

# Wozu Besinnungstage gut sind

Tage der Besinnung bzw. Exerzitien sind seit Jahrhunderten eine Hilfe und Übung für Christen, um innerlich zu wachsen und zu reifen.

Heute sind Besinnungstage für den Einzelnen besonders hilfreich, da das Gespür für Gott, Familie und Gesellschaft nicht allzu sehr entwickelt ist.

## **Konsum-Kultur und Alltags-Stress**

Unser materieller Wohlstand stellt eine große Errungenschaft dar, wirkt aber gleichzeitig verführerisch. Wenn sich das Leben zunehmend um Konsumieren dreht, geraten zentrale Dimensionen des Lebens in den Hintergrund. Es können Konsumgewohnheiten und Lebensweisen entstehen, die der körperlichen und geistigen Gesundheit sogar abträglich sind. Papst Johannes Paul II. sagte einmal: „Nicht das Verlangen nach einem besseren Leben ist schlecht, sondern falsch ist ein Lebensstil, der vorgibt, dann besser zu sein, wenn er auf das Haben und nicht auf das Sein ausgerichtet ist. Man will mehr haben, nicht um mehr zu sein, sondern um das Leben in Selbstgefälligkeit zu konsumieren.“ Heilige wie der Pfarrer von Ars können sich da nur wundern: „Die Menschen gleichen Maulwürfen, die unter der Erde ihre Gänge graben und nur selten bis zum Tageslicht vorstoßen.“ Ein weiteres Bonmot von ihm geht in die selbe Richtung: „So intelligent die Menschen unserer Tage auch sind, der gesunde Menschenverstand geht ihnen so sehr ab, dass man aufs tiefste verschrickt.“

Ein Knäuel von Abhängigkeiten, Verpflichtungen und Rücksichtnahmen kann den Menschen regelrecht einschnüren, das Alltagsgeschehen drückt dauernd neue Aufgaben in den übervollen Terminkalender. Der Arbeitstag endet spät, es bleibt kaum Zeit für Familie und Freunde. Schon Seneca wusste, wohin das führt: „Der von Pflichten erdrückte Mensch kümmert sich nur noch ums Überleben.“

## **Sinn-Leere und Ausflüchte**

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

Das prallvolle Leben bleibt irgendwie leer. Etwas Entscheidendes, Lebenswichtiges fehlt. Erst kommt ein ungutes Gefühl auf, dann eine vage Sehnsucht und schließlich ein schlechtes Gewissen. Man spürt, wie man innerlich verarmt, findet aber keinen Ausweg. Zudem will man es auch wieder gar nicht so genau wissen, vielleicht aus Bequemlichkeit oder aus Scheu, sich selbst ins Gesicht zu sehen und den Kurs zu ändern. Man geht sich selbst aus dem Weg, sucht Betriebsamkeit, Ablenkung und Vergessen. Oft findet man Ausflüchte – unter dem Anschein ernsthafter Hindernisse –, um Zeit für das wirklich Notwendige zu finden – für das „eine Notwendige“, wie Jesus sagte.

Mit Betrübnis stellte der heilige Augustinus in seinen „Bekenntnissen“ fest: „Die Menschen sind zu bequem, sich selbst zu erkennen und ihr eigenes Leben zu berichtigen.“

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

## **Mut zur Bestandsaufnahme**

Manchmal sagt man sich, man müsste für ein paar Tage aus dem Terminkalender aussteigen, sich zurückziehen und nachdenken. Über das eigene Leben nachdenken. Womit sollte ich endlich anfangen, womit sollte ich endlich Schluss machen? Nachdenken über die großen Fragen: Woher kommt die Welt, und woher komme ich? Wohin geht die Welt, und wohin gehe ich?

Genau dafür gibt es Besinnungstage: In Ruhe die wichtigen Themen des Lebens überdenken.

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“, riet einmal Johannes Paul II.

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

Einige Tage der Besinnung. Sich zurückziehen vom dauernden Lärm. Stille, Abgeschlossenheit.

Aber ist das nicht Flucht vor der Wirklichkeit des Lebens? – Keinesfalls! Tage der Besinnung führen nicht aus der Wirklichkeit heraus. Sie schaffen kurzfristig Abstand zum Alltag. Aus der Distanz kann man die wahre Bedeutung von Personen, Umständen und Ereignissen besser beurteilen.

Der Christ soll „die Welt leidenschaftlich lieben“, wie der heilige Josefmaria Escrivá sagt, und zu dem Knäuel 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 ist zugleich bewusst, dass diese Welt nicht seine endgültige Heimat ist. Der Lebensweg führt einen jeden über dieses Leben hinaus. Es gibt Bedeutsameres als dieses kurze Erdenleben.

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

Besinnungstage sind also Tage innerer Sammlung. Für diese kurze Zeit sollte man versuchen, die Einfallstore der Sinne zu schließen und die Sorgen des Alltags hinter sich zu lassen. Nun gilt es, das Gewissen offen, ruhig, mutig und tief zu ergründen und die eigene Lebensführung zu überprüfen.

Äußere Stille und innere Ruhe, Gelassenheit und Heiterkeit sind die Schlüssel zur Innerlichkeit. Wenn man für ein paar Tage nicht an die Aufgaben und Sorgen des Alltags denken muss, fällt es leichter, Gott zu begegnen.

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

### **Gott begegnen**

In unserer Gesellschaft tut man sich mit der Religion schwer. Für viele Menschen ist Gott ein Gedankending oder unendlich weit von ihrem Dasein entfernt. Oder er erscheint als ein Störenfried, eine Behinderung ihres Lebensentwurfs oder 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 geistige Nähe, doch kann sie geradezu greifbar werden.

„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 was er uns sagt und erkennen lässt.“

Dafür braucht es Offenheit und Einfachheit. Dem göttlichen Vater das Innerste sperrangelweit öffnen. Dann wird der Christ bereit und fähig, seinen Alltag umzupolen und zu neuen Ufern aufzubrechen.

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

# Was Besinnungstage kennzeichnet

Besinnungstage, die von Priestern des Opus Dei gehalten werden, folgen einem bewährten Grundmuster, das vielfältig abgewandelt werden kann.

## **Dauer**

Besinnungstage dauern in der Regel 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 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 österreichischen Region des Opus Dei steht dafür ein Haus in ruhiger ländlicher Umgebung zur Verfügung: das Tagungshaus Hohewand nahe Wiener Neustadt.

## **Atmosphäre der Sammlung – Schweigen**

Ein Klima der Ruhe und der Sammlung fördert das persönliche Nachdenken und Beten. Deshalb herrscht nach alter Tradition äußeres Schweigen, spontane Unterhaltungen – „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 eMail-Verkehr zu verzichten, soweit dies möglich ist. Familienangehörige werden dieses äußere Verstummen häufig mittragen.

## **Erholung, Gebet, Lektüre**

Zwischen den einzelnen Programmpunkten gibt es immer wieder „freie“ Zeiten für die Erholung, das persönliche Gebet und die geistliche Lektüre.

Sehr gut 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 des Brotes real gegenwärtig ist. Ratsam ist es auch, im Neuen Testament und dem Katechismus der Katholischen Kirche zu lesen. Weitere geeignete Literatur findet sich im Bücherschrank der Vorkapelle.

## **Gewissenerforschung, Vorsätze**

Wer die Tage auf diese Weise 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? Womit 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 zeigt sich: 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 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 umsetzen 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 zum Zug kommen. Bei diesen Gesprächen besteht Gelegenheit, das Bußsakrament zu empfangen. „Christus hat es eingesetzt, weil das neue Leben, das er uns in den Sakramenten der christlichen Initiation geschenkt hat, geschwächt und durch die Sünde sogar verloren gehen kann.“ (Kompendium des Katechismus der Katholischen Kirche, Nr. 295). 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 selbstverständlich bekannt gegeben.

## **Wie Besinnungstage ablaufen**

Durch die Besinnungstage trägt ein organischer Rhythmus von Gottesdiensten, geistlichen Betrachtungen, Andachten und Vorträgen. Mitunter kann es sinnvoll sein, sich auch 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 zehn Minuten).

### **„Besuch beim Allerheiligsten“ und eucharistische Segensandacht**

Nach dem Mittagessen geht man zu einem kurzen „Besuch beim Allerheiligsten“ in die Kapelle. Die Teilnehmer erwidern sozusagen den Besuch, den ihnen Jesus Christus in der Heiligen Kommunion abstattete. (Dauer etwa drei Minuten).

In einem anderen Moment 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 dem Allerheiligsten. Die eucharistische Segensfeier wird von Gebeten und Hymnen umrahmt. Samstags bildet eine Marien-Antiphon den Abschluss. (Dauer etwa 15 Minuten).

### **Betrachtungen und Vorträge**

Ein Zyklus von täglich vier halbstündigen Betrachtungen durchzieht die Besinnungstage. In der Kapelle, d. h. in der Gegenwart des Herrn im Tabernakel, von einem kleinen Tisch aus, spricht der Priester über Kernbereiche des katholischen Glaubens sowie des Lebens nach den Geboten Gottes im Geist der Heiligung des Alltags. Die Worte des Priesters sollen dazu anleiten, ein persönliches Gespräch mit dem Herrn im Tabernakel zu führen. Mehrere Vorträge über aktuelle Themen oder zur christlichen Lebenspraxis, gehalten von einem Laien, ergänzen das Programm. (Dauer je etwa 30 Minuten).

### **Gewissenserforschung**

Zur Erleichterung der persönlichen Gewissenserforschung des Einzelnen werden in der

Kapelle jeden Tag eine Reihe von Fragen vorgelesen, welche an die Themen der Betrachtungen und Vorträge anknüpfen und Vorschläge für Vorsätze enthalten. Selbstverständlich beantwortet jeder die Fragen still für sich selbst. (Dauer zehn Minuten).

### **Kreuzweg**

Die Kreuzwegandacht wendet sich dem Leiden Christi zu. Ein Vorbeter geht in der Hauskapelle die vierzehn Stations-Bilder ab, die von der Verurteilung Jesu bis zu seiner Grablegung reichen, und liest kurze Betrachtungen dazu vor. 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“**

Last, not least wird nach alter Tradition täglich der Rosenkranz gebetet. Diese rhythmisch einprägsame Gebetskette verbindet fünfzig Gegrüßet-seist-du-Maria mit der Betrachtung der Kindheit, der Lehrjahre, des Leidens oder der Verherrlichung Jesu, je nach Wochentag. (Dauer etwa 30 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 zwölf Uhr. (Dauer zwei Minuten).