

Rückmeldungen von Teilnehmerinnen zum Lehrgang Exerzitien im Alltag 2018 bis 2020

Ich selbst habe in den vergangenen Jahren zwei Mal an „Exerzitien im Alltag“ teilgenommen. Dabei habe ich erlebt und gespürt, wie gut mir die tägliche Bibelmeditation, die liebende Rückschau auf den vergangenen Tag und das wöchentliche Begleitgespräch tat.

Aus dem Bedürfnis heraus, diese positiven Erfahrungen an andere Menschen weiter zu vermitteln, habe ich die Ausbildung zur Exerzitien-Leiterin begonnen. Diese Ausbildungszeit ist eine sehr segensreiche Zeit für mich geworden, ein „Weg nach Innen“, eine sogenannte „Gnadenzeit“, die mich ein Stück näher zu mir selbst und zu meinem Schöpfer – GOTT – gebracht hat. Jetzt halte ich, gemeinsam mit einer weiteren Begleiterin, selbst „Exerzitien im Alltag“. Es ist schön, zu erleben, wie andere Menschen sich öffnen für das Wort der Heiligen Schrift und den Ruf Gottes wahrnehmen. Sie ein Stück auf ihrem Glaubensweg zu begleiten - ein Ziel, das sich lohnt, wenn man diese Ausbildung zum Leiten der „Exerzitien im Alltag“ - beginnt.

Brigitte Staudinger, pensionierte Religionslehrerin, Ober Grafendorf

Am Lehrgang zur Begleitung von Exerzitien im Alltag schätze ich besonders die Thematisierung der Erfahrbarkeit einer gelingenden Gottesbeziehung:

im Gebet und in der Meditation biblischer Texte, der Kommunikation untereinander, der persönlichen Selbstreflexion sowie in der Vermittlung praktischer Hilfen zur Umsetzung von Exerzitien im Alltag an der Wohnregion.

Friederike Weichselbaum, pensionierte Ärztin, Kirchberg/Walde

Seit ich das Buch „Kontemplative Exerzitien“ von Franz Jalics 2011 geschenkt bekam, hatte ich es immer im Hinterkopf Exerzitien näher kennen zu lernen.

Ich bin sehr dankbar, diesen Kurs besucht zu haben.

Man lernt das Beten mit Bibelstellen und spürt viel mehr, dass Gott mit den Menschen redet durch die Bibel. Und damit auch besonders, durch alles was uns umgibt, denn die Bibel ist ein Lebensbuch, indem sich alles Leben abspielt.

Natürlich braucht man Stille dazu, auch das lernte ich in meinem Tag einzubauen. Gelingt nicht immer, dann baue ich monotone Arbeiten oder das Spazieren gehen mit meinen Hunden um, zum bewussten Erspüren der liebenden Aufmerksamkeit.

Da ich in der Seelsorge im Krankenhaus und im Pflegeheim ehrenamtlich tätig bin, kommt mir sehr zugute, dass ich die Gesprächsbegleitung intensiver erlernen durfte, ich fühle mich noch sicherer dabei.

Im praktischen Teil, wo wir zu dritt Exerzitien angeboten haben, konnten wir ausprobieren, was wir gelernt haben. Eine sehr tolle Erfahrung! Menschen zeigen und spüren lassen, wie man durch Bibeltexte, meditatives Tanzen und Meditation Gott im eigenen Leben auf die Spur kommt, gibt meinem Leben eine ganz besondere Note.

Else Habison, ehrenamtliche Krankenhauseelsorgerin, Waidhofen/Thaya

Mit dieser Ausbildung konnte ich meinen spirituellen Weg vertiefen. Bereichernd waren das Einüben einer regelmäßigen meditativen Gebetspraxis sowie das Erwerben und Vertiefen von Fähigkeiten zum Begleiten anderer Menschen, um gemeinsam einen Weg zu mehr Freude und Leben(digkeit) zu gehen.

Sylvia Ströbitzer, Krankenhauseelsorgerin in Krems

Die Seele hüten

Vor kurzem habe ich ein Buch von John Ortberg gelesen mit dem Titel: „Hüter meiner Seele“. Es hat mich berührt und bereichert. Der Autor - selbst von Beruf „Seelenhirte“ – erzählt darin auch wie sehr ihn selbst diese Begleitung durch einen weisen spirituellen Lehrer bereichert hat.

Dieser hieß Dallas Willard. In seinem Buch „Aus dem Herzen leben“ schreibt er: „Die Seele ist wie ein innerer Fluss, der alle Elemente des Lebens belebt, nährt und stärkt. Wenn dieser Fluss richtig fließt, dann sind wir munter und zufrieden mit allem, was wir tun. Denn unsere Seele ist verwurzelt in Gott und seinem Reich. Wir leben im Einklang mit Gott, mit der Realität, dem Rest der Menschheit und der ganzen Natur“.

Unser Christsein braucht Bestärkung, und zwar dort, wo es um das Wesentliche geht und um Belebung von innen her.

Karl Rahner bringt es auf den Punkt: „Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein oder er wird nicht sein“.

Das Wesentliche unseres Glaubens ist ja die Verbindung zum Gott in uns und mit uns. Das erst verschafft uns die Möglichkeit eine heilsame Verbindung zwischen Innenwelt und Außenwelt zu leben. Unsere Gesellschaft dürstet und rennt und läuft ...

Oft wissen wir ja gar nicht wohin und bleiben Getriebene.

Angelus Silesius: „Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir. Suchst du ihn irgendwo, du fehlst ihn für und für.“

Doch: Wer hilft uns anhalten in unserem Rennen und Laufen?

Oft brechen erst Lebenskrisen eine tiefere Sehnsucht in uns auf. Und genau dann ist es heilsam einen Hüter/eine Hüterin für die Seele zu finden: Jemand, der uns ins Gebetsleben hineinführt und uns hilft, erstmals oder wieder, Wurzeln in Gott zu schlagen und etwas in uns in Fluss zu bringen.

Früher war selbst in kleineren Gemeinden ein Priester ansässig - zumindest bei uns in Österreich. Bei der heutigen Überlastung der Priester bleibt allerdings für seelsorgliche Gespräche nur mehr begrenzt Zeit.

Somit ist es ein großer Segen, dass Menschen, die selbst gut im Gebet verwurzelt sind, eine fundierte Ausbildung machen können, um Menschen für ein regelmäßiges Gebetsleben Werkzeuge in die Hand zu geben.

Somit habe ich mich 2018 mit anderen auf den Weg gemacht und mich zur Ausbildung für „Exerzitien im Alltag“ angemeldet.

Der Lehrgang beinhaltet auch Gesprächsführung so einzuüben, dass geistliche Begleitung für Teilnehmer an „Exerzitien im Alltag“ angeboten werden kann. Als Volksschullehrerin, die schon viele Ausbildungen besucht hat, kann ich diesen Ausbildungskurs sehr weiter empfehlen.

Der Austausch und die Vertiefung ins Gebet, in Übungen zur Körpererfahrung und Gesprächsführung hat alle Teilnehmer sehr bereichert. Auch wurden unser Glaubenswissen und unsere soziale Kompetenz gestärkt und Selbsterfahrung erlebt. Der Schwerpunkt lag dabei auf ignatianischer Spiritualität.

Es ist ein großes Geschenk sich einige Monate mit Gleichgesinnten auf den Weg zu machen, weiter zu lernen, Austausch zu pflegen und dann Menschen zu helfen in ihren eigenen „Tempel“ einzutreten.

Nur wenige Christen leben im Kloster, doch wir sind dafür wachsam geworden unseren Tempel/unser Kloster mitten im Alltagsleben, mitten in der Welt zu errichten und auch anderen dabei zu helfen durch die biblische Botschaft Wurzeln in Gott zu schlagen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Karin Eggenhofer-Franke, pensionierte Lehrerin, Garstern

