

Ignatianische Exerzitien

Paul Imhof, Frankfurt am Main

Das Interesse an Ignatianischen Einzelexerzitien mit qualifizierter Begleitung ist unvermindert stark. Unter solchen Exerzitien kann man ein Doppeltes verstehen: Gemeint sind damit einerseits geistliche Übungen, die anhand des Exerzitienbuches des Ignatius von Loyola mehr oder minder modifiziert – z. B. mit Gemeinschaftselementen – gegeben werden, andererseits aber auch geistliche Prozesse, in denen versucht wird, die entscheidenden religiösen Grunderfahrungen des Ignatius von Loyola aktuell zu wiederholen. Worum es dabei geht, ist folgendes: Ein Individuationsprozeß wird begleitet, der auf ein gnadenhaftes Wirken von Seiten Gottes her offen ist. Dazu gehören sowohl Erfahrungen des Hl. Geistes, in dessen Kraft die Fähigkeit zu Kritik und Unterscheidung neu gelernt wird, so daß religiös fundierte Entscheidungen getroffen werden können (*pneumatologische* Dimension des Menschen), wie auch der Durchbruch zum Glauben an den einen Gott, den Schöpfer des Himmels und der Erde (*theologische* Dimension im engeren Sinn). Zudem möchten Exerzitien helfen, zu einer neuen persönlichen Christusbeziehung zu kommen, in der Jesus Christus, der wahre Mensch und die absolute Nähe Gottes zu uns, erlebt wird. Auf ihn, den Gekreuzigten und Auferstandenen, richtet der Exerzitand seinen Sinn (*christologische* Dimension). Der geistliche Lebensweg des Ignatius bildet dabei den Hintergrund für den individuellen Erfahrungsweg zum Glauben an den dreieinigen Gott.

Je mehr der einzelne Übende zu sich in seiner Subjektivität findet, in seinem einmaligen Personsein reift, um so mehr kann er im Verständnis der Ignatianischen Exerzitien zur objektiven Geschichte von Kirche und Welt in ein neues, freies Verhältnis treten. Je subjektiver, um so objektiver! Mit dem eigenen Selbstwerdungsprozeß ereignet sich synchron ein *Wachstum im Glauben* und so ein *Engagement für die anderen* – dabei kann es natürlich auch zu Rückschritten und Regressionen kommen. Um es moderner zu formulieren: *Mystik* und *Politik* sind zwei Seiten der einen Dynamik ignatianischer Spiritualität, insoweit sie auf Glaube und Gerechtigkeit zielt. Klassisch zu nennen ist dafür die Formel, die Hieronymus Nadal, ein enger Mitarbeiter des Ignatius von Loyola, dafür geprägt hat: *Contemplativus in actione*. Es wird eine humane, näherhin christliche Praxis des Lebens angestrebt, die tief im Gebet verwurzelt ist.

Sehr empfehlenswert für geistliche Prozesse, die zum Glauben an Gott führen, dessen Gnadenwirken nicht einmal vordergründig durch irgend-

eine Methodik gemacht werden kann, ist eine qualifizierte Begleitung. Nicht nur psychologische Kompetenz für die *dialogische* Gesprächssituation ist dabei Voraussetzung, sondern unverzichtbar ist auch eine theologisch verantwortbare Reflexion auf Glaubensvollzüge. Ohne ein spirituelles Gespür und gute Kenntnisse der Regeln zur „Unterscheidung der Geister“ ist es nahezu unmöglich, die *trialogische* Beziehung zwischen Gott und Exerxitand und Begleitung angemessen und lebendig zu spiegeln. Vor allem die Auswirkungen der Beziehung zwischen Gott und dem Exerxitanden, insoweit sie von ihm thematisiert werden, sind für das Begleitungsgeschehen von Bedeutung. Worauf weisen sie hin? Welche Übungen bieten sich an, so daß der geistliche Prozeßverlauf gut vonstatten geht? Solche und ähnliche Fragen wie Angebote, die dem Exerxitanden Winke auf seinem inneren Weg sein könnten und seine Freiheit mehrern, sollen durch die Begleitung genannt werden. Vom Exerxitanden erzählte Erfahrungen von „Trost“ und „Mißtrost“ sind sorgsam wahrzunehmen, zu erwägen und im Gesamtverlauf des Prozesses zu berücksichtigen. Ignatianische Einzelexerzitien können dabei *in Form von Kurszeiten* oder als *Exerzitien im Alltag* angeboten werden.

Bevor man sich auf intensive Exerzitien einläßt, sollte ein Vorgespräch mit dem in Aussicht genommenen Begleiter stattfinden. Dabei geht es darum, zu erspüren, ob diese Art von Exerzitien *jetzt* für den Interessenten das geeignete Mittel sein könnte, um auf dem Weg zu Gott weiterzukommen. Das Vorgespräch dient dazu, einander besser kennenzulernen und herauszufinden, ob ein Vertrauensverhältnis entsteht. Die endgültige Entscheidung für die Exerzitien wird deshalb von beiden Seiten erst nach dem Vorgespräch getroffen. Ist das Ergebnis positiv, dann verpflichtet sich der Begleiter, dem Exerxitanden für den vereinbarten Zeitraum zur Verfügung zu stehen. Der Teilnehmer sagt zu, während der ganzen Zeit der Exerzitien von anderen Aufgaben für das Exerzitien-Geschehen frei zu sein. Er nimmt sich Zeit dafür. Er erklärt sich bereit, den Begleiter über auftretende gesundheitliche Probleme, z. B. Schlaflosigkeit, Fieber, akute Schmerzen usw. und eingenommene Medikamente zu informieren, da eine Wechselwirkung mit dem Exerzitien-Geschehen bestehen kann.

Ignatianische Einzelexerzitien sind eine Zeit der Einsamkeit und des Gebetes, um sich vom Wort und Geheimnis Gottes treffen und umwandeln zu lassen. Der Exerxitand verbringt die ganze Zeit in Stille und Schweigen. Es wird erwartet, daß er täglich mehrere Stunden betet. Auch die Zeit zwischen den ausdrücklichen Gebets- und Meditationszeiten soll von zerstreuender Beschäftigung und fremden Zwecken (Arbeiten, Kontakten, Briefschreiben usw.) freigehalten und entspannender, ruhiger Erholung (Spazierengehen, leichtem Sport, Handarbeit o. ä.) gewidmet wer-

den. Vom Exerzitanden wird erwartet, daß er seinem Begleiter von seinen Erfahrungen in- und außerhalb der Gebetszeiten berichtet, dabei auch Störungen nicht verschweigt. So lernt er allmählich, das Wirken Gottes in und mit sich zu erfassen, und der Begleiter kann die inhaltlichen und methodischen Hinweise für den nächsten Tag darauf abstimmen.

Damit Ignatianische Einzelexerzitien für den Exerzitanden fruchtbar werden können, müssen bereits geistliche Erfahrungen gemacht und bestimmte Voraussetzungen gegeben sein. Die Ansatzpunkte für den Wunsch, Einzelexerzitien zu machen, können verschieden sein. Die Motivation ist oft vielschichtig. Entscheidend ist, daß die Sehnsucht nach Gott, die Hoffnung auf sein Wirken und die Bereitschaft, sich diesem Wirken auszusetzen, da sind. Es wird vorausgesetzt, daß es bereits als Hilfe erfahren worden ist, Erfahrungen, Entwicklungen und Schwierigkeiten des eigenen Lebens mit einem anderen Menschen (einem geistlichen Begleiter, Beichtvater, Freund oder Weggefährten) zu besprechen, und daß die Bereitschaft besteht, während der Exerzitien die Hilfe des Exerzitienbegleiters entsprechend zu nützen. Des weiteren wird eine normale psychische Belastbarkeit vorausgesetzt, die langes Alleinsein, Ängste und Trauer, Freude und Glück auszuhalten vermag. Falls jemand eine Psychotherapie macht, muß die Zustimmung des Therapeuten erfragt werden. Von den Interessenten an Exerzitien sollten vor allem diejenigen berücksichtigt werden, bei denen persönliches Gebet bereits zum eigenen Leben gehört, und in regelmäßiger Praxis einer täglichen Gebetszeit im Alltag eingeübt worden ist. Positive Erfahrungen mit längeren Gebets- und Meditationszeiten (halbe bis ganze Stunde) müssen gemacht worden sein. Es wird eine gewisse Sensibilität für das eigene Innenleben (Gefühle, Spannungen, Ängste und Hoffnungen) erwartet. Die eigene Aufmerksamkeit sollte schon soweit geschult sein, daß erkannt wird: *alle* Bereiche des Lebens (Familie und Beruf, Freizeit und Beziehungen, Leiblichkeit, Weltereignisse usw.) haben mit Gott zu tun.

Entscheidend für das Gelingen von Exerzitien ist es, daß der Exerzitand bereit ist, sich *ganz* auf den Prozeß des Betens einzulassen. All seine Beziehungen und Weltbezüge, er selbst als Geist und Leib und Seele sollen in das Begegnungsgeschehen zwischen Gott und Mensch eingebracht werden. Exerzitien sind ein Stück Weg, auf dem die innere Dynamik eines konkreten Menschen zum je größeren Gott hin aufgrund der Gnade Gottes zum Austrag kommt. Sie wollen mittels ihrer speziellen Didaktik helfen, daß der Exerzitand den Willen Gottes für sein Leben leichter findet. Dabei ist die Überzeugung leitend, daß durch das Erspüren des göttlichen Wollens sowohl dem Exerzitanden in seiner Freiheit wie auch seinen Mitmenschen in Kirche und Welt am besten gedient ist.