

Exerzitien im Internet

kleinerna: Ora, du gibst doch Exerzitien im Alltag – kann ich da mal mitmachen?

Ora: Ja, gern! Wo wohnst du denn? Ich mache das hier in St. Augustin. Das ist in der Nähe von Bonn.

kleinerna: Oh, schade, das ist zu weit weg.....

Ora: ja, dann geht es wohl nicht..... oder ...warte mal, ich hab eine Idee.

kleinerna: eine Idee? Erzähl! <gespannt ist>

Ora: ich könnte dich an diesen Exerzitien teilhaben lassen. Wenn ich dir die Impulse als E-Mail schicke, die Anregungen für jeden Tag kann ich auch mailen.

Ora: du hättest dann aber keine Gruppe zum austauschen. Das ist schade.

*kleinerna: *freu* , wenn ich die Impulse bekommen könnte, wäre toll!*

Ora: was ich dir noch anbieten kann, wäre ein Gespräch in meiner Wohnung. Dort könnten wir ein wenig über die Exerzitien austauschen.

kleinerna: Ora, ich freue mich, lass uns das machen!!

So ist die Idee entstanden, Exerzitien im Alltag im Internet durchzuführen. Der oben nachempfundene Chat mit kleinerna (Nickname geändert) hat in ähnlicher Form während eines Kirchenchats in funcity stattgefunden. Sie sprach mich an, weil sie gehört hatte, dass ich beruflich solche Angebote mache. Aus diesen ersten Überlegungen ist dann in mir die Idee der Online-Exerzitien langsam gewachsen und gereift.

Chat = engl. Gespräch

Chatroom = virtueller Raum, in dem man miteinander „sprechen“ kann: man schreibt die Worte in eine Eingabezeile und sie erscheinen dann für alle anderen lesbar auf dem Bildschirm

Nick = Name, den man sich für den Chat gibt. Die Einwohner in funcity haben alle einen Nick.

Kirchenchat = Offener Chatroom der funcity-Kirche. Dort finden 2x wöchentlich von den Seelsorgern begleitete Chats statt. Der Raum ist rund um die Uhr geöffnet für alle, die dort chatten möchten.

Der Hintergrund: die Internet-Kirche in funcity

Funcity ist eine virtuelle Stadt im Internet (www.ffnfuncity.de), die es seit ca. 4 Jahren als Ergänzung zum Radioprogramm von fünf norddeutschen Sendern gibt. Man kann hier Bürger von funcity werden, virtuelle Spiele machen (z.B. Mühle) oder die anderen funcity-Freunde im Chatroom (Gesprächsraum) treffen. Schon bald entstand die Idee, in diese Stadt eine Kirche zu integrieren. Das Bistum Hildesheim beauftragte einen Kaplan, das Konzept für eine virtuelle Seelsorgearbeit in funcity zu erarbeiten: ein seelsorgerisches Angebot in einem säkularen Umfeld.

Seit April 1998 ist die funcity-Kirche „St. Bonifatius“ im Netz. Zweimal pro Woche sind 2 der inzwischen mehr als 20 SeelsorgerInnen zu einer bestimmten Zeit im Kirchenchat anwesend, um dort mit den anderen Chattern zu sprechen, über Glaubensfragen zu sprechen, Themen zu diskutieren. Im virtuellen „Beichtstuhl“ oder in einem Gesprächsraum besteht für einzelne die Möglichkeit zu einem vertraulichen Gespräch unter „vier Augen“. Die SeelsorgerInnen sind darüber hinaus über E-Mail immer erreichbar, was von den Kirchenbesuchern heftig genutzt wird.

Während andere kirchliche Angebote im Internet immer an eine speziell kirchliche Internetadresse gebunden sind, ist das Angebot der funcity-Kirche bewusst in dieses säkulare Umfeld gestellt, so dass sie auch per Zufall beim Surfen „ohne kirchliche

Vorzeichen“ erreicht werden kann. Dementsprechend erstaunt oder auch irritiert sind manche Chatter, wenn sie in unserem Kirchenchat ankommen und nach einiger Zeit bemerken, dass dieser Kirchenchat kein „joke“ ist, sondern ein ernstgemeintes seelsorgerisches Angebot. Genau dort liegt die Chance der funcity-Kirche: Wir sind einfach da, erreichbar ohne Hemmschwelle. Hinzu kommt die Anonymität, die durch die Nicks gegeben ist: Man braucht sich nicht mit seinem Gesicht und seinem Namen zu zeigen, kann völlig unerkannt bleiben. Das baut Schranken ab und lässt manches an Offenheit zu, was beim normalen face to face in der realen Seelsorge eher schwierig ist. Viele, die zu uns kommen und den Kontakt mit uns suchen, würden eine reale Kirche nicht unbedingt betreten.

Die Seelsorger und Seelsorgerinnen, die zu unserem Team gehören, sind auch real echte Seelsorger. Wir haben keine Nicks, sondern gehen mit unserem echten Namen ins Netz. Dadurch werden wir als Individuen spürbar und auch „überprüfbar“ - wichtig angesichts der vielfältigen Möglichkeiten des world-wide-web.

Als ich funcity im März vorigen Jahres entdeckte, war ich sofort fasziniert von dieser Möglichkeit, Menschen zu erreichen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Mein Nick „Ora“ wurde dann auch bald zum Programm: ich wurde ständig darauf angesprochen, was das denn wohl heißt oder ob ich das auch meine, was ich mit meinem Namen sage... Und so kam ich mit den Menschen ins Gespräch.

Inzwischen gehöre ich zum Seelsorgerteam und benutze meinen Ora-Nick nur noch selten.

Von der Idee zur Realisierung der Online-Exerzitien

Das eingangs beschriebene Gespräch hat mich anschließend sehr beschäftigt: Nach und nach wuchs in mir die Vorstellung, meine Exerzitien im Alltag, die ich hier im Arnold-Janssen-Haus mit meiner Kollegin Petra Brenig-Klein gebe, ins Netz zu übertragen. Je mehr ich mich hinein vertiefte, desto komplexer und detaillierter wurden meine Überlegungen, bis ich dann eines Tages die Idee formulierte: eine feste Gruppe, die sich auf einen gemeinsamen Exerzitienweg macht und sich wöchentlich einmal in einem kleinen Chatroom trifft, der nur für diese Gruppe geöffnet ist. Dort kann der Austausch stattfinden. Die inhaltlichen Impulse werden per E-Mail verschickt, ebenso die Anregungen für jeden Tag. Das war der „Rohbau“.

Ich setzte mich mit dem Seelsorgerteam in Verbindung, zu dem ich damals noch nicht gehörte, und bot meine Idee an als Möglichkeit für die funcity-Kirche. Sofort bekam ich viel Unterstützung und alle Voraussetzungen, die Exerzitien bald zu beginnen: im Advent 2000 Exerzitien im Alltag mit dem Thema: „Mit allen Sinnen bereite ich mich für dich“. Petra Brenig-Klein, die selbst noch keine Chatterfahrung hatte, war begeistert von der Idee und unterstützte mich bei der Planung und Durchführung der ersten Online-Exerzitien.

Es wird konkret

Im Gemeindebrief von funcity (das ist unser „Pfarrbrief“, der einmal wöchentlich erscheint und einen zum Sonntag passenden Gedankenanstoß enthält), im Gästebuch der Kirche und im virtuellen Pfarrbüro der funcity-Kirche wurde für die Exerzitien geworben. Eingeladen hatte ich „(junge) Erwachsene“, um deutlich zu machen, dass hier eher die älteren ChatterInnen angesprochen sind und nicht die Jugendlichen. Bei diesen ersten Formulierungen für die Zielgruppe wurde mir sehr klar bewusst, auf welches unsichere Terrain ich mich begeben hatte, denn die Anonymität im Chatroom schließt ein, dass man sein Alter nicht unbedingt preisgibt, manche geben vor, älter oder jünger zu sein als sie es wirklich sind. Die Ausschreibung habe ich dann so formuliert, dass klar wurde: hier handelt es sich um etwas, wo Verbindlichkeit wichtig ist, wo ich zwar anonym bleiben kann, aber doch ein gewisses Maß an persönlicher Offenheit vorausgesetzt wird:

„Exerzitien sind ein Übungsweg. Wir üben das, was wir verlernt haben, aber so dringend brauchen, um nicht in die Sprachlosigkeit und Oberflächlichkeit hineinzugeraten.....

Ich lade ein, zusammen mit einer Gruppe Gleichgesinnter über 5 Wochen hin diesen Übungsweg zu gehen. Wir wollen uns bereit machen für die Geburt Christi - in uns selbst, in der Welt.

Eingeladen sind (junge) Erwachsene, die sich auf sich selbst, auf Gott und auch auf die anderen einlassen möchten. Für jede Woche gibt es ein Thema und einen entsprechenden Impuls, dazu Anregungen für die Gestaltung jedes Tages. Während der online-Treffen in meiner Fc-Wohnung wollen wir miteinander die Erfahrungen der Woche teilen und einander auf dem Weg begleiten. Das Chat-Treffen schließt mit einer Gebetszeit.“ (aus der Werbung im Gemeindebrief)

Die ersten Anfragen kamen schnell, und ein neues Problem tat sich auf, das ich aus meiner Arbeit sonst weniger kannte:

„Was sind denn Exerzitien, erklär doch mal....“

„Hab ich noch nie gehört, interessiert mich aber....“

„Ich komme vielleicht mal vorbei.....“

„Ich würde gern teilnehmen, habe aber noch nie gepocht. Wie geht das denn?“

.....

Mail um mail füllte meine mailbox, und ich verfasste einen Brief an alle InteressentInnen, wo ich ausführlicher erklärte, was Exerzitien im Alltag sind, wie man die technischen Fragen löst, was ich von den Teilnehmenden erwarte und dass man nicht „zugucken“ kann.

Der Interessentenkreis sortierte sich. Schließlich waren es 10 TeilnehmerInnen, die Höchstgrenze, wie sich hinterher herausstellte. Da die Gruppe eine Vielfalt von kirchlicher Sozialisation mitbrachte, brauchte es viel Integrationsarbeit, um die einen nicht zu überfordern und die anderen nicht zu unterfordern.

Der erste Exerzitien-Chat

Knapp zwei Wochen nach der Werbung begannen unsere ersten Online-Exerzitien. Für den Chat hatte ich mir mit meiner Kollegin besondere Gesprächs-Regeln ausgedacht, damit niemand aus der Gruppe übergangen oder übersehen wird. Wer einen offenen Chat kennt, weiß, dass dort ein turbulentes Nebeneinander und Durcheinander herrscht, weil die einzelnen Nicks mit irgendeinem anderen Nick ihrer Wahl chatten und sich wenig oder gar nicht um das gesamte Miteinander kümmern. Hinzu kommt, dass es mühsam ist, v.a. für Ungeübte, dem Chatgeschehen zu folgen (es geht alles sehr schnell) und gleichzeitig zu schreiben, also mitzuschatten. Um eine angenehme Gesprächsatmosphäre herzustellen, die ich mir für einen persönlichen Austausch wünsche, musste ich Möglichkeiten finden, dieses Chat-Chaos zu ordnen und zu beruhigen: eine straffe Gesprächsleitung, nacheinander und nicht gleichzeitig chatten, jede/r darf ausreden, alle anderen schweigen, wenn jemand dran ist. Eigentlich sind es normale Regeln für einen Austausch in einer Exerzitiengruppe, aber für die ChatterInnen war das ungewöhnlich, für manche zuerst schwierig, aber dann wohltuend.

Eine Atemübung zu Beginn

Manche Chatter sitzen stundenlang am PC, was zur Folge hat, dass der Kopf und die Finger hart arbeiten, aber der Leib weniger wahrgenommen wird. Die von mir zu Beginn des Exerzitien-Chats angeleitete Atemübung gab Gelegenheit, sich selbst zu spüren und eine deutliche Zäsur zu machen zwischen dem sonst üblichen Chatten und diesem Exerzitien-Chat:

Gabi_Weinz: ich bitte euch

Gabi_Weinz: die Hände von der Tastatur wegzunehmen

Gabi_Weinz: und in den Schoß zu legen

Gabi_Weinz: die Füße stehen fest am Boden

Gabi_Weinz: die Augen lesen mit

Gabi_Weinz: wir spüren unseren Atem

Gabi_Weinz: wie er fließt....

.....

Diese kleine Übung half uns dabei, den Alltag mit seiner Hektik loszulassen und uns umzustellen auf den Exerzitien-Abend am PC. Im Laufe der Exerzitienwochen habe ich die Übung mit spirituellen Inhalten erweitert:

.....

Gabi_Weinz: werden wir ruhiger

Gabi_Weinz: und gelassener

Gabi_Weinz: wir spüren in unsere Mitte hinein

Gabi_Weinz: und machen uns bewusst

Gabi_Weinz: dass Christus in uns ist

Gabi_Weinz: wir begrüßen ihn in uns selbst

Gabi_Weinz: Christus - du in uns allen

.....

Damit war die Verknüpfung zwischen der konkreten Lebenssituation und der spirituellen Dimension in uns geschehen.

Persönlicher Austausch im Chat

Nach den vorhin beschriebenen „Regeln“ schloss sich an die Atemübung der persönliche Austausch an. Die einzelnen TeilnehmerInnen erzählten von ihrer vergangenen Exerziten-Woche, von dem, was ihnen wichtig geworden war, und von dem, was eher schwierig war. So, wie ich das aus meinen Exerzitiengruppen kenne, war es auch hier: Glaubenserfahrungen teilen und einander tragen und bestärken, den Weg weiterzugehen. Nach und nach trauten sich die einzelnen, aufeinander zu reagieren und einzugehen, so dass die Gruppe zu einer Gemeinschaft werden konnte.

Es war erstaunlich, wie aufmerksam und achtsam die einzelnen mit den anderen umgegangen sind. Obwohl wir uns nur per Nick kannten und ausschließlich das voneinander wussten, was wir in der Gruppe von unserem persönlichen Leben preisgegeben hatten, ist Vertrauen gewachsen und wurde Offenheit möglich.

Zum Abschluss die Gebetszeit

laborio21: Vater unser

Gabi_Weinz: in den Himmeln

Lieselotte: dort wo die Sonne ist

Gabi_Weinz: geheiligt und geehrt

laborio21: und das ewige licht

gospella: nimm du uns als deine Kinder an

Gabi_Weinz: werde dein Name

battle: geheiligt werde dein Name

laborio21: wird dein Name

Lieselotte: dein reich komme

laborio21: dein Wille

Gabi_Weinz: zu uns

Sister4Peace: Dein Name : Ich bin das Licht der Welt

laborio21: geschehe

Gabi_Weinz: geschehe

Gabi_Weinz: wie im Himmel

Lieselotte: so auch auf erden und in der erde

Sister4Peace: Lass uns wachsen wie du willst

battle: wie im Himmel so auf Erden

laborio21: so auf Erden

Gabi_Weinz: so auch hier bei uns auf der Erde

Sister4Peace: auf unserer schönen Erde

Gabi_Weinz: in unserem All-Tag

laborio21: unser tägliches Brot

battle: unser tägliches Brot

Lieselotte: gib uns bitte

laborio21: gib allen Menschen

Gabi_Weinz: und alles, was wir wirklich brauchen

*Sister4Peace: Was wir zum wachsen brauchen gib uns
Lieselotte: das all-tägliche Brot*

.....

Vielleicht erscheint es Ihnen auf den ersten Blick eher verwirrend zu sein, denn die einzelnen Vater-unser-Bitten sind von zahlreichen Umformulierungen und Deutungen durchbrochen oder ergänzt. Ein so gebetetes „Vater unser“ dauert erheblich länger als ein normales, es wird sozusagen „scheibchenweise“ gebetet, d.h. geschrieben, manches wird mehrmals wiederholt, manches wird (oft sehr persönlich) interpretierend ergänzt. Für mich persönlich hatte diese Art des Betens zur Folge, dass ich das „Vater unser“ nun anders bete, mit neuer innerer Aufmerksamkeit, weil mir die einzelnen Bitten viel lebendiger geworden sind als je zuvor. Aus Gesprächen weiß ich, dass es anderen auch so geht.

Unsere Gebetszeit im Exerziten-Chat hatte zunehmend auch weitere Elemente, z.B. ein persönliches, frei formuliertes Gebet einer Teilnehmerin, ein Segensgebet für die Gruppe. Als während der Online-Exerziten ein Angehöriger einer Teilnehmerin gestorben war, haben wir für diesen verstorbenen Menschen und seine Familie gebetet und die trauernde Teilnehmerin in ihrem Schmerz begleitet und gestützt. Die Zusage, dass Christus mitten unter uns ist, wenn wir uns in seinem Namen versammeln, wird auch durch das Medium Computer und Chat hindurch konkret erfahrbare Realität.

Der inhaltliche Impuls per E-Mail

Für mich bestand hier die größte Herausforderung: während ich sonst eine konkrete Menschengruppe vor mir habe, deren Gesichter ich sehe und an deren Reaktionen ich sehen kann, wie meine Gedanken bei ihnen ankommen, musste ich für die Online-Gruppe andere Zugangsmöglichkeiten finden. Außerdem musste ich alle Impulse komplett ausformulieren, was ich sonst nicht immer zu tun pflege. Eine andere Sprache wurde nötig, eine Sprache, die lebendig war und konkret, nicht zu anspruchsvoll und doch nicht „platt“. Beim Formulieren habe ich mir immer wieder die Situation des Lesenden vorgestellt, um den inneren Kontakt zu meiner Gruppe zu finden, und immer wieder habe ich mir die Frage gestellt: Was braucht die Teilnehmerin, der Teilnehmer, um zu verstehen, was ich meine? Das säkulare Umfeld und die Unerfahrenheit einzelner Teilnehmer in Hinsicht Exerziten hatte zur Folge, dass ich wenig voraussetzen konnte – weniger als in den Exerzitiengruppen hier vor Ort.

Die Austauschrunden im Chat wurden für mich zur wertvollen Rückmeldung, ob und wie meine Impulse ankamen.

Das Thema der Exerziten hat sich als sehr passend erwiesen, denn für manche ChatterInnen, die auch sonst viel und gern am PC sitzen, ist es eine gute und sinnvolle Übung, einen neuen Zugang zu den Sinnen einzuüben. Dementsprechend habe ich die Anregungen, die einen Zugang über die Natur ermöglichen, und solche, die kreative oder eher geistliche Übungen waren, miteinander im festen Rhythmus abwechseln lassen, so dass eine gleichbleibende Wochenstruktur eingehalten wurde. Der sonst in meinen Exerziten kreative Teil der Gruppenabende wurde auf diese Weise gut ersetzt, zumindest als Möglichkeit für die einzelnen.

Einzelchats

Mehr als ich es in meinen realen Exerzitiengruppen erlebe, wurde während der Online-Exerziten die Möglichkeit zum Einzelgespräch wahrgenommen. Vielleicht wird gerade an dieser Stelle besonders deutlich, dass die Anonymität des Internet eine große Chance bietet, nämlich die, einmal Dinge besprechen zu können, die man sonst vielleicht eher „verstecken“ möchte. Sich öffnen können, ohne erkannt zu sein, und doch über den Nick eine gewisse Identität haben – das baut manche Hemmungen ab und erleichtert den Schritt zur Offenheit.

Gabi Weinz

**Veröffentlicht in: Die Anregung. Seelsorglicher Dienst in der Welt von heute,
Heft 5/2001, 377-382**