



Juli 2017

Liebe Freundinnen und Freunde des kontemplativen Weges,

immer wieder wird nach dem Unterschied von ignatianischen und kontemplativen Exerzitien gefragt. Sr. Johanna Schulenburg CJ schreibt dazu:

„Exerzitien sind ein geistlicher Übungsweg, der Menschen auf der Suche nach Gott, nach sich selber, nach Erfüllung ihres Lebens, nach einem menschenfreundlichen Leben unterstützt. Dabei spielt der Raum des äußeren Schweigens und der inneren Stille eine wesentliche Rolle, um innerlich freier zu werden, um hören und sich Gott nähern zu können. Exerzitien lehren zu beten, d.h. mit Gott in Dialog zu kommen und zu sein. Die Weise, wie dieser Dialog zwischen Gott und der/dem Übenden unterstützt wird, unterscheidet sich je nach Exerzitienform. Je nach Lebensphase kann mehr das eine, mehr das andere hilfreich sein.

Bei ignatianischen Exerzitien betet der/die Übende mehrere Stunden am Tag mit Hilfe von Texten der Bibel, die ihm in der Regel im täglichen Begleitgespräch von dem/der Begleiter/in gegeben werden, je nachdem, welche gerade zur jeweiligen Situation passt. Der/die Betende kommt dann mit Hilfe dieses Bibeltextes mit Gott über sein Leben und seine Beziehung zu Gott ins Gespräch. Dieser Dialog kann mit der Zeit auch sehr einfach und schlicht werden.

Auch kontemplative Exerzitien führen in eine Kommunikation mit Gott. Bei ihr wird aber nicht gesprochen, sondern sie besteht in einem stillen Verweilen in seiner Gegenwart - So wie gute Freunde tief miteinander verbunden sein können, ohne dass sie viel miteinander reden. Im christlichen Kontext ist diese Weise des Betens aus dem Herzensgebet der ersten Wüstenväter erwachsen. Mit Hilfe eines Psalmverses oder Gebetswortes, das ständig innerlich wiederholt wird, versucht der/die Betende in der Gegenwart Gottes zu verweilen. Dies geschieht in der Weise des Jesusgebetes, wenn nicht nur ein inneres Wort wiederholt wird, sondern mit dem Namen Jesus Christus gebetet wird. Auch hier gibt es verschiedene methodische Zugänge. Unsere Initiative Kontemplation in Aktion orientiert sich an den Wegschritten von Franz Jalics SJ. Sie bieten als Hilfe zur Sammlung neben dem Namen JESUS CHRISTUS das Wahrnehmen des Atems und der Hände an.“

Sich mehrere Tage Zeit zu nehmen für Stille und Meditation – das kann den eigenen Gebetsweg vertiefen. Auf der Homepage [www.kontemplation-in-aktion.de](http://www.kontemplation-in-aktion.de) findet sich dafür ein reichhaltiges Angebot, das regelmäßig aktualisiert wird. Es gibt nicht nur die tabellarische Auflistung der kontemplativen Exerzitien sondern auch Kurse bei den Downloads. Dort sind die kürzeren Angebote eingestellt, die weniger als fünf Tage dauern. Reinschauen lohnt sich!

Und wenn es nicht möglich ist, sich für ein Wochenende oder mehr Tage frei zu nehmen: der Onlinekurs kann eine gute Alternative sein. In der Regel wird er zu einer ersten Hinführung in das Jesusgebet genutzt. Aber er eignet sich auch gut für „Exerzitien im Alltag zuhause“. Übungsanleitungen zu den Wegschritten von Franz Jalics SJ, Impulstexte zu Themen der Kontemplation und kurze Erfahrungsberichte gliedern die fünfwöchige Übungszeit. Die wöchentliche individuelle Begleitung per Mail hilft zum „Dranbleiben“ und zum Einordnen der persönlichen Erfahrungen. Infos auf der Homepage; Anmeldung unter [kont.akt@web.de](mailto:kont.akt@web.de)

Auf dem kontemplativen Weg können begleitende Gespräche eine gute Hilfe sein. In kontemplativen Exerzitien sind sie ein fester Bestandteil, werden aber auch gern bei kürzeren Angeboten genutzt. Im Alltag können regelmäßige Gespräche (im Abstand von 4-8 Wochen) als Geistliche Begleitung den persönlichen Weg der Gottsuche unterstützen.

Andere auf dem Weg des kontemplativen Betens zu begleiten, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Daher trifft sich eine Reihe von Begleiter/innen regelmäßig jährlich für einige Tage in einer Interventionsgruppe. Neben den gemeinsamen Gebetszeiten sind kollegiale Beratung, Austausch und Reflexion bereichernde Unterstützung und Orientierung für den Dienst der Begleitung.

---

"Wenige Menschen ahnen,  
was Gott aus ihnen machen würde,  
wenn sie sich der Führung  
der Gnade rückhaltlos überließen."

---

Dieses Zitat des hl. Ignatius steht auf der Startseite unserer Homepage. Ob ich, ob wir Ahnende sind? Wie sieht es aus mit dem mich-überlassen? Rückhaltlos?

In Exerzitien verdeutlichte Franz Jalics SJ das manchmal mit dem Bild des Autofahrens: Bin ich bereit, das Steuer meines Lebens Gott zu überlassen? Mich auf den Beifahrersitz zu setzen? Und welche Sorte von Beifahrer/in bin ich? Mich (ständig) einmischend? Vertrauensvoll still mitfahrend?

Mich überlassen – das kann eine große Herausforderung sein. Und eine große Einladung zu mehr Gelassenheit, innerer Freiheit, zum Entdecken von Neuem... hin zu mehr Leben in Fülle.

So wünschen wir allen, die mit uns auf dem kontemplativen Weg sind, einen gesegneten Ignatius-Festtag am 31.7. und natürlich auch sonnige, erholsame Sommer(ferien)-Tage!

Elisabeth Huber   Martina Klenk   Johanna Schulenburg   Joachim Hartmann

Impressum: [Kontemplation-in-Aktion](#)  
[Newsletter abbestellen](#)