

Schweigeexerzitien bei den Jesuiten in Innsbruck – ein Erfahrungsbericht

Nach einem turbulenten Jahr wollte ich mir für den Jahreswechsel eine Auszeit der besonderen Art gönnen. Über ignatianische Schweigeexerzitien (diese gehen auf den Gründer des Jesuitenordens, den Heiligen Ignatius von Loyola, zurück) wusste ich schon ein wenig durch meine Mutter, die jedes Jahr eine Woche schweigend verbringt. Das wollte ich nun selbst einmal ausprobieren und bin bei meiner zu diesem Zweck veranlassten Google-Suche auf die Internetseite der „Zukunftswerkstatt Innsbruck“ gestoßen. Hierbei handelt es sich um eine von den dort ansässigen Jesuiten ins Leben gerufene Einrichtung mit zahlreichen Angeboten für junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren unter der Leitung von Helmut Schumacher SJ. Der Beschreibungstext las sich verlockend und für eine Einsteigerin wie mich ideal:

„Bevor abends am 29.12. das Schweigen beginnt, besteht die Möglichkeit bei einem gemeinsamen Spaziergang in den Bergen die eigenen Sinne zu schärfen. In den darauffolgenden zwei Tagen steht das persönliche Leben im Mittelpunkt und das alte und neue Jahr kann im eigenen Tempo betrachtet werden. Zeit zum Nachdenken, unterschiedliche Impulse, Gebete und Einzelgespräche machen den Jahreswechsel auf besondere Art und Weise erlebbar, der in einer kleinen Kapelle in den Berg mit einem stimmungsvollen Gottesdienst gefeiert wird. Anschließend besteht die Möglichkeit mit einem Glas Sekt auf das neue Jahr anzustoßen und das Feuerwerk über Innsbruck zu erleben.“

So meldete ich mich kurzerhand an, ohne genau zu wissen, was mich erwarten würde. Rückblicken betrachtet hätte ich wahrscheinlich auch nicht gedacht, dass es (auch in Anbetracht ihrer Kürze) so eine intensive Zeit werden würde, die mich tatsächlich auch innerlich ruhig und klar gemacht hat. Aber der Reihe nach.

Noch etwas abgehetzt von der Zugfahrt werde ich am 28.12.2021 von Helmut im „Kolleg“ – der Wohn- und Wirkstätte der Jesuiten – empfangen und bekomme mein Zimmer gezeigt. Helmut ist Anfang 40, kommt ursprünglich aus Norddeutschland und wirkt mit seinen zu einem Zopf gebundenen Haaren und dem Kapuzenpulli nicht wie ein Geistlicher. In seiner Gegenwart fühlt man sich direkt wohl und gut aufgehoben. Dann lerne ich die anderen TeilnehmerInnen kennen – drei ÖsterreicherInnen, sechs Deutsche, die meisten von ihnen in meinem Alter (28), zwei Männer, der Rest Frauen, ein Ehepaar ist dabei. Wir kommen direkt ins Gespräch. Einige von ihnen sind da, um eine Entscheidung zu treffen, andere einfach nur, um nach den Weihnachtstagen ein bisschen herunterzukommen und ihr Leben gedanklich (neu) zu ordnen. Die anderen haben schon mehr oder weniger Erfahrung mit Schweigeexerzitien, ich bin die einzige „Newcomerin“. Es gibt eine Einführung, in der uns der Plan für die kommenden 3 Tage erläutert wird: Am ersten Tag die bereits erwähnte Wanderung mit Phasen des Schweigens und Möglichkeit für verschiedene Sinneswahrnehmungen, danach 2 Tage Schweigen. Jeder Tag beginnt mit einer Meditation und endet mit einer Messe sowie einem Tagesrückblick, dazwischen gibt es Impulse mit Bibelstellenbetrachtungen, gemeinsamem stillem Beisammensein im stimmungsvollen Meditationsraum und Einzelgespräche mit den Betreuern – das ist die einzige Zeit am Tag, in der wir sprechen. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung für Reflexion und Gebet, Spaziergänge, Mittagsschlaf oder einfach nur auf der Dachterrasse sitzen und die Sonne und die grandiose Aussicht genießen.

Die Bergsilvester-Tage werden neben Helmut auch noch von Isabelle Allmendinger sds betreut, die ruhig und im Gespräch offen und mit viel Tiefgang ist. Isabelle ist nur wenige Jahre älter als ich. Sie ist eigentlich Ärztin, im Rahmen von Schweigeexerzitien und einer anschließenden mehrmonatigen Auszeit in der Zukunftswerkstatt der Jesuiten in St. Georgen, Frankfurt a.M., ist ihr aber bewusst geworden, dass sie eigentlich etwas ganz anderes will. Jetzt bereitet sie sich auf ein Leben bei den Salvatorianerinnen in Linz vor, die übrigens auch ein Programm für junge Erwachsene anbieten, das „IMpuls LEBEN“ heißt.

Zurück zur Zukunftswerkstatt in Innsbruck: Hier gibt es neben dem Meditationsraum einen Gemeinschaftsraum mit Küche, es gibt 3 Mahlzeiten am Tag, dazwischen kann man sich jederzeit einen Snack aus dem Kühlschrank holen. (Das Essen ist übrigens sehr lecker!)

Das Schweigen beginnt Abends am 29.12.2021 nach der Messe. Das Handy sollte nach Möglichkeit auch mal Sendepause haben, im wahrsten Sinne des Wortes. Die erste stille Mahlzeit am 30.12.2021, das Frühstück, ist anfangs etwas gewöhnungsbedürftig. Alle gucken in verschiedene Richtungen, lassen den Blick schweifen, träumen vor sich hin. Schnell gewinne ich aber die Ruhe lieb, man hat nicht den Zwang, sich mit irgendwem unterhalten zu müssen, kann ganz bei sich bleiben. In die Situation des Auf-sich-selbst-zurückgeworfen-Seins hingegen komme ich nur schwer hinein. Am 30.12.2021 steht ein Jahresrückblick an. Ich schweife oft ab, fühle mich unsicher und überfordert, Tränen fließen. Alles normal. Helmut sagt, wenn man 20 % der Zeit fokussiert bleibt, ist das ein guter Schnitt. Das Gespräch mit ihm hilft, ich kann ansprechen, was mich beschäftigt.

Ganz anders der 31.12.2021. Ich wache schon mit guter Laune auf, das steigert sich im Laufe des Tages noch. Ich bin ruhig, fühle mich präsent und mit mir und seit langem auch mal wieder mit Gott eng verbunden. Es ist wie eine alte Freundschaft, die wiederbelebt wird. Abends haben wir dann etwas ganz Besonderes vor: Wir wandern zu einer Bergkapelle hinauf, wollen dort Gottesdienst feiern und uns das Feuerwerk über Innsbruck ansehen. Der Sternenhimmel ist atemberaubend. In der Kapelle freue ich mich wie ein Kind über das Privileg, an einem so besonderen Ort das alte Jahr beschließen und das neue begrüßen zu dürfen. Irgendwie cool.

Ein bisschen anders als geplant verläuft es dann doch: Nach der Wandlung hören wir entfernte Glockenschläge und das anrollende Feuerwerk im Tal: Es ist schon 12 Uhr! Das bringt keine(n) aus der Ruhe. Wir beten das Vaterunser, umarmen uns zum Friedensgruß eine(r) nach dem/der anderen und wünschen uns ein frohes neues Jahr. Die Atmosphäre ist sehr herzlich. Trotz oder vielleicht auch gerade wegen des gemeinsamen Schweigens ist die Gruppe zusammengewachsen.

Anschließend bekommen wir doch noch etwas von dem Feuerwerk mit und stoßen mit Sekt an. Wir dürfen ab jetzt auch wieder reden. Wieder im Tal angekommen, sitzen wir noch gemütlich im Gemeinschaftsraum zusammen, knüpfen mit unseren Gesprächen da an, wo wir am 29.12.2021 aufgehört haben.

Am 01.01.2022 sitzen wir noch einmal im Meditationsraum beisammen, reflektieren. Das offizielle Bergsilvester-Programm ist jetzt vorbei, wer will, kann seinen Aufenthalt um ein paar Tage verlängern. In der Zukunftswerkstatt gibt es – unabhängig von den Programmen – jeden Tag eine Morgenmeditation und abends einen Tagesrückblick. Man kann hier auch einfach mal so für ein paar Tage vorbeischauen (bitte mit Voranmeldung)

oder aber mehrere Monate verbringen, so wie Isabelle das in Frankfurt getan hat. Viele tun das, um die Bachelor- oder Masterarbeit in Ruhe zu schreiben.

Ich bleibe noch für den Rest des Tages. Gegessen wird an diesem Mittag bei den Jesuiten im benachbarten Kolleg, die sich über unsere Anwesenheit freuen. Wir werden extra begrüßt, der Provinzial, der zufällig da ist, setzt sich zu uns an den Tisch.

Auf dem Weg zum Bahnhof kommen mir plötzlich die Tränen. Ich merke, wie sehr ich mich in dieser kurzen Zeit an den eigenen Rhythmus der Exerzitien gewöhnt, das Schweigen, aber auch die Verbundenheit und das Sich-aufgehoben-Fühlen in der Gemeinschaft genossen habe und wirklich zur Ruhe gekommen bin.

Für das neue Jahr habe ich mir den täglichen Tagesrückblick vorgenommen:

1. Such Dir einen ungestörten Ort und eine Haltung, in der Du für 15 Minuten konzentriert und gut beten kannst.
2. Geh nun mit Gott durch Deinen Tag. Er will, dass Du ein gutes Leben hast. Er möchte Dir dabei helfen, dass Du klarer siehst.
3. Erzähl Gott alles, wofür Du heute dankbar bist: Begegnungen, Gespräche, Gedanken, Gefühle, Alltägliches.
4. Schau mit Gott auf alles, was Dir schwer fällt. Das, was Dir weh tat, das, womit Du unzufrieden bist, das, was Du gerne getan hättest.
5. Teile Deine Pläne, Wünsche und Hoffnungen für den nächsten Tag mit Gott. Bitte ihn um seine Hilfe. Du kannst mit einem Vaterunser und einer Verneigung das Gebet beenden.

Wenn ihr Interesse am Programm der Zukunftswerkstatt in Innsbruck oder von „IMPULS LEBEN“ bekommen habt: <https://www.zukunftswerkstatt-innsbruck.org/>

<https://impulsleben.at/>

Sprecht mich auch gerne an oder schreibt mir eine E-Mail: katha.seikel@yahoo.de.

Katharina Seikel