

Exerzitien im Alltag während der Fastenzeit in St. Sebastian

Exerzitien sind geistliche Übungen, die den Glauben beleben und Gottes Wirklichkeit und Wirken im persönlichen Alltag spürbarer machen können. Dass dies gelingen kann, hatte ich bereits in den Exerzitien im Alltag erfahren, an denen ich im November 2022 in St. Sebastian teilgenommen hatte. Was ich seinerzeit gespürt hatte, war, dass Jesu Zusage stimmt, dass, wenn ich mit zwei oder drei Menschen in seinem Namen zusammen bin, er mitten unter uns ist. Vor allem das hält mich noch in der Kirche. In der Gemeinschaft fällt es mir leichter, meine Zweifel zu überwinden, die meinen Glauben manchmal bedrohen. Und weil das so ist, hatte ich mich mit Beginn der diesjährigen Fastenzeit erneut mit 13 anderen Personen einschließlich der Personen des Leitungsteams entschlossen, vier Wochen lang im Alltag geistlich unterwegs zu sein. Mit folgender Tagesstruktur:

Ich suchte mir in meiner Wohnung einen Platz, den ich in den nächsten vier Wochen täglich und möglichst zur gleichen Zeit für 30 Minuten aufsuchte. Hier versuchte ich, Ruhe zu finden und zu halten, was zum Beispiel bedeutete: Telefonanrufe nicht annehmen, sich nicht stören lassen wenn jemand ruft, Zettel und Stift für Notizen bereitlegen, ein kleines 'Exerzitienheft' führen, zur Vermeidung von Blicken auf die Uhr meinen Wecker auf 30 Minuten einstellen, Texte für den nächsten Tag bereitlegen.

An diesem Platz ging ich, angeregt durch das Begleitheft des evangelisch-lutherischen Kirchenkreises und des erzbischöflichen Ordinariats München, das alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Beginn der Exerzitien erhalten hatten, meinen Übungen, Empfindungen und Überlegungen sowie den Impulsen im Begleitheft nach. Meine täglichen Exerzitien wurden einmal in der Woche durch ein etwa zweistündiges Treffen mit dem Leitungsteam und allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ergänzt. Hier erzählten die Teilnehmenden, die das wollten, von ihren Wahrnehmungen, Erfahrungen oder 'Geistesblitzen' der vergangenen Woche. Mein geistliches Unterwegssein wurde wöchentlich abgerundet durch ein etwa halbstündiges Gespräch mit dem von mir ausgewählten geistlichen Begleiter; jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hatte sich vor Beginn der Exerzitien einen geistlichen Begleiter oder eine geistliche Begleiterin ausgewählt; jene waren auch Teil des Exerzitien-Leitungsteams. Für mich waren diese Gespräche so etwas wie Individualseelsorge, in deren Zentrum mein persönlicher Glaubensweg stand.

Die diesjährigen Exerzitien im Alltag standen unter der Parole 'Jesuskontakt'. Diese Parole war auch Titel des Begleitheftes: mit Jesus in Kontakt kommen und mit ihm in Kontakt bleiben. Im Rahmen der zweistündigen wöchentlichen Treffen und zu Hause befassten wir uns mit Geschichten aus dem Neuen Testament, die von einem blinden Bettler (Mk 10, 46-52), von einer an Blutfluss leidenden Frau (Lk 8, 43-48), von den ersten Jüngern (Joh 1, 35-39), von einem Reichen (Mk 10, 17-31) von einer Sünderin (Lk 7, 36-50) und von einer Samariterin (Joh 4, 1-18) erzählten. All diese Menschen hatten Begegnungen mit Jesus, die deren weiteres Leben tief prägten.

Zu diesen biblischen Geschichten gab das Begleitheft Impulse für jeden Tag innerhalb der Exerzitien, zum Beispiel diesen:

„In den verschiedenen Augenblicken dieses Tages versuche ich, mich innerlich auf Gott, auf Jesus auszurichten – ich bitte ihn um Kontakt, vielleicht sogar mit den Worten: *Jesus, erbarme dich.*“

Zu diesem Impuls habe ich mir in meinem 'Exerzitienheft' folgendes notiert:

Ich begrüße Jesus und frage „*Bist du hier?*“ Worauf er antwortet: „*Ja! Wo denn sonst.*“ Zu der Anregung im Begleitheft, ihn mit den Worten „*Jesus, erbarme dich*“ um Kontakt zu bitten, notiere ich, dass ich momentan kein Erbarmen brauche weil es mir gut geht. Woraufhin sich folgender Gedanke aufdrängte: Bin ich, weil ich Jesu Erbarmen zurückweise, hochmütig?

Apropos 'Jesuskontakt': Ich 'hörte' Jesu Antwort „*Ja! Wo denn sonst.*“ tatsächlich. Auf geistlicher Ebene, nicht auf physikalischer. Wer betet, weiß, was ich meine.

Was hat mein geistliches Unterwegssein bewirkt? Es belebte mein Offensein für die Frage nach Jesus, nach Gott. Wobei mir Jesus gefühlsmäßig näher ist als Gott; wahrscheinlich weil Jesus Mensch war. Doch zu verstehen, dass Vater und Sohn in einer Person wohnen, erfordert Hochgebirgsfähigkeiten. Die allerdings konnte ich verbessern; Absturzgefahr besteht dennoch.

Welcher Gedanke bleibt für mich besonders wichtig? Das ist der Gedanke meines geistlichen Begleiters, nämlich, dass Glauben nicht nur ein für-wahrhalten von Glaubenssätzen oder biblischer Geschichten ist, sondern das Glaube von Menschen getan werden muss, in Liebe ausgerichtet auf alle Menschen. Dies bewegte mich insoweit, als das ich wahrnahm, dass ich in meinem Tun besser bin als in meinem Glauben.

Michael Holte, 03.04.2024

PS: Werbung für Hochgebirgstraining

An jedem dritten Dienstag im Monat findet von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr im 'Sälchen' bei St. Katharina in Solingen-Wald, Weyerstraße 316, das 'Bibelteilen' statt. 'Geteilt' wird das Evangelium des jeweils bevorstehenden Sonntags.

Am 22.05., 31.07., 25.09. und 27.11.2024, jeweils Mittwoch von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr, finden auf der Basis des Glaubensbekenntnisses Glaubensgespräche statt. Gesprächsort ist die Servicestelle Engagement, Hackhauser Straße 2a (links neben der Kirche St. Josef) in Solingen-Ohligs.

Exerzitien im Alltag in St. Sebastian, voraussichtlich im Herbst 2025.