

Exerzitionen

Nachgedanken zu Exerzitionen bei Franz Jalics in
Haus Gries, Gries 6, 96352 Wilhelmsthal
(1998)

Was für ein Sprung! Von den virtuellen Welten in meinem PC, die ich beginne zu entdecken, ein kleiner Schritt, um die virtuellen Innenräume meines eigenen Lebens zu öffnen: Website um Website, Dialogfenster um Dialogfenster... Chat live — und zwar vertikal! Aber das ist ein Kommentar am Ende dieser Exerzitionen.

In meinem Kurs sind mit mir sechs Leute aus Freiburg, vier kenne ich, zwei sogar recht gut. A. fuhr ab Würzburg mit hierher. Nun ja, vielleicht war der Sprung doch nicht so groß; ich hielt mich ja einige Tage zu Hause auf; ich traf die Familie; ich traf auf der Herfahrt in Kronach "Ensign Sparky", mein erstes offline-meeting eines Menschen, den ich aus einem Chatraum in meinem PC (oder wo auch immer) kenne...

Und nun: Gries — das steht für Abgeschlossenheit, Schweigen, Stille, z.Zt. noch für rauhes Winterklima. Gries, d.h. auch: nichts lesen; meine Diss. muß warten. Das Schweigen empfinde ich schon am ersten Tag als aufgesetzt, als unnatürlich; manchmal geradezu als absurd. Das zieht sich durch die Tage und endet beim Essen gegen Ende auch mal in einem Lachkrampf, obwohl mir eigentlich nur nach Heulen zumute war. Ich lachte Tränen — und wie.

Erster Impuls: Ausschlafen, zweiter Impuls: Spazierengehen. Meine Naturerfahrung kommt mir gekünstelt vor. Was verbirgt sich da in meinem Bauch, er ist wie abgeschnitten von meinem inneren Erleben. Das habe ich noch nie so erlebt. Ich komme nicht ran. (Kann die emotions-site nicht laden...) Ich bin müde, strengen mich die ersten Meditationsübungen an oder sind hier noch Reste des Alltags? Meine letzten Wochen war ich täglich bis zu 20 Stunden auf den Beinen. Immer wieder schlafe ich für 20 min., pausiere eine Übungsstunde. Es taucht auch Langeweile auf; nun gut, die halte ich aus. Meine Begleitung wähle ich bei Franz Jalics, beim Meister persönlich. (Wenn schon, denn schon, dachte ich mir.) Das erste Gespräch bei ihm: Wahrnehmen, auch das, was ich von meinem Alltag mitbringe, was mein Leben ausmacht. Wahrnehmen — und Punkt.

Ich denke an Menschen in meiner Umgebung; besonders an J., der mir diese Exerzitionen empfohlen hatte [...]

Das spüre ich immerhin: es ist ein Wunsch. Ein erstes Erfolgserlebnis: ich entdecke einen Bereich meiner Innenwelt: die Wunsch-Ebene — und was sich da noch alles tummelt an Wünschen... oh je!

Oberflächlichkeiten der anderen nerven mich, pastorales Geblubber und diese Theologen-Phrasen: "ein Stück weit...", "ich möchte euch einfach einladen", "einfach dieses Lied mal mitzusingen", "es einfach noch mal zu probieren", "vielleicht einfach einfach einfach..." grmpf...

Insgesamt ein Wechselbad der Gefühle: Traurigkeit und Freude, vor allem Traurigkeit — und dafür hab ich genauso viele "Gründe", sie schwemmt von hinten an mich heran... aber ich will nicht.

Träume: na, zumindest in meinen Träumen gebe ich schon selbst Exerzitien. Ich beginne zu überlegen, ob das ein Hinweis auf die geistliche Berufung sein könnte? Ich stehe in einer Gruppe, einer Gemeinschaft von Priestern und — gehöre dazu. Wahrnehmen.

Yoga-Übungen? Körperübungen nach der Hatha-Yoga-Tradition. Wozu das denn? Mein Job-Instinkt im Referat für Weltanschauungsfragen wird aktiviert. Mein innerer Religionen-wissenschaftler mag später dazu was sagen, aber nicht jetzt. Er denkt, das Ziel von Yoga und von Christentum sind nicht vereinbar. Zumindest die innere Autorität habe ich noch, meine Gedanken, den Kopf, den Wissenschaftler auch mal ruhen zu lassen. (Doch am letzten Tag bricht er mit Gewalt wieder durch; die Exerzitien sind dann in Kürze analysiert und durchdacht. Ein Schritt auf dem Weg der Vereinigung von Spiritualität und Intellekt?) Die Übungen sind hilfreich.

Erholung und Kontemplation, sagt Franz, sind das gleiche von zwei Seiten her. Ich schlafe immer noch gerne mal zwischendurch eine Runde. Meditieren ist anstrengend, scheint mir. Ich nehme ab an Gewicht in diesen zehn Tagen, obwohl ich doch beim Essen in mich hineinfresse, was geht. Erholung, nennt Franz die Übungen. Aber das werden sie auch im Laufe dieser Tage.

Aschermittwoch: ab heute volles Programm der Meditation; die Einführung ist zu Ende, meine letzte Zigarette geraucht; beim abendlichen Bier nach dem Gottesdienst bleibe ich... Die Messe, mal zelebriert von Franz, mal von T.; eine Hingabefeier; Meditation als Hingabe an Gott. Wie lange ist das her, daß ich dachte, meinen Glauben in so einfältiger Freude und Naivität leben zu können? Hier entdecke ich die positiven Seiten davon. Die Ansprache von Franz: meine Fragen, Berufung, Beziehung etc., das sind, merke ich, nur Ausdrücke meiner Selbstzentriertheit. Welche Fragen sollte ich haben? Welche brauche ich noch im Angesicht Gottes? Nichts ist mehr da, es löst sich auf: kein Freiburg, kein Karneval, kein Job, keine Zukunftsangst, kein Thomas Körbel. Nur noch so etwas wie ich... Und Gott? Ich bin wohl noch immer taub für Gott. Leere, und diese Traurigkeit.

Nach dem Mittagessen besteht mein Job darin, das Geschirr zu spülen. Eine willkommene Abwechslung; aber das macht keinen Unterschied. Hier meditiere ich mit den Händen — im Spülwasser. Täglich haben wir die Möglichkeit, acht Stunden zu meditieren. Abzüglich der Arbeitszeit von etwa einer Stunde macht das mögliche sieben für jeden. Ich bringe es im Laufe dieser Tage auf maximal sechs Stunden. Und merke: ich will hier was leisten, es müssen sechs Stunden sein. Von wegen! Nichts muß. Nicht einmal meditieren muß ich: ich könnte schlafen, spazierengehen, drei Stunden lang Kaffeetrinken, aber gerade zum meditieren bin ich ja hergekommen.

Ich beginne zu ahnen, wie es Menschen geht, die in einer Sekte leben. Ich denke nach über den Zölibat; es ist keine lebensvorgegebene Entscheidung, das Alleinsein: freue ich mich darüber oder leide ich darunter? Ich weiß es nicht. Ich gehe spazieren, um vom Kopf in die Füße zu kommen. Und ich könnte den ganzen Tag schlafen.

Es geht nicht: ich zwinge mich hinein in das Wahrnehmen, in die Hände, stattdessen lande ich in den Ohren, im Herz und in der Stirn. Das bleibt auch die meiste Zeit so. Kein Wunder, sagt Franz, und korrigiert meine Handhaltung. Was soll ich hier? Was will ich hier? Was soll der Blödsinn? Mein innerer Widerstand ist heute unermesslich groß. Franz sagt: solange ich hier bin, hat er die Verantwortung für mein geistliches Leben und da ich mich zu Beginn darauf eingelassen habe, solle ich nun mal tun, was er sagt. Nach den Exerzitien könnte ich wieder tun, was ich wollte.

Mit dem Hören in die Hände kann ich nun etwas anfangen, aber mit dem Spüren ging gar nichts. Nur Begriffe? Wenn ich mich nicht auf die Übungen, auf die Menschen einlassen kann, wie sollte ich mich da auf Gott einlassen können? Hier geht es nicht um die Übungen an sich, sondern um das Üben des Einlassens auf... letztlich auf Gott. Ich empfinde Gott sehr (noch sehr?) als außen. Ich will dieses absolute Du nicht relativieren, aber als meinen innersten Kern empfinde ich es wenig.

Ich lese doch etwas. Einige Gedichte von Rilke, aus dem Stundenbuch (Seite 88):

»In tiefen Nächten grab ich dich, du Schatz / Denn alle Überflüsse, die ich sah, / sind Armut und armsäliger Ersatz / für deine Schönheit, die noch nie geschah. // Aber der Weg zu dir ist furchtbar weit / und, weil ihn lange keiner ging, verweht. / O du bist einsam. Du bist Einsamkeit, / du Herz, das zu entfernten Talen geht. // Und meine Hände, welche blutig sind / vom Graben, heb ich offen in den Wind, / so daß sie sich verzweigen wie ein Baum. / Ich sauge dich mit ihnen aus dem Raum / als hättest du dich einmal dort zerschellt / in einer ungeduldigen Gebärde, / und fielest jetzt, eine zerstäubte Welt, / aus fernen Sternen wieder auf die Erde / sanft wie ein Frühlingsregen fällt.«

Dieses Gedicht lese ich auch in einem Gottesdienst vor.

Und dann gibt es hier Menschen, die mich faszinieren, anziehen, denen ich mich sehr verbunden fühle: Männer und Frauen. Und da sind wieder Wünsche. Und dann Ängste: Wovor nur? Was schnürt mir Kehle und Brust zu? Aber nein: das ist die falsche Frage: ich habe Angst. Und es gibt viele, viele Verlockungen, in das Unwesentliche zu fliehen, z.B. in das Denken. Nachdenken über Franz' Theologie, über den Grund meiner Ängste, über... Und Franz nannte die tausend Verlockungen, die uns vom meditieren abhalten. Und er hat recht: statt zu meditieren habe ich die Probleme dreier Freunde gelöst, die Promotion neu gegliedert, zwei neue Begriffe erfunden — einer davon ist recht gut: Para-Realität; meinen Job durchdacht und die Wohnung umgeräumt und und und... Welch brillante Menschenkenntnis.

Und wie wir gelacht haben! Unser aller schallendes Gelächter auf seine Darstellung war nichts anderes als die Selbstoffenbarung unserer Aggressionen, unseres versteckten Zähnezeigens, unserer Widerstände. Genau das, wozu wir hier sind, wollen wir nicht. In unserem innersten Kern sind wir Liebe. Wir glauben das. Und die Vorstellung, das, was wir glauben, könnte tatsächlich stimmen, weckt Grauen. Und bei Gott, ist das nicht die Krönung der Perversität? Wir, die wir Gott suchen, laufen am meisten vor ihm davon.

Und es ist erst Donnerstag. Was geschieht noch alles bis zum Dienstag? 17 Jahre Angst und Selbsttäuschung müssen nun — im wahrsten Sinne des Wortes — ausgesessen werden.

Und es ist verrückt: sie werden ausgesessen, mein Kreuz bricht fast ab; mein Magen verkrampft sich, eine mittelalterliche Geißelung erscheint mir als Dreck gegen das, was ich mir hier antue. Ich unterbreche meine Meditation um den Schmerzen zu entgehen. Und kaum verlasse ich die Kapelle, habe ich keine mehr... das nächste mal bleibe ich sitzen! Und siehe da, die Krämpfe kommen wieder. Ich stehe sie durch, halte sie aus (aber nur gerade so). Den Trick kenne ich, denke ich, und sie verschwinden von selbst; und mein Selbstbehauptungswille kennt offensichtlich bessere: ich wußte nicht, daß meine Nase zucken kann... doch insgesamt: ich bin da, zunehmend tiefer und gegenwärtiger.

Und dann die letzten Tage: das Schweigen beginnt zu bröckeln, ich entdecke, daß die Frau, die neben mir spült, Aschaffenburglerin ist. Andere entpuppen sich als dem Esoterisch-Parareligiösen nicht so ferne, wie die am ersten Tag an den Tag gelegte Kirchlichkeit vermuten ließ. Das Abschlußgespräch bei Franz beinhaltet auch wieder mal unwesentlicheres und geht dann auch länger: Yoga und Diss. Der Alltag nähert sich; unsere Gegenwart bricht aus der Zukunft herein. Vielleicht etwas lesen?

T. nannte uns die fünf Prioritäten des geistlichen Lebens:

1. Ausreichend Schlaf,
2. Bewegung und gesunde Ernährung,
3. Gebet (d.h. die richtige Form finden),

4. Zeit für den Menschen,
5. Arbeit.

So versteht er die "Bereitung des Schauplatzes" nach Ignatius als die Bereitung meines Körpers, meines Leibes — der ja der Tempel Gottes ist — für die Gegenwart Gottes.

In der letzten Messe, nach der Ansprache von Franz — es ging um die Geschichte der Raupe, die zum Schmetterling werden kann —, lachte mir plötzlich J.s Gesicht in einer Vision entgegen: er strahlte mich an und sagte nur: siehst du! So, als ob ich dafür hätte hier sein sollen. Und dann die Anbetung am Ende: fünf mal eine halbe Stunde Meditation, und mit einer zunehmenden Ruhe und Tiefe und einer goldenen Stille zum Abschluß. So nahe spürte ich Gott noch nie zuvor.

© [Thomas Körbel](#)