„Grieser Weg der Kontemplation“

P. Franz Jalics SJ

Dr. Annette Clara Unkelhäußer

P. Joachim Hartmann SJ

Das Haus Gries in Mittelfranken wurde von Pater Franz Jalics SJ gegründet und ist in der röm.-kath. Kirche mit ökumenischer Offenheit verankert. Pater Jalics entwickelte den „Grieser Weg der Kontemplation“. Er hat wesentliche Elemente der ignatianischen Exerzitien und der Leibarbeit aufgenommen. Alle Kurse im Haus Gries finden in einer klaren, einheitlichen Methode statt. G. E.

„Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich der Führung seiner Gnade rückhaltlos überließen“, sagt der Mystiker und Gründer des Jesuitenordens Ignatius von Loyola (1491–1556). In seinem Buch über Exerzitien hat er einen geistlichen Weg und eine Methodik beschrieben, Menschen einen Weg nach innen zur eigenen Mitte, zur Neuordnung des eigenen Lebens und zur tieferen Begegnung mit Jesus Christus zu weisen. In dieser Tradition steht das Exerzitienhaus Gries, ca. 60 km nordöstlich von Bamberg in Oberfranken gelegen.

Haus Gries

1. Entstehung

Das Haus wurde 1984 vom Jesuiten-Pater Franz Jalics SJ gegründet. Er gilt als ein Pionier für die Aktualisierung der Exerzitien des Ignatius von Loyola in die heutige Zeit. In seinem Buch und Bestseller „Kontemplative Exerzitien – Eine Einführung in das Jesus-Gebet und in eine kontemplative Lebenshaltung“ beschreibt er den „Grieser Weg“ der Kontemplation. Das Buch ist inzwischen in mindestens 15 Sprachen übersetzt worden.

Nachdem Franz Jalics in seinem Haus viele Jahre lang die Kurse allein begleitet hatte, begannen

Ende der 1990er Jahre zunehmend SchülerInnen von ihm in der Kursbegleitung mitzuwirken. Allen SchülerInnen dieser Weggemeinschaft gemeinsam ist die klare und einheitliche Methodik der Kurse. Sie stiftet Identität in der Vermittlung des geistlichen Weges. Derzeit wirken ca. 30 externe KursbegleiterInnen im Haus Gries mit. Im Jahr 2004 gab Franz Jalics die Hausleitung ab. Der Jesuitenorden beschloss, das Exerzitienhaus weiter zu führen und ernannte P. Bernhard Bürgler SJ als neuen Leiter des Hauses (2004 - 2008). Von 2008–2016 war P. Anton Altnöder SJ Hausleiter, seit 2014 zusammen mit P. Joachim Hartmann SJ. Seit Juli 2016 bilden P. Joachim Hartmann SJ und Frau Dr. Annette Clara Unkelhäußer die Hausleitung. P. Franz Jalics – inzwischen fast 90 Jahr alt - lebt nach wie vor im Haus und wirkt bei Kursen in der Einzelbegleitung mit.

2. Profil des Hauses

Es gibt nur ein einziges Kursformat im Haus mit 22 zehntägigen Kursen pro Jahr. Neben vielen Hauptamtlichen aus der katholischen oder evangelischen Kirche kommen vor allem Menschen aus helfenden Berufen zu uns: PsychotherapeutInnen, PädagogInnen, Menschen in heilenden Berufen... Unser Haus versteht sich als verankert in der katholischen Kirche und offen für alle Menschen, die bereit sind, den inneren Weg kennenzulernen, den wir zeigen. Eine klare kirchliche Positionierung und die Begrenzung auf ein Kursformat einerseits und die Weite für die vielen Wege und die Verschiedenartigkeit von Menschen andererseits bilden für uns dabei keine Gegensätze. Vielmehr erleben wir, dass ein eigener klarer Standpunkt Grundlage für die Weite des Dialoges mit anderen ist.

Es hat sich als sehr gut und bereichernd erwiesen, dass jeweils ein Mann und eine Frau zusammen die Kurse begleiten. Die

Kapelle Haus Gries

Kursgröße liegt bei 26 Teilnehmern. Haus Gries ist kein Beleg- oder Bildungshaus, das auch von externen Gruppen genutzt werden könnte. Vielmehr versteht es sich als ein Geistliches Zentrum, in dem die vor Ort lebende Kerngemeinschaft, die KursbegleiterInnen und die KursteilnehmerInnen eine geistliche Lebens- und Lerngemeinschaft bilden.

Im Haus Gries gibt es seit Beginn immer wieder Personen, die eine längere geistliche Auszeit ausüben, die zwischen 3 Monaten und 2 Jahren dauern kann. 4–6 Personen bilden dabei die sogenannte Hausgemeinschaft. Sie sind zusammen mit dem Gründer und der Hausleitung eine geistliche Kerngemeinschaft vor Ort. Wer in der Hausgemeinschaft mit lebt, bringt die Bereitschaft auf, einen intensiven geistlichen Weg zu gehen: 4–5 Stunden Mitarbeit im Haus, 3–4 Stunden Meditation, geistliche Begleitung und Gemeinschaftsleben.

3. Elemente der Kurse

Die Basis der Kurse ist durchgängiges Schweigen. Ein tägliches Begleitgespräch bietet Raum, Erfahrungen des inneren Weges mitzuteilen und geistlich begleitet zu werden. Den Abschluss des Tages bildet eine Eucharistiefeier mit Ansprachen zu zentralen Themen des geistlichen Weges, die ausgehend von der Heiligen Schrift entfaltet werden: Gebet als Beziehungsgeschehen, die Bedeutung des Leerwerdens, der du-bezogenen Ausrichtung und der Versöhnungsbereitschaft sind Beispiele solcher Themen. In den ersten Tagen eines Kurses gibt es eine Austauschrunde in der Gruppe. Es geht darum mitzuteilen, wie es mit den Meditationsübungen gegangen ist. Der Kursbegleiter oder die Kursbegleiterin greifen die mitgeteilten Erfahrungen auf und weisen auf kontemplative Grundhaltungen hin und wie mit einzelnen Erfahrungen umgegangen werden kann. Beispiele hierfür sind: Wie gehe ich mit Gedanken und Gefühlen um, wie mit Zerstreuungen oder Körperschmerzen, wie mit schmerzhaften Erinnerungen oder mit Leistungsdruck?

Die KursbegleiterInnen führen schrittweise in den sogenannten Grieser Weg der Kontemplation ein, der von Franz Jalics entwickelt wurde und eine klare Methodik aufweist, basierend auf seinen Erfahrungen in der geistlichen Begleitung von Menschen. Alle KursteilnehmerInnen werden gebeten, sich je neu auf die verschiedenen Übungsschritte einzulassen. Das bedeutet, dass es in Haus Gries keine Aufteilung der KursteilnehmerInnen in Anfänger oder Fortgeschrittene gibt. Auch Menschen, die sehr vertraut sind mit dem kontemplativen Gebet, machen immer wieder erstaunliche Entdeckungen, wenn sie sich auf alle Übungsschritte einlassen. Die Übungsschritte auf dem Grieser Weg enthalten folgende Elemente: Wir beginnen mit Wahrnehmungsübungen in der Natur und mit Körperwahrnehmungsübungen, indem wir den Atem auf seinem Weg durch den Körper begleiten. Es folgt die Erkundung der Hände und das Spüren der Handmitte als ein Tor, das uns in die Gegenwart bringen kann. Dann führen wir mit einem inneren Wort in die Meditation. Es sind die Worte: Ja, Maria und Jesus Christus.

Ein weiteres Element unserer Kurse ist die Leibarbeit. Wir bieten am Morgen vor dem Frühstück Yoga oder Qi Gong an. Außerdem arbeiten die KursteilnehmerInnen während des Kurses täglich eine Stunde im Haus mit.

4. Kontemplative Grundhaltungen

Bei den kontemplativen Exerzitien geht es um die Einübung des Wahrnehmens.

Ignatius von Loyola schreibt in seinem Exerzitienbuch: „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Spüren und Schmecken der Dinge von innen her.“

Zentrale Elemente einer kontemplativen Grundhaltung sind:

a) Wahrnehmen – statt denken und handeln

Innerhalb und auch außerhalb der Gebetszeiten wie bei der Mitarbeit im Haus, bei den Mahlzeiten und den Körperübungen gehen wir nicht ins Denken oder Machen. Wenn wir uns ins Denken oder Machen verlieren, kehren wir wieder mit der Aufmerksamkeit zur Wahrnehmung zurück.

b) Da sein lassen – statt verändern

Wir nehmen wahr, wie es ist, und gehen nicht mit unseren Vorstellungen und Bewertungen, die vorgeben, wie es sein sollte. Es ist ein Weg vom Sollen zum Sein. Das Wort „wahr-nehmen“ besteht aus Wahrheit und Nehmen. Es bedeutet, das als meine Wahrheit ernst - und anzunehmen, was sich in der Ruhe und Stille zeigt.

c) Geschehen lassen und vertrauen – statt steuern

Wir übergeben Gott die Regie für die Zeit der Exerzitien. Franz Jalics hat dafür das Bild gebraucht: Vom Fahrersitz auf den Beifahrersitz zu wechseln.

d) Ausrichtung auf die Gegenwart Gottes – statt drehen um mich selbst

Vor jeder Meditationseinheit erneuern wir die Bereitschaft, die Zeit Gott zu schenken und sie IHM zu überlassen, was ER wirken will. Wir steuern also keine Ergebnisse an, wie z.B. ein Mehr an Ruhe und Gelassenheit oder an Klarheit und Erkenntnis, sondern wir üben uns ein, absichtslos vor Gott zu verweilen in Stille und Aufmerksamkeit. Am Ende der Meditationseinheit machen wir den „Grieser Test“. Wir prüfen uns innerlich und spüren nach: Kann ich diese Zeit – wie auch immer sie war - so stehen lassen und sie Gott schenken, oder bin ich unzufrieden, weil ich etwas erreichen wollte?

e) Verweilen im Einfachen – statt komplexer Erwägungen

Wir bewegen und orientieren uns in unserer Welt mit einem Dreischritt: Wahrnehmen, Denken und Handeln.

In unserer modernen analytischen und leistungsorientierten Welt sind das Denken und Handeln überdimensioniert. Kaum kommt etwas in die Wahrnehmung, springt schon das Denken an, und wir entwickeln Handlungskonzepte für oder gegen das Wahrgenommene. Es fällt uns schwer, wahrzunehmen und im einfachen Wahrnehmen zu bleiben und etwas wirken zu lassen.

5. Wachstum der Grieser Weggemeinschaft

Im Jahr 2009 wurde die Initiative „Kontemplation in Aktion“ von P. Joachim Hartmann S J, Elisabeth Huber, Martina Klenk und Sr. Johanna Schulenburg C J ins Leben gerufen. Diese Internetplattform weist auf Häuser, Gruppen und Kurse zum „Grieser Weg“ hin. Es handelt sich dabei um einen Internetauftritt www.kontemplation-in-aktion.de , der den Grieser Weg nach außen einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen und nach innen Gruppen und Personen vernetzen möchte. Aktuell finden sich darauf ca. 120 Kontemplationsgruppen im deutschsprachigen Raum. Es gibt inzwischen eine ganze Reihe von Exerzitienhäusern, die über-

wiegend oder teilweise kontemplative Exerzitien im Programm haben. Auch schreitet inzwischen die internationale Vernetzung voran. Es gibt Angebote zum „Grieser Weg“ u.a. in Lateinamerika, in Ungarn, Polen, Spanien, Großbritannien und Indien.

Seit dem Jahr 2013 gibt es Online-Exerzitien zum „Grieser Weg“. Es handelt sich dabei um einen Kurs über 5 Wochen, der mitten im Alltag stattfinden kann. Für jeden Tag nimmt man sich 30 Minuten für die Meditation. Für jede Woche erhält man eine Meditationsübung und einen geistlichen Impuls. Am Ende jeder Woche senden die Teilnehmenden per Mail einen Wochenrückblick und erhalten eine Antwort darauf, ebenfalls per Mail, von der Person, die die Online-Exerzitien begleitet. Der Kurs hat sehr gute Resonanz gefunden.

Im Jahr 2016 haben wir vom Haus Gries das Projekt „Kontemplation und Sendung“ gestartet. Die „Komm-Struktur“ (Personen kommen zu unseren Kursen ins Haus) wird mit einer „Geh-Struktur“ ergänzt. Wir gehen auf Anfrage mit verschiedenen kleineren Kursformaten zu Menschen vor Ort in deren Berufs- oder Lebensalltag. Kontakt zu jungen Menschen zu finden, ist uns dabei besonders wichtig. So wird es möglich, auch Menschen für den kontemplativen Weg zu interessieren, die von sich aus nicht gleich für einen zehntägigen Kurs in unser Haus kommen würden. Auch eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit und Publikationen sowie die Teilnahme an diesem Symposium sind Teil des Projektes „Kontemplation und Sendung“. Weitere Informationen zu „Kontemplation und Sendung“- unter anderem auch ein Skype-Interview - finden sich auf der Seite www.haus-gries.de.

P. Franz Jalics SJ
Dr. Annette Clara Unkelhäußer
P. Joachim Hartmann SJ