

# **EINLEITUNG**



Über „Macht und Geheimnis der Jesuiten“ ist viel geschrieben worden, aber vielleicht ist alles gar nicht so geheim, denn was die Jesuiten vor allem ausmacht, ist ihr gemeinsames geistliches Fundament, die Exerzitien des heiligen Ignatius (1491-1556), der Gründerfigur des Jesuitenordens.

Jeder Jesuit macht die sogenannten „Großen Exerzitien“ (Geistlichen Übungen) zweimal in seinem Leben, zu Beginn und am Ende seiner Ausbildung. Dreißig Tage verbringt er im Schweigen und Beten, seine Beziehung zu Gott und Jesus steht im Mittelpunkt. Und die entscheidenden Fragen: Was ist der Wille Gottes für mich und mein Leben? Bin ich zum Gefährten Jesu, zum Jesuiten berufen?

Das Schweigen ist mehr als bloßes Nicht-Reden, es öffnet dem Menschen eine neue Dimension in seinem Leben. Im langen Schweigen liegt die Kraft, hören zu können. Es ist bezeichnend, dass Jesus vor seinem öffentlichen Auftreten vierzig Tage vom Geist in die Wüste geführt wurde, in Stille und Einsamkeit. Jesu Wüstenerfahrung mit den drei Versuchungen ist sicher eine Schlüsselstelle für sein gesamtes Wirken. Alle drei Versuchungen betreffen das erste Gebot: „Ich bin der Herr dein Gott. Du sollst keine anderen Götter neben mir haben! Du sollst dir kein Gottesbild machen, um es anzubeten.“ Gott allein zählt, nicht die Vergöttlichung irdischer Macht und die damit einhergehende Abhängigkeit. Wer Steine in Brot verwandeln kann, der kann auch die Welt mit „panem et circenses“ (Brot und Spielen) beherrschen. Jesus hätte die Fähigkeit dazu. Aber er weigert sich, sie zu nutzen, auch für sich selbst. Das wahre Brot, die wahre Sicherheit kann allein Gott geben. „Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um!“, lautet die frohe Botschaft. Wer sich neu ausrichtet, spürt das Geschenk der inneren Freiheit, aller Zwänge und Abhängigkeiten ledig zu sein.

In den Geistlichen Übungen teilen wir diese Grunderfahrung Jesu in der Wüste. Das Geschenk der inneren Freiheit äußert sich als Dankbarkeit, Güte, Nachsichtigkeit, Ausdauer, Großzügigkeit und Beziehungsfähigkeit. Das ist das Fundament, auf dem das Suchen und Finden Gottes in allen Dingen ruht. Für den Einzelnen wie auch für die Gemeinschaft gilt es, durch Unterscheidung der Geister zu erkennen, was „Ad Majorem Dei Gloriam“ (zur größeren Ehre Gottes) wirklich bedeutet. Die entscheidende Haltung dabei nennt Ignatius Indifferenz. Damit ist nicht gemeint, dass mir alles gleichgültig ist, sondern dass mir alles gleichgültig ist. Ich begegne allem mit derselben Offenheit. Wenn ich meine Seele an etwas verliere, dann verliere ich letztlich auch meine innere Freiheit. Für Ignatius ist die Tugend der Demut der Schlüssel dazu. Er unterscheidet drei Weisen der Demut. Die erste ist, so zu leben, dass ich alle Gebote Gottes halte, selbst wenn ich alle Macht der Welt hätte. Der Versuchung zu widerstehen wie Jesus, wenn ihm der Widersacher alle Reiche dieser Welt anbietet, um den Preis, dass er an Gottes Stelle ihn anbete. Die zweite Weise

der Demut ist die vollkommene Indifferenz. Sei es Reichtum oder Armut, Gesundheit oder Krankheit, ein kurzes oder langes Leben – ich erstrebe das eine nicht mehr als das andere. Fanatismus und Fundamentalismus haben hier keinen Platz. Die dritte Weise schließt die erste und zweite ein: Ich versuche Jesus immer ähnlicher zu werden. Auch wenn mich die Welt deshalb für töricht hält oder gar für verrückt. Die Nachfolge Jesu war zu keiner Zeit einfach. Nicht umsonst haben sich viele schon zu seinen Lebzeiten von ihm abgewendet. Denn Nachfolge bedeutet radikale Ausrichtung auf Gott.

Die Gemeinschaft, die Ignatius mit seinen Gefährten gründete, hat aber nicht nur die geistlichen Übungen als Fundament. Neben den Gelübden von Armut und Ehelosigkeit ist vor allem der Gehorsam für jeden Jesuiten zentral. Der Schlüssel ist wieder das Vorbild Jesu, der im Angesicht des Kreuzes Gehorsam gelernt hat. „Nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe“, sagt Jesus. Manche deuten diese Stelle als die größte Gottesferne, die Jesus in seinem Leben erfahren hat. Aber Gott war ihm nie näher als in Gethsemane. Nur in seiner Entscheidung war Jesus allein. Die konnte der Vater nicht für ihn treffen, gerade weil es darum ging, das Leiden auf sich zu nehmen. Schließlich hätte Jesus auch davonlaufen können.

## RELIGIÖSE ERFAHRUNG

Die Frage der radikalen Nachfolge Jesu ist zentral für einen Novizen, der in den Jesuitenorden einzutreten gedenkt, doch Exerzitien sind nicht alleine für Jesuiten da, sondern vielmehr ein Angebot für alle nach religiöser Erfahrung suchenden Menschen. Allgemeiner gesagt, dienen sie dazu, sich und sein Leben neu auf Gott auszurichten. Das ist keine abstrakte Theorie, sondern gründet auf Ignatius' Lebenserfahrung. 1521 wird er im Krieg als Soldat in Pamplona von einer Kanonenkugel verwundet. Nach seiner Genesung lebt er streng asketisch, er möchte den Heiligen Franziskus und Dominikus nachfolgen. Dabei macht Ignatius eine Erfahrung, die sein ganzes Leben prägen und verändern wird. Später schreibt er darüber in der dritten Person:

*Dieses Ereignis war so nachdrücklich [...] als sei er ein anderer Mensch geworden und habe einen anderen Verstand erhalten, als er früher besaß. Er wurde von Gott erleuchtet, so dass er begann, die Dinge Gottes mit ganz anderen Augen zu sehen – die guten und die bösen Geister zu entdecken. Gottes Dinge innerlich zu kosten und sie dem Nächsten mitzuteilen.*

Seine Erkenntnis: Der Mensch kann Gott in allen Dingen finden. Aufgrund seiner Erfahrungen entsteht eine „Anleitung“ zum Beten, die „Exerzitien“, die Geistlichen Übungen. Dass Gott unmittelbar seinen Geschöpfen zugänglich ist,

mochte bis dahin vielleicht für einen Heiligen gelten, aber für jeden Menschen? Neu war auch die Art und Weise der religiösen Erfahrung. Ignatius nennt es „Beten mit allen Sinnen“. Damit entwickelte er die seit den Wüstenvätern bekannte Weise des meditativen Betens, der „Lectio Divina“ (göttliche Lesung), weiter. Diese bestand aus vier Schritten: „Lectio“ (Lesung), „Meditatio“ (Meditation), „Oratio“ (Gebet) und „Contemplatio“ (Kontemplation). Nach dem aufmerksamen Lesen einer Bibelstelle wählt man sich einen Vers aus, der einen besonders anspricht und meditiert diesen, indem man ihn beständig wiederholt. Das Nachdenken über das Wort Gottes mündet in das Gebet zu Gott. In der Kontemplation (Stille) erfährt der Beter Gemeinschaft mit Gott. Wichtiger als das Nachdenken, ist für Ignatius das Einbeziehen aller Sinne beim Beten: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten.

## IGNATIANISCHE GEBETSWEISE

In den Exerzitien ist der Übende eingeladen, viermal am Tag eine Stunde zu beten. Ignatius hat für die Gebetszeiten eine präzise Methode entwickelt. Die im Folgenden kursiven Texte sind Zitate aus seinem Exerzitienbuch. Für heutige Leserinnen und Leser mögen sie vielleicht etwas spröde klingen, doch vermitteln sie einen guten Eindruck von seinem Stil.

*Sie [die Übung] umfasst ein Vorbereitungsgebet und zwei Hinführungen, drei Hauptpunkte und ein Gespräch.*

*DAS VORBEREITUNGSGEBET IST: Gott, unseren Herrn, um Gnade bitten, damit alle meine Absichten, Handlungen und Betätigungen rein auf Dienst und Lobpreis seiner göttlichen Majestät hingeordnet seien.*

*DIE ERSTE HINFÜHRUNG IST: Zusammenstellung, indem man den Raum sieht. Hier ist zu bemerken: [...] Wenn man Christus, unseren Herrn, betrachtet, [...] wird die Zusammenstellung darin bestehen, mit der Sicht der Vorstellungskraft den körperlichen Raum zu sehen, [...] etwa einen Tempel oder Berg, wo sich Jesus Christus [...] befindet.*

*DIE ZWEITE HINFÜHRUNG IST: Gott, unseren Herrn, um das bitten, was ich will und wünsche. Die Bitte muss dem zugrunde liegenden Stoff entsprechen. Das heißt: Wenn die Betrachtung über die Auferstehung geht, um Freude mit dem freudigen Christus bitten; wenn über das Leiden, um Qual, Tränen und Pein mit dem gepeinigten Christus bitten.*

*DIE HAUPTPUNKTE SIND: Schauen, beachten und betrachten, was die Personen sagen. Mich auf mich selbst zurückbesinnen und irgendeinen Nutzen ziehen.*

*Schauen und erwägen, was sie tun, wie etwa das Wandern und Sichmühen, damit der Herr in höchster Armut geboren werde, und dies alles für mich. Danach, indem ich mich auf mich zurückbesinne, irgendeinen geistlichen Nutzen ziehen.*

*AM SCHLUSS SOLL EIN GESPRÄCH GEHALTEN WERDEN, indem ich darüber nachdenke, was ich zu den drei göttlichen Personen sprechen muss oder zum menschgewordenen ewigen Wort oder zu unserer Mutter und Herrin. Dabei [darum] bitten, je nachdem man [es] in sich verspürte, unserem Herrn, der für mich Mensch geworden ist, mehr nachfolgen und ihn nachahmen [zu dürfen]. Und ein Vaterunser beten.*

Nachdem man sich eine Schriftstelle aus der Bibel ausgewählt hat, beginnt man mit dem Vorbereitungsgebet, worin man um die innere Ausrichtung auf Gott bittet. Unsere eigene Begrenztheit bekommt in dieser Dynamik eine neue Perspektive, etwas Neues, Unerwartetes kann mir so geschenkt werden. Darum möchte ich bitten und dafür bereit sein. Das Verfassen des eigenen Vorbereitungsgebetes kann eine erste kleine geistliche Übung sein. Es sollte nicht ständig neu formuliert werden, sondern einen auf dem Gebetsweg begleiten.

Der Prozess des Betens beginnt mit dem Schauplatz, den man sich einrichtet wie ein Bühnenbild oder ein Filmset. Dem Inhalt der jeweiligen Bibelstelle entsprechend, stelle ich mir in meiner Phantasie einen konkreten Ort vor. Jeder Ort hat eine eigene Atmosphäre, fühlt sich weit oder eng, vertraut oder bedrohlich an, ist warm oder kalt und hat einen bestimmten Geruch.

Leicht kann man sich in seiner Phantasie verlieren, Ignatius holt uns aktiv in die Szene. Ich soll nicht um irgendetwas bitten, sondern um die Gabe des Mitfühlens. Wirkliche Empathie spricht meine Emotionen an und hat das Potenzial, mich zu verändern, mir neue Perspektiven zu schenken.

Das Bühnenbild oder der Drehort ist fertig aufgebaut, und nun betrachte ich, wer auf der Bühne oder in der Szene zu sehen ist. Was sagen die Akteure? Was spricht mich besonders an?

Den Worten folgen Taten. Nun beginnt der innere Film, der Hauptteil der Übung. Gleichsam wie eine Regisseurin oder ein Kameramann gestalte ich meinen eigenen Film. Ich kann mit den Personen sprechen, interagieren, sie anfassen, mich berühren lassen oder mir das alles einfach nur von außen anschauen. Das von Ignatius vorgeschlagene „mich auf mich selbst zurückbesinnen“ heißt, dass ich mich vom Geschehen wirklich emotional betreffen lasse. Dabei kann ich auch lachen oder weinen. Und wie auf einem echten Dreh gibt es trotz genauer Planung immer wieder überraschende Momente, so dass der Film manchmal auch ein völlig neues Ende bekommt.

Jede (Gebets-)Übung schließt mit einem kurzen Gespräch. Man schaut zurück auf die eben vergangene Gebetszeit und fasst in Worte, was einen im

Herzen bewegt, als spräche man zu einer guten Freundin, einem guten Freund. Man kann, wie Ignatius vorschlägt, zum Vater, zum Sohn, zum Heiligen Geist oder zu Maria sprechen, aber auch zu einer Person, die auf der Bühne, auf dem Filmset war. Das ist fast so, wie Heinrich von Kleist in seinem Aufsatz „Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden“ schreibt: „Es liegt ein sonderbarer Quell der Begeisterung für denjenigen, der spricht, in einem menschlichen Antlitz, das ihm gegenübersteht; und ein Blick, der uns einen halbausgedrückten Gedanken schon als begriffen ankündigt, schenkt uns oft den Ausdruck für die ganze andere Hälfte desselben.“ Man weiß noch gar nicht genau, was man mitteilen möchte, aber das wohlwollende Gegenüber lässt mich Einsichten, Sehnsüchte und Bitten formulieren, auf die ich von selbst nicht gekommen wäre. Genau darum geht es beim Gespräch.

Der Abschluss ist ein Vaterunser – vielleicht das Urgebet der Kirche, das Jesus seine Jünger gelehrt hat. Es mit dem Herzen beten, heißt mit den Worten Jesu beten.

Nach der Gebetszeit schlägt Ignatius eine kurze Reflexion vor, etwa eine Viertelstunde. Man schaut zurück und reflektiert, was geschehen ist, was mir geschenkt wurde. Was waren gute oder auch irritierende Erfahrungen im Gebet? Hilfreich ist es, ein geistliches Tagebuch zu führen, denn so gehen die Nuancen weniger verloren und ich kann leichter Lebensthemen und manchmal auch einen roten Faden für mich erkennen.

Ein anschauliches Beispiel für den Aufbau der ignatianischen Gebetsweise ist die Einladung zu einem Fest. Das Vorbereitungsgebet ist meine Überlegung, was ich anziehen soll, welches Outfit zum Anlass und zum Gastgeber passt. Wenn ich angekommen bin, schaue ich mir erst einmal den Ort an und orientiere mich (Schauplatz). Jetzt muss ich entscheiden, was ich als Erstes tun möchte: An die Bar gehen und etwas zu trinken bestellen, gute Bekannte und Freundinnen begrüßen, etc. Dann beginnt das Fest für mich. Ich höre zu, unterhalte mich, lache. Bis das Fest zu Ende ist. Auf dem Heimweg spreche ich mit meinem besten Freund über das Fest. Gemeinsam betrachten wir, was wir erlebt haben, was uns vor allem berührt hat, was besonders gut gelungen war. Zu Hause schreibe ich mir noch die wichtigsten Erlebnisse in mein Tagebuch.

## ALLES OHNE LEISTUNGSDRUCK

Ignatius' Anleitung mag etwas kompliziert scheinen und erfordert sicher auch eine gewisse Zeit der Einübung. Nicht umsonst sind es geistliche Übungen. Bei aller Anstrengung wird der Übende aber auch vom Druck befreit, dass alles sofort von Erfolg gekrönt sein muss. So gibt es auch in Exerzitien Zeiten des

Trostes und Zeiten der Trockenheit. Dabei bleibt Ignatius Optimist, denn in den Zeiten der Trockenheit soll ich mich an die Zeiten des Trostes erinnern. Wer nur das Negative am Horizont sieht, wird seine Situation kaum je ändern. Dass eine gute Sache Übung, Zeit und Geduld braucht, ist eine alte Volksweisheit und zugleich etwas typisch Ignatianisches. Die „Großen Exerzitien“ sind ein Paradebeispiel dafür.

So dicht die geistliche Übung auch komponiert sein mag, man muss nichts leisten. Ich kann meinen Film jederzeit anhalten und verweilen. Besonders wenn ich tiefe Freude, Schönheit, Harmonie, Trost, Mitgefühl und Liebe empfinde. In diesen Momenten wird meine Seele von Gott berührt. Ignatius kommt es letztlich auf Intensität und Erfüllung an. Nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Schmecken der Dinge von innen. So ist es nur konsequent, wenn Ignatius vorschlägt, jede Übung zu wiederholen. Beim zweiten Mal ist es oft einfacher und intensiver. Wie im Kino, wenn ich einen Film zweimal schaue: Mein Blick weitet sich, und ich sehe ganz viele Dinge neu, die mir beim ersten Mal entgangen sind.

Mit allen Sinnen erlebte religiöse Erfahrung öffnet uns die Tür zu den tiefen Schichten unseres Lebens. Dabei hilft uns vor allem der Schauplatz, denn er ist der Ort der Gottesbegegnung. Wie Moses staunend vor dem brennenden Dornbusch stand, so können wir mit unserer Phantasie Räume schaffen, in denen wir Gott begegnen. Deswegen steht bei den Anregungen immer als erstes die Aufforderung, den eigenen Schauplatz zu wählen. Ich kann mir konkret eine Wüste vorstellen, um dort Jesus zu begegnen. Zunächst frage ich mich: Wie sieht die Wüste aus? Ist es eine Sandwüste, eine dornige Kakteenwüste oder mehr eine Steppe? Scheint die Sonne? Gibt es einen schattigen Ort? Ist es unerträglich heiß?

Bevor ich tiefer in eine Übung eintauche, bitte ich um die Bereitschaft, in meiner Liebesfähigkeit, meiner Mitleidensfähigkeit zu wachsen. Das Mich-Öffnen macht mich selber verletzbar und weich. Ich kann sensibel die Feinheiten einer Szene sehen und spüren, mit meinen eigenen Emotionen in Berührung kommen.

Kann ich Jesus sehen? Vielleicht ist Jesus nur ein kleiner schwarzer Punkt am Horizont und ich muss mich aufmachen, ihn zu suchen. Will ich überhaupt in die Wüste gehen, oder spüre ich inneren Widerstand? Vielleicht finde ich mich auch direkt neben Jesus sitzend in der Wüste. Ich kann mich an ihn anlehnen, ihn berühren oder mich von Jesus berühren lassen. Ein Gespräch mit ihm beginnen, vielleicht Jesus endlich einmal fragen, was ich ihn schon immer fragen wollte. Mit Jesus lachen und weinen oder einfach nur bei ihm sein. Vielleicht ein Stück gemeinsam gehen, nach Wasser suchen.



So ist Beten ein kreativer, dynamischer und offener Prozess. „Mein ganzes Leben ist eine noch nicht unterschriebene Quittung“, schreibt der portugiesische Schriftsteller Fernando Pessoa. Beten ist ein Sich-Ausstrecken nach einer Zukunft, die man erst noch realisieren möchte, und das lässt sich nur erfahren, indem man es tut. In dieser Gebetsweise wird dem Betenden etwas geschenkt, das letztlich nur ihm selbst und Gott zugänglich ist und das man nicht vorher-sagen kann.

## „GROSSE EXERZITIEN“ FÜR DEN ALLTAG

Ignatius teilt die „Großen Exerzitien“ in vier Wochen ein und gibt ihnen eine thematische Struktur. Erste Woche: Prinzip und Fundament; zweite Woche: das Leben Jesu betrachten; dritte Woche: das Leiden Jesu, und die vierte Woche: die Auferstehung Jesu. In der ersten Woche geht es um mich und meine Gottesbeziehung. In der zweiten Woche versuche ich, im konkreten Leben Jesu Spuren meines eigenen Lebens zu finden. In der dritten Woche bin ich eingeladen, in Leid und Schmerz Jesus in seinen letzten Stunden bis zum Kreuz zu begleiten. In der vierten Woche an der Verwandlung vom Tod zum Leben teilzuhaben, Freude und Liebe im neuen Leben der Auferstehung zu erfahren. Die dreißig Tage müssen nicht in vier gleiche Zeitabschnitte eingeteilt werden, in der Praxis kann die eine oder andere Woche länger als sieben Tage dauern. Die übrigen Wochen werden dann entsprechend kürzer.

Ignatius' Exerzitienbuch ist zwar frei zugänglich, aber ohne Anleitung und Begleitung lassen sich die Geistlichen Übungen kaum selber machen. Dennoch kann jede, jeder den inneren kreativen Prozess der Exerzitien auch im Alltag in sein spirituelles Leben integrieren und erfahren. Die vorliegenden Impulse sind eine „Übersetzung“ der „Großen Exerzitien“ für den Alltag und können einen begleiten und inspirieren.

Zu den einzelnen Wochen gibt es für jeden Tag einen Impuls. Dieser beginnt in der Regel mit einem Bibeltext. Eine kurze Anregung und konkrete Fragen laden zur Vertiefung ein. Sie sind etwas Unfertiges, möchten selber Teil eines Prozesses sein. Natürlicherweise ist das Grundthema der jeweiligen Woche in allen ihr zugeordneten Impulsen vorhanden. Schließlich wird man erst auf den Geschmack kommen, wenn man genug gekostet hat. Es ist auch keineswegs notwendig die Exerzitien in vier Kalenderwochen durchzuziehen. Gerade im Alltag lassen sie sich sehr gut auf einen größeren Zeitraum verteilen.

Der Nachteil von Vorsätzen, etwas regelmäßig zu tun, ist das schlechte Gewissen, das sich einstellt, wenn ich schon nach kurzer Zeit meinen Vorsätzen untreu werde – ja, werden muss, weil ich im Übereifer mir zu viel vorgenommen,

mein Programm überfrachtet habe. Gerade im spirituellen Leben ist weniger oft mehr, ein kurzes intensives Gespräch mit Gott hilfreicher als eine nach Schema absolvierte Gebetszeit. Für die Exerzitien im Alltag gilt deshalb vor allem: Was ich mir vornehme, muss für mich machbar sein. Auch hier ist die Entscheidung für einen konkreten Ort wichtig. Wohin kann ich mich zwischendurch aus dem Tagesgeschäft zurückziehen für ein paar Minuten der Stille? Wie viel „Input“ kann ich mit in den Tag nehmen? Das gilt es auszuprobieren.

Je eine längere Gebetszeit lässt sich wohl am Morgen vor Arbeitsbeginn und am Abend für den Tagesrückblick einrichten. Der biblische Text oder eine Frage aus der morgendlichen Betrachtung begleiten mich durch meinen Tag, tauchen hie und da wieder auf, erscheinen vielleicht in neuem Licht, wenn ich Situationen durchlebe, die darauf Bezug zu nehmen scheinen. Ignatianische Spiritualität schärft den Blick für das Wesentliche und lehrt uns, im Hier und Jetzt ganz bewusst da zu sein, so dass wir mit Andreas Gryphius sagen können: „Der Augenblick ist mein, und nehm’ ich den in Acht, so ist der mein, der Zeit und Ewigkeit gemacht.“

Mit einer Anleitung für sinnliche Gotteserfahrungen nur den Sprachverstand anzusprechen, wäre wohl eher paradox. Die Aquarelle der Künstlerin Monika Gatt laden deshalb zur Bildbetrachtung ein. Indem sie nur Ausschnitte eines größeren Ganzen zeigen, setzen sie die Phantasie frei. Sie ermutigen dazu, Unfertiges zuzulassen, selbst schöpferisch tätig zu sein.

Ich habe mich beim Beschreiben des Betens mit den Sinnen oft auf Theater und Film bezogen. Obwohl das Anschauen eines Filmes kein Gebet ist – meine Sinne werden von der Vision eines anderen (des Regisseurs) überwältigt –, kann ich mich von den Figuren und ihren Geschichten berühren lassen und mich manchmal sogar mit ihnen identifizieren. Hier finde ich letztlich dieselbe Dynamik, die ich auch in einer entsprechenden Bibelstelle finde. In sogenannten Film-Exerzitien sind Filme der erste Impuls zum Beten. Die in diesem Buch jeweils am Schluss der Tagesimpulse genannten Filme können den Kinoliebhabern unter den Übenden eine Hilfe und weitere Anregung sein.