

„Erfunden“ hat diese Form der praktischen Einübung des Glaubens Ignatius von Loyola bereits im 16. Jahrhundert. Offensichtlich gab es schon damals stressgeplagte Menschen, die zwar in Exerzitien ihr Leben und ihre Beziehung zu sich selbst und zu ihren Mitmenschen vor Gott ordnen wollten, aber nicht die Möglichkeit sahen, sich dazu einmal aus ihrem Alltag für einige Zeit ganz in die Stille zurückzuziehen. Ihnen bot Ignatius an, in Ihren Alltag diese „geistlichen Übungen“ einzubauen. Die Betrachtungs- und Gebetszeiten eines Exerzientages wurden dabei auf eine ganze Woche verteilt.



Exerzitien im Alltag

Lange Zeit wurde dies freilich als eine Art Notbehelf betrachtet, als Angebot für jene, die aus zeitlichen, heute oft auch aus finanziellen Gründen, nicht „richtig“ Exerzitien machen konnten. Als jedoch 1989 die Jesuiten zur Vorbereitung auf das Jubiläum der Ordensgründung weltweit solche Exerzitien im Alltag machten, führte dies zu einer wichtigen Neuentdeckung: Man erkannte, dass Exerzitien im Alltag keineswegs ein „weniger“ waren, sondern überraschend neue und reiche Möglichkeiten boten, nämlich den eigenen Glauben nicht abseits des Alltags zu reflektieren, sondern als Christ im Alltag diesen Alltag selbst bewusster zu leben und mit neuen Augen zu sehen.

Exerzitien im Alltag werden seitdem in vielen Formen angeboten und gemacht. Allein im Bistum Essen haben Tausende mit guten Erfahrungen teilgenommen, oft auch in ökumenischer Zusammenarbeit.

Angeboten werden Exerzitien im Alltag heute mit wechselnden Themen in zwei Grundformen:

- als Gruppenexerzitien, wobei sich die Teilnehmenden täglich eine Zeit der Stille nehmen, in der sie den Tagesimpuls betrachten und abends ihren Tag vor Gott überprüfen. In einem wöchentlichen Treffen tauschen sie dann ihre Erfahrungen und Fragen aus und erhalten in einem Begleitheft Anregungen und Betrachtungshilfen als „Programm“ für die neue Woche.
- als begleitete Einzelerzitzien, wobei sich die Übenden wöchentlich mit dem Begleiter / der Begleiterin zum persönlichen Gespräch treffen und ebenfalls schriftlich ein Tagesprogramm für die neue Woche erhalten.

Die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmenden sind natürlich so unterschiedlich wie die Teilnehmenden selbst. Dennoch stimmen viele darin überein, dass eine solche Übungszeit gut tut und eine Bereicherung ist.

Zwei überraschende Erfahrungen kehren dabei immer wieder:

Vielen fällt es anfangs schwer, sich täglich eine halbe Stunde Zeit der Stille zu nehmen und oft braucht es einige Zeit, bis dies gelingt. Dann aber erfahren sie, dass dies nicht einen Extraaufwand bedeutet, sondern dass diese Ordnung Raum schafft. So berichtete ein viel beschäftigter Rechtsanwalt, dass er täglich auf einem Autobahnrastplatz diese Zeit und Stille gefunden habe.

Ebenso fällt es manchen zunächst nicht leicht, über ihre persönlichen Glaubenserfahrungen zu sprechen, wozu sie in den Anhörkreisen eingeladen – aber keineswegs gedrängt! – werden. Aber einmal aus der Stille darüber zu sprechen, ohne dass dies gleich kommentiert oder hinterfragt wird, tut gut und stiftet Gemeinschaft mit denen, die vergleichbare Erfahrungen haben.

Persönlich habe ich seit über dreißig Jahren Exerzitien im Alltag persönlich gemacht und begleitet. Die schärfste Kritik durch die Teilnehmenden an die ich mich erinnere, war nach vier Wochen: Warum ist diese Zeit jetzt schon zu Ende?

Rolf D. Pfahl SJ