

Exerzitien als Umwandlungsprozeß

Alex Lefrank, Frankfurt

Das Exerzitienbuch ist kein Lesebuch. Mit seinen vielen Anmerkungen, Hinführungen, Punkten, Zusätzen, Bemerkungen und Regeln ist es eher so etwas wie eine Regieanweisung. Es stellt nicht etwas dar, was geschehen ist, sondern es will dazu helfen, daß etwas entsteht, was es noch nicht gibt.

Damit sind wir beim Geheimnis, das Exerzitien machen und Exerzitien begleiten ausmacht: Es geht um die ganz persönliche und einmalige Beziehung zwischen Gott und einem Menschen, darum, „daß der Schöpfer und Herr selbst sich seiner frommen Seele mitteilt“ (EB 15).¹

Wie kann ein Buch dafür eine Hilfe sein? Daß das nicht so einfach ist, zeigt die wechselvolle Geschichte der Exerzitienpraxis, die sich unter Verwendung desselben Buches entwickelt hat. Sie reicht bis in unsere Tage.

Ein Schlüssel zum Verständnis ignatianischer Exerzitien

Als ich vor über 40 Jahren im Noviziat die ignatianischen Exerzitien kennlernte, wurden sie noch als „Vortragsexerzitien“ gegeben. Unser Novizenmeister gab vor jeder Gebetszeit, also viermal am Tag, – auch in den 30-tägigen Exerzitien – 20 bis 30 Minuten „Punkte“: Im Grunde genommen waren dies vorgetragene Erfahrungen, die der Exerzitienmeister selbst gemacht hatte. Meine Betrachtung begann oft schon während der Punkte. Sie erschöpfte sich zwar nicht darin, die Anregungen des Vortragenden zu wiederholen. Aber es bleibt doch die Frage, wieviel wirklich meine Erfahrung war und wieviel ich mir emotional von meinem Vorbild entliehen hatte.

Immerhin wurde uns damals schon vermittelt, daß es in Exerzitien nicht primär um intellektuelle Einsichten geht, sondern um innere Bewegungen. So war ich bereits im Noviziat auf eine wichtige Spur gesetzt worden: Es geht um innere Erfahrungen; durch sie will uns Gott führen.

Als ich dann Ende der sechziger Jahre selber in die Lage kam, Exerzitien zu geben, knüpfte ich bei dieser Einsicht an. Ich zog die Folgerung: Wenn das so ist, dann bestimmen die inneren Bewegungen auch den Fortgang der Exerzitien. Erst wenn die in einer Übungsphase – einer „Woche“ der Exerzitien – ge-

¹ Das Exerzitienbuch wird unter der Abkürzung EB nach der üblichen Abschnittszählung zitiert in der Übersetzung von Peter Knauer in: Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen und erläuternde Texte*. Graz 1978.

suchte Erfahrung gemacht worden ist, ist es sinnvoll, weiterzugehen und neue Erfahrungen zu suchen, die auf der gemachten Erfahrung aufbauen.² Das kann aber nur geschehen, wenn man die Exerzitanten³ einzeln begleitet. Also muß man zur ursprünglichen Praxis zurückkehren und Einzelexerzitien geben; denn nur dann kann der Begleiter mit seiner Anleitung dem Handeln Gottes im Exerzitanten auf der Spur bleiben und ihm folgen.

So entdeckte ich die Schlüsselbedeutung, die den Aussagen zukommt, in denen jeweils von den inneren Erfahrungen die Rede ist. Das ist jeweils die „zweite Hinführung“ (ab der zweiten Exerzitienwoche die dritte): „Bitten, was ich will und wünsche.“ (EB 48) Sie verbindet den vorgelegten Stoff mit der inneren Bewegung des Exerzitanten. Innere Bewegungen sind seine Sehnsucht, seine Widerstände und Ängste, seine Freuden und Hoffnungen, die in der Beschäftigung mit dem Gebetsstoff aufkommen und die er in den Dialog mit Gott einbringen soll. Der Wahrnehmung dieser Bewegungen und ihrer geistlichen Unterscheidung kommt die entscheidende Bedeutung zu. Die Anweisung: „Die Bitte muß dem zugrundeliegenden Stoff entsprechen“ (EB 48), heißt für den Begleiter: Der Stoff, den er vorlegt, muß dem Verlangen entsprechen, das sich jeweils im Exerzitanten zu regen beginnt. So hat Jesus die Menschen oft gefragt: „Was willst du, soll ich dir tun?“ (Mk 10,51)

Gegenüber der bis dahin – und z.T. heute noch – gängigen Exerzitienpraxis bedeutete das, mit der einseitigen Dominanz des Inhalts Schluß zu machen. Ignatianisch sind Exerzitien nicht dadurch, daß jemand den Stoff des Exerzitienbuches nacheinander durchbetrachtet. Über die wichtige Funktion des Inhalts für den Exerzitienprozeß wird später noch zu reden sein. Im Blick auf dessen Ziel hat er aber Mittelcharakter und muß entsprechend dem jeweiligen Ziel einer Phase dosiert werden.

Daraus ergab sich schnell die Folge, daß bei 8-tägigen Einzelexerzitien nicht mehr der Inhalt von allen vier Wochen zum Zuge kam. Sehr viele von denen, die zum erstenmal solche Exerzitien machten, wurden nur bis in die erste Woche geführt. Bei nicht wenigen blieb es sogar bei dem, was den vier Wochen der Exerzitien vorausliegt.

Damit ist ein hermeneutischer Schlüssel für den Umgang mit dem Exerzitienbuch gefunden. Wir müssen auf die Texte schauen, in denen die jeweiligen Ziele für die Übungsetappen – im Exerzitienbuch werden sie „Wochen“ genannt – und für die einzelnen Übungen formuliert werden. Wenn wir auf die

² Dies entspricht auch der Anweisung des Exerzitienbuchs: „Es kommt vor, daß in der ersten Woche manche langsamer sind, zu finden, was sie suchen, ...manche wiederum sind eifriger als andere und werden mehr von verschiedenen Geistern bewegt und geprüft. Deshalb ist es manchmal erforderlich, die Woche abzukürzen, und andere Male, sie zu verlängern...“ (EB 4)

³ Ich bitte die Leserinnen um Nachsicht, daß ich der Einfachheit halber nur die männliche Form gebrauche. Tatsächlich verdanke ich gerade den Frauen, die ich begleiten durfte, sehr viel.

Zielangaben für die Übungen schauen, dann zeigen sich die Konturen des Prozesses, um den es in den Exerzitien geht. Wenn man sie aneinanderreihet, gewinnt man so etwas wie Wegmarken für den Pilgerweg der Exerzitien.

Die erste Woche der Exerzitien

Zunächst für die 1. Woche:

„Beschämung und Verwirrung“ (1. Übung)

„Schmerz und Tränen“ (2. Übung)

„Innere Erkenntnis meiner Sünden und Abscheu“ (3. und 4. Übung)

„Inneres Verspüren der Qual“ (5. Übung)

Es fällt auf, daß die hier genannten Früchte der Übungen fast ausschließlich affektive Erfahrungen sind. Sie sind zwar nicht losgelöst von Inhalten. Es geht nicht um einen reinen Selbsterfahrungsprozeß. Aber die Übungen zielen darauf, daß sich der Übende in bezug auf sich und sein bisheriges Leben anders erfährt, als er sich bisher erfahren hat. Indem der Exerzitant die Negativseite seines Lebens: Schuld und Sünde und deren Folgen anschaut und bedenkt, soll er immer mehr zur Überzeugung kommen, daß er beschämt und verwirrt, in Schmerz und Tränen sein sollte, und darum bitten, daß er diese affektiven Erfahrungen geschenkt bekommt. Sie sind Ziel des Übens.

In der Praxis stieß ich schnell auf ein Dilemma in bezug auf die erste Woche: Entweder man nimmt diese Aussagen ernst. Aber kann ein Mensch um solche Erschütterung ehrlich beten, wenn die Sünden, deren er sich bewußt ist, keine gravierenden Sündentaten sind? Wäre das nicht gekünstelt? Oder man nimmt sie nicht ernst. Aber was ist dann das Ziel der ersten Exerzitienwoche? Von der gängigen Exerzitienpraxis hatte ich den Eindruck, daß sie sich oft um dieses Dilemma herummogeln.

Ich fand Hilfe in der Heiligen Schrift und in der Psychologie. Ich entdeckte vor allem in den Paulusbriefen und den Evangelien, daß der Unterschied zwischen dem großen und dem kleinen Sünder relativ gering ist. Besonders anschaulich wird das im Gleichnis vom barmherzigen Vater und den beiden Söhnen (LK 15,11 – 32):

Sind nicht beide verlorene Söhne? Der ältere hatte kein Sündenbewußtsein. Er war wie die Pharisäer, die Adressaten dieses Gleichnisses, erstarrt in äußerer Pflichterfüllung, aber „sein Herz war weit weg“ vom Vater.

Der Unterschied zwischen den Menschen mit großen Sündentaten und denen mit geringen scheint weitgehend ein Unterschied der Umstände zu sein, – es sei denn, im Herzen ist etwas anders. Also geht es im Prozeß der ersten Woche um die Umwandlung des Herzens.

Die Psychologie lehrte mich etwas über die Bedeutung des Schmerzes und

über die Neigung des Menschen, unangenehme Wahrheiten und Erlebnisse zu verdrängen.

Weil Schmerzgefühle im Zusammenhang mit Verlusterfahrungen stehen und weil Verlust mehr oder weniger bedrohlich ist, haben wir eine Tendenz zur Abwehr entwickelt sowohl gegen Verlust wie gegen Schmerz. Nun aber sind Schmerz und Trauer die gesunde Weise, wie der Mensch Verlust „verarbeitet“, d.h. annimmt, in sein Leben integriert und damit versöhnt werden kann. Von daher wurde mir klar, daß es eine Befreiung zum Leben ist, wenn ein Mensch Schmerz zulassen kann.

Die Praxis lehrte mich darüber hinaus noch, daß manchmal die aggressiven Gefühle dabei eine wichtige Rolle spielen. Sie treten oft auf, bevor sich jemand eine schmerzliche Wahrheit eingestehen und darüber trauern kann. Sie ins Gebet aufzunehmen ist wichtig. Die Psalmen und andere Stellen des Alten Testaments können dazu anleiten, dies zu tun. Wenn dies nicht geschieht, kann der Prozeß blockiert werden.⁴

Ein eigenes wichtiges Thema in diesem Zusammenhang ist die Frage echter Schulderfahrung. Zum Prozeß der ersten Woche gehört es, daß das Schuldbewußtsein, das sich bei nicht wenigen zunächst auf eine Kränkung des Selbstwertgefühls beschränkt, sich zu einer Beziehungserfahrung weitet: Ich bin an dir, an konkreten Menschen, an Gott und seiner Schöpfung schuldig geworden.

Der Prozeß der ersten Woche der Exerzitien ist also wesentlich ein Prozeß von der Einsicht zu den Gefühlen, vom Kopf zum Herzen, von den Illusionen über sich und die Welt zur schmerzlichen Wahrheit. In der Begleitung bin ich dann Zeuge dafür geworden, wie schwer dieser Weg oft ist, aber auch wie heilsam und befreiend er ist.

Durchbrüche sind meist dann erfolgt, wenn jemand mit seiner Blockade, seiner Angst oder seiner Wahrheit in das „Gespräch“ mit seinem Schöpfer gefunden hat. Aug in Aug mit „Christus, unserem Herrn, vor einem und ans Kreuz geheftet“ (EB 53), zu sein, eröffnet die Chance, sich grund- und bedingungslos geliebt zu erfahren.⁵

So sehen wir eine doppelte Bewegung für die Übungen der ersten Woche:

⁴ In dem Buch „Beschädigtes Leben heilen“ wird im Anschluß an die Beobachtungen von Elisabeth Kübler-Ross bei Sterbenden dazu angeleitet, sich im Gebet die Schritte von der Verleugnung einer schmerzlichen Wahrheit über die Aggressions- und Verhandlungsphase zur eigentlichen Trauerphase und schließlich zur Annahme führen zu lassen: D.u.M.Linn SJ, *Beschädigtes Leben heilen*. Graz 1981.

⁵ Daß die Begegnung mit „Christus, unserem Herrn, vor einem und ans Kreuz geheftet.“ (EB 53) nicht einfach eine historische Rückbesinnung auf den damals am Kreuz hängenden Jesus ist, erhellt daraus, daß es ein Gespräch mit dem „vor einem“ gegenwärtigen Christus ist; dies ist aber der erhöhte Herr, der identisch ist mit dem (damals) gekreuzigten. In den Auferstehungsperikopen der Evangelien wird diese Identität dadurch gezeigt, daß er die Wundmale trägt, – besonders ausdrücklich in der Begegnung mit Thomas (Joh 20, 24–29). Die Rolle der Vorstellung des Exerzitanten („indem man sich Christus vorstellt“ EB 53) besteht darin, sich den im Glauben als real gegenwärtig gewußten Christus für den Gebetsvollzug zugänglich werden zu lassen.

Eine des affektiven Erlebens, die von Beschämung und Verwirrung über Schmerz und Tränen zu einer Neueinstellung meiner Affektivität in Abscheu vor dem wirklich Schlechten⁶ und in Dankbarkeit⁷ für das geschenkte und erlöste Leben führt; zum anderen die Bewegung in der Beziehung, indem ich mich mit meiner dunklen Wahrheit Gott aussetze und von ihm in Christus angenommen erfahre. Es ist eine Bewegung. Echtes affektives Erleben und personale Beziehung gehören zusammen und wecken sich gegenseitig.

Bei diesem Prozeß geht es um den Selbstwert des Menschen. Solange ich darum bemüht sein muß, meinen Selbstwert durch eigene Leistung zu sichern oder meinen vermeintlichen oder wirklichen Unwert zu verbergen, bin ich auf mich selbst konzentriert. Wenn ich die geschenkte Erlösung anzunehmen vermag, werde ich frei. Das ist die Rechtfertigung aus dem Glauben, die Paulus als die Wende seines Lebens erfahren hat (vgl. Phil 3, 4–10).

Wenn dieser Prozeß nicht zustande kommt, bleiben die Exerzitien auf einer relativ oberflächlichen Ebene der Erfahrung. Weil die bange Frage nach dem Selbstwert nicht zur Ruhe gekommen ist, bleibt sie insgeheim bestimmd. Christus mag dann eine Idealfigur sein, mit der sich der Exerzitant identifizieren kann. Wenn er aus Begeisterung für ihn und seine Ideale eine Lebensentscheidung trifft, ist diese nicht auf den Felsen des Heils, sondern auf Sand gebaut (vgl. Mt 7,24 ff.).⁸

Der Dreiklang der Gebetsdynamik

Bevor ich in der Prozeßbeschreibung fortfahre, möchte ich die Gebetspädagogik des Ignatius kurz erläutern. Ich habe sie im Laufe der Jahre immer mehr bewundern gelernt. Wie in vielem ist Ignatius auch hier ein Genie der Synthese. Wie wir sehen werden, bindet er verschiedene Vollzüge zu einem Gesamtvollzug zusammen. In der ersten Übung der ersten Woche gibt er exemplarisch seine Anweisungen für das Üben in den Exerzitien. Er leitet an zu:

1. Einem allgemeinen Vorbereitungsgebet, das unverändert für alle Übungen gilt. Dieses Gebet ist die Bitte „um Gnade, damit alle meine Absichten, Handlungen und Betätigungen rein auf (seinen) Dienst hingeordnet seien.“ (EB 46) Es geht hier um die Einübung in das Grundverhältnis zu Gott, wobei Ignatius

⁶ Um diese Umpolung der Aversionsempfindung von dem, was meinem Ego unangenehm ist, zu dem, was in sich schlecht ist, soll in den Wiederholungsübungen im „dreifachen Gespräch“ zu Maria, dann zu Christus, dann zum Vater gebetet werden (EB 63). Es geht bei diesem Vorgang um die Erfahrungsseite der „Neuschöpfung“ (2 Kor 5,17), der „neuen Geburt“ (Joh 3,3). Vielleicht liegt hier der Grund, warum Ignatius das Gebet zu und mit Maria, der neuen Eva, als Geburtshelferin empfiehlt.

⁷ Vor allem die zweite Übung führt zu staunender Dankbarkeit (vgl. EB 60 und 61)

⁸ Ignatius warnt ausdrücklich davor (EB 14).

den Akzent auf die dynamische Ausrichtung der Person legt. Diese Ausrichtung wird aber als Gnade erbeten. Dieses Vorbereitungsgebet ist das „Prinzip und Fundament“ (EB 23) in Gebetsform.

2. Zu einer ersten Hinführung: „Zusammenstellung, indem man den Raum sieht“ (EB 47). Die Bilder, die Ignatius hier für die erste Übung empfiehlt⁹, weisen auf tiefseelische Bilder hin, wie sie im Traum kommen. Sie spiegeln die Bedrohtheit des Menschen wider, die existentielle Situation, deren sich der Mensch in dieser Phase des Exerzitienprozesses bewußt wird. Es sind also nicht primär äußere Bilder, auch wenn diese zusätzlich zu Hilfe genommen werden sollen.¹⁰

3. Zu einer zweiten Hinführung: „Bitten, was ich will und wünsche.“ (EB 48) Darüber wurde bereits gesprochen. In dieser Bitte bringt sich der Exerzitant jeweils mit der Sehnsucht ein, in der er jetzt unterwegs ist.

4. Zur betenden Beschäftigung mit einem Inhalt, den er in drei Punkten entfaltet. Was ist dieser Inhalt? Er ist entweder direkt aus der Heiligen Schrift genommen (die meisten Übungen der zweiten, dritten und vierten Woche) oder aus der biblischen Überlieferung in zusammenfassender Schau zusammengefügt (Übungen der ersten Woche; die sogenannten Eckbetrachtungen der zweiten Woche; die „Betrachtung, um Liebe zu erlangen“). In den Übungen beschäftigt sich der Exerzitant also mit der exemplarischen Heilsgeschichte, in der „der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs“ (Ex 3,15) gehandelt hat. Der Exerzitant soll in ihr Gott und sich selbst erkennen und begegnen. Wenn der Stoff jeweils richtig ausgewählt worden ist, kann sich der Exerzitant darin mit seiner je eigenen existentiellen Situation finden.

5. Zu einem „Gespräch“ (EB 53). In dieses dialoghafte Gebet mündet die Übung jeweils ein. „Das Gespräch wird gehalten, indem man eigentlich spricht, wie ein Freund zu einem anderen“ (EB 54). Nach dem Durchgang durch den heilsgeschichtlichen Inhalt wird meist die „Bitte, was ich will und wünsche“, wieder aufgenommen, vielleicht in neuer Dringlichkeit, oder sie hat sich gewandelt oder schon erfüllt. Entsprechend wird dieses Gebet sein.

Die ignatianische Gebetspädagogik leitet also weder zu ungegenständlicher Meditation, noch zu reiner Selbsterfahrung, noch zu rein diskursiver Beschäftigung mit biblischen oder anderen Inhalten an. Sie hat von allem etwas, bindet es aber zu einer Gebetsbewegung zusammen, die den ganzen Menschen mit seinem Leben in die unverstellte Begegnung mit Gott führt. Dieser Gott ist der dreifältige Gott, wie er sich in der Heilsgeschichte, vor allem im Leben, Sterben und Auferstehen Jesu, offenbart hat. Der Exerzitant findet ihn also nicht an

⁹ „Daß meine Seele in diesem verderblichen Leib eingekerkert ist und das ganze Zusammengesetzte in diesem Tal wie verbannt, unter wilden Tieren.“ (EB 47)

¹⁰ Vgl. dazu EB 74, wo Ignatius aus seiner ritterlichen Welt solche Bilder anführt.

den biblischen Inhalten vorbei, sondern er kommt in ihnen auf ihn zu. Anders ausgedrückt: In Exerzitien trete ich in die Heilsgeschichte ein und nehme sie so in mich auf, daß sie an mir geschieht.

Von den etwa 150 Gebetsstunden, zu denen im Exerzitienbuch angeleitet wird, sind etwa 125 Wiederholungsübungen, d.h. solche, die keinen neuen Stoff bieten. Das fördert einen intensiven Vertiefungs-, Personalisierungs- und Vereinfachungsprozeß. Außerdem wandelt sich die vorgeschlagene Gebetsweise von mehr diskursiv-gedanklichem Beten am Anfang¹¹ zur „Betrachtung“ (EB 101; spanisch: *contemplación*) und zum „Anwenden der Sinne“ (EB 121), also zu Gebetsweisen, die einfacher und passiver sind.

Diese komplexe Gebetsanleitung, die Ignatius dem Begleiter an die Hand gibt, erlaubt diesem, dem jeweiligen Exerzitanten in seiner jeweils unterschiedlichen Gebetssituation zu helfen. So kann es einmal nötig sein, das allgemeine Vorbereitungsgebet mehr zu üben; für einen anderen wird es notwendig sein, mehr auf seine tiefen Wünsche zu achten und sich klar zu werden, worum er bitten will¹²; wieder jemand anderer braucht Hilfe, in einer bestimmten Situation mit der Flut von inneren Bildern strukturierend umzugehen. Ignatius liegt offenbar daran, daß der Mensch mit allen seinen Fähigkeiten ins Gebet kommt und daß er sich als wollende Person Gott stellt, so daß dieser leichter an ihm handeln kann.¹³

Was der ersten Woche vorausgeht

Reflektieren wir noch kurz auf das, was der ersten Woche der Exerzitien vorausgeht. Im Exerzitienbuch ist das nicht sehr klar zu erkennen. Aus dem, wo die erste Übung der ersten Woche¹⁴ ansetzt, kann man in etwa erschließen, in wel-

¹¹ Die „Besinnung (spanisch: *meditación*) mit den drei Seelenkräften“ (EB 45): „Gedächtnis“, „Verstand“, „Wille“, wobei letzterer auch der Sitz des Affektiven ist (EB 50).

¹² Zu diesem vielleicht spezifischsten Element der ignatianischen Gebetspädagogik vgl. den Artikel: A.Lefrank SJ, *Was ich will – Zum Unterschied zwischen echtem und falschem Leiden*, in: *Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien*. Nr. 49 (1984), 22–30. Diese Zeitschrift ist zu erhalten: GCL-Sekretariat, Sterngasse 3, 86150 Augsburg.

¹³ Als eine gute Hilfe habe ich seit Jahren das Enneagramm empfunden, um sowohl in bezug auf die Gebetszugänge als auch auf den Bekehrungsweg im ganzen der Besonderheit des einzelnen mehr auf die Spur zu kommen. Gute Literatur dazu: M. Beesing u.a., *Das wahre Selbst entdecken*. Würzburg 1992. Sowie: S. Zuercher, *Neue Wege zur Ganzheit*. Freiburg 1995.

Vgl. zu diesem Kapitel im ganzen auch den Artikel: A. Lefrank, *Der Dreiklang in der Gebetsdynamik der Exerzitien*, in: *Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien*. Nr.66 (1995),3–16.

¹⁴ Im spanischen Autograph gibt es die Überschrift „Erste Woche“ nicht; aber die erste Übung der ersten Woche wird mit „Die erste Übung ist ...“ (EB 45) eingeführt. Dem gehen die 20 „Anmerkungen“ (EB 1–20), die eigentliche Überschrift über die ganzen Übungen (EB 21), die Vorbemerkung über die Beziehung zwischen Exerzitiengeber und -empfänger (EB 22), das „Prinzip und Fundament“ (EB 23) und die Texte über die besondere und allgemeine Erforschung und über

cher inneren Lage sich der Mensch befinden muß, damit er mit der im Exerzitienbuch angegebenen Übung beginnen kann: Er muß um Beschämung und Verwirrung zu bitten vermögen. Das ist nicht wenig. Wer „will und wünscht“ (EB 48) eine solche Irritation des Selbstwertgefühls? Was geht also voraus, damit jemand ehrlich darum bitten kann?

Vom Exerzitienbuch her¹⁵ gewinnt man den Eindruck, daß Ignatius zur Vorbereitung auf die eigentlichen Übungen¹⁶ vor allem darauf hinarbeitete, daß der Exerzitant ein moralisches Bewußtsein entwickelte. Er sollte darauf aufmerksam werden, was er tat und unterließ, was er sagte und dachte. Und er sollte ein Urteil darüber anhand der Normen finden, die ihm durch die Glaubensgemeinschaft an die Hand gegeben wurden. So konnte er zu der Einsicht kommen, daß seine Gefühlslage, die ihm Sicherheit und Normalität signalisiert, nicht mit seiner erkannten Wirklichkeit übereinstimmt, die ihn als Sünder ausweist. Daraus kann dann der Wille zum Gebet um Beschämung und Verwirrung kommen.

Aus zwei Gründen habe ich in meiner Praxis diesen Weg meist nicht eingeschlagen, sondern eine andere Weise für eine „nullte Woche“ oder eine „Fundamentsphase“ der Exerzitien gesucht: Der skizzierte Zugang setzt ein klares Normbewußtsein voraus, das so vielfach nicht vorhanden ist. Außerdem bestätigt er leicht das Bild eines strafenden Gottes, woran nicht wenige der Exerzitanten, die ich zu begleiten hatte, ohnehin litten. Er appelliert an die Überich-Instanz im Menschen. Bei Menschen, die zu Exerzitien kommen, ist diese Instanz meist eher über- als unterentwickelt. Sie deshalb noch besonders anzusprechen, scheint nicht gut. Geht es doch im Exerzitienprozeß vor allem um ein wirkliches Beziehungsgeschehen.

In meiner Praxis habe ich mehr beim Blick auf das Lebensziel angesetzt, allerdings zunächst nicht so, wie er im „Fundament“ (EB 23) angeboten wird. Für die meisten der Exerzitanten ging es ja zuerst einmal darum, Gott als den Gott ihres Lebens zu entdecken. Dafür versuchte ich, an den Verheißungen anzuknüpfen, die sie für ihr Leben schon gefunden hatten. In der betenden Erinnerung der positiven Erfahrungen ihres Lebens entdeckten viele so etwas wie eine persönliche Heilsgeschichte. Gleichzeitig geht es darum, mit Gott dem

die Generalbeichte und Kommunion (EB 24–44) voraus. In der früher gängigen Praxis hat man sich weitgehend auf das Prinzip und Fundament beschränkt und daraus mehrere Betrachtungen gemacht.

¹⁵ Sowohl der Inhalt und die Gebetsmethode der ersten Übung, wie die recht ausführlichen Bemerkungen über die Gewissenserforschung (EB 24–43), wie auch die erste „Weise zu beten“ und die für sie angegebenen Inhalte (EB 238–248) weisen in diese Richtung.

¹⁶ Ignatius hat vielfach nicht gleich mit den 30-tägigen Exerzitien begonnen, sondern einen Kandidaten dafür über längere Zeit vorbereitet. Ein bekanntes Beispiel dafür ist Peter Faber, der erste Gefährte der späteren Gesellschaft Jesu, den er über vier Jahre vor allem durch die dessen psychischer Struktur Rechnung tragende Anleitung zur Gewissenserforschung vorbereitete. Die erste Gebetsweise (EB 238–248) wird von Ignatius selbst eher dieser Vorbereitung oder entsprechenden „leichten Übungen“ zugeordnet als der ersten Woche selbst (vgl. dazu EB 18b).

Schöpfer oder Christus in eine betende Beziehung hineinzufinden.¹⁷ Daraus erwächst dann als ein letzter Schritt dieser „Fundamentsphase“ so etwas wie eine Entscheidung, sich auf den Weg mit dem Gott meines Lebens zu machen. An dieser Stelle kann der Text des „Prinzip und Fundament“ (EB 23) eingebracht werden. Er zeigt den Weg nüchtern auf, der nun begonnen wird. Je klarer und motivierter diese Aufbruchentscheidung als Entscheidung zur Hoffnung getroffen wurde, desto entschlossener wird jemand den Übungsweg der weiteren Exerzitien gehen.¹⁸

Dieser ergibt sich meist recht organisch dadurch, daß nach den positiven Erfahrungen die Schattenseite des eigenen Lebens ins Bewußtsein tritt. Das sind zunächst oft erlittene Verletzungen, ständig wiederkehrende Schwierigkeiten oder Belastungen und nicht gleich persönliche Schuld. Heilungsperikopen des Evangeliums helfen vielfach, damit ins Gebet zu kommen. Im weiteren Beten wird dann oft die Opfer-Täter-Dynamik bewußt: Im Umgang mit dem, was mir angetan oder zugemutet worden ist, bin ich gewalttätig oder rachsüchtig gewesen oder habe mich den anderen entzogen. Auf diesem Weg wird die eigene Schuld oft ursprünglicher erkannt als durch ein oberflächliches Sündenbewußtsein.

Die zweite Woche der Exerzitien

Gehen wir mit unserem hermeneutischen Schlüssel an die zweite Woche heran. Was ist das Ziel dieser Etappe? „Innere Erkenntnis des Herrn ..., damit ich mehr ihn liebe und ihm nachfolge.“ (EB 104)

Was Nachfolge bedeutet, wird in den Strukturbetrachtungen „Vom Ruf Christi“ (EB 91–98), „Über die zwei Banner“ (EB 136–147), „Über die drei Arten von Menschen“ (EB 149–157) und über „drei Weisen der Demut“ (EB 164–168) angeschaut. In den „Gesprächen“, in die sie ausmünden, wird um die Bereitschaft gebetet, Christus auf seinem Leidensweg nachzufolgen.¹⁹

¹⁷ Einführung in das Gebet dieser Art geschieht natürlicher in einer Gruppe als in der expierten Situation des Einzelgesprächs. Beim Austausch in der Gruppe kann der einzelne außerdem erleben, daß vielerlei Erfahrungen möglich sind und daß keine besser als die andere ist. All das hat dazu geführt, daß im jährlichen Exerzitienangebot der GCL (Gemeinschaft Christlichen Lebens) seit über 20 Jahren ein gestuftes Angebot entwickelt worden ist, in dem 3-tägige „Kurzexerzitien“ (in Gemeinschaft) und „Einzelexerzitien mit Gemeinschaftselementen“ vor den reinen Einzelexerzitien vorgeschlagen werden. Siehe den Prospekt „Überblick 1998“, GCL-Sekretariat, Sterngasse 3, 86150 Augsburg.

¹⁸ Es kann natürlich sein, daß jemand bereits am Beginn von Exerzitien von Krisenerfahrungen umgetrieben ist, so daß der hier skizzierte Zugang nicht möglich ist. Man muß den Menschen helfen, jeweils mit dem zu beten, was in ihnen an Sehnsucht oder an Widerstand lebendig ist.

¹⁹ Die Bedeutung dieser Strukturbetrachtungen hat vor allem Hugo Rahner SJ herausgearbeitet: H. Rahner, *Ignatius und das geschichtliche Werden seiner Frömmigkeit*. Graz-Salzburg 1949.

Dieser Prozeß mündet in die „Wahl“ ein (EB 169-189), die Entscheidung des Exerzitanten zu einer konkreten Form der Nachfolge in seinem Leben. Sie wird mit Recht als das eigentliche Ziel der zweiten Woche angesehen. In der ersten Definition seiner Exerzitien (EB 1)²⁰ wie in ihrer Überschrift (EB 21) wird sie als Ziel der ganzen Exerzitien bezeichnet.

Die Basis für den Prozeß der zweiten Woche ist die erfahrene Versöhnung durch Christus. Der Exerzitant ist erfüllt von Dankbarkeit und muß nichts mehr werden, um vor Gott bestehen zu können. Die Einladung, mit Christus am Heil der Welt mitzuwirken, trifft ihn deshalb eher überraschend. Sie ist keine allgemeine Schlußfolgerung, sondern persönlicher Anruf. Der ganze Prozeß vollzieht sich fortan im Klima eines persönlichen Beziehungsverhältnisses. Durch die neue Gebetsweise der „Betrachtung“ (spanisch: contemplación²¹ (EB 101) der „Geheimnisse des Lebens Christi“ (EB 261) wächst allmählich eine Intimität mit Christus. Die Anschaulichkeit des Evangeliums erlaubt eine sinnenhafte Nähe, die sich im „Anwenden der Sinne“ (EB 121) noch verinnerlicht. So entwickelt sich leise ein Gespür für Jesus und seine Weise des Vorangehens, die zur Grundlage der „Unterscheidung der Geister“ (EB 328)²² wird. Als Begleiter darf man dabei miterleben, wie sich im Laufe der Tage in aller Stille eine neue Dimension geistlichen Lebens auftut. Sie ist gekennzeichnet durch inneren Frieden, wache Aufmerksamkeit auf innere Vorgänge und Sensibilität für das, was um einen herum geschieht.²³

²⁰ „Man nennt „geistliche Übungen“ jede Weise, die Seele darauf vorzubereiten und einzustellen, alle ungeordneten Anhänglichkeiten von sich zu entfernen und, nachdem sie entfernt sind, den göttlichen Willen in der Einstellung des eigenen Lebens zum Heil der Seele zu suchen und zu finden.“ (EB 1)

²¹ Es scheint, daß Ignatius in der Anwendung des Wortes contemplatio auf das Gebet mit den „Geheimnissen des Lebens Christi“ (EB 261) der franziskanischen Tradition und der der devotio moderna folgt. Dieser Tradition folgend legt er den Akzent auf die „innere Erkenntnis des Herrn, der für mich Mensch geworden ist, damit ich mehr ihn liebe und ihm nachfolge“ (EB 104). Damit ist eine Akzentverlagerung von einer „Aufstiegmystik“ der monastischen Tradition, die im wort- und bildlosen ekstatischen Verweilen gipfelt, zu einer „Abstiegmystik“ verbunden, deren Ziel die Vereinigung mit dem Erniedrigungsweg Christi in der Welt ist. Ignatius hat dazu, Ludolf von Sachsen folgend, die Reihenfolge oratio – contemplatio umgedreht. Vgl. dazu: Xavier Meloni SJ, *Los Ejercicios en la tradición de occidente*, in: *Escola Ignasiana d’Espiritualitat (Eides), colección „ayudar“* Nr. 23. Barcelona 1998, 24 ff.

²² Der Unterschied zwischen der ersten Regelgruppe, „um einigermaßen die verschiedenen Regungen zu verspüren und zu erkennen“ (EB 313), und der zweiten Regelgruppe „mit größerer Unterscheidung der Geister“ ist für das Verständnis des Exerzitienprozesses grundlegend. In zwei Anmerkungen (EB 9 und 10) weist Ignatius auf diesen Unterschied eigens hin. Dort charakterisiert er auch die verschiedene geistliche Verfassung, in denen sich der Exerzitant jeweils befindet.

²³ Franz Jalics würdigte die Gebetsweise der contemplación und die ganze Bewegung der zweiten Woche m.E. nicht richtig, wenn er sie inklusive der zweiten Wahlzeit als „vorkontemplativ“ qualifiziert. (Vgl. seinen Artikel, Teil I, S. 18, Fußnote 7, und sein Buch: *Kontemplative Exerzitien*, passim, va. S. 12 f.) Er übernimmt die Begrifflichkeit aus der klassischen Tradition und ordnet die contemplatio dem Einigungsweg zu, während Ignatius mit der Übernahme des Wortes

Nur wenn diese persönliche Jesusbeziehung entsteht, können die Strukturbetrachtungen ihre entsprechende Wirksamkeit entfalten. Sonst bleiben sie abstrakte Gedankengänge, in sich richtig und schlüssig, aber unzugänglich, oder, – was noch schlimmer wäre, – sie werden im Zuge oberflächlicher Begeisterung illusionär angeeignet. Aus der Jesusbeziehung heraus kann in den Gesprächen wirklich darum gebetet werden, „mehr mit dem armen Christus Armut zu wollen als Reichtum, Schmähungen mehr als Ehren, und mehr zu wünschen, als richtig und töricht um Christi willen angesehen zu werden ..., denn als weise und klug in dieser Welt“ (EB 167).

Je mehr jemand in diese Bewegung hineingefunden hat, desto eher und desto leichter kann es zu dem kommen, was im Exerzitienbuch „Wahl“ (EB 169) genannt wird. Weil vielfach fälschlicherweise zur Wahlprozedur des Exerzitienbuchs gegriffen wird, sobald jemand mit einer Entscheidungsfrage kommt, sollen hier zuerst die Voraussetzungen aufgezählt werden, unter denen eine zu treffende Entscheidung eine solche Wahl werden kann:

1. Jemand muß sich bereits für Christus entschieden haben und ein persönliches Verhältnis zu ihm gefunden haben.
2. Jemand darf nicht mehr primär von der Dynamik bewegt werden, Zuwachs an Selbstwert zu gewinnen; er muß realistisch erfaßt haben, daß die Nachfolge „Karriere nach unten“ ist.
3. Ein Gegenstand wird dadurch Wahlgegenstand, daß er als Ort, Weise, Gestalt, Umstand oder Zusammenhang erkannt wird, in dem oder an dem sich Nachfolge Christi konkretisiert. Das schließt ein, daß er nicht im Widerspruch zur Kirche und kirchlichen Lehre steht (vgl. EB 170), denn Nachfolge Christi kann sich nicht gegen seinen Leib, die Kirche, richten, – wohl aber zu Auseinandersetzung mit konkreten Zuständen und Personen, auch Amtsträgern, in der Kirche führen.

Ignatius sagt über die Wahl selbst erstaunlich wenig. Umso beredter ist er in bezug auf die Voraussetzungen: Die kompromißlose Ausrichtung auf Gott und sein Lob als Ziel der eigenen Existenz; die innere Freiheit (Indifferenz) in bezug auf mögliche Entscheidungsalternativen, weil sie nur Mittel zu diesem Ziel sind (vgl. EB 169); und eine gewisse Hinneigung zu Armut und Erniedrigung um Christi willen.²⁴ Diese Voraussetzungen kann keiner „besitzen“. Sie ver-

contemplatio für die Gebetsweise der zweiten Woche und ihren ganzen Prozeß etwas Neues entwickelt hat, das sich nicht mehr direkt in das klassische Schema einfügen läßt. Das dürfte auch der Grund sein, warum er – in der Beurteilung geistlicher Zustände immer vorsichtig – die zweite Woche zwar dem zuordnet, der „sich im Leben der Erleuchtung übt“ (EB 10), vom Leben der Einigung aber nicht spricht.

²⁴ In dem Direktorium „von der Hand unseres Vaters“ heißt es in bezug auf die Wahl: „Wenn es möglich ist, soll er (der Exerzitant) zum dritten Grad der Demut gelangen (EB 167)... Wer nicht in der Indifferenz des zweiten Grades steht (EB 166), ist nicht dazu geeignet“. Ignatius von Loyola, *Deutsche Werkausgabe. Bd.II*. Würzburg 1998, 272.

mögen sich nur einzustellen, indem das Gebet um sie mehr und mehr zum Verlangen eines Menschen wird. Die ganze Bewegung der zweiten Woche ist eine Einübung in das, was Paulus in seinen Briefen mit der Existenz „in Christus“ meint. „Nicht mehr ich lebe, Christus lebt in mir.“ (Gal 2,20)

Die Wahl selbst ist wie eine Frucht dieses Prozesses. Meist ergibt sie sich wie von selbst. Und doch ist sich der Wählende klar bewußt, daß er entscheidet. Es gibt Fälle, in denen sich die Entscheidung unabweisbar aufdrängt.²⁵ Meist ist es ein längerer Prozeß. Wenn die Christusbeziehung zur affektiv bestimmenden Realität des Lebens geworden ist, stellt sich als inneres Echo etwas von den Qualitäten ein, die Paulus „Frucht des Geistes“ nennt (Gal 5,22): Liebe, Freude, Friede ... Diese innere Stimmung reagiert dann auf die ins Auge gefaßte Gestalt der Nachfolge, z.B. eine bestimmte Stelle anzunehmen. Wird „die Seele geschwächt oder beunruhigt oder verwirrt, indem es ihr ihren Frieden, ihre Stille und Ruhe, die sie vorher hatte, wegnimmt, so ist dies ein deutliches Kennzeichen, daß es vom bösen Geist herkommt“ (EB 333), was sie zu tun ins Auge gefaßt hatte.²⁶ Noch einmal: Dies gilt nur, wenn ein Mensch wirklich „in Christus“ lebt und in ihm diesen Frieden gefunden hat.²⁷

Die dritte und vierte Woche

In der dritten Woche geht es um das, was in der zweiten als die zu erwartende Zukunft in Blick genommen wurde: Das Leiden. Im Leben Christi ist es Wirklichkeit geworden. Wenn der Exerzitant sich in der Wahl für einen konkreten Schritt der Nachfolge entschieden hat, dann gehört es dazu, die wahrscheinlichen Folgen dieses Schrittes am Beispiel Christi anzuschauen.

²⁵ Das wäre „die erste Zeit“ „eine gesunde und gute Wahl zu treffen“ (EB 175).

²⁶ Dies ist der Vorgang der zweiten Wahlzeit, „wann man aus der Erfahrung von Tröstungen und Trostlosigkeiten und aus der Erfahrung der Unterscheidung verschiedener Geister genug Klarheit und Erkenntnis gewinnt.“ (EB 176) Für viele Exerzitienkenner und -kommentatoren ist dies die zu erwartende Weise, eine Wahlentscheidung zu treffen, wenn jemand in den Prozeß der zweiten Woche wirklich eintreten konnte. Die Beschreibung deutet an, wo ihre Schwierigkeit liegt: Wann ist genug Klarheit gewonnen? Hier kann sich ein geistliches Sicherheitsbedürfnis einschleichen, das den Vorgang in die Länge zieht oder gar ganz verfälscht. Vgl. dazu die Aufzeichnungen im Geistlichen Tagebuch des Ignatius: Am 9. Feb. hält er eine Wahl über die Armutsform des Ordens für „abgeschlossen“, aber erst am 12. März schließt er sie tatsächlich ab. Siehe: Ignatius von Loyola, *Deutsche Werkausgabe. Bd. II.* Würzburg 1998, 357, Anmerkung 20. Die dritte Wahlzeit zeigt sich m.E. als der Versuch, in den dann nötigen Wahlgebeten noch jene Verfassung zu erlangen, die für eine zweite Wahlzeit Voraussetzung ist (vgl. EB 179/180 und 184–187); die Entscheidung selbst fällt, „wohin sich die Vernunft mehr neigt“ (EB 183), er soll sie aber dann „anbieten, damit seine Majestät sie annehmen und bestätigen wolle“ (EB 183, ähnlich 188). Wie ist diese Bestätigung anders denkbar als in einer ähnlichen Weise wie die zweite Wahlzeit?

²⁷ Heute wird oft – auch in geistlich engagierten Kreisen – von „Stimmigkeit“ gesprochen. Demgegenüber ist genau zuzusehen, womit jemand zusammenstimmt. Die Übereinstimmung mit der

Ob aus dem „Erwägen“ (EB 195-197)²⁸ eine wirkliche Teilnahme am Leiden Christi wird, muß offen bleiben. Ich habe solches schon miterlebt. Das ist dann die Erfahrung, daß Christus, den der Exerzitant in der zweiten Woche so lebendig neben sich wahrgenommen hatte, jetzt verschwunden ist. Damit ist er des Sinnes seiner Existenz beraubt, die ja ganz auf seine Gegenwart gebaut hat. Angst, Leere und Sinnlosigkeit greifen nach ihm. Er ist diesen Anfechtungen ausgeliefert. Das kann bis zur fast physischen Bedrängnis werden. Entweder die moralische Vernichtung dadurch, daß der Glaube über Bord geworfen wird, oder die physische Zerstörung durch Suizid können handgreifliche Versuchungen werden. Oder es ist das Hohnlachen, daß alles nur Selbsttäuschung war und man doch verdammt ist, das den Menschen quält.

In dieser Situation, in der psychische Schwachstellen als Einfallstore zerstörerischer Gewalten wieder aufbrechen können, ist kundige Begleitung lebensnotwendig. Es geht darum, ganz im Gegensatz zu bisher gültigen Devisen, zu überleben. In nacktem Glauben gilt es, dem „Menschenmörder seit Anbeginn“ (Joh 8,44) zu widerstehen. Einfaches mündliches Gebet, z.B. in der Form von Litaneien oder Rosenkranz, das Mitbeten mit einer betenden Gemeinde, die nüchterne Pflichterfüllung sind oft die einzige Möglichkeit, betend dazusein. Der klare Zuspruch in der Begleitung, daß dies alles nicht nutzlos, sondern höchst wirksame Mitwirkung am Heilswerk Christi ist, klingt für die betreffende Person zwar fremd, ist aber wichtig.

Die vierte Woche ist dann die langsame und leise Aufhellung des Horizonts. Christus erscheint wieder, aber gleichsam im Entzug. Es geht ja darum, ihn in allem zu finden, und wahrzunehmen, daß alles auf ihn hin transparent wird. Die stille Freude darüber dürfte völlig selbstlos sein. Ich bin nicht mehr wichtig; seine Gegenwart zählt.

Umwandlung – wie lange und wohin?

Es gibt einen alten Streit darüber, ob die Exerzitien des Ignatius primär ein Bekehrungs- und Vereinigungsweg mit Gott sind oder ob sie primär ein Prozeß

gewohnten affektiven Balance, die ein Mensch im Laufe seines Erwachsenwerdens gefunden hat, ist nicht mit dem Frieden im Sinne der Unterscheidung der Geister der zweiten Woche zu verwechseln. Diese innere Balance hat zwar ihren Wert, und ihre Störung zeigt etwas an; aber sie ist nicht der Friede oder die „wahre Fröhlichkeit“ (EB 329), die von den Unterscheidungsregeln gemeint sind.

²⁸ Es fällt auf, daß in der dritten Woche die Gebetsweise der „Betrachtung“ durch dieses dreimalige Erwägen: „Was er leidet oder leiden will“ (EB 195), „wie sich die Gottheit verbirgt“ (EB 196) und „wie er alles dies für meine Sünden leidet“ (EB 197) ergänzt wird. Außerdem wird nicht zum Verweilen bei den einzelnen Stationen des Leidens angeleitet, sondern zum Mitgehen: z.B. „vom Garten an zum Haus des Hannas“ (EB 208a).

geistlicher Entscheidungsfindung sind. Beide Thesen können sich auf Texte im Exerzitienbuch berufen. Meines Erachtens kann die Antwort nur lauten: Sie sind beides.

Eine Entscheidung, „ohne sich durch irgendeine Anhänglichkeit bestimmen zu lassen, die ungeordnet ist“ (EB 21), ist nur in einem Bekehrungsprozeß möglich. Wie tief und umfassend dieser Prozeß ist, dürfte durch die bisherigen Ausführungen deutlich geworden sein.²⁹

Von daher stellt sich die Frage, ob das nicht ein lebenslanger Weg ist. Zugleich ist das die Frage nach dem Nacheinander der Phasen oder „Wochen“ dieses Weges: Sind sie in einer linearen Abfolge nacheinander zu sehen, so daß eine neue Phase, z.B. die „zweite Woche“, erst dann möglich ist, wenn die vorausgehende, z.B. die „erste Woche“, vollendet ist? Oder sind sie eher im Sinne einer Spirale vorzustellen, so daß auf einer jeweils tieferen Ebene die Phasen immer wieder neu durchlebt werden?

Diese Fragestellung zwingt noch einmal, genauer zu analysieren, was denn eine Phase oder „Woche“ des Prozesses ausmacht. Daß es einfach eine bestimmte Zeitdauer oder ein bestimmter Inhalt ist, wurde bereits ausgeschlossen. Es geht um die jeweilige Frucht. Diese Frucht ist eine jeweils neue Erfahrung, die bis dahin nicht oder höchstens anfangs gemacht worden war. Wie wir gesehen haben (vgl. v.a. das Kapitel über die erste Woche), bedeuten die Durchbrüche zu solch neuen Erfahrungen, daß ein jeweils neuer Erfahrungsräum erschlossen wird: z.B. daß Schmerz ein heilsamer und heilender Vorgang ist; oder daß die in der „Betrachtung“ wachsende Jesusbeziehung ein neuartiges Lebensklima entstehen läßt; oder daß das Verlangensgebet der Besinnung „über die zwei Banner“ ein bestimmtes Gespür und eine bestimmte Sicht eröffnet, in denen hinfert alles „gewittert“ und beurteilt wird.

Diese neuen Erfahrungsräume haben etwas damit zu tun, daß sich durch die Gnade jeweils neue Dimensionen menschlicher Existenz dem Ich erschließen: Von der funktional-rationalen Ebene, in welcher der Mensch zunächst schwerpunktmäßig beheimatet sein mag, und den damit verbundenen angenehmen und unangenehmen Gefühlen zur tieferen Ebene affektiven Beziehungslebens, die man dem Herzen zueignen kann, und schließlich zur tief innerlichen Per-

²⁹ Hier liegt meine größte Anfrage, die ich an die Exerzitienpraxis von Franz Jalics habe: Trifft es zu, daß viele Menschen an dem Punkt ihrer geistlichen Entwicklung stehen, an der „die kontemplative Phase“ der vierten Woche der Exerzitien ansetzen kann? (Siehe seinen Artikel, S. 15) Haben sie, wie Franz Jalics offenbar meint, die vorausliegenden Prozeßphasen wirklich so weit durchlebt, daß „etwas ganz Neues“ (S. 16) anhebt? Oder unterschätzt er nicht doch den Prozeß, um den es vorher schon, v.a. in der zweiten Woche, geht?

Meine Frage ist, ob in dieser Praxis nicht eine bestimmte Gebetsweise, die für manche Menschen vielleicht schon bald auf ihrem Weg gut ist, – die Gebetsweise des einfachen Daseins vor Gott, die dem allgemeinen Vorbereitungsgebet der Exerzitien (EB 46) nahestehst, – mit einer bestimmten Prozeßphase, der Abschlußphase der vierten Woche, vermischt wird.

sonmitte, in der die eigentlichen Gewißheiten und Optionen des Lebens reifen und letztlich, uns selbst meist nur vermittelt zugänglich, getroffen werden.

Das Exerzitienbuch redet nicht direkt von diesen Ebenen. Es spricht verschiedene geistlich-psychische Dynamiken an, die die Phasen prägen: Die Dynamik der Auseinandersetzung mit „Hindernissen“, „wie Mühen, Beschämung, Furcht um die Ehre der Welt“ (EB 9) und „Trostlosigkeit“ (EB 318 ff.) für die „erste Woche“; die „subtilere“ (EB 10) Dynamik der Versuchung „unter dem Schein des Guten“ (EB 10; vgl. auch EB 331 und 332) für die „zweite Woche“. Diese verschiedenen Dynamiken definieren die verschiedenen Phasen. Auf ihre Unterscheidung, jedenfalls für die erste und zweite Woche und für die Anfangsphase (vgl. EB 14), legt Ignatius großen Wert.

Es zeigt sich in der Begleitung immer wieder, daß eine Dynamik, z.B. die der ersten Woche, in einer bestimmten Zeit, z.B. am fünften Tag achttägiger Exerzitien, zu einem gewissen Abschluß kommt, und eine neue Dynamik, im Beispiel dann der zweiten Woche, anhebt, obwohl der Durchbruch in den neuen Erfahrungsräum noch nicht in der ganzen Breite geschehen ist. Er kann z.B. in bezug auf erlittene Verletzungen und die damit zusammenhängende Lebensverweigerung geschehen sein, vielleicht aber noch nicht in bezug auf die Mitwirkung am gesellschaftlichen Unheil oder bestimmte Beziehungen der eigenen Lebensgeschichte. Auf der vielleicht noch schmalen Basis des erschlossenen Erfahrungsräums kann die neue Dynamik der zweiten Woche ansetzen.

Es ist also nicht ein einfaches Nacheinander der Phasen, aber auch nicht eine zyklische Wiederholung auf je neuem Niveau. Ich finde das Bild eines Hauses am passendsten: Man betritt das Haus, das Lebenshaus mit Gott, durch den Eingang im Parterre. Das ist die Fundamentsphase; sie eröffnet schon den Blick in die oberen Stockwerke. Darunter liegt der Keller. In ihm sind allerlei Dinge abgestellt, die man für unbrauchbar hält. Die erste Woche ist der Abstieg in den Keller. Erst der Keller ruht auf dem eigentlichen Fundament auf, dem „Felsen des Heils“. Dann kann man wieder aufsteigen und in die erste Etage gelangen. Wenn das Haus auf dem Felsen ruht, steht es fest und ist nicht leicht zu erschüttern. Weiter hinauf geht es dann in das Dach, die dritte und vierte Etage. Ich ziehe dieses Bild allen anderen vor, weil es zeigt, daß die Erfahrungsräume, die durch die Prozeßphasen erschlossen werden, stehenbleiben und weiterhin zugänglich sind.

Alle Bilder für das Exerzitiengeschehen und alle Reflexionen darüber können nur Annäherungen sein an das je einmalige Geheimnis des Heilsweges eines Menschen, den Gott allein kennt. Sie sind dennoch nützlich, insofern sie dabei helfen, diesem Geheimnis zu dienen. Diesem Heilsweg will auch dieser Artikel dienen.³⁰

³⁰ Ich hoffe, den Prozeß der Exerzitien, wie ich ihn in der Begleitung erlebe, in einer ausführlicheren Buchveröffentlichung bald beschreibend darstellen zu können.