

Was sind „Exerzitionen im Alltag“?

„Halt an, wo läufst du hin? - Der Himmel ist in dir;
Suchst Gott du anderswo, du fehlst ihn für und für.“



Dieser Satz von Angelus Silesius aus dem 17. Jahrhundert könnte noch mehr für uns heutige Menschen gelten. Wir laufen und laufen und planen und schaffen und mühen uns ab...

und sind überall, nur nicht bei uns selbst. - **Halt an!** -

„Der Himmel ist in dir“ - ist uns das wirklich noch bewusst, wissen wir überhaupt noch, was *in uns* ist, oder kennen wir uns nur im Draußen, im Drumherum aus?

Auch im religiösen Leben sind wir oft viel zu sehr am Rennen, mühen uns ab, das Richtige zu finden und zu tun. Und da sagt nun einer, dass wir uns alle ganz arg täuschen, wenn wir Gott überall suchen, anstatt bei uns zu Hause zu sein, wo ER vielleicht schon immer auf uns wartet. - **Der Himmel ist in dir!** -

Exerzitionen (zu deutsch: Übungen) wären eine gute Zeit, dieses „bei sich selbst zu Hause zu sein“ einzuüben, sich diese stille Einkehr zweimal am Tag zu gönnen. Denn gemeinsam übt es sich einfach leichter. Das kennen wir ja auch beim Sport, bei Gymnastik und dergleichen mehr. - Warum also nicht *gemeinsam* Gott und sich selbst auf die Spur kommen?

Also noch einmal: was sind Exerzitionen? - und was ist das Besondere an Exerzitionen im Alltag? Exerzitionen sind Übungen, um mit Gott vertraut zu werden, einen persönlichen Bezug zu seiner Allgegenwart zu finden; das Leben immer mehr und jeden Tag neu aus seiner Hand anzunehmen und es auf ihn hin auszurichten.

Meist sind Exerzitionen Zeiten, in denen sich Menschen für einige Tage zurückziehen, um in Stille sich ganz und gar auf die Suche zu machen.

Exerzitionen im Alltag finden nicht an solchen Rückzugsorten statt, sondern eben mitten in unserem Alltag. Das ist das Schwierige: denn ich übe mitten in meinem Alltagsgetriebe und muss sehr wahrscheinlich um die Zeit dafür ringen. Aber das ist zugleich auch der große Gewinn: nicht abgehoben von meinem Leben, sondern mit meinem Alltag gehe ich auf die Suche; nicht „ausnahmsweise“, sondern mitten drin versuche ich still zu sein, zu hören und zu beten. Dabei wird mein alltägliches Leben mit allem Drum und Dran ein wesentlicher Gebetsstoff sein.

Schon seit vielen Jahren bietet die Pfarrei Pfarrkirchen diese Exerzitionen im Alltag an, bei denen man weder Urlaub braucht noch wegfahren muss, sondern zu Hause, im Alltag, einfach fünf Wochen lang versucht, jeden Tag ein paar Minuten innezuhalten und Ruhe zu finden. – Ruhe und Aufmerksamkeit für Gott und für sich selbst.

Und wie sieht das praktisch aus?

Das erste wichtige Element ist die tägliche **Gebetszeit zu Hause** mit einem Begleitheft, das Sie bekommen. Darin sind für die Woche eine Reihe von Impulsen, Gebeten und weiteren Texten angeboten. Etwa 20 Minuten sollte man sich täglich für diese „stille Zeit“ gönnen. Die zweite Gebetszeit des Tages ist der **Tagesrückblick**. Ignatius von Loyola, der große Exerzitionenmeister, nennt ihn das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“. Auch dafür bekommen Sie Anleitung und Übung in der Gruppe.

Denn das ist nun das dritte Element der fünfwöchigen Exerzitionen im Alltag: die **wöchentlichen Treffen** am Abend, die etwa 90 Minuten dauern. Hier ist Gelegenheit zum Austausch mit den anderen Teilnehmer/innen, hier gibt es auch Einführungen in die Themen der Woche, es werden Text- und Bildbetrachtungen gemeinsam geübt, Ankommens- und Gebetsübungen und vieles mehr, um das sich ein Team von Exerzitionenbegleiter/innen kümmert.