

26.03.2019 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Pia Arnold-Rammé,

Katholische Pastoralreferentin, Referentin für Sozialpastoral, Frankfurt

Zeit für geistliche Übungen

Einmal im Jahr mache ich Exerzitien. Das tut mir gut. Obwohl das Wort Exerzitien irgendwie nach Militär klingt, an Soldaten erinnert, die im Gleichschritt auf dem Exerzierplatz marschieren. Exerzitien - das Wort kommt aus dem Lateinischen und bedeutet einfach nur Übung. Und Übungen gibt es ja überall: in der Schule, im Sport, bei der Musik und natürlich auch beim Militär.

Exerzitien - das Wort stammt von Ignatius von Loyola. Der lebte im 15. Jahrhundert in Spanien und war dort tatsächlich beim Militär. Er war Offizier und hatte eine große Karriere vor sich. Doch dann hat er sich im Kampf verletzt und musste lange im Bett liegen. Da hatte er viel Zeit zum Nachdenken und beschloss, sein Leben komplett zu ändern: Erst ist er ins Kloster gegangen und dann hat er sich in die völlige Einsamkeit zurückgezogen. Hier entstand die Idee für seine Art der Exerzitien: also keine militärischen oder sonstigen Übungen, sondern spirituelle, geistliche Übungen. Diese Ideen zu den geistlichen Übungen schrieb er auf. Später studierte er noch Theologie, wurde zum Priester geweiht und gründete die Gesellschaft Jesu, den Jesuiten-Orden. Und wird bis heute von der katholischen Kirche als Heiliger verehrt. Seine geistlichen Übungen, seine Exerzitien helfen bis heute vielen Menschen, auch mir.

„Reserviere eine bestimmte Zeit für dich selbst... frei von Unruhe und Verwirrung, sowohl bei frohen als auch bei traurigen Anlässen.“ Diesen

Ratschlag des Ignatius finde ich sehr hilfreich. Wenn ich eine wichtige Entscheidung treffen muss, wenn ich überarbeitet und gestresst bin, wenn ich den Verlust oder die Trennung von einem geliebten Menschen verkraften muss – dann tut es gut, mir Zeit für mich selbst zu nehmen, Exerzitien zu machen.

Ganze vier Wochen schlägt Ignatius vor: vier Wochen weg vom Alltag, in Schweigen und in Gedanken nur bei mir selbst und dem Wort Gottes. Vier Wochen, das ist sehr lang. Aber es funktioniert auch schon bei einer Woche, für länger reicht es bei mir auch nie. Manchmal genügt schon ein Tag, ja sogar eine Stunde am Tag kann hilfreich sein.

Was es mir bringt? Auch das hat Ignatius treffend gesagt: *„Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das innere Schauen und Verkosten der Dinge“*. Mir hilft so eine Auszeit jedenfalls, meinen Alltag mal wieder mit anderen Augen zu sehen, auch meine Fragen und Probleme. Nichts hat sich geändert, aber ich blicke anders darauf. Und das verändert vieles.