

„Den Seelen helfen“

Zur Genese und Relevanz der Exerzitien im Alltag¹

Michael Hettich, Freiburg

Es lässt sich gegenwärtig nicht nur ein starker Rückgang an Glaubenswissen und Glaubenssubstanz, sondern auch an Glaubenspraxis beobachten, die sich elementar im Gebet als dem „Ernstfall“ des Glaubens konkretisiert.² Entscheidendes Kriterium heutiger Pastoral ist daher, „ob sie dazu beiträgt, bei den anvertrauten Menschen eine persönliche Christusbeziehung zu fördern und zu vertiefen“,³ und damit auch, ob sie zum Beten anleitet. Die Not der spirituellen Weitergabe des Glaubens und der Einübung in eine geistliche Lebensgestaltung ist allenthalben zu spüren. Vor diesem Hintergrund werden seit einigen Jahren Exerzitien im Alltag angeboten. Gerade die Vielzahl der Formen und Konzepte und das Ausmaß, in dem sich Exerzitien im Alltag verbreitet haben, lassen es freilich notwendig erscheinen, diese genauer und auch kritisch in den Blick zu nehmen. Es herrscht nämlich eine gewisse definitorische Unklarheit, was Exerzitien im Alltag sind. Ein Grund hierfür liegt nicht zuletzt in der Tatsache, dass Herkunft und Genese dieser Übungen bisher kaum erforscht wurden. Dabei handelt es sich bei ihnen – zwar nicht der Terminologie, wohl aber der Sache nach – um ein altes ignatianisches Erbe. Gleichzeitig enthalten sie ein kritisches Potential und Anregungen, die für die Seelsorge insgesamt fruchtbar sein können.

I. Wurzeln der Exerzitien im Alltag

Iuvare animas – „den Seelen helfen“ – kein Ausdruck fällt im Schrifttum der Jesuiten häufiger. Mit dieser Formel drückte Ignatius von Loyola († 1556) zeitlebens sein Anliegen aus, Menschen zur Begegnung mit Gott in Jesus Christus zu führen. Als wichtigstes, freilich nicht einziges Mittel, um „den

¹ Leicht überarbeitete Fassung eines Vortrags, gehalten bei der Graduierungsfeier der Theologischen Fakultät der Universität Freiburg am 13.7.2007; zum Thema vgl. M. Hettich, *Den Glauben im Alltag einüben. Genese und Kriterien der ignatianischen Exerzitien im Alltag* (Studien zur Theologie und Praxis der Seelsorge; 71). Würzburg 2007.

² Vgl. K. Koch, *Fenster sein für Gott. Unzeitgemäße Gedanken zum Dienst in der Kirche*. Freiburg 2002, 194 u. H. Windisch/M. Hettich, *Unser Weg in die Zukunft. Umbrüche in den Pfarreien als geistlichen Prozess gestalten*, in: *Anzeiger für die Seelsorge* 9 (2006), 29–32.

³ Vgl. K. Koch, *Fenster sein für Gott* (Anm. 2), 21.

Seelen zu helfen“, sah Ignatius die Exerzitien an. Ihr Ziel besteht vor allem darin, die *familiaritas cum Deo in Christo*⁴ – „die Vertrautheit mit Gott in Christus“ – zu vertiefen, insbesondere durch die Betrachtung der Heiligen Schrift und durch Gebet. Ignatius war auch davon überzeugt, dass die Exerzitien Menschen helfen können, Gottes Willen zu suchen und zu finden und dadurch konkrete Lebensentscheidungen zu treffen. Dem dient die von ihm in den Exerzitien vorgelegte *Unterscheidung der Geister*. Sie ist ein Klärungsprozess, in dem ein Mensch aus der persönlichen Vertrautheit mit Christus heraus seine inneren und äußeren Bewegungen und Antriebe daraufhin überprüft, ob sie mehr zu Gott führen oder eher von ihm weg, um so zu Entscheidungen fähig zu werden, welchen Weg er vor Gott gehen soll.⁵

Wie die Exerzitien zu geben sind, davon spricht Ignatius in 20 *Anmerkungen*, die er seinem Exerzitienbuch voranstellt. In ihnen spiegelt sich sein Bemühen als Seelsorger wider, sich an die Situation und Voraussetzungen der Exerzitanten anzupassen. Denn er wusste wie jeder gute Lehrer, dass Übungen, die zu schwer sind und den Übenden überfordern, nicht ihr Ziel erreichen, sondern sich letztlich kontraproduktiv auswirken.⁶

Als „Normalfall“ gelten die dreißigtägigen so genannten „ganzen“ oder „geschlossenen“ Exerzitien, die genau nach den Vorschriften der *GÜ* gemacht werden und volle Zurückgezogenheit aus dem alltäglichen Leben erfordern:

„Wer unbehinderter ist und in allem, worin es möglich ist, Nutzen zu ziehen wünscht, dem gebe man die ganzen Geistlichen Übungen in der gleichen Ordnung, in der sie vorangehen. Er wird in ihnen normalerweise um so mehr Nutzen ziehen, je mehr er sich von allen Freunden und Bekannten und von jeder irdischen Sorge absondert; etwa indem er aus dem Haus zieht, wo er weilte, und ein anderes Haus oder Zimmer nimmt, um darin so geheim wie möglich zu wohnen“.⁷

Diese geistlichen Übungen sind in erster Linie für Menschen gedacht, die eine Lebenswahl treffen wollen – die etwa vor der Entscheidung stehen zu heiraten, einen bestimmten Beruf zu wählen, in einen Orden einzutreten oder Priester zu werden.

⁴ Vgl. *Satzungen der Gesellschaft Jesu (Text B)*, n. 723 (DW 2), 798; MI Const. III 244,1–5.

⁵ Vgl. St. Kiechle, *Ignatius von Loyola*. Freiburg, Basel, Wien 2001, 139.

⁶ Vgl. J. Schreiner, *Glaube im Alltag. Exerzitien als ein Weg zur christlichen Selbstverwirklichung*. Frankfurt, Bern u.a. 1998, 60.

⁷ Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen*, n. 20. Nach dem spanischen Urtext übersetzt von Peter Knauer. Würzburg ²1999, 35f. (zit. als *GÜ*).

Anpassung an die äußeren Umstände

In *Anmerkung 19* werden, ohne dass der Begriff selbst genannt wird, zum ersten Mal »Exerzitien im Alltag« angedeutet. Hier kann sich Ignatius nämlich vorstellen, Menschen Exerzitien zu geben, die zwar prinzipiell fähig sind, die „ganzen Übungen“ zu machen, die aber aufgrund von äußeren Umständen – etwa weil sie vielbeschäftigt sind – davon abgehalten werden, sich zurückzuziehen und sich ausschließlich den Übungen zu widmen. In diesem Fall sollen die Exerzitanten in ihrer gewohnten Umgebung – eben im Alltag – bleiben, sich täglich mindestens eineinhalb Stunden den Übungen widmen, dafür aber eine entsprechend längere Zeit von Tagen:⁸

„Wer von öffentlichen Dingen oder angebrachten Angelegenheiten behindert wird, sei er gebildet oder begabt, der soll anderthalb Stunden nehmen, um sich zu üben. Man lege ihm dar, wozu der Mensch geschaffen ist.⁹ Man kann ihm ebenfalls für die Dauer einer halben Stunde die besondere Erforschung und danach die allgemeine vorlegen und eine Weise, zu beichten und das Sakrament zu empfangen. Er soll drei Tage jeden Morgen eine Stunde lang die Besinnung über die erste, zweite und dritte Sünde (Nr. 45ff) halten; danach an weiteren drei Tagen zur gleichen Stunde die Besinnung über die Aufeinanderfolge der Sünden (Nr. 55ff); danach halte er während dreier weiterer Tage zur gleichen Stunde die Besinnung über die Qualen, die den Sünden entsprechen (Nr. 65ff). Man lege ihm bei allen drei Besinnungen die zehn Zusätze vor (Nr. 73ff), und man führe die gleiche Folge bei den Geheimnissen Christi unseres Herrn durch, die weiter unten und ausführlich bei den Übungen selbst erläutert wird.“¹⁰

Für diese Übungen hat sich in der Tradition die Bezeichnung „offene Übungen“ durchgesetzt, die nach den Aufzeichnungen von *Luis Gonçalves da Câmara* auf Ignatius selbst zurückgeht.¹¹ Damit wird deutlich, dass sich der Exerzitant im Gegensatz zu den „geschlossenen Exerzitien“ nicht zurückzieht, sondern in seiner gewohnten Umgebung bleibt, und die Anzahl der sie umfassenden Wochen unbestimmt ist.

Anpassung an die innere Disposition

Ein anderer Ausgangspunkt ist in *Anmerkung 18* gegeben. Hier hat Ignatius nicht die äußeren Umstände, sondern die innere Disposition des potenziellen Exerzitanten im Blick.

⁸ Vgl. A. Lefrank, *Exerzitien im Alltag – ihre Aktualität und ihre ignatianische Verwurzelung*, in: Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien Hf. 55/39 (1989), 5; dementsprechend bezog sich der im 20. Jahrhundert entstandene Begriff »Exerzitien im Alltag« zunächst auf geistliche Übungen nach *GÜ*, n.19.

⁹ Damit verweist Ignatius auf das „Prinzip und Fundament“, vgl. *GÜ*, n. 23.

¹⁰ *AaO.*, n. 19.

¹¹ Vgl. FN I, 708; A. Lefrank, *Exerzitien im Alltag* (Anm. 8), 2–12.

„Diese Übungen müssen je nach der Eignung derjenigen angewandt werden, die geistliche Übungen nehmen wollen, nämlich je nachdem sie Alter, Bildung oder Begabung haben, damit nicht einem, der schlicht oder von geringerer Belastbarkeit ist, Dinge gegeben werden, die er nicht geruhsam tragen und mit denen er keinen Nutzen haben kann. Ebenso muß man, je nachdem sie sich einstellen wollten, sie einem jeden geben, damit er mehr Hilfe und Nutzen haben kann. Deshalb kann man demjenigen, der Hilfe haben will, um belehrt zu werden und um bis zu einem gewissen Grad zu gelangen, seine Seele zufriedenzustellen, die besondere (Nr. 24ff) und danach die allgemeine Erforschung (Nr. 32ff) vorlegen; zugleich während einer halben Stunde am Morgen die Gebetsweise über die Gebote, Todsünden usw. (Nr. 238ff); man empfehle ihm auch, seine Sünden alle acht Tage zu beichten und, wenn er kann, alle vierzehn Tage das Sakrament¹² zu empfangen oder, wenn er noch besser verlangt, alle acht Tage. Diese Weise ist geeigneter für schlichtere oder nicht gebildete Leute: Man erklärt ihnen jedes Gebot, und ebenso mit den Todsünden, Kirchengeboten, fünf Sinnen und Werken der Barmherzigkeit. Wenn ferner der, welcher die Übungen gibt, sieht, daß der, welcher sie empfängt, von geringer Fähigkeit oder geringer natürlicher Fassungskraft ist, so daß man von ihm nicht viel Frucht erwartet, dann ist es angebrachter, ihm einige dieser leichten Übungen zu geben, bis er eine Beichte seiner Sünden ablegt. Und danach gebe man ihm einige Gewissenserforschungen und eine Ordnung, häufiger zu beichten, als er gewohnt war, damit er sich in dem erhalte, was er gewonnen hat.“¹³

Die geistlichen Übungen sollen nach dem Willen des Ignatius nicht einer Elite vorbehalten sein; vielmehr sah er in ihnen auch ein Mittel, den „einfachen Gläubigen“ die grundlegenden Elemente des christlichen Glaubens und des geistlichen Lebens nahe zu bringen.¹⁴ Zu dieser Personengruppe gehören besonders jene, die Ignatius als *rudes et illiterati*, also als „einfach und ungebildet“, bezeichnet. Fehlt ihnen die Eignung und die Motivation für die ganzen Exerzitien, so sind ihnen solche Übungen zu geben, die Ignatius als „leichte Übungen“ (*ejercicios leves*) bezeichnet.¹⁵ Es werden zwar nicht die Exerzitien – im Sinne des vollständigen Prozesses, der in einer Lebenswahl kulminiert – vorgelegt, aber *einige* Exerzitien.¹⁶ Entscheidendes Kriterium für die Anpassung der Übungen ist für Ignatius die Eignung (*disposición*) des Übenden, gekennzeichnet durch dessen Motivation und persönliche Lage, damit dieser „Nutzen zu ziehen vermag“. Vorgelegt werden verschiedene Arten der *Gewissenserforschung* sowie als Betrachtungsgegenstände die Zehn Gebote, die fünf Kirchengebote, die sieben Hauptsünden, die fünf Sinne, die

¹² Gemeint ist das Sakrament der Eucharistie.

¹³ GÜ, n. 18.

¹⁴ Vgl. G. Switek, *Die „leichten Übungen“ nach der Anmerkung 18 des Exerzitienbuches*, in: Geist und Leben 62 (1989), 277.

¹⁵ Dementsprechend werden geistliche Übungen nach GÜ, n. 18 auch als „einfache Exerzitien“ bezeichnet, vor allem im amerikanischen Raum ist meist von „simple exercises“ die Rede; vgl. *Ignatianische Exerzitien – weltweit. Erfahrungen – Reflexionen – Orientierungen. Ein Expertenbericht* (geistliche texte SJ; 23). München 2003, 11.

¹⁶ So betont etwa Ignacio Iparraguirre: „Es gibt zwei grundsätzlich verschiedene Methoden Exerzitien zu geben, die man unterscheiden kann durch die Formeln: *die* (vollständigen) Exerzitien geben und *einige* Exerzitien geben.“ (Übers.d.Redaktion); vgl. Ders., *Historia de la práctica de los ejercicios espirituales de San Ignacio de Loyola*, Bd. 1. Bilbao, Roma 1946, 42*.

sieben Werke der Barmherzigkeit, schließlich die regelmäßige Beichte und die regelmäßige Kommunion. Es handelt sich um eine Auswahl von Übungen aus der *Ersten Woche* des Exerzitienbuchs, was aber nicht ausschließt, dass nicht auch Inhalte der weiteren Wochen – wie etwa die Betrachtung des Lebens Jesu – vorgelegt werden könnten, soweit der Exerzitant dazu fähig ist.¹⁷

Praxis der „leichten Übungen“ bei Ignatius und Peter Faber

Ein Blick auf die konkrete Praxis des Ignatius und seiner ersten Gefährten zeigt, dass sich deutlich mehr Zeugnisse zu Exerzitien nach der 18. als nach der 19. und erst recht nach der 20. *Anmerkung* der *GÜ* finden, wobei auch nicht immer zwischen den verschiedenen Formen getrennt wurde. Die „leichten Übungen“ können einerseits zur Vorbereitung auf die „großen“ bzw. „ganzen Exerzitien“ dienen, so dass sie auch als *primeros ejercicios*, „Anfänge der Exerzitien“, bezeichnet wurden. Ignatius war überzeugt: Wenn die Motivation des Einzelnen nach einer Zeit dieser „Grundübungen“ gestiegen ist, können weitere Exerzitien gegeben werden. Ein Beispiel für dieses Vorgehen findet sich in der Person *Peter Fabers*, der zu einer der Säulen der Gesellschaft Jesu werden sollte. Als er die ganzen, Dreißigtägigen Exerzitien machen will, ist Ignatius der Auffassung, dass Faber dafür noch nicht geeignet sei, und lässt ihn deshalb vier Jahre lang schrittweise darauf zugehen. Dazu trifft sich Ignatius regelmäßig mit Faber und legt ihm die so genannten „leichten Übungen“ vor. Faber selbst nennt in seinem geistlichen Tagebuch als Früchte dieser Übungen: tiefen inneren Frieden, Trost, Wachstum in der Nächsten- und Gottesliebe, Einführung in die Unterscheidung der Geister, Vertiefung des Gebets, Entschiedenheit, sich in den Dienst Gottes zu stellen.¹⁸

Die „leichten Übungen“ hatten für Ignatius und seine ersten Gefährten aber nicht nur Bedeutung als schrittweise Disponierung auf die „ganzen Exerzitien“. Sie hatten vielmehr auch einen genuinen Wert im Sinne einer Einführung bzw. Vertiefung des geistlichen Lebens. Vor allem zu Beginn seiner Exerzientätigkeit wendet sich Ignatius an solche Menschen, die zu seiner Zeit als „einfache Menschen“ gelten – darunter etwa Haushälterinnen, Hebammen oder Weinhändler. Ignatius trifft sich regelmäßig mit ihnen, mal mit mehreren gleichzeitig, mal mit Einzelnen in deren Wohnung. Auch die „leichten Übungen“ werden also von Anfang an als begleitete Exerzitien ver-

¹⁷ Vgl. G. Switek, *Die „leichten Übungen“* (Anm. 14), 277–294.

¹⁸ Vgl. A. Falkner, *Die „Leichten Exerzitien“ in der frühen Praxis von Ignatius und Peter Faber*, in: *Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien* Hf. 53/39 (1989), 41–57.

standen und behandelt. Sie werden darüber hinaus im Alltag gegeben bzw. gemacht, d.h. ohne dass sich die Exerzitantinnen und Exerzitanten zurückziehen. Ignatius lehrt sie das Beten und hilft ihnen im geistlichen Leben mit Rat und Trost. Die Gegenstände seiner Unterweisung sind vor allem die beiden Hauptgebote der Gottes- und Nächstenliebe, die Zehn Gebote, die Gebote der Kirche und die Glaubensartikel sowie eine Einführung in die Unterscheidung der Geister. Im Hintergrund steht dabei die Tatsache, dass die katechetische Unterweisung in ihrer bisherigen Form einer Unterweisung innerhalb der Familie ihre Funktion im Spätmittelalter nicht mehr erfüllen konnte. Die Grundlehren des christlichen Glaubens, sogar die Zehn Gebote waren vielen nicht mehr vertraut. Manche kannten nicht einmal das Vaterunser oder das Kreuzzeichen. Aberglaube und entsprechende Praktiken waren als Folge des Defizits an Glaubenswissen und -praxis weit verbreitet.¹⁹ Die Verkündigung musste daher den Menschen die elementarsten Dinge des Glaubens nahe bringen.²⁰ Hierin ist die Zeit des Ignatius der heutigen sehr ähnlich.

Ignatius legt nicht nur wesentliche Teile der Glaubenslehre vor, er leitet gleichzeitig dazu an, sich diese „im betenden Vollzug anzueignen“²¹. Es geht ihm nicht nur um intellektuelle Belehrung, sondern auch darum, Menschen zum persönlichen Gebet und daraus zur Erkenntnis des Willens Gottes und dessen Umsetzung im Alltag zu verhelfen. Im „Bericht des Pilgers“ sagt Ignatius, diese Übungen hätten „große Frucht“ gebracht,²² näherhin eine Lebensreform und vertieftes Christsein, was sich im Alltag vor allem in intensiver Gebetspraxis, verstärktem Sakramentenempfang und Werken der Barmherzigkeit äußert. Eine neue Ebene von Verbindlichkeit im christlichen Leben wird mit den „leichten Übungen“ erreicht.²³

Ähnliche Bedeutung hatten die „leichten Übungen“ für *Peter Faber*. Als er im Oktober 1540 nach Deutschland und in Berührung mit der Reformation kommt, bemüht er sich um eine „Reform von innen“, um „Reform des eigenen Lebens und um Reform der Gläubigen“.²⁴ Denn Faber sieht „in der Re-

¹⁹ Vgl. A. Ravier, *Ignatius von Loyola gründet die Gesellschaft Jesu*. Deutsche Bearbeitung von J. Stierli. Würzburg 1982, 53ff. u. M. Kehl, *Seelsorge für „Kinder und einfache Menschen“*, in: M. Sievernich/G. Switek (Hrsg.), *Ignatianisch. Eigenart und Methode der Gesellschaft Jesu*. Freiburg, Basel, Wien 1990, 560.

²⁰ Vgl. *ebd.*

²¹ Vgl. A. Falkner, *Die „Leichten Exerzitien“* (Anm. 18), 44.

²² Vgl. Ignatius von Loyola, *Bericht des Pilgers*, n. 57. Übers. und kommentiert von P. Knauer. Leipzig 1990, 76.

²³ Vgl. J.W. O'Malley, *Die ersten Jesuiten*. Würzburg 1995, 154 u. C. de Dalmases, *The Exercises according to the 18th Annotation. History and Method*, in: *Review of Ignatian Spirituality* 11 (1980), 11–21.

²⁴ Vgl. Peter Faber, *Memoriale. Das geistliche Tagebuch des ersten Jesuiten in Deutschland*. Nach Manuskripten übers. und eingel. von P. Henrici. Einsiedeln 1963, 13.

formation nicht so sehr ein theologisches als vielmehr ein pastorales Problem: Sie ist in jenes Vakuum vorgedrungen, das durch die daniederliegende Seelsorge entstanden ist.“²⁵ Mit seiner Reform will er in den eigenen Reihen beginnen, mit einer „Seelsorge an den Seelsorgern“ den Priestern zur geistlichen Erneuerung verhelfen und Katholiken formen, die in ihrem Glauben wieder fest verwurzelt seien, wonach, so Faber, „diese arme Nation so sehr verlangt“.²⁶ Im Gegensatz zu vielen anderen Theologen seiner Zeit geht er nicht mit Schmähschriften und Zwangsmaßnahmen in die Auseinandersetzung mit der Reformation, sondern hält die Exerzitien entgegen, vor allem in Form der „leichten Übungen“. Er bemüht sich darum, dass Priester und Laien das regelmäßige Gebet in den Tagesablauf integrieren und die Gewissenserforschung und die Unterscheidung der Geister praktizieren. Durch die Erneuerung des Einzelnen mittels dieser Übungen soll ein Impuls zur Erneuerung der ganzen Kirche gesetzt werden.²⁷

Wiederentdeckung der „Exerzitien im Alltag“

Trotz der Bedeutung dieser Urform von Exerzitien im Alltag in den Anfangsjahren der Gesellschaft Jesu verschwand ihre Praxis schon bald nach dem Tod des Ignatius und geriet für Jahrhunderte in erstaunliche Vergessenheit. Erst ab den 1960er Jahren wurden die Exerzitien im Alltag wieder entdeckt und belebt. Dies geschah im Kontext einer generell erneuerten Praxis der Geistlichen Übungen. Eine kritische Auseinandersetzung mit der nicht mehr zufriedenstellenden Exerzitienpraxis sowie die einsetzende intensive Ignatius- und Exerzitienforschung einerseits und die Beschäftigung mit der theologie- und spiritualitätsrelevanten konkreten Situation der Exerzitanten andererseits ließen die Notwendigkeit erkennen, die Exerzitien sowohl der Ursprungsintention als auch den Exerzitanten anzupassen. Vor diesem Hintergrund wurde zunächst die *Anmerkung 19* des Exerzitienbuches, später auch die *18. Anmerkung* wiederentdeckt und Übungen nach diesem Vorbild bald als „Exerzitien im Alltag“ bezeichnet. Damit waren freilich auch Akzentverschiebungen verbunden, auf die an dieser Stelle nicht näher eingegangen werden kann. Bedeutsam ist, dass im Zuge der Wiederbelebung auch die Übung der Gewissenserforschung, die in den „leichten Übungen“ einen zentralen Platz einnimmt, neu gewertet wurde, indem sie von Fehldeutungen,

²⁵ Vgl. P. Henrici, *Der erste Jesuit in Deutschland. Peter Faber (1506–1546)*, in: A. Falkner/P. Imhof (Hrsg.), *Ignatius von Loyola und die Gesellschaft Jesu 1491–1556*. Würzburg 1990, 234.

²⁶ Vgl. A. Falkner, *Die „Leichten Exerzitien“* (Anm. 18), 52.

²⁷ Vgl. *aaO.*, 52f.

Verkürzungen und moralistischen Engführungen entlastet und ihr ursprünglicher Zweck wieder entdeckt wurde. Diese Gebetsform, für die sich mittlerweile die von Willi Lambert geprägte Bezeichnung »Gebet der liebenden Aufmerksamkeit« etabliert hat, enthält alle wesentlichen Elemente der ignatianischen Exerzitientheologie wie Daseinsdank, Versöhnung und Bereitschaft, die Grundentscheidung für Jesus Christus unter den Bedingungen des Alltags zu aktualisieren. Es leitet an zu einer unvoreingenommenen Wahrnehmung der Wirklichkeit, um in ihr nach dem Willen Gottes für das Hier und Heute zu suchen.

II. Exerzitien im Alltag und ihre Relevanz für die Seelsorge

Exerzitien im Alltag sind eine Form von Seelsorge unter spezifischen Bedingungen. Von ihnen können auch Impulse ausgehen für eine geistliche Erneuerung der Gemeinden bzw. der Seelsorge insgesamt. Abschließend sollen thesenartig einige Merkmale dieser Übungen und zugleich deren Relevanz für die heutige Seelsorge benannt werden:

1. Wesentliches Ziel der Exerzitien im Alltag ist ein Wachstum der Vertrautheit mit Gott in Christus, die vor allem im Gebet und im Betrachten der Heiligen Schrift genährt und gestärkt wird, und aus der heraus sich der Exerzitant auf den Weg der Nachfolge einlässt. Kirchliche Seelsorge ist ein Begegnungsgeschehen mit Jesus Christus. Ohne dieses Proprium wird Seelsorge nicht nur banal, sondern letztlich gottlos. Darum ist alles seelsorgliche Tun immer wieder darauf hin zu befragen, ob es zur Begegnung mit Jesus Christus führt.
2. Ignatianische Exerzitien im Alltag wollen das Gebet zu einer „guten Gewohnheit“ werden lassen. Sie tendieren zwar dahin, den ganzen Tag mit Gott zu leben, verlangen aber ein Mindestmaß an Zeit für explizite Gebetsübungen. Vor allem die Gewissenserforschung bzw. das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit darf dabei nicht fehlen. Die Einübung in die ganz normalen Vollzüge des christlichen Lebens wurde in der Vergangenheit vernachlässigt. Der heute wie zur Zeit des Ignatius verbreiteten Gebetsnot kann nur dadurch begegnet werden, dass der Einzelne Hilfe erfährt, das Gebet konkret ein- und auszuüben.
3. Ignatianische Exerzitien im Alltag sind in einem weiten Sinn katechetisch, insofern sie in den Glauben einführen und ihn vertiefen wollen. Bei Ignatius erschöpfen sie sich nicht in Wissensvermittlung, beinhalten aber durchaus auch einen intellektuellen Prozess – etwa das Kennenlernen von Gebetsformen, der Zehn Gebote oder der Werke der Barmherzigkeit. Ähnlich wie zu Zeiten des Ignatius scheinen auch heute die traditionellen Wege der Verkündigung und Katechese immer weniger Menschen zu erreichen und zu gläubiger Lebensgestaltung anzuleiten. Es besteht die Notwendigkeit, den Glauben intellektuell *und* affektiv zu erschließen und sowohl grundlegendes Glaubenswissen als auch grundlegende Glaubenspraxis zu vermitteln. Exerzitien im Alltag regen an, die Katechese in den betenden Glaubensvollzug einzubinden und nach Wegen zu suchen, Glaubenswissen und Glaubenspraxis wieder miteinander zu verschränken.
4. Ignatianische Exerzitien wollen zur Entscheidung und Entschiedenheit befähigen, setzen diese aber auch in einem gewissen Umfang voraus. Damit sind sie anspruchsvoll und stellen Anforderungen an den Exerzitanten: Regelmäßigkeit und Beharrlichkeit beim Üben, das sich der Beliebigkeit entzieht und auch Disziplin in der persönlichen Tagesgestaltung ver-

langt – gerade bei den Gebetszeiten. Zu den Übungen gehört die Bereitschaft zur Selbsterkenntnis, verbunden mit der Mühe, sich selbst in allen Dimensionen in „nüchternem Realismus“ wahrzunehmen. Wer der Realität des Lebens entfliehen will, wird in Exerzitien im Alltag keine „Hilfe für die Seele“ finden. Seelsorge sollte gerade angesichts eines inflationären Gebrauchs der Begriffe »Spiritualität« und »Gotteserfahrung« vor unrealistischen Erwartungen warnen und zu einer realistischen Haltung anleiten. Es gibt weder eine Garantie für Gotteserfahrung noch kommt Spiritualität ohne Übung aus. Durch regelmäßiges Üben wird Spiritualität verleblicht und gewinnt an Verbindlichkeit.

5. Ignatianische Exerzitien im Alltag sind eine Hilfe zur alltäglichen Unterscheidung der Geister, um jene Lebensgestaltung zu wählen, die zu einem „Mehr“ an Glauben, Hoffnung und Liebe führt. In der Unterscheidung der Geister nimmt der Einzelne das Ganze seiner Wirklichkeit wahr und tritt gleichzeitig in kritische Distanz dazu, um nach dem Willen Gottes zu fragen, entsprechende Entscheidungen zu treffen und gegebenenfalls sein Leben zu ändern. In einer Zeit, in der der Einzelne wohl mehr denn je davon geprägt ist, differenzierte Urteile und viele Entscheidungen fällen zu müssen und geradezu vor einen „Zwang zur Wahl“ gestellt ist, muss es ein zentrales Anliegen sein, Menschen auf der Suche nach einer sinnvollen Lebensgestalt – und damit nach der je eigenen Berufung – Hilfestellung bei der Unterscheidung der Geister zu geben und in der Pluralität der Alltagswirklichkeit Entscheidungskompetenz zu finden. Darüber hinaus braucht es angesichts der aktuellen Herausforderungen in den Gemeinden gerade sowohl bei Priestern als auch bei hauptamtlich in der Gemeindepastoral Tätigen eine Unterscheidung der Geister, um das Wesentliche und Notwendige in den Blick zu nehmen und theologisch verantwortlich zu handeln. Eine nüchterne Wahrnehmung der Wirklichkeit, die gleichzeitig immer wieder kritische Distanz zum eigenen Tun beinhaltet, sowie die Frage nach der Ausrichtung an Jesus Christus hilft, im pastoralen Alltag Prioritäten für das eigene Handeln zu setzen.²⁸

Seelsorge ist ein Gebetsgeschehen

Angesichts der aktuellen Nöte und Herausforderungen der Pastoral ist – wie schon zu Zeiten des Ignatius – eine „Reform von innen“ im Dienste einer wachsenden *familiaritas cum Deo in Christo* unverzichtbar und muss Priorität haben vor aller „Reform von außen“ durch organisatorische Maßnahmen. Eine solche Reform setzt beim Einzelnen an und wirkt sich auf die ganze Gemeinde aus, ja sie kann die ganze Kirche erneuern, wenn sie dazu beiträgt, dass Menschen in eine heilsame Begegnung mit Jesus Christus kommen können. Im Tiefsten ist Seelsorge daher nur Seelsorge, wenn sie vom Gebet getragen wird und ins Gebet führt.

²⁸ Vgl. M. Hettich, *Einfachere Seelsorge – Erfahrungen eines Pfarrprojekts*, in: Geist und Leben 80 (2007), 144–153.