



Wenn Menschen sich auf Exerzitien einlassen, suchen sie in Beziehung zu Jesus Christus zu kommen und ihr Leben daraus zu gestalten. Dabei lassen sie sich darauf ein, sich von einer erfahrenen geistlichen Person begleiten zu lassen, offen von dem zu erzählen, was sie im Laufe des Exerzitienprozesses im Inneren bewegt. Das braucht Vertrauen. Und es braucht auf beiden Seiten die rechte Balance zwischen Nähe und Distanz, um fruchtbar werden zu können. In einem Interview hat Johanna Merkt, langjährige Exerzitienbegleiterin in der GCL und Leiterin des Exerzitienhauses Ahmsen, dem Werkheft darüber Auskunft gegeben, wie diese Balance auch mithilfe der ignatianischen Spiritualität zu wahren ist.

Ins Exerzitienhaus Ahmsen kommen die unterschiedlichsten Menschen, angefangen von Gruppen und Kursen, bis hin zu Einzelnen. Was haben diese Menschen in den vergangenen Jahren hier gesucht? Was suchen sie weiterhin?

Johanna Merkt: Ins Exerzitienhaus Ahmsen kommen unterschiedliche Gruppen: Da sind diejenigen, die schon immer, auch im weiteren kirchlichen Kontext, gerne dieses Haus genutzt haben, etwa Musikvereine oder Ministranten für ihre Leiterrunden. Dann sind auch Gruppen wie die der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) oder ehrenamtliche Caritasmitarbeiterinnen, die im Laufe der Jahre zunehmend Besinnungstage mit mir wollten, einen Impuls oder auch mal ein von mir gestaltetes Wochenende. Da gibt es aber auch jene, die Impulse für eigene Veranstaltungen suchen, etwa die Weltgebetstags-Frauen. Denen ist es wichtig, spirituelle Akzente zu setzen. Darüber hinaus kommen zu uns all jene Menschen, die ohnehin regelmäßig Exerzitien machen, oft hauptamtliche kirchliche Mitarbeiter, die unser Haus nach und nach entdeckt haben. Diese suchen bewusst ignatianische oder kontemplative Exerzitien und wissen, um was es dabei geht. Sie kommen definitiv mit dem Ziel: Ich möchte meine Beziehung zu Gott stärken, ich suche dafür den passenden Rahmen und brauche dazu eine Geistliche Begleitung. Zu einer vierten Gruppe zähle ich die

schwerstbelasteten Menschen, die in einer tiefen Lebenskrise stecken, die in der Lebensmitte, oft noch durch ganz lange zurückliegende Prägungen leidend, eine Entlastung suchen und sich sagen: Ich kann mir vorstellen, mich auf diese göttliche Dimension einzulassen, die es sich vorgenommen haben, sich auch mal punktuell der Stille auszusetzen. Für mich als Geistliche Begleiterin liegt da zunächst der Schwerpunkt auf der Lebenshilfe. Es gilt dabei auch zu schauen, was diesen Menschen bisher in ihrem Leben geholfen hat, all das sie Belastende zu tragen. Manchmal dauert es lange, bis eine Öffnung auf den mitleidenden Gott für sie möglich ist. Da heißt es geduldig mit auszuhalten. Schließlich gibt es noch eine fünfte Gruppe: Das sind diejenigen Menschen, die interessiert und neugierig sind. Die sich innerlich locken lassen von einer leisen Ahnung, dass sie hier, im Exerzitienhaus, den Raum haben würden, dem nachzugehen. Immer wieder erlebe ich, dass gerade diese Menschen zunächst Ängste haben, dass es in unserem Haus für sie zu eng sein würde. Und wie wohltuend erfahren sie es, wenn ich sie zunächst einmal entlaste, ihnen vermittele: Ihr dürft so sein wie ihr seid – mit allem, was ihr mitbringt, auch mit all Euren Fragen und Zweifeln. Dazu passt ein Zitat von Erich Fried, der einmal gesagt hat: „Zweifle nicht an dem, der dir sagt, er hat Angst. Aber habe Angst vor dem, der dir sagt, er kennt keine Zweifel.“ Wie oft habe ich gemerkt, dass durch dieses Wort bei Menschen Steine der Erleichterung vom Herzen gefallen sind.

Bei vielen Menschen, die ins Exerzitienhaus kommen, vor allem bei letzteren, denen es bewusst auch um eine göttliche Dimension geht, nehme ich wahr, dass sie das Haus mit seiner besonderen Atmosphäre und seinem Geist entdeckt und schätzen gelernt haben – so sehr, dass sie gerne immer wieder hierher kommen. Wir wissen ja: Wenn einem ein Haus und seine Umgebung vertraut sind, dann leben die Erinnerungen, die guten geistlichen Erfahrungen, die man an diesen Orten gemacht hat, wieder auf. Etwas, worum auch der heilige Ignatius wusste, der gesagt hat: „Erinnere Dich immer wieder neu!“

Seit gut 20 Jahren sind Sie Exerzitienbegleiterin, auch bringen Sie reiche Erfahrung als ausgebildete Logotherapeutin mit. Wie kann es gelingen, in der Geistlichen Begleitung das rechte Verhältnis von Nähe und Distanz zu den Begleiteten oder den Exerzitanten zu wahren? Ist das überhaupt Thema?

Johanna Merkt: Ja, es ist ein Thema. Weil es mein entscheidender Beitrag in der Begleitung ist, darauf zu vertrauen: „Der Herr selbst teilt sich den Seelen eines jeden mit!“ (Zitat Ignatius). Manchmal ist es sinnvoll, daran zu erinnern: Es geht entscheidend um die Beziehung, die Nähe zu unserem Gott. „Ich bin bloß mit“ (Zitat Willi Lambert SJ). Teil meines Einsatzes als Begleiterin ist zu schauen: Sind diese Menschen auch innerlich frei, um neue Perspektiven einzunehmen? Was kann befreiend helfen? Gerade bei der Gruppe der stark belasteten Menschen, die zu Beginn in erster Linie Lebenshilfe wollen, braucht es diese nötige Balance zwischen Nähe und Distanz. Wieviel Nähe, wieviel Empathie ist hilfreich? Wann blockiert sie unter Umständen die Suchbewegung nach Gottes Heilshandeln und gibt sich vordergründig mit menschlichem Trost zufrieden? Ich muss schauen, wie dieser Mensch „gestrickt“ ist. Ist es einer, der dazu neigt zu klammern? Oder ist es einer, der einen Menschen mit Autorität braucht? Manchmal ist es sinnvoll, dies auch ein Stück weit zuzulassen – aber es ist höchste Vorsicht geboten!

Es gibt Menschen, bei denen es sein kann, dass sie mich im Prozess der Exerzitien umarmen. Das ist dann auch ganz in Ordnung. Es gibt aber auch andere, bei denen ich mich bewusst ganz zurückhalten muss. Das fällt manchmal schwer. Mein wichtigster Part in der Begleitung ist, selbst auf Gott und Seine Mitteilung zu lauschen. Und auf die des Menschen natürlich. Mithören in beide Richtungen. Was mir – und da geht es mir auch um mich selber – gut hilft, ist, meinem Gegenüber zu Beginn oder auch während der Gespräche vorzuschlagen, dass wir uns drei Minuten Stille gönnen. Zeit zum Nachspüren, Hören. Denn wir sind gemeinsam Hörende auf Gottes Mitteilung. Ich achte dabei immer auch auf meinen eigenen Körper, meine Körpersprache. Wenn

ich merke, dass ich gerade noch auf der Stuhlkante sitze und nach vorne geneigt bin, dann weiß ich, es bedeutet für mich: Stopp. Jetzt „arbeite“ ich. Das ist für mich eine große Hilfe, weil es mir zeigt, dass ich mich wieder zurücknehmen muss.

Und dennoch: Es bleibt ein Kunststück für mich als Begleiterin, jeweils herauszufinden, was bei den Menschen, die ich begleite, jetzt dran ist. Manche Menschen brauchen es einfach, dass sie sich lange aussprechen, von all ihrem Leid erzählen können. Das braucht Raum. Oft genügt in solchen Situationen ein vorsichtiger Hinweis oder ein Zitat zum Beispiel aus einem Psalm, den ich zu bedenken gebe. Je nach Person sage ich auch manchmal: Mir hilft in solchen Situationen diese Stelle. Das biete ich an in aller Freiheit.

Es geht mir dabei darum, zu einem Perspektivwechsel zu ermutigen: Ja, das Leben ist wie es ist. Mit all seinen Zumutungen und Fragwürdigkeiten. Mit all seinen unerfüllten Bedürfnissen. *Und* es gibt das Heilswirken Gottes. Das Heilswirken Gottes wohl-gemerkt, nicht das Heilswirken der Geistlichen Begleitung! Es gibt auch Begleitungen, bei denen die Menschen mein eigenes Zeugnis hören wollen. Als Anregung für deren eigenen Weg. Wenn ich zuvor erkannt habe, dass es ihnen hilft, in ihrer Suchbewegung auf Gott hin, gebe ich ihnen das auch gerne. Andere gibt es, die dann wünschen, dass ich zu ihrer Freundin werde. Da hilft mir – auch wenn es vielleicht gegen meinen eigenen Wunsch sein könnte – dass ich mich zurückhalte. Geistliche Begleitung braucht Distanz. Da ist es dann sinnvoll, die Begleitung zu beenden.

In Exerzitien und auch in unserem geistlichen Alltag wird es immer darum gehen, Jesus Christus nahe zu kommen, mit ihm – wieder neu – in Beziehung zu treten. Was heißt es für Sie, diese „Nähe“ von Christus zu erfahren, sich von Ihm berühren zu lassen?

Johanna Merkt: Ich habe das Glück, wofür ich auch sehr dankbar bin, aus einer sehr schönen, sehr nahen Christusbeziehung zu leben – zumindest im-

mer wieder einmal. Meine eigene Christusbeziehung wird für mich in der Begleitung dann lebendig, wenn es mir gelingt, mich mit Empathie, mitschwingend auf den Begleiteten einzulassen. Manchmal kann, ja muss ich dann auch von meiner eigenen Christusbeziehung reden. Ich nutze natürlich bei der Begleitung die Geschichten der Bibel, lasse die Leute mit deren Texten umgehen, immer wieder. Ich frage zu Beginn der Begleitung, aber auch zwischendurch, immer wieder: Welche göttliche Person ist Dir/Ihnen besonders nahe? Ich finde dann immer auch Anknüpfungspunkte zu ihrem Leben, von dem die Leute erzählen. Darin, wie Jesus mit Menschen umgeht, wie er seine Nähe zu ihnen ausdrückt, kann sich ganz viel von dem finden, was wir in unserem Alltag erleben. Ziel bei der Begleitung ist, dass sich der eigene Blick irgendwann wendet beziehungsweise vertieft – hin auf Jesus Christus, zu dem, was Jesus Christus mir sagt und wie ich mit ihm in meinem Leben verwoben bin.

Was sind das für Geschichten, die diese Nähe von Jesus Christus zu den Menschen ausdrücken?

Johanna Merkt: Da gibt es viele, vor allem die Heilungsgeschichten. Ich denke etwa an die Heilung des schon seit vielen Jahren Gelähmten am Teich von Betesda. Die bietet sich an bei Menschen, die so sehr belastet sind – wenn die Zeit reif ist. Weil diese Geschichte dazu ermutigt: Nimm Dein Leben auf, damit sich aus der Begegnung mit Ihm Kraft entwickeln kann. Alle Heilungsgeschichten, von denen wir im Neuen Testament lesen, zeigen, dass Jesus die Menschen ernst nimmt. Wenn er sie fragt: Was willst Du?, dann möchte er, dass sie sich positionieren. Dann zeigt er ihnen, dass er sie ernst nimmt. Bei der Szene am Teich von Betesda ergreift Jesus selbst die Initiative. Genauso bei der Heilung der gekrümmten Frau. Er drängt sich nicht auf, sondern bietet sich an. Jesus weiß schon, wie er mit den Menschen umgeht. Mir geht es darum, die Menschen zu einem differenzierten Blick zu ermuntern, zu einem Blick, der Jesus nicht als statische Figur sieht, sondern als einen mit ganz vielen Facetten.

Was ich gerne auch anrege: Sich vor der Gebetszeit eine Minute zu gönnen (so will es auch Ignatius), um sich vorzustellen: Jesus schaut mich liebevoll an. Daran kann ich auch mit meinem Leben andocken. Und dann, in einem zweiten Schritt, wenn die Zeit dafür reif ist, kann es gut sein, sich mit all seiner Hoffnung und Erwartung auf dieses gegenseitige Sich-Anschauen einzulassen, indem auch ich Jesus anschau. Um dorthin zu gelangen, ist aber schon eine ganze Menge vorausgesetzt. Doch halt: Wer will den richtigen Zeitpunkt letztlich kennen? Der Geist wirkt, wann und wie er will!

Wenn wir von Berührung sprechen, kann es ein, dass wir zurückweichen, diese Nähe nicht aushalten. Denken wir an jene Szene, in der Jesus den Taubstummen mit seinem Speichel heilt. Wer will das schon?

Johanna Merkt: Es ist wichtig, dass wir einander da die Freiheit geben. Es ist prima, wenn einer sagt: Ich weiß nicht, ob ich das will. So nah will ich nicht! Genau dahin soll es ja kommen. Ehrlich, wahrhaftig sein können. Das ist die persönliche Wahrheit. Und diese Wahrheit macht frei. Jesus will ja auch nicht, dass wir unfrei sind, er bringt einen doch nicht mit Gewalt mit seinem Speichel in Berührung. In solchen Situationen, wenn es um die Betrachtung solcher Heilungen in der Bibel geht, wo Jesus einem Menschen besonders nahe kommt, biete ich meist auch eine Parallelstelle an und lasse diese nachspüren. Auch dies in aller Freiheit. Ich möchte den Menschen, die ich begleite, ja nicht den Eindruck geben, sie müssten jetzt eine Aufgabe erfüllen. Sie wählen selbst.

Aus der Bibel wissen wir, dass die unmittelbare Erfahrung von Gottes Nähe und Größe den Menschen erschrecken kann. Dass es ihn fürchten lässt. Gibt es diese Erfahrung auch bei Exerzitanten, und wie gehen Sie damit als Begleiterin um?

Johanna Merkt: Ja, diese Erfahrung gibt es. Ich versuche dann zu schauen, woher diese Furcht kommt. Ob es etwa eine Angst aus dem psychischen

Bereich sein kann. Etwa eine Angst vor Überforderung. Oder davor, jetzt sein ganzes Leben ändern zu müssen. Dann hole ich diesen Menschen erst einmal runter und ver helfe ihm zur Erkenntnis: Das ist es nicht. – Natürlich gibt es dieses Erschrecken vor dem Göttlichen, vor dem ganz Anderen, dieses Erfassen: Das ist etwas ganz Personales, und das hat mit mir zu tun. Das geht aber darüber noch weit hinaus. Dann versuche ich, es dabei zu belassen. Dies auch vor dem Hintergrund, dass es viele Male in der Bibel heißt: Fürchte dich nicht! Ich ermutige dann, dies zur Kenntnis zu nehmen. Und auch wahrzunehmen, dass dieses Erkennen des Göttlichen nichts Neues ist, was plötzlich da ist. Diese Erfahrung von Nähe war ja immer schon da und findet sich auch in den Gottesoffenbarungen des Alten und Neuen Testaments wieder. Ich will diese Erfahrung niemals negieren, auf keinen Fall.

Ein Wesenselement der GCL ist ja das regelmäßige Treffen in der Gruppe. Ein Ort, wo ihre Mitglieder Leben und Glauben teilen. Das bedarf einer gewissen Offenheit, der Bereitschaft, sich mitzuteilen. Wie offen sollen wir miteinander umgehen. Sollen wir hier alles sagen, was uns im Inneren bewegt. Oder doch nicht? Gibt es da Grenzen?

Johanna Merkt: Natürlich gibt es da Grenzen. Unsere GCL-Gruppen sind ja darauf ausgerichtet, dass wir uns in einer gemeinsamen Suchbewegung befinden. Worauf kommt es denn an? Es kann nicht darum gehen, dass sich ein Gruppenmitglied dazu verpflichtet fühlt, seine tiefsten, inneren Bewegungen den Menschen kundzutun. Es gibt ja auch verschiedene Typen. In einer Gruppe sind auch immer Personen drin, die mir mehr oder weniger sympathisch, die mir vertraut oder fremd sind. Und trotzdem können wir in der Lage sein, gemeinsam eine gute Gruppe zu leben. Das gelingt dann, wenn der Blick auf diese gemeinsame Suchbewegung gerichtet ist. Die Gruppe ist gefordert anzuerkennen, dass unter ihnen solche sind, die sich gut öffnen und auch Inneres preisgeben können, andere wiederum, die das nicht möchten. Das gilt es zu respektieren.

Bei alledem, was Sie berichten, wird deutlich, dass die Nähe zu Jesus Christus, das Knüpfen von Beziehungen, das Leben an sich, immer im Werden ist. Nähe ist nicht einfach da – auch wenn das Umfeld in einem Exerzitienhaus einen guten Boden dafür bereitet. Spiegelt sich dieses Werden auch im Exerzitienprozess selbst?

Johanna Merkt: Ich vergleiche den Prozess der Geistlichen Begleitung und der Exerzitien, vor allem wenn ich Menschen über mehrere Jahre hinweg begleite, mit einer Schwangerschaft. Das ist für mich als Frau ein passendes Bild für den Exerzitienprozess, so wie Ignatius ihn beschreibt. Da ist am Anfang die Suche nach dem Fundament. Was ist das überhaupt, der Glaube, diese Beziehung Gott – Mensch? Im Laufe der Zeit kommt dann so eine ahnungshafte Erfahrung, aha, es geht um eine persönliche Beziehung zu Gott. Wenn es ein sehr wundertes Leben ist, dann heißt es ein ganzes Eintauchen, ganz zurück wie in den geschützten Raum des Mutterleibes, hinein in den Ursprung, wo uns Gott zusagt: Ich habe dich bei deinem Namen gerufen! Du bist mein. Ich liebe dich. Dies führt hinaus aus der Dunkelheit der schlimmen Erfahrungen und hinein in das neue Befreiende und Lichtvolle „Mein Jesus und ich“. Neue Kraft wächst und Lust zum Leben. Nach dieser Intimitätsphase – wie bei einer Geburt – geht es vorsichtig wieder hinaus ins Leben, wieder hinein in die Welt. Das muss auch so sein. Das Schöne ist das Gefühl: Nicht ich *muss* raus, sondern ich *möchte* heraus in die Welt, weil ich mit Dir, Christus, dieses Leben bin. Weil Du selbst mir zeigst, wie Leben gehen, wie Leben gelingen kann. Das zeigt sich dann im konkreten Leben – auch in den kleinen, punktuellen Momenten.

Ich zitiere gerne Madeleine Delbr el: Jesus Christus ist ein Realismus, das „Gewusst-Wie“ des Lebens.

Interview: Gerlinde Knoller