

Seit wann gibt es Exerzitien im Kirchenkreis München?

Im Jahr 2000 wurden zum ersten Mal auf Anregung des Erzbischofs der Erzdiözese München und Freising, Friedrich Wetter, und des Regionalbischofs im Kirchenkreis München und Oberbayern, Dr. Martin Bogdahn, „**Ökumenische Exerzitien im Alltag**“ angeboten. Das erste Modell hieß „*Aller Wandlung Anfang ist die Sehnsucht*“.

Dies war der Ausgangspunkt für die seitdem jährlich stattfindenden Exerzitien im Alltag. An einzelnen Orten innerhalb der evangelischen Kirche, z.B. im Pastorkolleg Neuendettelsau, wurde allerdings schon seit 1991 die Tradition der ignatianischen Exerzitien gepflegt.

In jedem Jahr wird den Gemeinden nun eine Exerzitienmappe angeboten, die entweder aus der ignatianischen Spiritualität stammt, der benedikтинischen, oder mehr kontemplativ ausgerichtet ist, wie im Jahr 2003 das Modell „*Da - sehen, leben*“.

Auf evangelische Initiative hin entstand die Mappe „*Siehe, ich bin bei euch alle Tage*“ für das Jahr 2008. Im Zusammenhang mit dem 2. Ökumenischen Kirchentag 2010 in München ist von einem ökumenischen Team die Mappe mit dem Titel „*Zur Hoffnung gesandt*“ erarbeitet worden. 74 Gruppen in 60 evangelischen Gemeinden in und um München haben daran teilgenommen. Für 2012 ist wiederum eine Mappe unter evangelischer Federführung entstanden: „*Das Leben ins Gebet nehmen*“.

Viele Menschen, die sich auf Exerzitien einlassen, erzählen immer wieder erstaunt, wie aufregend, lebendig und gelingend ihr Leben wird, und wie die Lust am Glauben und an der Nächstenliebe wächst.

Die meisten Gemeinden in und um München führen die Exerzitien im Alltag **ökumenisch** mit ihrer jeweiligen katholischen Nachbargemeinde durch. Hier liegt eine ganz besondere und große Chance für das ökumenische Miteinander vor Ort selbst in kühleren Zeiten: Denn in den Exerzitien spielen konfessionelle Unterschiede keine Rolle. Im Gegenteil! Sie werden stets als gegenseitige Bereicherung wahrgenommen.



→ **Nähere Informationen** bei Sabine Schnurr, schnurr.sabine@gmx.de, Burgkmairstr. 4, 80686 München, Tel. 089-579 66 876, Beauftragte für Exerzitien im Alltag im Kirchenkreis München und Obb.

→ **Mappenbestellung** auch direkt unter:

http://www.spiritualitaet-leben.de/showstructure.php?struc_id=67

→ **Literatur-Empfehlung:**

„*Aufmerksame Wege*“ 1999, im Claudius-Verlag, Herausgeber: Gerhard Münderlein

„*Ich höre den, der mit mir redet: Geistliche Übungen im Alltag*“, Silke Harms und Ulrike Doormann, 2006, Verlag: Aussaat



Exerzitien - was ist das eigentlich?

... so mögen Sie vielleicht fragen. Exerzitien haben – wie das Wort durch seine Herkunft schon andeutet - etwas mit **Üben** zu tun, und zwar mit geistlichem Üben. Als Kinder müssen wir das Binden der Schleife am Schuh eine ganze Weile üben, bis es klappt. Später können wir ohne Übung nicht mit dem Computer umgehen, nicht Autofahren und vieles mehr.

Christliche Haltungen und Verhaltensweisen, die persönliche Art, unseren Glauben zu leben, brauchen auch so eine Einübung. Erst dann fühlen wir uns einigermaßen sicher in unserem Verhalten z. B. am Arbeitsplatz, im Gottesdienst oder in der Familie.

Aber wie kann man so etwas einüben? - werden Sie jetzt vielleicht fragen. Und wie verträgt sich das mit unserem lutherischen Verständnis von der Werkgerechtigkeit? Es ist wohl ein Weg, auf den man sich begibt, der etwas zu tun hat mit Sehnsucht. Mit der

Sehnsucht nach einem „Mehr“ an Tiefe im Leben und danach, Fragen nach dem Sinn des Lebens besser beantworten zu können. Und es gehört sicher auch die Bereitschaft zu lebenslangen Lernen dazu. Denn unser Kinderglaube muss nach und nach erwachsen werden, wenn wir selber älter geworden sind und dann ganz andere, kritischere Fragen an Gott in uns auftauchen. Auf einem Exerzitienweg können wir z.B. neue Gebetsformen einüben oder uns dem Lesen und Verstehen biblischer Texte auf eine vielleicht ganz neue Weise zuwenden. Wir können üben, still zu werden und dabei unsere Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen, um Spuren von Gottes Wirken in unserem Leben auszumachen. **Martin Luther** drückte es so aus:

Gleichwie die Sonne in einem stillen Wasser gut zu sehen ist und es kräftig erwärmt, kann sie in einem bewegten, rauschenden Wasser nicht deutlich gesehen werden. Darum, willst du auch erleuchtet und warm werden durch das Evangelium, so gehe hin, wo du still sein und das Bild dir tief ins Herz fassen kannst, da wirst du finden Wunder über Wunder.

Ignatius von Loyola (1491-1556), der Begründer der Exerzitien, behauptet: *Gott kann gesucht und gefunden werden in allen Dingen.* Wirklich in allen Dingen? Auch in meinem kleinen, oft vollgestopften Alltag? Findet man nicht Gott vor allen Dingen sonntags in der Kirche oder vielleicht noch insbesondere in der Natur? Andererseits ist ja Jesus vor 2000 Jahren in eben so eine alltägliche Welt wie meine hinein geboren

worden, sozusagen in ein „Kleineleutemilieu“. Was könnte also dann Gott mit meinem persönlichen Leben an meinem Arbeitsplatz, in meiner Familie und mit dieser unserer Welt heute zu tun haben?

Mit solchen Fragen sind wir schon direkt auf dem Weg dazu, was Ignatius Exerzitien nennt, nämlich:

Exerzitien sind geistliche Übungen, um im alltäglichen Leben die Gegenwart Gottes und sein Wirken zu entdecken, und das konkrete eigene Leben auf ihn hin zu ordnen, sich von ihm verwandeln zu lassen.

An anderer Stelle gebraucht er das schöne Bild: *Sich von Gott umarmen zu lassen und so die Liebe in sich wecken lassen.*

Während Ignatius selber Exerzitien in der Abgeschlossenheit des Klosters, also herausgenommen aus dem Alltag, als dreimonatigen Weg mit Menschen seiner Zeit ging, gibt es inzwischen daneben auch kürzere **Einzelexerzitien**, die drei, fünf oder neun Tage dauern.

Solche Angebote findet man in Klöstern und evangelischen Kommunitäten, wie z.B. der Christusbruderschaft Selbitz www.christusbruderschaft.de, oder der Communität Casteller Ring auf dem Schwanberg www.schwanberg.de, im Haus eckstein in Nürnberg www.eckstein-evangelisch.de oder im Spirituellen Zentrum St. Martin in München www.stmartin-muenchen.de.

Die Form der „**Exerzitien im Alltag**“ nimmt eine Sonderstellung ein, denn diese finden ganz bewusst mitten im Alltag statt, also direkt in der alltäglichen Umgebung, in unseren persönlichen Lebensumständen. Einzeln und im Miteinander einer Gruppe suchen Menschen nicht den beflügelnden Ausnahmezustand sondern eine verlässliche Grundströmung in ihrem Leben. Ist es nicht gerade verheißungsvoll, den Alltag - so wie er eben ist - als Raum des Geistes Gottes zu entdecken und ihn zum Übungsfeld zu machen? Ein spannender Übungs- und Entdeckungsweg für alle, die auf der Suche nach Vertiefung ihres Glaubenslebens sind! Solche Exerzitien im Alltag dauern in der Regel vier Wochen, finden meist in der Passionszeit statt und bestehen aus folgenden Elementen:

- persönliche tägliche Besinnungszeit von ca. 30 Minuten zu Hause
- 15-minütiger Tagesrückblick am Abend
- fünf wöchentliche Treffen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe

In diesem vierwöchigen Prozess wird der Wegcharakter der Exerzitien besonders gut deutlich. Bei den wöchentlichen Treffen wird gemeinsam geübt und gebetet, gesungen oder auch getanzt, sowie Erfahrungen in Kleingruppen ausgetauscht. Unterstützt durch Gesprächshilfen für einen achtsamen Umgang miteinander in gegenseitiger Wertschätzung wächst das Vertrauen, sich mitzuteilen. Die Gruppe stärkt und trägt den Einzelnen, kann manchmal über eine Durststrecke hinweghelfen. Bei Bedarf können Einzelgespräche mit dem Leiter/der Leiterin vereinbart werden.