

*Es ist im Grunde nur eine kleine, einfache  
Wahrheit, die ich zu sagen habe: wie man es  
anfangen kann, an der Hand des Herrn zu leben.*

Edith Stein

## ***Kommen – bleiben – gehen*** **Karmelitanische Exerzitien**

Reinhard Körner OCD, Birkenwerder

Sich für ein paar Tage aus der Geschäftigkeit des Alltags zurückziehen – das hat so manchem schon geholfen, im Auf und Ab des Lebens die „innere Mitte“ wiederzufinden. In der geistlichen Tradition des Christentums hat sich dafür auch die Form der *Exerzitien* herausgebildet. Die Erfahrung zeigt, dass solche Zeiten der Stille immer mehr gesucht und geschätzt werden.

Exerzitien – das sind heute in der Regel vier-, sechs- oder zehntägige Kurse mit Teilnehmern aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen, in denen der Einzelne, angeleitet durch Vorträge und geistliche Impulse, wieder einmal Ordnung in seine Gedanken zu bringen und der „Wahrheit seines Lebens“ auf die Spur zu kommen versucht. Meist finden diese Kurse in entsprechend ruhig gelegenen Exerzitienhäusern oder Klöstern statt. In vielen christlichen Gemeinden und Gemeinschaften werden auch sogenannte „Exerzitien im Alltag“ angeboten, bei denen in Abend- oder Wochenend-Vorträgen, in eigens gestalteten Gottesdiensten, in Gebets- und Meditationsstunden Anregungen gegeben werden, um aus dem spirituellen Erfahrungsschatz des Christentums neue Kraft für den Lebensalltag schöpfen zu können.

### ***die lange Geschichte der Exerzitien***

„*Exercitia spiritualia*“, wörtlich: „Geistliche Übungen“, haben eine lange Tradition. In den Klöstern der Männer- und Frauenorden waren solche Tage der geistlichen Besinnung schon im frühen Mittelalter sehr beliebt. Spätestens seit Gertrud von Helfta (gest. 1256), die wohl die ersten Exerzitienanleitungen niedergeschrieben hat<sup>1</sup>, fassen die alten geistlichen Meister unter diesem Begriff gezielte Schritte zusammen, die „in äußerer Einsamkeit und nach bestimmten gebetspädagogischen Gesetzen eine Einübung in die geglaubten Mysterien besonders durch betrachtendes Gebet anstreben“ (Hugo Rahner SJ).<sup>2</sup>

Es ist *Ignatius von Loyola* (1491-1556) zu verdanken, dass Exerzitien im Laufe der letzten fünf Jahrhunderte zu einer wesentlichen Form der Glaubensvertiefung werden konnten. Mit seinem EXERZITIENBUCH, das die Mitglieder des von ihm gegründeten Jesuitenordens durch eine dreißigtägige Zeit der Entscheidungsfindung begleiten sollte, hat er dieser intensiven Form der christlichen Lebenserneuerung eine „klassische“ Gestalt gegeben. Zugleich hat er damit eine

---

<sup>1</sup> *Gertrud von Helfta*, *Exercitia spiritualia*. Geistliche Übungen (lat.-dt.), hg., übers. u. kommentiert v. S. Ringler, Elberfeld 2001.

<sup>2</sup> Art.: Exerzitien, in: LThK (1959), Bd. 3, Sp. 1297-1300, 1297.

*Exerzitienbewegung* eingeleitet, die sich bis in unsere Tage hinein fruchtbar auswirken konnte. Mit der Gründung von Exerzitienhäusern – das erste 1579 in Mailand durch Karl Borromäus – und einer Bulle Pauls V. von 1606, die solche „Einübungen“ allen Ordensleuten und Priestern ans Herz legte, begann der „Siegeslauf der Exerzitien“<sup>3</sup> durch die Ordenshäuser und tridentinischen Priesterseminare. In steigendem Maß nahmen im 19. Jahrhundert, vor allem in Belgien und Holland, auch andere Ordensfamilien diese Bewegung auf. Die Enzyklika MENS NOSTRA Pius' XI. von 1929 hob dann schließlich die Bedeutung von Exerzitien für jeden Christen, gleich welchen Standes, hervor. In Deutschland hat vor allem Hugo Rahner SJ wesentlich dazu beigetragen, dass Exerzitienkurse ein systematisch betreuter und von den Bischöflichen Ordinariaten geförderter Bestandteil der überregionalen Seelsorge wurden.

Freilich sind im Laufe dieser positiven Entwicklung viele Abstriche am ursprünglichen Sinn der Exerzitien gemacht worden. „Es muß darauf geachtet werden“, bemerkte in den 1970er Jahren der Jesuit Karl Rahner, „daß Exerzitien nicht abstrakte Indoktrination eines theoretischen Lehrsystems samt dessen 'praktischen' Konsequenzen sind ..., sondern 'Mystagogie' in die religiöse Erfahrung des Menschen und seiner Begnadung von innen.“<sup>4</sup> Es ist vor allem das Verdienst des Jesuitenordens, wenn Exerzitien heute wieder in gutem Ruf stehen. Weit über den Kreis der Ordensleute, des Klerus und der Mitglieder geistlicher Gemeinschaften hinaus suchen inzwischen viele Menschen – aus dem katholischen wie aus dem protestantischen Raum, in wachsender Zahl auch solche, die keiner christlichen Konfession angehören – in Einzel- und Gruppenexerzitien Orientierung aus den Quellen des Glaubens.

Neben den am meisten bekannten *Ignatianischen Exerzitien* gibt es auch andere Exerzitienformen, die aus den verschiedenen geistlichen Traditionen der Kirche, der Orden vor allem, hervorgegangen sind. Mit unterschiedlichen methodischen Akzentsetzungen wollen sie demselben Anliegen – der Glaubensvertiefung und Lebenserneuerung – dienen. Dass diese vielfältigen Exerzitienformen in den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts wieder aufleben oder aus den je eigenen spirituellen Quellen heraus neu entwickelt werden konnten, ist ebenfalls der „Erfolgsgeschichte“ der von Ignatius ausgelösten Exerzitienbewegung zu verdanken, liegt aber auch in den Grenzen der von ihm geprägten Exerzitienmethodik begründet.

Die Exerzitientradition des Christentums ist weiter und reicher als die ignatianische Form, und das ist gut so, denn, so weiß bereits 150 Jahre vor Ignatius die NACHFOLGE CHRISTI:

*„Es passt nicht jede Übung für alle Menschen. Diese ist jenem, jene diesem angemessener. Auch sind, je nach der Zeit, einige Übungen anziehender als andere ...“<sup>5</sup>*

### ***Karmelitanische Exerzitien***

Auch der Karmel hat eine spezifische Art, Exerzitien zu gestalten, hervorgebracht. Ihre Anfänge liegen im 17. Jahrhundert, als der französische Laien-Bruder Jean de St. Samson (1571-1636) aus dem Stammorden des Karmel einen zehntägigen Kurs mit jeweils drei Meditationseinheiten, gedacht für Gemeinschaftsexerzitien zur geistlichen Erneuerung seiner Mitbrüder, konzipierte.

Im Teresianischen Karmel kam der eigentliche Durchbruch zur Exerzitienarbeit erst in den Jahren nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil. Der Ruf Pius' XII.: „Zurück zu den Quellen!“ und

---

<sup>3</sup> C. Feckes, Die Lehre vom christlichen Vollkommenheitsstreben, Freiburg i. Br. 1953, 285.

<sup>4</sup> Wagnis des Christen, Freiburg 1974, 96.

<sup>5</sup> Nachfolge Christi I 19,5.

die dann einsetzende historische Forschung haben das kontemplativ-*apostolische* – also auch seelsorgliche – Anliegen Teresas neu ins Blickfeld gerückt und den Karmeliten die Grundlage für ein nicht nur zugestandenes, sondern zur Lebensform gehörendes Seelsorgeapostolat gegeben. Darüber hinaus trat neu und vertiefter in das Bewusstsein des Ordens, dass sich Teresa in ihren Brüdern Mitglieder der Karmelfamilie gewünscht hatte, die in Seelsorge und Verkündigung etwas von *dem* Geist in die Kirche hineinbringen, in dem sie selbst den Glauben und das Leben zu sehen gelernt hatte. Was Gott ihr an Erkenntnis und Erfahrung geschenkt hatte, sollte allen Menschen gehören. Folgerichtig legen die nach dem Konzil erneuerten KONSTITUTIONEN des Teresianischen Karmeliten ans Herz, „am Heilsauftrag der Kirche vor allem durch das Apostolat der *Förderung des geistlichen Lebens* mitzuwirken“.<sup>6</sup> Dies unter anderem auch in Form von Exerzitienbegleitung zu tun, bot sich natürlich geradezu an.

Heute werden weltweit 48 ordenseigene Exerzitienhäuser, davon 23 in Europa, vom Teresianischen Karmel unterhalten und von Mitbrüdern des Ordens geleitet.

In der deutschen Ordensprovinz ist das Exerzitienhaus am Karmelitenkloster Birkenwerder seit seiner Eröffnung im Jahr 1990 zum spirituellen Anziehungspunkt vieler Menschen geworden. Mehrere Patres und mehrere Frauen und Männer aus der Laien-Gemeinschaft des Ordens (TKG) bieten hier Exerzitienkurse an, die in der methodischen und inhaltlichen Gestaltung dem Geist des Teresianischen Karmel verpflichtet sind.

*Karmelitanische Exerzitien* verlaufen in *durchgängig eingehaltenem Schweigen*. Wie bei allen anderen Exerzitienformen will die äußere Stille zu einem *inneren Stillwerden* hinführen, einer wichtigen Voraussetzung, um auf die leise Stimme hören zu können, durch die der „Geist der Wahrheit“ (Joh 16,13) in die gegenwärtige Lebenssituation des Einzelnen, vielleicht seit langem schon, hineinsprechen will. Hören – das ist die wichtigste „Tätigkeit“ in solchen Tagen der Neuorientierung.

In täglich *zwei Vorträgen und einer kurzen Abendansprache* gibt der Exerzitienbegleiter –bzw. die Begleiterin – Anregungen zum Nachdenken, Meditieren und Beten. Außer der Eucharistiefeyer und den still eingenommenen Mahlzeiten ist kein weiteres Programm vorgegeben.

Inhaltlich haben Exerzitien, so auch die karmelitanisch gestalteten, weniger *den* Glauben als vielmehr *das* Glauben, also das persönliche Glaubensleben zum Thema. Darin unterscheiden sie sich von Seminaren und religiöser Fortbildung. Sie sind „mystagogisch“, nicht „missionarisch“ orientiert. Ihr Ziel ist, wie Ignatius gegen Schluss seines EXERZITIENBUCHES vermerkt, die „Erlangung der Liebe“ – zu Gott, zu sich selbst, zum Mitmenschen, zum Leben inmitten der Schöpfung. Wie das Thema eines Exerzitienkurses auch heißen mag: Es geht, nach einem Wort Edith Steins, immer um „eine kleine, einfache Wahrheit ...: wie man es anfangen kann, an der Hand des Herrn zu leben.“<sup>7</sup>

Anders als bei der ignatianischen Form werden die Teilnehmer an Karmelitanischen Exerzitien *nicht im Einzelgespräch begleitet*. In der Regel nur einmal in diesen Tagen ist ein kurzes seelsorgliches Gespräch möglich. Gott selbst soll in diesen Tagen der „Gesprächspartner“ sein. Hierin liegt ein Hauptakzent der karmelitanischen Exerzitienform. Sie will zu der Erfahrung führen oder sie vertiefen, dass mündiges und gereiftes Leben aus dem Glauben erst so recht möglich wird, wenn der Mensch es lernt, mit seinen Sorgen, Fragen und Problemen allein zu bleiben – und dann doch nicht allein damit zu bleiben, sondern all das, was ihn da aktuell bewegt, zum Thema seines Betens zu machen. Sich bei Gott selbst „aussprechen“ und „auf seine Stimme hören“, das ist *Inneres Beten*, auf das es auch während der Exerzitien zuallererst ankommt.

---

<sup>6</sup> Konstitutionen des Teresianischen Karmel (von 1986), Nr. 100.

<sup>7</sup> Selbstbildnis in Briefen I (ESGA 2), 164.

Bewusst sind *keine festen Zeiten und Formen für Gebet und Meditation* vorgesehen. Jeder soll sich auf seine Weise der Besinnung und dem stillen Verweilen vor Gott aussetzen können. Auch Schlaf nachholen und Spaziergehen in der Natur dürfen ihren Platz haben. Entscheidend ist, dass die „Beziehungspflege“ mit dem vertieft wird, den Jesus „Abba, lieber Vater“ nennt und der in jeder Situation des Lebensalltags zu uns sagt: „Ich bin der ICH BIN DA“ (Ex 3,14).

*Kommen – bleiben – gehen.* Mit diesen Worten lassen sich Exerziten in drei Phasen gliedern. In der ersten gilt es, in der Stille *anzukommen*, aus dem Getriebe des Berufs- und Familienalltags zur inneren Ruhe zu gelangen und allmählich, so wie es möglich ist, den persönlichen Exerzitenprozess zu beginnen. Wenn dann, gewöhnlich nach ein oder zwei Tagen, der Eindruck entsteht, doch schon genug nachgedacht und gebetet zu haben, heißt es zu *bleiben*, denn die Erfahrung lehrt: Erst wenn die Gedanken ein wenig zur Ruhe gekommen und die eigenen Anliegen im Gebet vor Gott hingetragen sind, wird der Mensch offen für Neues, wird er mehr ein Hörender vor Gott als ein Redender. In der letzten Phase, noch im Schweigen, ist *gehen* das entscheidende Leitwort: Es meint nicht nur weggehen aus der Stille der Exerziten, sondern *hingeben* an den Platz, an den man gestellt ist. Und das Wichtigste, was man mitnehmen sollte, sind nicht die guten Vorsätze, sondern *die neu eingeübte Zweisamkeit* mit dem Gott, der ein „Gott mit uns“ ist.