

EXERZITIEN ZUHAUSE – karmelitanisch begleitet

Daniela Bethge TKG, Birkenwerder



Dr. theol. Daniela Bethge, Theologin und Sozialarbeiterin, geb. 1982 in Magdeburg, ist Mitglied der Teresianischen Karmel-Gemeinschaft (TKG) und Begleiterin Karmelitanischer Exerzitien. Seit November 2019 ist sie in der Leitung des Exerzitienhauses in Birkenwerder tätig.

Mitte März 2020 – nichts geht mehr. Gottesdienste: abgesagt. Kino, Theater, Konzerte: abgesagt. Geschäfte, Kitas, Schulen, Kinderspielplätze, Restaurants: geschlossen. Das öffentliche Leben ist weitestgehend lahmgelegt. Die Straßen und die Züge sind leer. Das Corona-Virus hat Deutschland erreicht und vielen Menschen eine Zwangspause verordnet.

Auch das Exerzitienhaus am Karmel Birkenwerder musste seine Türen schließen. Es folgten dreieinhalb Monate ohne Exerzitienkurse und ohne Seminare – dreieinhalb Monate ohne Gäste. 682 Frauen und Männern, die von Mitte März bis Ende Juni zu Kursen angemeldet waren, haben wir absagen müssen. Die meisten von ihnen hatten sich für ein paar Tage aus dem Trubel ihres Alltags zurückziehen wollen, um hier im Karmelitenkloster in Stille und Schweigen *Exerzitien* zu machen. Das war nun nicht möglich für sie.

Mittendrin in dieser Zeit wuchs eine Idee heran. Wie wäre es, fragten wir uns, wenn wir ihnen Exerzitien bei sich daheim anbieten, in ihrem eigenen Zuhause? Das kann zwar die Zurückgezogenheit im Kloster nicht ersetzen. Aber vielleicht ist es eine Möglichkeit, dennoch eine „geistliche Auszeit“ zu machen, wenigstens in verkürzter Form, für zwei oder drei Tage ... Wir dachten dabei nicht an die bewährte und in vielen Gemeinden seit Langem sehr segensreich durchgeführte Form der „Exerzitien im Alltag“, sondern an eine tatsächliche Auszeit *vom* Alltag, nur eben zuhause, in der eigenen Wohnung – oder, falls vorhanden, zum Beispiel im Gartenhäuschen. Damit sich die erwünschte Stille für eine bewusste „Zeit mit Gott“ einstellt, könnte man sich vielleicht einen entsprechenden äußeren Rahmen schaffen: Telefon/Handy abschalten bzw. AB/Mailbox anschalten; keine Post lesen; Abwesenheitsnotiz im E-Mail-Programm einstellen; die Haustürklingel abschalten; Bekannten, Nachbarn und Familienangehörigen sagen: „Ich bin mal für zwei/drei Tage nicht erreichbar – melde mich danach wieder!“; im Voraus einkaufen und die Mahlzeiten weitestgehend vorbereiten ...

Nach ein paar Gesprächen in unserem Hausleitungsteam war dann der Gedanke an *karmelitanisch begleitete Exerzitien zuhause* geboren.

Wir wollten es ausprobieren und boten denen, die sich für die Exerzitenkurse im Juni angemeldet hatten, bei der leider notwendigen Absage diese Alternative an. Und tatsächlich meldeten sich aus beiden Kursen mehrere Frauen und Männer, auch ein Ehepaar, die sich darauf einlassen wollten.

Die Tagesstruktur konnten sie sich frei einteilen oder sich am Tagesablauf der Exerzitenkurse in Birkenwerder orientieren. Die täglichen zwei Exerzitienvorträge (jeweils ca. 30 Minuten) und die Impulse für die Abendmeditationen wurden als Audiodateien zum Anhören jeweils am Morgen (bis 6.30 Uhr) und am Abend (bis 19.00 Uhr) per E-Mail mit einem Link zum Runterladen versendet. Meistens war auch ein Bild oder ein Text dabei.

Karmelitanische Exerziten finden ja in durchgängigem Schweigen statt. Auch dazu gab es in den Impulsen Anregungen und Hinweise. Wichtig ist vor allem, dass man sich bewusst Zeit nimmt, um den eigenen Gedanken nachgehen und im Gebet mit Gott „ins Gespräch“ kommen zu können. Vielleicht gibt es in der Nähe eine geöffnete Kirche, die man zum stillen Gebet aufsuchen kann – oder vielleicht einen schönen, besinnlichen Ort in der Natur? Und selbstverständlich kann man, wie im Exerzitenhaus, die Zeit zwischen den Vorträgen nutzen, um an der frischen Luft spazieren zu gehen oder auch um Schlaf nachzuholen ...

Bei Karmelitanischen Exerziten ist bewusst kein Gespräch mit dem/der Exerzitenbegleiter/in vorgesehen, weil in dieser Zeit das „Gespräch“ mit Gott selbst als dem eigentlichen „Exerzitenbegleiter“ gesucht werden sollte; auf Wunsch gibt es aber ein Mal während des Kurses die Gelegenheit für ein kurzes seelsorgliches Gespräch (Richtmaß: 10 Minuten). Während der EXERZITIEN ZUHAUSE wurde die Möglichkeit für ein solches Gespräch am Telefon angeboten.

Die Erfahrungen der ersten Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren durchweg positiv. Die Verbindung zwischen der häuslichen Umgebung und den geistlichen Impulsen macht den besonderen Charme dieser Art von Exerziten aus. Das hat uns Mut gemacht, sie auch weiterhin anzubieten.

EXERZITIEN ZUHAUSE, so glauben wir, sind nicht nur eine Alternative für „abgesagte“ Exerzitenkurse. Sie sind auch für Menschen geeignet, die nicht die Möglichkeit haben, zu uns ins Exerzitenhaus nach Birkenwerder zu kommen.