

Kontemplative Exerziten

„Uns traf mehr als ein gewöhnlicher Verlust – wir verloren unseren Weg“

PERSÖNLICHE SUCHE

Der Satz von T. S. Eliot berührte mich auf eigentümliche Weise. Wahrscheinlich, weil er meine Erfahrung und Suche nach dem richtigen Weg so schlicht und doch so treffend zum Ausdruck brachte. Mit dem Verlust des Weges meine ich hier keinen äußeren, sichtbaren Weg, sondern vielmehr den inneren Weg, die innere Lebensorientierung.

Viele Jahre ging ich mit einer inneren Orientierungslosigkeit durchs Leben. Äußerlich war auf den ersten Blick nichts davon zu bemerken. Ich hatte einen Beruf und stand bereits in jungen Jahren selbständig mit beiden Füßen am Boden. Doch war ich von einer inneren Unrast getrieben. Ich war zwar ausgerüstet mit gutem Willen und guten Absichten christlich zu leben, doch ohne inneren Kompaß, der mir zeigen konnte, wie ich den Schwierigkeiten des Lebens begegnen könnte.

Mein guter Wille und meine guten Vorsätze wurden durch Konflikte und Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Freundeskreis schnell erschüttert und brachten den Boden unter meinen Füßen leichter ins Wanken, als man mir äußerlich ansah. Ich wußte nicht, wie ich mit meinen Schwierigkeiten umgehen sollte - außer sie zu unterdrücken. Viel Unsicherheit, Traurigkeit, Schuldgefühle und versteckte Wut war in mir. Und wohin damit?

Die Sehnsucht nach Heilung war groß und ebenso meine Sehnsucht nach Gottverbundenheit in meinem Leben. So fing ich hochmotiviert an, mich dem Gebet

zuzuwenden. Schon lange wollte ich mich nicht nur dann dem Gebet zuwenden, wenn ich etwas von Gott brauchte. Und doch scheiterten meine Versuche, regelmäßig Gebetszeiten einzuhalten, immer wieder kläglich. Zum einen forderte mich der Alltag oft so, daß ich nach einem Arbeitstag nicht mehr die Kraft und die Zeit aufbrachte, zum anderen empfand ich das Gebet, welches ich in Form von Bibelbetrachtungen und mündlichen Gebeten verrichtete oft als eine zusätzliche Anstrengung. Vor allem aber, wenn nicht einmal religiöse Gefühle in mir aufstiegen und ich keine Andacht empfinden konnte oder mir der innere Bezug zum Text fehlte, blieb ich unzufrieden zurück. Schließlich pendelte es sich so ein, daß sich meine Suche nach Gottverbundenheit auf den sonntäglichen Besuch des Gottesdienstes sowie auf sporadische Gebete beschränkte. Eine schleichende Unzufriedenheit machte sich allmählich in mir breit, die mich in eine Glaubenskrise hineinführte. Texte und Lieder berührten mich nicht mehr wirklich, und ich fragte mich, welche Rolle Gott in meinem Leben überhaupt spielte und ob ich mir nicht nur was vormachte.

Die Wende kam mit meinen ersten kontemplativen Exerziten. Hier lernte ich einen einfachen und unmittelbaren Zugang zur Gegenwart Gottes kennen. Nach dieser Einfachheit und Unmittelbarkeit im Gebet hatte ich mich jahrelang gesehnt. ohne daß ich mir dessen bewußt war. Ich habe es rückblickend darin erkannt, daß sich die anderen Gebetsformen immer wieder erschöpften und meine Sehnsucht nach Gottverbundenheit unerfüllt blieb. Doch das

schweigende einfache Dasein vor Gott, das mein ganzes Sein umfaßt - meine Ängste, Schwächen, Zweifel und Hoffnungen - wo ich nichts zu machen brauche, als meinen Blick darüber hinaus, auf Seine Gegenwart zu richten, ließen mich spüren, daß ich endlich den Weg gefunden hatte, der mich mitten im Leben zu IHM führt.

WAS SIND KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

Seit ich zu diesem Weg geführt worden bin, ihn gehe und jetzt auch selbst Exerziten leite, wurde ich immer wieder von Freunden und Bekannten gefragt: „Was sind kontemplative Exerziten eigentlich? Und was macht man dort? Was heißt kontemplativ beten? Wie geht das?“ Obwohl ich mich jedesmal freue über das Interesse und mich gerne mitteilen würde, spüre ich deutlich auch meine Grenzen. So wie jemand, der noch nie zuvor Jasmin gerochen hat, nicht aufgrund meiner Erklärungen den Duft von Jasmin riechen kann, verstand ich schließlich, warum mich oftmals ein verständnisloses Kopfschütteln stocken ließ. Es geht um mehr als Erklären und Antworten meinerseits. Es geht um die Erfahrung selbst. Und so ist es auch mit dem kontemplativen Gebet: erst wenn wir es erfahren haben, wissen wir, wie es ist. Im folgenden werde ich trotz dieser Schwierigkeit versuchen, dem Leser einen Eindruck zu vermitteln, was kontemplative Exerziten sind.

Schon allein die Wortbedeutung gibt uns Aufschluß darüber. Kontemplation kommt von lat. „contemplare“ und bedeutet schauen. Exerziten kommt vom lat. „exarrere“ und bedeutet üben. So können wir von dieser Wortbedeutung ganz schlicht ableiten, daß wir uns „im Schauen üben“. Wir können auch sagen, wir üben uns in der Wahrnehmung. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das, was da ist.

Vertieft und verschärft sich unsere Wahrnehmung, lassen wir uns mehr auf das schlichte Schauen ein, können wir Gottes Gegenwart tiefer und lebendiger in uns und allem Lebendigen erfahren. So werden die Worte Jesu. „ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt“ (Mt 28,20) nicht nur Verheißung, sondern erlebte Realität.

UNSERE SITUATION IM ALLTAG

Nicht selten ist gerade in unserem Alltag dieses Schauen, dieser Blick auf Seine Gegenwart, auf Sein Licht sehr getrübt: der Leistungsdruck, unter dem viele von uns stehen, läßt uns oftmals nur noch auf das schauen, was wir alltäglich zu bewältigen haben, was wir schaffen wollen und müssen. Dieses Leistungsdenken prägt unser Schulsystem und dominiert ebenso die Arbeitswelt. Sogar bis in die Freizeit hinein verfolgt uns der Streß. Die Zeitungen bieten uns eine Flut von Nachrichten an und das Fernsehen unzählige Programme. Die Werbung lockt uns überall. Dauernd kommt etwas Neues auf den Markt. Es ist nicht mehr so leicht, den Überblick zu wahren. Hinzu kommt für viele Menschen eine fortwährende Lärmbelästigung. Wir werden ständig nach draußen gezogen, weg von unserem Innersten, von unserem wahren Wesen.

Paradoxerweise entspringt genau aus diesem hektischen, zerrissenen und komplizierten Leben wo die Äußerlichkeiten soviel zählen, das Bedürfnis nach Einfachheit, Unmittelbarkeit und Ruhe. Sollte nicht zumindest in der Beziehung zu Gott. im Gebetsleben, diese ersehnte Ruhe, die Unmittelbarkeit und Einfachheit erfahrbar sein?

DIE WENDE

Ich weiß noch gut, als ich mit dem Vorsatz „wahrzunehmen und einfach zu schauen, was da ist“ einen Spaziergang machte. Eigentlich war ich müde, doch ging ich los und blieb vor wunderschönen zarten Gräsern, die am Weg entlang wuchsen, stehen. Ich blieb nicht lang in der Wahrnehmung, weil mir gleich die Idee kam, einige mitzunehmen und zu pressen, um sie später auf Karten zu kleben. Als ich merkte, wie sehr ich ins Denken darüber kam, ärgerte ich mich und ging weiter. Mein Blick fiel auf einen Baum, und schon wollte ich wissen, was für ein Baum das ist. Dann fiel mir ein, was ich zuhause vergessen hatte, was ich machen werde, wenn ich zuhause ankomme etc. Ich wurde unruhig und ärgerte mich zusätzlich auch darüber, weil es zu regnen anfang. Es gelang mir kaum, wirklich in die Wahrnehmung zu kommen. So verging mein Spaziergang.

An diesem einfachen Beispiel versuche ich, meine bis dahin so vertraute Verhaltensweise zu veranschaulichen. Es gelang mir nicht in der Gegenwart zu bleiben, weil ich entweder auf die Vergangenheit oder in die Zukunft schaute. Ich war es nicht gewohnt, auf das zu schauen, was im Augenblick unmittelbar gegeben ist. Es war mir ebenso ungewohnt, nicht auf den Nutzen (Blätter pressen), das Wissen (was für ein Baum) und die Sorgen (habe etwas vergessen) zu schauen und einfach nur da zu sein, sorglos, ohne etwas erreichen zu müssen. Kaum nahm ich etwas wahr, schon zogen mich Gedanken, Fragen und Ideen von der Wahrnehmung fort. Doch genau hier setzt die Kontemplation an: hier geht es nicht um das Denken und Machen, sondern um das Wahrnehmen und geschehen lassen: sehen, wie die Gräser sich sanft im Wind wiegen. So wie Jesus in der Bergpredigt sagt „Lernt von den Lilien, die auf dem Feld wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch. Selbst Salomo war in all

seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen.“ (Mt 6,28,29) „Macht euch also keine Sorgen...“ (Mt 6,31).

Hier geht es nicht um das Ändern und „Weghabenwollen“, sondern darum, innerlich anzunehmen, was da ist: und wenn es der Ärger ist, der in mir hochsteigt und der Regen, der vom Himmel fällt. Hier geht es nicht um das Äußere, sondern um die Wende nach Innen: Den Ärger, das Zerstreutsein in mir wahrnehmen und ebenso das Zarte in mir, was die Gräser in mir angesprochen haben. Und letztlich geht es nicht um das Ich: ich muß nicht erreichen in der Wahrnehmung zu bleiben, sondern die Gegenwart nimmt mich auf, wenn ich zu ihr komme, so wie ich bin, und führt mich zum Da-Sein.

Die entscheidende Wende kam für mich, als ich meine Gedanken und mein Handeln nicht mehr als das Wichtigste ansah und mir allmählich bewußt wurde, daß sie nur ein Teil von mir sind, mich jedoch nicht als Ganzes ausmachen. Und ich muß gestehen, nicht ohne Schrecken wurde mir bewußt, daß ich auch die Menschen und Dinge um mich herum ebenso reduziert wahrgenommen hatte, wie mich selbst. Eine Ahnung, die Hoffnung und die Freude, daß es weit mehr zu entdecken gilt, als mir bewußt ist und die Sehnsucht, Seiner Gegenwart näher zu kommen, ließen mich immer wieder aufs neue diese kleine oftmals mühevollende Wende vollziehen: von meinen Gedanken, meinem Handeln und Leisten-wollen zur schlichten Wahrnehmung.

Die Grundstruktur menschlichen Verhaltens vollzieht sich immer in drei Schritten: erst wahrnehmen, dann denken und schließlich kommt die Handlung. Oder wie Kardinal *Cardijn* sagt: „sehen, urteilen, handeln“. So ist die Wahrnehmung zwar immer mit eingeschlossen, doch kommt in unserer schnellebigen Zeit das Empfinden, das Auf-sich-Wirken-Lassen, das Innehalten, das Staunen-Können, die Entspannung und das

Zu-sich-Kommen viel zu kurz. Wir nehmen etwas wahr, schon fangen wir an zu denken (analysieren, beurteilen, planen, vergleichen, grübeln...) und stürzen uns nicht selten von einer Aktion in die andere. Doch ist es letztlich die Wahrnehmung, die uns die Tür zur Gegenwart Gottes öffnet.

Für all jene, die den Weg der Kontemplation einschlagen möchten, ist diese grundlegende Wende vom Denken und Handeln zur Wahrnehmung notwendig. Und diese Wende gilt es in vielen, kleinen Schritten immer wieder aufs neue zu vollziehen. Dies ist und bleibt Aufgabe während der ganzen Exerzitien. Die Aufmerksamkeit ist uns hierbei wegweisend. Nicht die Aufmerksamkeit im Kopf, die wir schon von Kindesbeinen an geübt haben, ist gemeint, sondern die Aufmerksamkeit unseres ganzen Wesens auf die Gegenwart. Wenn man z.B. Murmeltieren zuschauen möchte, wie sie aus ihrem Bau kommen, so würde man ganz ruhig atmen. Vielleicht würde man sogar für einige Sekunden die Luft anhalten, sobald sich etwas rührt, um jeder Bewegung gewahr zu werden. Man würde alle Fühler, alle Antennen ausstrecken, alle Sinne aktivieren, um ja den entscheidenden Moment nicht zu verpassen. Genau so in der Kontemplation: Es ist ein inneres Sich-öffnen, ein hellwaches Lauschen auf das, was von der Gegenwart auf uns zukommt, was sie uns offenbaren möchte. Diese ständige Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, die nur unmittelbar und direkt stattfinden kann, fordert uns als ganze Menschen und führt uns allmählich in die Gegenwart des Auferstandenen hinein. Die Natur ist uns auf unserem Weg eine große Lehrmeisterin. Die ganze Schöpfung lädt in ihrer Fülle zum Lauschen, zum Schauen, zur Wahrnehmung ein. Jedes Blatt, jeder Vogel und jede Blume weisen durch ihr Sein auf Gottes Gegenwart hin. Die ganze Natur ist durch ihr Sein ein Lobpreis an den Schöpfer. Und so birgt die Natur eine große in sich

ruhende Kraft, dessen göttlicher Ursprung nach Entfaltung strebt. Dieser göttliche Ursprung und die Sehnsucht nach Entfaltung ist auch dem Menschen zu eigen. Und so kann die Natur das im Menschen ansprechen und wieder zugänglich machen, was in ihm selbst innewohnt. So können wir sagen, daß kontemplative Exerzitien eine Schule der Wahrnehmung, eine Schule des Schauens sind. Es ist eine Zeit, in der wir unseren Blick, unsere Aufmerksamkeit ausdrücklich auf Gottes Gegenwart richten und uns Seinem Licht zuwenden.

DER WEG IN DIE WÜSTE

Die Sehnsucht dieses Lichtes, das im Alltag so oft verschüttet ist, gewahr zu werden, es zu entdecken, führt uns -bildhaft gesprochen- in die Wüste. Dort gibt es nicht viel: Sand, Himmel, Wind, ab und zu einen Kaktus, natürlich auch Oasen -jedoch keinen Fernseher, kein Telefon, keine Bücher und keinen Terminkalender. Und doch ist die Wüste bekanntlich der Ort, wo Gott sich dem Menschen immer wieder offenbart hat. Hier wird offensichtlich: Wenn alles Unwesentliche wegfällt, kann das Wesentliche zum Vorschein kommen. Und so ziehen sich auch die TeilnehmerInnen während der Exerzitien in die „Wüste“ zurück, d.h. sie verlassen ihre gewohnte Umgebung und verzichten auf äußere Ablenkungen. Es muß also nichts Neues hinzukommen, was wir haben oder wissen müssen, sondern es gilt, Seines Lichtes, das in uns ist und uns umfängt, gewahr zu werden. Ich werde wohl niemals jenen tiefen Augenblick vergessen, der mir während eines Spaziergangs zuteil wurde. Ich ging allein spazieren. Ich fühlte mich ruhig, doch war ein Schatten von Trostlosigkeit und Traurigkeit in mir. Dieser Gemütszustand war mir bereits vertraut und schon längst versuchte ich diesen

Zustand nicht mehr zu unterdrücken, indem ich mich ablenkte; so schlenderte ich meines Weges. Ich hielt inne und mein Blick glitt über die Landschaft. Und plötzlich spürte ich, daß ich da war, daß ich bin. Freude stieg in mir auf und Dankbarkeit darüber, daß ich bin, durchströmte mich.

Staunend blieb ich einige Zeit stehen; Sein Licht hat mich in einem so unscheinbaren Augenblick berührt.

Im Neuen und Alten Testament sowie in der Kirchengeschichte lesen wir, daß Gott den Menschen immer wieder in die Wüste geführt hat. Beim Propheten *Hosea* heißt es: „Ich selber will sie in die Wüste führen“ (2,16). Denn genau dort hat Gott den Menschen, nach seiner Zeit der Läuterung, immer wieder eine Begegnung mit sich geschenkt. Diese übergroße Gnade wurde Abraham, Mose, Johannes dem Täufer, Paulus, Antonias, Franziskus, Ignatius und vielen anderen großen Heiligen zuteil, die, von einer Sehnsucht geführt, sich dieser Wüstenerfahrung stellten. Und all diese Menschen wußten nach ihrer Begegnung um ihr tiefstes Wesen, sie wußten um ihre wahre Identität und um ihren Auftrag in dieser Welt. Sie haben Sein Licht erfahren und konnten so Licht für viele Menschen sein.

Durch die Stille in der Wüste, durch das Fehlen von Ablenkungen, wird der Mensch ganz auf sich geworfen. Und hier kann es sein, daß all jenes hochkommt, vor dem der Mensch nur allzu gerne flüchtet: vor dem Unerlösten in ihm, vor dem, was er in sich ablehnt und verdrängt. Was immer unser Dasein in der Gegenwart beeinträchtigt: die Ängste, Traurigkeiten, Aggressionen, Schuldgefühle, Widerstände, das Kopflastige -all diese Dunkelheiten- rufen nach Erlösung in uns. Und es sind letztendlich diese Dunkelheiten, die uns von Gott, von den Menschen, und von uns selbst, von unserem wahren Wesen, trennen. Sich diesen Dunkelheiten so nackt und bloß zu stellen,

haben viele Menschen mit einem Kampf verglichen. Wenn sich in der Wüste Ägyptens oder Syriens z.B. zwei Mönche begegneten, so fragten sie nicht: wo wohnst du? sondern: wo kämpfst du?

Doch wir richten bei diesem „Kampf“ unsere Aufmerksamkeit nicht auf unsere Dunkelheiten. Wir kämpfen nicht gegen sie und versuchen sie nicht in den Griff zu bekommen, sondern wir wenden uns der heilenden Gegenwart Gottes zu. Ich will dies an einem Beispiel verdeutlichen:

Angenommen, ich spüre eine tiefe Traurigkeit. Normalerweise reagiert man mit Verdrängung, Ablenkung oder intellektueller Verarbeitung. In der kontemplativen Haltung brauche ich dieses Gefühl nicht zu verändern. Was da ist, darf da sein. Doch beschäftige ich mich nicht mit diesem Gefühl. Oder sinngemäß mit den Worten des Hl. Johannes vom Kreuz ausgedrückt: „das ist nicht Gott, gehen wir weiter“. Hier ist die Kontemplation eine Gratwanderung: einerseits Gefühle, die sich in mir zeigen nicht zu verdrängen, und andererseits sich nicht mit ihnen zu beschäftigen. Es geht darum, sich immer wieder erneut Seiner heilbringenden Gegenwart zuzuwenden. Durch diese Zuwendung zum Heilenden können sich diese ungewollten und belastenden Empfindungen und Zustände auflösen und so kann Erlösung geschehen, ob ich dies zunächst wahrnehme oder nicht. So wie eine Knospe sich der Sonne zugewandt unmerklich entfaltet, entfaltet sich auch unser wahres Wesen unmerklich unter Seinem Licht. Und das sind kontemplative Exerzitien in ihrem tiefen Sinn: die beständige Hinwendung und Verbindung zum Alleinen, das beständige Zurückkehren zu Gottes Gegenwart. Nicht mehr uns und unsere Probleme, Schwierigkeiten und Wünsche in den Mittelpunkt zu stellen, sondern aus der Verbindung zu IHM zu leben.

KONTEMPLATION UND ALLTAG

Die Kontemplation. ist nicht nur eine Gebetsform, sondern eine Lebenshaltung. Sie weist zu jeder Zeit den Weg zu IHM, sei es im Alltag, bei der Arbeit, im Umgang mit den Menschen, oder in den stillen Gebetszeiten. Denn wenn der Same der Kontemplation in einen Menschen gesät wurde und bei ihm aufgehen konnte, so ist dieser Mensch kontemplativ -und zwar nicht nur im Gebet, sondern auch in seinen anderen Beschäftigungen. Stille Gebetszeiten sind notwendig, um in die Haltung der Kontemplation zu kommen. Dann durchdringt und verwandelt sie allmählich das ganze Leben.

Die Frage: Dem „Wie geht das konkret? Wie lerne ich das kontemplative Gebet? Was muß ich „machen?“ habe ich nur angestreift, jedoch nicht beantwortet. Es wäre über den Rahmen dieses Artikels hinausgegangen. Ich möchte hierbei auf das neue Buch von Franz Jalics¹, dem ich diesen Weg verdanke, hinweisen. Für all jene, die eine Sehnsucht in sich spüren, diesen kontemplativen Weg kennenzulernen und zu gehen, ist dieses Buch konkrete Hilfe und gibt klare Orientierung. Es ist aus seiner langjährigen Erfahrung als Exerzitienmeister entstanden und ist ein praktisches Übungsbuch, welches Schritt für Schritt in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet einführt.

erschienen in:

"Lebendige Seelsorge", Heft 2, April 1995

1) F. Jalics, Kontemplative Exerzitien, Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet. Würzburg.