

Rahmenordnung des Exerzitionen-Forums Schweiz zum Geben von ignatianischen Exerzitien

Ziel und Inhalt von Exerzitien

Exerzitien (vom lat. *exercere* – sich einüben) sind eine bewährte spirituelle Übungsweise, welche auf Ignatius von Loyola (1491-1556), Mystiker und Gründer des Jesuitenordens, zurückgeht. Auf dem Hintergrund seiner Erfahrungen verfasste dieser die sog. *exercitia spiritualia*, die „Geistlichen Übungen“, oder, wie oft genannt, das „Exerzitienbuch“. Ignatius wollte damit den Menschen eine Einführung ins Christsein ermöglichen. Daher orientieren sich Exerzitien an der Heiligen Schrift, mit Jesus Christus im Zentrum, und suchen einen lebensnahen Umgang mit dem Wort Gottes.

Im Goldenen Zeitalter der spanischen Mystik und auf der Schwelle zur Neuzeit entstanden, bilden die Geistlichen Übungen einen integrativen Ansatz, der verschiedene spirituelle Traditionen des Mittelalters (*Lectio divina*, *Devotio moderna*, kontemplative, affektive und diskursive Gebetsweisen, usw.) in sich vereint. Dies macht die Exerzitien „anschlussfähig“ für viele spirituelle Suchbewegungen. Das Ernstnehmen des Gewissens in der Lehre der „Unterscheidung der Geister“ entspricht dem modernen Subjekt bei seiner Suche nach einer individuell verantworteten Lebensgestaltung. Ihr wesentlicher Bezug zur Bibel macht die Exerzitien zu einem ökumenischen Übungsweg, der für jede Konfession offen ist.

Das Ziel von Exerzitien ist eine lebendige Gottesbeziehung, aus der heraus Übende ihr Leben gestalten und in der Welt Verantwortung übernehmen können. Wie Ignatius es im Exerzitienbuch ausdrückt, wollen Exerzitien den Raum öffnen, wo «der Schöpfer und Herr selbst sich seiner frommen Seele mitteilt, indem er sie zu seiner Liebe und seinem Lobpreis umfängt und sie auf den Weg einstellt, auf dem sie ihm fortan besser dienen... und der Schöpfer mit dem Geschöpf ... und das Geschöpf mit seinem Schöpfer und Herrn (wirken kann).»¹

Unverzichtbare Voraussetzung für einen fruchtbaren Exerzitienprozess ist die freie und aktive Suche von Menschen, die ihrer Sehnsucht nach dem Göttlichen und einer geistlichen Gestaltung ihres Lebens nachgehen wollen. Exerzitien eröffnen diesen Menschen Räume und Zeiten für das geistliche Üben, bei dem das eigene Leben in den Blick genommen, im Spiegel des Lebens Jesu betrachtet und im Glauben heilsam geordnet wird. Ziel des Übens ist die je grössere geistliche Mündigkeit und Urteilsfähigkeit, innere Freiheit und Gewissensbildung der Übenden. Exerzitien wollen ihnen einen Raum bieten, an Glauben, Liebe und Hoffnung zu wachsen.

¹ Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen. Nach dem spanischen Autograph übersetzt von Peter Knauer, Würzburg 2018, Nr. 15.

Ablauf und Merkmale von Exerzitien

Die Kurse des Exerzitien-Forums Schweiz stehen in der ignatianischen Tradition und werden in zwei Hauptformen angeboten: In der Form von **ignatianischen Exerzitien**, deren zentraler Inhalt die Meditation der Heiligen Schrift ist, und in der Form von **kontemplativen Exerzitien**, wie sie wesentlich vom Jesuiten Franz Jalics geprägt wurden. Die Exerzitien werden als geistliche Übungen und Intensivzeit geplant und durchgeführt und finden in einem definierten Zeitraum statt. Die geistliche Leitung und Begleitung geschehen unter der Verantwortung von fachkundigen Personen, welche in diesen geistlichen Traditionen geschult sind.²

Exerzitien wollen Menschen in ihrer je eigenen Lebenssituation und Suchbewegung erreichen. Daher werden bei den Angeboten von Exerzitien verschiedene Dimensionen berücksichtigt. Was die Zeit und den Ort angeht, gibt es Exerzitien als durchgehende, mehrtägige Kurse ausserhalb des Alltags in einer dafür geeigneten Umgebung der Stille, z.B. einem Exerzitienhaus. Fehlt den Menschen der Raum und die Zeit, sich aus den alltäglichen Geschäften zurückzuziehen, gibt es „Exerzitien im Alltag“ oder „Exerzitien Online“ in meist mehrwöchigem Format. Je nach Bedarf bekommen in Exerzitien andere Elemente mehr Gewicht: das Pilgern, die Natur, die Poesie, Texte aus anderen mystischen Traditionen, die Musik, der Film usw. In „Strassenexerzitien“, welche an sozialen Brennpunkten stattfinden, steht vor allem die sozio-ökologische Dimension im Vordergrund.

Die Ausschreibung von Exerzitien soll so gestaltet sein, dass Interessierte sich darüber informieren können, was sie erwartet. Gegebenenfalls erörtern die Exerzitienbegleiter*innen in einem Vorgespräch Inhalt, Ziele, Ablauf und Merkmale von Exerzitien. Da diese intensive innere Prozesse anstossen, ist bei der Ausschreibung auf die notwendige psychische Belastbarkeit der Übenden hinzuweisen. Auch dies gilt es, gegebenenfalls in einem Vorgespräch zu klären. Die Notwendigkeit einer solchen Abklärung ist vor allem bei Kursen geboten, welche mit mehrtägigen Zeiten der Stille verbunden sind.

Exerzitien führen hin zu Stille, Meditation, Kontemplation und innerem Gebet. Essentiell ist ihr Übungscharakter. Durch das regelmässige geistliche Üben lassen sich Exerzitant*innen hinführen in die Begegnung mit Gott – eine Begegnung, welche sich in ihrem eigenen Leben auswirken will.

Das Gespräch mit einer begleitenden Person ist ein bedeutsames Gefäss geistlichen Wachstums. Daher sollten Exerzitien nie ohne Gesprächsmöglichkeit stattfinden. In einem Begleitgespräch werden die jeweiligen Erfahrungen aus dem geistlichen Üben reflektiert. Dadurch kann sich die Resonanz mit der eigenen Biographie und den praktischen Lebensvollzügen verstärken und zu einem ganzheitlichen Lern- und Reifungsprozess führen. Da Exerzitien die ganze Existenz des Menschen erfassen wollen, kann das ganze Leben der Übenden Inhalt der geistlichen Begleitung sein. Dabei spielen oft Entscheidungen und Berufungsfragen eine wichtige Rolle. Letztere dürfen in der Begleitung nicht auf kirchliche Berufe, eine bestimmte Lebensphase, Lebensform oder eine bestimmte Zielgruppe beschränkt werden.

² Die Personen, welche die Exerzitien geben bzw. leiten, werden in diesem Dokument bezeichnet als «**Exerzitienbegleiter*innen**» oder als «**begleitende Personen**».

Die Personen, welche sich auf die Exerzitien einlassen, bzw. sie machen, werden als «**Übende**», «**Teilnehmende**», «**begleitete Person**» oder «**Exerzitant*innen**» bezeichnet.

Da die Stille, die persönliche Begegnung mit der Heiligen Schrift durch geistliches Üben und die geistliche Begleitung wesentliche Merkmale von ignatianischen bzw. kontemplativen Exerzitien sind, kann das reine Rezipieren von geistlichen Vorträgen nicht als Exerzitien im ignatianischen Sinn verstanden werden.

Ethische Anforderungen an die Begleitung von Exerzitien

Exerzitien zu begleiten, erfordert menschliche und geistliche Reife, persönliche, geistliche Schulung und profunde Kenntnis der Dynamik ignatianischer bzw. kontemplativer Exerzitien. Wichtig sind Fähigkeiten in Gesprächsführung und eine gründliche (Selbst-)Reflexion. Voraussetzung ist eine entsprechende Ausbildung in Exerzitienbegleitung oder eine äquivalente Ausbildung bzw. Erfahrung in ignatianischer Begleitpraxis. Diese Kompetenzen können unabhängig von einem kirchlichen Amt, einem Stand oder einer Anstellung erworben werden.

Da es das Ziel der Exerzitien ist, dass Exerzitant*innen aus dem Raum der Begegnung mit Gott, persönliches Wachstum erfahren, ihre Berufung finden und in der Welt wirksam werden, müssen begleitende Personen die eigene **Begleitpraxis stets auf die Fragen hin prüfen**: Hilft die Weise der Gestaltung einer Begleitbeziehung bzw. helfen die angewendeten Methoden zu diesem Ziel hin oder hindern sie daran? Daher ist die Selbstreflexion und eine Kultur der Besprechbarkeit (Supervision, Intervision, kollegialer Austausch) für die Qualität einer Exerzitienbegleitung entscheidend. Dabei geht es u.a. um Themen wie Nähe und Distanz, Rollenverständnis und Authentizität.

Darüber hinaus muss eine begleitende Person in der Lage sein, bei psychischen Belastungen und Krisen inmitten eines Exerzitienprozesses adäquat reagieren zu können. Gegebenenfalls muss das geistliche Üben unterbrochen, die vorgesehene Form verändert oder eine Krisenintervention durch externe Fachstellen eingeleitet werden.

Bei der geistlichen Begleitung von Exerzitien handelt es sich um eine **asymmetrische Beziehung** zwischen begleitender und begleiteter Person, welche sich in einem Machtgefälle widerspiegelt. In der Regel besteht eine Vertrauensbeziehung, da der/die Übende Vertrauen und Hoffnung in den/die Exerzitienbegleiter*in setzt. Aufgrund des Machtungleichgewichts und des entgegengebrachten Vertrauens trägt die begleitende Person die Hauptverantwortung für die Gestaltung der Begleitbeziehung und die Wahrung von Grenzen. Dies schliesst einen verantwortungsbewussten Umgang mit Macht und Vertrauen mit ein und damit einen Umgang, der Grenzverletzung, Übergriffen oder Missbrauch präventiv begegnet. Von der begleitenden Person wird deshalb Integrität und Professionalität erwartet.

Die Exerzitienbegleitung muss stets getragen sein vom Respekt vor der **eigenständigen Entwicklung der Übenden**. So setzt das Eingehen der Begleitbeziehung die Einwilligung der begleiteten Person voraus. Weiter darf die Exerzitienbegleitung nie mit sachfremden Interessen (finanzieller, sexueller oder anderer Art) verbunden werden. Die Freiheit der übenden Person, ihre spirituelle, religiöse, kulturelle, psychische und sexuelle Selbstbestimmung, ihre Überzeugungen sowie ihre Entscheidungen sind unbedingt und zu jedem Zeitpunkt zu respektieren.

Besondere Aufmerksamkeit gilt „**Doppelbeziehungen**“: Aktuelle Arbeits-, Dienst- oder hierarchische Abhängigkeiten, enge verwandtschaftliche oder intensive freundschaftliche Verbundenheit und (frühere) partnerschaftliche Bindung schliessen eine angemessene Exerzitienbegleitung aus.

Das **Seelsorgegeheimnis** gilt für alle Begebenheiten, die mit den Exerzitien verbunden sind. Dies betrifft Gespräche, Reaktionen in einer Gruppe, Vorkommnisse während des Tagesverlaufs, die im Begleitgespräch mitgeteilt worden sind usw. Im Falle von akuter Selbst- oder Fremdgefährdung der Übenden sind Exerzitienbegleiter*innen dazu verpflichtet, gegenüber der betroffenen Person die Einschätzung der Situation darzulegen und anzusprechen, welche nächsten Schritte er/sie einleiten will wie z.B. die Einbeziehung einer externen Fachperson oder Interventionsstelle oder die Beendigung der Exerzitien.

Die begleitende Person bleibt auf Inhalt und Ziel der Exerzitien ausgerichtet und achtet darauf, dass sie sich nicht in Richtung Therapie, Beratung oder Supervision entwickeln. Die begleitende Person beendet die Exerzitienbegleitung dann, wenn deutlich erkennbar wird, dass die Situation der übenden Person ihre Qualifikation überschreitet. Dies geschieht mit der notwendigen Umsicht. In diesem Fall kann es angezeigt sein, die begleitete Person an eine entsprechende Fachperson oder an eine andere geistliche Begleitperson weiter zu verweisen. Die Begleitung muss auch dann beendet werden, wenn Beziehungen oder Abhängigkeiten erkannt werden, die einer wachstumsfördernden Begleitung im Wege stehen.

Ein wichtiger Aspekt der Exerzitienbegleitung ist die Selbstfürsorge. Die Exerzitienbegleiter*innen sorgen auf vielfältige Weise dafür, dass ihre persönlichen Bedürfnisse ausserhalb der Begleitbeziehungen erfüllt werden. Dabei sind sie sich ihrer Ressourcen wie auch der Grenzen ihrer eigenen Belastbarkeit bewusst.

Grenzverletzungen, sexualisierte Gewalt und spiritueller Missbrauch

Die Exerzitienbegleiter*innen achten auf mögliche Grenzverletzungen oder Vergehen in der Exerzitienbegleitung, die sich auf subtile Art und Weise zeigen und ereignen können. Dazu ist es wichtig, neben viel Selbstreflexion im obigen Sinne wiederkehrend Feedback für das eigene Verhalten einzuholen.

Im Blick auf **sexualisierte Gewalt bzw. sexuellen Missbrauch** unterstehen die Exerzitienbegleiter*innen des Exerzitien-Forums den Richtlinien der jeweiligen Institution, welcher sie angeschlossen sind. Diese ist verpflichtet, strafrechtlich relevante Taten in Absprache mit dem Opfer zur Anzeige zu bringen.

Spiritueller Missbrauch kann sich im Kontext der Exerzitienbegleitung beispielsweise zeigen als:

- Einschüchterung, Herabsetzung oder Ausgrenzung einer begleiteten Person.
- Beschämung oder Blossstellung einer begleiteten Person.
- Schüren von Ängsten durch die begleitende Person.
- Macht- und Autoritätsansprüche seitens der begleitenden Person, mit denen sich diese beispielsweise an die Stelle Gottes stellt oder vom Übenden an Gottes Stelle gesehen wird.
- Missachtung der Freiheit und spirituellen Selbstbestimmung einer begleiteten Person; stattdessen Bevormundung, Beeinflussung und Kontrolle durch die begleitende Person.
- manipulatives Vorenthalten von relevanten Informationen seitens der begleitenden Person.
- falsche Versprechungen seitens der begleitenden Person.

- emotionale Distanz seitens der begleitenden Person bis hin zur emotionalen und/oder spirituellen Vernachlässigung der begleiteten Person.
- generelles Brandmarken von Selbstentfaltung der Übenden als Egoismus.
- unangebrachte Erhöhung oder Bevorzugung einer begleiteten Person.

Im Blick auf die **Dynamik einer Begleitbeziehung** kann missbräuchliches Verhalten sich beispielsweise folgendermassen zeigen:

- Die Begleitbeziehung ist stark von den emotionalen Bedürfnissen und/oder Machtansprüchen der begleitenden Person geprägt.
- Die begleitete Person befindet sich in einem starken Abhängigkeitsverhältnis zur begleitenden Person.
- Das Wachsen der Gottesbeziehung der begleiteten Person steht nicht (mehr) im Mittelpunkt.

In der Missbrauchsprävention verdienen **folgende Bereiche** besonderes Augenmerk:

- Menschenbild, Gottesbild und Weltanschauung
- Rolle, Macht und Verantwortung
- Balance von Nähe und Distanz
- Transparenz in der Kommunikation
- Selbstfürsorge und Umgang mit eigenen Bedürfnissen

Ungeeignet zum Begleiten von Exerzitien sind Personen, die sich bereits in anderen Kontexten im Nahbereich strafrechtlich relevant verhalten haben.

Voraussetzungen für die Mitgliedschaft im Exerzitien-Forum Schweiz

Die Mitglieder des Exerzitien-Forums, die ihre Angebote auf www.exerzitien.ch bewerben, sind entsprechend der Exerzitienformen, die sie begleiten, ausgebildet und verpflichten sich auf eine fortwährende Weiterbildung. Sie nehmen regelmässig an Supervision, Intervision oder kollegialem Austausch teil.

Die begleitenden Personen verpflichten sich auf diese Rahmenordnung und stellen sich aktiv unter eine Aufsicht mit einem klaren Beschwerdeweg.

Meldung und Beschwerde im Fall von Missbrauch

Jede Anbieterin von Exerzitien stellt eigene Beschwerde- und Meldestrukturen zur Verfügung und macht Informationen darüber zugänglich.

*Verabschiedet von der Mitgliederversammlung des Exerzitien-Forums Schweiz,
Zürich, 6. September 2023*