

Rainer-Matthias Müller

barm_HERZ.ig

Exerzitionen im Alltag
für die Fastenzeit

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Zum Autor:

Rainer-Matthias Müller, 1969 im Saarland geboren, 1997 zum Priester geweiht, Ausbildung zum Gestalttherapeuten (GSK, in Saarbrücken) und Bibliodramaleiter, viele Jahre Sprecher für kirchliche Sendungen beim Saarländischen Rundfunk, zahlreiche Aufsätze und Bücher, 2009 Eintritt in den Benediktinerorden in Österreich, Exerzitienleiter, seit September 2016 Seelsorger in Graz.



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
Umschlagmotiv: © Ditty_about_summer/shutterstock

Satz: post scriptum, Vogtsburg-Burkheim/Hüfingen
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-37667-2

Inhalt

| | |
|--|----|
| Ein paar Gedanken vorweg | 9 |
| Anleitung für Ihre Exerzitien im Alltag | 11 |
| Sie wollen eine Gruppe in der Pfarrei begleiten? | 29 |
| Jesus selbst ist der beste Exerzitienmeister! | 35 |

Die sieben leiblichen Werke der Barmherzigkeit

Aschermittwoch bis Dienstag

| | |
|---|----|
| der 1. Fastenwoche | 41 |
| 1. Tag: »Die Hungrigen speisen« | 42 |
| 2. Tag: »Den Dürstenden zu trinken geben« | 44 |
| 3. Tag: »Die Nackten bekleiden« | 46 |
| 4. Tag: »Die Fremden aufnehmen« | 48 |
| 5. Tag: »Die Kranken besuchen« | 50 |
| 6. Tag: »Die Gefangenen besuchen« | 52 |
| 7. Tag: »Die Toten begraben« | 54 |

Die sieben geistigen Werke der Barmherzigkeit

Mittwoch der 1. Fastenwoche

| | |
|--|----|
| bis Dienstag der 2. Fastenwoche | 57 |
| 8. Tag: »Die Unwissenden lehren« | 58 |
| 9. Tag: »Den Zweifelnden recht beraten« | 60 |
| 10. Tag: »Die Betrübten trösten« | 62 |
| 11. Tag: »Die Sünder zurechtweisen« | 64 |
| 12. Tag: »Die Lästigen geduldig ertragen« | 66 |
| 13. Tag: »Denen, die uns beleidigen, gerne verzeihen« .. | 68 |
| 14. Tag: »Für die Lebenden und die Toten beten« | 70 |

Die sieben Worte der Barmherzigkeit

Mittwoch der 2. Fastenwoche

bis Dienstag der 3. Fastenwoche 73

15. Tag: »Deine Sünden sind dir vergeben!« 74

16. Tag: »Geh und sündige von jetzt an nicht mehr!« 76

17. Tag: »Steh auf, er ruft dich!« 78

18. Tag: »Was soll ich dir tun?« 80

19. Tag: »Nimm deine Bahre und geh!« 82

20. Tag: »Richtet nicht, damit ...« 84

21. Tag: »Mein Sohn war tot und lebt wieder!« 86

Die sieben Gesten der Barmherzigkeit

Mittwoch der 3. Fastenwoche

bis Dienstag der 4. Fastenwoche 89

22. Tag: »Hände zur Versöhnung reichen« 90

23. Tag: »Augen vor dem Elend nicht verschließen« 92

24. Tag: »Ohren öffnen für die Schreie der Armen« 94

25. Tag: »Mit dem Mund ein Wort der Vergebung
sprechen« 96

26. Tag: »Sich hinabbeugen zu dem, der am Boden liegt« 98

27. Tag: »Den anderen in seiner Gebrechlichkeit stützen« 100

28. Tag: »Den anderen in seiner Not umarmen« 102

Die sieben Bilder der Barmherzigkeit

Mittwoch der 4. Fastenwoche

bis Dienstag der 5. Fastenwoche 105

29. Tag: »Der verlorene Sohn« (Lukas 15,11–32) 106

30. Tag: »Die blutflüssige Frau« (Markus 5,21–34) 109

31. Tag: »Die Heilung zweier Blinder« (Matthäus 20,29–34) 112

| | |
|--|-----|
| 32. Tag: »Die Ehebrecherin« (Johannes 7,53–8,11) | 115 |
| 33. Tag: »Der Barmherzige Samariter« (Lukas 10,25–37) | 118 |
| 34. Tag: »Die Begegnung mit der Sünderin« (Lukas 7,36–50) | 121 |
| 35. Tag: »Der Zöllner Zachäus« (Lukas 19,1–10) | 124 |

Die sieben Orte der Barmherzigkeit

| | |
|--|-----|
| Mittwoch der 5. Fastenwoche bis Dienstag der Karwoche | 127 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| 36. Tag: »Ich war im Gefängnis und ihr habt mich besucht« | 128 |
| 37. Tag: »Ich war krank und ihr habt mich besucht« | 130 |
| 38. Tag: »Wenn du alt bist, wird ein anderer dich gürten« | 132 |
| 39. Tag: »Alle wurden geheilt« | 134 |
| 40. Tag: »Ich war fremd und ihr habt mich aufgenommen« | 136 |
| 41. Tag: »Sterben wir dem Herrn!« | 138 |
| 42. Tag: »Tod, wo ist dein Stachel?« | 140 |

Die fünf Wege zur Auferstehung

| | |
|--|-----|
| Mittwoch der Karwoche bis Ostersonntag | 143 |
|--|-----|

| | |
|---|-----|
| 43. Tag: »Der Weg der Selbsterkenntnis« | 144 |
| 44. Tag: »Der Weg zur Hingabe« | 146 |
| 45. Tag: »Der Weg des Leidens« | 148 |
| 46. Tag: »Der Weg des Loslassens« | 150 |
| 47. »Der Weg ins (neue) Leben« (Ostern) | 152 |

| | |
|----------------------|-----|
| Geschafft! | 155 |
| Quellen | 157 |

Ein paar Gedanken vorweg

Jeder Mensch braucht Zeit für sich: eine Auszeit vom Alltag, Auszeit von den anderen, von sich selbst.

Einmal im Jahr genieße ich eine solche Woche bei einer befreundeten Familie auf der Alm auf fast 1600 Metern Höhe. Ich schaffe es ohne Handy und ohne ständigen elektrischen Strom. Ich muss allerdings mit dem Schalk im Nacken stehen: Es gibt dort auch kein Funknetz und nur zum Kühemelken wird das Stromaggregat eingeschaltet.

Ansonsten wirkt es geradezu kitschig: eine wunderschöne Berglandschaft mit Gipfelkreuz, Fichten- und Lärchenwälder, Wanderwege, ein Bach, der je nach Regen mehr oder weniger (be-)rauschend ist; eine Almhütte mit eigener Käseproduktion; Kühe, Hasen, Katzen, Enten, Hühner vom Nachbarn mit einem stolzen Hahn ... – All das bei einer Familie mit vier Kindern und einer Praktikantin. Mittendrin habe ich meinen Platz – am Tisch beim Essen und oft draußen auf der Bank mit dem Laptop.

Spätestens ab 18 Uhr sind wir nur noch unter uns, weil die Wanderer längst wieder im Tal sind. Wir sitzen dann bei Kerzenschein um den Küchentisch in der Stube, ringen bei Brettspielen um den ersten Platz, genießen gemeinsam die Jause und wir Erwachsene trinken ein gutes Glas Wein oder Bier. Manchmal führen wir aber auch tief gehende Gespräche über Gott und die Welt oder erzählen witzige Geschichten. Draußen regnet oder stürmt es, manchmal beherrscht einfach nur still der tiefschwarze, klare Nachthimmel mit den Sternen

die Bergszenerie. Oder es ist Vollmond. Oder wir sitzen am Lagerfeuer ... Oder wir grillen oder oder oder ...

Das ist es, was ich als Auszeit brauche! Eine Auszeit für die Seele, nur für mich! Hier kommt meine Seele zur Ruhe, hier genieße ich die frische Luft, die Schöpfung mit allen Pflanzen und Tieren. Hier erfahre ich Gott hautnah. Es ist eine besondere Form der »Auszeit«. Hier habe ich auch einen Teil dieses Buches geschrieben.

Auf den kommenden Seiten möchte ich Sie deshalb zu einer Auszeit einladen: Exerzitien im Alltag. Sie müssen dazu nicht auf eine Alm fahren. Es kann mitten in der Stadt sein, mitten im Hochhaus in der 11. Etage. Wie das gehen kann mit diesen »Exerzitien«, erfahren Sie in der Anleitung, die nun folgt.

Ich wünsche Ihnen eine gute Erfahrung – mit sich selbst und mit Gott!

Rainer-Matthias Müller

Anleitung für Ihre Exerzitien im Alltag

Durch den Jahresurlaub können wir Kraft tanken für all das, was an Herausforderungen unser Leben spannend und stressig macht. Während der Woche ist es das Wochenende mit dem Sonntag, der uns eine kleine Auszeit vom Alltag ermöglicht. Aufs Jahr hin betrachtet, kann uns die jährliche Fastenzeit auf den Geschmack bringen, wie wir unser Leben noch intensiver genießen können. Dazu möchte ich Ihnen diese »Exerzitien im Alltag« (EiA) anbieten.

Vielleicht haben Sie zum ersten Mal die Absicht, Exerzitien im Alltag zu halten. Ich kann mir vorstellen, dass Sie viele Fragen haben. Lassen Sie mich Ihnen das ein oder andere erläutern, sofern Sie ganz alleine Exerzitien machen möchten. Sollten Sie in Ihrer Pfarrei Exerzitien im Alltag für eine Gruppe anbieten, finden Sie hier ebenfalls ausführliche Hinweise, u. a. für den ersten Abend in der Gruppe, für die wöchentlichen Reflexionstreffen und die Abschlussrunde nach Ostern.

Grundsätzlich biete ich Ihnen über das Buch hinaus meine Hilfe auch online an, d. h. über meine Homepage www.martyria.de können Sie gerne Kontakt mit mir aufnehmen. Per E-Mail oder Skype können wir direkt kommunizieren. Auf meiner Homepage finden Sie zudem noch weiteres Material. Ich komme später immer wieder darauf zu sprechen!

Doch fangen wir ganz vorn an. Die Überschriften helfen Ihnen, das ein oder andere Thema rasch wiederzufinden. Die »Fortgeschrittenen« können damit natürlich auch Seiten überspringen.

Übung macht den Meister

Sicherlich erinnern Sie sich noch an die Zeiten in der Schule, in denen Sie in allen Fächern Übungen machen mussten, zuhause oder aber sofort im Unterricht. Allein die ersten Buchstaben in der Grundschule zu schreiben war »reine Übungssache«. Noch heute bedeutet »exercice« im Französischen wie im Englischen nichts anders als »Übung«. Genau das werden wir also in den kommenden Wochen bis Ostern tun: Gemeinsam üben! Wir üben uns ein, jeden Tag einem Ritual zu folgen, jeden Tag in der Heiligen Schrift zu lesen, jeden Tag in die Stille zu gehen, jeden Tag auch mit eigenen Worten ein Gebet zu formulieren. Der Erfolg der Übungen ist: Irgendwann klappt es wie am Schnürchen!

Der theologische Begriff »Exerzitien« geht auf den Spanier Ignatius von Loyola (1491–1556) zurück, den Gründer der Gemeinschaft der »Jesuiten«. Ignatius selbst war Offizier und vertraut mit einem täglich immer wiederkehrenden Ablauf. Soldaten mussten auf einem Platz »exercieren«, also die stets gleichen Schritte und Grußformeln einüben. Und so wie die Gänse absolut synchron neben- oder hintereinander marschieren, so marschieren Soldaten auch im Gänsemarsch. Das richtige Tempo, der richtige Schritt – auch darum geht's in den Exerzitien. Schritt für Schritt zum Beispiel bei der Betrachtung der Bibeltexte, aber auch mit der nötigen Zeit dafür. Ich selbst habe im Laufe meiner zwei Jahrzehnte als Priester die Erfahrung gemacht, dass ich beim Stundengebet besser laut spreche als leise, weil ich mir beim stillen Gebet oft die Zeit nicht gönne, die Sätze ganz auszusprechen. Meine Emp-

fehlung daher auch an Sie: Lesen Sie die Bibeltexte immer laut und sprechen Sie auch die selbst formulierten Gebete laut. Sie sind konzentrierter!

Es gibt aber einen entscheidenden Unterschied zum militärischen Üben des Offiziers Ignatius von Loyola: Uns geht es nicht um Uniformität! Keine Gleichschritt-Spiritualität! Aber wir üben regelmäßig ... Mitten in der uns vertrauten Alltagsroutine. Möchten Sie sich darauf einlassen? Ich verspreche Ihnen, dass diese Exerzitien zu Auszeiten für die Seele werden.

Das Thema: Barmherzigkeit ist immer aktuell

Das Thema der Exerzitien im Alltag kreist um »Barmherzigkeit«. Auch wenn das »Jahr der Barmherzigkeit«, das Papst Franziskus für 2015 ausgerufen hatte, schon hinter uns liegt, so bleibt die Sehnsucht nach gelebter Barmherzigkeit in und außerhalb der Kirche immer gegenwärtig. Abgehakt ist sie jedenfalls nie! Das Ziel ist daher »dran zu bleiben«, wie man so schön sagt, sensibler und achtsamer zu werden für die eigenen Bedürfnisse nach Barmherzigkeit und im Umgang mit anderen Menschen. Es ist nämlich der Alltag mit seinen Tücken und Herausforderungen, der uns oft oberflächlich urteilen lässt. Rasch sind wir dabei, mit dem Finger auf andere zu zeigen, eigene Bewertungsmaßstäbe zu setzen und unbarmherzig zu werden. Da sind wir alle gefährdet! Das Einüben also, sich nicht zum Richter zu machen, sondern der Weisung Jesu »*Barmherzigkeit will ich, nicht Opfer!*« (Matthäus 9,13

und 12,7) zu folgen, ist für alle Menschen, gleich welcher Religion, ein »Muss«.

Schließlich erwarten wir uns auch, dass man uns barmherzig ist, wenn wir scheitern oder Fehler machen. Leider hat sich in unserer Gesellschaft die grundsätzliche Haltung eingeschlichen, dass irgendein Kopf erst mal rollen muss, damit – wie bei alten archaischen Opferritualen – die Götter besänftigt sind ... Aber der Verfasser des Jakobusbriefes hat schon recht, wenn er schreibt: *»Das Gericht ist erbarmungslos gegen den, der nicht mit Erbarmen gehandelt hat. Erbarmen triumphiert über das Gericht.«* (Jakobus 2,13) Wer sich biblisch noch mehr mit dem Thema der Barmherzigkeit auseinandersetzen will, wird im Buch Tobit fündig. Von den rund 50 Nennungen des Begriffes in der Heiligen Schrift findet sich ein gutes Dutzend allein in dieser kleinen Schriftrolle. Es soll nur eine Anregung sein.

Die Form der Bibelbetrachtung – »Lectio divina«

Jeden Tag wird ein Bibeltext im Zentrum Ihrer Meditation stehen. Er kreist natürlich um die Barmherzigkeit. In diesem Buch finden Sie von mir bereits eine Hinführung zu diesem Bibeltext, oft ist es auch eine erste Auslegung. Doch der wichtigste Interpret der Bibel sind immer noch Sie selbst mit Ihrem Leben! Deshalb sollen Sie diese Texte lesen. Eine »lectio« also, eine Übungslektion jeden Tag. »Lectio divina« heißt wörtlich »Göttliche Lesung«. Gemeint ist eine alte Form von Schriftmeditation, d. h. eine biblische Versenkung in das Wort

Gottes. Ich steige mit meinen Gedanken und Gefühlen in den Bibeltext wie in einen Trog mit Wasser hinein und suche den Kontakt einerseits zu mir und zu dem, was dieser Text in mir bewirkt. Zugleich aber trete ich in das Geschehen oder die Aussagen des Textes ein und stelle mich in Bezug zu ihnen. Denken Sie sich einfach eine Theaterbühne, auf der der Bibeltext inszeniert wird (wie bei einem Bibliodrama). Konkret kann dies bedeuten, dass ich auch den handelnden Personen in einer »Als-ob-Form« gegenübertrete. Ich betrachte, wo mein Platz in dieser Handlung ist, ob ich eine der benannten Personen bin, ob ich z. B. Jesus direkt begegne, ob er mich ansieht, mich anspricht usw.

Vier Phasen prägen die »lectio divina«. Es ist die *Lectio* (Lesung), die *Meditatio* (Besinnung), die *Oratio* (Gebet) und die *Contemplatio* (Ruhens bei Gott). Für den heiligen Benedikt sind sie Fundament des geistlichen Lebens. Er fordert sie immer wieder mahnend für seine Mönche ein. Diese vier Stufen dürfen jedoch nicht als starres System oder Korsett verstanden werden, denn im geistlichen Leben, in dem sich der Mensch von Gottes Geist führen lässt, sind die Übergänge fließend. Diese vier Stufen gleichen vielmehr einer Treppe, auf der der Beter auf- und absteigt, hin und her geht, so wie der Geist es dem Suchenden eingibt.

Der klassische Ablauf der Lectio divina ist folgender:

- ◆ Zur Ruhe kommen – ein- und ausatmen – »Hier bin ich!« sagen
- ◆ Gebet zum Einstieg

- ◆ LECTIO (Bibeltext wird vorgetragen / Stille / jeder liest den Text noch einmal für sich)
- ◆ MEDITATIO (Inneres Bild vom Geschehen / Was spricht mich an? / Wer spricht zu mir? / Welche Worte berühren mich?)
- ◆ ORATIO (Gebet aus der Betrachtung heraus: Bitte / Lob / Dank, laut oder still)
- ◆ CONTEMPLATIO (Sich in Gott fallen lassen, zur Ruhe kommen / Stille / Atem)
- ◆ Ehre sei dem Vater ... zum Abschluss

So können Sie Ihrer Schriftbetrachtung jeden Tag einen immer gleichen Ablauf geben und mit der Zeit geht es ganz von selbst. Schauen wir uns die einzelnen Phasen unter der Lupe an:

Die »Lectio«

»Lectio« bedeutet ja »Lesung«. Damit ist ein besinnliches und langsames Lesen gemeint. Wenn jemand einen handgeschriebenen Brief von einem guten Freund oder seinem Lebensgefährten bekommt, wird er jedes Wort »verkosten«. Er wird versuchen, zwischen den Zeilen zu lesen und wichtige Passagen, die die Liebe des Absenders ausdrücken, werden wieder und wieder gelesen, bis er sie auswendig kann. Diese Worte werden zu einer Art »Seelennahrung«. Die alten Mönche raten, dass man beim Lesen der Heiligen Schrift so vorgehen sollte, als lese man den Text zum ersten Mal und warte

förmlich darauf, von Gott angesprochen zu werden. Nicht immer sind die Texte der Bibel angenehm. Manchmal trösten sie, aber sie können auch provozieren, zur Bekehrung herausfordern, den Leser mit Tatsachen und Wahrheiten konfrontieren. Menschen, die uns lieben, sagen uns manchmal auch schwer annehmbare Wahrheiten. Aber diese schmerzlichen Aussagen, der Spiegel, den sie uns vor Augen halten, enthalten vermutlich genau das, was wir hier und jetzt brauchen. Das Lesen der Bibel fängt für gläubige Christen daher immer mit der Frage an: »Was willst du mir sagen, Herr?«

Die »Meditatio«

Zur Meditation gehört die »Ruminatio«, wörtlich übersetzt das »Wiederkäuen« des Wortes. In der frühen Kirche wiederholten (murmelten) die Mönche oft einfach Worte der Schrift und zwar so lange, bis diese Worte in ihr Herz vorgedrungen waren. So wollten sie das bei der Lesung empfangene Wort aufgreifen und mit in den Alltag und seine Beschäftigungen nehmen. Auch heute ist das möglich. Denn wer kann nicht ein Wort der Schrift betend wiederholen, während er Bus oder Auto fährt, im Aufzug steht oder aber den Tisch deckt, Wäsche bügelt oder die Treppe hochgeht? Es gibt unzählige Möglichkeiten, im Laufe des Tages die Worte Gottes zu wiederholen. Im Gegensatz zu den östlichen Religionen, wo Meditation das Bemühen meint, zu einer bildlosen Erfahrung der göttlichen Wirklichkeit zu gelangen, so ist die jüdisch-christliche Meditation anders beschaffen. Meditation bedeutet hier

ein aktives Bemühen, in den Bibeltext einzudringen. Es geht um die Fragen: Wo komme ich hier im Text vor? Was ist die Botschaft für mich? Dabei kann es helfen, Zusammenhänge zwischen der Geschichte Gottes und der Erlösung und seiner eigenen Lebensgeschichte herzustellen. Erinnerungen, Erfahrungen, Gefühle, Sehnsüchte und Intuitionen sind gefragt, damit der Leser den Text als seinen Text verstehen kann. Es geht darum, sich mit dem Wort Gottes vertraut zu machen, damit der Mensch von ihm getragen und geformt wird. Eine Hilfe dabei ist auch, sich den Text wie auf einer Theaterbühne als Inszenierung vorzustellen und dabei auch eine Rolle anzunehmen und durchzuspielen – die Szene zu durchleben.

Die »Oratio«

Das Gebet ist eine Art spontane Antwort auf Gottes Rufen. Das, was mir als dem Leser bei der Betrachtung aufgegangen ist, führt mich zum Gebet. Es ist hiermit die spontane Antwort auf das Gelesene gemeint. Während der »Orator« im alten Rom der öffentliche Redner war und die »Oratio« heute immer noch das öffentliche Gebet des Priesters in der Gemeinde meint, so ist die »Oratio« in der Schriftlesung, der Schrei, das Rufen des Herzens zu Gott. Es ist die Antwort des Menschen, der sich ganz persönlich vom Wort Gottes berührt weiß. Vielleicht ist ein Leser der Bibel in Trauer und der Text lässt ihn vor Schmerz aufschreien. Wut und Frustration können ausgedrückt oder aber eine Sünde bekannt werden. Oder aber der Leser ist dankbar für das, was Gott für ihn getan hat.