

# Exerziten im Alltag

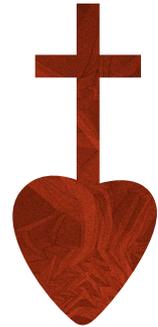


4 Wochen -  
inspiriert von Charles de Foucauld



## Jesus im Herzen tragen

„Das Leben ordnen“ sagen die Jesuiten zu den Übungszeiten der Exerzitien. Mein Leben neu ausrichten und Jesus Christus in die Mitte stellen. Mich anfragen lassen von der Botschaft des Evangeliums und mich von der Barmherzigkeit Jesu neu umfassen lassen. Mich bis in die Herzmitte von der Liebe Gottes durchdringen lassen – damit Gottes Liebe durch mich und mein Leben sichtbar werden kann in dieser Welt.



Dieser Exerzitienweg ist inspiriert von **Worten aus der Hl. Schrift und von Zitaten des Hl. Charles de Foucauld**. Die regelmäßigen Zeiten des Gebets und der Stille sind der Ort, wo diese Worte lebendig werden können. Sie helfen seinem Anliegen – in allem so zu handeln, wie es Jesus getan hätte – ein Stück näher zu kommen.

### Was es dazu braucht?

- Meine Entscheidung, mich auf die Exerzitien einzulassen
- Zeit und Raum im Alltag
- Gebet / Jesus Christus
- Stille
- Natur

Die „Ankerpunkte“ und die Regelmäßigkeit bringen Struktur und Ruhe in den Alltag. Da hat Gott mehr Chancen, bei uns anzukommen – oder anders gesagt – wir eröffnen uns selbst die Chance, das DA-SEIN Gottes in unserem Leben wahrzunehmen.

### Exerzitien im Alltag sind gesund

Die regelmäßigen Gebets- bzw. Meditationszeiten strukturieren den Tag. Sie ermöglichen ein Atemschöpfen zwischendurch. Das Wahrnehmen des Atems und des eigenen Körpers bringt uns in die Gegenwart und hat eine stress- und angstmildernde Wirkung. Die Bewegung in der Natur schafft Freiraum im Denken. Ich kann mir jederzeit eine:n Begleiter:in auf meinem Exerzitienweg erwählen – die Gespräche helfen mir über mögliche Hürden hinweg und schaffen Gemeinschaft und Verbindung mit anderen Menschen.

Um die Exerzitien zu einer wirklich „ganzheitlichen“ Erfahrung zu machen, kann ich diese vier Wochen nutzen, auch weitere Gewohnheiten in den Blick zu nehmen und zu erkennen, dass ich als „Ebenbild Gottes“ gut auf mich achten darf:

- Gesundes Essen, das mir guttut.
- Ausreichend Schlaf – zur guten Erholung.
- Regelmäßige Bewegung in der Natur (wenn möglich, täglich eine halbe Stunde).
- Gemeinschaft mit Menschen, die mir am Herzen liegen.
- Ausgewogenheit von Arbeit und Erholung.

Waltraud Kraus-Gallob

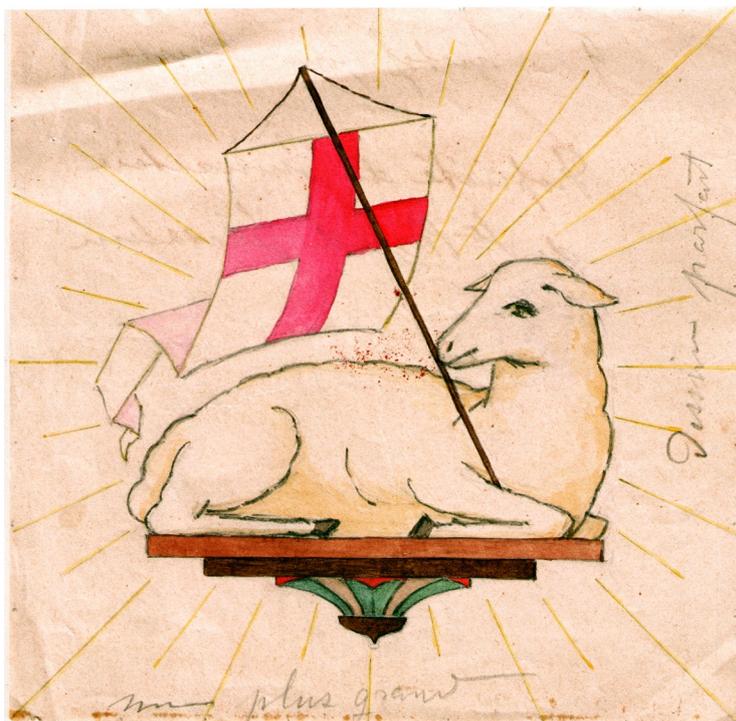
# Inhalt



Katholische Kirche Kärnten  
KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA  
BISCHÖFLICHES SEELSORGEAMT

Referat für  
Spiritualität

Gute Rahmenbedingungen schaffen	04
Unterwegs mit einer Gruppe	05
Heilsames Atemschöpfen	06
Erste Woche	08
Zweite Woche	09
Dritte Woche	10
Vierte Woche	11
Wer war Charles de Foucauld?	13
Worte der Spiritualität des Charles de Foucauld	15
Weiterführende Informationen	16
Quellen	16
Impressum	16



Zeichnung von Charles de Foucauld – „Agnus dei“

Allgemeines



1. Woche



2. Woche



3. Woche



4. Woche



# Gute Rahmenbedingungen schaffen

## Unterlagen

Lesen Sie den Wochenimpuls am Vorabend der jeweiligen Woche ganz durch.  
Legen Sie den Impuls, Ihr Tagebuch und das Schreibzeug immer am Vorabend eines Tages an Ihrem Gebetsort bereit.  
Wählen Sie am Morgen aus, welchen Teil des Impulses Sie meditieren möchten.  
Sie können auch die ganze Woche bei einem Teil (z.B. der Bibelstelle) bleiben und sich überraschen lassen, wie unterschiedlich Ihnen der Text über mehrere Tage begegnet.

## Exerzitientagebuch

Es genügt ein Schulheft – Sie können es liebevoll gestalten – oder Sie kaufen ein schönes Tagebuch, das Sie nach den Exerzitien weiterführen.  
Exerzitien sind meist eine bewegende Zeit. Es ist gut, die inneren Bewegungen, die Gedanken und Erkenntnisse in einem Tagebuch niederzuschreiben – oder einen Satz, ein Wort aus dem Evangelium, dem Zitat oder auch die Frage, die Sie bewegt ...

## Ort

Finden Sie für die tägliche Gebetszeit (20 min) einen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen und wo Sie ungestört sind. Das kann zu Hause sein: eine gute Sitzgelegenheit, eine Kerze, eine Ikone, ... Schreibzeug, die Unterlagen für die Exerzitien und Ihr Exerzitientagebuch.  
Es ist auch möglich, sich einen ruhigen Ort in der Natur oder in einer Kirche zu suchen.

## Zeit

Es ist gut, für die Gebetszeit eine Uhrzeit zu wählen, die gleichbleibt. Es ist eine „heilige Zeit“, die nur Ihnen gehört und wo Sie Ihr ganzes Da-Sein in den liebenden Blick Gottes stellen. Es ist hilfreich, für die Gebetszeit einen Wecker zu stellen, dann müssen Sie nicht auf die Zeit achten und können wirklich loslassen. Bitten Sie Ihre Familie oder Ihre Mitbewohner:innen, Sie während dieser Zeit nicht zu stören.

## Gespräche

Wenn Sie den Eindruck haben, Sie möchten über Ihre Erfahrungen auf dem Exerzitienweg mit jemandem reden, dann suchen Sie eine Person Ihres Vertrauens, die gut zuhören kann und die Ihnen wertschätzend begegnet.

## Geistliche Begleitung

Es ist auch möglich, das Gespräch mit einem:r Geistliche:n Begleiter:in zu suchen.  
Die Liste mit den dafür ausgebildeten Personen bekommen Sie im Referat für Spiritualität: 0676/8772-2408.

## Unterwegs mit einer Gruppe

Es kann eine bestärkende Erkenntnis sein, „Gleichgesinnte“ für diesen Weg zu finden und sich einmal in der Woche für einen Erfahrungsaustausch und für ein gemeinsames Gebet zu treffen.

- Überlegen Sie sich, wer in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis, und/oder in Ihrer Pfarrgemeinde Interesse an diesem Exerzitionenweg haben könnte.
- Wenn Sie einige Menschen mit Interesse gefunden haben, vereinbaren Sie einen Tag pro Woche, an dem Sie sich als Gruppe treffen.
- Finden Sie einen Ort, wo sie in Ruhe miteinander beten und reden können (Pfarrhof, ein Wohnzimmer, ...).
- Sie können die Treffen mit einem gemeinsamen Tee beginnen und/oder abschließen.
- Gestalten Sie die Gruppentreffen möglichst einfach.

**Ankommen** - einige Atemzüge in Stille

**Lied** z.B. „Meine Hoffnung und meine Freude“

**Vorbereitungsgebet** z.B.:

Jesus Christus, öffne unsere Herzen für dein Wort.

Lass uns erkennen, was du uns sagen willst.

Segne unser Zusammensein und begleite unsere inneren und äußeren Wege. Amen.

**Bibel teilen** (der Bibeltext der jeweiligen Woche)

- Kurze Stille
- Vorlesen der Bibelstelle (Leiter:in)
- Wiederholen einzelner Worte oder Sätze, die das Herz berühren (alle)
- Nochmaliges Vorlesen des Bibeltextes (Leiter:in)
- Gespräch miteinander (keine Diskussion!)
- Was berührt mich an diesem Text?
- Was zeigt mir dieser Text für meinen Exerzitionenweg?
- Welche Fragen und Stolpersteine tauchen für mich auf?
- ...

**Abschluss der Bibelbetrachtung**

V: Ehre sei dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist.

A: Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

Kurzes Gebet in STILLE

**Vater unser** (gemeinsam)

**Segensbitte**

V: Jesus Christus, segne und behüte uns, lasse dein Angesicht über uns leuchten und schenke unseren Herzen deinen Frieden. Amen.

**Lied** (noch einmal den Liedruf vom Anfang oder einen anderen, vertrauten Gesang)

# Heilsames Atemschöpfen...

## ... am Morgen

Betend den Tag beginnen - ca. 20 min

### **vorbereiten**

Ich setze mich an meinen Gebetsort, nehme einige Augenblicke meinen Atem wahr.  
Ich bin ganz im Hier und Jetzt und in der Gegenwart Gottes.

### **Kreuzzeichen**

### **Gebet:**

Gott,  
ich überlasse mich Dir  
in grenzenlosem Vertrauen.  
Schenke meinem Herzen Weisheit und Erkenntnis.  
Lass mich so leben,  
dass deine Liebe durch mich  
in diese Welt strahlen kann.

### **lesen**

Ich lese den gewählten Text langsam und bewusst durch.

### **meditieren**

Welche Gefühle kommen in mir hoch, während ich hier bete und über das Wort Gottes nachsinne?  
Ich stelle mir vor, wie Jesus selbst neben mir sitzt oder steht: Ich öffne ihm mein Herz ...

### **abschließen**

- Vater unser
- Kreuzzeichen

### **schreiben**

Dieses Wort, diesen Satz möchte ich heute im Herzen bewahren ...

## ... zu Mittag

### **achtsam wahrnehmen**

Ich halte während der Exerzitien im Alltag zu Mittag inne (Egal wo ich mich gerade befinde).  
Ich nehme einige Augenblicke lang wahr, wie es mir geht, was ich gerade tue, was ich sehe, ich nehme meinen Atem wahr ... und ich nehme wahr, dass ich - hier, mitten im Alltag - in Gottes liebender Gegenwart aufgehoben bin.

## ... am Abend

### Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Ich zünde eine Kerze an und setze mich in Ruhe hin.  
Ich halte einige Atemzüge lang STILLE.

#### Kreuzzeichen

In Gottes barmherziger Gegenwart  
lasse ich den vergangenen Tag nochmals vor mir ablaufen:

- Welche Gefühle, Begegnungen tauchen auf?
- Freude, Dankbarkeit, ...
- Traurigkeit, Schmerz, ...

Ich lege diesen Tag, alles was mir begegnet ist, in Gottes Hände.

#### Gebet:

Jesus Christus,  
ich danke dir für den heutigen Tag.

Heile du, was schmerzt.  
Schenke mir Mut dranzubleiben, wo es notwendig ist,  
damit Situationen sich wandeln können.

Ich bitte um Vergebung, wo ich schuldig geworden bin.

Jesus Christus,  
du weißt, was nötig ist für mich und für diese Welt.  
Du lässt uns nicht allein auf dem Weg.

Ich danke dir und lege diesen Tag,  
alles was mir begegnet ist,  
zurück in deine Hände.  
Amen.



Zeichnungen von Charles de Foucauld  
– „Heilige Familie, Engel, Johannes der Täufer,  
Hl. Petrus, Hl. Paulus. Notizen in Französisch.“

## Erste Woche – sehen

### Markusevangelium 10,46-52

Sie kamen nach Jericho. Als Jesus die Stadt wieder verließ, gefolgt von seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge, saß da am Straßenrand ein Blinder und bettelte. Es war Bartimäus, der Sohn von Timäus. Als er hörte, dass es Jesus von Nazaret war, der da vorbeikam, fing er an, laut zu rufen: »Jesus, Sohn Davids! Hab Erbarmen mit mir!« Viele fuhren ihn an, er solle still sein; aber er schrie nur noch lauter: »Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir!« Da blieb Jesus stehen und sagte: »Ruft ihn her!« Einige liefen zu dem Blinden hin und sagten zu ihm: »Fasse Mut, steh auf! Jesus ruft dich!« Da warf der Blinde seinen Mantel ab, sprang auf und kam zu Jesus. »Was willst du?«, fragte Jesus. »Was soll ich für dich tun?« Der Blinde sagte: »Rabbuni, ich möchte wieder sehen können!« Jesus antwortete: »Geh nur, dein Vertrauen hat dir geholfen!« Im gleichen Augenblick konnte er sehen und folgte Jesus auf seinem Weg.

### Gedanken zur Bibel:

Die Blindheit des Bartimäus steht auch für die vielen „blinden Flecken“ in unserem Leben. Oft melden sie sich in der einen oder anderen Sehnsucht, die zu Tage tritt – meistens dann, wenn es uns gar nicht „in den Kram“ passt.

Einladung für die 1. Woche der Exerzitien ist, diesen Sehnsüchten und Bedürfnissen nachzuspüren und Raum zu geben. Sie in den Gebetszeiten vor Gott zu tragen und sie von seinem liebenden Blick anschauen zu lassen.

*Zitat von Charles de Foucauld:*

**„Die Betrachtung der Liebe Jesu zu uns ist eine Quelle beständiger **Hoffnung**. Alles, was seinem Herzen entspringt, alles was seine Liebe zu uns sichtbar macht, ruft uns zur Hoffnung auf.“**

### Fragen:

Beziehung zu Gott:

- Welche Sehnsucht meines Herzens rufe ich Jesus Christus zu?

Beziehung zu mir:

- Was möchte ich sehen? Wo möchte ich hinschauen – in meinem Leben? In der Welt?

Beziehung zu meinen Mitmenschen:

- In welchen Situationen erfahre ich Ermutigung durch Mitmenschen?  
Kann ich sie annehmen?
- Wie geht es mir, wenn ich den Unmut von Leuten zu spüren bekomme?
- Was hilft mir, damit umzugehen?

## Zweite Woche – beten

### Lukasevangelium 11,1-4

Einmal hatte sich Jesus zum Gebet zurückgezogen. Als er es beendet hatte, bat ihn einer der Jünger: »Herr, sag uns doch, wie wir beten sollen! Johannes hat es seine Jünger auch gelehrt.« Jesus antwortete: »Das soll euer Gebet sein: Vater! Mach deinen Namen groß in der Welt! Komm und richte deine Herrschaft auf! Gib uns jeden Tag, was wir zum Leben brauchen. Vergib uns unsere Verfehlungen, denn auch wir vergeben allen, die an uns schuldig geworden sind. Und lass uns nicht in die Gefahr kommen, dir untreu zu werden.«

### Gedanken zur Bibel:

Unser Beten ist unsere „Beziehungspflege“ mit Gott. So wie jede menschliche Beziehung unterschiedliche „Qualitäten“ des Miteinander-seins kennt, so ist es auch mit dem Gebet. Wir Christ:innen glauben ja nicht „an etwas“ sondern unser Glaube ist ein Beziehungsgeschehen – wir setzen unser ganzes Leben in Beziehung zur allumfassenden Liebe, die wir Gott nennen. Unser ganzes Leben besteht darin, dieses „Beziehungsangebot der Liebe Gottes“ anzunehmen und mit unserem Dasein darauf zu antworten.

*Zitat von Charles de Foucauld:*

„Jedes Gespräch der Seele mit Gott ist **Gebet**, auch jener Zustand der Seele, die Gott anblickt ohne Worte aber ganz damit beschäftigt, ihn zu schauen, während sie ihm ihre Liebe sagt durch ihre Blicke, mit stummen Lippen, ohne dass ein Gedanke sich regt ... Das beste Gebet ist das am meisten von Liebe erfüllte Gebet. Es ist umso besser, je mehr Liebe in den Blicken der Seele liegt, je zärtlicher und liebevoller die Seele vor ihrem Gott steht ...“

### Fragen:

Beziehung zu Gott:

- Wer ist Gott für mich?
- Welche Rolle spielt er in meinem Alltag – in meinen alltäglichen Entscheidungen?

Beziehung zu mir:

- Wann fällt es mir leicht zu beten – wann wird es schwierig?
- Welche Gebetsweise ist meine?
- Wie hat sich mein Gebet im Laufe meines Lebens gewandelt?

Beziehung zu meinen Mitmenschen:

- Was bedeutet mein Glaube an Gott für die Beziehung zu meinen Mitmenschen, zu meiner Familie, meinen Freund:innen, Arbeitskolleg:innen, ...

## Dritte Woche – erzählen

### Johannesevangelium 20,11-18

Maria stand noch draußen vor dem Grab und weinte. Dabei beugte sie sich vor und schaute hinein. Da sah sie zwei weiß gekleidete Engel. Sie saßen an der Stelle, wo Jesus gelegen hatte, einer am Kopfende und einer am Fußende. »Frau, warum weinst du?«, fragten die Engel. Maria antwortete: »Sie haben meinen Herrn fortgetragen und ich weiß nicht, wo sie ihn hingelegt haben!« Als sie sich umdrehte, sah sie Jesus dastehen. Aber sie wusste nicht, dass es Jesus war. Er fragte sie: »Frau, warum weinst du? Wen suchst du?« Sie dachte, er sei der Gärtner, und sagte zu ihm: »Herr, wenn du ihn fortgenommen hast, dann sag mir, wo du ihn hingelegt hast. Ich will hingehen und ihn holen.« »Maria!«, sagte Jesus zu ihr. Sie wandte sich ihm zu und sagte: »Rabbuni!« Das ist Hebräisch und heißt: Mein Lehrer! Jesus sagte zu ihr: »Halte mich nicht fest! Ich bin noch nicht zum Vater zurückgekehrt. Aber geh zu meinen Brüdern und sag ihnen von mir: ›Ich kehre zurück zu meinem Vater und eurem Vater, zu meinem Gott und eurem Gott.‹« Maria aus Magdala ging zu den Jüngern und verkündete: »Ich habe den Herrn gesehen!« Und sie richtete ihnen aus, was er ihr aufgetragen hatte.

### Gedanken zur Bibel:

Maria von Magdala steht am Grab ihres getöteten Freundes Jesus und lässt ihren Tränen freien Lauf. In Ihrem Schmerz und in den drängenden Fragen, die ihr ganzes Sein einnehmen, kann sie Jesus nicht erkennen, obwohl sie ihn sieht. Ihre Trauer kann sich erst wandeln, als Jesus sie bei ihrem Namen ruft: „Maria“. Das „beim Namen gerufen sein“ trifft sie ins Herz und lässt Wandlung und Erkennen zu. Der Weg vom Tod ins Leben ist offen. Sie kann diese Botschaft weitersagen – sie gilt allen Menschen.

*Zitat von Charles de Foucauld:*

„Man kann **Nachfolge** nicht von der Liebe trennen. ...  
Darin besteht das Geheimnis meines Lebens. Ich habe  
mein Herz an diesen Jesus von Nazaret verloren, der vor  
neunzehnhundert Jahren gekreuzigt worden ist, und mein  
Leben ist nichts anderes mehr als der Versuch, ihn so  
nachzuahmen, wie ich es in meiner Schwachheit vermag.“

### Fragen:

Beziehung zu Gott:

- Wie erfahre ich Gott in leidvollen Situationen meines Lebens?
- Was bedeutet die Botschaft der Auferstehung für mein alltägliches Leben?

Beziehung zu mir:

- Was bedeutet es für mich, einzigartig zu sein – von Gott bei meinem Namen gerufen?

Beziehung zu meinen Mitmenschen:

- Kann ich die Tränen meiner Mitmenschen sehen und mittragen?
- Ist es möglich über meine Hoffnung und über meine Gottesbeziehung zu reden?  
Wann fällt es mir leicht? Wann fällt es mir schwer?

## Vierte Woche – unterwegs

### Lukasevangelium 24,13–35

Am selben Tag gingen zwei, die zu den Jüngern von Jesus gehört hatten, nach dem Dorf Emmaus, das zwölf Kilometer von Jerusalem entfernt lag. Unterwegs unterhielten sie sich über alles, was geschehen war. Als sie so miteinander sprachen und alles hin und her überlegten, kam Jesus selbst hinzu und ging mit ihnen. Aber sie erkannten ihn nicht; sie waren wie mit Blindheit geschlagen. Jesus fragte sie: »Worüber redet ihr denn so erregt unterwegs?« Da blieben sie stehen und blickten ganz traurig drein, und der eine – er hieß Kleopas – sagte: »Du bist wohl der Einzige in Jerusalem, der nicht weiß, was dort in diesen Tagen geschehen ist?« »Was denn?«, fragte Jesus. »Das mit Jesus von Nazaret«, sagten sie. »Er war ein Prophet; in Worten und Taten hat er vor Gott und dem ganzen Volk seine Macht erwiesen. Unsere führenden Priester und die anderen Ratsmitglieder haben ihn zum Tod verurteilt und ihn ans Kreuz nageln lassen. Und wir hatten doch gehofft, er sei der erwartete Retter, der Israel befreien soll! Aber zu alledem ist heute auch schon der dritte Tag, seitdem dies geschehen ist! Und dann haben uns auch noch einige Frauen, die zu uns gehören, in Schrecken versetzt. Sie waren heute früh zu seinem Grab gegangen und fanden seinen Leichnam nicht mehr dort. Sie kamen zurück und erzählten, sie hätten Engel gesehen, die hätten ihnen gesagt, dass er lebt. Einige von uns sind gleich zum Grab gelaufen und haben alles so gefunden, wie es die Frauen erzählten. Nur ihn selbst sahen sie nicht.« Da sagte Jesus zu ihnen: »Was seid ihr doch schwer von Begriff! Warum rafft ihr euch nicht endlich auf zu glauben, was die Propheten gesagt haben? Musste der versprochene Retter nicht dies alles erleiden und auf diesem Weg zu seiner Herrschaft gelangen?« Und Jesus erklärte ihnen die Worte, die sich auf ihn bezogen, von den Büchern Moses und der Propheten angefangen durch die ganzen Heiligen Schriften. Inzwischen waren sie in die Nähe von Emmaus gekommen. Jesus tat so, als wollte er weitergehen. Aber sie ließen es nicht zu und sagten: »Bleib doch bei uns! Es geht schon auf den Abend zu, gleich wird es dunkel!« Da folgte er ihrer Einladung und blieb bei ihnen. Als er dann mit ihnen zu Tisch saß, nahm er das Brot, sprach das Segensgebet darüber, brach es in Stücke und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn. Aber im selben Augenblick verschwand er vor ihnen. Sie sagten zueinander: »Brannte es nicht wie ein Feuer in unserem Herzen, als er unterwegs mit uns sprach und uns den Sinn der Heiligen Schriften aufschloss?« Und sie machten sich sofort auf den Rückweg nach Jerusalem. Als sie dort ankamen, waren die Elf mit allen Übrigen versammelt und riefen ihnen zu: »Der Herr ist wirklich auferweckt worden! Er hat sich Simon gezeigt!« Da erzählten sie ihnen, was sie selbst unterwegs erlebt hatten und wie sie den Herrn erkannten, als er das Brot brach und an sie austeilte.

### Gedanken zur Bibel:

Die Emmauserzählung beschreibt eine weitere Wandlung der Jünger:innen Jesu. Vom Unbegreiflichen, der Enttäuschung, hin zum Erkennen der Gegenwart des Auferstandenen. Die Erfahrung des Begleitet-Seins, auch wenn alles zu Ende scheint. Das „Brennen des Herzens“, das im Rückblick schon am Weg spürbar war, verdichtet sich beim gemeinsamen Mahl und beim Brechen des Brotes. Da gingen ihnen die Augen auf – sie wurden sehend für die Gegenwart Gottes.

Zitat von Charles de Foucauld:

„Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind,  
da bin ich mitten unter ihnen ...“

Was für eine Hoffnung. **Jesus** kommt in unsere Mitte,  
um uns zu erhören, um uns zu retten, um uns alles zu  
geben, was wir brauchen. Wenn er die fünftausend  
Menschen satt machte, wird er auch uns satt machen ...  
Haben wir also Hoffnung. Denn Jesus gibt uns alles, er  
ist das Gute in Person, und es liegt an uns, ständig das  
Gute in seiner ganzen Fülle unter uns zu haben.“

### Fragen:

Beziehung zu Gott:

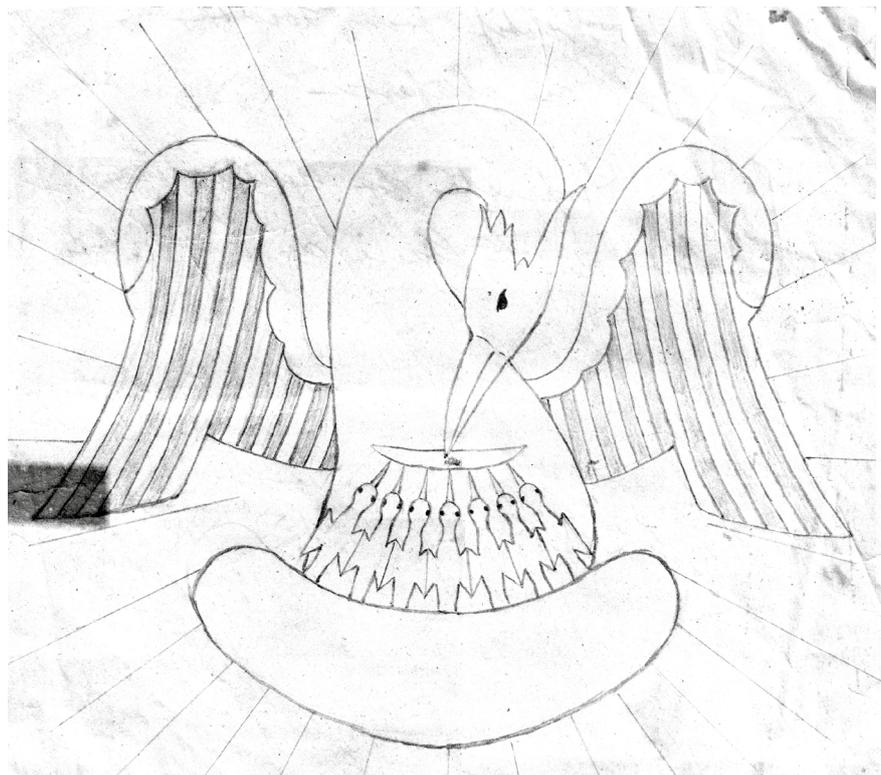
- Welche Worte der Hl. Schrift berühren mein Herz?
- Welche Bedeutung hat die Feier der Eucharistie in meinem Leben?

Beziehung zu mir:

- Wann sind Gespräche mit anderen Menschen heilsam für mich?
- Für welche Wegbegleiter:innen in meinem Leben bin ich dankbar?

Beziehung zu meinen Mitmenschen:

- Wann kann ich gut zuhören?
- Was bedeutet das „Brot teilen“ im konkreten Leben?
- Mit wem bin ich gerade ein Stück des Lebensweges unterwegs?



Zeichnung von Charles de Foucauld  
– „Jesus Christus als Pelikan,  
der seine Jungen füttert“

## Wer war Charles de Foucauld?

Am 15. Mai 2022 wurde Charles de Foucauld in Rom von Papst Franziskus heiliggesprochen. Wer ist dieser „neue“ Heilige und welche Bedeutung hat er für die Kirche, für Christinnen und Christen und für die Kirche in der heutigen Zeit?

Charles wird am 15. September 1858 in Strasburg in eine gläubige Familie hineingebo- ren. Er verliert sehr früh beide Eltern, was ihn für sein Leben prägt. Er wächst gemein- sam mit seiner jüngeren Schwester bei den Großeltern auf und ist im Familienverband einer Tante gut aufgehoben. Trotzdem ist seine Jugendzeit von innerer Unruhe und äußerlicher Auflehnung geprägt. Er verliert seinen Zugang zum Glauben und führt ein sehr freizügiges Leben, was ihm durch sein Erbe ermöglicht wird. Den Kontakt zu seiner Familie verliert er nie – besonders seine um neun Jahre ältere Cousine Marie ist bis an sein Lebensende seine Vertraute und Freundin, die ihm wieder den Zugang zu Gott ermöglicht. Sie ist da, ist seine Gesprächspartnerin, begleitet sein Ringen und Suchen in unaufdringlicher Weise.

Während seines Militärdienstes und auf seinen Forschungsreisen erlebt er gläubige Muslime. Ihre Hingabe an Gott beeindruckt den jungen Mann und lässt ihn nicht mehr los. Sein persönliches Ringen um den Glauben drückt sich in einem immer wiederkehrenden Gebet aus: „Gott, wenn es dich gibt, lass mich dich erkennen!“

Marie bringt ihn schließlich in Kontakt mit Abbé Huvelin. Charles möchte eine Unter- weisung im christlichen Glauben erhalten – Abbé Huvelin fordert, ihn auf eine Le- bensbeichte abzulegen und die Hl. Kommunion zu empfangen. Diese Erfahrung trifft ihn tief in seinem Herzen und wird zum Wendepunkt im Leben des jungen Mannes: „Sobald ich glaubte, dass es Gott gibt, wollte ich nur mehr für ihn leben.“

Abbé Huvelin begleitet den Weg von Charles immer wieder mit großer Umsicht und Weisheit. Für Charles ist klar, dass er Ordensmann wird. Er tritt in den Trappistenor- den ein, den er einige Jahre später wieder verlässt.

1896 beginnt er in Rom sein Theologiestudium, geht dann aber nach Nazaret, arbeitet dort als Hausdiener in einem Klarissenkloster. 1901 wird er in Frankreich zum Priester geweiht. Er reist wieder nach Algerien, wo er während seiner Militärzeit stationiert war. Er lässt sich bei den Tuareg in Tamanrasset nieder und erarbeitet in seiner Einsiedelei ein Wörterbuch Tuareg/Französisch. Bei seiner Bibellektüre verweilt er immer wieder bei Priscilla und Aquila, die den Apostel Paulus auf seinen Missionsreisen begleiteten und später selbständig als Mis- sionare tätig waren. Sein Nachdenken bringt Charles, ungewöhnlich für die damalige Zeit, zur Überzeugung, dass „jeder Christ Apostel sein müsse“. Er scheint „mehr und mehr zur Über- zeugung zu kommen, Laienmissionare seinen nicht eine Notlösung, sondern ideale Baumeis- ter des Gottesreiches.“



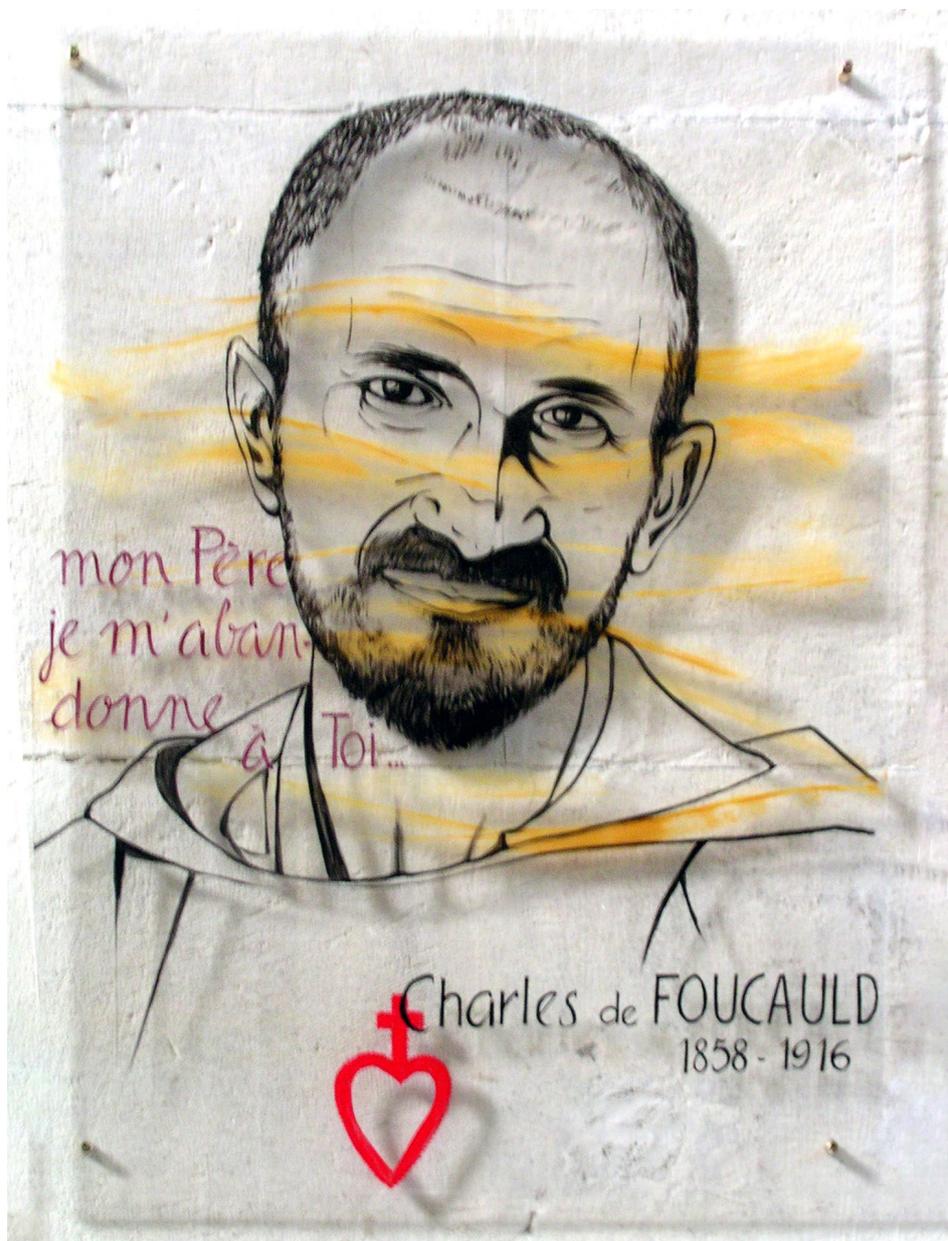
Skizze von Charles de Foucauld „Ansicht von Nazareth“

1916 wird seine Einsiedelei während kriegerischer Unruhen überfallen. Die Rebellen suchen nach Lebensmitteln und Waffen. Im Zuge dieses Überfalls wird Charles von einem jungen Rebellen erschossen. Er wird, wie er es sich gewünscht hat, in einem schlichten Grab mit Holzkreuz in der Nähe seiner Einsiedelei begraben.

Das Aufgehen seiner „Saat“ in Gestalt seiner Geistlichen Familie erlebt er nicht. Ab 1933 bilden sich unterschiedliche Gemeinschaften deren gemeinsamer Leitsatz lautet:

**„Was ihr für den geringsten meiner Brüder  
[meiner Schwestern] getan habt, das habt ihr  
für mich getan.“ (Mt 25,40)**

Von dieser Äußerung Jesu hat Charles de Foucauld gesagt, kein anderes Wort des Evangeliums habe sein Leben so verändert, wie dieses.



Gedenktafel  
für Charles de Foucauld  
in Viviers, Frankreich

Foto: Jean-Louis Zimmermann, CC BY 2.0

# Worte der Spiritualität des Charles de Foucauld

## Eucharistie

In der Eucharistie holt sich Charles de Foucauld die Kraft für sein Leben. Hier leuchtet das Geheimnis Gottes auf und wird „greifbar“.

## Anbetung

Die eucharistische Anbetung ist Ausdruck der Liebesbeziehung Gottes zu uns Menschen. Im absichtslosen DA-SEIN vor Gott ordnet sich unser Leben im liebenden Angeschaut-werden von der Liebe und Barmherzigkeit Gottes. Diese Kontemplation ist die Quelle für das aktive Leben mitten in den Herausforderungen des Alltags.

## Nazaret

Jesus lebte in Nazaret ein alltägliches, unscheinbares Leben. Seine Gottesbeziehung konkretisierte sich in der Begegnung mit den Benachteiligten und Ausgegrenzten seiner Zeit.

Für die Gemeinschaften im Geist des Charles de Foucauld bedeutet „Nazaret“ mitten in der Welt etwas von der Botschaft des Reiches Gottes zu entdecken und zu leben:

- den Alltag der kleinen Leute, ihre Sorgen und Nöte, ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen,
- die Nähe Gottes im Unscheinbaren und Alltäglichen,
- ein Leben unter den Bedingungen des Alltags, ein Leben mitten in der Welt im Teilen von Freude und Leid und in solidarischem Miteinander
- das Eintreten mit den Armen für Gerechtigkeit.

## Wüste

Neben der Wüste als Ort der Kontemplation ist sie für Charles de Foucauld auch ein Ort der Kargheit und der Not: „Unsere Aufgabe ist es, den Menschen, die unfreiwillig eine Wüstenzeit durchleben, Gutes zu erweisen und ihre Not zu lindern.“

„Man muss einmal die Wüste durchquert haben und darin wohnen, um die Gnade Gottes zu empfangen. Diese Stille, diese Sammlung, dieses von sich Fortscheuchen all dessen, was nicht Gott ist, ist nötig für unser Herz, damit Gott sein Reich darin aufrichten und die innige Verbindung mit sich schaffen kann. Später werden wir genau in dem Maß Frucht bringen, wie der innerliche Mensch in uns gebildet ist. Man kann nur mitteilen, was man besitzt.“

## Revision de vie

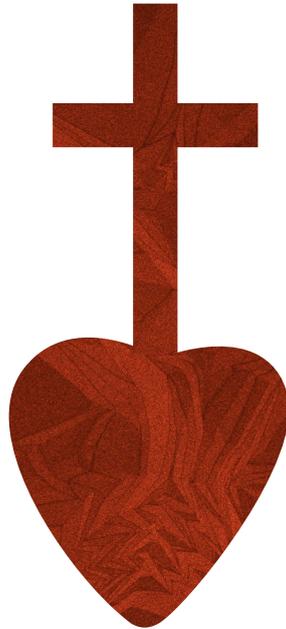
Da es nicht immer leicht ist zu erkennen, was der Wille Gottes ist, oder wo ich meinen eigenen Ideen nachlaufe, braucht es von Zeit zu Zeit Reflexion und wenn notwendig, eine liebevolle Korrektur. „Es geht darum, im Rückblick auf einen bestimmten Lebensabschnitt, die großen Linien im ganz konkreten Alltag, den Begegnungen, den Problemen, im geistlichen Leben zu erkennen und die Wegweisungen, die sie für Gegenwart und Zukunft aufweisen. Es geht auch darum, offen zu sein bzw. es immer mehr zu werden für Neues, für ungewohnte Schritte im Vertrauen auf Gott.“ Wüstentage oder Gemeinschaftsexerzitien können Zeiten einer solchen Lebensreflexion sein.

## Hier gibt's **mehr** zu Charles de Foucauld:

<https://www.charlesdefoucauld.de/index.php/charles-de-foucauld>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Charles\\_de\\_Foucauld](https://de.wikipedia.org/wiki/Charles_de_Foucauld)

[https://www.heiligenlexikon.de/BiographienC/Charles\\_de\\_Foucauld.htm](https://www.heiligenlexikon.de/BiographienC/Charles_de_Foucauld.htm)



## Quellen:

- Bibelstellen aus der Gute-Nachricht-Bibel
- Sehnsuchtswege – an SEINER Hand, Exerzitien im Alltag, Echter Verlag.
- Hoffmann-Herreros, Johann: Charles de Foucauld, Der Zukunft auf der Spur, Topos Taschenbuch Bd.1058, Verlag Matthias Grünewald 2016.
- Knapp, Andreas: Wer alles gibt, hat die Hände frei; Mit Charles de Foucauld einfach leben lernen; 2021 e-Book-Ausgabe; Verlag Droemer Knaur, München.
- <https://www.charlesdefoucauld.de/index.php/charles-de-foucauld>.

## Impressum:

Herausgeberin: Referat für Spiritualität der Diözese Gurk

Autorin und F.d.l.v.: Waltraud Kraus-Gallob

Herstellung: Druck- & Kopiezentrum des Bischöflichen Seelsorgeamtes

Alle: Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt a. Ws.

Klagenfurt, 2023