BESINNUNG, BITTE!

Das Team vom Exerzitienreferat v.l.: Johannes Lieder, Silvia Betinska und Klaus Kleffner. Sie arbeiten zusammen mit rund 50 Hauptamtlichen, die zur Geistlichen Begleitung ausgebildet sind, und einem großen Kreis Ehrenamtlicher.

„Ich hab‘ keine Zeit, ich bin im Stress! Lass uns später...“ Wie oft haben Sie das schon gehört? Oder selbst gesagt? Und irgendwann ist aus „später“ zu spät geworden. Dann haben wir vor lauter Beschäftigung unsere Lieben, unsere Umwelt und vielleicht auch uns selbst aus den Augen verloren. Wie wohltuend, wenn wir einmal innehalten können und auf das schauen, was unser Leben ausmacht oder ausgemacht hat, auf unsere Pläne, auf unseren Glauben.

Besinnung erfahren und Spiritualität spüren – davon ist im Folgenden die Rede: Ein Gespräch mit Klaus Kleffner, Leiter des Exerzitienreferates und Spiritual des Bistums Essen, Silvia Betinska, Geistliche Begleiterin und Exerzitienleiterin sowie Johannes Lieder, Pastoralreferent, Geistlicher Begleiter und Exerzitien- und Meditationsleiter, über ihre Arbeit und die Erfahrungen, die Menschen damit machen.

BENE: Was sind eigentlich Exerzitien und was macht ein Exerzitienreferat?
Lieder: *„Exerzitien“ kommt von dem lateinischen Begriff für Übung. Bei kirchlichen Angeboten denkt man fälschlicherweise immer an „bepredigt werden!“*
Kleffner: *Exerzitien heißt nicht Eintrichtern von bestimmten Glaubensinhalten. Geistliche Begleiter dürfen nicht in die Persönlichkeit des Ratsuchenden eingreifen. Darauf achten wir in der Ausbildung der Begleiterinnen und Begleiter sehr.*
Lieder: *Wir verstehen Exerzitien so: Es geht um die Menschen, die kommen und einfach schauen, was ist, wie es ihnen geht – auch im Umgang mit Gott. Das Angebot an Exerzitien ist vielfältig. Bei uns gibt es niederschwellige Angebote wie beispielsweise einen Oasentag. Der ist sehr beliebt, da kommen Menschen, die einfach mal anhalten und Ruhe haben wollen. Da geht es darum, den Alltag abfallen zu lassen. Eher für tiefer Interessierte sind hingegen ignatianische oder kontemplative Exerzitien über mehrere Tage. Da geht es um Schweigen, geistliche und kontemplative Übungen, um Beten und Meditation.*
Betinska: *Als Exerzitienreferat wollen wir das breite Verständnis von Spiritualität und Besinnung fördern. Wir sind Ansprechpartner und geben auch Tipps, die über das, was in unserem Haus angeboten wird, hi-nausgehen.*
Kleffner: *Wir erleben Menschen, die spüren, dass ihnen in ihrem Leben vielleicht etwas fehlt oder ihnen etwas abhanden gekommen ist. Sie suchen Tiefgang, hinterfragen den Sinn des Lebens oder Beziehungen. Das ist oft der erste Impuls – und dann kommen sie hierher und probieren etwas aus. Und bei manchen Teilnehmern entwickelt sich daraus etwas Ganzheitliches, mit Auswirkungen auf das konkrete Leben des Einzelnen. Wir haben schon öfter erfahren, dass Menschen nach einer Exerzitienzeit ihren Job gewechselt haben oder in der Familie noch mal etwas anders machen.*

BENE: Sie bieten ja auch Einzelgespräche an. Für wen eignen die sich?
Kleffner: *Zu den Einzelgesprächen kommen die Teilnehmer oft mit ganz konkreten Anliegen. Die wollen dann wissen, was Gott eigentlich mit dem zu tun hat, was sie an Widrigkeiten erlebt haben. Dann wird’s spannend, denn wir versuchen gemeinsam zu ergründen, was Gott in dem Erlebten deutlich machen möchte.*
Betinska: *Das ist es, was eigentlich mit geistlicher Begleitung gemeint ist. Es geht immer um konkrete Lebensthemen. Wir führen keine Beratungsgespräche, sondern helfen, das Leben, das Erlebte, zu ordnen.*

BENE: Eine Art Coaching?
Kleffner: Unter Coaching würde ich doch noch etwas anderes verstehen. Wir entwickeln ja keine neuen Handlungsstrategien. Vielleicht könnte man besser sagen: Wir vertrauen darauf, dass Gott das Entscheidende tut. Er ist gewissermaßen der Coach. Und das für den anderen mit zu glauben, ist oft der Schlüssel, dass der andere es dann auch entdeckt. Die Einzelbegleitung lebt von Vertraulichkeit und Vertrauen. Und sie ist natürlich ein geschützter Bereich. Da werden keine Dinge nach außen getragen.

BENE: Sie wollen mit Ihrem Programm ja auch Menschen ansprechen, die der Kirche nicht so nahe stehen. Gelingt Ihnen das?
Lieder: *Interessanterweise kommen häufig gerade die Enttäuschten zu uns, die spirituell keine Heimat mehr finden. Es sind alle Konfessionen dabei, auch nicht Getaufte. Ich erinnere mich an ein junges Paar, das hier in die Nähe gezogen war und im Grunde ganz unbefangen in unser Haus kam. Es hatte keine Vorbehalte oder Assoziationen, weil es konfessionslos war. Es hat dann an einem „Gebet in der Stille“ teilgenommen und war ganz angetan: „Stille“, sagte der Mann mir, „das war genau das, was wir gesucht haben.“ Ganz unkonventionell. Das fand ich wunderbar. Wer hingegen schon mit allzu viel „frommen“ Gedanken kommt, in den geht vielleicht gar nichts mehr rein.*
Kleffner: *Wir haben ja eine ganze Bandbreite an Angeboten, die mitten in der Welt, im Alltag stattfinden. Unser Männerwandern zum Beispiel: Da geht man einfach los. Man wandert, es wird geredet, geschwiegen, gegessen. Zwischendurch gibt’s mal einen Impuls, ein Lied oder einen Text. Der Rest ergibt sich.*
Betinska: *Natürlich ist es für manche Leute nicht so einfach, in ein Haus wie unseres zu gehen. Wir müssen es schaffen, dass sich die Menschen ernst genommen fühlen in ihren Bedürfnissen, das ist der Schlüssel. Ganz unabhängig von den fachlichen Begrifflichkeiten und der Sprache, die wir hier vielleicht intern pflegen.*
Lieder: *Wir versuchen, den Leuten in ihrer unterschiedlichen Suche gerecht zu werden. Ich habe schon viertägige Exerzitien erlebt, wo Leute kamen, die kirchlich unbeleckt waren. Die begleitet man natürlich anders, denen gibt man nicht unbedingt sofort einen Bibeltext mit. Aber es stimmt natürlich: Bei katholischer Kirche denken viele Menschen nicht sofort an Freiheit, Persönlichkeitsbildung und Entfaltung. Auch wenn das für uns selbstverständliche Begriffe und Anknüpfungspunkte sind.*

Johannes Lieder: „Ja, Sie dürfen Zweifel haben!“

BENE: Das heißt, ich muss nicht zwingend ein gläubiger Mensch sein, um mich mit Ihren Angeboten identifizieren zu können?
Lieder: *Nein. Gerade Zweifelnde sind die, die in Bewegung sind, wo man den Eindruck hat, da entsteht ein Weg. Dennoch muss man viele noch sehr oft ermutigen. Ich will damit sagen: Ja, Sie dürfen Zweifel haben!*

BENE: Die Menschen sind in der heutigen Zeit intensiv auf der Suche nach Sinn und Spiritualität. Was sind die Gründe dafür?
Lieder: *Die Komplexität unserer westlichen, modernen Welt, die Reizüberflutung. Ich denke auch die Hinwendung zum Psychologischen, zur Selbstreflexion. Das wäre früher nicht denkbar gewesen. Da hat sich seit wenigen Generationen vieles geändert. Heute macht man ganz selbstverständlich Selbsterfahrungskurse, früher wurde das für „bekloppt“ gehalten. Darüber hinaus gibt es aber auch die Erfahrung, dass das Therapeutische manchmal allein vielleicht nicht weiter hilft.*
Betinska: *Da sind wir dann bei der geistlichen, der spirituellen Dimension. Die Leute ahnen, dass es über das Erlebte hinaus noch etwas gibt, ein Geheimnis, das sie selbst nicht fassen können, etwas, mit dem sie aber vielleicht schon in Berührung gekommen sind.*

BENE: Sie haben ja auch schon Straßenexerzitien gemacht. Besinnung to go? Wie geht das?
Kleffner: *Wie der Name schon sagt: Es geschieht auf der Straße. Wir gehen raus und jeder ist aufgefordert, aufmerksam zu wer-*

den auf das, was da draußen ist. Es geht um Selbsterfahrung: Wo stehe ich, wo gehe ich, wie nehme ich mich und meine Umgebung wahr? Mal nicht mit Tunnelblick durch die Gegend laufen, sondern mal ganz ohne Zweck, Ziel oder Vorhaben alles auf sich wirken lassen: Wir nennen das „Spiritualität to go".
Lieder: *Und da passieren dann auch erstaunliche Dinge. Ich erinnere mich an einen Mann, ein echter „Workaholic". Der wurde bei seinen Straßenexerzitien aufmerksam auf ein Graffiti mit einer Teufelsgestalt, die Stiefel trug, darunter der eng-*

Silvia Betinska: „Die Leute ahnen, dass es über das Erlebte hinaus noch etwas gibt."

lische Spruch: „Die with your boots on". Sterbe in deinen Stiefeln! Das ging ihm durch Mark und Bein. Jemand anders hätte das vielleicht gar nicht gesehen oder anders gedeutet. Aber für ihn war klar: Da hat ihm Gott ein ganz schön starkes Signal gegeben, dass es so nicht weitergehen kann.
Kleffner: *Straßenexerzitien sind für jeden geeignet, wie eigentlich viele unserer Angebote. Man braucht keine Vorkenntnisse. Am Ende des Tages tauschen wir uns in der Gruppe oder mit einem Begleiter aus. Es bleibt keiner allein mit dem Erlebten, wenn er es nicht will.*

BENE: Ein Baustein Ihres Programmes sind Pilger-Angebote. Pilgern hat seit Hape Kerkelings Buch „Ich bin dann mal weg" einen großen Zulauf erfahren. Es liegt im Zeitgeist, oder?

Betinska: *Es mag wie eine Modeerscheinung wirken, gerade auch im Hinblick auf den Jakobsweg. Aber Pilgern an sich ist etwas Uraltes, Menschen haben sich immer auf den Weg gemacht – und diese Menschheitserfahrung steckt vielleicht in uns allen.*
Kleffner: *Es ist ja ein Aussteigen auf Zeit. Sich in einer Einfachheit erleben, das ist die Erfahrung, die viele Menschen heute machen möchten.*
Betinska: *Auch wenn das erst mal nicht leicht fällt, weil wir ja in einem System von Sicherheit und Ordnung stecken. Da gibt es eine schöne Geschichte von zwei Menschen, die sich auf eine Pilgerreise begeben wollen. Der eine hat das Bedürfnis, sich gut vorzubereiten, plant und organisiert, der andere geht einfach los. Und während der eine immer noch seinen Rucksack packt, ist der andere schon zurück – voll mit Eindrücken und Erlebnissen, die ihn weitergebracht haben.*

BENE: Ein schönes Bild – und Anregung für alle, einfach mal zu starten. Es muss ja nicht gleich der Jakobsweg sein.
Lieder: *Aussteigen auf Zeit, das können auch ein paar Tage an der See sein. Ich kenne Menschen, die laufen dann am Strand tagelang auf und ab, schweigend. Auch das ist eine Form von Meditation, auch das sind Exerzitien.*

BENE: Bei den Stichwörtern Kirche und Meditation fällt uns noch die Auszeit im Kloster ein. Für wen ist dies geeignet?
Betinska: *Wir koordinieren auf der Bistumsebene tatsächlich auch Besinnungsangebote bei verschiedenen Ordensgemeinschaften und anderen Exerzitienhäusern. Klöster sind meist ein guter Ort für Stille und Ruhe. Wer sich von einem solchen Angebot angesprochen fühlt, für den ist es auch geeignet.*

DAS KARDINAL-HENGSBACH-HAUS

Das Kardinal-Hengsbach-Haus liegt idyllisch in Essen-Werden.
(Dahler Höhe 29, 45239 Essen)
Das Jahresprogramm des Exerzitienreferates ist dort erhältlich und auch zu finden unter:
www.exerzitienreferat.de
Anmeldungen bitte an:
exerzitienreferat@bistum-essen.de
oder telefonisch vormittags unter:
0201- 4900 122

Klaus Kleffner: „Jeder ist aufgefordert, aufmerksam zu werden."

Lieder: *Es gibt ja Menschen, die sich von dem klassischen Gebäude eines Klosters oder einer bestimmten Ordensgemeinschaft angezogen fühlen. Man kann aber auch bei uns im Kardinal-Hengsbach-Haus eine Klostererfahrung machen. Hier gibt es Räume, in die ich mich zurückziehen kann, hier gibt es den großen Park und ich kann einmal am Tag ein Gespräch führen.*
Betinska: *Eine Auszeit hilft, bei sich anzukommen. Es geht immer darum, wahrzunehmen, was mir wichtig ist, wo ich stehe, was zu verändern ist. Und manchmal geht es auch darum, sich einfach zu vergewissern, dass man genauso weiter machen kann. Auch das ist eine wertvolle Selbsterfahrung.*

BENE: Kommen auch Menschen zu Ihnen, die andere Wege beschritten haben?
Lieder: *Ja, wir erleben natürlich auch viel aus dem großen Themenbereich „Burnout". Dahinter steckt ja auch die mangelnde Seelsorge für sich selbst. Wir versuchen durch den Kontakt hier Kraft entstehen zu lassen, damit der Betroffene wieder besser für sich sorgt. Manchmal stoßen Therapeuten an Grenzen und schicken solche Patienten zu uns. Aber wir weisen auch Leute auf therapeutische Hilfe und andere persönlichkeitsstärkende Angebote hin.*
Kleffner: *Egal, welche Menschen zu uns kommen, sie sind herzlich willkommen. Wir schauen die Menschen mit einem liebevollen Blick an. Das ist, vor einer guten fachlichen Ausbildung, wie sie unsere Begleiter haben, die Grundvoraussetzung.*

Das Gespräch führte Jutta Laege