

Erfahrungsbericht zu den kontemplativen Online-Exerzitien im August 2020

„Ich erlebte in dieser Zeit mein zu Hause und seine Umgebung als einen Ort, an dem ich Raum und Zeit fand, präsent zu sein, mich gerade jetzt, in diesem Augenblick auf die Gegenwart Gottes einzulassen und das war in vielen Augenblicken ein großes Geschenk für mich.

Ja, der Alltag war eine Herausforderung und an „Störungen“ fehlte es nicht. An einem Tag begleitete ich meinen Vater zum Augenarzt und er wurde sofort in die Klinik eingewiesen. Von mittags bis um 22 Uhr war ich unterwegs mit ihm, die Abendmeditation musste ausfallen.

Am nächsten Morgen waren wieder 2 Meditationseinheiten und ich fühlte mich von 100 Stundenkilometern auf Null abrupt angebremst. Mitten in der Hektik, hier und jetzt ist die Gegenwart, auch wenn außen der Sturm tobt und immer wieder ist es wichtig, das was mich beschäftigt und bedrängt loszulassen, Gott zu übergeben. Das Abbremsen kostete Kraft und Entschlossenheit, aber es kam so viel zurück. Im Rückblick empfinde ich diese Exerzitien genauso intensiv, wie einen Kontemplationskurs, und das ist die eigentliche Überraschung für mich, das hatte ich nicht erwartet.

Ich meine, Exerzitien im Alltag sind eine hervorragende Übung. Ich denke, sie sind kein Ersatz für Kontemplationskurse in Gries oder an anderen Orten, weil sie z.B. wegen der Corona Problematik nicht stattfinden können. Sie sind eine neue Form der Exerzitien, die ihre eigene Bedeutung und ihren eigenen Sinn haben und uns helfen können auf unserem Weg, mitten im Alltag.

Ein Bild hat mir sehr geholfen: Die Jünger sind mit Jesus auf den See gefahren, Jesus schläft im Schiffsbauch. Es kommt ein starker Sturm auf. Die Jünger kämpfen gegen den Sturm und haben Angst. Plötzlich erinnern sie sich daran, dass Jesus im Schiffsbauch schläft. Sie wecken ihn auf. Er herrscht den Sturm und den Wind an und es wird still.

.....ja, Jesus schläft tief in uns. Wir müssen uns ihm nur zuwenden, mitten im Sturm, dann verändert sich etwa in uns. Es kommt eine Kraft, die vorher nicht da war und eine Stille, die wir vorher nicht hörten ...

Gisela Hörner

Erfahrungsbericht zu den kontemplativen Online-Exerzitien zum Jahreswechsel 2021/2022

Den Jahreswechsel 2020 zu 2021 habe ich mit kontemplativen Alltags-Exerzitien begehen dürfen, während derer die gemeinsamen Meditationszeiten, die Impulse und Austauschrunden und die Begleitgespräche online stattfanden. Es war eine rundum gute und wertvolle Erfahrung, die in eine für mich wesentliche Lebensphase hineinwirkte.

Aufgrund der gegenwärtigen Situation hatte sich mein Studienabschluss vom Sommer in den Winter „verlegt“ und ich war dabei an meiner Abschlussarbeit zu schreiben, die Anfang Januar abgegeben werden musste. Recht spontan entschied ich mich, an den Online-Exerzitien teilnehmen zu wollen, da ich in den letzten Jahren immer gute Erfahrungen mit der Kontemplation gemacht hatte und den Wunsch verspürte, neben dem „physischen“ Abschluss der Lebensphase „Studium“, bewussten Raum für seelische Bedürfnisse gestalten zu wollen.

Also hatte ich mich für diese ungewöhnliche Kombination entschieden und habe es als etwas ausgesprochen Besonderes empfunden, mit dem, was **ist**, im Alltag und im Gebet da zu sein. Immer wieder und wieder anzunehmen, was nun meine Realität **jetzt** ist.

Dies klingt so scheinbar leicht und kurz, gleichzeitig war und ist dies für mich nicht einfach, denn manchmal ist die eigene Realität vor lauter Unruhe, Angst, Traurigkeit und Schmerz eigentlich kaum auszuhalten. Ich bin also sehr dankbar, dass es das Format Online-Exerzitien gibt, denn es ist für mich in mehrerlei Hinsicht „inklusiv“.

Ohne hier nun eine wissenschaftlich fundierte Definition des Begriffs „Inklusion“ niederschreiben zu wollen, ist Inklusion für verschiedenste Bereiche unserer Gesellschaft der Begriff, der uneingeschränkte Teilhabe beschreibt. Der also dazu herausfordert, Situationen, Gegebenheiten, Strukturen und Prozesse so zu gestalten, dass alle Menschen daran teilhaben könnten, wenn sie es denn wünschen.

„Inklusiv“ sind daher Online-Exerzitien für mich geworden, da sie ermöglichen, den je eigenen Tiefgang, das Maß an Stille und Ausrichtung auf Gott, das Aushalten von schmerzvollen Gefühlen und Erinnerungen, so auszubalancieren, dass auch Personen an Exerzitien teilnehmen können, für die ein Angebot in einem Exerzitienhaus aus physischen, psychischen oder anderen Gründen nicht möglich wäre.

Ich kann daher nur Mut machen, sich selbst eine solche Erfahrung zu gönnen und...

Dem Wunder

Leise

Wie einem Vogel

Die Hand hin[zu]halten

(Hilde Domin)