

# Über Besinnungstage

Von Martin Modemann

Die Prälatur Opus Dei organisiert regelmäßig Besinnungstage (auch Exerzitionen genannt) für Frauen, Männer sowie für Priester – zugeschnitten auf die unterschiedlichen Lebensumstände der Teilnehmer.

Wir werden häufig gefragt, wozu Besinnungstage gut sind und wie sie ablaufen.

Besinnungstage sind eine sinnstiftende Auszeit vom Alltag, eine Anleitung zum Nachdenken über sich selbst und eine Schule des Gebetes. So erleichtern sie die innerer Umkehr und tragfähige Vorsätze für den Alltag. Besinnungstage dauern drei Tage, finden an einem ruhigen Ort in einem Klima der Sammlung und des Schweigens statt. Persönliche Gespräche mit dem Priester werden empfohlen.

Besinnungstage folgen beim Opus Dei einem bewährten Grundmuster, das vielfältig variiert werden kann. In der Mitte steht die Heilige Messe. Vier geistliche Betrachtungen von je 30 Minuten sind über den Tag verteilt.

Diese kurzen Antworten entfalte ich im folgenden Beitrag.



## Wozu Besinnungstage gut sind

Tage der Besinnung bzw. Exerzitionen sind seit Jahrhunderten eine Hilfe und Übung für Christen, die eigene Seele zu bilden und reifen zu lassen.

Gerade heute sind Besinnungstage für den Einzelnen besonders hilfreich, da das Gespür für Gott, Familie und Gesellschaft immer mehr abhanden gekommen ist.

## Wellness-Kultur und Alltags-Stress

Unser materieller Wohlstand bedeutet eine große Errungenschaft, die allerdings mit schweren Nachteilen erkauft wird.

Papst Johannes Paul II. sagte einmal: „Wir sind alle Zeugen dieser traurigen Ergebnisse eines blinden Konsumrauschs: ungezügelttes Besitzstreben gepaart mit tiefster Unzufriedenheit, denn, je mehr man hat, je mehr will man. ... Doch bleiben die tiefsten Bedürfnisse ungestillt oder werden gar erstickt.“ Dazu gehört die Sehnsucht nach Sinn und Frieden.

Ein Netz von vielerlei Abhängigkeiten, Verpflichtungen und Rücksichtnahmen kann den Menschen regelrecht einschnüren. Der Alltags-Stress drückt dauernd neue Aufgaben in die übervolle Agenda. Der Arbeitstag endet spät, es bleibt kaum Zeit für die Familie und Freunde.

Schon der alte Seneca wusste, wohin das führt: „Der von Pflichten erdrückte Mensch kümmert sich nur noch ums Überleben.“

## Sinn-Leere und Ausflüchte

Trotzdem drängen sich immer wieder dieselben Fragen auf: Bestimme ich noch selbst über mich oder bin ich nur noch von den Umständen getrieben? Wozu arbeite ich eigentlich wie ein Verrückter? Was hat das Ganze überhaupt für einen Sinn?

Das vollgestopfte Leben bleibt irgendwie leer. Etwas Entscheidendes, etwas Lebens-Wichtiges fehlt. Erst kommt ein ungutes Gefühl auf, teils eine unbestimmte Sehnsucht, teils ein schlechtes Gewissen. Man spürt, wie man innerlich verarmt, findet aber keinen Ausweg.

Und dann will man es auch wieder nicht so genau wissen, vielleicht aus Faulheit, vielleicht aus Scheu, sich selbst ins Gesicht zu sehen und sich zu bessern. Man geht sich selbst aus dem Weg, sucht Betriebsamkeit, Ablenkung und Vergessen. Oft tauchen Ausflüchte auf, die sich als ernsthafte Hindernisse tarnen, Zeit für das wirklich Notwendige zu finden – für das „eine Notwendige“, wie Jesus sagt.

Der heilige Augustinus warnt in seinen Bekenntnissen: „Die Menschen sind zu faul, sich selbst kennen zu lernen und ihr eigenes Leben zu korrigieren.“

„Und so vergehen die Jahre, ohne dass wir es merken, als würden wir in einem Schnellzug reisen, der an den meisten Stationen einfach durchfährt“, schreibt Ronald Knox.

## Mut zur Bestandsaufnahme

Manchmal sagt man sich: Man müsste für ein paar Tage aus seinem Terminkalender aussteigen, sich zurückziehen und nachdenken. Über sein eigenes Leben nachdenken. Was muss ich endlich anfangen, womit muss ich endlich aufhören? Und über die großen Fragen aller Zeiten nachdenken: Woher kommt die Welt, und woher komme ich? Wohin geht die Welt, und wohin gehe ich?

Genau dafür gibt es Besinnungstage: In Ruhe über die wichtigen Dinge des Lebens nachdenken. Ordnung in meine Gedanken, Pläne und Wünsche bringen. Die Prioritäten neu setzen: Gott, Familie, Freunde und Kollegen. „Wir müssen dafür Sorge tragen, im täglichen Leben Zeiten auszusparen, um intensiv nachzudenken, zu beten und präzise Vorsätze fassen zu können“, hat Papst Johannes Paul II. einmal geraten.

### **Nicht Flucht, sondern Abstand und Übersicht**

Einige Tage der Besinnung. Sich zurückziehen vom dauernden Getöse. Stille, Abgeschiedenheit.

Aber ist das nicht Flucht vor den Realitäten des Lebens? – Keinesfalls! Tage der Besinnung führen nicht aus der Wirklichkeit hinaus. Sondern sie schaffen kurzfristig Abstand zum Alltag. Aus der Distanz kann man die wahren Proportionen der Dinge besser einschätzen.

Der Christ soll „die Welt leidenschaftlich lieben“, wie der heilige Josefmaria Escrivá sagt, und zu dem Netz aus Abhängigkeiten, Pflichten und Rücksichten stehen, aus denen sein Leben in dieser Welt besteht. So kann er „das Heilige und Göttliche entdecken, das in den Dingen des gewöhnlichen Alltags verborgen liegt“.

Dem Christen wird zugleich bewusst, dass diese Welt nicht seine endgültige Heimat ist. Jeder Lebensweg führt über dieses Leben hinaus. Es gibt Lebens-Wichtigeres als das kurze Erdenleben.

### **Den Alltag hinter sich lassen**

Tage der Besinnung sind also Tage innerer Sammlung. Man sollte für diese kurze Zeit versuchen, die Pforten der Sinne zu schließen, die Sorgen des Alltags hinter sich zu lassen. Nun gilt es, sein Gewissen offen, ruhig, mutig und tief zu ergründen und seine Lebensabläufe zu überprüfen.

Äußere Stille und innere Ruhe, Gelassenheit und Heiterkeit sind Schlüssel zur Spiritualität. Für ein paar Tage frei von den Sorgen des Alltags und ihrer Ablenkung fällt es leichter, Gott zu begegnen.

„Niemals fühle ich mich weniger allein, als wenn ich alleine bin.“ So ein Ausspruch Ciceros. Auf das christliche Leben könnte man ihn so übertragen: Niemals fühle ich mich weniger allein, als wenn ich alleine vor Gott bin.

### **Gott begegnen**

In unserer westlichen Welt tut man sich schwer mit der Religion. Für viele Menschen ist Gott ein Gedankending oder doch unendlich weit von ihrem Tagewerk entfernt. Oder er erscheint als ein Störenfried, als eine Behinderung ihres Lebensentwurfs, als historischer Ballast, den man abwerfen sollte.



Tage der Besinnung helfen zu entdecken, dass Gott jedem Menschen nahe ist – mitten im Gewühl des Alltags wirklich nahe ist. Es ist eine übernatürliche Nähe, doch kann sie geradezu greifbar werden. Dann kann man im eigenen Leben den Druck einer materialistischen Kultur überwinden, die Gott nicht kennt oder ihn verbannt.

„Wenn du ein übernatürliches Leben führst, wirst du von Gott die dritte Dimension bekommen: die Tiefe, und damit das Relief, das Gewicht und die Fülle,“ verspricht der heilige Josefmaria. Die selige Mutter Teresa von Kalkutta bestätigt: „Ich beginne mein Gebet

immer still, denn in der Stille des Herzens redet Gott. Gott ist ein Freund der Stille: Wir müssen Gott zuhören, denn das Wichtigste ist nicht, was wir ihm zu sagen haben, sondern das, was er uns sagt und erkennen lässt.“ Dafür braucht es Offenheit und Einfachheit: Dem Herrn sein Innerstes öffnen! Dann wird der Christ bereit und fähig, seinen Alltag umzuprägen und zu neuen Ufern aufzubrechen.

Mit einem Wort: Besinnungstage sind eine Schule des Gebets und oftmals der Beginn einer ernsthaften Umkehr.

### **Was Besinnungstage kennzeichnet**

Tage der Besinnung beim Opus Dei folgen einem bewährten Muster, das vielfältig variiert werden kann.

#### **Dauer**

Tage der Besinnung dauern meist drei volle Tage: eine kostbare Zeitinvestition, die es maximal zu nutzen gilt. Es wird dringend empfohlen, die Teilnahme nicht abzukürzen oder zu unterbrechen. Bewährt haben sich besonders Termine von Donnerstagabend bis Sonntagnachmittag, die Berufstätige am einfachsten mit ihren familiären und beruflichen Verpflichtungen vereinbaren können. Ein bloßes Wochenende reicht erfahrungsgemäß nicht aus.

## Ort

Der deutschen Region des Opus Dei stehen zwei geeignete Tagungshäuser in ruhiger ländlicher Umgebung zur Verfügung, in denen die meisten Besinnungstage stattfinden: Haus Hardtberg am Eifelrand bei Euskirchen und Zieglerhof in Ettal, Oberbayern.

## Klima der Sammlung – Schweigen

Ein Klima der Ruhe und der Sammlung fördert das persönliche Nachdenken und Beten. Deshalb herrscht nach alter Tradition äußeres Schweigen: Spontane Gespräche – „small talk“ – werden möglichst vermieden. Bei Tisch wird aus einem passenden Buch vorgelesen. Gesprächsrunden, Workshops, abendliche Beisammensein usw., wie sie bei Seminaren und Tagungen stattfinden, gehören nicht zum Profil von Besinnungstagen.

Entsprechend wird den Teilnehmern geraten, während dieser Tage auf Handy, SMS- und e-Mail-Verkehr zu verzichten, soweit dies möglich ist. Häufig werden die Angehörigen dieses äußere Verstummen mittragen.

## Erholung, Gebet, Lektüre

Zwischen den einzelnen Veranstaltungen liegen immer wieder „freie“ Zeiten für die nötige Erholung, das persönliche Gebet und die geistliche Lektüre.

Am besten nutzt man diese Zeit, wenn man oft, lange und ganz für sich allein in der Kapelle vor dem Tabernakel betet, in dem Jesus Christus unter der Gestalt von Brot leibhaftig gegenwärtig ist.

Ratsam ist auch, das Neue Testament und den Katechismus der Katholischen Kirche zu lesen. Eine Auswahl weiterer geeigneter Bücher findet sich in der kleinen Bibliothek der Vorkapelle.



## Gewissensforschung, Vorsätze

Wer die Tage so angeht, wird sein Gewissen wie von selbst erforschen, sein Leben ehrlich auf den Prüfstand stellen: Was wiegt schwer vor Gott und meinen Mitmenschen? Was lastet auf mir? Was muss ich abstellen? Was muss ich anfangen? Wer sich vor Gott nicht verstellt und versteckt, erkennt in seinem Licht die Wahrheit über sich selbst, bereut, was daran Sünde war, schöpft Vertrauen in Jesus Christus und hört seine Einladung, besser zu werden.

Doch seltsam: Wenn man sich nur pauschal vornimmt, besser zu werden und nicht mehr zu sündigen, hält das nicht lange an. Eine Frucht gut genutzter Besinnungstage sind vielmehr wenige, konkrete und tragfähige Vorsätze für den Alltag. Manche Vorsätze kommen spontan aus eigener Einsicht, andere klären sich im vertrauensvollen Gespräch mit dem Priester. So oder so entdeckt man mit Gottes Hilfe, welche kleinen oder auch großen Bereiche seines Lebens man neu ordnen und verbessern muss – und wie man das dann im Alltag gezielt und realistisch einüben kann.

## Gespräch mit dem Priester und Beichte

Zu Fragen, die der Einzelne mitbringt oder die sich im Laufe der Besinnungstage stellen, empfiehlt sich ein persönliches Gespräch mit dem Priester. Er hat genügend Zeit dafür. Man sollte ihn frühzeitig auf einen Termin ansprechen. Wenn nötig, kommt ein zweiter Priester zu den Besinnungstagen hinzu, damit alle Teilnehmer Gelegenheit zum Gespräch bekommen.

Bei diesen Gesprächen besteht Gelegenheit, das Bußsakrament zu empfangen. Dem Unkundigen wird der Priester gerne erklären, wie man eine Beichte gut vorbereitet und ablegt.

Weitere Beichtgelegenheiten bietet der Priester, indem er sich zu bestimmten Zeiten im Beichtstuhl bereithält. Diese Zeiten werden eigens bekanntgegeben.

Im Bußsakrament befreit uns Gott von allen Sünden. Je aufrichtiger man beichtet, umso mehr Gnaden empfängt man. Der Heilige Geist kehrt zu dem zurück, der von schwerer Schuld beladen war und nun von neuem den Leib Christi in der Heiligen Kommunion empfangen darf.

## Wie Besinnungstage ablaufen

Durch die Besinnungstage trägt ein organischer Rhythmus von Gottesdiensten, geistlichen Betrachtungen, Andachten und Vorträgen. Mitunter kann es sinnvoll sein, sich einmal aus der vorgegebenen Abfolge „auszuklinken“ – etwa, weil es einem sonst zu viel wird.

## Heilige Messe

Während der Besinnungstage wird täglich die Heilige Messe gefeiert. Der heilige Josefmaria nannte sie „Zentrum und Wurzel des inneren Lebens“. Auch bei Besinnungstagen steht die Feier der Eucharistie im Mittelpunkt. Katholiken, die entsprechend vorbereitet sind, können die Heilige Kommunion empfangen. An die Heilige Messe schließt sich eine stille Danksagung an, die mit einem Lobpreis Gottes abschließt. (Dauer der Danksagung etwa 10 Minuten)

## „Besuch beim Allerheiligsten“ und eucharistische Segensandacht

Direkt vom Mittagessen geht man zu einem kurzen „Besuch beim Allerheiligsten“ in die Kapelle. Damit erwidern die Teilnehmer sozusagen den Besuch, den ihnen Jesus Christus in der Heiligen Kommunion abgestattet hat. (Dauer etwa 3 Minuten)

Außerdem wird der Leib Christi bei einer eucharistischen Segensfeier verehrt: Auf die Übertragung des Allerheiligsten aus dem Tabernakel auf den Altar folgen eine Anbetung und der Segen mit der Monstranz. Der feierliche Gottesdienst wird umrahmt von Gebeten und Hymnen. Samstags bildet eine Marien-Antiphon den Abschluss. (Dauer etwa 15 Minuten)

## Täglich 4 halbstündige Betrachtungen und ein Vortrag

Ein Zyklus von 10 bis 12 Betrachtungen steckt die lehrmäßige Seite der Besinnungstage ab. Von einem kleinen Tisch in der Kapelle aus, d.h. in der Gegenwart des Herrn spricht der Priester über Kernbereiche des katholischen Glaubens sowie des Lebens nach den Geboten Gottes. Er verbreitet also keine ungesicherten Ansichten, jedoch entfaltet er die Themen in seiner ganz persönlichen Art und Weise. Die Betrachtungen unterrichten den Teilnehmer im Glaubenswissen und wollen ihn zugleich anleiten, sein Leben aus dem Glauben, dem Gebet und aus den Sakramenten zu vertiefen. (Täglich vier Betrachtungen von jeweils 30 Minuten)

Drei Vorträge über aktuelle Themen oder zu bestimmten Alltagsfragen aus christlicher Perspektive ergänzen die Betrachtungen. (Dauer etwa je 30 Minuten)

## Gewissenserforschung

Zur Erleichterung der persönlichen Gewissenserforschung des Einzelnen werden vor dem Tabernakel jeden Tag eine Reihe von Fragen vorgelesen, die die Themen der Betrachtungen und Vorträge reflektieren und in Vorschläge für Vorsätze umsetzen. Selbstverständlich beantwortet jeder die Fragen still für sich selbst. (Dauer 10 Minuten)

## Kreuzweg

Die Kreuzwegandacht wendet sich dem Leiden Christi zu. Ein Vorbeter geht die vierzehn Stations-Bilder in der Hauskapelle ab und liest kurze Betrachtungen vor, die von der Verurteilung Jesu bis zu seiner Grablegung reichen. Die Kreuzwegandacht hilft, die eigenen Sünden zu bereuen, um Verzeihung zu bitten und Vorsätze zu fassen. (Dauer etwa 30 Minuten)

## Rosenkranz und „Engel des Herrn“

Nach alter Tradition wird täglich der Rosenkranz gebetet. Diese rhythmisch-einprägsame Gebetsreihe verbindet fünfzig Ave-Maria je nach dem Wochentag mit der Betrachtung der Kindheit, der Lehrjahre, des Leidens oder der Verherrlichung Jesu. (Dauer etwa 20 Minuten)

Immer wieder ehren die Besinnungstage die Gottesmutter Maria, mindestens mit einem Stoßgebet am Ende jeder Veranstaltung. Erwähnt sei noch der „Engel des Herrn“ mittags um 12 Uhr. (Dauer 2 Minuten)

(<http://www.opusdei.de/art.php?p=29290>)

