

# 5 Jahre ökumenische Alltagsexerzitien

Ein Erlebnisbericht von Gottfried Posch

Als ich das erste Mal in diesem Jahr den Begriff „Ökumenische Alltagsexerzitien“ hörte, sagte mir das erst einmal gar nichts. Ich steckte diesen Begriff in eine bestimmte Schublade, die für die Dinge da ist, die mich nicht besonders interessieren, bzw. zu denen ich überhaupt keinen Bezug habe.

Einige Zeit später wurde ich daraufhin angesprochen, ob ich nicht doch daran teilnehmen wolle. Schließlich und endlich nach einigen Überlegungen, ob ich mir dazu fünf Wochen Zeit dafür nehmen kann, sagte ich mit einer mir selbst auferlegten Verpflichtung regelmäßig daran teilzunehmen zu und lies das alles einfach auf mich zukommen.



Rückblickend auf die fünf Wochen muss ich für mich feststellen, es war gar nicht so falsch daran teilzunehmen. Einige der Teilnehmer kannte ich bereits, andere waren mir vom Sehen her bekannt und einige kannte ich überhaupt nicht. Eine für mich interessante Zusammensetzung bei der ich ganz neu die verschiedensten Gemeindeglieder mit ihrem jeweiligen christlichen Glauben erleben durfte.

Die Gruppenatmosphäre, die Gruppendynamik und die hervorragende professionelle Leitung der Gruppe, die einmal wöchentlich stattfand, schafften es innerhalb einer kurzen Zeit, dass sich die einzelnen Teilnehmer, mich miteingeschlossen, sehr schnell sich in der Gruppe öffneten und sich sichtlich wohlfühlten, bzw. einander vertrauten.

Die Wochenthemen der Exerzitien 2017 „Von Herzen gern“ waren folgende:

1. Woche: Auf mein Herz hören
2. Woche: Wo mein Herz schlägt
3. Woche: Herzklopfen
4. Woche: Geschenk – ein neues Herz
5. Woche: Beherzt leben

Diese Wochenthemen wurden durch jeweils einzelne passende Tagesimpulse ergänzt, die jeweils an fünf Tagen in der Woche zu einer ‚stillen Zeit‘ einluden.

Dabei war es sehr hilfreich, dass man für sich selbst einen Ort findet, an dem man die stille Zeit, die Zeit der Besinnung, des Nachdenkens, des Gebets für sich festlegt. Ebenso hilfreich war ein fester vorgegebener Ablauf – ich will es einmal so nennen ein ‚festes Ritual‘.

*- Anzünden der Kerze – Wochengebet*

Gott, erleuchte das Dunkle in meinem Herzen. Gib mir einen Glauben, der weiterführt, eine Hoffnung die durch alles trägt, und eine Liebe, die weiter und tiefer wächst. Lass mich spüren, wer du, Gott bist, und erkennen, welchen Weg du mit mir gehen willst.  
(Wochengebet 2. Woche)

- *Schriftwort Text aus der Bibel*
- *Besinnung*
- *Einladung zum Gebet*
- *Vater unser*
- *Wochenlied*
- *Impuls für den Tag*

Gott ist in meiner Nähe. Ich achte auf die Zeichen Gottes für mich – das Kreuz an der Wand, das Läuten der Glocken, das Gebet zu Tisch, eine kurze Begegnung, ein Lächeln, der Lieblingssong im Radio, ein Gruß ... (3. Woche – 5. Tag)

Fünf Wochen- wie schnell sind sie vergangen, fünf Wochen: Hurrah! – ich habe durchgehalten, trotz meines Geburtstags. Fünf Wochen habe ich mich mit dem Thema „Von Herzen gern“ beschäftigt. Fünf Wochen darauf geachtet, was sich in mir selbst bewegt, fünf Wochen lang versucht den Alltag mit dem Glauben zu verbinden.

Die ökumenischen Alltagsexerzizien sind eine wahrhaft lohnende Sache, die es bereits seit fünf Jahren gibt! Und einige der Gruppenteilnehmer konnten stolz von sich behaupten, dass sie zum fünfjährigen Jubiläum dazu gehören. Ich werde nächstes Jahr, so Gott will, mein zweijähriges feiern. Und Sie? – Lassen Sie sich für das kommende Jahr bereits einladen – dann können Sie ein Jahr später auch ihr Zweijähriges feiern... und so wie ich feststellen – gut, dass ich dabei war.