

# Die kontemplative Phase der ignatianischen Exerzitien und das Jesusgebet (II. Teil)

Franz Jalics, Gries (Oberfranken)

## 9. Die neue Art des Betens (EB 238–260)

### 9.1 Die dreistufigen Aufstellungen

Unmittelbar an die Kontemplation, um Liebe zu erlangen, schließt Ignatius die drei Weisen des Gebetes. Er hat sie nicht zur Orientierung des Exerzitenmeisters geschrieben wie z. B. die Wahlzeiten (EB 175–189) oder die Anmerkungen (EB 1–20). Sie gehören noch streng zu den Übungen der Exerzitien auf die gleiche Weise wie z.B. die Betrachtung der Menschwerdung (EB 101–109):

„Für die folgenden *Übungen* nimmt man vier Wochen, um den vier Teilen zu entsprechen, in die die *Übungen* eingeteilt werden: den ersten ... der zweite ... der dritte ... der vierte (Teil ist) die Auferstehung und Himmelfahrt; *und es werden drei Weisen zu beten aufgestellt* (EB 4).“

Der Kenner des Exerzitienbuches weiß sofort, daß die drei Weisen des Gebetes eine provozierende Herausforderung sind. Ignatius hat den Exerzitanten schon dreimal mit einer dreistufigen Aufstellung konfrontiert. Alle drei Aufstellungen fordern die Großmut (EB 5) des Exerzitanten bis zum Äußersten heraus. Diese drei sind: die drei Ziele Luzifers und Jesu Christi (EB 142–146), die drei Arten von Menschen (153–155) und die drei Weisen der Demut (EB 165–167).

In der Betrachtung der Ziele Luzifers geht es um eine Intensivierung der Nachfolge: von Reichtum über Ehre bis zum Hochmut. In der Ansprache Christi dagegen von Armut über den Wunsch nach Schmähungen bis zur Demut. Ignatius stellt den Exerzitanten vor die äußersten Konsequenzen der Nachfolge Christi.

Die drei Arten von Menschen zeigen gleicherweise eine Steigerung. Die Reaktion der ersten ist unannehmbar, die der zweiten kommt zwar scheinbar aus einem gutem Willen, ist aber unwirksam. Nur die dritte entscheidet sich für die Nachfolge Christi. Der Exerzitant kann sich eventuell mit seinen Motiven und Wünschen schmerzlich konfrontiert fühlen.

Bei den Stufen der Demut steigert Ignatius: „... notwendige ... vollkommene ... vollkommenste ... Demut ... “ (EB 167). Es ist klar, daß er zur vollkommensten Demut hinführen will. Er spricht die „Freigebigkeit“ (EB 5) des Exerzitanten an. Dies ist im ganzen Buch die tiefste Herausforderung.

Alle diese dreistufigen Aufstellungen sind provokativ. Als jedoch alle Exerzitienmeister, die ich kannte, nicht die dritte, sondern die zweite Weise des Betens gelobt und empfohlen haben, wurde ich stutzig. In diesem Fall würde die Reihenfolge der Gebetsweisen dem Vorgehen des Ignatius und seinem „*magis*“ (EB 23) widersprechen, denn er hätte die zweite Weise an die dritte Stelle gesetzt. In der dritten Weise des Gebetes muß deswegen eine andere Absicht verborgen sein, die wir nicht entdeckt haben. Daraufhin habe ich den Text genauer angeschaut, und es war nicht umsonst. Schauen wir seinen Wortlaut an.

## 9.2. Die drei Gebetsweisen

Die erste Weise des Gebetes (EB 238–248) ist auf die Menschen zugeschnitten, die in der ersten Woche stehen. Denn Ignatius glaubt, daß sie noch „Angewohnheiten“ (EB 242) haben, Todsünden zu begehen (EB 244) und empfiehlt ihnen, über die Gebote nachzusinnen (EB 240–243). Dies würde er bei Exerzitanten, die in die zweite Woche eingetreten sind, nicht mehr annehmen.

Die zweite Weise des Gebetes (EB 249–257) entspricht dem Anspruch an den Exerzitanten in der zweiten, dritten und am Anfang der vierten Woche:

„Kniend oder sitzend, je nach der größeren Einstellung, in der er sich findet, und wie ihn mehr Andacht begleitet, dabei die Augen geschlossen oder auf eine Stelle fixiert haltend, ohne mit ihnen hin- und herzugehen, soll der Betreffende sagen: ‚Vater‘. Und er verweile bei der Erwägung dieses Wortes soviel Zeit, als er Bedeutungen, Vergleiche, Geschmack und Tröstung in zu diesem Wort gehörigen Erwägungen findet“. (EB 252)

Das entspricht eindeutig den Betrachtungen der zweiten Woche. Dort sucht man Bedeutungen, stellt man Vergleiche und Erwägungen an. Dort beschäftigt man sich mit Gefühlen, Tröstungen und Geschmack.

Die dritte Weise zu beten (EB 258–260) ist für Menschen vorgesehen, die die gesamten Exerzitien, die Betrachtung, um Liebe zu erlangen, eingeschlossen, innerlich vollzogen haben:

„Bei einem jeden Atemzug oder Luftholen soll man geistig beten, indem man ein Wort des Vaterunsers oder eines anderen Gebetstextes betet. Man soll also zwischen einem Atemzug und einem anderen nur ein Wort beten und, solange die Zeit von einem Atemzug zum anderen dauert, hauptsächlich auf die Bedeutung dieses Wortes schauen oder auf die Person, zu der man das Gebet spricht oder auf die Niedrigkeit seiner selbst oder auf den Unterschied von so großer Hoheit zu so großer Niedrigkeit“ (EB 258).

Der große Unterschied zur vorherigen Gebetsweise ist die Abwesenheit jeder Überlegung, jeder Erwägung, jeder Suche nach Bedeutung, jedes Strebens nach „Geschmack“ oder „Tröstung“, wie das noch der zweiten Weise eigen war (EB 252 und 258). Da bleibt nur ein Schauen, das der echten Kontemplation entspricht. Wir haben es bei der Betrachtung, um Liebe zu erlangen, gesehen.

### 9.3. Das Schauen auf die Person

Besonders hervorzuheben ist das Schauen auf die Person selbst<sup>1</sup>. Gemeint sind also nicht die Aktivitäten der Person, nicht die Mysterien des Lebens Jesu, nicht Bilder oder Ikonen, nicht einmal die Eigenschaften der Person. Der Exerzitant soll auf die Person selbst schauen. Das Schauen hat die Erinnerungen des Gedächtnisses, die Erwägungen des Verstandes, das Erreichen-wollen des Willens und die Unterscheidungen von Trost und Trostlosigkeit abgelöst. Zu dieser Schau müssen wir noch eine Bemerkung hinzufügen.

Eine Person kann nicht objektiv betrachtet oder angeschaut werden. Sie ist kein Gegenstand. Die Person kann nur in Beziehung angeschaut oder erkannt werden. Und das will Ignatius ausdrücken, wenn er zur Schau auf die Person hinzufügt:

„... oder auf die Niedrigkeit seiner selbst oder auf den Unterschied von so großer Hoheit zu so großer eigener Niedrigkeit“ (EB 258).

Ignatius will mit diesem Text keinen Vergleich anstellen, sondern zum Schauen auf die Beziehung führen, die sich selbst und Gott gleichermaßen einschließt. Um zu verstehen, worum es hier geht, erinnern wir uns an einige Aussagen der Mystiker: „Ich bin nichts, Du bist alles“. Oder wie Franziskus eine ganze Nacht gebetet hat: „Wer bist du, und wer bin ich?“; oder wie ein Gläubiger dem Pfarrer von Ars geantwortet hat: „Er schaut auf mich und ich schaue auf ihn“. Paulus drückt dasselbe aus: „Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir“ (Gal 2,20) und noch klarer spricht der vierte Evangelist: „Alle sollen eins sein: Wie du, Vater, in mir bist und ich in dir bin, sollen auch sie in uns sein“ (Joh 17,21). Ignatius will keine Gegenüberstellung empfehlen. Sie würde das Denken des Verstandes wieder beleben, das der Exerzitant schon lange hinter sich gelassen hat. Trotz des Kontrastes von Hoheit und Niedrigkeit kommt es allein auf ein Schauen auf die Beziehung an, die Gott und den Exerzitanten gleicherweise einbezieht. Es handelt sich um das Bewußtwerden der Begegnung in Demut und Barmherzigkeit. Der Exerzitant soll in sich selbst auf die Gegenwart Jesu Christi schauen.

### 9.4. Die drei Forderungen

Ignatius ist ein praktischer und pädagogischer Mensch und stellt allen drei Betenden Forderungen, damit sie ihr Ziel im Gebet erreichen.

Der erste Betende ist ein Mensch in der ersten Woche. Ihm entzieht Ignatius den Lärm der Welt, damit er mehr zur Ruhe kommt:

---

<sup>1</sup> Wahrnehmen, schauen, hören, aufmerksam sein, einfach dasein sind in dieser Hinsicht Synonyme. Zu ‚wahrnehmen‘ siehe KKEE, 35–38.

„Bevor man ins Gebet eintritt, lasse man den Geist ein wenig ruhig werden, indem man sich setzt oder umhergeht, wie es einem besser scheint“ (EB 239).

Die zweite Gebetsweise entspricht dem Menschen, der in die zweite Woche eingetreten ist, die Betrachtung, um Liebe zu erlangen, aber innerlich noch nicht vollzogen hat. Von ihm kann man mehr verlangen. Ignatius entzieht ihm die Aktivitäten der äußeren Sinne, läßt ihm jedoch die Aktivitäten der inneren Fähigkeiten:

„Kniend oder sitzend, je nach der größeren Einstellung, in der er sich findet, und wie ihn mehr Andacht begleitet, dabei die Augen geschlossen oder auf eine Stelle fixiert haltend, ohne mit ihnen hin- und herzugehen, soll der Betreffende sagen: ‚Vater‘. Und er verweile.“ (EB 252)

Und:

„Er soll in der bereits genannten Weise eine Stunde beim ganzen Vaterunser verweilen. ...Wenn der Betreffende ... guten Stoff zu denken und Geschmack und Trost findet, kümmerge er sich nicht, weiterzugehen, auch wenn die Stunde bei dem, was er findet, zu Ende geht.“ (EB 253–254)

Er soll also körperlich ganz zur Ruhe kommen, die Aktivität der Augen abschalten und möglichst wenige Worte sprechen. Diese größere Sammlung wird ihm bei den „Erwägungen“ und anderen inneren Aktivitäten helfen.

Dem Exerzitanten, der schon die Betrachtung, um Liebe zu erlangen, innerlich vollzogen hat, entzieht er die Aktivitäten der inneren Fähigkeiten (Gedächtnis, Verstand, Wille und die Beschäftigung mit Empfinden von Trost und Trostlosigkeit), wie wir eben gesehen haben. Ihm läßt er ausschließlich das Schauen.

### *9.5. Besondere Hilfen*

Da aber dieser Abschied von Erinnern, Denken, Wollen, sowie Achten auf Trost und Trostlosigkeit sehr schwer ist, gibt er ihm noch eine Hilfe, die ihn beim Aufgeben seiner Aktivitäten der inneren Fähigkeiten unterstützen soll. Es ist die Aufmerksamkeit auf das Atmen:

„Die dritte Weise zu beten ist: Bei einem jeden Atemzug oder Luftholen soll man geistig beten, indem man ein Wort ... betet. Man soll also zwischen einem Atemzug und einem anderen nur ein Wort beten.“ (EB 258)

Es ist weltweit bekannt, daß das Achten auf das Atmen<sup>2</sup> sehr hilfreich ist, die Gedanken zu beseitigen und zu einer tiefen Sammlung zu führen, in der sich die Aufmerksamkeit hin zum ungestörten Schauen entfalten kann.

Ignatius mußte nicht wiederholen, daß dieses Wort auch ein Name sein kann. Das hat er schon bei der vorigen Gebetsweise geklärt. Ebenso wird

---

<sup>2</sup> In KKEE, 72–75 gebe ich eine praktische Übung, die mit dem Atemrhythmus leicht vertraut macht.

man hier von der zweiten Weise des Gebetes übernehmen, daß die Wiederholung eines Wortes eine ganze Stunde ausfüllen kann. Weil die innere Stille der Exerzitanten in der kontemplativen Zeit noch tiefer ist als bei denen der zweiten und dritten Woche, werden sie wohl viel länger bei demselben Namen bleiben als die Exerzitanten der vorigen Wochen: Monate lang oder sogar noch länger.

Aus dieser Perspektive der fortschreitenden Vereinfachung und Verinnerlichung des Gebetes kann man erkennen, daß die Wiederholungsbetrachtungen (EB 62, 118, usw.) und die Anwendungen der Sinne (EB 121)<sup>3</sup> in der zweiten und den folgenden Wochen eine Vorbereitung auf die dritte und kontemplative Gebetsweise waren. Das Ruhen des Gedächtnisses, des Verstandes und des Willens zu erreichen, ist eine mühsame Aufgabe. Sie hat diese Vorkehrungen nötig gemacht.

Auch so ist die völlige Gedankenstille noch immer nicht leicht zu erreichen. Einige Hilfen, die aus der Tradition der Kirche dazukommen, können diese Entwicklung erleichtern.<sup>4</sup>

### 9.6. Die große Herausforderung

Der Exerzitant hat sein Gedächtnis, seinen Verstand und seinen Willen im Gebet der Betrachtung, um Liebe zu erlangen, Gott geschenkt. Ist er bereit, die Konsequenzen daraus zu ziehen und diese seine Fähigkeiten effektiv und konstant zu Ruhe zu bringen, damit Gott allein in ihm wirkt? Das ist die große Herausforderung der drei Gebetsweisen.

Hat der Exerzitant das Hingabebet in der Betrachtung, um Liebe zu erlangen, nicht beten können, oder hat er es als eine bloße Variante seines Hingabebetes in der Christkönigsbetrachtung gebetet, dann wird er die zweite Weise des Gebetes wählen. Wenn er aber dieses Gebet innerlich vollzogen hat, dann wird er sich für die dritte Weise entscheiden. Er muß zeigen, wo er steht.

<sup>3</sup> In den KKEE beginnen wir mit der Anwendung der Sinne in der Natur, 38–40.

<sup>4</sup> In den KKEE gebe ich solche Hilfen. Zu sehr guten Erfahrungen hat die Aufmerksamkeit auf die Handflächen geführt. Sie ist, durch die traditionelle Haltung der im Gebet gefalteten Hände und durch die Handhaltung des Priesters in der Messe, nicht fremd. Sie entspricht auch dem Ort der Wunden Christi und der Handauflegung. Mehr dazu in KKEE 106–108, ganz besonders auch im Gespräch mit Pia 321–322 und in sehr vielen anderen Gesprächen. Der Klang ist besonders im gregorianischen Gesang und in der Schwingung der Kirchenglocken immer eine Hilfe zur Sammlung und zum Gebet. Im Hören auf den inneren Klang findet man einen Weg zur gedankenfreien Wachheit auf die Gegenwart des Auferstandenen (KKEE, 189–190).

Es ist also klar, daß Ignatius Menschen, die die Exerzitien im ganzen geistlichen Umfang vollzogen haben, eine neue Gebetsweise zeigt. Sie ist der Gipfel, das Ideal oder die Endstation der Betrachtungen und Gebetsweisen. Von da an soll der Exerzitant nur dabei bleiben. Alles andere vertraut er der Gnade an. Der Beter hat alles aufgegeben. Er ist im bestmöglichen Zustand, daß die Gnade wirken kann. Sein Gebet ist einfach und unmittelbar geworden.

Da könnte einer fragen, warum man das nicht früher entdeckt hat, und warum im Laufe der Jahrhunderte nicht solche Exerzitien gegeben wurden? Das ist eine berechtigte Frage. Sie muß aber den Historikern gestellt werden. Das Ziel dieses Artikels ist die Beschreibung der Beziehung zwischen dem Exerzitienbuch des Ignatius und meinem Buch über Exerzitien. So beschränke ich mich auf den Text des Exerzitienbuches.

### 9.7. Die letzte Phase der vierten Woche

Die vierte Woche endet mit dem Einüben einer der letzten zwei Gebetsweisen. Diese gehören zu den Übungen der vier Wochen. Ohne diese Übungen zu verrichten, sind die Exerzitien nicht ganz vollendet: „Für die folgenden *Übungen* nimmt man vier Wochen“ (EB 4). Die drei Weisen des Gebetes sind in diesem Übungsplan ausdrücklich aufgezählt, wie wir schon gesehen haben (EB 4).

Nach derselben Anmerkung soll man dem inneren Prozeß des Exerzitanten entsprechend die einzelnen Wochen verlängern oder abkürzen. So kann es geschehen, daß jemand leicht und erfolgreich durch die Wochen gegangen ist. Die Wahlentscheidung ist ihm, wie eine an der Sonne gereifte Frucht, in den Schoß gefallen. So ist er vielleicht schon nach drei oder dreieinhalb Wochen zur dritten Weise des Gebetes gelangt. Er kann in diesem Fall für den Rest der Exerzitien in der dritten Weise des Gebetes bleiben. Das wird ihm für seinen Alltag zugute kommen, denn in seinem Alltag wird er ständig auf diese Weise beten. Wenn er einmal dieses Gebet gekostet hat, wird er sich nicht mehr von ihm abkehren wollen.

## 10. Das Jesusgebet

Stellen wir die Elemente der dritten Gebetsweise zusammen. Die Hinweise, die äußeren Sinne zu beruhigen, gelten auch für die dritte Gebetsweise:

- Er soll sich hinknien oder hinsetzen (EB 252).
- Er soll die Augen schließen oder auf eine Stelle fixiert halten (EB 252).
- Er soll ein Wort sprechen (Ebd.).

– Er kann/soll eine Stunde dabei bleiben (EB 253). In der dritten Weise auch länger.

Es kommen die Hinweise, die der dritten Gebetsweise eigen sind, hinzu:

- Er soll das Wort mit jedem Atemzug beten (EB 258).
- Beim Sprechen des Wortes soll er auf die Person achten, zu der er spricht (EB 258).
- Statt zu überlegen, zu vergleichen, Geschmack oder Tröstungen zu suchen, soll er einfach im Schauen bleiben (EB 252 und 258, wie oben schon gesehen).
- Wenn man dazu bedenkt, daß Ignatius eine ganz große Andacht zu Jesus Christus gehabt hat, daß in der „Vision von La Storta“ der Vater ihn zu Christus stellte, daß er seiner Gründung den Namen Jesu gegeben hat, daß sein Emblem IHS war, daß die Gesellschaft Jesu bis zum Erscheinen der Herz-Jesu-Andacht eine ganz große Verehrung des Namens Jesu pflegte, daß sie sich danach zur Verehrung des Herzens Jesu bekannt hat, daß Ignatius in den Gesprächen des Exerzitienbuches sehr oft zu Maria, Jesus Christus und zum Vater beten und daß er in seinen Exerzitien drei von den vier Wochen über das Leben Jesu betrachten läßt, dann ist schon plausibel, daß dieses „Wort“, das er den Exerzitanten sprechen läßt, sehr oft der Name Jesu ist.

So verstehe ich die dritte Weise des Betens des Ignatius, und diesen Weg zeige ich in meinem Buch über kontemplative Exerzitien mit dem Jesusgebet.

## 11. Die Unterscheidung der Geister in der kontemplativen Zeit

Für die erste und zweite Woche hat Ignatius Regeln zur Unterscheidung der Geister geschrieben. Warum hat er für die kontemplative Zeit keine vorgelegt?

Ein Grund, diese Regeln nicht zu schreiben, könnte wohl gewesen sein, daß die Unterscheidung in der kontemplativen Zeit sehr einfach ist. Die Einfachheit beherrscht alles. Das Gebet ist ein bloßes Schauen geworden; der Betrachtungsstoff ist weggefallen; die Vorsorge für die Wahl besteht im Weglassen aller Vorbereitungen, wie wir es gleich sehen werden; die Verbindung zu Gott besteht nur in der Hinwendung durch Aufmerksamkeit und Vertrauen. Alles hat sich auf eine Unmittelbarkeit der Beziehung zu Gott hin entfaltet. Wie könnte da die Unterscheidung der Geister vielfältig bleiben?

Eine einzige Aufgabe bleibt für die Unterscheidung der Geister. Die geistigen Fähigkeiten (Erinnerung, Verstand, Wille) kommen sehr schwer zur Ruhe. Es ist eine dringende Aufgabe der Unterscheidung der Geister zu prüfen, ob sich die Stille in diesen Fähigkeiten tatsächlich einstellt oder nicht.

Die Grundfrage lautet in diesem Sinne: Bin ich mit meiner Aufmerksamkeit bei Gott, oder bin ich bei mir? Bin ich mit meiner Aufmerksamkeit bei meinem Atem, bei dem Namen oder Wort, bin ich bei der Person, zu der ich spreche, oder kreise ich im Gegenteil um mich und um meine Welt?

Wenn ich bei Gott oder der Person bin, zu der ich spreche, bin ich unter dem Einfluß des guten Geistes. Verweile ich dagegen bei meiner Welt, bin ich unter dem Einfluß des Geistes der Welt. Es ist eine einfache Regel. Man könnte sie aufschlüsseln.

– Achte ich auf Gott, oder bin ich bei der Aktivität meines Verstandes (EB 234)? Bin ich bei Gott, oder bin ich bei meinen Gedanken, „Erwägungen“ und „Vergleichen“ (EB 252), die in der zweiten, dritten und am Anfang der vierten Woche noch richtig sind, jetzt aber nicht mehr?

– Verweile ich bei Gott oder halte ich mich bei meinem „Geschmack und Tröstungen“ (EB 252) oder bei anderen Gefühlen auf? Vorher waren sie notwendig, aber jetzt sind sie Zerstreuungen.

– Bemühe ich mich, bei Gott zu bleiben oder beschäftige ich mich mit meinen „Erinnerungen“ (EB 234), Vorstellungen, Phantasiebildern, Erlebnissen, Erfolgen, meiner Vergangenheit, Dingen, die ich alle schon lange Gott hingegeben habe (EB 234)?

– Weile ich bei Gott oder verharre ich bei meinem „Willen“ (EB 234), Plänen, Erwartungen, Interessen, Sorgen und bei allem, was ich erreichen will? Habe ich etwa vergessen, daß ich meinen Willen Gott ganz hingegeben habe?

– Vertraue ich auf Gott oder plage ich mich mit meinen Sünden, Schuldgefühlen und Minderwertigkeiten?

– Bin ich auf Gott ausgerichtet oder grüble ich über meine Probleme?

– Bin ich bei Gott oder bin ich bei einzelnen Bitten und Wünschen? In diesem Fall genügt mir Gott selber doch nicht ganz (EB 234).

Nur die Erfahrung kann Einsicht in diese Regel der Ausrichtung auf Gott geben. Nur wer diese Weise des Betens lebt, kann sie verstehen. Es ist ganz so wie mit den anderen Regeln der Unterscheidung. Jene versteht man auch nur von der Praxis her.

Man müßte beschreiben, wie der Exerzitant mit seinen Gedanken und mit seinen Gefühlen<sup>5</sup>, die ihm im Gebet hochkommen, umgeht<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Zum Umgang mit den Gefühlen siehe das Gespräch mit Daniel KKEE, 240–242.

<sup>6</sup> Die Unterscheidung der Geister auf diese Weise ist in den KKEE praktisch in allen Dialogen das Hauptthema. Sie ist in langen Beschreibungen und in kurzen Antworten, systematisch und gelegentlich immer wieder zur Einübung formuliert und wiederholt.



## 12. Die Wahl in der kontemplativen Zeit

Ignatius sieht für die zweite Woche der Exerzitien eine Wahl vor. Ist es vorstellbar, daß man auch in der kontemplativen Zeit eine Wahl trifft? Selbstverständlich, er selber hat eine solche Entscheidung in seiner kontemplativen Phase angestrebt. Betrachten wir, was er über die Wahlzeiten sagt (EB 169a–189a).

Ignatius weist auf drei verschiedene Seelenzustände hin, in denen man eine Wahl treffen kann.

„Die erste Zeit ist: Wann Gott, unser Herr, den Willen so bewegt und anzieht, daß diese fromme Seele dem Gezeigten folgt, ohne zu zweifeln noch zweifeln zu können; so wie es der heilige Paulus und der heilige Mattäus getan haben, als sie Christus, unserem Herrn, nachfolgten“ (EB 175).

Das muß man noch durch eine andere Stelle ergänzen<sup>7</sup>:

„Allein Gott, unser Herr, vermag der Seele Tröstungen zu geben ohne vorhergehende Ursache. Denn es ist dem Schöpfer eigen, einzutreten, hinauszugehen, Regung in ihr zu bewirken, indem er sie ganz zur Liebe zu seiner göttlichen Majestät hinzieht. Ich sage ‚ohne Ursache‘: ohne jedes vorherige Verspüren oder Erkennen irgendeines Gegenstandes, durch den diese Tröstung käme mittels der eigenen Akte von Verstand und Willen.“ (EB 330)

Es fällt gleich auf, daß dieses „ohne Ursache“, dieses plötzlich Überwältigtsein, wie bei Paulus oder Mattäus, am besten zur kontemplativen Wahl passen. Dort ist ja alle „Ursache“ ausgeschlossen. Und was sind diese Ursachen? Was ist dieses „... jedes vorherige Verspüren oder Erkennen irgendeines Gegenstandes“ und ohne „eigene Akte von Verstand und Willen“?

Man kann sofort erkennen, daß der erste Hinweis, nämlich die Tröstungen, auf den Seelenzustand der zweiten Woche anspielen und die Anwendung von „Verstand und Willen“ sich auf den Zustand der ersten Woche beziehen, der zweiten Woche aber auch nicht fern stehen. Nur nach der Betrachtung, um Liebe zu erlangen, bewegt man sich nicht mehr auf dieser Ebene.

Das wird in den nächsten zwei Wahlzeiten bestätigt, denn die zweite Wahlzeit ist:

„Wann man aus der Erfahrung von Tröstungen und Trostlosigkeiten und aus der Erfahrung der Unterscheidung verschiedener Geister genug Klarheit und Erkenntnis gewinnt.“ (EB 176)

Die Aussage braucht nicht viel Kommentar. Sie ist Bestandteil der zweiten Woche.

Die dritte Wahlzeit ist eine „ruhige Zeit“:

„Ich sagte ‚ruhige Zeit‘: wann die Seele nicht von verschiedenen Geistern bewegt wird und ihre natürlichen Fähigkeiten gebraucht.“ (EB 177)

<sup>7</sup> Siehe die Fußnote zu EB 330 in der deutschen Übersetzung von P. Knauer, 139.

Diese Wahlweise entspricht der ersten Woche. Dort ist nämlich vorausgesetzt, daß man weder durch Unterscheidung von Tröstungen (zweite Zeit) noch „ohne Ursache“ (erste Zeit) eine Wahl treffen konnte:

„Wenn man in der ersten oder zweiten Wahlzeit keine Wahl trifft ...“ (EB 178)

Diese Wahlzeit ist in der Praxis eine Ergänzung der zweiten Wahlzeit.

Wir können also sagen, daß die wichtigste Wahlzeit die erste ist, und sie darf erst versucht werden, wenn der Seelenzustand des Exerzitanten es erlaubt. Es ist klar, daß man diese Zeit nicht herbeizwingen kann. Man kann sie nicht einmal direkt vorbereiten. Und doch wird gesagt, daß diese wichtiger ist als die anderen, und die anderen kommen nur in Frage, wenn diese nicht geschieht.

### 13. Die Wahlpraxis in der kontemplativen Zeit

Zum Verständnis der kurzen Hinweise von Ignatius wird helfen, wenn ich eine mögliche Praxis der ersten Wahlzeit beschreibe. Denn es könnte jemandem der Einwand einfallen, daß die erste Wahlzeit gar nicht vorbereitet werden kann.

Das ist auch richtig. Die erste Wahlzeit ist nicht planbar. Dennoch gibt es eine indirekte Vorbereitung: leer werden und nicht an das Wahlproblem denken. Denn wenn man daran denkt, kann sich sicher keine Wahl ohne Ursache ergeben. So sagt es Ignatius:

„Ich sage ‚ohne Ursache‘: ohne jedes ... Verspüren oder Erkennen irgendeines Gegenstandes, durch den diese Tröstung käme mittels der eigenen Akte von Verstand und Willen“ (EB 330).

Dieser Zustand ist genau die dritte Weise des Betens, wie wir gesehen haben: mit jedem Atemzug, mit jedem Wort, ohne jede „Akte von Verstand und Willen“ (EB 330) nur auf die Person schauen (EB 258).

Die einzige Vorbereitung auf die erste Wahlzeit ist, sich nicht mit dem Wahlproblem zu beschäftigen: leer zu werden und sich auf Gott auszurichten. Wir können im kontemplativen Bereich nichts tun. Es wird alles „dazu geschenkt“ (Mt 6,33). Wie sieht also konkret die Wahlpraxis aus?

Jemand, der kontemplative Exerzitien machen will, kommt und sagt, daß er eine Wahl zu treffen hat. Der Exerzitienleiter müßte fragen, ob diese Entscheidung dringend sei oder nicht. Sie ist zum Beispiel eilig, wenn die Entscheidung bis zum Ende der Exerzitien feststehen muß. In diesem Fall muß man die zweite und dritte Wahlzeit wählen. Damit kehrt man zum Bereich der zweiten Woche zurück. Das ist nötig, weil die Gnade sich nicht forcieren läßt. Überlegungen und Unterscheidung der Tröstungen sind in diesem Fall unumgänglich. Deshalb gehört dieser Vorgang zur zweiten Woche und zur zweiten und dritten Wahlzeit.

Sagt aber der Exerzitant, daß seine Wahl noch eine längere Frist hat, ein Jahr zum Beispiel, dann kann man anbieten, den Weg der ersten Wahlzeit einzuschlagen. In diesem Fall muß der Exerzitant weiter mit seiner Hingabe, nicht zu denken und nichts Besonderes zu wollen, fortfahren. Er soll auch nicht auf Trost und Trostlosigkeit achten. Er hat seine Wahlsituation vollständig zu vergessen, und seine Aufgabe ist, seine Aufmerksamkeit einzig und allein auf Jesus Christus auszurichten.

Sehr oft geschieht es, daß der Betroffene nach fünf, sechs oder mehr Tagen eines Morgens aufwacht und mit Staunen feststellt, daß seine Entscheidung ganz einfach wie eine Säule dasteht, als wäre sie schon immer klar gewesen. Er hatte sie ohne Vorbereitungen getroffen, denn er hatte nur auf Jesus Christus oder Gott geschaut. Solche Entscheidungen sind der Erfahrung nach innerlich viel klarer als die Entschlüsse auf Grund von Denken und dem Beobachten von Tröstungen.

Sollte eine solche Klarheit nicht geschenkt werden, sind die Betroffenen dennoch in aller Regel mit ihren Exerzitien sehr zufrieden. Sie sagen, daß die Entscheidung zwar nicht gefallen sei, aber sie selber hätten bezüglich des gesamten Wahlproblems viel an innerer Klarheit gewonnen. Sie seien von innen her durchlässiger geworden, und sie seien näher zu ihrer Entscheidung geführt worden. So sieht die Praxis der ersten Wahlzeit in den kontemplativen Exerzitien kurz gefaßt aus<sup>8</sup>.

Eine andere Form der Praxis der ersten Wahlzeit wäre, wie es Ignatius selbst gemacht und in seinem Tagebuch genau beschrieben hat. Er wollte entscheiden, ob die Kollegien Vermögen haben sollten oder nicht. Er wußte, daß die Kollegien ohne Grundbesitz nicht leben können. Doch die Armut war ihm ein ganz großes Anliegen. Seine Vorgehensweise ist uns aber durch sein Tagebuch überliefert worden. Er hat den *Schwerpunkt* seines Wahlprozesses allmählich von einer mehr gedanklichen Überlegung hin zu einem mehr gefühlsmäßigen Wahrnehmen von Trost- und Trostlosigkeitszuständen und weiter, sich überhaupt nicht mehr mit dem zur Wahl Stehenden zu beschäftigen, sondern seinen inneren Blick allein ganz auf Gott - Jesus und die Heilige Dreifaltigkeit - auszurichten, *verlagert*. Ist er am Anfang die „Wahlpunkte“<sup>9</sup> der Reihe nach durchgegangen, so scheint ihm später, „daß es keinen Grund mehr gibt, noch mehr Wahlpunkte anzuschauen“<sup>10</sup>. Er bemerkt, daß ihn das Überlegen „aus der so innigen Andacht (herauszieht)“<sup>11</sup>. Im

<sup>8</sup> Siehe das Gespräch mit Anni, KKEE, 120–121 und mit Lina KKEE, 391–393.

<sup>9</sup> *Die Wahlpunkte des hl. Ignatius über die Häuser der Gesellschaft Jesu*. MHSI MI Cost. I, 78–81, abgedruckt in: Ignatius von Loyola, *Das Geistliche Tagebuch*. Herausgegeben von Adolf Haas S.J. und Peter Knauer S.J., Freiburg i. Br. 1961, 227–231.

<sup>10</sup> 16. Februar, GT 158.

<sup>11</sup> Ebd.

Überlegen erkennt er sogar eine Versuchung, der er zu widerstehen hat. Suchte er zunächst Bestätigung durch Trost, so „wollte oder suchte (er später) keine weitere, größere Bestätigung mehr, sondern blieb in dieser Hinsicht ruhig und gelassen“.<sup>12</sup> Um was er jetzt bittet, ist, daß ihn Jesus „auf dem Weg, der ihm am besten scheint, mit dem Willen der Heiligsten Dreifaltigkeit gleichförmig ... (macht)“<sup>13</sup>. Er gibt sich zufrieden, sich „von der göttlichen Majestät lenken zu lassen, der es zukommt, je nachdem und wann es besser ist, ihre Gnaden zu geben und wieder zurückzuziehen“<sup>14</sup>. Er empfiehlt sich Jesus an, „aber nicht um auf irgendeine Weise noch mehr Bestätigung zu erlangen, sondern damit vor der Heiligsten Dreifaltigkeit mit ... (ihm) ihr größerer Dienst .... erreicht würde, auf dem geeignetsten Weg, wofern ... (er sich) nur in ihrer Gnade finde“<sup>15</sup>. Die Wahl rückt in den Hintergrund, in den Vordergrund Jesus und die Heilige Dreifaltigkeit, die Andacht, das Vertrauen und die Liebe zu ihm/ihr. Es scheint ihm sogar, „daß ... (er) nicht mehr das Verlangen hatte und gar nicht in der Lage war, auf ... (sich) zu blicken, ... (sich) des Vergangenen zu erinnern ...“<sup>16</sup>. Es zieht ihn „ganz zur Liebe zur Heiligsten Dreifaltigkeit hin“<sup>17</sup>.

Wir sehen, daß sich Ignatius am 16. Februar von den mentalen Überlegungen (dritte Wahlzeit) und am 26. Februar von der Ebene der Tröstungen (zweite Wahlzeit) gelöst hat und mehr und mehr nur in der Gegenwart der Heiligsten Dreifaltigkeit geblieben ist.

#### 14. Die Gestalt der kontemplativen Exerzitien im Sinne des Ignatius

Ignatius hat niemandem zweimal die Exerzitien gegeben. Er hat deswegen nicht den Fall geschildert, daß einer, der die ersten Exerzitien mit vollem Erfolg innerlich vollzogen hat, noch ein zweites Mal Exerzitien machen will.

Wir setzen heute eine andere Situation voraus. Jemand bittet entweder um Jahrexerzitien oder um Exerzitien, weil er eine Entscheidung zu treffen hat. Nehmen wir an, daß er schon einmal die dreißigtägigen Exerzitien gemacht hat, und zu dem geistlichen Zustand gekommen ist, der für die kontemplative Zeit beschrieben wird (EB 230–260). Wie wird er die Exerzitien machen, oder wie soll er sie machen? Soll er bei der ersten Woche anfangen und die Exerzitien Tag für Tag so verbringen, wie sie im Exerzitienbuch

<sup>12</sup> 26. Februar, GT 174.

<sup>13</sup> 26. Februar, GT 175

<sup>14</sup> Ebd.

<sup>15</sup> 27. Februar, GT 175f.

<sup>16</sup> 5. März, GT 185.

<sup>17</sup> 7. März, GT 193.

überliefert sind? Oder könnte er im Gegenteil die ganzen Exerzitien mit der dritten Weise des Gebetes verbringen?

Wenn, wie wir voraussetzen, dieser Exerzitant die kontemplative Zeit der Exerzitien schon innerlich vollzogen hat und in seinem Alltag ständig und konsequent die dritte Gebetsweise praktiziert, wird er spontan bei seiner Gebetsweise bleiben. Eine Rückkehr zu den vorherigen Gebetsweisen als dauernder Gebetspraxis ist nicht mehr möglich.

Wenn er wirklich mit der ersten oder zweiten Woche anfinge, wo bliebe seine Hingabe des „Nimm Herr und empfang (EB 234)“? Würde ihm die Gnade nicht mehr genügen? Würde er nicht von Gott sein Gedächtnis, seinen Verstand und Willen zurücknehmen?

Es ist nicht so, daß er nicht eine Betrachtung machen könnte. Er kann sie machen, aber als Gebetsweise wird er sie für sich nicht geeignet finden. Er wird sich kurze Zeit nach dem Beginn der Betrachtung nach mehr Ruhe, nach mehr Einfachheit, nach mehr Unmittelbarkeit sehnen und nur in der Gegenwart bleiben wollen. Ihm entspricht eine viel einfachere Weise zu beten. Er kann Übungen von Besinnen, Überlegen, „Erwägen“ vollziehen, aber wenn er auf sein Inneres hört, wird er sich in diesen Übungen in die zweite Woche zurückversetzt fühlen.

Der Exerzitant wird die ersten zwei Hinführungen und das Endgespräch der Gebetsstunde weiter mit mündlichen Gebeten machen können (EB 232, 237, 239, 250, 251 usw.). Die Gebetsstunde selbst aber wird er jedenfalls im Sinne der Hingabe seiner inneren Fähigkeiten vollziehen. Alles andere wird ihm lästig sein.

Durch das einfache Gebet verliert er nichts von den Früchten der vier Wochen. Mit der Stille und mit der dritten Weise des Gebetes ist der weitere Läuterungsprozeß nicht nur gesichert, sondern er wird noch intensiviert. Die Stille und die Leere lassen im Menschen alle „ungeordneten Anhänglichkeiten“ (EB 1) hochsteigen, die noch ein Hindernis zu Gott sind<sup>18</sup>. Das entspricht der ersten Woche. Mit dem Jesusgebet ist für ein Wachsen in der Nachfolge Christi gut gesorgt.

So sind die Teilziele der vier Wochen mehr als gut in diese kontemplative Zeit hineingenommen<sup>19</sup>.

---

<sup>18</sup> Siehe die ganze fünfte und sechste Zeit, KKEE, 174–257, und viele andere Stellen. In der kontemplativen Zeit ist die Läuterung tägliches Brot.

<sup>19</sup> Die Erfahrung beweist reichlich, daß eben die Menschen, die mit großer Verantwortung und sehr aktiven Aufgaben in der Welt stehen, am meistens für diese kontemplative Weise des Betens dankbar sind. Das Bedenken, daß die kontemplative Gebetsweise zu Inaktivität führt, ist vollständig unbegründet. Siehe KKEE, 21 und das Gespräch mit Rudi, KKEE, 394–398.

## 15. Die Eignung des Exerzitanten für kontemplative Exerzitien

Ignatius sagt in der achtzehnten Anmerkung, daß nicht allen Menschen die Übungen der zweiten und der folgenden Wochen gegeben werden sollen (EB 18). So stellt sich auch die Frage: Wem kann man die kontemplative Phase der Exerzitien zutrauen, und wer soll bei der letzten Betrachtung der Mysterien des Lebens Jesu haltmachen?

An erster Stelle kann man sie allen Menschen zutrauen, die einmal die vollen Exerzitien gemacht und sie auch innerlich vollzogen haben.

An zweiter Stelle kann man sie Menschen anbieten, die zwar die dreißigtägigen Exerzitien nicht gemacht haben, aber auf anderen Wegen und mit der gleichen Gnade zu derselben geistlichen Reife geführt worden sind.

An dritter Stelle kann man sie mit Nutzen auch einigen anderen zumuten. Die Gebetsweise eines Menschen regelt sich meistens ganz natürlich von selbst<sup>20</sup>. Man könnte kontemplative Exerzitien deswegen Menschen zutrauen, die Exerzitien schon gemacht haben. Sollten sie auch noch nicht mit aller Sicherheit für die kontemplative Gebetsweise reif sein, könnten sie in die kontemplative Weise der Exerzitien eingeführt werden. Es geschieht nämlich, daß Menschen, wenn sie innerlich für diese Gebetsweise noch nicht ganz reif sind, nach den Exerzitien zu ihren Betrachtungen zurückkehren. Auch in diesem Fall haben sie den großen Nutzen davon, daß sie über eine mögliche spätere Entwicklung gut informiert sind und zum richtigen Zeitpunkt ganz natürlich zu der kontemplativen Gebetsweise übergehen.

Sehr empfehlenswert wäre, daß alle, die anderen Exerzitien geben, diese kontemplative Art zu beten kennenlernen. Es könnte nämlich geschehen, daß Menschen bei ihnen Exerzitien machen, bei denen es schon längst fällig ist, in das kontemplative Gebet eingeweiht zu werden. Wenn der Exerzitienmeister kontemplative Exerzitien nicht kennt und in sie nicht einführt, würde er diese Exerzitanten sehr frustriert weggehen lassen müssen.

Von den kontemplativen Exerzitien sollte man auf alle Fälle solchen Personen abraten, die psychisch nicht stabil sind. Die lange und intensive Stille bringt in ihnen so viel Ungeordnetes hoch, daß es in der Zeit der Exerzitien nicht aufgearbeitet werden kann. Man müßte sie deswegen davon fernhalten.

Man müßte die Exerzitienleiter davor warnen, daß sie kontemplative Exerzitien denen geben, die ihren Hinweisen nicht folgen können. Ignatius spricht auch von der Notwendigkeit der Bereitschaft, sich führen zu lassen (EB 5). Wenn sie nämlich unter den Einfluß von Phantasiebildern, eingebildeten Visionen, medialen Wahrnehmungen oder anderen Realitätschwund

<sup>20</sup> Wie sich das Beten spontan regelt, ist in KKEE, 362–364 detailliert beschrieben.

kommen, können sie wegen ihrer Unfolgsamkeit nicht herausgeführt werden.

## 16. Zusammenfassung in zehn Punkten

1. Die Betrachtung, um Liebe zu erlangen, ist *Prinzip und Fundament* für eine neue, eine kontemplative Zeit der Exerzitien.
2. Das Ziel, das dieses Fundament vor uns stellt, ist die Schau auf die Gegenwart Gottes oder anders gesagt, die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf Gott in seinen Werken, in der Schöpfung, sowie im eigenen Bewußtsein.
3. Das bringt mit sich, daß die anderen geistigen Fähigkeiten (Erinnerung, Verstand und Wille, Erwägung von Tröstungen) zur Ruhe gebracht werden müssen.
4. Dazu gibt Ignatius einen neuen Übungsweg. Dieser Übungsweg besteht im konstanten Wiederholen eines Wortes mit jedem Atemzug, etwa eines Namens wie „Vater“, um damit die Aufmerksamkeit auf die Person zu richten, deren Namen man spricht.
5. So ist das Jesusgebet eine buchstäbliche Ausführung der Anweisungen des Exerzitienbuches.
6. Diese Gebetsweise hat eine auffallende Übereinstimmung mit der ersten Wahlzeit.
7. Daraus ergibt sich eine eigene Wahlpraxis, die darin besteht, daß man sich nicht mit seinem Wahlproblem beschäftigt, sondern Gott Raum gibt, damit er, wenn er will, „ohne Ursache“ dem Exerzitanten die nötige Klarheit schenkt.
8. Die Unterscheidung der Geister hat sich zur einzigen Frage vereinfacht: Verweile ich im Schauen auf die Gegenwart Gottes oder beschäftige ich mich im Gegenteil mit mir, mit meiner Welt. In diesem letzten Fall stehe ich unter dem Einfluß des Geistes dieser Welt.
9. Wer einmal die dreißigtägigen Exerzitien nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich im vollen Sinne vollzogen hat und zur einfachen Gebetsweise gekommen ist, kann in allen folgenden Exerzitien treu bei dieser Gebetsweise bleiben, die alle anderen Betrachtungen und Gebetsweisen beinhaltet.
10. In meinem Buch „Kontemplative Exerzitien“ habe ich versucht, ein gründliches Handbuch zur Verfügung zu stellen, um die kontemplative Phase des ignatianischen Exerzitienbuches selber zu erfahren und andere dazu anzuleiten.

## Schlußwort

Die wirksamste Form der „ersten Woche“ waren immer die Volksmissionen. Jahrhundertlang haben sie auf dem Land und in der Stadt den Glauben belebt. Als ich jung war, habe ich mich für sie begeistert und wollte Volksmissionar werden.

Die reinste Form der „zweiten“, „dritten“ und des Anfangs der „vierten Woche“ sind die sogenannten Einzelexerzitien. Nachdem ich in meinen Studienjahren oft Vortragsexerzitien gemacht hatte, wurde ich in das Geben von Einzelexerzitien eingeführt. Mein Enthusiasmus für sie war noch größer als für die Volksmission. Ich verbrachte meine Freizeit lange Jahre mit dem Geben von Einzelexerzitien.

Irgendwann habe ich dann in Südamerika des Lesens unkundigen Schwestern Exerzitien gegeben. Sie waren Köchinnen, Pflegepersonal in Krankenhäusern und Altenheimen. Sie konnten die Heilige Schrift nicht lesen. Und doch haben sie eine Ausstrahlung gehabt, die viele andere Ordensleute nicht haben. Daraufhin bin ich wieder zum Exerzitienbuch zurückgekehrt, habe tief in seine Zeilen hineingehorcht und bin zum Jesusgebet geführt worden. Es ist das Ziel und der Gipfel der ignatianischen Gebetsweise, seine reinste Form.

Ein Freund, der in Politik und Wirtschaft tätig ist, sagte zu mir, als er den Erfolg meiner kontemplativen Exerzitien sah: „Du hast eine Marktlücke entdeckt.“ „Marktlücke ...?!“ - wiederholte ich für mich, um mich in diesen Handelsjargon hineinzufinden. Ich stimmte ihm zu. Später aber habe ich mich geschämt: „Nein, mein Freund, diese Marktlücke habe nicht ich entdeckt. Entschuldige, diese Marktlücke hat Ignatius entdeckt, oder auch er nicht zuerst. Man kann sich leicht vorstellen, daß er diese Gebetsweise von einem Mönch auf dem Montserrat oder in Salamanca gelernt hat. Sie ist ja Gemeingut der Kirche“.