

**Pia Arnold-Rammé, Frankfurt**  
**hr1-Zuspruch, Montag, 31. Juli 2017**

## **Nimm dir Zeit für geistliche Übungen**

Exerzitien – das Wort erinnert irgendwie ans Militär, an Soldaten, die im Stehschritt auf dem Exerzierplatz marschieren. Exerzitien - das Wort kommt aus dem Lateinischen und bedeutet einfach nur Übung. Und Übungen kann man in vielen Bereichen machen, in der Schule, im Sport, bei der Musik und natürlich auch im Militär. Übung macht den Meister, so heißt es ja auch. Exerzitien – das Wort stammt von Ignatius von Loyola. Der starb heute vor mehr als 450 Jahren in Rom. Er wurde Ende des 15. Jahrhunderts in Spanien geboren und war dort tatsächlich beim Militär. Er war Offizier und hatte eine große Karriere vor sich. Doch dann hat er sich im Kampf verletzt und musste lange im Bett liegen. Da hatte er viel Zeit zum Nachdenken und beschloss, sein Leben zu ändern. Zuerst hat er sich in Kloster zurückgezogen und anschließend in die völlige Einsamkeit. Hier entstand die Idee für die Exerzitia spiritualia: also keine militärischen oder sonstigen Übungen, sondern spirituelle, geistliche Übungen. Diese Ideen zu den geistlichen Übungen schrieb er auf. Später studierte er noch Theologie, wurde zum Priester geweiht und gründete die Gesellschaft Jesu, den Jesuiten-Orden. Und wird bis heute von der katholischen Kirche als Heiliger verehrt.

Seine geistlichen Übungen, seine Exerzitien helfen bis heute Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen. „Reserviere eine bestimmte Zeit für dich selbst... frei von Unruhe und Verwirrung, sowohl bei frohen als (auch) bei traurigen Anlässen.“ Diesen Ratschlag des Ignatius finde ich sehr hilfreich. Wenn ich eine wichtige Entscheidung treffen muss, wenn ich überarbeitet und gestresst bin, wenn ich den Verlust oder die Trennung von einem geliebten Menschen verkraften muss – dann tut es gut, mir Zeit für mich selbst zu nehmen, Exerzitien zu machen.

Ganze vier Wochen schlägt Ignatius vor: vier Wochen weg vom Alltag, in Schweigen und in Gedanken nur bei mir selbst und dem Wort Gottes. Vier Wochen, das ist sehr lang und heutzutage kaum möglich. Aber es funktioniert auch schon bei einer Woche, manchmal schon bei einem Tag, Und sogar eine Stunde am Tag kann schon hilfreich sein. Was es mir bringt? Auch das hat Ignatius treffend gesagt: „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das innere Schauen und Verkosten der Dinge“ Mir hilft so eine Auszeit jedenfalls, meinen Alltag mal wieder mit anderen Augen zu sehen, auch meine Fragen und Probleme. Nichts hat sich geändert, aber ich blicke anders darauf. Und das verändert vieles.