zwischenRÄUME
Ökumenische
Alltagsexerzitien 2021

ökumenische Alltagsexerzitien

Impulsbrief für die zweite Woche

Elsenfeld, 26. Februar 2021

Liebe Teilnehmerinnen und liebe Teilnehmer unserer Exerzitien im Alltag.

Seit einer Woche sind wir gemeinsam unterwegs den Exerzitienweg zu gehen. Es ist eine Freude zu wissen, dass fast 30 Personen sich ganz bewusst Zeit nehmen für das Gebet und die Stille Zeit zu Hause.
In der ersten Woche mit dem Titel „Gott? – im Raum dazwischen!“, ging es darum gut in die Exerzitien zu starten, seine Ort für das Gebet zu finden und auch die günstige Zeit. Das herrliche Sommerwetter hat uns dabei sicherlich gut getan. Vielleicht konntet ihr die Zeit auch draußen in der Natur verbringen.
In dieser ersten Woche ging es darum, sich bewusst zu sein, dass Gott da ist.
Er kommt von sich aus dorthin, wo ich bin.
Die Zeit des Gebetes und der Stille ist ein Zeit des Heiles.
Sein Atem durchdringt mein ganzes Sein.
Jeder und jede hat sich Gedanken gemacht, was er sich für diese Zeit wünscht. Zeit für sich, für Stille, für eine intensivere Gottesbeziehung, eine Zeit der Stärkung, ein erfüllteres Gebetsleben… .
Und wir waren auch eingeladen unsere „Gaben und Fähigkeiten“ zu entdecken, die uns von Gott geschenkt worden sind. Es fällt uns oft nicht leicht diese Gottesgeschenke dankbar anzuschauen und das positive an uns zu entdecken. Wir sind uns sicher. Wenn wir, vielleicht auch im Laufe der Exerzitien immer wieder „Gaben“ entdecken, dass da eine ganze Liste bei jedem zu finden ist.

Heute möchten wir euch kurze Gedanken zum Gebet mitgeben.
1) Das Gebet beginnt bei mir. Wir brauchen, um ein Gebet zu beginnen, nicht von da wegzugehen, wo wir uns gerade aufhalten. *„Du musst nicht über die Meere reisen, musst keine Wolken durchstoßen und musst nicht die Alpen überqueren; der Weg, der dir gezeigt wird, ist nicht weit. Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst entgegengehen.“ (Bernhard von Clairvaux)*
2) All unser Erleben darf dasein: gerade so, wie es sich zeigt, wir und durcheinander, in seiner Oberflächlichkeit und Banalität, aber auch in seiner Tiefe und den Verletzungen.

3) Oft sind wir antriebslos für das Gebet. Ignatius von Loyola schreibt dazu: „Wo jeglicher Elan auf Gott hin fehle, da sollte man sich um die „Sehnsucht nach der Sehnsucht“ bemühen. Wo wir anfangen, so zu leben, als ob es Gott gäbe, ist er für uns schon weniger gleichgültig. Es geht darum diesen Wunsch immer wieder zu setzen.
4) Es ist tröstlich und ermutigend zu erfahren, das wir auch da wo uns noch keine ausrücklichen Gebete gelingen, dennoch im Raume, im Tempelbezirk des Gebetes sind.
5) Zerstreuungen sind vorerst kein grundsätzlicher Einwand gegen das Beten. Sie signalisieren Orte und Winkel, in denen unsere Gedanken und Gefühle zu Hause sind. Alles was Anlass zur Zerstreuung ist, kann auch Gegenstand des Gebetes werden.
6) Das Schweigen ist die Einlassstelle Gottes. Wo wir richtig beten, werden wir zu Hörenden.
„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, daß Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.“
(Søren Kierkegaard)

Im Folgenden, geben wir euch ein Gebet von Dietrich Bonhoeffer an Hand. Es ist ein schönes Beispiel, wie er sein Leben vor Gott bringt.

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich träte aus meiner Zelle
gelassen und heiter und fest,
wie ein Gutsherr aus seinem Schloß.
Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich spräche mit meinen Bewachern
frei und freundlich und klar,
als hätte ich zu gebieten.
Wer bin ich? Sie sagen mir auch,
ich trüge die Tage des Unglücks
gleichmütig lächelnd und stolz,
wie einer, der Siegen gewohnt ist.
Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?
Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig,
ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle,

hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen,
dürstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe,
zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung,
umgetrieben vom Warten auf große Dinge,
ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne,
müde und leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen,
matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen?
Wer bin ich? Der oder jener?
Bin ich denn heute dieser und morgen ein andrer?
Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler
Und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger Schwächling?
Oder gleicht, was in mir noch ist, dem geschlagenen Heer,
das in Unordnung weicht vor schon gewonnenem Sieg?
Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.
Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!

(aus: Dietrich Bonhoeffer. Widerstand und Ergebung)

Eine Übung mit zwei Fragen kann auch helfen, mit Gott ins Gespräch zu kommen. Im Gebet könnt ihr die Augen schließen und nur zwei Fragen stellen.
a) Wer bin ich? Es hilft euch euren Lebensweg in Gedanken durchzugehen. Ich bin Mutter, Elsenfelder, Freundin, Pilger, Geigenspielerin, Zuhörerin,…
Und die zweite Frage.
b) Wer ist Gott für mich? Er ist Schöpfer, Freund, Bruder, Mutter, Kraft, …
Diese Überlegungen helfen euch in der Stille mit Gott in Berührung zu kommen.

Unsere Gedanken und Impulse sollen euch nicht überfordern und stressen. Ihr könnt sie verwenden, wenn sie euch gut tun.

Wir haben auch darauf hingewießen, dass sich Teilnehmerinnen untereinander kurz schließen und per Telefon oder auch bei einem Spaziergang austauschen. Diese Möglichkeit des Kontaktes sollten wir nutzen. Oft sind es Freundinnen und Freunde die sich angemeldet haben. Gerne könnt ihr uns mitteilen, mit wem ihr euch austauscht. Wir stehen gerne auch als Ansprechpartner zur Verfügung. Bitte schreib uns einfach ein Mail, damit wir einen Termin ausmachen, wenn ihr das möchtet.

Noch sind ja keine Gruppentreffenmöglich. Als Angebot gibt es am 8. März um 20.00 Uhr ein Abendlob in der Fastenzeit in der Christkönigskirche. Wir Zeit und Lust hat, kann gerne daran teilnehmen.
In der nächsten Woche wird Rainer Kraus den Impuls an euch formulieren.

Mit lieben Grüßen und guten Erfahrungen in der zweiten Exerzitienwoche

Holger Oberle-Wiesli und Rainer Kraus