

Spiritualität konkret

Exerzitionen



ZENTRUM MARIA WARD
EXERZITIEN - /TAGUNGSHAUS
SPIRITUALITÄT – ANGEBOTE
FORUM IGNATIANUM
GEDENKSTÄTTE MARIA WARD



Ein Wort zuvor



Die Sehnsucht nach Stille, nach Zeit für sich selbst und nach Klarheit und Tiefe im ganz persönlichen Leben führt viele Menschen auf den Weg geistlicher Exerzitien. Für wenige Tage bis hin zu einem ganzen Monat zieht man sich zurück. Man verlässt seinen Alltag, seine Beziehungen, seine Termine, Verpflichtungen und Vergnügen, um in sich hineinzuhören und in der Begegnung mit Gott zu finden, was die Seele nährt. Doch es gibt auch den umgekehrten Weg, sich ganz bewusst der Realität des Alltags zu stellen und auf diese Weise die Gegenwart Gottes im Heute zu erfassen.

Zwischen diesen beiden Extremen haben sich vielfältige Formen von Exerzitien auf der Grundlage der Geistlichen Übungen des heiligen Ignatius von Loyola entwickelt, in denen die Übenden ihre persönliche Gottesbeziehung vertiefen.

Die vielen Fragen, die uns suchende Menschen zu Exerzitien stellen und die vielfältigen Erfahrungen, die wir in eigenen Exerzitien und in der Begleitung mit diesem Weg der betrachtenden und betenden Stille gemacht haben, sind uns Anlass genug, in unserer Reihe „Spiritualität konkret“ ein Sonderheft zu diesem Thema herauszugeben. Möge es zur Klärung und zur Ermutigung dienen, diese spezielle Gebetsweise ignatianischer Spiritualität für sich zu entdecken.

Mit pfingstlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink that reads "Cosima Kiesner" followed by a stylized monogram "CJ".

Cosima Kiesner CJ

ZENTRUM MARIA WARD

Inhalt

- 01 Ein Wort zuvor
- 04 Exerzitien – eine Weise, Gott im eigenen Leben wirken zu lassen
Von Johanna Schulenburg Cf
- 06 Exerzitien klassisch – auch für Einsteiger
Von Cosima Kiesner Cf
- 10 Das Wesentliche wird dir geschenkt – 30 Tage mit Gott
Von Christa Huber Cf
- 13 Wie ich durch die Exerzitien auf der Straße lernte,
die ignatianischen Exerzitien besser zu verstehen (*Auszug*)
Von Klaus Mertes Sf
- 16 Straßenexerzitien – Mein persönlicher Zugang
Von Hilmtrud Wendorff Cf
- 20 Alltagsexerzitien im Postkartenformat –
Ein Experiment mit jungen Menschen
Von Magdalena Winghofer Cf
- 24 Wanderexerzitien in den Bergen
Von Gabriele Martin Cf
- 28 Vom Wesen der Film-Exerzitien
Von Christof Wolf Sf

- 34 Mary-Ward-Exerzitien
Von Monika Glockann Cf
- 36 Weinberg meets Exerzitien
Von Simone R Emmert Cf
- 38 Schwimmen und Schweigen –
eine besondere Kombination
Von Simone R Emmert Cf
- 40 Surfkurs mit Tiefgang
Von Dag Heinrichowski Sf
- 42 Exerzitien im Alltag – Erfahrungssplitter
Von Christiane Paar, Gefährtin
- 45 Online-Exerzitien: Ein gemeinsames Angebot
von Jesuiten und Congregatio Jesu
Von Hil mtrud Wendorff Cf
- 48 Erfahrungsberichte
- 58 Unsere AutorInnen
- 60 Impressum

Exerzitien – eine Weise, Gott im eigenen Leben wirken zu lassen

Von Johanna Schulenburg Cf

Exerzitien sind ein geistlicher Übungsweg, der Menschen unterstützt auf der Suche nach Gott, nach sich selber, nach Erfüllung ihres Lebens und nach einem menschenfreundlichen Leben. Sie sollen helfen, sein Leben auf Gott hin auszurichten und auf Ihn hinzuordnen. Dabei spielt der Raum des äußeren Schweigens und der inneren Stille eine wesentliche Rolle, um innerlich freier zu werden und um hören und sich Gott annähern zu können. Exerzitien lehren zu beten, das heißt mit Gott in Dialog zu kommen und zu sein; und sie helfen, Gottes Willen mehr und mehr im Leben zu suchen und zu entdecken.

Die Weise, wie dieser Dialog zwischen Gott und der/dem Übenden unterstützt wird, unterscheidet sich je nach Exerzitienform. Und welche mehr hilft, hängt auch von der je eigenen gegenwärtigen Lebensphase ab. Mal kann mehr das eine, mal mehr das andere hilfreich sein.

In den ignatianischen Exerzitien nach Ignatius von Loyola, die idealerweise circa acht bis neun volle Tage dauern, betet der/die Übende mehrere Stunden am Tag mit Hilfe von Texten der Bibel, die der Person in der Regel im täglichen Begleitgespräch von dem/der Begleiter/in gegeben werden, je nachdem, welche gerade zur jeweiligen Situation und inneren Dynamik passt.

Der/die Betende kommt dann mit Hilfe dieses Bibeltexes mit Gott über sein Leben und seine Beziehung zu Gott ins Gespräch, wobei das Gebet mit der Zeit auch sehr einfach und schlicht werden kann. In der Ursprungsform, den sogenannten Großen Exerzitien, die etwa 30 Tage dauern, betrachtet der/die Betende die

Geheimnisse des Lebens Jesu Christi von seiner Geburt über Leiden und Sterben bis zu seiner Auferstehung. Er/Sie sucht so, Jesus Christus mehr kennen und lieben zu lernen und zu erspüren, wie er/sie Ihm (mehr) nachfolgen kann.

Neben diesen klassischen ignatianischen Exerzitien haben sich weitere Exerzitienformen etabliert, die alle das Ziel gemeinsam haben, das Leben von Gott her zu ordnen, zum Beispiel Wandrerexerzitien, Straßenexerzitien oder Filmexerzitien. Mit je unterschiedlichen Medien wird der Dialog zwischen Beter/in und Gott durch Impulse gefördert. Für junge Erwachsene wurden ebenfalls eigene Exerzitienangebote entwickelt, in denen u.a. auch verschiedene Weisen des Betens vorgestellt werden und eingeübt werden können.

Auch kontemplative acht- bis zehntägige Exerzitien führen in eine Kommunikation mit Gott, bei der aber nicht gesprochen wird, sondern die in einem stillen Verweilen in seiner Gegenwart besteht. So wie gute Freunde tief miteinander verbunden sein können, ohne dass sie viel miteinander reden. Im christlichen Kontext ist diese Weise des Betens aus dem Herzensgebet der ersten Wüstenväter erwachsen.

Mit Hilfe eines Psalmverses oder Gebetswortes, das ständig innerlich wiederholt wird, versucht der/die Betende in der Gegenwart Gottes zu verweilen. Dies geschieht in der Weise des Jesusgebetes, wenn nicht nur ein inneres Wort wiederholt wird, sondern mit dem Namen Jesus Christus gebetet wird. Auch hier gibt es verschiedene methodische Zugänge. Die Wegschritte des Jesuitenpaters Franz Jalics bieten als Sammlungshilfen neben dem Namen, den Atem und die Wahrnehmung der Hände an.

Exerzitien klassisch – auch für Einsteiger

Von Cosima Kiesner Cf

Der Ankunftsabend von Exerzitien ist immer ein spannender Moment: Wer ist gekommen und welche Erwartungen bringen die Exerzitanten mit? Oft freuen sie sich einfach auf eine Auszeit, viele haben schon Exerzitienerfahrungen, aber eigentlich sind auch immer einige dabei, die sich zum ersten Mal auf das Abenteuer einlassen. Deswegen beginnt der erste Abend nach der kurzen Vorstellungsrunde und den organisatorischen Klärungen auch immer mit einigen Hinweisen zu Grundelementen der Exerzitien.

Typischer Weise kommt da zur Sprache, dass der erste Tag dem Ankommen dient, um erst einmal alles zu lassen, was noch nachhängt und belastet und zur Ruhe zu finden. Dazu gehören ausgedehnte Spaziergänge und viel Schlaf. Die Stille, die mit dem Abschluss der ersten Abendeinheit beginnt, ist eine wichtige Hilfe, ganz bei sich selbst sein zu dürfen. So ist es klug, auch alle anderen Ablenkmöglichkeiten abzustellen und auf Handy, Zeitung, Lektüre usw. zu verzichten. Anregung erhält man durch die Impulse, die Bilder, die Gebets- und Meditationstexte und vor allem die Bibelpstellen, die im täglichen Gespräch mit der Begleitung abgesprochen werden. Diese Texte werden auf den persönlichen Prozess abgestimmt. Deswegen ist das persönliche Begleitgespräch auch unverzichtbarer Bestandteil des Tages. Neben den festen Zeiten für die Mahlzeiten, das Begleitgespräch und die Eucharistiefeyer, werden ein oder zwei gemeinsame Gebetszeiten angeboten. In diesen Rahmen wird jede/r Übende in den ersten beiden Tagen seinen eigenen Rhythmus der vier einstündigen Gebetszeiten entwickeln, die ein gutes Maß an Betrachtungszeit sind, um die den Exerzitien innewohnende Dynamik für sich zu nutzen. Eine hilfreiche Einteilung könnte sein, die erste Gebetszeit am Morgen

vor dem Frühstück einzuplanen, dann eine weitere am Vormittag, außerdem das Gespräch mit der Begleitung. Am Nachmittag wäre dann Zeit für einen ausgiebigen Spaziergang und für eine weitere Gebetszeit und – je nachdem wann die Eucharistiefeier der Gruppe eingeplant ist – auch für diese. Am Abend wäre dann nochmals Zeit für eine einstündige Betrachtung.

Am ersten Tag jedoch beginnt man langsam, vielleicht mit vier halbstündigen Gebetszeiten, um den Rhythmus zu finden, und mit mehreren Spaziergängen, um abzulaufen, was noch nachhängt, und um alle Sinne zu wecken für die Wirklichkeit. So übt man sich im Schauen, Riechen, Schmecken, im Hören und im Fühlen. Im Begleitgespräch kommt am ersten Tag zur Sprache, was gerade wichtig erscheint im Leben und wie sich aktuell die Gottesbeziehung gestaltet. Wenn jemand noch keine Exerzitien Erfahrung hat, dann wird die Begleitung auch auf passende Betrachtungsweisen eingehen und hilfreiche Hinweise zum Beten geben. Bei ausgesprochenen Einsteiger-Exerzitien werden diese Hilfestellungen meist auch gemeinsam eingeübt, also Gebetszeiten unter Anleitung miteinander gehalten. Die ersten Impulse und Bibelstellen zur Betrachtung werden zur Dankbarkeit und zum Vertrauen in Gott einladen. Das ist das Grundthema der ersten beiden Tage. Am zweiten Tag wird man dann die Gebetszeiten in der Länge steigern, so dass am dritten Tag die vollen vier Stunden der Betrachtung gehalten werden können. Ab dann läuft täglich der gleiche Rhythmus von Schlaf, Essenszeiten, Betrachtungszeiten, Gesprächszeit, Messzeit und Bewegungszeit.

Von der Dynamik des Exerzitienprozesses her wird es oft nach der ersten Freude, dem Aufatmen und der Dankbarkeit, der ersten Intensivierung der Gottesbeziehung zu einer neuen Verstimmung, einer Unruhe, Gereiztheit oder Trauer kommen. Das zeigt, dass etwas in Bewegung gekommen ist und eine Umkehr, eine Korrektur oder eine Vertiefung ansteht. Wenn der Mensch sich vor Gott

wahrnimmt, dann geschieht aus dieser Begegnung heraus etwas, das nicht leicht in Worte gefasst werden kann, dann will sich etwas klären, zur Heilung kommen. Typische Bibelstellen dieser mittleren Tage sind deshalb die verschiedenen Heilungsgeschichten aus den Evangelien. Nach diesem Schritt in ein geheiltes, geklärtes Leben laden innere Bewegungen, die von Gott selbst kommen, ein, eine neue Perspektive zu ergreifen. Am Ende der Exerzitien steht dann meist die Absicherung der neuen Erkenntnis, vielleicht in der Begegnung mit dem auferstandenen Herrn bei der Betrachtung eines Osterevangeliums. Die letzte Betrachtung greift dann den Übergang in den zu erwartenden Alltag auf, damit die Rückkehr gelingt.

Den Verlauf, der gerade in Kürze aufgezeigt wurde, ist zwar in etwa typisch für die Exerzitiendynamik, jedoch kann es große Varianten geben, weil jeder Mensch einen ganz eigenen Weg mit Gott geht, seine ganz eigene Gottesabwehr und seine ganz eigenen Reaktionen auf Herausforderungen hat. Deswegen kann in den klassischen achttägigen Exerzitien evtl. auch nur eine einzige Phase des gesamten Prozesses und die dafür langsam und vertieft durchschritten werden. Wann Umkehr dran ist und wann ein Wachsen in der Liebe, wann ein Lernen an Christus und wann eine Lösung aus Resignation und Trauer, das weiß Gott am besten. Er ist der beste Pädagoge, der den Menschen, der sich in den Geistlichen Übungen nach Ihm ausrichtet, zum Heil und zur Fülle führen will. Darauf wird eine aufmerksame, geschulte Begleitung ebenso achtsam sein wie auf die vielen Möglichkeiten des Verwirrers, der den Menschen von Gott abhalten will. Gerade deswegen ist die persönliche Begleitung, die ganz auf den individuellen Prozess eingehen kann, so wichtig.

Und dann, wenn die Exerzitien, diese intensive Übungszeit der Gottesbegegnung und Gotteserfahrung vorbei ist, was bleibt dann? Unzählige Exerzitanten werden darauf Antwort geben kön-

nen, welche Auswirkungen diese Zeit für ihr Leben hatte. In aller Kürze aber läuft es wohl darauf hinaus, dass sie im Glauben gewachsen, in der Hoffnung gestärkt und in der Liebe entzündet worden sind durch den, der jeden Menschen aus Liebe geschaffen hat und der jeden Menschen in die Fülle des Heils führen will.

Das Wesentliche wird dir geschenkt – 30 Tage mit Gott

Von Christa Huber Cf

Gott in sich wirken lassen und ihm dafür Raum geben. Mich mit ganzem Herzen in das Gebet hineinbegeben. Mich dafür bereiten und bereithalten, damit etwas geschehen kann, was nicht von mir gemacht ist. Exerzitien sind ein intensiver Weg, um sich selbst, Gott, den Mitmenschen und der eigenen Lebensaufgabe näher zu kommen. Die meisten Angebote dauern eine Woche oder zehn Tage.

Die volle Form der Exerzitien, wie sie Ignatius in seinem Exerzitienbuch dargelegt hat, erstreckt sich über 30 Tage. Sie sind gedacht für spezielle Lebensphasen im Leben eines Menschen, z. B. wenn jemand vor einer größeren Entscheidung steht und diese im Gebet treffen möchte. Daneben kann es auch den Wunsch geben, eine grundlegende Standortbestimmung für sein Leben vornehmen zu wollen oder es ist eine Sehnsucht herangewachsen, den eigenen Glauben von Grund auf zu vertiefen.

In der Entscheidungsfindung sind die Exerzitien des Ignatius auch historisch verwurzelt. In seiner Studienzeit in Paris gab er verschiedenen jungen Menschen diese Übungen, in denen sie nach ihrer Lebensentscheidung suchten, z. B. ob sie einem Orden beitreten, eine Familie gründen oder einen bestimmten Beruf wählen möchten. Auf diese Weise haben sich dann die Gefährten des Ignatius gefunden, die zusammen mit ihm die „Gesellschaft Jesu“, die Jesuiten, gründeten.

Auch Mary Ward schätzte die Exerzitien sehr. In der Congregatio Jesu gehören die 30-tägigen Exerzitien in die Zeit der Ordensausbildung der Schwestern: in der Mitte des Noviziats und

später im Tertiats, der letzten Ausbildungsphase vor der Ewigen Profess, haben sie ihren festen Platz. Einen Monat lang geht der oder die Einzelne einen intensiven Weg mit sich selbst und mit Gott. In den Phasen der Exerzitien geht es um die wesentlichen Themen des geistlichen Lebens: Gott als mein Schöpfer, Dankbarkeit, Umkehr und Heilung, Nachfolge Jesu, Tod, Auferstehung und neues Leben.

Herzstück der Exerzitien sind die persönlichen Gebetszeiten, täglich vier bis fünf Mal eine Stunde. Jede/jeder wird in einem täglichen Gespräch auf diesem Weg begleitet. Die Übungen sind meist individuell ausgewählte Betrachtungen von Bibeltexten, ergänzt durch andere Übungen oder Meditationen aus dem Exerzitienbuch des Ignatius von Loyola. Abgeschiedenheit, durchgängiges Schweigen und tägliche Eucharistiefeier bilden den Rahmen.

Ziele von Exerzitien, auch und besonders der 30-tägigen Exerzitien, sind: die Christus- und Gottesbeziehung zu vertiefen; das eigene Leben zu ordnen; Lebensentscheidungen geistlich anzugehen oder in einer Phase des Umbruchs sich neu auszurichten; alle Kräfte und Erfahrungen des Lebens in die Gottesbeziehung zu integrieren. Es ist die Spur der Freiheit, die sich durch die Exerzitien zieht. In einer ersten Phase kann es ein Prozess sein des „Freiwerdens von...“ – Freiwerden von allem, was mich von mir selbst entfremdet und von Gott. Daraus erwächst ein „Freiwerden für...“ – für was möchte ich leben und mein Leben einsetzen, was könnte der Weg sein, zu dem Gott mich ruft?

Das alles entwickelt sich nicht in einem Nachdenken über sich selbst, sondern ist ein Beziehungsprozess. Im Blick auf meinen Schöpfer erkenne ich, wer ich bin, im Blick auf Jesus Christus, meinen Erlöser, erlebe ich, wie er mich heilen und befreien möchte. Im Staunen über die Liebe Gottes in seinem menschengewordenen Sohn werde ich heiler und freier. So entsteht wie von selbst

der Wunsch: ich möchte Jesus noch mehr kennen lernen und lieben lernen.

Die 30-tägigen Exerzitien sind ein christozentrischer Weg, auf dem man mit Jesus auf eine ganz neue und persönliche Weise vertraut werden kann. „Nie hat mir einer die Freiheit gegeben, die du mir gibst, und darum liebe ich dich...“ (nach einem Gedicht von Ulrich Schaffer). Auf diesem Weg des Betens mit den „Geheimnissen“ aus dem Leben Jesu kann der Wunsch erwachsen, immer mehr noch mit ihm zusammenleben und mit ihm zusammenarbeiten zu wollen. Im Hinhören auf die inneren Bewegungen, auf die Bewegungen des inneren Trostes, kann eine persönliche Entscheidung reifen, kann jemand noch mehr seinen ganz eigenen Lebensweg entdecken, kann jemand seine persönliche Liebe und Hingabe leben.

„In allem Gott lieben und ihm dienen“ – das ist das Ziel, zu dem Ignatius die Exerzitianten hinführen möchte. Menschen, die sich zutiefst von Gott beschenkt wissen – und die daraus leben möchten. Die auf dem Weg sind, Gott mehr und mehr in allem zu suchen und zu finden. Die liebende Menschen werden wollen.

*Du hast mich geträumt, Gott, schöner als ich jetzt bin,
glücklicher als ich mich jetzt traue. freier als bei uns erlaubt
Hör nicht auf
mich zu träumen, Gott,
Ich will nicht aufhören,
mich zu erinnern,
dass ich dein Baum bin,
gepflanzt an den Wasserbächen des Lebens
(Dorothee Sölle)*

Weitere Informationen auf www.grosse-exerzitien.org

Wie ich durch die Exerzitien auf der Straße lernte, die ignatianischen Exerzitien besser zu verstehen (Kurzer Auszug)

Von Klaus Mertes SJ

1977 trat ich in den Jesuitenorden ein. Von Exerzitien hatte ich vorher nichts gehört. Ich erinnerte mich nur an Vortrags-„Exerzitien“ für die ganze Mittelstufe, bei denen ich als Schüler damals eingeschlafen war. Ich brauchte im Orden einige Jahre, um mich auf die ignatianischen Einzelexerzitien einzulassen, auf die Begleitungsgespräche. Ich begriff langsam, dass es nicht nur ein intellektueller Vorgang ist, das Leben Jesu mit allen Sinnen zu betrachten und aufmerksam auf die eigenen inneren Reaktionen zu achten, sondern dass es eine Vorbereitung und innere Einstellung darauf ist, dass mir Jesus in meinem Leben tatsächlich begegnen könnte. Während der ignatianischen Exerzitien begegnete er mir vor allem in der Schrift. Je regelmäßiger und sorgfältiger ich die Schrift betrachtete, umso lebendiger stieg in meinem Herzen das Bild Jesu auf. In der täglichen Unterscheidung der Geister versuchte ich immer mehr, an diesem lebendigen Jesus in mir Orientierung für mich und meine Entscheidungssituationen zu finden.

Doch dann begegnete mir der Ruf des Auferstandenen eines Tages überraschend außerhalb der „Übungen“ und auch außerhalb der Schrift, und zwar mit einem Auftrag, den ich mir nicht ausgesucht hatte und der mich aus der Ordnung der Übungen und der Schriftbetrachtung, ja, aus der Ordnung meines Lebens herausriss. Es ging bei diesem Auftrag darum, in einer Gewaltsituation zu intervenieren und verlässlichen Schutz zu geben. Diese Begegnung öffnete mich für die Einladung zu Exerzitien auf der Straße. Christian Herwartz und Alex Lefrank kündigten sie 1996 über eine kleine Notiz in unserem jesuiteninternen Informationsblättchen für den Sommer 1997 an.

Seit der Ruf Jesu in meinem Leben so konkret geworden war, gelang mir die Rückkehr zu den klassischen ignatianischen Übungen nicht mehr. Das konnte ich nicht sofort akzeptieren. Ich versuchte es zwei bis drei Mal, aber es klappte nicht. Es blieb ein Gefühl der Leere und Traurigkeit, das nicht vom „guten Geist“ sein konnte, wie Ignatius es in seinen Exerzitien formuliert. Die Liebe zur Schrift und die Lebendigkeit des „inneren Jesus“ blieben zwar, aber sie führten mich nicht mehr weiter. Im Gegenteil, sie selbst waren es, die mich über eine Grenze schubsten, hinter die ich nicht mehr zurück konnte. So nahm ich die Einladung zu dem Experiment an, das damals noch gar nicht „Exerzitien auf der Straße“ hieß, sondern „Exerzitien an sozialen Brennpunkten“. Die Einladung leuchtete mir ein: Die Straße wurde mir zur Schrift, die Betrachtung mit allen Sinnen wurde vertieft durch die Begegnung mit Menschen auf der Straße. Die Übungen auf der Straße öffneten meinen Blick für die „Geschenke in allen Ereignissen“, wie ich heute das ignatianische Wort von „Gott suchen und finden in allen Dingen“ übersetze.

Doch wie das so ist bei Grenzüberschreitungen, die nicht Grenzverletzungen aus Gewalt sind, sondern Grenzüberschreitungen, in die man durch Not oder durch Liebe oder durch beides gezogen wird: Sie verändern den Blick auf das ganze Leben, nach vorne und nach hinten. Wenn man eine Grenze überschritten hat, dann hat man nicht nur eine neue Landschaft vor sich, sondern sieht auch die Landschaft hinter sich neu. Mein persönlicher Übertritt über den Grenzfluss (vgl. die Jakobs Geschichte am Jabbok, Gen 32,23–33) war die Entscheidung gewesen, eine Erfahrung auf der Straße meines Lebens als Ruf Jesu an mich persönlich zu deuten. Ich war gemeint, ausgerechnet ich. Die Offenheit für diese konkrete Ansprache fand ich in den Exerzitien auf der Straße als Übung wieder. Später habe ich bei der Begleitung von Exerzitien auf der Straße erlebt, dass Übende den Jabbok für sich während der Exerzitien zum ersten Mal überschritten – auch bei den

abendlichen Gruppengesprächen, in denen es um die Deutung der Begegnungen auf der Straße geht, und in denen dann auch manchmal die Entscheidung fiel, sich zu der theologischen Deutung einer Begegnung zu bekennen. Das sind heilige Momente in den Gruppengesprächen. Hier erlebte ich zugleich bei anderen, was ich selbst erlebt hatte: Wenn ich einmal Ja dazu sage, dass mir in einer Begegnung persönlich ein Geschenk des Himmels, ein „Wort Gottes“ entgegenkommt, dann verändert sich der Blick auf alles in meinem Leben, nach vorne wie nach hinten.

Gesamter Text zu finden in: Christian Herwartz u.a. (Hg.), Im Alltag der Straße Gottes Spuren suchen, neukirchener aussaat 2016, S. 155–172

Straßenexerziten: Mein persönlicher Zugang

Von Hilmar Wendorff Cf

Erst mal vorweg: Die ignatianischen Exerziten sind mir in den 50 Jahren meines Ordenslebens immer wichtiger geworden. Sie sind die Quelle, aus der ich am meisten schöpfen darf; der „Ort“, an dem mir alljährlich die intensivsten Begegnungen mit Gott geschenkt wurden und werden. Hier ist mein geistliches Leben verortet und verwurzelt. Diese Zeit ist mir heilig.

Als ich vor einigen Jahren eingeladen wurde, mit einer Gruppe von Jugendlichen an einem Schnupperkurs Straßenexerziten teilzunehmen, war ich sehr skeptisch. Ein kurzer biblischer Impuls, ein paar Stunden mitten im Großstadtgetümmel unterwegs – das sollten Exerziten sein? Aus Neugierde und Höflichkeit ging ich mit – und spürte: Hier geschieht echte Begegnung, nicht nur mit den Menschen um mich herum, sondern auch mit mir selber. Auch mit Gott?

Meine Neugierde wurde zum Interesse. Ich las Erfahrungsberichte, nahm an einigen einzelnen Exerzitentagen teil, an einem kürzeren und einem 10-tägigen Kurs. Und ich lebte sechs Monate lang in der interreligiösen und interkulturellen damaligen Jesuitenkommunität mit Christian Herwartz SJ in Berlin-Kreuzberg mit, aus der diese Exerzitenform erwachsen ist.

Heute bin ich aus eigenem Erleben überzeugt: Das sind Exerziten im vollen Sinn. Hier wird für mich sehr konkret, was es heißt: Gott in allen Dingen zu finden (wie der heilige Ignatius es ausdrückt) und alles auf Ihn beziehen (wie unsere Ordensgründerin Mary Ward es gesagt hat). Dabei fasziniert mich auch der enge Zusammenhang zwischen geerdeter, lebendiger Spiritualität und

der Option für die Armen. Straßenexerzitien sind so mit der Zeit für mich zu einer Haltung geworden, einem Weg, „im Alltag der Straße Gottes Spuren“ nicht nur zu suchen, wie es in einem Buchtitel (s.u.) heißt, sondern sie zu finden – auch und gerade dort, wo ich sie zunächst nicht vermute.

Wie verlaufen Straßenexerzitien?

Die Straßenexerzitien werden getragen von Frauen und Männern verschiedener Konfessionen, die bei diesen Exerzitien selbst prägende Erfahrungen gemacht haben. Sie schöpfen dabei aus dem Reichtum biblischer Überlieferung und christlicher Tradition. Teilnehmen können aber alle Menschen, die offen sind für existentielle, geistliche bzw. spirituelle Erfahrungen.

Wer sich zu einem Kurs anmeldet, lässt sich auf einen betont einfachen Lebensstil ein. Die Teilnehmenden wohnen zum Beispiel in ein oder zwei Räumen eines Pfarrzentrums, schlafen auf Isomatten oder einfachen Liegen, Frühstück und Abendessen werden abwechselnd von ihnen selbst vorbereitet. An den Kosten dafür beteiligen sich die Einzelnen nach ihren Möglichkeiten. Weitere Kosten entstehen nicht.

Nach einem kurzen Impuls am Morgen werden die Exerzitan- den auf die Straße geschickt. Sie sind eingeladen, offen, achtsam, hörend den Bewegungen der eigenen Sehnsucht zu folgen, sich auf ungewohnte Lebenswelten einzulassen – oft auf Menschen am Rande der Gesellschaft –, Aufmerksamkeit schenkend, ohne Zweckorientierung, einfach da zu sein, auf Augenhöhe. Und sie üben, ins Jetzt zu kommen, die eigenen Erfahrungen wahrzunehmen, sich selbst, den anderen und darin Gott zu begegnen.

Am frühen Abend wird Gottesdienst gefeiert, nicht zwangsläufig in einem Gotteshaus. Bei einem Kurs in Hamburg war das zum

Beispiel im Untergeschoss eines Warenhauses, wo Gedenktafeln über die Geschichte des ehemaligen jüdischen Friedhofs Otten- sen informieren und Namen von insgesamt 4.500 dort bestatteten Toten nennen. Oder im Aufenthaltsraum des viel besuchten Obdachlosentreffs Alimaus. „Die Ankündigung, in einem Kirchenkeller auf der Reeperbahn zwischen Regalen und einer dort aufbewahrten Jesus-Statue Gottesdienst zu halten, hat bei mir schlagartig Fluchtgedanken ausgelöst, denen ich glücklicherweise nicht nachgegeben habe. Heute würde ich es eine wertvolle Erfahrung nennen, was es heißt: ‚Gott in allen Dingen und an jedem Ort‘“, hat eine Teilnehmerin mir damals gesagt.

Den Abschluss des Tages bildet der Austausch in der Kleingruppe über das, was die Teilnehmenden tagsüber auf der Straße erfahren haben. Oft erschließen sich die Geschehnisse des Tages erst im Gespräch. Die Begleitenden helfen den Exerzitanden, die Bedeutung ihrer oft existentiellen Erfahrungen selbst zu entdecken. Die Gruppe der Übenden wird dabei zu einem begleitenden Resonanzkörper für jeden in ihr.

„Meine Vorstellung von Kirche hat sich in einer befreienden Weise geweitet und die rein institutionelle Lesart hinter sich gelassen. Das was ich dort erleben durfte ist eine lebendige, solidarische, humorvolle, überkonfessionelle und emotionale Kirche, der ich gerne angehöre.“ Eine Erfahrung, die eine Teilnehmerin mir schilderte, die ich aber so oder so ähnlich schon mehrfach gehört habe.

Biblische Leittexte

Die zentrale, geradezu programmatische Stelle aus dem Alten Testament ist die Erzählung von Mose am brennenden Dornbusch (Ex 3). Er geht über die Grenze des Gewohnten hinaus, folgt seiner Neugierde und erfährt: Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden. Es ist der Ort, an dem ihm der

Gottesname geschenkt wird, an dem er seine Sendung erfährt. Aus dem Neuen Testament bieten sich vor allem die Aussendung der 72 Jünger (Lk 10,1–11), die Fußwaschung (Joh 13,12–15), das Gleichnis vom Weltgericht (Mt 25,31–46) und die Emmauserzählung (Lk 24,13–35) als Perikopen an, die im Kontext der Straßenerzertien manchmal überraschend aktuelle und existentielle Bedeutung erlangen.

Weiterführende Literatur

Straßenerzertien haben sich aus den kleinen Anfängen in der Naunynstraße Berlin im Jahr 1996 zu einer internationalen Bewegung entwickelt. Von den inzwischen zahlreichen Veröffentlichungen möchte ich besonders hinweisen auf:

Christian Herwartz, Auf nackten Sohlen – Exerzertien auf der Straße, Ignatianische Impulse Band 18, Echter Würzburg 2006

Christian Herwartz, Brennende Gegenwart – Exerzertien auf der Straße, Ignatianische Impulse 51, Echter Würzburg 2011

Christian Herwartz u.a., Im Alltag der Straße Gottes Spuren suchen, Persönliche Begegnungen in Straßenerzertien, Neukirchen-Vluyn 2016, mit dem Nachwort von Klaus Mertes Sf, das den Zusammenhang mit den „klassischen“ ignatianischen Exerzertien beleuchtet

Michael Johannes Schindler, Gott auf der Straße. Studie zu theologischen Entdeckungen bei den Straßenerzertien Reihe: Tübinger Perspektiven zur Pastoraltheologie und Religionspädagogik, 2016

Websites: www.strassenexerzertien.de und www.nacktesohlen.wordpress.com

Alltagsexerzitionen im Postkartenformat

Ein Experiment mit jungen Menschen

Von Magdalena Winghofer Cf

Alltagsexerzitionen – für junge Menschen eine Herausforderung!

Sich Zeit nehmen für einen Impuls, regelmäßig dranbleiben, Glaube im Alltag einen Platz zu geben, Gebet ausprobieren – all das ist ungewohnt und ungeübt.

Aber es lohnt sich! So habe ich es jedenfalls in Nürnberg in den vergangenen drei Jahren erleben dürfen. Nur: Die klassischen Materialien sind für Erwachsene erarbeitet und passen weder inhaltlich noch ästhetisch für junge Menschen. So keimte die Idee: Man müsste etwas eigens für junge Leute machen. Kein Buch. Postkarten (Postkarten sind „in“). 5 × 5 Impulskarten für insgesamt 5 Wochen, eine allgemeine Einführung und je eine Anleitungskarte für eine Gebetszeit und für einen Wochenrückblick. Vor allem starke Bilder, ein ansprechendes Layout, kurze Texte, verständliche Sprache.

Eine großzügige Förderung des Vereins Andere Zeiten e.V. gab den Mut, das Experiment zu wagen – 2018 wurde der erste Postkartenblock gedruckt. Und wurde ein Erfolg: Es gab so viel Interesse, dass letztlich eine Auflage von 1.000 Stück gedruckt wurde. Inzwischen gibt es schon einen zweiten Block mit gesteigerter Auflage und hinter dem Projekt stehen vier Kooperationspartner: das Jugendreferat der Stadtkirche Nürnberg, die Diözesanstelle Berufe der Kirche Bamberg, das Referat Glaubensbildung der Erzdiözese Bamberg, und die evangelische Jugendkirche LUX in Nürnberg. Und es wird nicht unser letzter Block sein...

Das Format kommt an (übrigens nicht nur bei jungen Menschen!). Die Karten werden als ästhetisch ansprechend empfunden – und Ästhetik ist für (junge) Menschen mehr, als dass es nur „halt schön aussieht“. Ästhetik vermittelt „Diese Botschaft ist wichtig“ und „Du bist es wert“. Bilder und Gestaltung lösen, zusammen mit einem kurzen Bibelvers, einer Überschrift und einem Kurzimpuls zentrale Fragen und Erfahrungen aus: „Ich habe plötzlich gemerkt, was für ein Geschenk es ist, dass ich überhaupt da bin.“ „Wo ich daheim bin, konnte ich noch einfach beantworten, aber wo mein Platz ist?“ usw.

Diese willkürlich aus einer Austauschrunde herausgegriffenen Aussagen mögen zeigen: Der Weg, den junge Menschen innerlich gehen, steht „richtigen“ Exerzitien in nichts nach! Immer wieder kommen existentielle Themen und Erfahrungen zur Sprache, werden Einzelgespräche gesucht und entstehen manchmal auch längere Wege.

Nur der Rahmen mag vielleicht manchem (zu) wenig erscheinen: Wir erwarten keine halbstündige tägliche Meditation – wenn junge Menschen es schaffen, sich auch nur halbwegs regelmäßig über fünf Wochen hinweg zehn Minuten am Tag Zeit zu nehmen, ist das viel. Und für manche(n) schon die entscheidende Erfahrung: Dem Glauben Raum im Alltag zu geben.

Wir leben mit einer relativ hohen Entschuldigungs-Quote bei den Gruppentreffen. Wir gestalten die Treffen erfahrungsbezogen-kreativ – so haben wir z.B. unser Beziehungsnetz als Nagelbrett erarbeitet oder nachts im Wald ausprobiert, wie es ist, ins Dunkel zu gehen, von einem Seil geführt zu sein, am Ende auf Licht zu treffen.

Wir wissen darum, dass es ungewohnt und schwierig ist, Erfahrungen bewusst wahrzunehmen und zu versuchen, sie in Worte

zu fassen. Wir suchen ganz normale Worte, keine eigens religiöse Sprache. Das findet seinen Niederschlag u.a. darin, dass wir in unserer Werbung zu „Auszeiten“ einladen. Schließlich kann sich unter „Exerzitien“ niemand etwas vorstellen und für Ungeübte wird dieses Wort schnell zum Zungenbrecher.

Die Anzahl der Austauschtreffen bleibt ein Experiment. Zwei Jahre lang waren es in Nürnberg fünf, in diesem Jahr versuchen wir es mit drei, dazwischen erhalten die Teilnehmenden von uns einen Brief. Eine Kollegin andernorts hat nur am Anfang und am Ende jeweils ein Treffen. Ein anderer gestaltet eine WhatsApp-Gruppe als Austauschplattform. Wie überall in der Jugendarbeit gilt: Das passende Format muss jeweils vor Ort mit den jungen Menschen entwickelt werden. Und es geht darum, die Erfahrungen und Entdeckungen der jungen Menschen wahrzunehmen und zu achten, ohne sie an anderen Formaten oder Erfahrungen zu messen.

Und so soll abschließend denn auch eine junge Teilnehmerin zu Wort kommen:

„Mir helfen die „Auszeiten“, die Zeit bis Ostern intensiver zu leben. Dort habe ich nette Menschen kennengelernt, die sich ebenfalls in der Fastenzeit mit dem Aspekt der Vorbereitung auf Ostern befassen. Die Bildkarten, die man täglich vor Augen nimmt, um einen Moment, eine Auszeit im Alltag zu finden, helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Mir hat die Arbeit mit diesen Karten neue Sichtperspektiven für den Alltag gegeben und waren mir Hilfe zur täglichen Reflexion. Außerdem habe ich dadurch gelernt, was innere Ruhe und Stille, seien es nur 15 min im stressigen Alltag, bewirken können. Es fördert die eigene Beziehung zum Glauben und zu Gott. Nicht nur innere Ruhe, sondern auch positive Gelassenheit können daraus resultieren, wenn man sich darauf einlässt und sich konsequent solche Auszeiten gönnt. Ich habe durch diese Begleitung in der Fastenzeit schon letztes Jahr profitiert und bin mir sicher, auch dieses Jahr.“

Hinweise

Der Postkartenblock ist jeweils ab ca. Oktober vorbestellbar über die Diözesanstelle Berufe der Kirche Bamberg, berufe-der-kirche@erzbistum-bamberg.de und wird vor dem Advent geliefert. Die inhaltliche Gestaltung ist jahreszeitlich unabhängig; die Karten sind unscheinbar nummeriert und können dadurch auch unabhängig von Alltagsexerzitien als Impulskarten verwendet werden. Der Block wird zum Selbstkostenpreis zzgl. Versandkosten verschickt.

Weitere Infos: magdalena.winghofer@stadtkirche-nuernberg.de

Wanderexerziten in den Bergen

Von Gabriele Martin Cf

Und Jesus ging mit ihnen (vgl. Lk 24,15) – Geh-spräche mit Jesus

Es gibt knifflige Themen, die sich leichter im Gehen besprechen lassen. Der Rhythmus der Schritte löst festsitzende Gedanken, dass man dem Zuhörenden nicht in die Augen schauen muss, macht einem bisweilen die Darlegung eines komplizierten Gegenstandes leichter, und manchmal ist es hilfreich, wenn Gesprächspartner miteinander in die gleiche Richtung schauen.

Wie die Erzählung von den Emmaus-Jüngern zeigt, sind solche Geh-spräche auch mit Jesus möglich. Er begleitet die beiden Männer, schwingt auf den gleichen Gehrhythmus ein und teilt mit ihnen ihren Blickwinkel. Er lässt sich unterwegs alles detailreich schildern, alles, was sie bewegt. Er geht mit den Beiden vom Ort der Karfreitagsgeschehnisse fort, und erst 60 Stadien von Jerusalem entfernt erkennen die Emmaus-Jünger Jesus und erhalten durch seine Hilfe einen neuen Einblick in den Sinn der Schrift.

So, wie Jesus sich zu den Emmaus-Jüngern gesellt, um mit ihnen zu gehen, ist er auch auf einer Exerziten-Tour durch die Bergwelt bei den Übenden. Wandernd entfernen sich die Exerzitanten vom alltäglichen Lebensumfeld – mit Jesus als Gefährten. Vieles von dem, was sie betrachten, ist festgefahren, knifflig, kompliziert, manches sogar aussichtslos. Hier scheint die Ordnung entglitten, dort der Durchblick verloren und manch ein Lebensbereich entbehrt des rechten Maßes. Oft haben Menschen gar keine Ahnung, womit sie beginnen sollen. Manche haben nicht einmal das Gefühl dafür, dass etwas des Beginnens bedarf.

Eine Woche von Jesus begleitet in der relativen Einsamkeit der Bergwelt zu wandern, kann sehr helfen, sich vom tief gefurchten Weg alter aber nicht hilfreicher Gewohnheiten sowie der Selbst-Fixierung zu lösen, Jesus zu erkennen und ein klein wenig vom Wort Gottes, das für das eigene Leben relevant ist.

„Viele Wege führen zu Gott, einer geht über die Berge“

(Reinhold Stecher)

Exerzitien dienen dazu, sein Leben zu sichten und zu ordnen, sich wieder neu im Glauben auszurichten, den Dingen im Leben das rechte Maß zuzuweisen und in der Liebe zu wachsen. Das ist alles andere als Wellness, das ist durchaus Arbeit, hin und wieder sogar harte Arbeit. Dazu sind Konzentration, Ehrlichkeit, Mut wie auch die Bereitschaft erforderlich, sich von Jesus selbst zeigen zu lassen, was ansteht.

Berge haben etwas Heiliges an sich. Deshalb haben sich seit Menschengedenken die Kulturen vorgestellt, die Berge seien Göttersitze. Überall auf der Erde gibt es heilige Berge, auf denen Menschen Heiligtümer errichtet haben oder wohin sie pilgerten, weil sie ihren Göttern nahe sein wollten. Wenn wir auch wissen, dass auf keinem der Berge Gott thront, so sind Gebirge doch etwas sehr erhabenes und faszinierendes. Zumindest eignen sie sich als Ort für Betrachtung, Meditation und Gebet.

Denn Berge schweigen, Berge ruhen, Berge weichen nicht, sie fordern, wie das richtige Leben, nur mit eigenen Gesetzen, und sie rücken den Menschen in seiner Größe zurecht. Sie bieten sich als geschützter Raum zum Ausmisten des eigenen Lebens an, weil sie auf ihre Weise das Leben derer, die sich in den Bergen bewegen, widerhallen, und den Menschen zwingen, sich auf Elementares zu reduzieren. Und am Ende eines Wanderexerzitiertages steht immer eine kleine Erlösung: das Erreichen des Gipfels und eine

gesunde Müdigkeit, die großzügig macht und Überspanntes löst. Wer am eigenen Leib solch kleine Erlösungen erfahren hat, dem kann das ein wenig Unterstützung bieten, an die Erlösungstat Jesu zu glauben.

Du machst dir viele Sorgen und Mühen.

Aber nur eines ist notwendig. (Vgl. Lk 10,41/42)

Eine Wanderexerzitien-Woche in der Bergwelt reduziert das Leben auf wenige äußere Abläufe. Gehen – Essen, Trinken – Schlafen. Die Exerzitanten haben einen fest gesteckten geistlichen Rahmen: Morgenimpuls – Betrachtungszeiten während des 6–8-stündigen Wanderns – Tagesrückblick und geistlichen Austausch am Abend. Gegangen wird im Gruppenverband, schweigend.

Eine Wanderexerzitien-Gruppe ist ja eine verdichtete, kleine Gesellschaft oder eine kleine Kirche. Und was uns im wirklichen Leben beschäftigt, wir wegen der Komplexität der Lebenssysteme jedoch schwer durchschauen, beschäftigt uns während der Wanderexerzitien durch die Berge auch. Der Weg in diesem dichten Miteinander eröffnet einem relativ schnell die eigenen sozialen, Empfindungs-, Denk- und Handlungsmuster, die im Alltag jedoch häufig nicht durchschaut und kaum reflektiert werden (können). Während der Exerzitienwoche dagegen können diese Regungen in Ruhe beobachtet und ausgewertet werden. Zusammenhänge, die während Wanderexerzitien oder in der Zeit des Nachhalls entschlüsselt werden, erweisen sich im Alltag nicht selten als hilfreiche Entdeckungen.

Das Leben erfordert so differenzierte und vielfältige Aufmerksamkeiten, häufig hat man mehrere Projekte gleichzeitig offen und die verschiedenen Lebenssysteme zu koordinieren sowie zu organisieren, erfordert viel Geschick und kostet manchen Nerv, so bietet die Reduktion der eigenen Lebenswelt auf die kleine Grup-

pe, auf den Weg durchs Gebirge und Tage mit klarer Struktur einen kontrapunktischen Rahmen, in dem das eigene Leben wieder neu justiert werden kann.

Lenken Bergwiesen, andere Wanderer, bizarre Felsformationen, rutschige Steige, sagenhafte Aussichten, drückende Rucksackgurte oder Bergschuhe, Hitze, Regen oder Durst, das Keuchen des Exerzitenkollegen im Rücken, Konditionsprobleme, ein kaltes Bad in einem Gebirgssee oder Alpenglühn nicht vom geistlich Üben ab? – Mit Jesus zusammen den angemessenen Umgang mit allem, was einem begegnet, zu erkennen, sind geistliche Übungen. Dabei nach einem Weg zu suchen, diese Erkenntnisse im rechten Tempo sowie Schritt für Schritt ins Leben einzubinden, sind Wanderexerziten.

Vom Wesen der Film-Exerzitien

Von Christof WolfSj

Film-Exerzitien dauern in der Regel sechs bis acht Tage. Es sind klassische ignatianische Einzel-Exerzitien im Schweigen, doch die geistlichen Impulse werden nicht vom Kursleiter, sondern von Filmen vermittelt. Am ersten Abend nach der Einführung schaut man gemeinsam den ersten Film und geht dann in die Stille. Einen Austausch in der Gruppe gibt es weder direkt nach dem Film noch an den folgenden Tagen, denn erfahrungsgemäß werden solche Diskussionen meist ziemlich kopflastig geführt und dabei die Gefühlsebene zerredet. Zudem vergisst man über filmästhetischen Beobachtungen und interessanten Bemerkungen der anderen allzu oft seine eigenen Fragen. Und gerade diese sind es, die den Sinn der Exerzitien ausmachen. So beginnt jeder Teilnehmende seinen eigenen geistlichen Weg mit dem Impuls durch den ersten Film. Der erste Tag ist ein Arbeitstag, weil man vielleicht noch nicht weiß, wie man mit einem Film beten kann. Oder man fragt sich, wie das gehen soll mit dem Schweigen in der Gruppe an diesem Ort. Da heißt es üben. Es gibt vier Gebetszeiten pro Tag und ein Begleitgespräch – das ist wichtig: Man ist nicht allein unterwegs.

Ein weiteres wesentliches Element für die Gruppe ist die tägliche Eucharistiefeier: Man erfährt sich als feiernde und betende Gemeinschaft im Angesicht Gottes. Was sonst jeder individuell tut, nämlich Beten in Stille und Abgeschlossenheit, wird in der Gruppe zur gemeinsamen religiösen Erfahrung. Dieses Gemeinschaftselement kennt man auch aus dem Alltag. Der Mensch lebt immer in einem Beziehungskontext. In Exerzitien ist diese Beziehung religiös spiritueller Natur. Die Eucharistie ist das Erbe, das uns Jesus hinterlassen hat: „Tut dies zu meinem Gedächtnis.“ Liturgie ist denn auch kein vor Publikum gespieltes Theater, vielmehr sind alle

Anwesenden Beteiligte und vollziehen eine der Urerfahrungen des Christentums, die auf Jesus selbst zurückgeht, nämlich die Gemeinschaft mit Gott. Im Hören auf Gottes Wort und im Teilen von Brot und Wein empfangen wir Jesus Christus.

Weitere Gemeinschaftselemente sind die zur freiwilligen Teilnahme angebotenen Körperübungen und das Morgengebet. An den ersten drei Abenden wird jeweils ein Film gezeigt, darauf folgt ein stiller Tag. Das ist sehr wichtig, weil in Exerzitien die Filme eine Intensität entwickeln, die man im Alltag sonst nicht kennt. Normalerweise geht man zusammen ins Kino, bespricht gleich das Gesehene, und dann geht der Alltag weiter. Wenn ich jedoch mit niemandem Gedanken austauschen und auch nicht in alltägliche Geschäftigkeit abtauchen kann, sondern mit mir und meinen Eindrücken ganz allein in der Stille bin, dann entwickeln die Filme eine geradezu überwältigende Kraft. Das wird einfach zu viel. Die wichtigsten Tage auf dem geistlichen Weg sind die stillen Tage. Am vorletzten Abend gibt es nochmals einen Film und dann klingt die Woche mit dem Angebot einer eucharistischen Anbetung aus.

Mit Filmen beten

Filme in Exerzitien sprechen heutige Menschen an. Nicht nur leidenschaftliche Kinogänger schauen gern Filme. Man ist ganz allgemein mit Bewegtbildern vertraut, kennt sie vom Fernsehen, vom Internet, von den Streamingdiensten. Was sich aber beim alltäglichen Schauen nicht einfach so ergibt ist die Identifikation mit dem Filmgeschehen, der direkte Bezug zum eigenen Leben. Um diesen geht es in den Exerzitien und darum, die Erfahrungen und Emotionen zu vertiefen und so Schritt für Schritt seinen inneren geistig geistlichen Weg zu entwickeln und abzuschreiten. Das Beten mit Filmen ist ein eigener kreativer Prozess. Beim Gebet lässt man den Film, den man gesehen hat, vor dem geistigen Auge noch einmal ablaufen und spürt: Was spricht mich an? Wovon werde ich

besonders berührt? Wo bin ich zum Verweilen angehalten? In der ignatianischen Spiritualität ist ein wichtiger Punkt die Bereitung des Schauplatzes. Der Ort ist gewissermaßen der Schlüssel für das Beten mit allen Sinnen. Orte haben eine Seele. Sie lösen Emotionen aus. Orte sind nie neutral. Das spürt man, wenn man durch eine Stadt geht oder die Welt bereist. Andere Kulturen riechen anders. Orte sind immer einmalig – jeder von ihnen hat seinen besonderen Duft. Der Mensch verbindet mit Orten Erinnerungen an angenehme oder unangenehme Erlebnisse. Es gibt Orte der Trennung – und ich spüre das; wenn ich da wieder hingehere, tut es immer noch weh. Erst wenn ich den Trennungsprozess in Frieden abgeschlossen habe, kann ich auch den Ort wieder aufsuchen, ohne Schmerz. Nicht nur private Beziehungen, auch das Berufsleben ist an Orte gebunden. Deswegen vermitteln uns Orte wie konkrete Schauplätze von Filmszenen sofort das Gefühl, emotional zuhause zu sein.

In einem zweiten Schritt werden dann diese Erfahrungen und Dynamiken durch ausgewählte Bibelstellen vertieft. Auch hier ergeben die einzelnen Bibelszenen einen Gesamtfilm. Ein wichtiges Element für diesen Prozess sind die Begleitgespräche. Jeder Exerzitant, jede Exerzitantin hat eine Begleiterin, einen Begleiter, deren Aufgabe es ist, in dem täglich anberaumten halbstündigen Gespräch vor allem zuzuhören und dann mit dem Exerzitanten zusammen zu entscheiden, wie dessen Weg weitergehen soll.

Ein Unterschied zu klassischen ignatianischen Exerzitien ist der, dass die einzelnen Gebetszeiten nicht separat empfunden werden, sondern alle Übungen hintereinander die Dramaturgie eines Filmes annehmen können. Die erste Gebetszeit ist die erste Szene des ersten Aktes, die zweite Gebetszeit ist die zweite Szene usw. Am zweiten Tag beginnt der zweite Akt. Jeder ist Regisseur seines Gebets. Es kommt zuweilen sogar vor, dass eine Figur aus dem Film vom ersten Abend sich in den Film vom dritten Abend ein-

mischt. Aber das ergibt dann eben jene ganz persönlichen Filme, welche die einzelnen Exerzitanten für sich selber produzieren und somit Regie führen in ihrem eigenen Leben.

Filme als geistliche Impulse

Vor allem in einer Hinsicht haben Film-Exerzitien ein großes Potenzial. Als Exerzitienleiter steht man ja normalerweise vor der Herausforderung, der Gruppe einen Impuls geben zu müssen, den Teilnehmenden Lebensfragen zu stellen, über die sie nachdenken und dank denen sie mit sich selber, mit Jesus und mit Gott besser in Kontakt kommen können. Aber wie schaffe ich es, alle gleichermaßen zu erreichen? An solchen Kursen nehmen doch Leute verschiedenen Alters und aus ganz unterschiedlichen Lebensumständen teil. Wie kann man einen Fünfundzwanzigjährigen mit seinen Lebensfragen und zugleich eine Person in der zweiten Lebenshälfte mit ihren Lebensfragen ansprechen? Der Film löst dieses Problem auf sehr elegante Weise, weil er ganz individuell wahrgenommen wird und sich jeder Teilnehmende das für ihn Passende herauszieht. Ein Film zeigt in der Regel einen Prozess, eine Figur, die sich entwickelt. Und er macht ein Identifikationsangebot bzw. lässt er das Publikum sich in Distanz setzen: Wie würde ich mich in dieser Situation verhalten? Wenn man das für sich durchspielt, aktualisiert man damit seinen Werte-Horizont und seine Handlungsmuster. Filme eröffnen diese Resonanzräume. Das Geschichten-Erzählen selber ist uns ja vertraut: Jeder Mensch erklärt seine Identität in Form einer immer wieder neu erfundenen, wandelbaren Geschichte.

Motivationen der Teilnehmer

Zu Film-Exerzitien kommen verschiedene Gruppen von Menschen. Die einen haben eine professionelle theologische Ausbildung, sind also quasi vom Fach. Ihr Motiv heißt: „Ach, jetzt kann

ich endlich einmal die Bibel zu lassen. Ich muss nicht schon wieder Schriftstellen nehmen, um damit zu beten.“ Dass man mit den Filmen selber beten kann, ist für diese Gruppe eine große Entlastung.

Eine zweite große Gruppe sind Menschen in mittleren Jahren. Sie spüren, dass die Konflikte der Filmprotagonisten oft auch ihre Konflikte sind. „Was mache ich eigentlich Tag für Tag? Wie gestalte ich meine Beziehungen, wie erlebe ich mich? Bin ich ein liebevoller Mensch, bin ich ein geliebter Mensch? Wie gehe ich mit Leid um, mit Verletzungen, mit dem Sterben gar?“ Das sind ihre wichtigen Lebensfragen. Oder auch das Thema Lebensenergien: „Bin ich ein Getriebener?“ In Filmen kommt es oft vor, dass Leute ausbrechen aus dem Getriebensein. Das ist ein ganz starkes Motiv. Dieser Gruppe macht vor allem die Herausforderung zu schaffen, Familie, Beruf und Lebenswelt unter einen Hut bringen zu müssen und die eigenen geistlich geistigen Vollzüge zu integrieren.

Die dritte Gruppe sind ältere Menschen, die gern ins Kino gehen. Sie haben Zeit, müssen ihre Gegenwart nicht mehr auf Zukunftsplanung ausrichten, schauen vielmehr auf ihr Leben zurück. Das ist eine eigene Arbeit: „Wie kann ich mit dem, was gewesen ist, einen inneren Frieden finden?“ Da haben Filme ein großes Potenzial, weil sie die Zeit komprimieren. Ein Film erzählt ein ganzes Leben in zwei Stunden. In einem Buch geht das nicht. Man liest keinen großen Lebensroman in zwei Stunden. Aber der Film hat diese Möglichkeit und kann damit einen intensiven Prozess auslösen, allenfalls auch ein Stück weit helfen, zum inneren Frieden zu gelangen.

Unterscheidung der Filme

In Film-Exerzitien kommt es natürlich auf die sorgfältige Auswahl der Filme an, ist doch das Filme-Schauen eingebettet in eine

Woche der Stille, des Schweigens, was allein schon die Sensibilität der Teilnehmenden erhöht. Es gilt angemessene Filme zu wählen, also Filme, die Lebensthemen behandeln, und zwar auf möglichst subtile Art. Nicht jeder Film ist geeignet für Film-Exerzitien. Die erste Grundregel lautet, keine Filme mit heftigen, gewalttätigen Szenen zu zeigen. Wenn man drei Tage im Schweigen ist und dann einen Film mit starken traumatischen Sequenzen sieht, kann dies unter Umständen verdrängte Traumata in einem selber erneut wachrufen. Das lässt sich im Rahmen der geistlichen Begleitung nicht auffangen. Exerzitien sind keine Therapie, sondern versuchen einen geistlichen Weg zu entwickeln und fortzuschreiben. Und da muss man sehr sanft, sorgfältig und leise vorwärts gehen. In den letzten vierzehn Jahren hat sich eine Auswahl von ungefähr fünfzig Filmen angesammelt, die eine bunte Mischung darstellt: Hollywoodkino, Arthouse-Kino, französische Filme, Schweizer Filme, Filme von Schwellenländern, Filme aus dem lateinamerikanischen Kontext. Damit verbunden ist die Chance, in dem ganz Anderen oder in einer Begegnung mit fremden Kulturen etwas Neues zu entdecken. Auch das spricht uns als starkes Leit-Motiv an: Neugier auf das Leben, Neugier auf unbekannte Orte, auf neue und intensive Erfahrungen – oder wie es der Psalmist in der Übertragung von Huub Oosterhuis formuliert: „Neues Leben finden – schenk mir so zu leben.“ (Ps 119,40)

Weitere Informationen unter www.film-exerzitien.org

Film-Exerzitien kurz erklärt: https://www.youtube.com/playlist?list=PLI-g3ufSRkuG_MZUft_536ta9PiizbakwZ

Mary-Ward-Exerzitien:

Beten mit den Gesten aus dem „Gemalten Leben“

Von Monika Glockann Cf

Unsere Ordensgründerin Mary Ward zählt zu den großen Glaubensgestalten. Sie war ganz Hörende und bereit aufzubrechen, um sich senden zu lassen, wohin Gott es wollte. In Mary-Ward-Exerzitien wird dieser Weg für die Exerzitantinnen und Exerzitanten nachvollziehbar, so dass sie sich selbst in die Nachfolge Christi einüben können.

Schon früh hatte sie Jesuiten als geistliche Begleiter – vorbildliche Männer, die während der Katholikenverfolgung in England im Untergrund arbeiteten und katholische Familien seelsorglich betreuten. Mary Ward machte regelmäßig ignatianische Exerzitien und reflektierte somit immer wieder ihr Leben und Gottes Wirken in ihm; daher erstaunt es nicht, dass sich auch die einzelnen ignatianischen Exerzitienphasen im Gemalten Leben finden lassen.

Das sogenannte „Gemalte Leben“ ist ein Zyklus von Bildtafeln über den inneren Weg Mary Wards. 50 der ursprünglich 54 Bilder sind bei der Congregatio Jesu in Augsburg zu sehen. Dieser Bildzyklus ist im 17. Jahrhundert, einer bilderfreundlichen Zeit, auf Anregung enger Gefährtinnen Mary Wards entstanden. Ihnen war für die Zukunft wichtig zu zeigen, wie Gott Mary Ward geführt hat, und wie sie sich von ihm führen ließ. Dies war das tiefe Vertrauensfundament, auf dem die ersten Gefährtinnen Mary Wards standen. Die Bilder entstanden wohl in einer Malschule irgendwo zwischen Flandern und Tirol, die Künstler verwendeten den Stil der Votivmalerei. Jedes Bild „erzählt“ ein Ereignis im Leben Mary Wards, das für ihren geistlichen Weg bedeutend war, in mehreren Szenen. Inspiriert wurden die Gefährtinnen unserer Gründerin

zu dieser Veranschaulichung vermutlich unter anderem durch die Fresken Giotto über das Leben des Hl. Franziskus in Assisi, das Gemalte Leben der Francesca Romana in Torre de Specchi in Rom oder auch durch den Altar der Hl. Ursula in Köln.

In den Mary-Ward-Exerzitien wird der Lebensweg Mary Wards und der Weg, den Gott mit ihr ging, in den einzelnen Bildern des Gemalten Lebens mit Impulsen aufgezeigt und mit Worten der Hl. Schrift und Sätzen aus den Aufzeichnungen Mary Wards vertieft. Der Exerzitant/die Exerzitantin wird eingeladen zum Nachspüren: den Haltungen und Gesten Mary Wards und den Bewegungen Gottes im eigenen Inneren. Dabei kann der eigene Standpunkt überprüft werden, das persönliche Leben und Gottes Spuren darin können aufsteigen.

Mary Ward ging ihren Weg in beispielloser Konsequenz. Eindringlich wird dem Übenden bei dieser Form der Exerzitien gezeigt, was es heißt, in apostolischer Sendung zu leben, immer wieder nach dem Willen Gottes zu fragen und dann neu aufzubrechen. Manches Mal führt dieser Weg wie bei Mary Ward ins Dunkel; nur das innere Licht zeigt den nächsten Schritt.

Besonders eindrucksvoll zeigen die Bilder, welche innere Haltung erforderlich ist, um ganz frei zu werden. Hier ist dieselbe Grundhaltung zu finden, die die Exerzitien und die Konstitutionen des Ignatius durchzieht: nämlich die „Indifferenz“, das heißt die innere Freiheit von allen Anhänglichkeiten an Geschaffenes, die den „freien Zugang zu Gott“ (Gemaltes Leben Nr. 38) gleichzeitig ermöglicht und aus ihm erwächst.

Die Mary-Ward-Exerzitien können neu in das Abenteuer hinein-führen, Christus ganz zu gehören und sich von IHM senden zu lassen.

Weinberg meets Exerziten

Von Simone Remmert Cf

Bis Juli 2018 lebte ich an der Mosel – mit Weinbergen, soweit das Auge schauen kann. Ich habe ein interessantes Kloostergut entdeckt: ehemals wohnten dort Dominikanerinnen, jetzt ist das Gut von einer Familie bewohnt, die Bio-Wein anbaut und vermarktet und auch Gäste aufnimmt. Ich fragte an, ob wir ein gemeinsames Projekt planen und durchführen könnten: Weinberg meets Exerziten. Die Familie war begeistert.

So „übte“ ich erst mit Freunden, ob das Konzept tragfähig ist. Es zeigte sich, dass dem so ist. Auch hier gab es eine stille Zeit vor dem Frühstück, danach ein Impuls und anschließend fuhren wir mit dem jungen Winzer in die Weinberge.

Nur Steillage. Kleine Parzellen über ein großes Gebiet verstreut und zu einer Zeit, in der jeden Tag – wetterabhängig – etwas anderes gearbeitet wurde: Gibbeln, Netze spannen oder Weinstöcke auf Ungezieferbefall kontrollieren. Und zu allem erzählte der Winzer, wozu alles dient, warum er alle ungewollten Parzellen aufkauft („Ich bin halt verrückt und sehe in allen Weinstöcken noch Potenzial.“), dass er jeden von seinen über 30.000 Weinstöcken etwa 20 Mal im Jahr persönlich anfasst/bearbeitet, dass er jeden kennt und weiß, was er braucht.

Ich habe beim Erzählen gespürt, und so ging es auch den Teilnehmenden, wie sehr der Winzer seine Arbeit liebt und wie er uns mit seiner Liebe angesteckt hat. Wir aßen nach der Arbeit wie die Scheunendrescher. Arbeit macht hungrig, müde und still. So war es ein leichtes, am Nachmittag eher still zu sein und zu schauen, wie Gott an uns arbeitet – wie er uns umsorgt, weiß, was wir brau-

chen, wie er immer noch das Beste in uns sieht, wenn wir verzagen. Nach diesen guten Erfahrungen führte ich den Kurs dann noch einmal zur Lesezeit mit einem Kollegen und Menschen aus Berlin, München, Würzburg und der Umgebung von Trier durch.

Zu sehen, dass die süßesten Früchte nicht sehr ansehnlich sind; dass die Edelfäule erst den richtig süßen, schweren guten Wein hervorbringt; dass Qualität besser ist als Masse; dass alles – auch jede Rebsorte – ihre eigene Zeit hat. Und dass Gott für uns sorgt wie der gute Winzer, der jeden einzelnen Stock kennt. Der weiß, was er wegschneiden muss, damit der Weinstock mehr Frucht bringt. Der auch das, was weggeschnitten wird, noch zum Düngen und Lockern des Bodens brauchen kann. Der sich über unsere Früchte freut.

Wir haben gespürt, dass Gott da ist: bei Wind, Regen, Sonne, bei Stürmen; Dass er behutsam mitgeht und liebevoll schaut. Und dass er unendlich stolz ist auf seinen Weinberg und auf uns.

Schwimmen und Schweigen – eine traumhafte Kombination

Von Simone Remmert Cf

Ich schwimme sehr gerne. Das ist für mich Lebenselixier und hat mich in vielen schweren Situationen schon oft „über Wasser gehalten“, in leichten natürlich auch.

Ich schweige gerne. Auch das hält mich über Wasser.

Ein Traum war, beides zu kombinieren. Ich kenne zwei junge Theologiestudierende, die beide auch Rettungsschwimmer sind. Die Idee von Schwimmexerzitien entstand bei Kar- und Ostertagen, die wir gemeinsam leiteten. Die jungen Leute konnten von mir lernen – zum Beispiel geistliche Impulse zu leiten. Ich hatte die Fachkräfte, die die Sicherheit beim Schwimmen gewährleisteten. Leider konnten die beiden aus beruflichen Gründen dann am ausgewählten Termin nicht – ich begleitete den Kurs alleine.

Wasserthemen gibt es in der Bibel genug. Und der Exerzitienprozess beinhaltet viele Themen, die sich durch Wasser verstärken lassen: Vertrauen einüben. Sich tragen lassen. Gegen Widerstände vorankommen. Eintauchen in etwas, das größer und weiter ist als ich. Gott ist mit mir in den Stürmen des Lebens und reicht mir die Hand, wenn ich zu versinken drohe. Meine Lieblingsbibelstelle beim Schwimmen: In Ihm (Gott) lebe ich, bewege ich mich und bin ich (Apg 17,28). Wo kann ich das deutlicher körperlich spüren als beim Schwimmen?

Meine verrückte Idee fand Gefallen bei den Teilnehmenden. Ich hatte ein Haus in der Eifel ausgesucht – nahe eines Waldschwimmbades – aber es war auch ein Hallenbad in der Nähe für den Fall von schlechtem Wetter.

Es gab ein Morgengebet vor dem Frühstück. Nach dem Frühstück starteten wir mit einem Impuls für den Tag zum Schwimmbad. Die Zeit bis zum Mittagessen blieben wir im Schweigen. Am Nachmittag bot ich eine Bildmeditation an und zum Tagesausklang einen Tagesrückblick. Für alle Teilnehmenden gab es eine reservierte Zeit für das Einzelgespräch, in dem die eigenen Erfahrungen ausgesprochen und vertieft werden konnten.

Eine erstaunliche Erfahrung war, dass alle Teilnehmenden berichteten, dass sie wieder Lust auf Bewegung bekommen haben und auch am Nachmittag oder Abend zusätzlich spazieren gegangen oder gejoggt sind oder Gymnastik gemacht haben.

Und alle haben gestaunt, dass es gar nicht so schwer ist, über längere Zeit zu schweigen – weil es ja innere Bewegungen gab, die wirken wollten.

Surfkurs mit Tiefgang

Von Dag Heinrichowski Sf

„Viel mehr braucht es im Leben nicht“ – so lautet Judiths (19) Fazit nach einer Woche Surf and Soul. Die Lehramtsstudentin hat sich gemeinsam mit elf anderen jungen Erwachsenen auf eine Woche Surfexerzitien in Zinnowitz auf Usedom eingelassen.

Die Idee, Surfen und igantianischen Exerzitien zu kombinieren, stammt von Esther Göbel, Pastoralreferentin und Gemeindebe-raterin im Erzbistum Berlin. Durch Surffreizeiten in der Jugend-arbeit ist sie zur leidenschaftlichen Surferin geworden und hat schnell eine Verbindung zu ihrem Glauben entdeckt: „Mit dem Glauben ist es ähnlich wie mit dem Surfen. Es gibt eine Gemein-schaft, die einen unterstützt mit Tipps und Hilfestellungen, aber letztlich steht doch jeder alleine auf dem Brett bzw. in der Bezie-hung mit Gott.“

Diese Erfahrung und die Beobachtung, dass ältere Teilnehmerin-nen und Teilnehmer der Jugendfreizeiten abends nach dem Tages-abschluss noch in der Stille bleiben, sind der Startpunkt für den Surf-Kurs mit Tiefgang.

Einige Teilnehmer waren schon bei den Surffreizeiten dabei und haben miterlebt, wie sich die Jugendreise zu einem Exerzitienfor-mat entwickelt hat.

Einer von ihnen ist Marc (23). Er hat sich vor allem angemeldet, weil ihm Surfen Spaß macht; mit Exerzitien hatte er keine Erfah-rungen. Am Ende der Woche sagt er: „Wenn man surft, sind die Bedingungen und Widrigkeiten jedes Mal anders und man muss sich daran anpassen. Das Gleiche gilt auch für's Leben. Jeder Tag

ist anders, jeder Tag ist besonders und hat bestimmte Facetten und daran muss man sich anpassen. Sich daran anzupassen ist die Kunst und das lernt man in den Exerzitien.“

Die Struktur der Surfexerzitien ist simpel: morgens ein Impuls zu ignatianischen Themen wie „Unterscheidung der Geister“ und Indifferenz, anschließend Zeit für die persönliche Reflexion in Stille. Begleitet wurde die Stille – die viele an den Strand lockte – von einem persönlichen Logbuch mit Impulsen, Gebeten, Schriftstellen und Platz, um die eigenen Gedanken zu sammeln und zu ordnen. Nach dem Mittagessen dann Aufbruch zum Surf-Kurs, in dem einige Themen vom Vormittag nochmal konkret erfahrbar wurden: Balance finden, Ziele ansteuern... Praktisch, dass Esther Göbel inzwischen selbst Surflehrerin ist. Nach dem Abendessen dann Hinführungen zum Gebet, Austausch in der Kleingruppe und das Examen, also ein betender Tagesrückblick.

Julius (18) hat im Sommer sein Abitur am Berliner Canisius-Kolleg bestanden und war sich unsicher, welcher Schritt sein nächster sein soll. „Die Exerzitien waren überaus hilfreich. Auf dem Wasser kann man einfach mal den Kopf frei bekommen. Die Impulse und die Stille haben geholfen, die eigenen Gedanken zu ordnen.“, sagt er und betont die Wichtigkeit des abendlichen Austauschs in der Gruppe: „So konnte ich Meinungen und Erfahrungen von anderen in meinen Entscheidungsprozess aufnehmen.“

„Man muss die Segel in den unendlichen Wind stellen, dann erst werden wir spüren, welcher Fahrt wir fähig sind“ wird P. Alfred Delp SJ zitiert. Dieses Zitat fasst die Erfahrung von Surf and Soul treffend zusammen. Gott wirkt und lässt uns Fahrt aufnehmen, wenn wir uns auf ihn einlassen und ihm Raum geben.

Mehr über das Projekt Surf and Soul auf www.surfandsoul.de und in den sozialen Netzwerken.

Exerziten im Alltag – Erfahrungssplitter

Christiane Paar, Gefährtin

Acht Menschen sind wir, zwischen 28 und 73 Jahren, drei Frauen und fünf Männer, aus unterschiedlichen Lebenszusammenhängen und Konfessionen: verheiratet und alleinlebend, mit und ohne Familie, studierend und berufstätig, arbeitssuchend und im Ruhestand. Unsere Gruppe besteht aus Neugierigen und Geübten.

Der Wunsch, die Fastenzeit bewusster, vertiefter zu gestalten, hat uns zusammengeführt. Eine Wegstrecke von vier Wochen liegt vor uns. Eine Zeit ausgespannt zwischen Rückzug und Alltag, Tun und Lassen, Beten und Arbeiten. Mal spannungsreich, mal in guter Balance. Mit der Erfahrung eigenen Unvermögens und der geschenkten Empfindung: „Es geht wie von selbst.“

Vier Wochen lang wollen wir täglich eine halbstündige Meditationszeit und einen abendlichen Tagesrückblick in unseren Alltag einbauen – jede und jeder dort, wo er oder sie lebt. Jede Woche kommen wir wieder zusammen, tauschen uns über die Erfahrungen der vergangenen sieben Tage aus und erhalten neue Tagesimpulse für die folgende Woche.

Das Treffen nach der ersten Woche lotet aus: Habe ich meinen Ort gefunden und meine Gebetszeit, meine Haltung und meine Strategie, Störungen fernzuhalten? „Ich kann das nur draußen machen – egal bei welchem Wetter“, heißt es da. Oder: „Ich suche mir eine Kirche auf dem Weg.“ und „Ich habe zu Hause eine Kerze und Blumen aufgestellt.“

„Die halbe Stunde ist mir lang geworden“, berichtet die Eine. „Ich nehme mir eine ganze Stunde Zeit und bete vorher noch Psalmen“,

sagt der Andere. Ganz individuell ist der je eigene Zugang, aber getragen und begleitet vom Wissen um die Gruppe, um die Impulse, die alle am selben Tag meditieren. Eine Herausforderung: die Texte betend, erspürend zu erschließen, nicht vom Kopf her, intellektuell.

Wie ein Strauß bunter Blumen fügen sich die unterschiedlichen Resonanzen in den folgenden Treffen: Der Foto-Impuls spricht den Einen an, geht ihm unmittelbar ins Herz, und verstört die Andere. Das Gedicht ruft Erinnerungen wach, die Tagebuch-Passage löst Befremden und inneren Widerstand aus. Die wöchentliche „Zeit in der Natur“ empfindet die Eine als Quelle der Wahrnehmung, dem Anderen ist diese Zeit lästig, bleibt ohne Gewinn.

Im Hören der Geschichten der Anderen weitet sich meine eigene Wahrnehmung, schenkt sich Erfahrung hinzu, vertiefen sich Eindrücke, kommt Meditiertes zum Leben. Und es wächst das Empfinden: Jeden Tag neu kann mein eigenes Beten ins Leben weisen und das Leben Gebet werden, mitten im Alltag. Nicht immer und nicht immer gleich, aber anfänglich, unfertig, manchmal verheißungsvoll.

Das fünfte und letzte Treffen. Wir blicken zurück: Was empfinde ich jetzt? Woran erinnere ich mich? Was sehe ich kritisch? Was war bereichernd? Wie geht es weiter für mich? Viel Dankbarkeit schenken wir einander. „Schade, dass es vorbei ist“, bedauert die Eine. „Ich meditiere lieber ungegenständlich“, verabschiedet sich der Andere. – Viele Facetten ergeben ein Bild. Und dann feiern wie Agape mit Wein, Wasser und dem, was Teilnehmerinnen und Teilnehmer mitgebracht haben. Ein frohes Fest.

„Alles hat seine Zeit“ (Koh 3,1) war die Überschrift unserer Alltagsexerzitien mit Gedanken aus dem Buch Kohelet. Und alles brauchte Zeit: Das Beginnen und Verorten der ersten Woche und

die Spurensuche der zweiten („Gott hat die Ewigkeit in alles hineingelegt“, Koh 3,11). Dann die Ohnmacht der dritten Woche („Gott wird das Verjagte wieder suchen“, Koh 3,15) und schließlich das Weitergehen der letzten Woche und über diese hinaus – geweitet und der Sehnsucht neu folgend. („Geh auf den Wegen, die dein Herz dir sagt“, Koh 11,9).

Online-Exerzitien:

Ein gemeinsames Angebot von Jesuiten und Congregatio Jesu

Von Hililtrud Wendorff CJ

Exerzitien heißt „Übungen“ – Übungen, die helfen, Gott im eigenen Leben zu entdecken. „Gott in allen Dingen finden“, wie es in der ignatianischen Tradition heißt. Sie sind Kernelement der ignatianischen Spiritualität.

Was sind Online-Exerzitien? An wen wenden sie sich?

Die spezielle Form der Online-Exerzitien gibt es seit 2002 als regelmäßiges Angebot (jährlich drei Kurse zu je 4 Wochen), das von Ansgar Wiedenhaus SJ konzipiert und von den deutschen Jesuiten – seit 2018 in Kooperation mit der Congregatio Jesu – verantwortet wird.

Online Exerzitien sind:

- Tag für Tag ein fester Punkt, um Gott im Alltag zu begegnen
- eine Hilfe bei dem Versuch, mit Gott ins Gespräch zu kommen
- eine Anregung, das eigene Verhältnis zu Gott zu klären

Online Exerzitien wenden sich – ohne in Exerzitien erfahrene TeilnehmerInnen auszuschließen – vorrangig an Menschen, die ausprobieren wollen, wie man mit Gott in Kontakt kommen kann. Oder die einen Neustart in Sachen Glauben suchen. Oder die nicht wissen, wie sie für das Gebet einen festen Platz im Alltag finden sollen. Oder an Leute, die einfach einmal am Tag ihrer Seele etwas Gutes tun wollen. Anders als bei vielen Exerzitienkursen wird keine Verwurzelung im christlichen Glauben vorausgesetzt. Doch müssen die Bewerber Angaben zu ihrer Person, Lebenssituation und Motivation machen, denn sonst ist eine individuelle, persön-

liche Begleitung nicht möglich, die wesentlicher Bestandteil der Online-Exerzitien ist. Dafür steht ein Team erfahrener und kompetenter Geistlicher Begleiter und Begleiterinnen zur Verfügung. Absolute Diskretion ist dabei selbstverständlich.

Stressfrei – aber nicht unverbindlich

Unser Alltag ist in der Regel bestimmt durch den Rhythmus von Arbeit und Erholung. Oft wirkt der Versuch, noch „etwas Geistliches“ in diesen Rhythmus einzubauen, nur wie eine zusätzliche Belastung, ein weiterer Termin. Die Online-Exerzitien wollen helfen, aus dieser Zwickmühle herauszukommen, ein Leben in und mit der liebenden Gegenwart Gottes zu erproben, im Alltäglichen – ergebnisoffen, ohne Leistungsdruck.

Jeden Morgen gibt es einen einfachen Impuls, sozusagen einen „Appetitanreger“, kurz genug, dass man ihn in der Mittagspause, auf dem Nachhauseweg oder wo auch immer bedenken kann. Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer beginnen spontan, mit Gott darüber zu reden, andere denken einfach über die Impulse nach. Das, was sie bewegt, halten sie am Abend in ein paar Sätzen fest. Diese Notizen sind Grundlage für den verpflichtenden Bericht, den die Exerzitanten einmal pro Woche – insgesamt also vier Mal im Rahmen der 28-tägigen Exerzitien – per E-Mail an den Begleiter schicken. Dieser kann sich so ganz auf die Situation des Exerzitanten einstellen, ihm zurückmelden, was er hört und so helfen, tiefer und umfassender wahrzunehmen und – es geht ja um Exerzitien – Spuren Gottes zu entdecken, wo der Übende sie vielleicht noch nicht gesehen hat. Er kann die nächsten Impulse passgenau auswählen, kann ggf. helfen, mit Schwierigkeiten, Erfahrungen, Situationen so umzugehen, dass es den Exerzitanten weiterführt. So sind die Online-Exerzitien individuell begleitete Einzelexerzitien – mitten im Alltag.

Die Teilnahme an den Online-Exerzitien ist kostenlos. Anmeldung und weitere Informationen gibt es bei der Koordinatorin der Online-Exerzitien, Sr. Hilmtrud Wendorff CJ: *online-exerzitien@jesuiten.org* sowie (noch) unter *http://www.heribert-graab.de/online-exerzitien/index.html*

Erfahrungsberichte

Von Christina Brudereck, Theopoetin, Essen

Ich bete nicht, um immer besser beten zu können.
Sondern, um das Leben besser zu meistern.
Ich meditiere nicht, um die Welt zu vergessen.
Sondern um mich ihr widmen zu können.
Ich bete nicht, um mich beruhigen zu lassen,
oder meine Wünsche loszuwerden,
sondern um dem Leben mit seiner Not und seinem Glück
verantwortlich gegenüber treten zu können.
Ich gönne mir Exerzitien für mich und die anderen.

Achtsam aus- und einatmen.
Mich bergen.
Schweigen.
Die leise Stimme hören.
Mir selbst auf die Schliche kommen.
Die Liebe aufspüren.
Meine Seele mit der Idee vertraut machen, dass ein Gott ist.
Für mich da.

Aus der Welt in ein Kloster.
Aus dem Lärm in die Stille.
Aus dem Alltag in eine Kapelle.
Aus dem Managen ins Loslassen.
Aus dem Gerede, dem Gequatsche und Getalke ins Schweigen.
Aus den Fastfood- und Feinschmecker-Restaurants ins Fasten.
Aus Beziehungen und Netzwerken in die Einsamkeit.
Wohltuende Seelenübung.

Von Sabine Spangler

Ohne wenn und aber – meine Erfahrung mit Straßenexerzitien

Wie kam ich zu den Straßenexerzitien?

Im März 2016 besuchte ich in Berlin Kreuzberg eine Freundin, die zu dieser Zeit dort in der interkulturellen und offenen Jesuiten-kommunität in der Naunynstraße, direkt über der Kneipe „Tor zur Hölle“, wohnte. Auch Christian Herwartz SJ, Arbeiterpriester und Begründer der Straßenexerzitien, lebte und wirkte zu dieser Zeit noch in der Naunynstraße.

Einen besseren Ort kann ich mir kaum vorstellen für jemanden, der Antworten sucht jenseits allzu einfach gestrickter Erklärungsmuster. Eine Gemeinschaft, bei der die unterschiedlichsten Lebensmodelle, kulturellen und religiösen Hintergründe gemeinsam an einem Tisch sitzen, Alltag miteinander teilen und so lebhaft wie ergebnisoffen philosophieren über das, was gerade passiert in der Welt und ihrem eigenen Leben.

Im Umfeld des kontrastreichen Berlin-Kreuzberg, der gelebten Gastfreundschaft in der Naunynstraße und der einfachen Lebensweise in dieser Kommunität, gibt es keine spirituellen Rückzugsecken, keine kontemplative Abgeschlossenheit. Insofern konnten Exerzitien auf der Straße genau genommen nur dort entstehen. Denn darum geht es – zumindest für mich – bei Straßenexerzitien, sich dem, was in der Welt, auf der Straße, in meinem Alltag passiert, auszusetzen. Alltag ist der Ort, wo sich meine Werte und mein Glaube vollziehen, sich bewähren müssen und oft genug auch korrigiert werden. Da gibt es kein „Wegducken.“

Die Exerzitien

Wenn man dann also während der Exerzitien angehalten wird, sich ohne Rucksack, Geldbeutel und Schuhe auf den Weg zu machen und unterwegs nicht zu grüßen – entlehnt aus der Aussendung

der Jünger –, dann ist das keine dogmatische Anweisung für spirituelle Extremsportler, sondern eine Einladung, sich ohne „Wenn und Aber“ einzulassen auf das, was mir auf der Straße heute begegnen will. Das kann ein Spruch an einer Hauswand sein, der Dich unvermittelt trifft, ein Gespräch mit einem Obdachlosen, das es unter „normalen Umständen“ nie gegeben hätte, weil Du Dich unter Termindruck vermutlich bestenfalls mit einem Almosen freigekauft hättest aus dieser Situation und weitergegangen wärst. So aber hast Du kein Geld, auch keine unaufschiebbaren Termine, dafür Zeit und ein offenes Ohr. Und dann ist man auch schon unterwegs, seine eigene kleine Filterblase zu durchbrechen und völlig neue Sichtweisen kennenzulernen.

Im Nachgang der Exerzitien wird mir auch immer bewusster, weshalb in den abendlichen Gesprächen die Geschichte von Mose und dem brennenden Dornbusch zentrales Thema war. Am Ende ist es eine Befreiungsgeschichte oder kann es zumindest werden. Der Geist weht, wo er will und wenn der Wind günstig steht, dann werden die Erlebnisse auf der Straße Dir vielleicht zeigen, wo das eigene Ägypten liegt, wo man für etwas Sicherheit und Bequemlichkeit seine Freiheit verschachert hat. Vielleicht begegnet man seinem eigenen brennenden Dornbusch, der einen in seinen Bann zieht und einlädt, jetzt in die Pötte zu kommen und aufzubrechen....Jeder hat seine eigene Geschichte und wird ihr auf die Spur kommen, um die nächste Seite aufzuschlagen.

Was hat sich geändert für mich?

Die Ankündigung, z.B. in einem Kirchenkeller auf der Reeperbahn zwischen Regalen und einer dort aufbewahrten Jesus-Statue Gottesdienst zu halten, hat bei mir schlagartig Fluchtgedanken ausgelöst, denen ich glücklicherweise nicht nachgegeben habe. Humor hilft über so manche Hürde hinweg! Heute würde ich es eine wertvolle Erfahrung nennen, was es heißt, „Gott in allen Dingen und an jedem Ort“. Meine Vorstellung von Kirche hat sich

in einer befreienden Weise geweitet und die rein institutionelle Lesart hinter sich gelassen. Das was ich dort erleben durfte ist eine lebendige, solidarische, humorvolle, überkonfessionelle und emotionale Kirche, der ich gerne angehöre.

Von Kornelia Lange, Gefährtin

Kontemplative Exerzitien – (M)Ein Weg in die Stille

Im Februar dieses Jahres wurden in einem Kloster in Hildesheim 10 Tage Kontemplative Exerzitien angeboten. Wir waren eine gut gemischte Gruppe von 20 Personen, Damen und Herren im Alter von ca. 35–80 Jahren, aus der Nähe oder Ferne angereist, und unterschiedlicher Konfessionen. Kamen wir doch alle aus unserem (Berufs-)Alltag und trafen uns am ersten Abend nach dem Abendessen zu einer Vorstellungsrunde. Jede, jeder brachte zur Sprache, was sie/er so aus den vergangenen Tagen mitbrachte und was es nun galt hinter sich zu lassen und noch viel entscheidender für Kontemplative Exerzitien: da sein lassen, nichts festhalten und loszulassen. Neben den unterschiedlichen „Alltagserfahrungen“ verband uns eins, die Sehnsucht längere Zeit in der Stille zu verweilen und uns im einfachen Dasein auf Gott hin auszurichten. Nach dieser Vorstellungsrunde und einem kurzen Einführungsimpuls ging es für die nächsten 10 Tage in die Stille. Danach wurde geschwiegen und Erfahrungen (Positionen und Negationen, Leichtes und Schweres) auf dem Kontemplativen Weg „fast“ nur in der Austauschrunde mitgeteilt. Im Schweigen füllten wir uns verbunden und achtsam füreinander Da-zu-sein. In den ersten Tagen waren uns Wahrnehmungsübungen in der Natur und Körperübungen eine Hilfe mehr und mehr in die Stille zu finden. Behutsam wurden wir in die verschiedenen Sitzhaltungen und die Wahrnehmung des Atems eingeführt. Neben den anfänglichen Austauschrunden in der Gruppe, wurde jede/jeder Einzelne

in Begleitgesprächen von einem Begleiter oder einer Begleiterin durch diese 10 Tage persönlich geführt und begleitet. Doch ist es so? Ist es nicht Gott, der führt und leitet und der Exerzitienleiter im Gespräch „Fragen, Unangenehmes“ mit dem ExerzitantInnen anschaut und „Hilfen und Orientierung auf dem Weg“ anbietet? Sagte mir mein Begleiter später im Gespräch, „ER ist es, der Dich führt und leitet“. Da wir schweigend miteinander auf dem Weg waren, kann ich von der Zeit in diesen Kontemplativen Exerzitien nur etwas von mir berichten. Ich persönlich war vorher oft zu Kontemplativen Exerzitien im Kardinal-König-Haus „Stille in Wien“ in Wien. Mir erging es am ersten Tag so, dass sich Wehmut zeigte und ich „Stille in Wien“ arg vermisste. War dieses doch ein Ort, wo ich tiefe Erfahrungen in der Stille im einfachen DA-SEIN und mit GOTT machen durfte, noch besser formuliert, geschenkt wurden. Hinter diesem Gefühl der Traurigkeit zeigte sich dann, dass es gut ist, sich mal auf einen unbekanntem Ort und einen neuen Begleiter einzulassen. Gab es nichts, wo ich zur Ablenkung hin flüchten konnte, und das Minute für Minute, Stunde für Stunde, Tag für Tag. So zeigten sich zwei Tage später nicht so leichte Themen auf meinem Weg, wie das Thema „Verdrängung“. Im dritten Begleitgespräch kam an die Oberfläche, das Verdrängen viel schmerzlicher und belastender ist, als das Zulassen. Vom „Kopf“ her mir bestens vertraut, es jedoch im Herzen stets erneut zuzulassen, in der Kontemplation immer wieder eine bereichernde Erfahrung. Sagte mir dann mein Begleiter: „Man sieht Dir an, dass Du dieses zulassen konntest“. Für mich persönlich war es das Thema „Verzeihung und Vergebung“. Ich erinnerte mich gut an Kontemplative Exerzitien in Wien, wo eine Begleiterin in einer Ansprache während des Gottesdienstes sagte, ich kann vergeben, auch wenn ich nicht weiß, was der Andere vergibt und über den Tod hinaus. Wurden ihre Worte jetzt erneut in meinem Herzen spürbar? Und so war es für mich gut, keine Exerzitien mit einander zu vergleichen (auch wenn die Neigung dazu bestand) und immer wieder zu meditieren, als würde ich gerade beginnen oder das

erste Mal an Kontemplativen Exerzitien teilnehmen. Auch wenn ich es nach all den Jahren des Kontemplativen Betens vom „Kopf her weiß“, ist es stets neu bereichernd „die Gefühle im Herzen“ wahrzunehmen und sie liebevoll anzuschauen. Durch die einfühlsame, wertschätzende und empathische Art im Begleitgespräch fiel es mir persönlich leicht/leichter mich begleiten und führen zu lassen und mich in der Meditation mehr und mehr zu lassen und Dinge, die halt auch belasten und schwer sind, zuzulassen. Eben „nur“ zu- und wieder loslassen und mich nicht in der Meditation damit „beschäftigen“, wieso war es so (?), was hätte ich anders machen können, sollen(?) Wie schon in vorausgegangenen Exerzitien durfte ich tief in mir wahrnehmen, wie auch Dunkelheiten und Schatten zu meinem Leben und in mein Leben gehören. Wie Freude und Angenehmes konnten sie Dasein, musste ich mich jedoch nicht ständig mit ihnen beschäftigen und um sie kreisen. Es war ein großes Geschenk alles IHM hinhalten zu können. Schmerz, Traurigkeit, Dunkelheit, all das war da und tief in mir hat Gott sich gezeigt und wollte Raum haben. IHM diesen Raum geben, IHN in und durch mich wirken zu lassen und nichts selber machen wollen, hat mir am Ende der Exerzitien eine große innere Freiheit geschenkt. Gott ist groß im Vergeben und Verzeihen! Er hat mich persönlich angesprochen und eingeladen, anderen und mir zu vergeben, annehmend und liebend einander zu begegnen. Dieser Moment hat mich tief berührt und innerlich betroffen gemacht, mir auch gezeigt, ich darf zu Ihm kommen, so wie ich bin, mit dem was gerade da ist und es ist gut so. Gott beurteilt nicht, ER ist in SEINER liebenden Gegenwart da.

Nach den zehn Tagen in diesen Exerzitien durften wir so aufmerksam spüren und verkosten, Gott möchte in der Kontemplation nicht „mehr“ von uns als ein einfaches „Da-sein“ und Raum in uns haben. Diesem Gott mehr und mehr Raum geben und uns immer wieder auf IHN hin ausrichten, schenkt Unabhängigkeit und innere Freiheit in der Meditation und darüber hinaus zunehmend im Alltag.

In der Zusammenfassung wurde dieses von den TeilnehmerInnen in der Abschlußrunde so formuliert. Jemand sagte ergänzend: „Je mehr wir meditierten, umso entspannter und schöner wurden die Gesichter“. GOTT möchte im Kontemplativen Gebet „keine großen Werke“ von uns, sondern „nur“ ganz schlicht und einfach, dass wir uns Atemzug für Atemzug IHM überlassen. Ist dieses einfache DASEIN nicht großartig und kostbar?

Kontemplative Exerzitien sind ein (vielleicht beginnender) Verwandlungsweg, der in die eigene Tiefe führt und einlädt, die Beziehung zu IHM, zum eigenen Selbst und zum anderen tiefer zu erfahren.

Von Birgit Stollhoff CJ

30-tägige Exerzitien – über eine Zeit, die verändert

Das ist erstmal ein großes, großes Wagnis! 30 Tage sich selber und Gott ausgesetzt, 30 Tage Schweigen, 30 Tage die Bibel – was passiert da?

Im Orden macht man die „großen Exerzitien“ zweimal: einmal im Noviziat zu Beginn und einmal vor dem Tertiat am Ende der Ordensausbildung. Und rückblickend kann ich sagen In den Exerzitien, gerade in den 30-tägigen Exerzitien, spiegeln sich die eigene Berufung und das eigene Standing, das man im Leben und im Orden inzwischen gefunden hat, wieder.

Die erste äußerliche Herausforderung in den Exerzitien scheint oft die Stille: 30 Tage Schweigen? Das fand ich überraschenderweise nie schwierig, eher entlastend: fremde Gedanken lenken einen nicht ab, das Exerzitienbuch, die Bibel und die täglichen Gespräche mit dem geistlichen Begleiter führen schnell in die inneren

Auseinandersetzungen. Schwierig fand ich eher das disziplinierte Beten – immerhin fünf Stunden jeden Tag. Viele Gebetszeiten sind unspannend, trocken, mühsam. Irgendwann habe ich akzeptiert, dass das Verhandeln mit Gott, ob ich die Gebetszeit fünf Minuten früher beenden kann, auch zu mancher Gebetszeit gehört. Wichtig ist die Gruppe, die anderen Exerzitienteilnehmerinnen und -teilnehmer. Da entsteht auch nonverbal viel Dynamik, man lernt sich gut kennen im „Sich-Ausgesetzt-sein“ in den Exerzitien. An zwei bis drei „Pausen-Tagen“ darf man reden – uns es ist erstaunlich, wie man einander bis dahin wahrgenommen hat! Was für mich auch wichtig war in den Exerzitien ist die Bewegung, der Sport. Man muss die Seele regelmäßig auslüften. Manchmal sagt einem der Körper eher, wie es einem geht. Und die Natur und Umgebung hat ihre eigene Offenbarung parat in dieser Zeit!

Gerade in den zweiten Exerzitien habe ich auch gemerkt, wie tief Exerzitien gehen können, wie sehr sie einen verändern. In den 30tägigen Exerzitien geht man den Weg Jesu in vier „Wochen“ nach – was in der Praxis vier individuell lange Abschnitte sind. Anhand einzelner Bibelstellen betet man sich in Jesu Leben hinein – und begegnet dort dem eigenen Leben: vertrauten Menschen, bekannten Situationen und den eigenen Gefühlen. So wird das Gebet zu einem Ort der Erfahrungen und der Begegnung mit Gott. Eine besondere Zeit für Entscheidungen ist in der zweiten Woche. Es gibt Vertrauenskrisen – oft mitgebrachte. Jesus Christus rückt stärker in den Fokus. Was bedeutet Nachfolge? Wohin führt sie mich? „Ich setzte den Fuß in die Luft/ und sie trug.“ So kann man die Erfahrungen mit den Worten der Dichterin Hilde Domin beschreiben. In der dritten und vierten Woche geht es um Kreuz und Auferstehung, Schmerz, Mut und die Hoffnung, die trägt. Diese Erfahrungen prägen auch nach den Exerzitien noch, wenn das Wissen schon längst vergessen ist. In den Exerzitien spielt sich eine Liebesgeschichte mit Gott ab – mit überraschenden Wendungen, Erfahrungen der Nähe und der Distanz, des Schweigens.

Und dann gibt es diesen Sprung ins Vertrauen: Glaube ich jetzt oder nicht? Vertraue ich, dass das, was ich erlebe, echt ist? Wer ins Vertrauen springt, wird in Gottes Liebe aufgefangen.

Am Schluss der 30-tägigen Exerzitien steht die „Betrachtung zur Erlangung der Liebe“. In dieser letzten Phase versucht man, mit Gottes liebendem Blick auf die Schöpfung, die Menschen und sich selbst zu schauen. Es ist ein Blick, der verändert, der die Wirklichkeit und das eigenen Leben intensiv erstrahlen lässt Und so ehrlich und erfüllt wie in den 30-tägigen Exerzitien habe ich diese Betrachtung davor und danach nie wieder gemacht.

Von Maria Renzler, Maria-Ward-Gefährtin

Seit vielen Jahren plane ich für mich Exerzitien-Tage ein. Dabei habe ich die Ignatianischen Einzelexerzitien für mich als einen sehr guten Weg entdeckt. Es ist immer wieder neu und spannend, mit einem Wort der Hl. Schrift in der Stille vor Gott betend dazu-sein. Zu hören, zu spüren, dass ER jetzt da ist, auf mich wartet und mir den nächsten Schritt zeigt. Den Schritt, der mich, wie der Hl. Ignatius sagt, zu mehr Leben führt. Als sehr große Hilfe empfinde ich dabei auch das tägliche Gespräch mit einem/einer geistlichen Begleiter/in. Ich bin sehr dankbar, dass ich diesen Weg des Hl. Ignatius und auch unserer Mary Ward kennenlernen durfte.

Unsere AutorInnen

Dag Heinrichowski SJ arbeitet seit 2017 in der Ignatianischen SchülerInnengemeinschaft (ISG), der außerschulischen Jugendverbandsarbeit am Canisius-Kolleg in Berlin. Im Herbst 2019 setzt er seine theologischen Studien in Paris fort.

Christa Huber CJ, Ordensfrau in der Congregatio Jesu, Berufungspastoral, Mitarbeiterin im Kardinal-König-Haus in Wien; tätig im Lebrgang Geistliche Begleitung, Exerzitien und Kontemplation, Große Exerzitien in verschiedenen Formen.

Monika Glockann CJ ist Maria-Ward-Schwester, Oberin, Gestaltpädagogin und Exerzitienbegleiterin. Ihr spezielles Interesse gilt dem geistlichen Weg Mary Wards in den Bildern des Gemalten Lebens.

Cosima Kiesner CJ leitet das ZENTRUM MARIA WARD und die diözesane Mädchengemeinschaft Der Neue Weg in Pfronten. Neben Referentinnenaufgaben und geistlichen Rundfunkbeiträgen begleitet sie regelmäßig Exerzitien in verschiedenen Tagungshäusern.

Gabriele Martin CJ leitet ein Jugendbildungshaus in Pfronten und ist als Referentin für das ZENTRUM MARIA WARD tätig. Sie begleitet unterschiedliche Exerzitienformate, am liebsten aber Wanderexerzitien in den Bergen.

Klaus Mertes SJ ist ein deutscher Jesuit, Gymnasiallehrer, Autor und Chefredakteur. Von 2000 bis 2011 war er Rektor des Jesuitengymnasiums Canisius-Kolleg Berlin. Seit September 2011 ist er Direktor des Kollegs St. Blasien. Er ist gefragter Begleiter bei Straßenexerzitien.

Christine Paar arbeitet als Fachbereichsleiterin für „Deutsch als Fremdsprache“ in einer Volkshochschule. Sie ist Gefährtin der Congregatio Jesu und lebt mit ihrer Familie in Bornheim.

Simone Remmert CJ ist seit 35 Jahren Mitglied der Congregatio Jesu. Als Sozialpädagogin und Geistliche Begleiterin geht sie mit Menschen auf ihrem je eigenen Berufungsweg und entwickelt daher gerne immer neue Zugangswege zu einer persönlichen Spiritualität.

Johanna Schulenburg CJ ist Schwester der Congregatio Jesu, promovierte Juristin und Diplomtheologin. Seit 2012 arbeitet sie im Kardinal König Haus, Wien, im Bereich Spiritualität und Exerzitien. Zu ihren Aufgaben gehören die Begleitung ignatianischer und kontemplativer Exerzitien sowie die Ausbildung geistlicher Begleiter und Exerzitienleiter. Seit 2018 ist sie Noviziatsleiterin.

Birgit Stollhoff CJ arbeitet im Jugendpastoralen Zentrum „Tabor“ in Hannover, studiert Theologie im Fernstudium an der Universität Luzern und ist mitverantwortlich für die Öffentlichkeits- und Medienarbeit ihres Ordens.

Hilmtrud Wendorff CJ gestaltet zusammen mit Magdalena Winghofer Cj eine Mitlebegemeinschaft und ist vor allem als Geistliche Begleiterin und Koordinatorin und Begleiterin der Online-Exerzitien und von Straßensexerzitien tätig. Außerdem ist sie Vertreterin der MEP im Beratergremium des UN-NGO Büros von IBVM und Cj.

Magdalena Winghofer CJ gehört dem Orden Congregatio Jesu (auch bekannt als Mary-Ward-Schwestern) an und arbeitet in Nürnberg als Stadtjugendseelsorgerin und geistliche Leitung der katholischen Jugendverbände. Sie gestaltet zusammen mit Sr. Hilmtrud Wendorff Cj die Mitlebe-Kommunität Mamre in Nürnberg und arbeitet in der Berufungspastoral des Ordens mit.

Herausgeber: ZENTRUM MARIA WARD © Mai 2019 · Ausgabe 7

Projektleitung: Cosima Kiesner CJ

Anschrift: Planegger Straße 4, 81241 München

Fon: 089 920 754-124

zmw@congregatiojesu.de · www.congregatiojesu.de

Gestaltung: Julia Arzberger, München

Umschlagfoto: Shutterstock

ISSN 2199-1634

