

Zur inneren Struktur der Exerzitien

1. Vorbemerkung

„The map is not territory“.

Idealtypen existieren nicht in der Wirklichkeit, aber sie sind nötig, um sich zu orientieren.

Ignatius bietet eine „Landkarte“ an, die aus seinen eigenen Lebenserfahrungen entstanden ist.

Auch die Weisheit der spirituellen Tradition, in deren Fluss er stand, ist mit eingeflossen.

2. Was sind Exerzitien?

1. Grundansatz

Immer auf Einzelnen eingehen, Gott hat mit jedem einen eigenen Plan und jeder braucht andere Mittel, um dieses Ziel zu verwirklichen

Geist der Neuzeit, Entdeckung des Individuums, das sich aus traditionellen Zuschreibungen löst

Hier gibt es viele Ähnlichkeiten mit dem Anliegen Martin Luthers.

2. Ziel der Exerzitien

Sein Leben auf Gott hin ordnen, sich ausrichten, um so sein Wesen zum Zuge zu bringen.

Teleologisch: causa finalis: das, was angelegt ist, soll entfaltet werden und bewegt den Menschen, sich zu verändern

Bei der Ausrichtung auf das Wesentliche, kann man nach und nach das Unwesentliche (ungeordnete Anhänglichkeiten) lassen

3. Der Weg

Geistliche Übungen analog zu körperlichem Training. Will nicht die Gnade herbei zwingen (das geht nicht, und Ignatius hat das schmerzlich in Manresa erfahren), aber sich öffnen und disponieren durch Übungen

Verschiedene Methoden

- Imagination: Bibelstellen sich als innere Bilder vorstellen mit allen Sinnen
- Schmecken, Verkosten (sapere) der inneren Bewegungen bei der
- Unterscheidung der Geister

3. Der Verwandlungsprozeß

1. Start: Prinzip und Fundament

Ein Mensch geht in Exerzitien, weil er vorher schon die Gnade Gottes erfahren hat. Sie hat in ihm eine Sehnsucht ausgelöst, der er nachgehen will. Die Sehnsucht leitet ihn.

Am Anfang geht es darum, sich einzurichten und auszurichten.

Das Prinzip und Fundament (EB 23) ist zugleich Ausgangspunkt wie auch Ziel der Exerzitien, es bildet also einen Rahmen

In der ersten Phase geht es darum, sich existentiell auf den Prozess einzulassen und das Vertrauen zu stärken.

Ggf. ist es nötig, erst einmal Freiraum zu schaffen, um mitgebrachten Druck abzubauen. Ein Gang in die Natur, Sport etc.

Zur Meditation: Bibelstellen, die Gottes Liebe für mich thematisieren, die gute Schöpfung, die Heilsgeschichte Gottes mit Israel und mit mir

Besonders bietet sich die Taufe Jesu/ meine Taufe an: die unbedingte Zusage Gottes zu mir

Die Gefahr (gerade bei Theologen) ist es, dass die Bibeltexte sachlich und rational ausgelegt werden. Es geht aber um das „Verspüren“, um eine andere Ebene.

hinführen: sich selbst beobachten, wahrnehmen ohne zu werten und zu urteilen

2. Erste Woche: Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben

Wenn ich Vertrauen gefasst habe, kann ich meine Hilfskonstruktionen, Selbsterlösungsstrategien und Lebenslügen in den Blick nehmen.

Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie, vor allem den Abgründen, der eigenen Schuld, aber auch dem erlittenen Leid, meine Familie, alles was zu mir gehört

Johannes vom Kreuz spricht von der „Dunkle Nacht der *Sinne*“: das, an was ich mich bisher gehängt habe, wird schal, der Trost, den mir die Dinge gegeben haben, entschwindet mir

In dieser Phase geht es zum Stehen zur eigenen Realität (Wandeln in der Wahrheit) aber immer aus der Perspektive des liebenden Jesus.

Das „Partikularexamen“ (besser: Gebet der liebenden Aufmerksamkeit) leitet an, mit liebenden Blick auf das eigene Leben und deren Grenzen zu schauen.

Möglich sind Vermeidungsstrategien, Abwehr von Realität. Dann gilt es zu ermutigen, sich damit auseinanderzusetzen

Ignatius schlägt vor, sich die „Hölle“ vorzustellen: also das Böse in der Welt (Krieg, Ungerechtigkeit, Armut) vorzustellen. Anschließend schlägt er vor, auf die „Hölln“ meines Lebens zu schauen.

Mögliche Methoden: Familienstellen, Genogramm, Biographiearbeit.

Biblische Texte: Heilungsgeschichten, in denen der Wandel von Leid zu Leben das Thema ist

Erste Regeln zur Unterscheidung der Geister. (a) Unterscheidung der Bewegungen: Trost/ Trostlosigkeit (b) Verhalten in den jeweiligen Zeiten: in Trostlosigkeit nicht verzagen, im Trost nicht überschwänglich werden

Am Ende der Woche stehen Versöhnung und Heilung durch die Begegnung mit Jesus. Ziel: das Leben annehmen in aller Begrenztheit, weil Christus mich annimmt.

3. Zweite Woche: Meine Berufung/ Wahl

Nachdem ich Heil und Versöhnung durch die Begegnung mit Jesus erfahren habe, bin ich offen und interessiert, Jesus genauer kennenzulernen und den Geist zu erspüren, in dem er handelt und lebt. Zuerst beobachte ich vielleicht etwas distanziert von außen, dann aber wächst die Vertrautheit immer mehr, bis es zu dem Punkt kommt, an dem sich die Frage stellt, ob ich mein Leben auch in diesem Geist führen will. Im Zentrum stehen die Leben Jesu Betrachtungen von Jesu Geburt bis Palmsonntag.

3.1. Unterscheidung der Geister

Bei der Wahl (genauer: 2. Wahlzeit) helfen die Regeln zur Unterscheidung der Geister. Die erste Reihe, die schon in der 1. Woche gegeben wird und die zweite Reihe: der Unterscheidung der Geister: Unterscheidung von Trost und Scheintrost. Hauptkriterium: Die Wirkung und die Nachhaltigkeit

3.2. Betrachtungen

Ignatius hat in dieser Phase auch mehrere eigene Betrachtungen. Da sie geprägt sind von der Mentalität des 16. Jahrhunderts und von der Lebenswelt der Soldaten, muss man diese Betrachtungen übersetzen, um ihre Sinnaussage heute zu verstehen.

a) Ruf des Königs:

wie ein irdischer Herrscher seine Soldaten an sich bindet und für sie einsteht (vgl. mittelalterliche Mundschaft) so lädt Jesus auch mich ein, in seine „Mannschaft“ einzutreten. Der Sinn der Betrachtung: entscheide ich mich, mit Jesus zusammen für das Evangelium zu kämpfen oder will ich das lieber nicht.

b) Zwei Banner-Betrachtung

Ignatius lädt ein, sich zwei Heerzüge vorzustellen, die jeweils einem Banner folgen.

Die eine Gruppe zieht nach Babylon, angeführt vom Teufel. Die andere nach Jerusalem, angeführt von dem geschmähten und leidensbereiten Jesus.

Babylon steht für Entfremdung durch Scheintrost, den Besitz, Ansehen oder Macht versprechen.

Jerusalem steht für Authentizität, dem inneren Ruf zu folgen und echt zu sein, unabhängig von den Reaktionen der anderen und Konsequenzen. Er führt zur Entfaltung des eigenen Wesens.

Es geht bei diesen Betrachtungen darum, erst einmal grundsätzlich zu entscheiden, ob ich mein Leben im Geiste Jesu führen will. Das ist die Grundlage für die spezielle Entscheidung, die ich in den Exerzitien klären will.

c) Drei Wahlzeiten

Wenn ich dann so innerlich bereitet bin, kann ich eine Entscheidung fällen. Ignatius kennt drei „Wahlzeiten“: (a) mir ist intuitiv klar, was ich tun soll (b) achten auf die inneren Bewegungen (c) beides bleibt unklar: dann rationale Erwägung des Pro und Contra.

d) Drei Menschengruppen

Um zu klären, wie ernst ich es denn mit der Wahl meine, kennt Ignatius die Betrachtung der drei Menschengruppen. Ich soll mir vorstellen, dass die Menschen einen großen Besitz erworben haben. Das alles ist moralisch einwandfrei. Doch um ihrer Berufung willen, wäre es nötig, ihn herzugeben. Wenn man will schildert Ignatius also die Situation des „reichen Jünglings“, dem es schwerfällt, von seinem Besitz zu lassen, um Jesus nachzufolgen.

Wichtig: es geht hier nicht nur um materiellen Besitz, sondern auch geistige Fixierungen, Gewohnheiten, Selbstbilder, Vorlieben etc., die mich in meiner Weiterentwicklung behindern.

- Der erste Mensch ist unfrei. Er weiß zwar, was zu tun wäre, *jetzt* aber will er nichts ändern, sondern wartet auf eine bessere Gelegenheit, schließlich bis zu seinem Tod.
- Der zweite Mensch will, dass Gott dorthin kommt, wo er steht. Gott soll sein Verhalten legitimieren. Gott wird instrumentalisiert, der Mensch aber lässt Gott nicht Gott sein. So entschließt sich dieser Mensch nicht, sich zu verändern.
- Der dritte Mensch handelt richtig. Er lässt los und lässt auch seine Anhänglichkeit an das losgelassene los und wird so frei, die Möglichkeiten zu entwickeln, die ihn ihm noch nicht entwickelt sind.

e) Drei Weisen von Demut

Unmittelbar vor der Wahl empfiehlt Ignatius diese drei Weisen von Demut zu bedenken, um innerlich wirklich frei zu sein, und nicht schon vor der Wahl eine Vorentscheidung getroffen zu haben. Wieder geht es darum, die Entscheidung nach den Kriterien Jesu zu treffen, der arm war und geschmäht wurde.

- Der Mensch hat eine Grundentscheidung für Gott getroffen, doch sein Verhalten und Leben ist davon noch nicht durchdrungen. Er hat sich noch nicht entschlossen, sein Leben ganz von Jesus prägen zu lassen. Es bleibt ein Vorbehalt. Es gibt eine Ambivalenz. Für Ignatius hat dieser Mensch noch nicht die innere Freiheit, um eine geistliche Wahl zu treffen.
- Dieser Mensch hat den Zwiespalt überwunden. Er ist innerlich so frei und indifferent, dass er eine Wahl nicht nur nach seinen Vorlieben trifft, sondern so wie sie sich ihm zeigt. Für Ignatius ist diese Haltung der Indifferenz Bedingung für eine geistliche Wahl.
- Dieser Mensch ist bereit, Leid und Kreuz auf sich zu nehmen, um mit Jesus zu sein. Die Wahl soll nach dem Maßstab des „armen und geschmähten Christus“ getroffen werden. Die Bereitschaft des Menschen ist ohne Bedingungen.

4. Dritte Woche: Passion

Ist eine Wahl getroffen, gilt es sie zu leben. Bald zeigen sich die „Mühen der Ebenen“, bald zeigt sich Widerstand von außen, aber auch Krisen von innen.

In dieser Woche geht es um die Betrachtung des leidenden Christus von Gründonnerstag bis Karsamstag.

Im Spiegel Jesu werfe ich einen Blick auf meine Krisenerfahrungen als Glaubender Mensch. Wie in der Lebensmitte werde ich herausgefordert, loszulassen, um wesentlicher zu werden. Konstruktionen, die das Ego aufrechterhalten, werden überwunden, dass das wahre Selbst zum Vorschein kommt. Damit verbunden ist die Erfahrung von Sterben und Leid.

Johannes vom Kreuz spricht von der „dunklen Nacht des Geistes“, in der meine bisherigen Gottesbilder entgleiten.

Doch in der Nacht, die es eher zu erleiden gilt, wirkt Gott und verwandelt.

Apokalypse: etwas hört auf, damit etwas neues anfangen kann, etwas geht unter, damit neues aufgehen kann

5. Vierte Woche

Diese Phase hängt eng mit der 3. Woche zusammen. Teresa vergleicht den Verwandlungsprozess mit der Raupe, die sich verpuppt, in ihrer alten Form stirbt, um als Schmetterling neu geboren zu werden. Dieser Prozess der Neugeburt (vgl. Joh Ev.) soll im Lichte der Auferstehungserzählungen reflektiert werden. Ignatius schlägt vor die Texte bis Pfingsten zu meditieren. Wie in der Bibel darf sich der Übende gesendet fühlen, das „Trösteramt“ weiterzuführen und den Menschen zu vermitteln.

Am Ende der Exerzitien geht es nicht nur um gute Vorsätze, sondern darum, sein Leben anders zu erfahren und zu leben, geprägt von der Freiheit, die Christus schenkt.

4. Kurzfassung

Prinzip und Fundament: Vertrauen

Erste Woche: Bindungen, falsche Gewohnheiten, Schuld, erlittenes Unrecht, alles was mich abhält

Zweite Woche: Nachfolge: Schüler Jesu, von ihm lernen, meine eigene Sendung klarer bekommen: aktiv

Dritte Woche: erleiden, geschehen lassen, lassen, Vorstellungen, Ego muss sterben, dunkle Nacht, Passion

Vierte Woche: Die Auferstehung und die Sendung: wohin gehe ich

5. Was ist bei der Begleitung zu beachten:

1. Geschehen lassen, aktives Zuhören
2. Die Verantwortung des Begleiters: das Ziel nicht aus den Augen verlieren: Dialog der Seele mit Gott, Ausrichtung auf Christus hin: Trialog