

Geistliche ÜBUNGEN

Die Vielfalt der Exerzitien

von Claudia Arnold

Still sein, Kontakte drastisch reduzieren, beten, lange sitzen, und das alles mehrere Tage, wenn nicht sogar wochenlang – das hört sich nur für die wenigsten Zeitgenossen attraktiv an. Und doch gibt es viele Menschen, die solche Übungen – Exerzitien – zu einem festen Teil ihres Lebens gemacht haben und sie nicht mehr missen wollen.

Was genau passiert da?

Die Exerzitien seien „doch das Allerbeste, was ich in diesem Leben denken, verspüren und verstehen kann, sowohl dafür, dass sich der Mensch selber nützen kann, wie dafür, Frucht bringen und vielen anderen helfen und nützen zu können.“⁴¹ Das schreibt Ignatius von Loyola 1536 seinem ehemaligen Beichtvater in einem Brief, mit dem er ihn dazu ermutigen will, die von ihm aufgeschriebenen geistlichen Übungen zu machen.

„Ignatius‘ und ‚Exerzitien‘ sind zwei Worte, die in einem Atemzug genannt werden müssen“, meint Exerzitienbegleiter Willi Lambert SJ. Ignatius sei zwar nicht der „Erfinder“ der Exerzitien, denn geistliches Üben habe es schon immer gegeben in der Geschichte der Religionen und der glaubenden Menschen.

„Mit dem Exerzitienbuch hat Ignatius diesem geistlichen Üben eine neue, fruchtbare Gestalt gegeben.“⁴² Als ein spiritueller Grundtext hat es nichts von seiner Aktualität eingebüßt und hilft noch heute ungezählten Menschen zu einem erfüllten Leben.

Beim bloßen Lesen wirkt das Exerzitienbuch „trocken“ und schematisch. Es wurde gelegentlich mit einem Kochbuch verglichen, von dem ja gilt: Man wird nicht vom Lesen eines Rezeptes satt, sondern vom gekochten Essen. So wird man auch geistlich nicht satt vom Lesen des Exerzitienbuchs – das in erster Linie für den Begleiter, die Begleiterin geschrieben ist –, sondern indem man sich auf die Exerzitien existenziell einlässt, mit „Großmut und Freigebigkeit“, wie Ignatius von Loyola empfiehlt.

WAS SIND EXERZITIEN?

Das Wort „Exerzitien“ kommt vom lateinischen *exercere*, was so viel bedeutet wie „üben, einüben, trainieren, sich mit etwas intensiv beschäftigen“. Ignatius von Loyola (1491–1556) greift in seinem Exerzitienbuch bei der Erklärung des Begriffs „Exerzitien“ Tätigkeiten auf, die allen vertraut sind. Er spricht von körperlichen Übungen wie „umhergehen, wandern und laufen“ und bezeichnet geistliche Übungen als „jede Weise, das Gewissen zu erforschen, sich zu besinnen, zu betrachten, mündlich und geistig zu beten“.³ Während es beim Sport und bei körperlichen Übungen um die Wiedererlangung oder Erhaltung der Gesundheit geht, haben die geistlichen Übungen einen anderen Zweck, nämlich betend das eigene Leben zu ordnen und neu auszurichten, um mit dem Blick auf Jesus Christus anstehende Entscheidungen treffen zu können.

Exerzitien wollen den ganzen Menschen ansprechen, auch das Herz und die Gefühle. Für Ignatius von Loyola war es immer wichtig, auch auf die inneren Regungen zu achten. Er hatte selbst entsprechende Erfahrungen gemacht. Die zunehmende Wachsamkeit diesen inneren Bewegungen gegenüber ließ ihn aufbrechen aus seinem alten Leben, sie führte ihn als Pilger durch viele äußere und innere Landschaften und machte aus ihm einen Ordensgründer und gesuchten Begleiter vieler Menschen. Von daher spielen Wahrnehmen und Unterscheiden der inneren Regungen in den Exerzitien eine wichtige Rolle.

DER WEG DER EXERZITIEN

Die Exerzitien umfassen „vier Wochen“, die jedoch keine Zeitangabe sind, sondern Phasen auf dem geistlichen Weg bezeichnen, die bei Bedarf abgekürzt oder verlängert werden können.

Der Weg der Exerzitien beginnt mit der Betrachtung eines kurzen, prägnanten Textes, dem „Prinzip und Fundament“, der die Basis für alles Folgende darstellt. Hier geht es um grundlegende Fragen: Worauf baut mein Leben auf? Wer ist Gott für mich?

Die erste Woche konfrontiert mit all den dunklen Stellen im Leben. Hier darf und soll Umkehr, Heilung, Versöhnung, Vergebung und Befreiung wachsen.

Die zweite bis vierte Woche sind der Meditation des Lebens Jesu gewidmet: Menschwerdung und Geburt des Sohnes Gottes; sein verborgenes Leben und sein öffentliches Wirken; Leiden und Passion Jesu und seine Auferstehung.

Zum Abschluss und zugleich als Übergang in das Alltagsleben hinein steht die „Betrachtung, um Liebe zu erlangen“. Eine entscheidende Botschaft ist, dass die Liebe mehr in die Werke als in die Worte gelegt werden muss.

Der Exerzitienbegleiter und Novizenmeister Thomas Hollweck SJ fasst den Weg der Exerzitien so zusammen: „Zunächst geht es darum, auf mein eigenes Leben zu schauen, mit allem Licht und mit allem Schatten, und dieses Leben anzunehmen, Ja zu mir selber zu sagen. Weil Gott mich offensichtlich so gewollt hat, wie ich bin, darf ich auch so sein, wie ich bin, und das darf sich immer mehr entfalten. Dann nehme ich Jesus Christus immer mehr in den Blick, in seinen menschlichen Zügen stecken göttliche Züge, in der Begegnung mit ihm kann ich Gott entdecken. Ich schaue auf diesen Jesus, der durchs Leben geht, durch die Passion, bis in die Auferstehung hinein. Mit Jesus unterwegs sein, damit mein Leben von seinem Beispiel inspiriert wird und das Wort auch bei mir ins Fleisch kommen kann.“⁴⁴

EXERZITIEN, GANZ KONKRET

Klassische ignatianische Exerzitien sind Einzel-exerzitien, das heißt, jeder und jede geht den geistlichen Übungsweg allein für sich. Idealerweise zieht man sich in die Abgeschiedenheit eines Klosters oder Exerzitienhauses zurück, in die Stille, für 8, 10 oder 30 Tage. Man verbringt die Zeit im durchgehenden Schweigen, mit Ausnahme des täglichen Begleitgesprächs, das 20 bis 60 Minuten dauern kann und in dem man über das spricht, was einen innerlich bewegt. Wenn man die Exerzitien im Rahmen eines Kurses macht, können der tägliche Gottesdienst und vielleicht eine stille Gebetszeit gemeinsame Elemente sein.

Es ist sinnvoll, sich einen Tagesplan zu erstellen, mit den festen Zeiten für die Mahlzeiten, das Begleitgespräch, den Gottesdienst und die stille Gebetszeit. Dazu kommen zunächst drei, nach einigen Tagen vier einstündige Gebetszeiten, die Betrachtungszeiten. Wo man diese Gebetszeiten macht, bleibt einem selbst

„Nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Innerlich-die-Dinge-Verspüren-und-Schmecken.“

Ignatius von Loyola

100 JAHRE HAUS HOHENEICHEN

Haus HohenEichen ist ein Exerzitienhaus der Ordensgemeinschaft der Jesuiten in Dresden. Es wurde 1921 von Prinzessin Maria Immaculata von Sachsen gestiftet, „um meiner lieben sächsischen Heimat einen Dienst zu erweisen ... und das Heil vieler Seelen durch eine Niederlassung der Jesuiten zu bewirken.“ Der Provinzial der Jesuiten stellte bei einem Besuch in HohenEichen fest: „Ein idealer gelegenes Exerzitienhaus lässt sich kaum denken.“

1922 begann die Exerzitienarbeit. Eine Unterbrechung gab es nur während des Zweiten Weltkriegs. Schon 1946 wurden wieder Kurse angeboten. In der DDR bot das Haus den Menschen neben den Exerzitien auch als Tagungshaus einen Ort, an dem sie frei sprechen konnten und in ihrem Glauben gestärkt wurden. Während dieser Zeit gab es auch eine Zusammenarbeit über die innerdeutsche Grenze hinweg. Frauen und Männer aus der BRD reisten heimlich nach Dresden, um in HohenEichen Verantwortliche für die Exerzitienarbeit auszubilden. Gleichzeitig entstand in den frühen 1960er-Jahren eine ökumenische Zusammenarbeit, und HohenEichen wurde auch für viele evangelische Christen zu einer geistlichen Heimat. Die erwähnten Ausbildungsgänge, von vornherein ökumenisch angelegt, haben zum Aufbau einer Exerzitienarbeit auf evangelischem Boden entscheidend beigetragen.

Haus HohenEichen wurde 1997/1998 renoviert und ausgebaut, der Kursbetrieb startete erneut Ende 1998. Weitere Informationen unter www.haus-hoheneichen.de. Dort gibt es auch einen Rundflug über HohenEichen und einen virtuellen Rundgang.

überlassen. Je nach den Räumlichkeiten kann das im eigenen Zimmer, in einem Meditationsraum, einer Kapelle oder Kirche oder auch im Freien sein.

Im täglichen Begleitgespräch erhält man die Bibelstellen, die man in den Gebetszeiten betrachtet. Ebenso bekommt man zu Beginn die Schritte der ignatianischen Schriftbetrachtung erläutert. Wichtig ist, sich die Szene des ausgewählten Bibeltextes bildlich vorzustellen und sich mit allen Sinnen in das Geschehen hineinzubegeben. Bleibt man gleich beim ersten Vers einer Bibelstelle „hängen“, ist das auch in Ordnung. Denn „nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Innerlich-die-Dinge-Verspüren-und-Schmecken“, wie Ignatius im Exerzitienbuch anmerkt.⁵

Neben Bibelstellen und Psalmen können Gebete oder Texte betrachtet werden oder auch ein Bild oder ein Kirchenlied. Manchmal erhält man vielleicht auch die eine oder andere Fantasieübung, die hilft, Jesus auf dem Weg näherzukommen.

Wichtig sind auch Zeiten in der Natur. Einerseits dienen körperliche Übungen als Ausgleich – falls möglich, kann dies eine Stunde Mitarbeit im Park des Exerzitienhauses sein. Andererseits kann ein Naturwahrnehmungsspaziergang auch einmal eine Gebetszeit ersetzen: die Natur, die Schöpfung wahrnehmen mit allen Sinnen – oder wie Ignatius fasziniert den Sternenhimmel bewundern.

In die Stille, ins Schweigen gehen bedeutet: kein Telefon, kein Computer, auch nichts lesen, mit Ausnahme der geistlichen Lektüre, die man vielleicht im Begleitgespräch ans Herz gelegt bekommt. Überhaupt ist die Stille das „Zauberelixier“ der Exerzitien, davon ist Thomas Hollweck SJ überzeugt: „In der Stille, also wenn es wirklich still wird, wenn es auch in mir selber still wird, können Dinge laut werden. Ich kann plötzlich Dinge hören, wo sich was meldet: ein Gefühl, ein Impuls, eine Inspiration, ein Angesprochen-Sein von Gott. Ich sage gerne, Exerzitien, die ‚funktionieren‘, da passiert was. Und es ist oft erstaunlich: Ich als Begleiter kann es nicht machen, die Menschen selber können es auch nicht machen. Aber wenn man sich drauf einlässt, kann was passieren, wo man das Gefühl hat, da schiebt der liebe Gott ein bisschen mit an. Also, die Gnade Gottes kann wirken durch dieses Instrument. Und das ist etwas Wunderbares!“⁶

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Das Wort „Kontemplation“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „betrachten, schauen“. In der Übung der Kontemplation denkt man nicht über ein Thema nach und betrachtet keinen Text. Man übt, absichtslos in der Gegenwart Gottes da zu sein und Gott wirken zu lassen. Sich auf Jesus Christus ausrichten, auf ihn schauen und bei ihm verweilen, das ist kontemplatives Gebet.

In HohenEichen wird diese Gebetsweise in den kontemplativen Exerzitien mit dem Jesusgebet praktiziert, nach den Schritten, wie sie Franz Jalics SJ (1927–2021) in seinem Standardwerk „Kontemplative Exerzitien“ beschrieben hat.⁷ Auf seiner eigenen Erfahrung und auf der ostkirchlichen Tradition des Jesusgebets aufbauend hat er einen eigenen Gebetsweg entwickelt, bei dem man den Atem mit der Anrufung des Namens Jesus Christus verbindet: Beim Ausatmen spricht man innerlich: „Jesus“, und beim Einatmen: „Christus“. Über die Wahrnehmungen mit den äußeren Sinnen (Natur, eigener Körper) und die Wahrnehmungen mit den inneren Sinnen (Atem, Körperenergie, innerer Ton) werden die Übenden zu geistigen Wahrnehmungen geführt (Stille, Friede, Gegenwart, Dasein), hin zur Gegenwart Gottes.⁸ Ignatius von Loyola nennt eine solche Gebetsweise in seinem Exerzitienbuch die „Dritte Weise zu beten“.⁹

Bei den kontemplativen Exerzitien meditiert man gemeinsam, in Einheiten von 25 Minuten, daran schließt sich jeweils ein achtsamer Rundgang im Meditationsraum an. Meditieren bedeutet Sitzen in Stille. Man meditiert mindestens acht Einheiten pro Tag, das heißt vier Stunden, kann aber gerne mehr

meditieren. Täglich gibt es einen Impuls zu einzelnen Aspekten des kontemplativen Wegs, eine Eucharistiefeier und ein Begleitgespräch. Zum Ausgleich werden Körperübungen angeboten; die Mitarbeit im Haus oder Park ist sehr erwünscht, um die kontemplative Haltung in den Alltag zu integrieren. Während der ersten Kurstage findet eine Anhörrunde in der Gruppe statt, bei der jeder und jede mitteilen kann, wie die Übung der Meditation verlaufen ist; ansonsten verlaufen die Exerzitien im durchgehenden Schweigen.

WEITERE EXERZITIENFORMEN

Neben den bisher aufgeführten Exerzitienarten gibt es noch weitere Exerzitienformen. Im Haus HohenEichen sind dies:

- » Ökumenische Einzelexerzitien: Hier ist der tägliche Gottesdienst eine Eucharistiefeier im Wechsel mit einer Abendmahlsfeier.
- » Bei Exerzitien mit Filmen wird an mehreren Tagen ein Film für die persönliche Gebetszeit gezeigt. So führen Filme zur Begegnung mit sich und mit Gott – dazu genügt manchmal eine Filmsequenz oder sogar ein einziges Bild.
- » Bei Exerzitien mit Bibliodrama gibt es eine tägliche Bibliodrama-/Psychodrama-Einheit. Biblische und persönliche Bilder werden auf eine Bühne gebracht und miteinander geteilt. Die Bilder können zu inneren Szenen werden, mit denen wir beten.
- » In Exerzitien mit AIKIDO-Impulsen ist man eingeladen, in Schwertübungen Bewegungen nachzuspüren, die symbolhaft für die Dynamik und Prozesse des Lebens stehen.
- » Wanderexerzitien ermöglichen es, im schweigenden Gehen mit allen Sinnen die Natur zu erleben, über das Leben nachzudenken, in der Verbindung von Schöpfung und biblischem Wort sich selbst und Gott näherzukommen.
- » Ein beliebter Kurs in HohenEichen ist nach dem benediktinischen Motto „Ora et labora“ benannt. Der gut strukturierte Tagesablauf besteht aus Zeiten des Arbeitens und kontemplativen Betens mit dem Jesusgebet und verwirklicht den ignatianischen Grundsatz „Gott suchen und finden in allen Dingen“.

Ein weiteres Format sind Exerzitien im Alltag. Man begibt sich für vier oder fünf Wochen auf einen Übungsweg, bleibt aber in seinem Alltag, den man zweimal am Tag für Übungen unterbricht: für eine Betrachtungszeit

und für einen Tagesrückblick. Exerzitien im Alltag haben normalerweise einen thematischen Schwerpunkt, mit täglichen Impulsen. Man kann sie allein oder in einer Gruppe mit wöchentlichem Erfahrungsaustausch machen.

EXERZITIEN HEUTE

Die Nachfrage nach Exerzitienangeboten steigt. Bei uns in HohenEichen sind es die 30-tägigen Exerzitien und die maßgeschneiderten Exerzitien außerhalb von Kursen, die besonders nachgefragt werden. Exerzitien „funktionieren“, davon sind wir überzeugt und das zeigen die Einträge in unserem Gästebuch. Und wir sind überzeugt, dass die Aussage des damaligen Generaloberen der Jesuiten, Peter-Hans Kolvenbach SJ (1928–2016) aus dem Jahr 1991 heute noch zutrifft: „Die Geistlichen Übungen haben schon viele Herzen und viele Leben umgestaltet, und sie haben viele bedeutende soziale und kulturelle Veränderungen hervorgebracht. Sie sind nicht ein starr geschlossenes System. Im Gegenteil, sie sind flexibel und können an Leute auf verschiedenen Stufen ihres geistlichen Weges und an verschiedene Formen des Lebens heutiger Menschen angepasst werden. Die Erfahrung lehrt, dass nichtkatholische Christen sie mit Nutzen machen können und dass sie auch so angepasst werden können, dass sie Nichtchristen helfen. Ich bin persönlich überzeugt, dass wir nichts Besseres anzubieten haben.“¹⁰



Claudia Arnold, geboren 1963, verantwortet seit 2013 den Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation im Haus HohenEichen, dem Exerzitienhaus der Jesuiten in Dresden-Hostowitz, und ist dort seit 2014 auch als Kursleiterin tätig.

¹ Ignatius von Loyola: Briefe und Unterweisungen, übersetzt von Peter Knauer, Echter, Würzburg 1993, S. 33.

² Willi Lambert: Aus Liebe zur Wirklichkeit, Grundworte ignatianischer Spiritualität, topos, Kevelaer 2008, S. 30.

³ Vgl. Ignatius von Loyola: Geistliche Übungen, Nach dem spanischen Autograph übersetzt von Peter Knauer SJ, Echter, Würzburg 2008, S. 27, EB 1.

⁴ Vgl. Thomas Hollweck im Podcast „100 Jahre Haus HohenEichen“, Folge 12, <https://www.haus-hoheneichen.de/aktuelles/100-jahre-haus-hoheneichen/item/1960-podcast-100-jahre-haus-hoheneichen-13>, Zugriff am 30.06.2021.

⁵ Vgl. Ignatius von Loyola: Geistliche Übungen, a. a. O., S. 28, EB 2.

⁶ Vgl. Thomas Hollweck im Podcast „100 Jahre Haus HohenEichen“, Folge 12, <https://www.haus-hoheneichen.de/aktuelles/100-jahre-haus-hoheneichen/item/1960-podcast-100-jahre-haus-hoheneichen-13>, Zugriff am 30.06.2021.

⁷ Franz Jalics: Kontemplative Exerzitien, Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet, Echter, Würzburg 1982/2020.

⁸ Vgl. Franz Jalics: Die kontemplative Phase der ignatianischen Exerzitien und das Jesusgebet, Geist & Leben 71 (1998), Heft 1, S. 13/14, <https://www.geist-und-leben.de/archiv/archiv-gul/74-gul-71-1998/932-heft-1-januarfebruar.html>, Zugriff am 30.06.2021.

⁹ Vgl. Ignatius von Loyola: Geistliche Übungen, a. a. O., S. 105/106, EB 258.

¹⁰ Vgl. Ignatius von Loyola: Geistliche Übungen, a. a. O., S. 24.