

# Gewissenserforschung

Zwei Notizen zu einer ignatianischen Gebetsweise

Piet van Breemen, Berlin

In den letzten Jahrzehnten erleben wir einen erstaunlichen Aufschwung der ignatianischen Exerzitien, die in ihrer ursprünglichen Form als Einzelerzitien wiederentdeckt wurden und offensichtlich einem heutigen Bedürfnis entsprechen. Die Nachfrage kann bei weitem nicht erfüllt werden; es gibt einen großen Bedarf an ausgebildeten Exerzitienbegleiterinnen und -begleitern. Im Sog dieser Neuentwicklung kündigt sich jetzt, wenn auch zunächst noch nicht so ausgeprägt, ein Aufleben der Gewissenserforschung an. Ein Zeichen dafür ist die wachsende Zahl der Veröffentlichungen zu diesem Thema. Es wird nach einem zeitgemäßen Zugang zu dieser Gebetsform gesucht, die man den Inbegriff der ganzen Exerzitien genannt hat – dem Alltag angepaßt. Weil die Gewissenserforschung wie eine Kurzfassung der Geistlichen Übungen ist, verwundert es nicht, daß die Wiederentdeckung der Exerzitien zu einem erneuten Interesse an der Gewissenserforschung führt. Dabei werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt.

Aus der Vergangenheit ist wohl der *moralische* Akzent am bekanntesten, der schon durch die Bezeichnung „Gewissenserforschung“ nahegelegt wird. Es geht dann vor allem darum, seine eigenen Unvollkommenheiten, Fehler und Sünden zu suchen, zu bereuen und zu überwinden. Viele Generationen haben diese Gebetsform eifrig praktiziert.

George Aschenbrenner veröffentlichte 1972 eine befreiende Deutung, die über den Moralismus hinausführte. Bezeichnend ist, daß er seinem Artikel einen abgewandelten Titel gab; statt mit dem üblichen „Examen of Conscience“ (Gewissenserforschung) überschrieb er ihn „Consciousness Examen“ (*Bewußtseinserforschung*, Prüfung des Bewußtseins).<sup>1</sup> In kürzester Zeit ist dieser Artikel zu einem Klassiker geworden, der vor allem in der englischsprachigen Welt einen großen Einfluß ausübt. Er hat sowohl in der Literatur wie in der Praxis den Anstoß zu einer Wieder- und Neuentdeckung der Gewissenserforschung gegeben. Seinen Erfolg verdankt er größtenteils der Tatsache, daß durch das neue Aufblühen der Geistlichen Übungen die Zeit dafür reif war und daß so diese Sicht, nachdem sie einmal formuliert war, eine gewisse Selbstverständlichkeit hatte.

---

<sup>1</sup> *Consciousness Examen* in: *Review for Religious* 31 (1972) 14–21.

Willi Lambert hat 1978 den gelungenen Namen „*Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*“ geprägt<sup>2</sup> und damit einen eigenen Schwerpunkt gesetzt. Es geht in dieser Interpretation vor allem darum, die Spuren Gottes in der alltäglichen Wirklichkeit zu entdecken, oder kürzer, das Gott-Finden-in-allen-Dingen einzuüben. So wird die Gewissenserforschung zum Gebet, das uns helfen kann, im aktiven Leben zugleich kontemplativ zu sein – wie Nadal es über Ignatius sagte. Die 32. Generalkongregation der Gesellschaft Jesu (1974/75) betonte in dieser Gebetsweise vor allem die *geistliche Unterscheidung*, die „unser gesamtes apostolisches Leben prägen soll, damit von Tag zu Tag besser getan werde, was Gott von uns erwartet, und damit es von lauterer Absicht beseelt sei“ (Nr. 238).

In der ignatianischen Tradition hat die Gewissenserforschung einen hohen Stellenwert. Im Büchlein der „Geistlichen Übungen“ ist sie die erste „geistliche Übung“, die genannt wird (Nr. 1); später (Nr. 32–43) wird sie ausführlich beschrieben. Bekanntlich war sie für Ignatius nach der hl. Messe die wichtigste Gebetsform. Den Scholastikern wird in den Konstitutionen zweimal am Tag die Gewissenserforschung vorgeschrieben. In den offiziellen Dokumenten der Gesellschaft Jesu ist durch alle Jahrhunderte hindurch die Bedeutung der Gewissenserforschung immer wieder hervorgehoben worden. Das zeigt auch, daß diese Gebetsform nicht nur wichtig, sondern auch schwierig ist. Tatsächlich wird sie – trotz ihrer in der Theorie wohl unumstrittenen Wichtigkeit – am ehesten vernachlässigt; und das nicht nur aus Arbeitsdruck und Zeitmangel, sondern mehr noch, weil man diese Gebetsart als unfruchtbar empfindet oder erlebt. Wer also in unserer Zeit Schwierigkeiten hat mit der Gewissenserforschung oder wer sie einfach fallengelassen hat, befindet sich, wenn auch nicht in sehr guter, dann doch allerdings in sehr zahlreicher Gesellschaft. Das wahre Problem ist aber nicht, daß die Gewissenserforschung selbst unfruchtbar ist, sondern daß die Weise, in der sie meistens praktiziert wird, sich als unfruchtbar herausstellt.

Es scheint mir, daß es zwei Grundfehler sind, die sich hier negativ auswirken. Der erste: Der Betende kontrolliert sich selbst nach allgemeinen Normen wie nach einem Beichtspiegel. Ignatius ging es aber vielmehr um das Einzigartige jeder einzelnen Person, das eben nicht in allgemeinen Regeln eingefangen werden kann. Der zweite Grundfehler: Eine überstarke Konzentration auf uns selbst und unser Benehmen, besonders auf unsere Sündhaftigkeit. Ignatius aber rückt *Gott* in die Mitte und versucht zu entdecken, wie *Gott* sich mitteilt in unseren inneren Regungen und so in besonderer Weise gefunden werden kann; das wirkt befreiend.

---

<sup>2</sup> In: *Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien* 28 (1978) Nr. 38.

Überraschend ist in diesem Zusammenhang ein Artikel, den der Münchner Psychiater Albert Görres 1956 in dieser Zeitschrift veröffentlichte.<sup>3</sup> Er erwähnt darin genau diese zwei Schwierigkeiten. Zum ersten: „Die Wirklichkeit der Welt und die Wirklichkeit des Wortes Gottes begegnet dem Menschen im Medium seines Bewußtseins. Examen conscientiae heißt auch: Prüfung des Bewußtseins. Daher gewinnen die *motiones animae*, die seelischen Regungen, mit denen der Mensch der Wirklichkeit begegnet, besondere Bedeutung. Die Reflexion auf das eigene Erleben, die Ignatius lehrt, ist kein Kreisen um das Ich. Sie ist die ganz theozentrische Ausrichtung auf Gott, wie er in den seelischen Regungen wirkt, sich mitteilt und in den inneren wie in allen Dingen gefunden werden will.“ (S. 287) Zum zweiten: „Die Dankbarkeit als Seinsverständnis und Seinsgerechtigkeit wird in den Exerzitien auf die verschiedenen Bereiche der Wirklichkeit einübend angewandt.“ (S. 284) Dieser Satz gilt analog für die Gewissenserforschung, die auch von Albert Görres als die „Geistlichen Übungen“ in Mini-Format verstanden werden.

## Regungen

Die Gewissenserforschung ist nicht ein Kurs in Selbstvervollkommnung, sondern ein Lernen, mehr und mehr Gott in allem zu finden. Sie ist nicht eine psychologische oder moralistische Selbstbeobachtung oder Selbstanalyse, sondern ein Versuch, sensibel zu werden für den Geist, der in uns wirkt, und den Herrn, der uns etwas mitteilt. Es geht um die Glaubensdimension unserer Existenz. In der Gewissenserforschung sucht der Mensch immer wieder Gott als den tiefsten Grund seines Wesens, und das nicht nur mit dem Kopf, sondern vor allem auch mit dem Herzen. Der Mensch versucht, in seinen Empfindungen in ständigem Kontakt mit seiner Quelle zu bleiben. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Der Mensch bringt täglich seine Haare in Ordnung – warum nicht auch sein Herz?“ Die Gewissenserforschung will uns helfen, die Entfremdung und die Illusionen mehr und mehr zu überwinden und so ganzheitlicher und integrierter zu leben. Es geht in dieser Gebetsübung darum, die Wirklichkeit mehr zur Geltung kommen zu lassen und sie fruchtbar zu machen für das Reich Gottes: In der Mitte steht Gottes Liebe zu uns und wie diese sich zeigt in ganz konkreten Erfahrungen dieses Tages oder halben Tages.

Unsere eigenen Erfahrungen ernst nehmen, heißt zunächst, sie wahr-

<sup>3</sup> *Über die Gewissenserforschung nach der Weise des hl. Ignatius von Loyola*, in: *Geist und Leben* 29 (1956) 283–289.

nehmen. Aber da liegen schon die Schwierigkeiten. Durch die modernen Kommunikationsmedien werden wir ständig in einem kaum zu bewältigenden Maß mit Eindrücken bombardiert. Dazu kommt von außen noch ein hohes Arbeits- und Lebenstempo, das uns zu wenig Muße läßt, und von innen unsere Tendenz zur Verdrängung dessen, was uns nicht paßt oder nach unserem Empfinden sich nicht gehört. Derselbe Albert Görres schreibt in einem späteren Beitrag: „Heute noch sind Menschen aus katholizistischem Milieu ungemein starr und ängstlich, wenn sie im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung aufgefordert werden, sich einer unbefangenen Selbstwahrnehmung zu überlassen und sich auch feinere Regungen, etwa der Feindseligkeit, des Neides, des Unbehagens gegenüber dem Sakrosankten ohne Verleugnung einzugestehen. Bei Theologen und Ordensleuten erreicht diese Unfähigkeit und Unwilligkeit zu unvoreingenommener Selbstwahrnehmung oft erstaunliche Grade. Sie wollen und dürfen nicht wissen, was wirklich in ihnen vorgeht. Nun ist die offene, lockere Selbstwahrnehmung, nicht als bewußte Reflexion und Selbsterkenntnis, sondern zunächst als Bereitschaft, die innere Welt zu Wort kommen zu lassen, eine Grundlage auch des Gefühlskontaktes mit den Mitmenschen und des Verständnisses für sie. Jede Selbstentfremdung, jede Kontaktabwehr nach innen stört auch den mitmenschlichen Kontakt.“<sup>4</sup>

Erstaunlich aktuell ist eine Fußnote, die Jan Philip Roothaan 1835 in seiner Übersetzung der „Geistlichen Übungen“ zu der Überschrift der „Regeln der Unterscheidung der Geister“ hinzufügt (313): „Bemerkenswert ist, daß diese Regeln nicht bloß zur *Erkenntnis* oder *Unterscheidung* der Seelenbewegungen dienen, sondern auch zum *Fühlen* oder *Gewahren* derselben. Denn wie viele gibt es, welche die Bewegungen ihrer Seele nicht einmal fühlen, d. h. sie nicht gewahren, nicht beachten! Diese Regeln nun tragen außerordentlich viel dazu bei, daß wir auf jene Vorgänge in unserem Innern aufmerksam werden“ (kursiv von Roothaan!).<sup>5</sup>

Ignatius hatte eine besondere Begabung, seine Gefühle und seine inneren Erfahrungen wahrzunehmen und über sie zu reflektieren. Sein Bekehrungsprozeß auf dem Krankenlager in Loyola geht letztlich darauf zurück. Die Gewissenserforschung gebraucht und fördert genau diese Fähigkeit, und das kommt heute wieder neu zum Tragen. Gefühle, die ver-

<sup>4</sup> *Pathologie des katholischen Christentums*, in: *Handbuch der Pastoraltheologie* II/1. Freiburg 1966, 303 f.

<sup>5</sup> J. Roothaan, *Die Geistlichen Übungen des hl. Ignatius nach der spanischen Urschrift*. Regensburg 1855, 304 f.; die erste lateinische Ausgabe kam heraus 1835. Den Hinweis auf die Zitate von dieser und der vorigen Anmerkung verdanke ich Leo Zodrow, „Prinzip und Fundament“, in: *Geist und Leben* 58 (1985) 188 f.

drängt werden, schaden mehr als die, die wir anschauen. Lassen wir sie hochkommen und widerstehen wir zunächst einmal der Versuchung, sie abzustempeln oder sie zu klassifizieren. Es ist wichtig, die Gefühle zunächst einmal nicht zu werten als gut oder schlecht, sondern sie einfach dasein zu lassen. Wir können sie nicht wählen, aber wenn wir sie erkennen und annehmen, dann können wir entscheiden, was wir mit ihnen tun.

Gefühle bilden die treibende Kraft in unserem Leben. Sie sind für die menschliche Person, was der Wind für ein Segelboot ist. Ein Segler, der auf den Wind achtet und dann einfach in die Richtung fährt, in die der Wind weht, ist eines Segelbootes nicht wert. Ein echter Segler fährt bei jedem Wind seinen eigenen Kurs. Dazu muß er allerdings die Windrichtung fortwährend wahrnehmen; dann kann er sein Boot in die Richtung steuern, in die er fahren will. So geht ein erwachsener Mensch mit seinen Gefühlen um und bestimmt selber, wie er sein Leben mit den Gefühlen gestaltet. Auf unsere Gefühle horchen ist eine Form der Authentizität und der Selbstbejahung. Gefühle verdrängen ist weder real noch reell. Es kann ein Leben blaß, öde und freudlos machen und damit natürlich auch nicht überzeugend. Es kann auch sein, daß das Verdrängte sich so anstaut, daß es sich irgendwann in einer unkontrollierten Explosion entlädt. Auch wo dies nicht geschieht, wirkt das Verdrängte sich „bombensicher“ doch in irgendeiner verborgenen, negativen Weise aus. Deshalb ist das Bewußtwerden für jede Therapie und überhaupt für jeden Heilungsprozeß wesentlich.

Zum Erwachsensein gehört, daß wir mit unseren Gefühlen und Spannungen fruchtbar leben können. Erst wenn wir uns dessen bewußt werden, was in uns vorgeht, können wir selbst wählen, was wir mit unseren Regungen tun. Wir können ihnen dann den Platz geben, der ihnen zukommt, sie vielleicht durchschauen und ihren Ursprung entdecken. Dieser Prozeß der inneren Klärung fordert Geduld, Vertrauen und Aufmerksamkeit. Die Gewissenserforschung will dafür Raum schaffen.

Ganz einfache Fragen können uns dabei helfen. Wichtig ist allerdings, daß wir nicht bei uns selbst stehen bleiben, sondern durchstoßen zu der Ebene, wo Gottes Wirkung geahnt und unsere Antwort oder Reaktion darauf wahrgenommen wird. So können wir uns zum Beispiel fragen:

Wie fühle ich mich körperlich?

Wie steht es mit Kopf, Magen, Herz?

Welche Stimmungen und Gefühle, Hoffnungen und Widerstände kamen seit gestern in mir auf?

Welche gewannen die Oberhand?

Wie bin ich damit umgegangen?

Mit welchen Menschen habe ich näheren Kontakt gehabt?  
 Mit wem hatte ich Spannungen?  
 Was hat mir Freude gemacht?  
 Habe ich die kleinen Freuden im Alltag wahrgenommen?  
 Wofür kann ich besonders dankbar sein?  
 Was ließ mich an Gott denken?  
 Worin entdecke ich ihn jetzt?

Es ist ignatianisch zu fragen: Welche Gefühle bringen „eine Zunahme an Hoffnung, Glaube und Liebe und innerer Freudigkeit, die zu den himmlischen Dingen ruft und hinzieht und zum eigenen Heil der Seele, in dem sie ihr Ruhe und Frieden in ihrem Schöpfer und Herrn geben“ (EB 316). In gleicher Weise ist zu fragen, welche Regungen eher Dunkelheit in der Seele und innere Verwirrungen hervorrufen, zu niederen und irdischen Dingen hinziehen, zu Unglauben bewegen, ohne Hoffnung, ohne Liebe (vgl. EB 317). In paulinischer Sprache kann man fragen, was die Frucht des Geistes zu- oder abnehmen läßt: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung (Gal 5,22). Nach diesem Kompaß fuhr Ignatius. Für diesen Mann, dessen tiefstes Verlangen es war, Gottes Willen zu suchen, zu finden und zu tun, waren die Gefühle seines auf Gott gerichteten Herzens entscheidend. Er betont dabei ausdrücklich, daß dies ein hohes Maß an Selbstverleugnung und Demut voraussetzt. Auf dieser Grundlage hält er es für möglich, zwischen den guten Kräften und den Gegenkräften zu unterscheiden. Letzten Endes finden sich beide mehr in mir selbst als in den Dingen oder in der jeweiligen Situation.

Die Häufigkeit der Gewissenserforschung kann sehr verschieden sein. Einmal am Tag – und dann am besten vor dem Schlafengehen – ist ein natürlicher Rhythmus. Ignatius erwähnt in den Geistlichen Übungen indirekt (25 und 26 vgl. 43) und in den Konstitutionen direkt (342 und 344) die Frequenz von zweimal täglich. Wenn er eine Dauer erwähnt, nennt er immer eine Viertelstunde. Das zeigt uns nochmal, wie wichtig es ihm schien, dicht bei der eigenen Erfahrung zu bleiben und darin immer wieder Gottes Gegenwart und Führung zu entdecken und so in eine Haltung hineinzuwachsen, die uns den ganzen Tag begleitet.

## Dankbarkeit

Die Gewissenserforschung hat eine lange Geschichte, die bis in das klassische Altertum zurückreicht. Vor allem die Stoiker waren darin sehr kon-

sequent. Seneca schreibt fast lyrisch: „Gibt es etwas Schöneres als diese Gewohnheit, den ganzen Tag zu untersuchen! Welcher Schlaf folgt einer solchen Selbstuntersuchung, was ist er ruhig, tief und frei, wenn der Geist gelobt und getadelt worden ist, wenn er sich zum eigenen Spion, zum geheimen Zensor seiner eigenen Sitten gemacht hat! Ich gebrauche dieses Mittel, und jeden Tag vertrete ich meine eigene Sache vor meinem eigenen Gericht. Wenn man die Kerze gelöscht hat und wenn meine Frau, die sich an meine Verhaltensweise schon gewöhnt hat, schweigt, dann untersuche ich meinen ganzen Tag, und ich prüfe und wäge meine Taten und Worte; ich verheimliche nichts, ich übergehe nichts.“<sup>6</sup>

Gewisse Spielarten der Gewissenserforschung findet man auch im alten Indien und im Islam. Sie ist jedoch vor allem von der Stoa über die Wüstenväter in das Christentum eingeführt worden. Dort begann sie nach dem Zeitalter der Verfolgungen, also nach der Konstantinischen Wende, eine bedeutsame Rolle zu spielen, die mit der Zeit immer wichtiger wurde. Im Mittelalter war diese Tradition weit verbreitet, vor allem unter den Zisterziensern, den Bettelorden und später auch in der *Devotio moderna*, die die Gewissenserforschung auch bei den Laien eingeführt hat.

Ignatius übernimmt die Gewissenserforschung aus dieser langen Tradition, die er in den Geistlichen Übungen (43) in fünf wohlbekannten Punkten zusammenfaßt: 1. Gott danken, 2. Gott bitten um Erkenntnis der Sünde, 3. von sich Rechenschaft fordern, 4. Gott um Verzeihung bitten, 5. sich Besserung vornehmen. Obwohl Ignatius hier hauptsächlich die ihm überlieferte Tradition übernimmt, setzt er doch einen eigenen Akzent dadurch, daß er das ganze Vorgehen in den Rahmen der Dankbarkeit stellt. Die Perspektive der Dankbarkeit ist der originelle Beitrag des Ignatius zur Gewissenserforschung. Er hat ihr damit eine eigene Ausrichtung gegeben.

Aus den Schriften des heiligen Ignatius ist uns bekannt, daß die Dankbarkeit in seinem Leben groß geschrieben wurde. So beginnt er einen Brief vom 18. März 1542 an Simon Rodriguez, seinen Gefährten der ersten Stunde, mit folgenden Worten: „In seiner göttlichen Güte erwäge ich – unter Vorbehalt eines besseren Urteils –, daß die Undankbarkeit eines der vor unserem Schöpfer und Herrn und vor den Geschöpfen, die seiner göttlichen und ewigen Ehre fähig sind, am meisten zu verabscheuenden Dinge ist unter allen vorstellbaren Übeln und Sünden, weil sie Verkennung der empfangenen Güter, Gnaden und Gaben ist, Ursache, Ursprung und Beginn aller Sünden und aller Übel; und umgekehrt, wie sehr

<sup>6</sup> *De Ira* III, 36, 2–3; zitiert nach: *Dictionnaire de Spiritualité* IV, 1793.

die Anerkennung und Dankbarkeit für die empfangenen Güter und Gaben sowohl im Himmel wie auf der Erde geliebt und geschätzt wird.“<sup>7</sup>

Mit dieser Betonung der Dankbarkeit stellt Ignatius sich eindeutig in die jüdisch-christliche Tradition. Im Talmud finden wir den Spruch: „Wer die Güter dieser Welt gebraucht, ohne vorher ein Segens- oder Dankgebet darüber zu sprechen, macht sich einer Unaufrichtigkeit schuldig; oder ... der entweiht etwas Heiliges.“ Dieses Talmudwort entspricht dem Anfang von Psalm 24: „Dem Herrn gehört die Erde und was sie erfüllt.“ Nur durch ein Segensgebet bekommt der Mensch das Recht, die Güter dieser Welt zu gebrauchen. Die jüdische Tradition hat daher viele „berachot“, auch für ganz banale Dinge. Auch in den Psalmen ist oft von der Dankbarkeit die Rede, z. B.: „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiß nicht, was er dir Gutes getan hat.“ (103, 2) „Bring Gott als Opfer deine Dankbarkeit ... Wer Opfer der Dankbarkeit bringt, der ehrt mich.“ (50, 14 und 23) Die orthodoxen Juden beten noch immer dreimal am Tag: „Wir danken dir ... für deine Zeichen, die jeden Tag bei uns sind, und für deine Wunder jeden Augenblick.“

Auch in der christlichen Überlieferung spielt die Dankbarkeit eine wesentliche Rolle. Von jeher beginnen die meisten unserer Präfationen mit den Worten: „In Wahrheit ist es würdig und recht, dir, Herr, heiliger Vater, allmächtiger ewiger Gott, immer und überall zu danken.“ Unser Gebet erreicht seinen Höhepunkt in der Eucharistie; das griechische Wort bedeutet ja „Danksagung“. In ihr beten wir immer: „Lasset uns danken dem Herrn unserem Gott.“ Und ab und zu heißt es: „Wir rühmen dich und danken dir, denn groß ist deine Herrlichkeit.“ Dankbarkeit wird zur Anbetung.

Dankbarkeit kann umschrieben werden als befreiende seinlassende Abhängigkeit. Ein Synonym für Dankbarkeit ist daher die Erkenntlichkeit: Ich erkenne an, daß ich „abhängig“ bin. Das Gegenteil ist letztlich Hochmut. Es braucht eine gewisse Reife, diese Abhängigkeit anzuerkennen. Ein *Kind* freut sich an einem Geschenk, ohne sich darum zu kümmern, woher es kommt. Problemlos glaubt es an den Nikolaus oder den Weihnachtsmann oder daß die Geschenke durch den Schornstein kommen. Das Kind lernt, „danke“ zu sagen. Es empfängt fraglos, ihm ist das alles selbstverständlich. Der *Heranwachsende* weiß wohl, woher die Dinge kommen und ist sich seiner Abhängigkeit bewußt, doch bereitet es ihm eben größte Mühe, das auch zuzugeben. Das führt in der Pubertät oft zu unausgeglichenem Benehmen, zu einem Verhalten, das anderen schmerzlich wird. Der gesunde *erwachsene* Mensch erkennt klar seine

<sup>7</sup> *Monumenta Ignatiana*. Series prima, I, 192.



„Abhängigkeit“ und kann damit auch leben: Er vermag zu bejahen, wie er sich einem anderen verdankt.

Dankbarkeit heißt die Dinge zu ihrem Ursprung zurückführen. So erschließt Dankbarkeit den Zugang zum Grund der Dinge und hilft uns, Gott in allem zu finden. Darum bringt reife Dankbarkeit uns auch zu der richtigen Haltung der Quelle alles Guten gegenüber: Gott anerkennen und ihm dienen. Ignatius nennt dies am Anfang der Geistlichen Übungen „sein Leben ordnen“ (21), und in der Schlußbetrachtung formuliert er: „um innere Erkenntnis von soviel empfangenem Guten bitten, damit ich, indem ich es gänzlich anerkenne, in allem seine göttliche Majestät lieben und ihr dienen kann“ (233). An diese Bitte schließt der Anfang der Gewissensforschung unmittelbar an; sie schafft die Atmosphäre, in der sie geschehen soll.

Dankbarkeit schließt Vertrauen ein. Wenn mir etwas geschenkt wird von jemandem, zu dem ich kein Vertrauen habe, kann ich mich nicht richtig daran freuen und auch nicht echt dankbar sein. Weil anerkannte „Abhängigkeit“ wesentlich zur Dankbarkeit gehört, kann ich nur einem Menschen gegenüber dankbar sein, dem ich so vertraue, daß ich auch von ihm „abhängig“ sein kann. Zur Dankbarkeit gehört, daß ich jemanden in mein Leben einlasse. Das vielleicht etwas veraltete Wort „Präsent“ deutet an, daß der Geber in meinem Leben „präsent“, anwesend ist. Das setzt voraus, daß der Geber in sein Geschenk auch wirklich etwas von sich selbst hineingibt und daß der Empfänger die Gabe mit ehrlicher Aufmerksamkeit annimmt. Achtlosigkeit bei dem einen oder anderen wäre hier fatal.

Der glaubende Mensch kann alles als Gabe erleben, in der *der* Geber gegenwärtig ist: Dinge, Situationen, Menschen bekommen einen gewissen Reichtum und tragen ein Geheimnis in sich, das auf Ihn hinweist. Der Mensch kann aber auch alles im Leben bloß wie ein Ding gebrauchen, sachlich und nützlich. Es hängt zum großen Teil von seiner eigenen Einstellung ab, wie die Dinge erscheinen. Er kann ihnen mit Staunen und einer gewissen Ehrfurcht gegenüberstehen, die das Geheimnis in den Dingen enthüllt und *den* Anderen in ihnen erkennt. Er kann aber auch die Dinge von ihren Wurzeln losreißen und auf bloße Dinglichkeit reduzieren. Erst in der Dankbarkeit kommen die Dinge wirklich zu ihrem Recht, werden sie erst wirklich schön. Erst die Dankbarkeit gibt den Dingen die Chance, ganz sie selbst zu sein. Darum kann man meiner Meinung nach sagen, daß Dankbarkeit eine sehr realistische Lebenseinstellung ist. Ein undankbarer Mensch reduziert die Wirklichkeit, er „würgt sie ab“, er nivelliert die Welt.

Wir wissen, daß es eine Zeit der Trauer braucht, um einen Verlust zu

verarbeiten. So brauchen wir auch Dankbarkeit, um das Positive zu verarbeiten, um den Reichtum des Empfangenen zu entdecken. Danken vollendet das Geben. Ohne das Danken ist das Geben nicht ganz vollzogen. Dankbarkeit schenkt dem Leben Tiefe und Perspektive. Sie macht die Wirklichkeit transparent und klar. Durch die Dankbarkeit breitet sich Harmonie in den Menschen und in ihrer Welt aus.

Dankbarkeit hilft, dem anderen gegenüber die rechte, reife Beziehung zu finden. Zur Dankbarkeit gehören Selbstbewußtsein und ein positives Selbstwertgefühl, sie ist jedoch gleichzeitig altruistisch, auf den anderen hin ausgerichtet. Egozentrik ist der Erzfeind jeder Dankbarkeit. Wer stets auf seinen eigenen Vorteil erpicht ist, sich ständig um das eigene Ich dreht, kann nie ein dankbarer Mensch werden. So ist es Undankbarkeit, wenn ich ganz in der Gabe aufgehe und den Geber der Gabe vergesse. Wenn ich dankbar bin, sehe ich mich nicht als Mittelpunkt aller Dinge; dann nehme ich nicht alles selbstverständlich hin, sondern als von Gott kommend. Dankbarkeit erhellt und erleuchtet mein Bewußtsein.

Dankbarkeit setzt nicht herab, sondern läßt alles zu seinem Recht kommen. Dankbarkeit macht auch den Empfänger nicht klein; von daher passen Dankbarkeit und ein Minderwertigkeitskomplex nicht gut zusammen. Anthony de Mello schreibt: „Es ist undenkbar, daß jemand zu gleicher Zeit dankbar und unglücklich ist.“<sup>8</sup> Wenn jemand in der Haltung der Dankbarkeit verwurzelt ist, braucht man sich über die geistige und geistliche Gesundheit dieses Menschen keine großen Sorgen mehr zu machen. Maria, die Mutter Jesu, ist dafür ein herrliches Vorbild. In ihrem Magnifikat spricht sie von dem „Großen“, das an ihr getan wurde – also keine falsche Bescheidenheit; von „dem Mächtigen“ wurde es bewirkt – auch das weiß sie sehr wohl. In ihr lebt ein starkes Selbstbewußtsein und gleichzeitig eine tiefe Gotteserkenntnis. In ihrer Dankbarkeit preist sie die Quelle all des Guten, das ihr widerfahren ist, und führt alles auf sie zurück.

Dankbarkeit verlangt eine gewisse Distanz. Gehe ich ganz in der Gabe auf, dann vergesse ich den Geber; hänge ich zu sehr an ihr, dann bin ich nicht frei genug, echt dankbar dafür zu sein. Auch für das, was einem aufgedrängt wird, kann man nicht wirklich dankbar sein. Durch meine Dankbarkeit schaffe ich einen gewissen Abstand, der mich davor bewahrt, von dem, was ich empfangen, erdrückt zu werden. Auch in dieser Hinsicht ist die Gewissenserforschung befreiend und fruchtbar. Sie hilft mir, für kurze Zeit auf Distanz zu gehen.

Das Verkannte anerkennen hat therapeutischen Wert, und so kann Dankbarkeit gesundend wirken. Dankbarkeit ist *heilsam*, wie wir in der

<sup>8</sup> A. de Mello, *Daß ich sehe*. Freiburg 1985, 26.

Präfation beten. Für einen undankbaren Menschen ist alles Last und Pflicht, Zwang und Verhängnis, Bedrängnis und Unheil. Das Danken schafft Raum und befreit. „Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen.“ (Mt 5,8) Dem ungeteilten Herzen wird alles durchsichtig; so entdeckt der Mensch das Geheimnis, das hinter allen Dingen steht: die Liebe des himmlischen Vaters. Das reine Herz ist nicht habgierig und versklavt; das ungeteilte Herz ist nicht zerrissen, kennt keinen Überdruß. Das kontemplative Herz sieht weiter als nur auf den Nutzen oder den eigenen Vorteil. Es lehrt uns, durch die Dinge hindurchzusehen bis auf den tiefsten Grund, und das macht es ein wenig leichter, dankbar zu sein, betend im Leben zu stehen, Gott in allem zu finden.

Im ersten Kapitel des Lukasevangeliums singt Maria das Magnifikat, *das Lied der Dankbarkeit*. Doch unmittelbar davor im gleichen Kapitel hat sie ihr „Fiat“ gesprochen. Das Magnifikat hängt mit dem „Fiat“ eng zusammen. Wer nicht den Mut hat, sich hinzugeben, kann nicht wahrhaft dankbar sein. Hingabe und Dankbarkeit stehen in Wechselbeziehung zueinander; sie stärken einander. In der Eucharistie erleben wir dasselbe: Eucharistie ist Feier der Dankbarkeit; sie schließt aber die Gabe unseres Selbst ein. Letztlich bedeutet Dankbarkeit widerlieben mit der Liebe, mit der wir selbst geliebt werden. Dankbarkeit für das Empfangene bricht uns auf für das, was zu tun ist – ohne Kleinmut und ohne Anmaßung. Der lateinische Ausdruck „*gratias agere*“ – „Dank tun“ macht deutlich, daß Dankbarkeit keine unverbindliche Passivität ist. Sie macht die Gabe zur Aufgabe. Die Dankbarkeit lehrt uns, nicht nur für Gott zu wirken, sondern Gottes Werk zu tun. Damit wir diesen Unterschied erkennen, lehrt uns Ignatius von Loyola zu horchen auf unser Herz im biblischen Sinn des Wortes.

## Ausblick

Mit diesen zwei Notizen ist bei weitem nicht alles zur Gewissenserforschung gesagt. Wer aufmerksam auf sein Herz hört und versucht, ein dankbares Leben zu führen, wird nicht nur schönen und guten Dingen begegnen. Es gibt auch das Böse um uns und in uns. Der Feind (Mt 13,28) fährt fort, das Unkraut zu säen. Auf dem Hintergrund der Dankbarkeit zeichnet sich das Übel sogar noch klarer ab. Gerade wenn wir in aufrichtiger Dankbarkeit das volle Licht auf Gottes Gaben scheinen lassen, wird der Schatten unseres Mißbrauchs umso dunkler. Auch dafür müssen wir aufmerksam werden. Wir brauchen Gottes Gnade und die Kraft des Heiligen Geistes, um diese Konfrontation anzugehen. Da-

bei brauchen wir das Böse nicht so sehr zu suchen, sondern sollen es ehrlich hochkommen lassen und es anschauen. Dann kann uns auch die Gnade der Reue geschenkt werden, nicht als niedergeschlagener Pessimismus, sondern als gesundes, befreiendes und freudiges Leben aus der Vergebung. Mit Gottes Gnade werden wir uns dann auch Besserung vornehmen. Darauf geht dieser Beitrag nicht ein. Wir wollten durch das, was gesagt wurde über das Hören auf die Regungen des eigenen Herzens und das Leben in der Dankbarkeit, den Zugang freimachen zu mehr traditionellen Elementen der Gewissenserforschung.

## Gottesbeziehungen

Kriterien und Übungen zur Bestimmung der aktuellen Gottesbeziehung

Karl Frielingsdorf, Frankfurt am Main

Einleitung:

„Gott war mir noch nie so fern, wie in den letzten Wochen, ich erlebe ihn nicht mehr.“

„Gott war mir noch niemals so nahe, ich habe ihn wirklich gespürt; er war mir unheimlich nahe, bis in meinen Körper, der ganz warm wurde.“

„Jesus lag im Traum neben mir, berührte und streichelte mich zärtlich und ich fühlte mich körperlich zu ihm hingezogen.“

„Ich weiß gar nicht recht, zu wem und wie ich beten soll, einmal bete ich zu Jesus, dann fühle ich mich mehr zu Gott, manchmal zum Vater oder zum Hl. Geist hingezogen. Das verwirrt mich. Was soll ich tun?“

„Kreuze machen mir in der letzten Zeit viel Angst. Ich weiche ihnen aus. Ich kann auch keine entsprechenden Lieder mitsingen, die von Tod und Kreuz handeln. Dann bekomme ich eine panische Angst.“

„Ich bin beim Beten schon lange nicht mehr mit dem Herzen und innerlich dabei. Alles läuft nur noch automatisch über den Kopf. Wie kann ich Gott wieder näher kommen und lernen, mit meinem Herzen zu beten?“

„Ich habe mich so sehr verliebt, daß ich nichts anderes mehr denken kann. Ich bin von diesem Menschen so fasziniert, daß ich auch in den Gebetszeiten an ihn denke.“