

# Auf der Suche nach Gott gemeinsam unterwegs

## Über die ökumenischen Exerziten im Alltag in Gröbenzell

Von Bettina Thöne

**O**b evangelisch oder katholisch sei hier überhaupt kein Thema, denn es gebe keine theologischen Diskussionen. Im Mittelpunkt stünden die persönlichen Erfahrungen, sagt Evamarie Wunram, eine langjährige Begleiterin – es sind fünf in Gröbenzell – bei den ökumenischen Exerziten im Alltag. Die Exerziten heißen *ökumenisch*, weil Christen beider Konfessionen daran teilnehmen. Und auch das Konzept erarbeitet jedes Jahr ein Team aus Mitgliedern des Evangelisch-Lutherischen Kirchenkreises München und Fachleuten des Ressorts Seelsorge und Kirchliches Leben im Erzbischöflichen Ordinariat. Wer denkt, Exerziten seien typisch katholisch, der

irrt, hat die Exerzitenbegleiterin festgestellt, denn gar nicht wenige der evangelischen Teilnehmer haben Erfahrung mit dieser Art der geistlichen Übung.

### Anregungen fürs Leben

In Gröbenzell gibt es dieses gemeinsame Angebot unserer katholischen Pfarrgemeinde und der evangelischen Zachäus-Gemeinde schon viele Jahre. Einige Teilnehmer sind immer wieder dabei, meistens kommen auch neue hinzu. Evamarie Wunram hat 2004 das erste Mal teilgenommen. Was es ihr bringt? – „Viele Anregungen für mein Leben. Wichtig sind mir die täglichen Stilleübungen. Ich mache sie gleich nach dem Aufstehen. So

kann ich gelassener in den Tag gehen. Die in der Früh gelesenen Impulse begleiten mich durch den Tag und ich entdecke, was sich daraus ergibt. Aus mir selbst heraus würde ich solche Übungen nicht unbedingt machen.“ Sehr interessant findet Evamarie Wunram auch die Themen. *Das Leben ins Gebet nehmen, Achtsam in der Gegenwart Gottes, Herberge für die Seele – in Psalmen leben, Vaterunser* – so lauteten einige Themen der letzten Jahre. 10-15 Interessierte haben sich jedes Jahr für die 4 Wochen in der Fastenzeit angemeldet, nicht nur Frauen, auch Männer sind dabei.

### Exerzitien – wie geht das?

An einem Dienstagabend in jeder Woche wird gemeinsam gebetet, werden Methoden eingeübt, vor Gott still zu werden und sich ihm zu öffnen. Dabei wird nicht nur der Kopf, sondern durch verschiedene Körperübungen, Lieder und meditativen Tanz der ganze Körper angesprochen. Die Teilnehmer halten Rückschau auf die vergangene Woche, tauschen sich aus, werden in den Themenbereich der kommenden Woche eingeführt und bekommen Unterlagen mit Impulsen für jeden der nächsten sieben Tage. Die Gespräche finden hauptsächlich in zwei oder drei Kleingruppen von 4-6 Leuten statt, um die sich je zwei Begleiter kümmern.

### Die Gruppe gibt Halt

Die Gruppe spielt eine wichtige Rolle, weil sie Halt gibt. Sehr bereichernd sei der Austausch mit den anderen Teilnehmern – so Evamarie Wunram und spannend sei es, zu hören, wie es ihnen ergangen ist. Manches werde einem selbst erst klar, wenn man sich überlege, was man über seine Erfahrung sagen könnte. Die Exerzitienbegleiterin ist erstaunt, wie offen die Leute sind. Sie bringen der Gruppe viel Vertrauen entgegen. Natürlich soll sich

niemand gezwungen fühlen, etwas zu sagen und es wird stets betont, dass nichts nach außen getragen werden darf. Niemand muss fürchten überfordert zu werden, denn auf neue Teilnehmer wird besondere Rücksicht genommen.

### Anfangsschwierigkeiten sind normal

Manchen fiel es schwer, sagt Evamarie Wunram, zur Ruhe zu kommen, aber das seien eher Anfangsschwierigkeiten. Es sei auch ganz normal, wenn der eine oder andere nicht mit allen Übungen etwas anfangen könne.

Am letzten Abend blicken Teilnehmer und Begleiter auf die gemeinsame Zeit zurück und ziehen ein Resümee mit Anregungen und Kritik. Den Abschluss bildet eine kleine Agabefeier.

### Erfahrungen einiger Teilnehmer

*Den Lebenskompass neu kalibrieren – das sind Exerzitien im Alltag für mich. Erfahren, wie Gott für mich sorgt. Beschenkt werden mit neuem „Werkzeug“, mit Liedern, Körpergebet, Perspektiven..., die mich das ganze Jahr begleiten. Jedes Mal zögere ich bis kurz vor Beginn der Exerzitien: „Schaffe ich das? Hab ich genug Kraft für die Disziplin täglich Zeit zu finden?“ Und meine Erfahrung ist: Gott sorgt für Zeit, Disziplin und Kraft und lässt mich gestärkt den Alltag bewältigen – wie schön!*

Ulrike Ströbel (Mutter von 3 Kindern)

*Die Exerzitien helfen mir, die Fastenzeit, die früher einfach an mir vorbeigerauscht ist, bewusster zu erleben. Sanfte Musik und eine toll gestaltete Gruppenmitte im Gesprächskreis schaffen an den Abenden eine Atmosphäre, in der ich mich gleich wohlfühle. Abzuschalten und den Alltag zu vergessen, fällt dann leicht. Besonders gut gefällt mir das Körpergebet, bei dem man z. B. mit dem Körper danke sagt. Das habe ich sogar schon gut in meinen Alltag integrieren können. In der Exerzitienzeit kommen mir*

viele gute Gedanken, die mich auch nachher noch begleiten. So kommt mir öfter das Vaterunser – das Thema dieses Jahres – in den Sinn und ich überlege mir, was sich hinter jedem einzelnen Satz alles verbirgt. Von den Exerzitien „In Psalmen leben“ ist mir der Schöpfungspsalm geblieben. Er lässt mich in der Natur dankbar sein für alles, was Gott uns geschenkt hat. Die Exerzitien sind für mich schon Routine. Ich freue mich jedes Jahr darauf.

Gisela Gödel

Die Exerzitien geben meinem Tag Struktur. Die Gespräche im kleinen geschlossenen Kreis sind sehr intensiv. Der gemeinsame Austausch geht tief und ist dadurch authentisch. Die Gedankengänge der anderen sind auch interessant. Ich selbst habe Gedanken ausgegraben, die total verschüttet waren. Es war ein Öffnen nach innen. Die Gebetsübungen habe ich auch im Urlaub am Meer gemacht. Das hat eine innere Ruhe gegeben.

Maxi Zimmermann

An dem gemeinsamen Angebot der beiden Kirchengemeinden gefällt mir die Offenheit: Jeder kann teilnehmen, auch wer nicht im Glauben verwurzelt ist, wer noch sucht und fragt. Dieser geistliche Weg ist für mich seit mehreren Jahren ein Hineinwachsen in das jährlich wechselnde Thema. Die Abende werden zum Übungsweg. Die Impulse des Teams für die jeweils kommende Woche sind stets wertvoll, anregend. Das Gebet an den Abenden, die Meditation, der meditative Tanz, das Stillewerden führen dazu, sich mit allen Sinnen zu öffnen. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmern und in Kleingruppen tauschen wir Fragen aus, sprechen über Schwierigkeiten, Erfahrungen und Entdeckungen. Es ist ein Weg der Achtsamkeit.

Es öffnen und vertiefen sich für mich neue Gedanken zum Leben. Durch die bewusste Hinwendung zum gegenwärtigen Augenblick finden wir einen gesunden Abstand vom Alltäglichen, finden Ruhe und Einkehr. Wir erfahren das Leben in seiner Ganzheit und Einheit und können uns dadurch verändern. Grundlegende Fähigkeiten wie Ver-

trauen, Liebe, Freude und auch Verzeihen und Versöhnung werden gestärkt. Vieles können wir alleine bewirken, doch viel Weiteres und Großes geschieht gemeinsam. Das Team aus beiden Gemeinden, das die Exerzitien gestaltet, überzeugt mich rundherum. In Dankbarkeit freue ich mich jedes Jahr auf diese Gemeinsamkeit.

Judith Irmgard Reichel

Diese „speziellen Wochen“ vor Ostern sind inzwischen ein fester Bestandteil in meinem Jahresablauf geworden – meine Art, mich in der Fastenzeit intensiv mit der Schöpfung und den christlichen Werten zu befassen. Die wöchentlichen Treffen geben meinem Weg Struktur und führen mit Info-Material unterlegt durch die Textteile. Dieses Jahr haben wir uns Zeile für Zeile mit dem Vaterunser auseinandergesetzt. Es ist jetzt „mein Vaterunser“, dessen tiefer Sinn sich mir erst durch die intensive Beschäftigung damit erschlossen hat. Warum ich so gerne teilnehme? – Es ist die gute Atmosphäre, die das Team ausstrahlt, das Ankommen im Teilnehmer-Kreis mit leiser Hintergrundmusik, die ruhige Art, wie Herr Nubert und das Team das Thema des Tages erklärt, die Gebete, die gemeinsamen Lieder, die Meditation und die einfachen Kreistänze. Das Highlight ist für mich das von Frau Nubert angeleitete Gebärdengebet. Es trägt mich durch das ganze Jahr – ich bete es jeden Morgen und dann fühle ich mich für den Tag gut gerüstet.

Silvia Hein

Nach längerer Pause habe ich dieses Jahr wieder teilgenommen und dabei die Vielfalt der Gebetsformen kennen und schätzen gelernt – mit vielen Anregungen aus dem erfahrenen Betreuungsteam. Als Mitglied der Evangelisch-Lutherischen Kirche war mir der Begriff „Exerzitien“ zunächst fremd und assoziiert mit Luthers Werkgerechtigkeit. Jetzt habe ich diese als ökumenische Bereicherung erlebt, um mit Gott zu kommunizieren im Sinne des allgemeinen Priestertums, an das wir heuer besonders denken.

Gerd Maderlechner