

Auszug aus den Exerzitien „Stilles verborgenes Heldentum“

H. P. Kentenich, 9. – 14. Mai 1936

Sie wissen, mir kommt es in diesen Tagen darauf an, daß Sie lernen, mit dem lieben Gott allein zu sein. Die Betrachtungszeit müßte auch die Zeit der Einsamkeit mit dem lieben Gott sein.

Wir unterscheiden:

1. die Zeit vor der Betrachtung,
2. die eigentliche Betrachtungszeit,
3. die Zeit nach der Betrachtung.

Sie werden mir sagen, der Vorbereitung auf die Betrachtung sollte eigentlich das ganze Tagewerk dienen, Ich möchte die Zeit vor der Betrachtung aber abgrenzen mit dem Beginn des großen Stillschweigens. Der tiefste Sinn des großen Stillschweigens *ist also eine gute Betrachtung*. Die Zeit der Betrachtung sollte eigentlich beginnen mit der Zeit des großen Stillschweigens, d.h. mit den 5 Minuten Vorbereitungszeit auf die Betrachtung. Die 5 Minuten sollen an sich keine Betrachtung sein, sondern die Gedankenrichtung der Betrachtung in etwa festlegen. Und dann gehe ich zu Bett, wie ein Immakulatakind und eine altera Maria das tut. Nun sollten wir uns bemühen, wie die alten Aszeten sagen, so etwa in der Länge eines Pater noster oder Ave Maria uns zwei Fragen zu beantworten:

- a) Wann stehe ich auf?
- b) Wozu stehe ich auf?

Jetzt fängt die Seele ihr stilles verborgenes Heldentum an, und zwar das stille Heldentum für den nächsten Tag.

Wann werde ich aufstehen? Sie werden sagen, selbstverständlich, wenn ich geweckt werde! Sie wissen, mir kommt es immer darauf an, daß wir mit Initiative arbeiten. Deswegen stehen wir immer zur festgesetzten Zeit auf. Sie wissen, wie schwer es manchmal wird, immer zur rechten Zeit aufzustehen. Es ist der Mühe wert, das einmal zu fragen, um nach der Richtung einander gegenseitig zu helfen. Vielleicht ist es der Mühe wert, mir besonders wehe zu tun, wenn ich eine Minute länger liegen geblieben bin. Ich muß es hier ernst nehmen, mir weh zu tun, wenn ich nach der Richtung nachlässig war. Vielleicht dadurch, daß ich mich bemühe, nächstens schneller aufzustehen. Wenn es mir frei stände, wäre es der Mühe wert, am nächsten Tag so viel früher aufzustehen, als ich länger liegen blieb. Im allgemeinen werden wir wohl sagen, es hängt mit dem Schlafengehen zusammen, wann ich aufstehe. Die Zeit des Schlafengehens und des Aufstehens muß mathematisch geregelt sein. Es ist für die Gesundheit von Bedeutung, exakt zu sein im Schlafengehen und im Aufstehen. Wann stehe ich morgens auf? Angewandt auf uns, die wir geweckt werden, soll das heißen: Wir sollten uns kindlich und schlicht sagen: Wegen meines kleinen Gedankens, z.B. um dem Vater Freude zu machen, werde ich morgen früh, wenn das Zeichen gegeben wird, sofort aufstehen. Kein kraftvoller Vorsatz soll das sein, sondern ein ruhiges, besinnliches Denken. Die Psychologie sagt uns, ein derartig sich eingesagter Vorsatz würde morgens in der Seele so wirken, daß alle Hemmungen für das Aufstehen im Kern gebrochen seien. Verborgenes Heldentum heißt: Auf die Minute aufstehen!

Ich werde mich also abends fragen: Wann stehe ich morgen auf und *wozu stehe ich morgen auf?*

Ich könnte mir sagen, um meine Morgenübung gut zu machen, um meinen kleinen Gedanken durchzuführen. Die modernen Psychologen sagen: Die Gedanken, mit denen der Mensch einschläft, sind für gewöhnlich diejenigen, mit denen er aufwacht. Wenn ich also abends einen Brief schreibe, Regierungsgeschäfte erledige, rechne, weil ich Prokuratorin bin, dann sind das leicht die Gedanken, mit denen ich einschlafe. Wir können Jahrzehnte Vorträge hören, wenn ich nicht die kleinen Dinge benutze, um das Wörtchen *auskosten* zu lernen, kommen wir nicht vorwärts. Wenn ich mich also abends mit Regierungsgeschäften oder Briefschreiben ins Bett lege, dann stehe ich bestimmt morgens mit Zerstreung auf. Damit ist schon sofort eine starke Verschiebung des richtigen Standpunktes gekommen. Meine Zeit morgens sollte der Betrachtung gehören, nicht dem Beruf, nicht der Wirtschaft, nicht der Prokuratur. Man spricht da und dort von der geistlichen Toilette. Ich soll also abends mir meine geistliche Toilette zurechtlegen für morgens. Jetzt frage ich mich: Wozu werde ich morgen aufstehen? Wir können abstrakt sagen: Um den kleinen Gedanken zu verwirklichen. Wir können aufstehen wollen, um dem lieben Gott, um dem Himmelsvater Freude zu machen. Wenn ich mir das abends so schlicht sage, das so einfach auf mich wirken lasse, dann bin ich von vornherein sicher, daß ich damit auch aufwache. Dann ist mein Empfinden eingestellt auf diesen kleinen Gedanken, nicht auf das Wissen, nicht auf das Regieren, sondern auf die Liebe. Wir müssen ringen um Wachstum der Liebe. Die Berufsarbeit fließt dann aus dieser tiefen Innigkeit, aus dieser Sinnigkeit und geht nochmal so gut. Ich werde also 1. mein Kreuzzeichen machen, werde mein P.I. erneuern und bitten um den Segen für den Tag. 2. Werde ich mich schon so im allgemeinen mit den Betrachtungsgedanken abgeben. Es soll nicht so sein, als sollten wir abends schon Betrachtung machen, o nein, es soll ein ruhiges Hineinwachsen in diese Gedanken sein. Versuchen Sie doch, abends, bevor Sie einschlafen, nicht viel zu arbeiten. Sie werden sicher sein, ein großer Teil der Arbeit des folgenden Tages ist dann für das Lieben verloren, wenn Sie abends, bevor Sie schlafen gehen, noch allerlei Dinge tun. Wenn alle Schwestern sich so erziehen würden, hätten wir weniger Aussprachebedürfnis, könnten alle mehr mit Gott verwachsen und den lieben Gott auskosten. Wenn ich nun morgens wach werde, ich glaube, wir dürfen annehmen, daß dann die Seele schon reichlich vorbereitet ist, daß sie mehr oder weniger mit diesen Gedanken aufsteht. Leichter können wir dann die ersten Minuten zubringen mit stillen, inneren Stoßgebetchen. Es kommt also immer wieder auf das Lieben an. Es ist so wie bei einem Faß, das behält immer den Geruch von der Flüssigkeit, die zuerst darin war. Das gilt auch von unseren ersten Affekten am Morgen. Gerade für uns, die wir eine altera Maria werden wollen, die wir innig, sinnig werden wollen, ist das so notwendig. Wenn Sie das durchführen, werden Sie in wenigen Wochen das erreichen, was Sie sonst in 10 Jahren nicht erreichen. Das ist gegenwärtig für unsere Familie das Allerwichtigste: Wir müssen den Dreh finden vom Erkennen zum Lieben. Im Wesentlichsten muß ich dann in dieser Stimmung bleiben, auch wenn ich nachts wach würde, aber nicht krampfhaft werden! Es soll mehr eine stille, schlichte Haltung sein, eine Lebensgewohnheit, die wir uns aneignen.

Was wir etwa ersparen oder verlieren an Zeit, wenn wir abends nicht arbeiten und das und jenes nicht tun, gewinnen wir überreich an Innerlichkeit. *Und was ein innerlicher Mensch tut, das wirkt bedeutend mehr, als was ein Betriebsmensch durch einen ganzen Wust von Arbeiten fertigbringt.*

...

Ich weiß nicht, was Ihnen heute morgen am meisten Licht und Anregung gegeben hat. Mir scheint, wir sollten in dem heute morgen gehörten und aufgenommenen Zusammenhang den

Sinn des großen Stillschweigens tiefer erfassen. Sie müssen das alles einmal experimentieren, die Zeit vom Nachtgebet bis morgens benutzen, um in der Liebe zu wachsen, aber Sie alle, diejenigen, die viel Arbeit haben, und die, die sich abends zeitig zu Bett begeben können. Alle diese Dinge werden dem allgemeinen Gesetze der Vergeßlichkeit wieder anheimfallen, wenn wir uns während der Exerzitien nicht schon bemühen, sie ernstlich durchzuführen.

Sinn und Zweck des großen Stillschweigens ist die Betrachtung. Sinn und Zweck der Betrachtung ist ein gesteigertes Liebesleben. Was ist also Sinn und Zweck des großen Stillschweigens? Ein gesteigertes, den Verhältnissen angepaßtes Liebesleben. Ich denke da an die Zeit vor dem Einschlafen, wenn ich nachts einmal wach werde auch an die Zeit des Kerns der Betrachtung und die Zeit der Nachbereitung.

...

Die 2. Zeit soll an sich die Mittagszeit sein, d.h. wir sollten uns mittags erforschen, ob wir unser P.E. nun auch inzwischen wirklich durchgehalten haben. Sie hören, wir sollen nicht den ganzen Tag reflexiv auf uns achten, nein, zur Mittagszeit ziehe ich mich in mein Inneres zurück und frage mich: Wie steht es nun damit?

...

Wie soll die Erforschung nun vor sich gehen? Wir müssen uns zunächst an den Hl. Geist, an die Gottesmutter wenden. Sie sollen meinen Verstand erleuchten, aufhellen, damit ich klar sehe, ob und wie ich den bestimmt gefaßten Vorsatz gehalten und durchgeführt habe. Je nachdem ich meinen Vorsatz durchgeführt, danke ich dafür oder ich bereue und nehme mir vor, es nächstens besser zu machen,

...

Sie tun gut daran, in der Zwischenzeit noch einmal zu überlegen, wo die Gründe liegen für das bisherige persönliche mangelhafte Fortschreiten. Wenn die Seele schlicht, ursprünglich, gesund ist, dann hat sie die vorgetragenen Gedanken auch nicht nur durchgebetet und durchgekostet, sie hat sich auch gefragt: Was müßte ich vermutlich besser machen? Ich könnte Ihnen eine Antwort im Namen aller geben. Die meisten müssen sich sagen: Wir haben das große Stillschweigen nicht richtig ausgewertet. Wir haben uns abends nach dem Nachtgebet zuviel mit anderen Dingen beschäftigt, die einen haben sich zuviel mit der Berufsarbeit abgegeben, die anderen haben alles Mögliche zusammenphantasiert, zusammengeträumt. Mir scheint, wenn wir nach der Richtung nicht eine ernste Änderung suchen, dann nützen alle anderen Bemühungen nichts. Wenn Sie die Zeit benutzen, um innerlich die Seele wirklich vorzubereiten, dann mag die Seele zu vergleichen sein einem wasserreichen Brunnen, dann braucht man nur während des Tages "den Eimer herunterzulassen", er ist immer sofort gefüllt. Im anderen Fall sind wir angespannt. Im anderen Falle - wo man uns braucht, wo wir mit Menschen verkehren sollen, wo der geheimnisvolle Reiz einer reifen Persönlichkeit am meisten wirken sollte -, da versagen wir, da ist dieser Reiz der Persönlichkeit verloren. Den Worten fehlt die Innigkeit, die Sinnigkeit.

Wenn es nicht absolut notwendig ist, dann würde ich sagen: Nach dem Abendgebet keine Berufsarbeit mehr leisten! Ich muß das immer wieder sagen, weil ich weiß, daß nach der Richtung in der Familie noch nicht die richtige Einstellung ist. Notwendig wird das schon einmal, aber wir überbetonen und überschätzen die Notwendigkeit. Wenn es uns glücken würde, das

satzungsgemäße Stillschweigen vom Nachtgebet bis morgens nach dem Frühstück sinngemäß auszuwerten als eine Vorbereitungszeit für den Höhepunkt und als Nachbereitung des Kostens der göttlichen Wahrheiten, dann würden wir viel mehr wirken, selbst wenn uns dadurch Arbeitsstunden entzogen würden, weil das Aroma unserer Persönlichkeit, weil gewisse Imponderabilien wirksam sind. Im anderen Falle kann es nicht wirksam sein, da wirken wir betriebsam, unruhig, beunruhigend. Und wir, meine lieben Schwestern, die wir im großen und ganzen zur älteren Generation gehören, wir müßten soweit sein, daß wir uns gegenseitig schützten, nicht störten, uns ermunterten, dieses heilige Alleinsein mit dem lieben Gott zu pflegen. Eine ganze Menge Aussprachen sind unnötig, wenn es uns glückt, "den Eimer" ständig herunterzulassen. Da haben wir Trost, Kraft, Stütze *in* uns, brauchen nicht andere zu suchen.

...

Wir sprechen ja vom stillen, verborgenen Heldentum, - das merkt doch nach außen niemand. Was ich tue, bevor ich einschlafe, während der Nacht, morgens bei der Betrachtung, das merkt niemand. Das ist die geheime Welt, diese unterirdische Welt, die wir kultivieren müssen, wo sich das verborgene Heldentum abspielt, das sonst niemand merkt. Hier müssen wir Paradieseszustand, Paradiesesatmosphäre haben. Dann bekommt die Familie, die Welt, in der wir tätig sein dürfen, von diesem Quellgrunde immer neues Wasser, neue Paradiesesatmosphäre.

...

Wie muß nun mein Liebesstreben aussehen? Ich sichere die Wirksamkeit durch die "drei Zeiten". Das sind die drei Zeiten, die wir während des Tages besonders verwerten müssen, damit der ganze Mensch geformt wird unter dem Gesichtspunkte des P.I. Wir haben diese Zeiten morgens, mittags und abends. Da wollen wir den Vorsatz wieder fassen, d.h. wir wollen sehen, daß wir unser Liebesstreben wieder an die Hand nehmen. Weg mit all dem andern!

...

Wenn Sie das so machen, wie ich das dargestellt habe, dann werden Sie sehen, Sie können gar nicht mehr anders leben. Dazu brauchen wir Zeiten der Einsamkeit. Achten Sie auf die Bedeutung des großen Stillschweigens, natürlich sinngemäß angepaßt der jeweiligen Lage.

...

Nun noch etwas zu den 5 Minuten mittags und abends. Manche wissen nicht, was sie in den 5 Minuten tun sollen, wenn es vor dem Essen schellt. Jetzt wissen Sie es sicher. Diese kleinen Momente müssen Sie benutzen, um das stille verborgene Heldentum zu pflegen.

...

Um das P.E. lebensmäßig stark werden zu lassen, ist mittags und abends die Gewissenserforschung erforderlich. Ich darf auf Punkte aufmerksam machen, die wir schon lange kennen. Erforschung! Wie sollen wir das anstellen? Wir haben ein klein wenig Zeit gelassen vor dem Mittagessen, wenigstens 5 Minuten; diese müssen wir auswerten, um unser kleines, stilles, verborgenes Heldentum wachsen zu lassen. Wir wollen es nicht machen, wie es in Ordenshäusern ist: alle zusammenschellen, um in die Kapelle zu gehen und das P.E. gemeinsam zu erneuern. Ich habe das gern so, wie wir das machen. Es ist mehr Initiative dabei. Wenn Sie es in Gemeinschaft tun, dann kann es übermorgen "gemein" werden. Wir wollen und müssen uns mehr einstellen auf dieses stille verborgene Heldentum. Bei dieser Erforschung müssen wir zunächst zurückschauen

auf die Stunden von morgens bis jetzt. Akte der Dankbarkeit setzen! Dann werden wir am schnellsten zum Lieben kommen, wenn wir uns geliebt wissen. Fragen wir uns: Hat mir der liebe Gott gezeigt, daß er mich gern hat? Wo und wie hat er es mir gezeigt von heute morgen bis jetzt? Diese Überlegung sollte meine Lieblingsbeschäftigung sein. Darauf die meiste Zeit verwerten und verwenden, dann kommt von selber die Dankbarkeit. Ein Kind, das schlicht organisch wächst, sagt sich von selbst, ohne langes Überlegen: Da und dort habe ich dem Vater weniger Freude gemacht, da und dort habe ich es nicht so gut gemacht, da und dort bin ich nicht so edel gewesen, wie ich es sein sollte. Darum ist ein Wesensbestandteil der Erforschung:

1. Dankbarkeit und zwar herzliche Dankbarkeit,
2. eine schlichte Bitte, der Vater, die Mutter möge mir zeigen, wo ich ihnen weniger Freude oder wo ich ihnen gar keine Freude gemacht habe. Dann kommt
3. die eigentliche Erforschung, die negativ oder positiv sein kann, je nachdem wie mein Vorsatz war...