Wozu Besinnungstage gut sind

Tage der Besinnung bzw. Exerzitien sind seit Jahrhunderten eine Hilfe und Übung für Christen, die eigene Seele wachsen 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 erkaufte 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 Lebenswichtiges 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 mein 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 und die Seele baumeln 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 historischen 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 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 sperrangelweit 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.