiter/in

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass der Alltag als Exerzitium eine ähnliche Dynamik in den Übenden frei setzt wie Einzelexerzitien in geschlossenen Kursen. Entsprechend sollten die Begleiter/ innen auch eine Qualifikation mitbringen, die sie auch zur Begleitung von Einzelexerzitien und/oder zu längerfristiger Geistlicher Begleitung befähigt. Dazu gehören unbedingt:

- Kenntnis weitergehender geistlicher Prozesse
- Kenntnis der Grundstrukturen des Exerzitienbuches des Ignatius von Loyola
- Erfahrung im aktiven Zuhören
- Erfahrung mit der Unterscheidung der Geister
- Hinzu kommt nach Möglichkeit ein Gespür für den Umkehrpunkt hin zu einer mehr kontemplativen Gebetserfahrung.

Auch im Bereich der persönlichen Erfahrungen gelten ähnliche Bedingungen wie für die Begleitung von Einzelexerzitien.

- Der/die Begleiter/in muss persönlich auf dem Exerzitienweg gehen und weitergehende geistliche Prozesse an sich selbst erlebt haben.
- Er/sie muss aktuell in Geistlicher Begleitung stehen
- Hilfreich sind zudem Vorerfahrungen mit Exerzitien im Alltag.
- Nach Möglichkeit sollte der/die Begleiter/in die Form “Alltag als Exerzitium” zuerst im Selbstversuch mit der eigenen Geistlichen Begleitung an sich selbst erproben.