

**Markus Thomm**

begehrter Exerzitienbegleiter,  
tätig in der geistlichen Begleitung  
und auf einem neuen christlichen  
Yoga-Weg, Schönstattpater.



## Entschleunigen und in die Fülle eintauchen

von Markus Thomm

Alle Jahre wieder tauchen gerade in der hektischen Vorweihnachtszeit vermehrt die Begriffe „Entschleunigung“ und „Warten“ auf und das, obwohl die meisten Menschen in dieser Zeit eher noch einen Zahn zulegen und hoffen, auf keinen Fall irgendwo länger warten zu müssen.

Aus meiner Erfahrung mit Exerzitien, besonders mit den kontemplativen Exerzitien, kann ich sagen: Warten ist eigentlich kein Ziel in der Kontemplation, im Gegenteil: Wo Gegenwart beginnt, hört das Warten auf.

Und in der Alltagserfahrung scheint Warten eher ein Verwandter der Eile mit umgekehrtem Vorzeichen zu sein: Im einen Fall wünscht man sich, dass die Zeit schneller vergeht, im anderen, dass sie langsamer voranschreitet, z.B. im Blick auf noch zu erledigende Arbeit.

In beiden Fällen jedoch kann man es als eine nicht ganz gelungene „Synchronisierung“ des eigenen Zeitempfindens und Bedürfnisses nach Zeit mit der objektiv feststellbaren Zeitveränderung auf unseren Uhren verstehen.

### WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT?

Würde man mitten im Advent den Weihnachtstermin zur Disposition stellen und eine Volksbefragung aller Altersgruppen durchführen, wann denn Weihnachten dieses Jahr sein sollte, würde möglicherweise eine Mehrheit der Jüngsten sich dafür aussprechen, dass Weihnachten früher als sonst stattfindet, damit man nicht mehr so lange warten muss. Unter den Eltern würde eine Mehrheit eher dafür plädieren, den Weihnachtstermin wenigstens um eine Woche nach hinten zu verschieben, dass man all das, was noch unbedingt erledigt werden muss, ohne großen Stress unterkriegen kann.

Ganz anders die bekannte Aussage eines Zen-Meisters: „Wenn ich gehe, dann gehe ich, und wenn ich stehe, dann stehe ich, und wenn ich esse, dann esse ich.“ Hier spürt man weder die Spannung der Eile noch des Wartens, sondern allein das Hier und Jetzt ist von Bedeutung. Das Leben in der Gegenwart kommt zum Tragen.

Und dies kann sehr entstressend, um nicht zu sagen, erholend sein.

Wenn ich wirklich  
bei mir bin, im  
Hier und Jetzt  
und nichts  
anderes will,  
als das, was ist,  
meine Wünsche  
in eins bringe mit  
der Situation,  
was soll mir dann  
fehlen? Einen  
wirksameren  
Ferieneffekt kann  
es nicht geben ...

Lassalle

Enomya Lassalle, Benediktiner und Pionier eines christlichen Zen-Weges, wurde einmal gefragt, wann er denn Ferien mache? Darauf meinte er: „Ich habe immer Ferien.“ Und seine Erklärung: „Wenn ich wirklich bei mir bin, im Hier und Jetzt und nichts anderes will als das, was ist, meine Wünsche in eins bringe mit der Situation, was soll mir dann fehlen? Einen wirksameren Ferieneffekt kann es nicht geben, als wenn ein Mensch eins ist mit der Wunderwelt seines eigenen Wesens, eins mit Gott und der Welt.“ Soweit Lassalle.

### IM HIER UND JETZT LEBEN

Eine wichtige Voraussetzung, um sich dem Hier und Jetzt, der Gegenwart zu nähern aber ist die Entschleunigung und das Leer-Werden.

Daher erhalten die Teilnehmer der Exerzitien schon im Vorfeld über den Infobrief die Entschleunigung nahegelegt: Leichter gelangt ein Kamel durch ein Nadelöhr, als ein gestresster, eiliger Mensch in die Stille, in die Gegenwart. Lassen Sie schon vor den Exerzitien den üblichen Alltagsstress ein wenig hinter sich, damit auch die Seele leichter in den Exerzitien ankommen kann: Je langsamer desto schneller!!!

Im Gegensatz dazu hat die Deutsche Bahn gerade angekündigt, auf der Rheintalstrecke die Reisegeschwindigkeit des Intercityzuges noch deutlich zu erhöhen, um zwischen Mannheim und Freiburg 30 Minuten schneller am Ziel zu sein. Irgendetwas scheint da anders zu funktionieren zwischen der Reise der Seele und der Reise von Eisenbahnzügen. Vielleicht liegt das daran, dass Züge meistens so flach wie möglich unterwegs sind, während die Reise der Seele in die Tiefe gehen möchte.

Die Seele hat ihre eigene Geschwindigkeit, ihren eigenen Rhythmus. Und wenn der nicht beachtet wird, dann verstummt die Seele oder meldet sich allenfalls noch nachts in entsprechend heftigen Träumen.



### DIE SEELE ATMEN DARF, SPRICHT SIE

Ein Exerzitienteilnehmer meinte einmal: Interessant – bei der reflektierenden Form der Betrachtung suche ich mir im Vorfeld in Gedanken das passende Thema für die Betrachtung aus. Wenn ich in die Kontemplation gehe, dann schenkt mir die Seele das jeweils passende Thema, lässt es in der Stille von selbst auftauchen.

Vielleicht hat das auch mit der erwähnten nicht immer gelungenen Synchronisierung zu tun: Entschleunigung, ein Vorgang, um im Hier und Jetzt anzukommen, wo innere Zeit und äußere Zeit wieder einen Einklang finden, der äußere Rhythmus nicht schneller ist als die Seele mitkann.

Und so ist das auch in den Exerzitien: Gleich zu Beginn am ersten Abend findet ein Vorgang der Entschleunigung statt, indem man z.B. langsamen Schrittes durch ein Labyrinth schreitet, begleitet von getragener Violinmusik.

Ein Unbeteiligter, der zufällig im Vorbeieilen dieses langsame Schreiten beobachtet, würde vielleicht sagen: Oh, was machen denn die für langweilige Sachen! Hört man dagegen die Rückmeldungen der Beteiligten, was sie alles erlebt haben in diesen Minuten auf dem Weg durch das Labyrinth, dann kann man wirklich ins Stauen kommen. Wenn die Seele wieder atmen darf, dann beginnt sie zu sprechen.

Und wer den Weg weitergeht durch die Tage der Exerzitien, der findet sich unversehens wieder in den bewegendsten Erfahrungen seines Lebens, die sich in der eigenen Seelenlandschaft niedergeschlagen haben, aber in der Eile des Alltags kaum Gehör finden, geschweige denn verarbeitet oder in Gottes Gegenwart erlöst werden können.

### LEER WERDEN

Um zur Entschleunigung hinzukommen, benötigen wir den Vorgang des Leerwerdens. Denn nur ein Auge, das in sich farblos ist, kann Farben unterscheiden. Und nur ein Ohr, das

in sich still ist, kann wirklich hören. Je mehr ich leer werde und somit ins Wahrnehmen komme, umso lebendiger entfaltet sich auch die Qualität der Wahrnehmung.

So erleben die Exerzitienteilnehmer bei den hinführenden Wahrnehmungsübungen, dass es im Laufe der Zeit nicht nur immer besser gelingt, dabei zu bleiben, sondern dass das, was ich gerade wahrnehme, sich mir mehr und mehr in seiner eigentlichen Schönheit offenbart.

Ein kleiner See, den ich im Vorbeifahren vielleicht gerade noch registriere, bringt den im Hier und Jetzt Angekommenen regelrecht ins Staunen: „Mensch, ist dieser See schön, und wie sich das gegenüberliegende Ufer in der glatten Oberfläche spiegelt, einfach wunderbar.“ Was für den eiligen Autofahrer eine Information ist, das offenbart sich dem, der in der Gegenwart angekommen ist, in seiner ganzen Schönheit, die ihn einfach zum Staunen bringt.

### GOTT WARTET

Und wie ist das mit dem Ereignis, das in diesen Tagen wieder „auf uns wartet“? Könnte es sein, dass letztlich Gott der große Wartende ist, der sich danach sehnt, dass wir Menschen endlich wieder in die Gegenwart finden, um wieder neu staunen zu können, staunen über das Geheimnis der Geburt Gottes in dieser Welt?

Nur wer im Hier und Jetzt angekommen ist, vermag zu erkennen, was Jesus damals sagte: „Das Reich Gottes ist mitten unter Euch.“

Die Zeit ist erfüllt, wenn ich sie weder anhalten noch beschleunigen möchte, sondern wenn ich in ihre Fülle eintauche. Ob sich nicht genau da das historisch vor 2000 Jahren Geschehene auch heute neu ereignet? Die Mystiker sprechen von der Gottesgeburt in den Seelen. Ob nicht genau dann die Zeit erfüllt ist?

### Kontemplative Exerzitien unter der Leitung von P. Markus Thomm

08.12.2016, 18.00 Uhr, bis 11.12.2016, 13.00 Uhr  
Kloster der Magdenau, 9116 Wolfertswil | St. Gallen / Schweiz

07.04.2017, 18.00 Uhr, bis 16.04.2017, 09.00 Uhr  
Vaterhaus, Berg Sion 1, 56179 Vallendar

22.06.2017, 18.00 Uhr, bis 29.06.2017, 09.00 Uhr  
Exerzitienhaus St. Thomas, Hauptstr. 23, 54655 St. Thomas

15.08.2017, 18.00 Uhr, bis 20.08.2017, 09.00 Uhr  
Marienhöhe, Josef-Kentenich-Weg 1, 97074 Würzburg

Weitere Kurse, Infos und Anmeldung jeweils unter:  
[www.markus-thomm.de](http://www.markus-thomm.de) | [Exerzitien@Markus-Thomm.de](mailto:Exerzitien@Markus-Thomm.de)