

EINÜBUNG UND WEISUNG

Ignatianisch meditieren

Die vier Jahreszeiten und die Struktur einer Betrachtung

Gewiß hat das russische Sprichwort recht, das besagt, daß man viel anhören kann, ehe einem die Ohren abfallen. Doch das Gerede um uns herum, das Ohrenrauschen, das wir selbst erzeugen, der Lärm, in dem wir existieren, ist auch so schon schlimm genug – für das Meditieren nicht nur lästig, sondern störend. Wenn jemand also mehr möchte, als sich in der Tugend der Geduld und Gelassenheit gegenüber Krach zu üben, sucht er sich am besten einen Bereich der Stille und des Schweigens. Dann erst ist es sinnvoll, mit der 1. Phase der nun vorzustellenden Betrachtung zu beginnen.

1. Phase: Zeit der Sammlung – Zeit des Frühjahrs

Die Dauer dieser 1. Phase der Meditation kann recht unterschiedlich sein. Normalerweise müßten aber *15 Minuten* genügen. Wozu dient diese Zeit? Was sollte in ihr geschehen? Wie das Wort „Sammlung“ schon nahelegt, geht es um ein „Sich-Sammeln“. Denn meist ist man zerstreut; Traumfetzen, blockierende Gedanken, phobische Spuren, Schattenbilder alter Geschichten, alles mögliche kreist im Kopf herum, drückt auf das Herz oder bereitet Bauchschmerzen. Doch diese dissozierte Vielheit soll es nicht sein, woraufhin ich mich während der nächsten Zeit konzentrieren möchte. Vielleicht hilft es mir, wenn ich meine Hände falte und so sage: *Ich möchte mich zusammennehmen*. Gesammelt da sein. Dies soll ganz gewaltlos und gelassen vonstatten gehen. Sobald ich merke, daß in mir während der Phase der Sammlung leichte Verkrampfungen und Verspannungen entstehen – bzw. daß ich weithin eben nicht entspannt, ruhig und ausgeglichen bin –, dann fange ich mit einer einfachen Übung an: Ich nehme mich wahr in meinem Leib. (Auch ein solch einfaches Sich-wahr-nehmen kann ein Dienst an der Wahrheit sein!) Dabei spüre ich, daß vieles von selbst geht; ich muß gar nicht soviel machen. Ich bin schon lebendig – meinen Blutkreislauf muß ich nicht steuern – keine Willensanstrengung ist dazu nötig –; mein Leib wird zusammengehalten durch Sehnen, gestützt vom wohlgeordneten Bau der Knochen; mein Atem geht von selbst; meine Nerven tun ihren Dienst; mein Herz schlägt von selbst. Mir wird bewußt: Ich kann einfach dasein. Ich bin. Ich brauche keine Angst zu haben, daß meine Sammlung nicht gelingt. Weithin geht auch sie wie von selbst. Ich *mache* nichts, lasse ruhig und rhythmisch den Atem ein- und ausströmen. Ich habe Zeit zur Sammlung. Überanstrengung ist nicht notwendig.

Nahe verwandt dieser Zeit der sammelnden Vorbereitung ist die Zeit des Frühjahrs. Gleichsam wie der Acker im Frühjahr wird das Feld der Psyche während der Sammlung geordnet. Im Bild gesprochen: Alte Disteln kommen zur Seite; manches Unkraut wird am Feldrain verbrannt (denn Unkrautsamen bringen keine positive Frucht); die Erde wird bereitet. Doch bevor die Schollen zum letzten Mal geeggt werden, geschieht noch etwas: Die Saat wird in den Boden gesenkt. Ähnliches passiert auch in der 1. Phase einer ignatianischen Betrachtungsstunde: Man erinnert sich an das, was man in der 2.

Phase betrachten möchte; denn diese *halbe Stunde* nach der 1. Phase wird das Hauptstück der ganzen Übung sein. In der 2. Phase wird z. B. eine wichtige Szene aus dem Leben Jesu intensiv in Blick genommen¹. Der Übende memoriert ein solches Heilereignis² während der Zeit der Sammlung *formal*, so daß es während der 2. Phase leicht zugänglich ist, während der sein allgemeiner Sinn *inhaltlich* auf persönliche Weise rezipiert werden wird. Doch davon später.

Die Zeit der Sammlung, die Zeit des Frühjahrs, ist die Zeit der Vorbereitung. Das Samenkorn wird eingesetzt, der Betrachtungsstoff nach innen geholt. Erst wenn dies gut getan ist, kann das Wachstum der Saat in der nächsten Phase organisch geschehen. Mit dieser 2. Phase sollte begonnen werden, wenn der Übende nach seinem eigenen Urteil der Meinung ist: Jetzt bin ich ziemlich gesammelt. Man fühlt sich gegenwärtig. Die Kräfte des Körpers und der Seele und des Geistes verwenden sich selbig füreinander. Ich bin gemittet: bin bereit, in die Bilderwelt meiner Seele zu schauen, bin offen für Neues und Überraschendes, bin gegenwärtig vor Gott.

2. Phase: Zeit des Betrachtens – Zeit des Sommers

Zieht man die Zeit des Sommers für die 2. Phase unserer Gebetszeit zum Vergleich heran, dann besagt dies: Nun ist die Zeit des Wachsens, der Knospen und Blüten, des Reif-Werdens und Frucht-Bringens. Manches wird schnell und manches langsam wachsen und reif werden.

Während dieser Zeit kann der Übende seine inneren Sinne anwenden³. Was heißt das näherhin? Wir besitzen nicht nur die äußeren Sinne von Mund, Nase, Augen, Ohren und den Tastsinn, sondern uns sind auch innere Sinne zu eigen. Man kann innerlich hören, sehen, betasten, riechen und verkosten. Im geistlichen Leben werden diese inneren Sinne bewußt auf den „Betrachtungsgegenstand“ hin gerichtet, so daß der Übende gleichsam sinnhaft ganz bei der Sache ist. Wer es wagt, in die Bilderwelt seiner Seele zu schauen, ist ein Theoretiker im ursprünglichen und positiven Sinn des Wortes (griech. *theorein* = betrachten, anschauen, Zuschauer sein, erwägen, erkennen etc.).

¹ Vgl. Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen*, übertr. und erklärt von Adolf Haas, Freiburg 1978, Nr. 261–312. Ignatius von Loyola legt den Betrachtungsstoff meist nach drei Unterpunkten gegliedert vor. In ähnlicher Weise kann man sich selbst z. B. das Evangelium des nächsten Sonntags zurüsten, es dann betrachten und sich so auf den Gottesdienst vorbereiten.

² Während der Exerzitien legt der Exerzitienbegleiter die „Historia“ vor. „Die Person, die einer anderen Weise und Ordnung für die Besinnung (Meditation) oder Betrachtung (Kontemplation) vorlegt, muß die geschichtliche Tatsache (historia) für eine solche Betrachtung oder Besinnung wahrheitsgetreu erzählen, wobei sie die Punkte nur mit kurzer oder zusammenfassender (sumaria) Erklärung durchläuft (discurriendo); wenn nämlich die betrachtende Person die unverfälschte (wahre) Grundlage der Geschichte erfaßt, indem sie diese selbständig überdenkt (discurriendo) und Schlüffolgerungen zieht (raciocinando) und hierbei irgendeine Sache neu entdeckt, welche die Geschichte ein wenig mehr aufhellt oder verkosten (sentir) läßt – sei es durch das eigene verstandesmäßige Eindringen (raciocinación propria), sei es, daß das Verständnis durch göttliche Kraft erleuchtet wird –, so bietet dies mehr Geschmack und geistliche Frucht, als wenn der, der die Übungen gibt, den Sinn der Geschichte viel erklärt und ausgeweitet hätte; denn nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren (sentir) und Verkosten (gustar) der Dinge von innen her (internamente).“ (Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen*, aaO., Nr. 2)

³ Vgl. z. B. Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen*, aaO., Nr. 66–70, 121–125.

Der Einsatz der inneren Sinne – in der Geschichte der Spiritualität bekannt unter dem Stichwort ‚applicatio sensuum‘ – ist keineswegs nur überflüssiges Beiwerk. Sogar sprachlich lassen sich Hinweise dafür finden, daß innerliche und äußerliche Wahrnehmungsprozesse in vielfacher Weise nicht nur abstrakt miteinander zusammenhängen, sondern sich gegenseitig je spezifisch mehrend auszuwirken vermögen. (Natürlich hat jede ‚geistige‘ Wahrnehmung ihre ‚materielle‘ Komponente, so wie kein ‚materielles‘ Wahrnehmen schlechthin ‚ungeistig‘ gedacht werden kann.) Man denke in diesem Kontext des Wahrnehmens mit inneren und äußeren Sinnen z. B. an das lateinische Verbum ‚sapiō‘ und seine doppelte Bedeutung: ‚ich schmecke, habe Geschmack; ich bin weise, bin einsichtig‘.

Wichtig für das Gelingen der 2. Phase, des Kernstücks der Meditation bzw. Kontemplation, ist der imaginative Aufbau eines inneren Schauplatzes, auf dem die jeweilige Szene vorgestellt wird⁴. Mit der Einbildungskraft wird in schöpferischer Phantasie z. B. ein Raum (etwa der Abendmahlssaal) oder der Vorder- und Hintergrund einer biblischen Szene im Freien zustande gebracht. Entscheidend ist dabei, daß sich der Übende einerseits ganz aktiv und kreativ verhält und andererseits das Bild wie von selbst sich zukommen läßt. Bei der Intensivform des Schauens verstärkt sich der Geschenkcharakter des Bildes. Falls die Konturen eines Bildes verschwimmen oder das Bild selbst gar zu verschwinden scheint, gilt es, das Bild zu stabilisieren, also sich noch mehr anzustrengen (z. B. auf die Körperhaltung achten und sie evtl. korrigieren) und zugleich in nehmender Offenheit zu existieren, so daß das Betrachten weiter zustande kommt. Man sollte achten auf die Lichtverhältnisse im Bild. Was ist seine Atmosphäre? Wo fällt Licht ein? Man kann innerlich immer wieder langsam Länge, Breite und Höhe des Bildes durchmessen, sich seine Perspektiven einprägen. In einem poetischen Realismus sollte der Übende in seinem „Gemälde“ auch Gestalten einen Platz geben, die wie vorfiguriert zuweilen plötzlich auftauchen. Dieses Raum-Einräumen für Figuren ist wichtig. Sie erscheinen meist wie von sich her, als seien sie gleichsam nicht nur Produkte der eigenen Einbildungskraft. Es empfiehlt sich, nicht nur ihre Bewegtheit und ihre Gewandung zu beobachten, sondern auch ihre Kommunikationsweisen miteinander und zuweilen auch mit dem Übenden selbst im Blick zu behalten, insoweit er sich einen Platz in seinem Bild einzuräumen getraut. (Ich halte Ausschau nach *meinem* Platz. Wo würde ich mich hingehörig fühlen?) Man gibt in seiner Seele biblischen Gestalten, ihren Gefühlen, Gedanken und Worten soviel Freiraum, wie man in engagierter Gelassenheit aufzubringen vermag.

Im Exerzitienbuch des hl. Ignatius von Loyola findet sich ein breites Spektrum von möglichen Betrachtungsinhalten. Bezuglich der 2. Phase unserer Übung entscheiden wir uns für folgende Vorlage aus den ‚Geistlichen Übungen‘⁵, in der das Grundverhalten Jesu – und damit Gottes – zu einer Frau, die weithin nur eine heillose und kaputte Lebensgeschichte vorzuweisen hat, offensichtlich wird. Ignatius gibt dem Exerzitanden folgende Punkte:

⁴ Vgl. Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen*, aaO., Nr. 65.

⁵ Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen und erläuternde Texte*, übers. und erl. von Peter Knauer, Graz 1978, Nr. 282.

Von der Bekehrung der Frau aus Magdala schreibt der heilige Lukas (7,36–50):
Erstens: Die Frau aus Magdala tritt ein, wo Christus, unser Herr, bei Tisch sitzend weilt, im Haus des Pharisäers. Und sie brachte ein Alabastergefäß voll Salböl.

Zweitens: Hinter dem Herrn bei seinen Füßen stehend, begann sie, sie mit Tränen zu netzen, und sie trocknete sie mit den Haaren ihres Hauptes, und sie küßte seine Füße und salbte sie mit Salböl.

Drittens: Als der Pharisäer die Frau aus Magdala anklagt, spricht Christus zu ihrer Verteidigung und sagt: („Ihr werden viele Sünden vergeben, weil sie viel geliebt hat.“ Und er sagte zu der Frau: „Dein Glaube hat dich heil gemacht; geh in Frieden!“)

Diese Heilsszene kann ohne großes exegetisches Detailwissen angeschaut werden. Für die Fruchtbarkeit und das Gelingen dieser Betrachtung ist es z. B. nicht notwendig zu wissen, daß das Salböl wahrscheinlich auf den Messias (hebr. Meschiach = Gesalbter) verweist. Der Sinn der Begegnung zwischen dieser Frau und Jesus wird transparent, auch wenn jemand nicht reflex im Bewußtsein hat, daß die Evangelisten Matthäus (26,6–13) und Markus (14,3–9) im literarisch-theologischen Aufbau ihrer Evangelien diese Salbung in die Nähe des Geschehens in Getsemani (= Ölresse) rücken. Von dort unten am Ölberg führt der Leidensweg des Messias zu seinem Höhepunkt, nach Golgota hinauf. Zum Messias gehört das Leiden ähnlich wie zur Olive das Keltern.

Selbstverständlich gibt es unendlich viele theologische Perspektiven und mystagogische Hintergründe – ja, darüber hinaus die geheimnisvolle Inspiriertheit der Heiligen Schrift, so daß jemand durch das Wort Gottes immer Neues lernen kann. Beim meditativen Umgang mit dem biblischen Text ist nicht der Erwerb von quantitativ möglichst viel Fachwissen angezielt, sondern in der Betrachtung geht es primär um das eigene Schauen und Erleben des biblischen Geschehens und seiner Wahrheit. Es ist von Nutzen, sich während der Betrachtung nicht nur um Identifizierung mit biblischen Gestalten zu bemühen – wobei zugleich die reale Differenz offen gehalten werden muß –, sondern das Gespräch mit der Gestalt des Messias selbst ist zu suchen. Der betrachtende Beter sollte sich selber mit in das meist dramatische Heilsgeschehen einbringen. Das Grundgefüge, in dem die eigene Rezeption der Heilsereignisse geschieht, wird bestimmt durch die Beziehung von IHM zu mir, von DU zu du. Der Mensch sollte ehrlich vor sich – auch mit seiner Sünde und Schuld – bereit sein, angesichts Jesu Christi einfach einmal da-zu-sein und so die eigene Heils- und Unheilssituation wahrzunehmen. Die menschlich-göttliche Freiheit stiftet den Dialog mit der geschaffenen Freiheit, die sich neu beschenken lassen möchte und so befreit wird von Süchten und Verfallenheiten. Schuldgeschichte wird aufgehoben. Die Prophetie des Jesaja wird individuell in ihrem Wahrheitsgehalt erfaßt: „Wären eure Sünden auch rot wie Scharlach, sie sollen weiß werden wie Schnee. Wären sie rot wie Purpur, sie sollen weiß werden wie Wolle.“ (1,18)

Gerade bei der oben betrachteten Heilsszene (Lk 7,36–50) geschieht es häufig, daß der Übende die heilende Nähe Jesu verspürt. Dankbarkeit für erfahrene Vergebung stellt sich ein. Oft wächst im Maße der Zuwendung Jesu die ursprünglich immer schon vorhandene, weithin aber erkaltete Zu-neigung zum Messias. Präsentiert sich im Meditationsbild die Gestalt Jesu, dann kann der Übende sich so gegenwärtig – in bescheide-

ner Weise – vollziehen, daß er gleichsam im Augen-blick den An-spruch erfährt, der ihm das neue Gesetz seines eigenen Handeln-sollens enthüllt.

3. Phase: Zeit der Reflexio – Zeit des Herbstes

Für diese 3. Phase sollte man sich ca. *10 Minuten* Zeit lassen. Jahreszeitlich gesehen ist es die Zeit des Herbstes, also eine Zeit der Ernte. Alles, was an Gute während der Zeit des Sommers gewachsen ist, wird nun nicht nur vor das Forum des Verstandes oder den Gerichtshof der Vernunft gebracht, sondern in Dankbarkeit vor Gott noch einmal bedacht. Konsequenzen sind zu ziehen. Gute und schlechte Früchte sind zu trennen. Die Zeit der Reflexio ist die Zeit der Unterscheidung⁶. Es lohnt sich nicht, Verdorbenes und Fauliges in die Scheuern einzubringen, in denen man seine Vorräte für winterliche Zeit aufhebt.

Kritisch gilt es zu sichten: Wie ist es mir während der 1. und 2. Phase ergangen? Welche Schwierigkeiten hatte ich? Wie bin ich damit zurechtgekommen? Der Übende reflektiert, beugt sich gleichsam zurück auf die vergangene Zeit der Sammlung und der Betrachtung. Erinnerung findet statt. Was ist mir neu aufgegangen? Wann gab ich mich einem Wunschdenken hin, und wann sind mir neue, echte Erfahrungen geschenkt worden? Was sollte ich mir merken und einprägen? Habe ich die drei Phasen (Sammlung, Betrachtung, Reflexio), die im Rhythmus der Übung aufeinander folgen, zuweilen miteinander vermischt? Dies wäre schade. Denn in den drei Phasen sollen verschiedene innere Akte getan werden. So wie man etwa auch äußere Akte nicht gleichzeitig ohne Mißlingen tun kann – wer kann denn zugleich essen, reden, trinken, pfeifen? –, sondern nur nacheinander, so verhält es sich auch mit der Gleichzeitigkeit und dem Nacheinander der verschiedenen inneren Akte in den drei Phasen unserer Übung.

Waren es oft nicht im Grunde immer die gleichen Muster und psychischen Mechanismen, die mich von der Betrachtung wegbrachten, wenn ich mich darauf einließ? Sind nicht die Ablenkungen, Versuchungen und Verführungen in all ihrer Stringenz durchschaubar und überblickbar⁷? Wie gehe ich damit um? Studiere ich die Mönchsväter, die

⁶ Kriterien dafür bieten die sogenannten Regeln zur Unterscheidung der Geister; vgl. Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen*, aaO., Nr. 313–336. Das Gefüge, in dem diese Regeln ihren theoretischen Ort haben, ist die Bewegung des Exerzitanten zwischen Trost und Trostlosigkeit. „Ich (Ignatius) nenne es ‚Tröstung‘, wenn in der Seele irgendeine innere Regung verursacht wird, mit welcher die Seele dazu gelangt, in ihrer Liebe zu ihrem Schöpfer und Herrn zu entbrennen; und weiterhin, wenn sie kein geschaffenes Ding auf dem Angesicht der Erde nur in sich lieben kann, es sei denn im Schöpfer ihrer aller. Ebenso, wenn sie Tränen vergießt, die zu Liebe zu ihrem Herrn bewegen, sei es aus Schmerz über ihre Sünden oder über das Leiden Christi unseres Herrn oder über andere Dinge, die geradeaus auf seinen Dienst und Lobpreis hingewandt sind. Überhaupt nenne ich Tröstung alle Zuuahme an Hoffnung, Glaube und Liebe und alle innere Freudigkeit, die zu den himmlischen Dingen ruft und hinzieht und zu ihrem eigenen Seelenheil, indem sie ihr Ruhe und Frieden in ihrem Schöpfer und Herrn gibt ... Ich nenne ‚Trostlosigkeit‘ etwas wie trübe Dunkelheit der Seele, Verwirrung in ihr, Regung zu den niedrigen und bloß irdischen Dingen, Unruhe von verschiedenen Bewegungen und Versuchungen, die zu Unglauben bewegen, ohne Hoffnung, ohne Liebe, wobei sich die Seele ganz träge, lang, traurig und wie von ihrem Schöpfer getrennt findet.“ (vgl. Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen*, aaO., Nr. 316f.)

⁷ „Wir müssen sehr achtgeben auf den Verlauf der Gedanken. Sind Anfang, Mitte und Ende gut und hingerichtet auf etwas ganz Gutes, dann ist dies ein Zeichen des guten Engels. Wenn aber ei-

viele Anweisungen und Hilfen für den Übenden überliefert haben, so daß er dem ‚bösen Geist‘ nicht auf den Leim geht, sondern die Tendenzen zur Verwirrung, Besetzung, Wegdriftung und Mißstimmung positiv aushält⁸? Halte ich mich an die Regeln und Winke, die ich mir mit meinem eigenen spirituellen Wortschatz aufgeschrieben habe und die für mein geistliches Üben von Nutzen sind?

4. Phase: Zeit des Alltags – Zeit des Winters

Die wirklich Frommen vergessen nicht, daß die 4. Zeit des Übens der *Alltag* ist. In der Mühle des Alltäglichen kann man zuweilen nur menschlich leben, wenn man zurückgreifen kann auf Früchte – auf „geistliche Sträuße“, wie man früher zu sagen pflegte –, die im Herbst geerntet wurden. Manchmal sind die Reserven fast aufgebraucht, und es bleibt inmitten einer kalten Welt nur wenig Hoffnung zu winterlicher Zeit. Sie ist eine besondere Zeit der Bewährung. „Letztlich geschieht all das, worauf es im Grunde ankommt, hoffentlich in der erbärmlichen Alltäglichkeit des menschlichen Lebens bei uns. ... Dort, wo in einer letzten Weise es doch einem Menschen gelingt, selbstlos zu sein, selbstlos zu lieben, treu zu sein, wo die Treue nicht mehr belohnt wird, den Tod gelassen und willig anzunehmen in einem steril anonymen Krankenhaus von heute, dort, wo ein Mensch eben doch an irgendeinem Eck aus dem verschlossenen Kerker seines Egoismus ausbricht, dort geschieht das, was ich als die letzte fundamentale Aufgabe des Menschen betrachte. ... Gott ist das Wichtigste. Wir sind dazu da, in einer uns selbst vergessenden Weise ihn zu lieben, ihn anzubeten, für ihn da zu sein, aus unserem eigenen Daseinsbereich in den Abgrund der Unbegreiflichkeit Gottes zu springen.“⁹

In Glaube, Hoffnung und Liebe dürfen wir wissen: Das nächste Frühjahr kommt bestimmt. Der Anfang, den Gott immer wieder schenken möchte, ist eine Wirklichkeit, eine Metapher für jenes ewige Ostern, das die Kirche verkündet. In einer Mystik des Alltags vollendet sich jenes Gnadengeschehen, das in der Zeit der Sammlung, der Be trachtung und der Reflexio je spezifisch zum Austrag gekommen war. Immer wieder gibt es Zeiten des Frühjahrs, des Sommers und des Herbstan – und des Winters. Alle Zeiten sind umfangen von der ewigen Liebe Gottes.

Paul Imhof, München

ner im Ablauf seiner Gedanken bei einer schlechten oder ablenkenden Sache endet oder bei etwas weniger Gutem als dem, was die Seele sich vorher vorgenommen hatte zu tun, oder wenn es die Seele schwächt oder verwirrt, indem es ihr den Frieden, die Stille und Ruhe, die sie vorher hatte, wegnimmt, so ist dies ein klares Zeichen, daß es vom bösen Geiste herstammt, dem Feind unseres Fortschritts und ewigen Heils ... Wenn der Geist der menschlichen Natur an seinem Schlangenschwanz gespürt und erkannt ward und am bösen Ende, zu dem er hinführt, so ist es der Person, die von ihm versucht wurde, nützlich, sofort den Verlauf der guten Gedanken, die er eingab, zu betrachten: Wie es anfing und er dann nach und nach dafür sorgte, daß sie aus der geistlichen Armut und Freude, darin sie sich befand, herabstieg, bis er sie schließlich zu seiner gottlosen Absicht verführte. Und sie soll das tun, um auf Grund einer solchen erkannten und vermerkten Erfahrung sich künftig vor seinen gewohnten Beträgereien hüten zu können.“ (Ignatius von Loyola, *Die Exerzitien*, übertr. von Hans Urs von Balthasar, Einsiedeln 1981, Nr. 333f.)

⁸ Vgl. z. B. Johannes Cassian, *Spannkraft der Seele/Aufstieg der Seele*, Freiburg 1981/2.

⁹ Karl Rahner im Gespräch, Bd. 2, hrsg. von Paul Imhof u. Hubert Biallowons, München 1983, 166f.