

Aspekte geistlicher Begleitung

Die vier Wochen des Exerzitienprozesses

Ursula Dirmeier, Bamberg

Ignatius hat seine Exerzitien in vier mehr oder minder gleich lange Abschnitte eingeteilt, die er „Wochen“ nennt. In der zweiten bis vierten Woche folgen die Betrachtungen den wichtigen Stationen des Lebens, Sterbens und der Auferweckung Jesu. Dabei werden die Exerzitanden mehr und mehr in die Nachfolge Jesu hineingerufen und hineingenommen. Zuvor jedoch sollen sie sich in der ersten Woche mit ihrer eigenen Sündhaftigkeit auseinandersetzen und so mit ihrem bisherigen Leben ins Reine kommen.

Diese Einteilung in vier Abschnitte wurde in entsprechend verkürzter Form auch für jährlich wiederkehrende achttägige Exerzitien übernommen. Daneben inspirierte sie auch die geistliche Begleitung, soweit sie in der Tradition der Exerzitien steht. Daraus erwächst die Fragestellung der folgenden Überlegungen: *Inwieweit eignen sich die vier Wochen des Exerzitienprozesses als Handlungsinstrument geistlicher Begleitung?*

Als Kriterium für die Überprüfung soll das Leben des heiligen Ignatius selbst dienen. Das bietet sich an, da Ignatius bekanntermaßen die Einsichten, die er dem Exerzitiengaben zugrunde legte, aus seinem eigenen Erleben gewonnen hatte. Der entscheidende Einbruch im Leben des Ignatius war seine schwere Verwundung in Pamplona. Auf dem Krankenlager im Haus seines Bruders las er, da es dort keine Ritterromane gab, ein „Leben Christi“ und eine Heiligenlegende. Die Vorstellung, die Heiligen nachzuahmen, begeisterte ihn dabei; ebenso seine Träume vom Minnedienst für eine hochgestellte Dame. Im Gegensatz zu letzterem blieb er beim ersten noch längere Zeit danach zufrieden und froh – seine Urerfahrung in der Unterscheidung der Geister (vgl. PB¹ 8).

Die erste Woche

In der ersten Woche der Exerzitien geht es um die Erkenntnis der eigenen Sündhaftigkeit und um das Zwiegespräch mit dem Herrn, der für uns gekreuzigt wurde. Jeden Tag werden erstens die drei „Ursünden“, zweitens die eige-

¹ Zitiert nach: Ignatius von Loyola, *Der Bericht des Pilgers*. Übersetzt und erläutert von Burkart Schneider. Freiburg/Br. 41979

nen Sünden im Laufe des bisherigen Lebens, drittens und viertens eine Wiederholung dieser beiden Übungen und abschließend eine Besinnung über die Hölle gehalten.

Auch in der geistlichen Begleitung wurde häufig die Auseinandersetzung mit dem eigenen Versagen als Ausgangspunkt genommen. Hören wir, wie es einer Frau zu Beginn des 17. Jahrhunderts damit ging. Maria Ward schreibt über eine Phase geistlicher Trockenheit und über ihren geistlichen Begleiter:

„Dieser Pater führte in der Tat ein Leben von großer Frömmigkeit und war nicht weniger auf den Fortschritt meiner Seele bedacht. Aber er leitete mein Gewissen ausschließlich auf dem Weg der Furcht. Zum Beispiel sollte ich mich selbst hassen, die Gerichte Gottes fürchten, vor den Qualen der Hölle zittern. Zu alledem war ich unfähig.

Erstens konnte ich den Feind alles Guten nicht fühlbar hassen, noch viel weniger mich selbst, die ich viel zu sehr liebte. Mich mühen aus Liebe bis hin zum Tod schien mir leicht, aber Furcht machte wenig Eindruck auf mich. Ich war – mit Hilfe der Gnade Gottes – entschlossen, mir niemals die Hölle zu verdienen, und von den Umständen dort konnte ich mir keine so lebhafte Vorstellung machen, wie der Pater es wollte.

Mich in einer von dem, was er verlangte, so verschiedenen Verfassung zu finden, während ich mit allem Fleiß so zu sein versuchte, war, wie ich glaube, zu großem Teil der Grund jener Trockenheit und jener zweifelnden Gedanken.

Bei dieser Gelegenheit habe ich bisweilen gedacht (vielleicht täusche ich mich), dass es manche Menschen gibt (nicht weniger geeignet, eine mehr als mittelmäßige Vervollkommnung zu erreichen), die man bei ihrem Beginnen mit viel Freigebigkeit behandeln sollte, indem man ihnen bessere Dinge gibt, ehe man ihnen nimmt, was weniger gut ist, indem man das Thema verändert, und nicht das Sein bekämpft – besonders wenn ihre Fehler von einer übergroßen Eigenliebe oder einer weniger wohlgeordneten Zuneigung oder einer anderen Neigung aus demselben Teil der Seele herkommen.“²

Zu Beginn

Wie begann bei Ignatius selbst der geistliche Weg? Er schreibt über sich in der dritten Person:

„Da er bei dieser (der geistlichen) Lektüre nicht wenig Erleuchtung erhielt, fing er an, ernster über sein vergangenes Leben nachzudenken, und er erkannte, wie notwendig es für ihn wäre, Buße dafür zu tun.“ (PB 9) Die Erkenntnis

² Aus den autobiographischen Aufzeichnungen Maria Wards; vgl. dazu auch: U. Dirmeier, *In der Gegenwart Gottes. Marie Wards Spiritualität*, Ostfildern 2000.

der Sünden und der Wunsch, sein Leben in Ordnung zu bringen, folgten der geistlichen Lektüre also nach.

„Die früheren Gedankengänge gerieten jetzt in Vergessenheit.“ (PB 10) Die Beschäftigung mit dem Besseren brachte die Orientierung am weniger Guten zum Verschwinden.

„Als er einmal während der Nacht wach lag, sah er klar ein Bild Unserer Lieben Frau mit dem heiligen Jesuskind; bei diesem Anblick empfand er für geraume Zeit ganz außerordentlichen Trost. Und ein solcher Abscheu vor seinem ganzen vergangenen Leben und besonders vor den Sünden des Fleisches erfüllte ihn ...“ (ebd.). Das Thema seines Lebens wechselte vom Minnedienst an der Dame zum Dienst für die Gottesmutter und ihr Kind.

Aus der Erzählung des Pilgerberichts wird deutlich: Auch bei Ignatius war die Beschäftigung mit den eigenen Sünden nicht das Erste, sondern die Folge davon, dass er mit dem Leben Jesu und dem Leben der Heiligen in engeren Kontakt gekommen war. Wer das Bessere kennen lernt (auch wenn er zunächst nur am „Nachgeschmack“ erkennt, dass es das Bessere war), der wird vom weniger Guten lassen. Das Thema seines Lebens wird sich ändern, ohne dass seine Identität zerstört wird. Darauf darf geistliche Begleitung bauen.

Heilwerden

In Manresa suchte Ignatius Gespräche mit religiös interessierten Leuten. Jetzt begannen auch die Versuchungen, zuerst die gröberen: „Wie wirst du ein derartiges Leben aushalten können während der siebzig Jahre, die du noch zu leben hast?“ (PB 20) Dann die subtileren, in Form von Skrupeln, er habe einige Sünden noch nicht gebeichtet. „Zwar wusste er wohl, dass jene Skrupel ihm nur zum großen Schaden waren und dass es besser wäre, sich von ihnen frei zu machen. Aber er konnte nicht mit ihnen fertig werden.“ (PB 22) Er plagte sich ab, alle Mittel blieben vergeblich, er geriet an den Rand des Selbstmords, er kämpfte weiter und erkannte zugleich seine Unfähigkeit, sich aus eigener Kraft davon zu lösen, bis „unser Herr ihn aus Gnade und Barmherzigkeit davon befreit hatte“ (PB 25).

Woher kam die große Krise in Manresa? Wir erkennen heute darin die Kehrseite des für Ignatius typischen Hangs zum Perfektionismus (Die Generalbeichte muss vollkommen sein) und zum Aktivismus (Alles ist vom Menschen zu leisten). Dort, wo er seine Stärken hatte, dort bestand für ihn auch die größte Gefahr – das ist bei allen Menschen so.

Die Heilung geschah dadurch, dass er sich eingestand, am Ende zu sein („Selbst wenn ich einem Hündlein nachlaufen müsste, um von ihm Hilfe zu bekommen, würde ich es sofort tun.“ PB 23), und dass er sich von Gott heilen ließ

(„Hilf du mir, Herr; denn bei keinem Menschen und bei keinem Geschöpf kann ich irgendwelche Hilfe finden.“ ebd.)

In den Regeln zur Unterscheidung der Geister für die erste Woche fand diese grundlegende Erfahrung ihren Widerhall. Ignatius differenziert dort zwischen Menschen, die sich von Gott entfernen, und solchen, die sich auf Gott hin ausrichten wollen. Während bei ersteren die innere Unruhe vom Gewissen kommt, das sie zur Umkehr treibt, sollen sich letztere durch Unruhe nicht davon ablenken lassen, auf ihrem guten Weg weiterzugehen (vgl. GÜ 314f). In den Betrachtungen des Exerzitienbuchs hat sich diese Erfahrung leider nicht niedergeschlagen. Sie hätte eine Dimension eröffnet, die in den Evangelien einen so breiten Raum einnimmt: die Dimension der Heilung.

Da sind all die Menschen, die ihre körperlichen Gebrechen und seelischen Unfähigkeiten (wie etwa: nicht sehen, nicht anpacken, sich nicht aufrichten, in die Gemeinschaft nicht zurückfinden können) zu Jesus bringen, um sie, um sich heilen zu lassen. Die Besessenen tragen ihr Fremdbestimmt-, Besetzt- und Gefesselt-Sein zu Jesus und werden frei. Wenn wir die Krankenheilungen Jesu nicht auf ihren leiblichen Aspekt reduzieren (die Aufteilung in Körper, Geist und Seele ist bekanntermaßen dem biblischen Denken fremd), dann sind auch die Begegnungen Jesu mit Zachäus, mit der Ehebrecherin und mit der Frau am Jakobsbrunnen zu den Heilungen zu zählen. Immer steht am Anfang die Begegnung mit Jesus und die Frage, ausgesprochen oder unausgesprochen: „Willst du gesund werden?“ (Joh 5,6) oder: „Was soll ich dir tun?“ (Mk 10,51).

Auch heute kann diese Frage, mit ehrlichem Verlangen beantwortet, einen Prozess in Gang bringen, der dazu führt, sich von Gott von den eigenen Schief-lagen und Besetztheiten, von den Verletzungen und unheilvollen Prägungen der persönlichen Lebensgeschichte heilen zu lassen. Dabei können tiefenpsychologische Kenntnisse der Begleiterin, dem Begleiter sehr hilfreich sein und Sicherheit geben. Die Hauptsache sind sie nicht. Die Hauptsache sind die Bitte um Heilung und das Wirken der Gnade Gottes.

Hinkehr

Nehmen wir – sozusagen probeweise – als die Dynamik der ersten Woche diese Dimension des Heilwerdens an. Dann findet darin auch die Beschäftigung mit dem eigenen Fehlverhalten ihren Platz – wie ja auch die Sündenvergebungen Jesu bisweilen als Teil eines Heilungsgeschehens geschildert werden, und nicht umgekehrt.

Die Erkenntnisse der Tiefenpsychologie weisen in dieselbe Richtung. Unsere Sündhaftigkeit – ihre Existenz soll keineswegs geleugnet werden – lässt sich in der Regel am besten als Folge eines Defizits verstehen. Damit soll nicht gesagt werden, die Menschen hätten als Erwachsene keine moralische Verant-

wortung für ihr Verhalten. Doch wer sich wirklich ändern will und nicht bloß aus Furcht vor Strafe darauf verzichtet, Verbotenes zu tun, muss in der Regel zuerst erkennen, woher sein Fehlverhalten kommt, wo es seine Wurzeln hat. Oder er muss zumindest, wie Ignatius, mit seiner Kraft am Ende sein und sich ganz in die Barmherzigkeit und in die offenen Arme Gottes werfen. Denn allein die Erkenntnis, dass er sich mit seinen Skrupeln ja gegen die verzeihende und erlösende Liebe Gottes versündigte, befreite ihn nicht.

Die zweite Woche

Die Betrachtungen der ersten Woche münden in die Ruf-Christi-Erwägung, die zugleich die Perspektive auf die Nachfolge Jesu eröffnet³: Indem ich mir die Einladung eines irdischen Königs an mich vorstelle, werde ich bereit, mich vom Ewigen König rufen zu lassen. Während in der ersten Woche von Jesus an mich die Grundfrage gestellt wurde: „Was willst du, dass ich dir tun soll?“, richte ich nun dieselbe Frage an meinen Freund und Herrn: „Was ist es, das ich für dich tun soll?“

Die Übungen der zweiten Exerzitien-Woche thematisieren am ersten Tag die Menschwerdung und die Geburt Jesu, am zweiten Tag die Darstellung im Tempel und die Flucht nach Ägypten, am dritten Tag das Leben in Nazaret und das Wiederfinden Jesu im Tempel. Am vierten Tag werden die Banner des Teufels und Christi einander gegenübergestellt, dies wird dreimal wiederholt und mit der Erwägung der drei Menschengruppen abgeschlossen.

Der fünfte Tag hat die Taufe Jesu zum Thema, der sechste die Versuchung in der Wüste, der siebte die Berufung der Apostel, der achte die Seligpreisungen der Bergpredigt, der neunte die Erscheinung Jesu auf dem See, der zehnte Jesu Predigt im Tempel, der elfte die Auferweckung des Lazarus, der zwölfte den Einzug Jesu in Jerusalem. Zugleich beginnt mit dem fünften Tag die Zeit der Wahl, in der auch die drei Weisen der Demut erwogen werden sollen.

Wenn wir uns mit der Frage beschäftigen, welche Aspekte wir aus den Exerzitien für die geistliche Begleitung gewinnen können, dann geht es in der zweiten Woche um die Maßstäbe aus dem Leben und Handeln Jesu und um das rechte Unterscheiden und Entscheiden.

Die Reihenfolge all dieser Aspekte richtet sich in den Exerzitien am Leben Jesu aus. In der geistlichen Begleitung – das soll hier für alle vier „Wochen“ gesagt sein – wird sich aus der existenziellen Situation der Begleiteten eine ganz andere, je individuelle Reihenfolge ergeben. Wahrscheinlich können die vier

³ Vgl. P. Köster, *Zur Freiheit befähigen*. Kleiner Kommentar zu den Großen Exerzitien des hl. Ignatius. Leipzig 2000, 86–89.

Bereiche nicht einmal exakt voneinander getrennt gesehen werden. Es ist aber hilfreich zu unterscheiden, welche Dynamik gerade im Vordergrund steht: die der Heilung, die des Nachfolgens, die des Erleidens oder die des Lebens im Horizont von Auferstehung.

Vertraut werden

Zu Beginn seiner Pilgerschaft war des Ignatius Seele noch ganz blind „trotz des großen Verlangens Ihm zu dienen auf alle Weise, so gut er es nur verstand.“ (PB 14) Zwar „schaute er bereits nicht mehr so sehr darauf, für seine Sünden Genugtuung zu leisten, sondern vielmehr darauf, Gott einen Gefallen zu tun und Ihm Freude zu machen.“ (ebd.) Doch trotz seiner Lektüre hatte er „noch keinen Blick für innere Werte und verstand nicht, was Demut, Liebe, Geduld eigentlich seien“ (ebd.), weshalb er allen Ernstes einen Mauren umbringen wollte, weil dieser die Ehre seiner neuen „Dame“ geschmährt hatte. Da ihm dann doch Zweifel kamen, überließ er die Entscheidung seinem Maultier (PB 16). Er hatte noch viel zu lernen.

Die Betrachtungen des Lebens Jesu bilden das Kernstück der zweiten Woche, ja der ganzen Exerzitien. Auch außerhalb von Exerzitien muss geistliche Begleitung sich darum kümmern, dass aus den Evangelien Maßstäbe gewonnen werden, die sich in das Leben der Begleiteten hinein auswirken.

Die Evangelien sind die Lernstrecke, an denen gelernt wird, was christliches Leben eigentlich heißt. Wenn sie auf ignatianische Weise betrachtet werden, vollzieht sich eine doppelte Bewegung: Zunächst begeben sich die Meditierenden in das in den Evangelien geschilderte Ereignis hinein und suchen und finden darin ihren Platz, ihre Weise des Dabeiseins. In einem zweiten Schritt kehren sie zu ihrem eigenen Leben zurück, bringen die biblische Konstellation mit ihrer Erfahrungswelt in Kontakt und ziehen daraus „irgendeinen Nutzen“. Manchmal mag dieser Nutzen Bestärkung und Ermutigung sein, manchmal Umdenken und Korrektur bringen, manchmal auch Vorbereitung auf Kommen des sein. Das Ziel ist es, immer mehr mit dem Leben Jesu und seiner Weise zu handeln und sich zu verhalten, vertraut zu werden.

Erst auf dieser Grundlage kann das Lernen der Unterscheidung beginnen, indem die Einzelnen sich mehr und mehr vom Geist Gottes bestimmen lassen und die davon abweichenden inneren Regungen immer rascher identifizieren können, um so Einzelentscheidungen oder Lebensentscheidungen zu treffen.

Indifferent werden

Die Weise, in der Ignatius Entscheidungen traf, ist in seinem „Geistlichen Tagebuch“ überliefert. Er notierte „Wahlpunkte über die Armut der Häuser der Gesellschaft Jesu“, indem er zusammentrug, was die Vor- und Nachteile der einen Alternative und was die Vor- und Nachteile der anderen seien, ganz entsprechend der von ihm aufgestellten ersten Weise, in einer Zeit ruhiger Überlegung eine Wahl zu treffen.

Um Entscheidungen gut zu treffen, ist es also notwendig, vor das Abwägen der einzelnen Argumente zunächst eine Phase des Sammelns vorzuschalten, in der man sich „weder zu der einen Seite wenden oder hinneigen“ noch zu der anderen (vgl. GÜ⁴ 15), sondern sich ins Gleichgewicht vor Gott bringen soll.

Warum ist das so? Die moderne Hirnforschung zeigt uns, wie wichtig es ist, dass unser Hirn immer wieder Gelegenheit bekommt, die bereits eingefahrenen, erprobten und erfolgreichen „Denkbahnen“ zu verlassen und alternative „Nebenstrecken“ zu entdecken und zu befahren.

Alles, was wir öfter gedacht haben, was wir gelernt haben, alle Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben, prägen sich im „Wegenetz“ unseres Gehirns sozusagen als Schnellstraße ein. Auf diesen Wegen kommen wir flott voran. Das hat den Vorteil, dass wir denselben Gedankengang oder Handlungsablauf immer sicherer, schneller, ohne lange zu überlegen, fertig bringen. Das hat andererseits den Nachteil, dass diese Schnellstraßen uns immer wieder zu denselben Ergebnissen führen und es uns immer schwerer fällt, einmal in eine andere Richtung zu denken, einmal etwas auszuprobieren, einmal etwas Ungewohntes für möglich und richtig zu halten.

Erst wenn etwas Unvorhergesehenes passiert, erst wenn wir vor einem Problem stehen, sind wir bereit, nach neuen Lösungen zu suchen und neue Wege zu betreten. Wenn wir vor einem Problem stehen, erzeugt das Stress. Dieser Stress hilft unserem Gehirn durch chemische Prozesse, neue Wege zu entdecken, zu befahren und auszubauen.⁵

Wir können das Wegenetz unseres Denkens allerdings auch durch ruhiges, systematisches Nachdenken erweitern, wenn wir das wollen. Ignatius lädt uns dazu ein. Wer nicht erst durch Katastrophen umdenken und Alternativen sehen lernen will, muss sein Gehirn immer wieder trainieren, auch das Gegenteil denken und probeweise für gut halten zu können.

Im Verlauf der zweiten Woche der Exerzitien dient die Erwägung über die drei Menschengruppen (GÜ 150ff) der Einübung in die Haltung der Indifferenz. Die eine Sorte von Menschen will sich zwar von einer erkannten An-

⁴ Zitiert nach: Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen*. Übertragen und erklärt von Adolf Haas. Freiburg/Br. 1967.

⁵ Vgl. G. Hüther, *Biologie der Angst*. Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen 1997, bes. 71ff.

hänglichkeit lösen, bringt aber die Kraft oder Entschiedenheit ein Leben lang nicht auf. Die zweite will sich ihre Anhänglichkeit von Gott als rechtmäßig sanktionieren lassen. Nur die dritte will die erworbene Sache „*einzig wollen oder nicht wollen, je nachdem*“ Gott es ihnen eingibt „*und es der betreffenden Person je besser erscheint zum Dienst und Lob Seiner Göttlichen Majestät.*“ (GÜ 155).

Solche Menschen halten also auch etwas anderes für möglich und möglicherweise für den Willen Gottes als das, was ihnen am sympathischsten ist, oder das, was die Allgemeinheit als oberstes Ziel ansetzt. Eine solche Einstellung entspricht der zweiten Weise der Demut: „*dass ich nicht mehr wünsche noch Neigung habe, in Reichtum als in Armut zu leben, nach Ehre zu verlangen als nach Schmach, ein langes Leben zu wünschen als ein kurzes, wenn dabei der Dienst Gottes unseres Herrn und das Heil einer Seele gleich bleibt*“ (GÜ 166). Das ist die Grundlage für die Wahl.⁶

Das ganz ähnlich formulierte „Prinzip und Fundament“ (vgl. GÜ 23) ist wohl deshalb den Exerzitien vorangestellt, um deutlich zu machen, dass für Exerzitien nur solche Personen geeignet sind, die eine derartige Beweglichkeit und Großmut des Denkens aufweisen.⁷ Ebenso kann geistliche Begleitung nur dann fruchtbar werden, wenn die Begleiteten zu Umdenken und Veränderung fähig und bereit sind. Deshalb sollten von Anfang an zum einen die Entwicklungen und Veränderungen des Lebens in den Blick genommen, zum anderen Perspektiven formuliert werden, wohin sich die Betreffenden entwickeln, in welcher Hinsicht sie reifen wollen.

Die Erfahrung von „Trost“

Nachdem Ignatius alle Gründe und Gegengründe gesammelt hatte, brachte er über einen Monat lang seine Erwägungen im Gebet vor Gott und notierte, welche Gründe für ihn an Bedeutung gewannen und wohin der Trost ihn führte. Dies entspricht der „zweiten Zeit der Wahl“: „*wenn man viel Klarheit und Einsicht auf Grund der Erfahrung in Tröstungen und Trostlosigkeit gewinnt, sowie auf Grund der Erfahrung in der Unterscheidung der verschiedenen Geister*“ (GÜ 176).

Es ist bis heute nicht geklärt, was dieser „Trost“ eigentlich sei und wie er entsteht. Möglicherweise kommt dabei die „intuitive bzw. kreative Intelligenz“, die überwiegend in der rechten Gehirnhälfte lokalisiert werden kann, ins Spiel – im Gegensatz zur linken Gehirnhälfte, die für die Sprache und das abstrakte, objektive Denken verantwortlich gemacht wird. Jene Form der Intelligenz

⁶ Vgl. Köster, a.a.O., 127.

⁷ Vgl. Köster, a.a.O., 23.

nimmt ebenso wie das rationale Denken Impulse aus der Umwelt auf, verarbeitet sie aber nicht in Sprache, sondern als Bilder, Eindrücke und Vorstellungen. Dem Bewusstsein unzugänglich arbeitet sie an der Lösung eines Problems, das in der linken Gehirnhälfte „durchdacht“ wird, mit. Wenn beide Gehirnhälften zu einer übereinstimmenden Lösung gelangt sind, stellt sich über das limbische System des Gehirns eine positive Gestimmtheit ein.⁸ Dafür braucht es Zeit.

Die dritte Woche

In der dritten Woche werden in sechs Tagen jeweils zwei Abschnitte aus der Passion Christi betrachtet, am siebten Tag eine Zusammenschau derselben. Für diesen Zeitabschnitt gibt Ignatius keine besondere Perspektive an, mit der die Exerzitanten die Betrachtungen angehen sollen. Eine solche Funktion könnte jedoch von der „dritten Weise der Demut“ übernommen werden, „*wenn ich nämlich (...) um Christus unserem Herrn je mehr nachzufolgen und ihm je mehr in der Tat ähnlich zu werden, eher mit dem armen Christus Armut will und erwähle als Reichtum, mit dem schmacherfüllten Christus Schmach als Ehren und je mehr danach verlange, für einfältig und töricht gehalten zu werden als für weise und klug in dieser Welt – um Christi willen, der zuerst als solcher angesehen wurde.*“ (GÜ 167)

Ignatius wurde wiederholt angefeindet; man verleumdete ihn und seine Gefährten. Überraschenderweise ließ er das keineswegs widerstandslos geschehen, sondern bestand jedes Mal auf einem gerichtlichen Urteil, das die Haltlosigkeit der Vorwürfe festhielt (vgl. etwa PB 98). Das scheint auf den ersten Blick nicht so recht zur dritten Weise der Demut zu passen: Freilich darf diese nur eingenommen werden, so lehrt uns derselbe Vorbehalt, der schon bei der zweiten Weise der Demut begegnete, „*sofern das Lob und die Ehre der Göttlichen Majestät gleich bleibt*“ (GÜ 167). Die „Vorliebe für das Kreuz“ ist also kein Wert in sich, sondern noch einmal dem größeren Willen Gottes unterworfen.⁹ Ich muss allerdings auf sie vorbereitet sein, um für diesen Willen Gottes wirklich offen sein zu können.

„Sofern das Lob und die Ehre der Göttlichen Majestät gleich bleibt“

Im Begleitungsgeschehen, in dem der geistliche Prozess stärker als in den Exerzitien vom jeweiligen Lebensstandort der Person bestimmt wird, muss die

⁸ Genauer in: Eugene d'Aquili, Andrew B. Newberg, *The Mystical Mind. Probing the Biology of Religious Experience*. Minneapolis 1999, bes. 70f.

⁹ Vgl. Köster, a.a.O., 129.

Dynamik der dritten Woche sorgfältig von der ersten und zweiten unterschieden werden. Nicht jede Leiderfahrung soll und darf im Horizont der dritten Woche betrachtet werden.

Zunächst muss gefragt werden, ob der Wille Gottes nicht eher darin zu finden ist, die Leidsituation zu verändern oder es zumindest zu versuchen. Nur wenn etwas nicht veränderbar ist, darf es als Wille Gottes angenommen werden. Ansonsten muss es in den Kontext der zweiten Woche gestellt werden, in den Bereich dessen, was für den Herrn zu tun und zu unternehmen ist. Alles andere wäre eine falsche, eine unbiblische Leidensspiritualität.

Eine weitere Klärung dient der Unterscheidung zwischen der ersten und der dritten Woche. Es gibt Leiderfahrungen, die mir immer wieder passieren und die so typisch für mich sind, dass ich mich fragen muss, ob sie vielleicht etwas mit mir, meinem Verhalten oder meinen Vorerfahrungen zu tun haben. Dann dürfen sie nicht einfach als Kreuz angenommen werden. Sie sind vielmehr Christus hinzuhalten mit der Bitte: „Mach mich heil! Hilf mir, das Leid der Vergangenheit zu überwinden, die Verwundungen durch deine Liebe und Zuwendung heilen zu lassen!“ Wir dürfen sicher sein, dass diese Bitte erfüllt wird. Dadurch wird sich auch mein in diesem Punkt festgefahreneres Verhalten verändern. Was schließlich als „Rest“ bleibt, das, was in meinem Leben nicht mehr rückgängig zu machen ist, kann ich dann wirklich als das auf mich nehmen, von dem der Herr mir zutraut, dass ich es zu tragen vermag.

Erst nach dieser zweifachen Abgrenzung dürfen wir Leiden als Kreuz in der Nachfolge Christi ansehen.

Die Jünger stehen nicht über ihrem Meister (Mt 10,24)

Wenn wir uns gegen eine falsche Leidensspiritualität verwahrt haben, dürfen wir nicht in den gegenteiligen Fehler verfallen und das Leiden und Kreuz aus dem christlichen Leben auszuklammern versuchen. Das wäre zum einen unrealistisch. Es würde zum anderen den Glauben an den Gott Jesu Christi auf eine reine Wunscherfüllungs-Religion reduzieren: Gott hat dafür zu sorgen, dass keine Wünsche unerfüllt, keine Knoten geschürzt, keine Rechnungen unbezahlt bleiben. Eine solche Vorstellung des Petrus hat Jesus scharf zurückgewiesen: „Weg mit dir, Satan, geh mir aus den Augen! Denn du hast nicht das im Sinn, was Gott will, sondern was die Menschen wollen.“ (Mk 8, 33) und ihm angedeutet, welchen Weg er zu gehen hat: „Als du noch jung warst, hast du dich selbst gegürtet und konntest gehen, wohin du wolltest. Wenn du aber alt geworden bist, wirst du deine Hände ausstrecken, und ein anderer wird dich gürtend und dich führen, wohin du nicht willst.“ (Joh 21,18) Alle, die sich der Freundschaft mit Jesus öffnen, werden auf ihre je eigene Weise Anteil am Leidensweg Jesu haben.

Ignatius gibt für die dritte Woche an, man möge „*um Schmerz, Ergriffenheit und Beschämung*“ bitten, „*weil meiner Sünden wegen der Herr zum Leiden geht*“ (GÜ 193). Christliche Glaubenspraxis hat den Kreuzestod Jesu jedoch nie nur auf die Dimension der Erlösung von den Sünden reduziert. Die Betrachtung der Passion Christi, sei es in den Exerzitien, sei es jedes Jahr in der Karwoche, sei es, weil die eigene existenzielle Situation dazu herausfordert, führt uns dazu, am Beispiel Jesu zu lernen, wie Leiden geht: „Als Christus auf Erden lebte, hat er mit lautem Schreien und unter Tränen Gebete und Bitten vor den gebracht, der ihn aus dem Tod erretten konnte, und er ist erhört und aus seiner Angst befreit worden. Obwohl er der Sohn war, hat er durch Leiden den Gehorsam gelernt“ (Hebr 5,7f).

Da darf geschrien und geweint werden, da hat einer Angst und schreckt zurück, da schwitzt einer Blut und sucht bei den nächsten Vertrauten Beistand, da schleppt sich einer ab und geht in die Knie, da verstummt einer vor seinen Anklägern und schreit nach seinem Gott. Da bekommt einer zugleich die Kraft, nicht davonzulaufen oder vorzeitig Schluss zu machen, sondern sich anheimzugeben in die Hand Gottes, seines geliebten Vaters.

„Wo ist Gott?“, haben die KZ-Häftlinge gefragt, die das qualvolle Sterben eines jüdischen Jungen mit ansehen mussten. „Er hängt dort am Galgen ...“, habe einer eine innere Stimme sagen hören (nach E. Wiesel). Der Kreuzestod Jesu eröffnet eine Antwort auf die durch Nachdenken niemals lösbare Frage, warum Gott das Leiden Unschuldiger zulassen kann.

Maria Ward hat die kirchlichen Gegner ihrer Gründung in ihren Briefen bisweilen mit dem Decknamen „Jerusalem“ bezeichnet. Das geschah sicher aus Vorsicht; denn Briefe wurden oft abgefangen. Es zeigt aber auch, wie sie den Widerstand, der ihr entgegengebracht wurde, das Leid, das ihr auferlegt war, aus der Identifikation mit ihrem Herrn zu bewältigen vermochte. Die Passion Jesu diente ihr als Verstehens- und als Handlungsmodell für den eigenen Leidensweg.

Am Beispiel Jesu lernen wir, wie Leiden geht, und versuchen zugleich, im Mitgehen seines Kreuzwegs unseren Freund nicht allein zu lassen und unter seinem Kreuz auszuhalten. Und umgekehrt gewinnen wir aus diesem gemeinsamen Weg die Sicherheit, dass auch Christus unseren Leidensweg mitgeht, dass wir im Leiden nie allein sind: „Wir haben ja nicht einen Hohenpriester, der nicht mitfühlen könnte mit unserer Schwäche“ (Hebr 4,15), der nicht wüsste, was Leiden, körperliches und seelisches, ist. Das gilt dann nicht nur für das „christozentrische Leiden“ im engen Sinn, das aus der unmittelbaren Nachfolge resultiert – wenn jemand mit Christus sagen kann: „Viele gute Werke habe ich im Auftrag des Vaters vor euren Augen getan. Für welches dieser Werke wollt ihr mich steinigen?“ (Joh 10, 32) Das gilt im umfassenden Sinn für alles Leiden, das mir zugemutet ist, für das Sterben und die Trauer um liebe Ver-

storbene, für Unfall und Krankheit, für Begrenzung und Scheitern, für Missachtung und Ausgrenzung, für Not und Qual.

Alle, die sich der Freundschaft mit Jesus öffnen, werden auf ihre je eigene Weise Anteil am Leidensweg Jesu haben. Ihnen gilt als Verheißung, was der Hebräerbrief am Leiden Jesu abliest: „Er ist erhört und aus seiner Angst befreit worden.“ Was das existenziell heißen kann, wird aus einer kleinen Begebenheit im Leben des hl. Ignatius deutlich, wie sie ein Mitbruder erzählt:

„Als ich mich an einem Himmelfahrtstag – es war der 23. Mai 1555 – in einem Zimmer mit dem Vater befand, er auf der Fensterbank sitzend und ich auf einem Stuhl, hörten wir das Zeichen läuten, welches die Erwählung des neuen Papstes ankündigt. Und danach kam die Nachricht, der Erwählte sei derselbe Theatinerkardinal, der sich Paul IV. nannte. Bei dieser Neuigkeit veränderte und verwandelte sich das Gesicht des Vaters beachtlich. Und wie ich später erfuhr (...), drehten sich ihm alle Knochen im Leib. Er erhob sich, ohne ein Wort zu sagen, und ging zum Gebet in die Kapelle; und kurz darauf kam er so froh und zufrieden heraus, als wäre die Wahl sehr seinem Wunsch entsprechend gewesen.“¹⁰

Die vierte Woche

Für die vierte Woche sind insgesamt vierzehn Betrachtungen vorgesehen – von der ersten Erscheinung des Auferstandenen bis zu seiner Himmelfahrt – jeweils zwei für jeden Tag. Für den Gipfelpunkt der ganzen Exerzitien, die Betrachtung zur Erlangung der Liebe, ist eigentümlicherweise kein Zeitpunkt angegeben. Bildet sie den Abschluss, den achten Tag, oder läuft sie in der ganzen vierten Woche mit?

„Deine Wunden werden schnell vernarben“ (Jes 58,8)

Bei den Betrachtungen über die Erscheinungen des Auferstandenen soll ich um die Gnade bitten, *„mich intensiv zu freuen und fröhlich zu sein über die so große Herrlichkeit und Freude Christi unseres Herrn.“* (GÜ 221). Zudem soll ich *„das Trösteramt betrachten, das Christus, unser Herr, ausübt und damit vergleichen die Art, wie Freunde einander zu trösten pflegen.“* (GÜ 224) An welche Erfahrungen meines Lebens kann das Evangelium von der Auferweckung des Gekreuzigten anknüpfen?

¹⁰ Luis Gonçalves da Câmara, *Memoriale*. Erinnerungen an unseren Vater Ignatius. Übersetzt von Peter Knauer SJ. Frankfurt/M. 1988, Nr. 93.

Es gibt besondere Auferstehungserfahrungen im Leben von Menschen: dass Heilung von seelischen Verwundungen geschieht, dass eine Leidsituation zu Ende geht oder sich wandelt, dass aus dem Trost, den die Gottesbeziehung spendet, das Schwere des Lebens bestanden werden kann.

Auferstehung ist zudem und zuallererst der Eckstein unseres Glaubens. Ohne den Glauben an die Auferstehung wäre die Verkündigung leer und unser Glaube sinnlos (vgl. 1 Kor 15,14). Durch die Auferweckung Jesu von den Toten wird ratifiziert, was Gott seinem Geliebten und allen Menschen verheißt: Angenommen- und Erlöstsein und Leben ohne Ende. Das ist Grund zur Freude. Das ist der Motor christlichen Lebens.

Erst aus diesem Glauben an die Auferstehung verliert die Auffassung des Ignatius, man könne sich Krankheit, Schmach, kurzes Leben usw. wünschen, sofern dies mehr der Verherrlichung Gottes entspricht, ihren zynischen Klang. Ich kann Leiden auf mich nehmen, weil ich darauf vertrauen darf, dass Gott daraus etwas Heilvolles für mich, für andere entstehen lässt.

Zugleich ist das spirituelle Leben jedes Christen und jeder Christin immer Leben mit dem Auferstandenen: Zwar kann der irdische Jesus Modell für unser Leben sein, der Ruf an seine Jünger ruft auch uns in seine Nachfolge und in seinen Dienst; Jesus in seiner Passion kann uns Vorbild sein, wie wir unser Kreuz tragen können – der Jesus unserer Gebete aber ist im Grunde immer der auferstandene Herr, der beim Vater ist und für uns eintritt, der von der Erde Erhöhte, der alle an sich zieht.

Schließlich eröffnet die Erfahrung des Auferstandenen eine mystische Tiefensicht unseres Lebens, ein Transparentwerden unseres Alltags auf Gott hin. Das ist in einigen Auferstehungserzählungen das Thema.

„Es ist der Herr“

Der ursprüngliche Schluss des Markus-Evangeliums und das Nachtragskapitel des Johannes-Evangeliums, zwei an sich sehr unterschiedliche Texte, haben die Feststellung gemeinsam, dass der Auferstandene im Alltag in Galiläa zu suchen und zu finden ist. Denn das Markus-Evangelium in seiner ursprünglichen Fassung erzählt nicht von einer Erscheinung des Auferstandenen. Es endet vielmehr damit, dass den Frauen die Botschaft ausgerichtet wird: Jesus, der Gekreuzigte, ist nicht hier. Er ist auferstanden. Er geht nach Galiläa voraus. (Mk 16,6f)

In Joh 21 kommen die Jünger schrittweise zur Erkenntnis: Hier, beim Fischen, begegnen wir ihm: „Als es schon Morgen wurde, stand Jesus am Ufer. Doch die Jünger wussten nicht, dass es Jesus war.“ (V. 4) – „Da sagte der Jünger, den Jesus liebte, zu Petrus: Es ist der Herr!“ (V. 7) – „Keiner von den Jüngern wagte ihn zu fragen: Wer bist du? Denn sie wussten, dass es der Herr war.“ (V. 12)

Dass er den Herrn in seinem Leben erkennen konnte, bezeugte Ignatius gegen Ende des Pilgerberichts von sich: *„Immer und zu jeder Stunde, wann er Gott finden wolle, könne er Ihn finden.“* (PB 99) Er tat das sicher nicht, um seine besondere Begnadung herauszustellen, sondern um alle dazu einzuladen, das Gleiche auch für sich zu wollen. Einen möglichen Weg zu diesem Ziel zeigt Ignatius in der Schlussbetrachtung der Exerzitien auf. Freilich, das kann nicht genug betont werden, ist die *„größere Leichtigkeit mit Gott in Verbindung zu treten“* (ebd.) ein Geschenk der Gnade Gottes. Doch wer würde allen Ernstes behaupten, Gott enthalte sie denen vor, die ihn darum bitten und sich ihr ein Leben lang immer mehr öffnen?

Die „Betrachtung zur Erlangung der Liebe“ beginnt mit zwei Vorbemerkungen: Liebe ist mehr in die Werke als in die Worte zu legen. Liebe besteht im Geben und Empfangen (GÜ 230f). In dieser Betrachtung soll ich bitten: *„um eine tiefe Erkenntnis so großer empfangener Wohltaten, damit ich sie ganz und gar anerkenne und so in allem Seine Göttliche Majestät lieben und Ihr dienen kann.“* (GÜ 233)

In vier großen Anläufen werden die empfangenen Wohltaten vergegenwärtigt (GÜ 234 – 237): Was Gott für mich getan hat in Schöpfung, Erlösung und besonderen Gaben; wie Gott allem innewohnt, was ist, und so auch mir; wie Gott sich in allem um meinetwillen müht; wie alles Gute von oben auf mich herabkommt. Dieses viermalige Sich-Vergegenwärtigen der Liebe Gottes soll jedes Mal beantwortet werden mit einem Gebet meiner Liebe und Hingabe.

Die Weise, die Ignatius für dieses Gebet vorschlägt, fasst die großen Linien der Exerzitien zusammen: *„Nimm hin, Herr, und empfang meine ganze Freiheit, mein Gedächtnis, meinen Verstand und meinen ganzen Willen, meine ganze Habe und meinen Besitz; Du hast es mir gegeben, Dir, Herr, gebe ich es zurück; alles ist Dein, verfüge nach Deinem ganzen Willen; gib mir Deine Liebe und Gnade, das ist mir genug.“* (GÜ 234) Da hat jemand erfahren, dass er aus der Liebe und Gnade Gottes zu leben vermag. Da verzichtet jemand darauf, sein Leben aus der eigenen Lebensgeschichte, dem eigenen Nachdenken und dem eigenen „Ich will aber“ eigenmächtig zu gestalten. Da gibt sich jemand dem anheim, was Gott für ihn will, weil er glaubt und weiß, dass er darin erst zu wirklicher Freiheit reift.

Die letzte Betrachtung der Exerzitien lädt dazu ein, diesen Blickwinkel einzuüben, damit ich auch meinen Alltag danach befrage, wo in ihm „Jesus am Ufer steht“, damit ich auch mitten in meinem Leben erkennen kann: „Es ist der Herr!“ Genau dasselbe ist das zentrale Anliegen und Ziel geistlicher Begleitung. Sie möchte dazu befähigen, die Anwesenheit und das Wirken Gottes im eigenen Leben zu entdecken und darauf zu antworten.