
Achttägige ignatianische Exerzitien

Was sie sind, was sie sein könnten

Peter Hundertmark / Speyer

Johannes Maria Steinke / Mannheim

Achttägige ignatianische Einzelexerzitien sind eine Erfolgsgeschichte. Vor 50 Jahren noch unbekannt, sind sie heute weltweit verbreitet. In der deutschen Exerzitienzene sind sie eines der gefragtesten Angebote. Ganz bewusst werden sie als „ignatianische“ Einzelexerzitien beworben und damit von anderen Formen abgegrenzt. Im Bereich der ignatianischen Spiritualität stellen sie für die meisten Menschen die intensivste Form geistlicher Einkehr dar, die zeitlich und finanziell möglich ist. Wie gesagt, ihre Erfolgsgeschichte ist erstaunlich. Da lohnt es sich – ganz im Stile von Ignatius – innezuhalten, zu danken und gleichzeitig zu schauen, ob das bisher Erreichte schon das Potenzial der Exerzitien für die verschiedensten Zielgruppen voll ausschöpft.

1 Das Exerzitienbuch: Grundlage und Quelle

Die scheinbar moderne Frage nach effizienter und effektiver Nutzung dieses Potentials legt das Exerzitienbuch selbst nahe: Ignatius betont ausdrücklich, dass die Exerzitien an jeden Übenden nach Auffassungsgabe und Motivation angepasst werden sollen. So soll jeder „jeweils mehr Hilfe und Nutzen“ daraus ziehen können.¹ Ebenso ist Ignatius wichtig, dass man sich vornehmlich um die Menschen kümmern sollte, bei denen man „mehr Nutzen bewirken kann“ (GÜ, 18).² Gibt es also noch ungehobene oder wenig genutzte Schätze in den Exerzitien? Falls ja, welche sind es, und wie könnten sie für uns heute geborgen oder fruchtbar gemacht werden?

Der Erfolg ist umso erstaunlicher, als es die 8-tägigen Exerzitien in Ignatius' *Geistlichen Übungen* gar nicht gibt. Dort werden nur drei Formen vorgestellt: „Leichte Übungen“ nach GÜ 18, Exerzitien in der Dynamik der Vier Wochen, die begleitend im Alltag gegeben werden und eine längere Zeit in Anspruch nehmen (19),³ und die Dreißigtägigen Exerzitien in „Absonderung“, die Ignatius

¹ Genau das ist Effizienz: die Dinge richtig tun.

² Genau das bedeutet Effektivität: die richtigen Dinge tun. Das Exerzitienbuch wird als GÜ zit. n. Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen*, in: Ders., *Gründungstexte der Gesellschaft Jesu*. Übers. von P. Knauer. Würzburg 1998 (Deutsche Werkausgabe; 2 [= DW 2]), 92–269, hier 102.

³ Vgl. aaO., 104: „Wer von öffentlichen Dingen oder angebrachten Angelegenheiten behindert wird, ... der soll anderthalb Stunden nehmen, um sich zu üben. Man lege ihm dar, wozu der Mensch geschaffen

selbst für die normative und volle Form hält (20).⁴ Im Expertenbericht „Ignatianische Exerzitien – weltweit“ (2003) werden daher 8-tägige und andere Kurz-Exerzitien – die Formen, die am häufigsten sind – gesondert beschrieben. Der Bericht lässt hierbei bewusst offen, wie sie der Systematik des Exerzitienbuches zuzuordnen sind, denn ihr Inhalt ist nicht einheitlich und folgt nur ungefähr den Geistlichen Übungen.⁵

Im Folgenden soll auf der Suche nach noch offenen Potentialen der Exerzitien betrachtet werden, wovon sich die deutsche Praxis für ihre Weise der achttägigen Exerzitien primär inspirieren lässt. Durch diese Standortbestimmung wird es leichter fallen zu erkennen, wo sich Akzente setzen lassen. Hierfür ist es sinnvoll, zunächst die beiden Grundrichtungen, die das Exerzitienbuch vorsieht, zu betrachten: zum einen die Leichten Übungen und zum anderen die Großen „vierwöchigen“ Exerzitien, die entweder im Alltag oder im Schweigen gegeben werden können.

Die Leichten Übungen

Die Form der so genannten „Leichten Übungen“ ist aus dem Bedürfnis entstanden, Exerzitien an die unterschiedlichsten Zielgruppen anpassen zu können. Im Exerzitienbuch sind sie für Menschen gedacht, die entweder nicht den nötigen Grad an Bildung oder Begabung mitbringen oder nur „zu einem gewissen Grad der Beruhigung ihrer Seele zu gelangen“ suchen (18) – also nicht „zu mehr“ (20) motiviert sind, was im Sinne der Exerzitien meint: sich von Jesus Christus aus dem Gewohnten zu seiner Nachfolge herausrufen zu lassen. Unter die Leichten Übungen fasst Ignatius in *GÜ* 18 eine ganze Reihe verschiedener Elemente und Übungsformen zusammen:

„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 ungebildet oder von ge-

ist. 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 (n. 45ff.) halten; danach an weiteren drei Tagen zur gleichen Stunde die Besinnung über die Aufeinanderfolge der Sünden (n. 55ff.); danach halte er während dreier weiterer Tage zur gleichen Stunde die Besinnung über die Qualen, die den Sünden entsprechen (n. 65ff.). Man lege ihm bei allen drei Besinnungen die zehn Zusätze vor (n. 73ff.), und man führe die gleiche Folge bei den Geheimnissen Christi unseres Herrn durch“.

4 Vgl. *aaO.*, 104ff.: „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 ... um so mehr Nutzen ziehen, je mehr er sich von allen Freunden und ... von jeder irdischen Sorge absondert; ... so daß es in seiner Hand liegt, jeden Tag zur Messe und zur Vesper zu gehen, ohne Furcht, daß seine Bekannten ihm ein Hindernis bereiten.“

5 Mal dienen diese Formen dazu, Elemente aus allen Vier Wochen zu geben, mal, um nach und nach die ganzen Exerzitien zu machen, mal ergänzen sie biblische Texte und spirituelle Impulse, die so im Exerzitienbuch nicht vorgesehen sind.

ringer 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 wollen, 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 (n. 24ff.) und danach die allgemeine Erforschung (n. 32ff.) vorlegen; zugleich während einer halben Stunde am Morgen die Gebetsweise über die Gebote, Todsünden *usw.* (n. 238ff.); man empfehle ihm auch, seine Sünden alle acht Tage zu beichten und, wenn er kann, alle vierzehn Tage das Sakrament 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, der die Übungen gibt, sieht, daß der, der 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 lege man ihm einige Gewissenserforschungen und eine Ordnung vor, häufiger zu beichten, als er gewohnt war, damit er sich in dem erhalte, was er gewonnen hat. Aber man gehe nicht zu Wahlstoffen weiter voran noch zu sonstigen Übungen, die außerhalb der ersten Woche liegen, zumal wenn man bei anderen mehr Nutzen bewirken kann und für beides die Zeit fehlt.“

Auf einen katechetischen Ansatz mit Erläuterungen zu den Geboten, den Hauptsünden, über den rechten Gebrauch der Sinne und einer Einführung in die Werke der Barmherzigkeit folgt die Hinführung zur regelmäßigen Beichte und häufigen Kommunion. Damit bekommen die Leichten Übungen den Charakter einer Sakramentenkatechese für Erwachsene. Ignatius verbindet dies mit dem regelmäßigen Vollzug der Gewissenserforschung und Übungen aus der Ersten Woche. Damit rückt er den inneren Fortschritt in den Mittelpunkt. Alle drei Dimensionen spielen zusammen und aus der Katechese werden Exerzitien.

Die Übungen zur Gewissenserforschung, die Sündenbetrachtungen und die Generalbeichte sollen dazu dienen, das Leben neu auf den Weg zu bringen und auf das letzte Ziel hin zu ordnen, dabei bestehende Abhängigkeiten zu lösen oder zumindest in ihren Auswirkungen einzugrenzen. Die Einsicht in die eigene Erlösungsbedürftigkeit und zugleich in die tatsächlich nicht nur kollektiv, sondern auch persönlich schon ergangene Erlösung, trägt in dieser Doppelbewegung die Leichten Übungen. Es geht um Ordnung, um Glaubensvertiefung und um Rückbindung an die großen Zusagen des Evangeliums. Darin und dadurch soll ein Mehr an Freiheit für ein christlich bestimmtes Leben mitten in der Gesellschaft

geschaffen werden. Ob und wie weit es gelingt und sinnvoll ist, die Exerzitanten im Rahmen dieser Leichten Übungen auf eine persönliche Begegnung mit Jesus Christus und auf eine im betenden Gespräch aktualisierte innere Beziehung hinzuführen, muss dabei offen bleiben. Dies hängt weitgehend von den Fähigkeiten, von der Sehnsucht und dem Ziel der Exerzitanten selbst ab.

Letztlich geht es in den Leichten Übungen modern gesprochen darum, einen geerdeten, ethisch-geordneten, erwachsenen und lebenspraktisch relevanten Glauben zu fördern. Damit ist viel gewonnen, auch wenn die Leichten Übungen nicht in die Dynamik des „Magis“, den persönlichen Berufungsweg mit Jesus und die innere Bewegung hin zu einer Lebensentscheidung im „Suscipe“ einführen.

Leichte Übungen, die alle Elemente aus GÜ 18 aufweisen, sind in der deutschen Exerzitienpraxis der letzten Jahre selten geworden. Exerzitien im Alltag, die ja weit verbreitet sind, nehmen nur wenige der inhaltlichen Elemente auf, lassen sich aber aufgrund ihrer durch die Methodik begrenzten Reichweite am ehesten als leichte Übungen klassifizieren. Auch die eine oder andere Glaubenswoche auf Pfarrebene, manche „Auszeit“, wie sie etwa das Erzbistum Köln für Schüler/innen anbietet, vielleicht auch das eine oder andere Angebot für Kurzexerzitien lassen sich in ihrer inneren Dynamik den Leichten Übungen zurechnen.

Die Großen Exerzitien

Die eigentliche Form der Exerzitien sind die Großen 30-tägigen Exerzitien, die sich über die im Exerzitienbuch vorgesehenen vier Wochen erstrecken. Sie sind für Ignatius die ursprüngliche und für alle möglichen Anpassungen Norm gebende Form.⁶ Ihre Zielrichtung formuliert Ignatius im Vorbereitungsgebet zu Anfang der *Zweiten Woche*: „Innere Erkenntnis des Herrn erbitten, der für mich Mensch geworden ist, damit ich mehr ihn liebe und ihm nachfolge.“ (104). „Nachfolgen“ meint hier ein ganz konkretes Herausgerufen-Werden aus den bisherigen Bahnen hin zu einem neuen, veränderten Leben, das aus der Beziehung zu dem in Jesus Mensch gewordenen Gott gestaltet ist. *Hugo Rahner* fasst es so zusammen: „Die Exerzitien sind niemals nur eine Reihe von Betrachtungen, auch kein Abriss des geistlichen Lebens, sondern enthüllen ihren Sinn nur von ihrem Ziel her: in einer das Leben umformenden ‚Wahl‘ den Willen Gottes in Frieden zu finden durch die je größtmögliche Angleichung an das Lebensgesetz Christi. Mittelpunkt der Exerzitien ist darum die Betrachtung ‚Vom Königsruf Christi‘.“⁷

⁶ Von hier aus verstehen sich auch die vollen Exerzitien nach GÜ 19, die im Alltag erfolgen.

⁷ H. Rahner, *Mensch und Theologe*. Freiburg 1964, 252 mit Zitat aus Ders., Art. *Exerzitien*, in: *Lexikon der Pädagogik* 1 (1953), 1105–1108.

Die Erste Woche als Teil der Großen Exerzitien

Häufig wird auf die Bedeutung der *Ersten Woche* der Großen Exerzitien für die Praxis der 8-tägigen Exerzitien verwiesen, womit manche Begleiter ihre Dauer begründen. Die Erste Woche als Teil der Großen Exerzitien, wie Ignatius sie ausführlich mit ihren fünf Übungen und zahlreichen Anmerkungen entfaltet, ist hierbei von den Leichten Übungen zu unterscheiden. Geht es in diesen tendenziell eher um Katechese und Beichtvorbereitung und damit um eine gewisse Ordnung des Lebens, geht es bei den Übungen der Ersten Woche primär um die Begegnung mit Jesus am Kreuz, der „für mich“ und „für die Welt“ gestorben ist. Nichtsdestoweniger führt der Text des Exerzitienbuches für die Erste Woche im Rahmen der ganzen Exerzitien (nach GÜ, 19 bzw. 20) viele sehr ähnliche Themen und Praktiken an, wie sie schon oben für die Leichten Übungen beschrieben worden sind. Typisch für die Erste Woche ist aber ein klar strukturierter Ablauf der vorgesehenen geistlichen Übungen. Dazu zählen das Vorbereitungsgebet (46),⁸ das die Dynamik von *Prinzip und Fundament* aufnimmt und in eine Bitte wandelt, das Gebet um „was ich will und wünsche“ (48),⁹ die inneren Einstellungen, die erwägende und die betrachtende Gebetsweise und vor allem die differenzierten Hinweise für das betende Gespräch zum Abschluss einer jeden Übung, das zugleich auch deren Zielpunkt ist.¹⁰ Spezifisch für die Vorgehensweise des Exerzitienbuches sind darüber hinaus die Wiederholungen, ausgehend „von der größeren Tröstung oder Trostlosigkeit“ (62),¹¹ und eine besondere Gestalt der *Anwendung der Sinne* – die Höllenbetrachtung – als Fünfte Übung des Tages.

Nimmt man Struktur und Aufbau der Ersten Woche im Detail ernst und werden diese Übungen eine Woche lang durchgeführt, ergibt sich zwangsläufig eine doppelte Bewegung: Zum einen verändern sich die Inhalte der Erwägung, indem nach und nach die ganze Wahrheit des Lebens – in den positiven, hellen wie in den dunklen Anteilen – in Blick kommt und bearbeitet wird. Dies ist aber zum anderen nur deswegen möglich, weil zugleich eine sich immer weiter ver-

⁸ Vgl. DW 2, 124: „Gott unseren Herrn um Gnade bitten, damit alle meine Absichten, Handlungen und Betätigungen rein auf Dienst und Lobpreis seiner göttlichen Majestät hingeordnet seien.“

⁹ Vgl. *ebd.*: „Gott unseren Herrn um das bitten, was ich will und wünsche. Die Bitte muß dem zugrunde liegenden Stoff entsprechen. Das heißt: Wenn die Betrachtung über die Auferstehung geht, um Freude mit dem freudigen Christus bitten; wenn über das Leiden, um Qual, Tränen und Pein mit dem gepeinigten Christus bitten.“

¹⁰ Die Erste Übung lenkt den Blick auf die Bedingungen, unter denen der Übende lebt. Er steht von Anfang an im Umfeld der Sünde: Erbsünde oder strukturelle Sünde sind hier die entsprechenden theologischen Stichworte. Die Zweite Übung stellt dem Übenden seine Verantwortung vor Augen. Er ist nicht nur Opfer der erbsündlichen Verstrickung, sondern sündigt selbst. Die Fünfte Übung ergibt sich folgerichtig: Wo so viel Sünde ist, dass Menschen sich die Hölle bereiten und kein Ausweg in Sicht ist, kann Rettung nur von Gott kommen.

¹¹ Vgl. DW 2, 132: Die Dritte Übung soll darin bestehen, „die erste und zweite Übung zu wiederholen, indem ich auf die Punkte merke und bei ihnen innehalte, wo ich größere Tröstung oder Trostlosigkeit oder größeres geistliches Verspüren erfahren habe.“

tiefende Beziehung zu Jesus Christus im Geheimnis der Dreifaltigkeit entsteht. Sie erwächst aus den Gesprächen mit Christus, auf die jede Übung zuläuft und die gehalten werden, „wie ein Freund zu einem anderen spricht oder ein Knecht zu seinem Herrn“ (GÜ, 54). Die Dynamik der Gespräche gibt dabei der Dynamik der Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben Halt und Richtung.

Damit weist die Erste Woche über sich hinaus: Der Exerzitant kommt in eine affektive, eventuell sogar eine existentielle Bewegung der Bekehrung und Umkehr zu Jesus Christus. Er setzt sich mit seinem Leben in seinen Grenzen, Belastungen und seiner Schuld auseinander, um dadurch für den bereits auf ihn wartenden, persönlichen Ruf Christi disponiert zu werden. Das zentrale Ziel ist eine tiefere, umfassendere Freiheit und Indifferenz, um sich umso mehr von Jesus Christus erfassen und von ihm bestimmen zu lassen.

Jetzt wird relevant, was GÜ 15 als Ziel der Exerzitien im Ganzen formuliert: „... daß er selber, der Schöpfer und Herr, sich seiner ihm hingeebenen Seele mitteile, sie zu seiner Liebe und seinem Lobpreis umfange und zu jenem Weg hin bereite, auf dem sie ihm fürderhin je besser dienen kann.“ So schließt sich logisch und innerlich notwendig die *Zweite Woche* an, die wiederum genau dieses Ziel im Gebet um „was ich wünsche“ in eine Bitte wandelt und an den Beginn aller kommenden Betrachtungszeiten stellt: „Bitten um die innere Erkenntnis des Herrn, der sich für mich zum Menschen gemacht hat, dazu hin, daß ich ihn jeweils mehr liebe und ihm nachfolge.“ (104). Eine für sich stehende Erste Woche der Großen Exerzitien macht daher keinen Sinn. Die Erste Woche gibt es für die Zweite.

2 Die acht tägigen Exerzitien: Erfahrungen in Deutschland

Wenden wir uns nach diesem Rückblick der Gegenwart und der aktuellen Praxis zu. Die acht tägigen Exerzitien in ihrer inneren Dynamik werden hierzulande meist entweder vom *Prinzip und Fundament* oder von den Übungen der so genannten Ersten Woche her gegeben. Oft beziehen sie Schriftbetrachtungen ein – vorwiegend Heilungsgeschichten des Neuen Testaments und Texte aus dem Alten Testament, aber auch Texte aus der Literatur. So finden sich hier Mischformen aus verschiedenen Exerzitienelementen und anderen geistlich nutzbringenden Einflüssen. Wahrscheinlich kann aber für viele dieser Exerzitien gesagt werden, dass sie die Exerzitanten nicht zum *Ruf des Königs* und schon gar nicht zu einer *Wahl* führen. Welche Rückschlüsse lassen sich für den überwiegenden Charakter ignatianischer Exerzitien in der deutschen Praxis ziehen? Auch die als „ignatianisch“ bezeichneten Exerzitien verwirklichen faktisch meist das, was in GÜ 18 gesagt wird: „Doch gehe der Exerzitiengeber nicht darüber hinaus und trete nicht in den Stoff der Erwählung ein noch in irgendwelche anderen Übun-

gen, die außerhalb der ersten Woche liegen.“¹² Dies aber ist nach Ignatius das Charakteristikum der Leichten Übungen (!) und grenzt sie von dem ab, was die Großen Exerzitien in ihrem Innersten ausmacht.

Wechselnde Begleiter und fehlende Zeit

In der deutschen Praxis der 8-tägigen Einzelexerzitien ist es unserem Eindruck nach weit verbreitet, mit Übungen zur Fundamentphase zu beginnen und dann gegebenenfalls zu Themen der Ersten Woche als Krisen- und Umkehrphase überzugehen. Berichte aus der Praxis legen nahe, dass achttägige Einzelexerzitien meist wiederholt dieselbe Dynamik von *Prinzip und Fundament* und Prozessen einer Art Ersten Woche durchlaufen. Häufig ist dies allein schon dadurch bedingt, dass der Exerzitant seine (Jahres-)Exerzitien bei wechselnden Begleitern macht. Sollen Exerzitanten mittels dieser Form in die Dynamik der ganzen, 30-tägigen Exerzitien geführt werden, muss dies bewusst vereinbart und eigentlich gegen die gängige Vorgehensweise gestaltet werden.

Sind diese Exerzitien also tatsächlich, wie oben angemerkt, ausschließlich als Leichte Übungen zu werten? Erfahrene Begleiter und Exerzitanten werden widersprechen, denn sie suchen sehr wohl, die Beziehung zu Jesus Christus zu fördern und auf ihn hin zu begleiten. Die Exerzitanten erfahren ein inneres Wachsen und Reifen und erleben etwas von der Dynamik des „Magis“. Wenn aber Schritte über die Umkehrphase hinaus getan werden sollen, fehlt meist die Zeit, und der Prozess muss, bevor sein eigentliches Ziel in Blick kommt, abbrechen. Im schlimmsten Fall geht das so Jahr ein, Jahr aus.

Biografiearbeit

Der oben beschriebene Weg von der Fundamentphase hin zu Fragen der Ersten Woche hat dazu geführt, in den Exerzitien verstärkt die eigene Lebensgeschichte in Blick zu nehmen und geistliche Übungen als Instrument der Biografiearbeit zu nutzen. Die regelmäßige Praxis einer jährlichen Intensivzeit, ergänzt durch geistliche Begleitung, kann viel biografisches Material aufarbeiten. Es können Beziehungen geordnet, Lebensschwerpunkte aus dem Blick des Glaubens neu gesetzt und eine höhere Lebenskompetenz und -zufriedenheit erreicht werden. Dieser Ansatz hat viel Gutes bewirkt. Auf diesem Weg gelang es u.a. auch, Ein-

¹² An dieser Stelle ist ein klärender Hinweis unerlässlich: Die Zuordnung zu den Leichtereren Übungen stellt in keiner Weise den Wert dieser Exerzitien in Frage noch die geistliche Erfahrung, die sie ermöglichen. Es geht vielmehr darum, die Art des Exerzitiengehens zu reflektieren und eventuell eine ergänzende Praxis anzuregen.

sichten und Interventionsmöglichkeiten der Psychoanalyse und Psychotherapie zu integrieren. Aber dieser Zugang zu den Exerzitien birgt auch eine Gefahr. Gewichtungen können sich verschieben: Glaube, Gebet, Gottesbeziehung und die Übungen können primär als zusätzliche Ressource gesehen werden, um das eigene Leben zu bewältigen und sich auf den Weg einer inneren Heilung zu machen.

Hinzukommt, dass diese Weise zu begleiten, dem Exerzitiengeber viel abverlangt. Zum einen benötigt er umfassende psychologische Kenntnisse und therapeutische Interventionsfähigkeiten. Zum anderen bietet das Exerzitienbuch mit seinen Übungen, Bitten, Anmerkungen, Regeln für ihn nahezu keine Hilfe. So steht der Begleiter ohne inhaltliches und formales Gerüst da. Er ist auf seine Intuition, seine Kenntnis der Heiligen Schrift und seine Erfahrung angewiesen. Viele Übungen muss er sich selbst ausdenken. Entsprechend spielt der konkrete Exerzientext fast keine Rolle. Die Gespräche und strukturierenden Gebete werden weithin, wenn überhaupt, als „Betrachtungsgegenstände“ und nicht als ständig wiederkehrende, strukturierende Elemente gegeben.¹³ Exerzitien werden so bestenfalls „im Sinne“ des Exerzitienbuches gehalten.

Vereinfacht könnte man die Herangehensweise dieser Exerzitieninterpretation wie folgt charakterisieren: Ausgehend vom *Prinzip und Fundament* wird der Exerzitant zunächst zu einer als positiv angenommenen Geschöpflichkeit geführt. Er bejaht sich und Gott und erfährt ihn als seinen wohlwollenden Schöpfer, der ihn liebt. Daraufhin folgt im weiteren Verlauf der Exerzitien die Einsicht, dass im eigenen Leben nicht alles so ist, wie es hätte werden können. Der Exerzitant kommt in Kontakt mit seinen eigenen Grenzen, mit erfahrener und verschuldetem Leid. Die dunklen Seiten der eigenen Biografie zu entdecken, wird als Ziel der Ersten Woche angesehen. Gelöst wird dieser Abstieg in den eigenen Abgrund durch die Erkenntnis: „Gott liebt mich trotzdem“. Dies wirkt sehr befreiend und ermutigend.

Allerdings birgt diese Interpretation Gefahren, die darin liegen, dass der Exerzitant in einen Kreislauf von „Gott liebt mich“ – „Ich bin nicht so, wie ich sein könnte“ – „Gott liebt mich trotzdem“ gerät, da die eigene Biografie nie vollkommen ausgelotet und nie vollständig geheilt wird. Im schlimmsten Fall wird der Exerzitant so in einer Endlosschleife der Biografiearbeit festgehalten, ohne dass ein Sinn über die eigene Gesundung hinaus in Blick kommen könnte. Damit stellt sich die Frage, wann dieser Biografieprozess jemals zum Abschluss und die weitere Dynamik der Exerzitien, nämlich der *Zweiten bis Vierten Woche*,

13 Eine Tendenz dazu vermittelt z.B. der Kommentar von Peter Köster: Die Inhalte der Übungen und ihre psychologischen Entsprechungen werden breit thematisiert, die Gespräche hingegen nur kurz. Das Gespräch mit dem Gekreuzigten (GÜ, 53f.) und das „Barmherzigkeitsgespräch“ (61) werden sogar zusammengefasst; vgl. Ders., *Zur Freiheit befähigen. Kleiner Kommentar zu den Großen Exerzitien des hl. Ignatius*. Leipzig 1999, 61–75.

(endlich) zum Tragen kommt. Es könnte sonst nämlich sein, dass die Exerzitionen, die Menschen zu einer tieferen Beziehung zu Gott führen wollen, gegen alle Intention einen echten Prozesses von Berufung, Sendung und Wahl sogar behindern. Hinzukommt eine weitere und grundsätzlichere Frage: Muss jemand überhaupt seine Biografie durchnehmen, um den *Ruf des Königs* hören und auf ihn antworten zu können? In ignatianischen Exerzitionen sollte beides erlebt und erfahren werden: Gott gibt sich uns als Stütze, Stärke und Hilfe für den Lebensweg, aber er zeigt sich auch in Jesus als der, der vorausgeht, ruft, fordert und über den eigenen Horizont hinauslockt. Wenn nicht beides erfahren wird, bleibt das Exerzitiengeschehen hinter seinen Möglichkeiten zurück und entwickelt auch nicht sein volles, lebensveränderndes Potenzial.

Kompetenz der Exerzitanten

Eine einfache Lösung wäre möglich: Da durch die psychologisch-biografischen Exerzitenformen eindeutig viel Gutes geschieht, betrachten wir sie eben als Leichte Übungen, verzichten auf die weitergehende Dynamik, die für viele sowieso weniger relevant sein dürfte, und warten ab, ob die innere Beteiligung der Exerzitanten irgendwann von selbst in die Prozesse der Zweiten Woche drängt. Alex Lefrank schreibt in seinem Kommentar: „Wie weit Begleitete in einem bestimmten Zeitraum auf dem vom Exerzitenbuch vorgezeichneten Weg gelangen, muss ... offen bleiben. Entscheidend ist, diese Frage nicht schon vorweg zu beantworten, sondern sie in Abhängigkeit vom individuellen Prozess-Verlauf offen zu halten.“¹⁴ Dem ist unbedingt zuzustimmen. Der persönliche Prozess ist immer die Leitgröße, und es wäre sehr schädlich, würde jemand über das eigene Tempo hinaus in weitergehende Prozesse gezogen.

Allerdings hat diese Position – wird sie zugespitzt – klare Konsequenzen für die Art der Begleitung. Der Akzent liegt dann auf dem „Mitgehen“. Der Begleiter wird zum Interessenvertreter des persönlichen (Heilungs-)Prozesses des Exerzitanten – und nur dieses Prozesses. Da das Leben selbst ständig neues „Material“ produziert und die Gesundung nie ganz an ihr Ende kommt, steht zu erwarten, dass der Weg viel Zeit in Anspruch nimmt. Ob er je über die „Wasserscheide“ hinausgelangt und in einen existentiellen Weg mit Jesus einschwenkt, hängt nicht selten von anderen Faktoren ab, die von außen – aus den Fährnissen des Lebens – zu den Exerziten und dem Begleitgeschehen hinzukommen.

An dieser Stelle könnte man friedlich, schiedlich auseinandergehen und jedem seine Form der Begleitung lassen, zumal es für jede genug Menschen gibt, denen genau dieser Zugang gut tut, wären da nicht die Einschränkungen, die

¹⁴ Vgl. A. Lefrank, *Umwandlung in Christus. Die Dynamik des Exerziten-Prozesses*. Würzburg 2009, 220.

Ignatius in GÜ 18 einführt: Er sieht die Leichten Übungen zum einen für die vor, die „von geringer Fähigkeit oder geringer natürlicher Fassungskraft“ sind.¹⁵ Aber trifft das auf Menschen zu, die heute Exerzitien machen, freiwillig, unter erheblichen finanziellen und zeitlichen Opfern, teilweise über Jahre hin? Sicher gibt es auch heute solche, deren Motivation und innere Sehnsucht zunächst nicht weiter trägt als „bis zu einem gewissen Grad, seine Seele zufriedenzustellen“ –, wodurch die zweite Zielgruppe der Leichten Übungen nach GÜ 18 charakterisiert ist. Aber sind das Menschen, die sich zu Einzelexerzitien entschließen? Sind Exerzitanten nicht vielmehr überwiegend solche, die intensiv und unter höchstem Einsatz auf der spirituellen Suche sind und, wie bewusst und ausdrücklich auch immer, schon lange mit dem Ruf Jesu leben? Dann aber ist davon auszugehen, dass sie den Voraussetzungen entsprechen und von ausreichend Sehnsucht getragen sind, um sich mit Jesus durch die Geheimnisse seines Lebens auf den Weg zu machen und „nicht taub zu sein für seinen Ruf“ (91).

Dem kann Rechnung getragen werden, wenn der Exerzitienbegleiter aus einer *doppelten Verantwortung* handelt: zum einen für den Prozess des Einzelnen und zum anderen für das geistliche Anliegen, das sich im Prozess der Exerzitien ausdrückt und auf die Bindung (*familiaritas*) an Jesus Christus hinzielt. Der Begleiter richtet dann die Übungen auf die Beziehung zu Jesus, auf den Ruf Christi und auf eine Wahl hin aus. Und nur innerhalb dieser Ausrichtung übernimmt der innere Prozess des Exerzitanten die Führung, bestimmt Tempo, Haltepunkte und vielleicht auch sein Ende. Damit ist selbstverständlich nicht vorab die Frage zu beantworten, ob jemand wirklich in die Prozesse der *Zweiten, Dritten* und *Vierten Woche* eintreten will.

3 Konsequenzen für die Praxis

An dieser Stelle lohnt es, sich noch einmal über Funktion und Wirkung der Großen Exerzitien zu verständigen. Ignatius' Ziel war es, junge Menschen für die Nachfolge Christi zu begeistern.¹⁶ Sie sollten den persönlichen Ruf Jesu erfahren und aus dem Gewohnten aufbrechen, um diesem Ruf zu folgen. So verstanden, führen die Exerzitien den Übenden bewusst in eine Krise, werfen ihn zurück auf den Erlöser am Kreuz und konfrontieren ihn mit dem Ruf Jesu. Die Großen Exerzitien sind erst einmal zutiefst *destabilisierend*. Sie wollen aus der Bahn werfen, um einen neuen Weg zu ermöglichen. Sie stehen unter dem großen Impe-

¹⁵ Ignatius ist Realist und Pädagoge zugleich: Zu seiner Zeit waren nur wenige gebildet genug, um mit Gewinn die Großen Exerzitien machen zu können. Einfache Menschen hätte diese geistliche Anstrengung überfordert. Natürlich gibt es auch heute Menschen, die dafür die intellektuellen, psychischen und/oder religiösen Voraussetzungen nicht im vollen Umfang mitbringen.

¹⁶ Ignatius wandte sich vor allem an (junge) Menschen, die für die Wahl ihrer Lebensform noch frei waren.

rativ „Du musst dein Leben ändern!“¹⁷ und bieten konkret den Weg Jesu als Modell an.

Was aber ist die Funktion von Jahresexerzitien? Sie sollen den Weg vertiefen, die eigene Ausrichtung nochmals klären, den Kontakt zu Gott „auffrischen“. Ihre Funktion ist zu *stabilisieren*. In gewisser Weise sind Jahresexerzitien „Christentum erhaltene Maßnahmen“. Dies war schon zur Geburtsstunde der 8-tägigen Exerzitien so. Sie sind erfunden worden – und zwar schon wenige Jahre nach dem Tode von Ignatius, um der immer größer werdenden Zahl von Scholastikern und Jesuiten jährliche Zeiten der inneren Besinnung zu ermöglichen und ihnen so Kraft für ihren Weg im Orden zu geben. Schon bald zeichnete sich ab, was auch heute der Fall ist: Es entstand eine große Vielfalt an Formen und Übungen, alle irgendwie inspiriert von der *Ersten Woche*, aber der eigentlichen Dynamik der Exerzitien fern. Die Vielfalt der Formen ist verständlich: Jedes Jahr dieselben Fünf Übungen zu machen, kann herzlich langweilig werden.¹⁸

Dieser Interpretationsschlüssel – destabilisierende/stabilisierende Funktion – macht die damalige, aber auch die heutige Praxis nachvollziehbar. So gibt es zu Recht eine Art „ignatianische Stabilisierungs-Exerzitien“, die ihren Wirkungen nach eher den Leichten Übungen ähneln. Gleichzeitig weist dieser Schlüssel auf weitere, bisher wenig genutzte Potenziale hin: Auch für Suchende sollten vermehrt herausfordernde, über die konkrete Exerzitiendauer hinaus destabilisierende Übungen gegeben werden, also Exerzitien, die dem *Ruf des Königs*, der *Betrachtung über zwei Banner*, den *Drei Menschengruppen* etc. aussetzen und zu einer Wahl auffordern.

Doppelte Verantwortung des Exerzitienbegleiters

Aus der obigen Darstellung ergibt sich eine erste Schlussfolgerung: Achttägige Exerzitien, die sich an diejenigen richten, bei denen ein über die Leichten Übungen hinausgehendes Interesse vorausgesetzt werden muss, sollten deren Dynamik konsequent vom geschlossenen Prozess der Exerzitien her aufbauen. Das heißt, jeder Begleiter sollte gemäß GÜ 20 sein Vorgehen immer an den Exerzitien als Ganzem ausrichten und damit in der doppelten Verantwortung für den persönlichen *und* für den geistlichen Prozess agieren.

Was ist hier praktisch zu bedenken? Sicher ist erfahrenen Begleitern zuzustimmen, dass ohne die existentielle Erfahrung positiver Geschöpflichkeit kein

¹⁷ Vgl. P. Sloterdijk, *Du musst dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*. Frankfurt 2009. Der Titel zitiert den Schluss von Rilkes Sonett „Archaischer Torso Apollos“.

¹⁸ Für die Deutung der Großen Exerzitien wurde dieser Ansatz in Aquavivas offiziellem Direktorium (1599) abgelehnt und verbannt, in der Praxis der Jahresexerzitien bestand er weiter; vgl. J. Steinke, *Die Erste Woche der Exerzitien: Warum gibt Ignatius nur Übungen für einen Tag?*, in: Geist und Leben 82 (2009), 257f.

weitergehender geistlicher Weg angesteuert werden sollte. Es scheint jedoch hinsichtlich der Exerzitien insgesamt sinnvoll, in jedem Einzelfall zu prüfen, ob nicht eine rasche Erinnerung und ein einmaliges Wieder-Hinwenden zu dieser Grunderfahrung genügen können.

Hinzukommt ein weiterer Aspekt. Was gemeinhin mit der „Fundamentphase“ und der Erfahrung positiver Geschöpflichkeit gemeint ist, erfasst meist nur die erste Hälfte des *Prinzips und Fundaments*. Strenggenommen umfasst diese in Deutschland klassische Phase sogar nur die ersten vier Worte des Fundaments: „Der Mensch ist geschaffen ...“. Das darauf folgende „Dazu hin“ – die Ausrichtung auf ein Lebensziel – sollte sich jedoch anschließen und nicht aus den Augen verloren werden. Auf diese Weise wird von vornherein die Versuchung gemieden, um sich selbst zu kreisen. Das „Dazu hin“ führt zu einer steilen Dynamik, innerhalb deren sich bald eine Misstrosterfahrung einstellt: Die ausschließliche Ausrichtung auf das Ziel des Lebens in, für und mit Gott ist so erst einmal nicht umsetzbar. Es scheitert an den Gewohnheiten, Bedingungen und Optionen des alltäglichen Lebens. Der Schmerz über die eigene Wirklichkeit drängt nun den Prozess voran. Von innen heraus stellen sich die Fragen nach Verantwortung, nach Opfer- und Tätersein, nach Leid und nach Schuld.

Um jedoch nicht in eine therapeutische Aufarbeitung einzuschwenken, scheint es uns hilfreich, in diesem Prozess die strukturierenden Elemente des Exerzitienbuches zu beachten: Das Vorbereitungsgebet, „Was ich will und wünsche“ und vor allem die Gespräche, auf welche die Übungen hinzielen. Über die Gespräche wird der Prozess weiter vorangetrieben und führt (wieder) neu hin zur Christusbeziehung. Gerade darin entfaltet eine Erste Woche ihr ganzes Potential: Sie führt zu einer Akzeptanz der eigenen Erlösungsbedürftigkeit und zur Erfahrung der Erlösung durch Christus. So stellt sich im Laufe der Ersten Woche trotz ihrer schwierigen Themen und Auseinandersetzungen mit den dunklen Seiten der eigenen Existenz in der Regel eine tiefe Trosterfahrung ein.¹⁹ Sie wird eindeutig Jesus Christus als Urheber zugeordnet, und so eröffnet sich auf diesem Weg nach und nach die Frage „Was ich für ihn tun soll“.

Drängt diese Frage zum ersten Mal an die Oberfläche, wird in 8-tägigen Exerzitien sicher kein Raum mehr sein, weitergehende Prozesse in Augenschein zu nehmen. Dennoch scheint es sinnvoll, dass abschließend der zweite Teil des Fundaments, das „Dazu hin“, durch die Übung vom Ruf Christi aufgenommen und weitergeführt wird, auch wenn sie vielleicht nicht in ihrer ganzen Dimensionalität vollzogen werden kann.

Bei Menschen, die geübt sind in Exerzitien, wird hingegen zu prüfen sein, ob die Erfahrungen der *Ersten Woche* nicht schon bekannt sind und erneut ver-

¹⁹ Vgl. F. Marty, *Sentir et goûter. Les sens dans les Exercices spirituels des saint Ignace*. Paris 2005, 73–77.

gegenwärtigt werden können. In diesem Fall scheint es geraten, nicht zu viel Zeit auf die Prozesse der Ersten Woche zu verwenden. Es genügt hier, die existentielle Einsicht in die persönliche Erlösungsbedürftigkeit und die ergangene Erlösung wieder wachzurufen. Dann wird man sich eventuell auf ein oder zwei Durchgänge der Fünf im Exerzitienbuch beschriebenen Übungen mit ihren Strukturelementen und Gesprächen beschränken können, um entsprechend mehr Zeit für den Ruf Christi einsetzen zu können. In ähnlicher Weise könnte mit allen Etappen des Exerzitien-Weges verfahren werden.

Fordernd begleiten

Jede Phase des geistlichen Weges hat ihr Ende. Kein Abschnitt ist ein Ziel in sich. Es geht um die immer größere Vertrautheit mit Christus, um die Bindung an ihn und seine Sendung. Exerzitien sollen die Disposition schaffen, „Gnaden und Gaben zu empfangen von seiner göttlichen und höchsten Güte“ (GÜ, 20), um schließlich mitzuwirken an der Sendung Christi. Die Übungen, die Begleitung und alle innere Ausrichtung sind Mittel auf dieses Ziel hin. Das Potential jedes einzelnen Elementes jedoch ist begrenzt und irgendwann für die aktuelle Lebenszeit ausgeschöpft.

So lassen sich für die Prozesse der *Ersten Woche* Kriterien und Hinweise benennen, dass das Potential dieser Übungsformen erschlossen und wirksam geworden ist: Häufig zeigt sich in den Exerzitanten nach und nach ein innerer geistlicher „Hunger“ nach dem Evangelium, insbesondere nach den Berufungstexten, und ganz konkret nach einem Beten mit Texten des Neuen Testaments. Zugleich verändert sich nicht selten der „Adressat“ der Gottesbeziehung, und die Person Jesu rückt mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit und der Sehnsucht. Die Frage nach der persönlichen Berufung wird drängender, und manchmal verdichten sich erste Schemen einer zu treffenden (Reform-)Wahl. Zugleich ist die eigene Erlösungsbedürftigkeit als Opfer und als Täter in der eigenen Lebensgeschichte präsent und akzeptiert.

Dabei stellt sich nicht selten eine spezifische innere Regung ein, die als deutliches Zeichen gelten kann, dass diese Etappe zu Ende geht: Ein klares, scharfes und schmerzhaftes, aber sehr ruhiges, unaufgeregtes Bewusstwerden der existentiellen Verstrickung in Sünde und Begrenzung – jenseits allen konkreten schuldhaften Handelns. Wahrscheinlich ist diese Regung zur „Beschämung“, um die zu bitten Ignatius in GÜ 48 anhält, in Beziehung zu setzen. Sie greift aber auch schon voraus auf die Lebens-Weisungen der Bannerbetrachtung (Armut, Schmähung, Demut) und bereitet ihr die affektive Basis. Abschließend öffnet sich die Bewegung dieser Exerzitienstrecke in eine umfassendere und gefestigte Indifferenz.

Dann aber sollte, ja muss der nächste Schritt gegangen werden – auch wenn selbstverständlich noch nicht alle Wunden der Biografie verheilt sind, auch wenn nicht schon die Problematik des eigenen Verhaltens angeschaut und bewältigt ist. Denn die folgenden Prozesse entfalten hier ihre eigene heilende Wirkung, aber aus einer anderen Grunddynamik heraus. Nicht mehr (nur) die Ordnung und Ausrichtung des eigenen Lebens, sondern die innere, affektive Bindung an Jesus Christus und der begonnene Weg mit ihm fordern zu einer neuen Gestaltung des Lebens heraus. Erst die (Reform-)Wahl ist die Konkretisierung und die Zusammenschau der notwendigen und erhofften Lebensumkehr. Zugleich geht von den *Betrachtungen der Geheimnisse des Lebens Jesu* auch eine große, heilsame Kraft aus – weichen doch Beschämung, Verwirrung (GÜ, 48), Schmerz (55) und Furcht (65) nach und nach der inneren Erkenntnis und Liebe (104).

Werden Exerzitien in doppelter Verantwortung, mit innerem Zug und einer gewissen „Ungeduld“ begleitet, öffnet sich ihr Potential auf neue Weise. Wer möglicherweise sogar regelmäßig acht tägige Exerzitien macht, greift bewusst nach diesem intensivsten verfügbaren Mittel für das geistliche Leben. Vielleicht gelingt es dem Begleiter so besser, die Sehnsucht der Exerzitanten ernst zu nehmen, „sich in allem Dienst für ihren ewigen König und allgemeinen Herrn auszeichnen zu wollen“ (97).

Ob der Herr dann jeden, der sich auf den Weg macht, „erwählen und aufnehmen will zu solchem Leben und Stand“ (98), ob die Sehnsucht eines jeden wirklich so weit trägt, ob jeder in der je aktuellen Situation schon genügend geistliches Potential in sich erschließen kann, bleibt davon unberührt. Unsere Option für eine Begleitung mit innerer „Ungeduld“ in Verantwortung für den geistlichen Prozess ist in keiner Weise so zu verstehen, dass der persönliche Wachstums- und Klärungsprozess außer Acht gelassen werden dürfte. Es geht nicht darum, den Exerzitanten auf Wege zu führen, für die er nicht ausgestattet ist, sondern darum, ihm unerkannte Zugänge zu öffnen und bewusst zu erschließen, ihn zugleich sorgsam und nah am Menschen zu begleiten, in seinem Rhythmus und auf den Wegen, die er tatsächlich gehen kann.

Ausblick

In diesem Zusammenhang ist zunächst auf den Ansatz von *Joseph Veale SJ* hinzuweisen, der in der deutschen Exerzitienarbeit bisher wenig rezipiert wurde.²⁰ Veale schlägt vor, einen ersten, raschen, vielleicht an vielen Stellen eher kognitiven Durchgang durch die ganzen Exerzitien anzubieten. Alle Elemente sollen schon einmal als Gebetsanregung gegeben werden, ähnlich wie bei den Novi-

²⁰ Vgl. J. Veale, *Our mission today and the spiritual exercises*, in: Ders., *Manifold Gifts*. Oxford 2006, 165–175.

zen, die ein erstes Mal durch die Großen Exerzitien geführt werden und eine erste Lebensentscheidung treffen. Auf diese Weise entsteht zunächst ein erfahrungsbereichertes Wissen um die Prozesse, die Elemente und Übungen und ihre innere Dynamik. Auf diesem Hintergrund können dann die einzelnen Etappen in 8-tägigen Exerzitien oder geistlichen Experimenten vertieft werden. Erst jetzt kann und soll die affektive, eventuell die existentielle Einholung der Übungen angestrebt werden. Durch diese Vorbereitung kann der Exerzitant Mitverantwortung für den Prozess übernehmen. Idealtypisch schließt diese Phase ab mit einem zweiten Durchgang durch die Großen Exerzitien, nun streng nach *GÜ* 20. Dabei wird im Sinne einer „zweiten Entscheidung“ die ursprüngliche Wahl noch einmal einer gründlichen geistlichen Überprüfung unterzogen. Die gesellschaftliche und demografische Entwicklung legt nahe, dass es im Übergang zum Rentenalter sogar einen dritten Durchgang durch die Grundentscheidungen des Lebens geben könnte.

Vor dem Hintergrund zeitlicher Überlastung und finanzieller Einschränkungen sehr vieler Menschen hat dieses Modell natürlich auch seine Grenzen. Sich bereits einmal 30 Tage lang für Exerzitien zurückziehen, ist in den meisten Lebenssituationen nicht machbar. Bemerkenswert sind in diesem Zusammenhang Erfahrungen, von denen *Nathan Stone SJ* berichtet:²¹ In Chile werden Schülern der Abschlussklassen und jungen Erwachsenen die Themen und Elemente aus der Dynamik der Großen Exerzitien an Wochenenden gegeben, kombiniert mit Zeiten von Exerzitien im Alltag. Den Jugendlichen wird so nach und nach und in überschaubaren Zeiten ein Instrumentarium an die Hand gegeben, um die großen Lebensentscheidungen zu treffen. Nathan Stone macht zudem eine bedenkenswerte Anmerkung: „Selten habe ich jemandem Exerzitien gegeben, der viel älter war als 26.“²² Dies ist umso bemerkenswerter, als in Europa und den USA die Exerzitien vor allem Menschen gegeben werden, die ihre Lebensentscheidungen schon getroffen und kaum revidierbare Verantwortung übernommen haben. Die Wahl, das eigentliche Kernstück der Exerzitien, bleibt für sie von vornherein auf eine Reform-Wahl begrenzt. Die Zielgruppe, für die Ignatius ursprünglich die Exerzitien entwickelt hat, bleibt jedoch so außen vor.

Es gibt schon eine ganze Reihe von Ansätzen, die die doppelte Verantwortung der Exerzitienbegleitung ernst nehmen: So die „Exercises according to Annotation 19“ in der englischsprachigen Welt,²³ „Exercices dans la vie“ in Frankreich,²⁴ „Exerzitien à la carte“, wie sie ausgehend vom Bistum Speyer zunehmend

²¹ Vgl. N. Stone, *Thoughts on youth and the Ignatian method. Spiritual Exercises for Life Choices*, in: Review of Ignatian Spirituality 29 (2008), 35–48.

²² AaO., 35 [Übers.d.Red.].

²³ Vgl. z.B. die Internetseiten des Jesuit Retreat House in Colorado/USA (www.sacredheartretreat.org) oder der Companians in the Ministry of the Ignatian Exercises in Australien (www.companions.org.au).

²⁴ Vgl. A. de Jaer, *Vivre le Christ au quotidien. Pour une pratique des Exercices spirituels dans la vie*. Namur, Paris 2003.

angeboten werden. Denkbar und naheliegend wäre es, auch die gängigen 8-tägigen Exerzitien verstärkt in einer doppelten Weise zu nutzen: Zum einen, um gezielt in einem überschaubaren Zeitraum von vier bis fünf Jahren durch den ganzen Prozess der Exerzitien zu führen,²⁵ zum anderen, um einzelne Elemente und Abschnitte anschließend zu vertiefen und auf die je veränderte Lebenssituation anzuwenden. Wie auch immer Exerzitien gestaltet werden, Ignatius selbst schafft in seinem Exerzitienbuch weiten Raum für eine Menge kreativer Ideen und ermutigt zu kreativ-treuen Anpassungen (vgl. *GÜ*, 19) – doch gleichzeitig gibt er nie den Anspruch auf, geeigneten, suchenden Menschen die Dynamik der ganzen Exerzitien zu ermöglichen.

25 So die Praxis von P. Gerhard Valerius SCJ, Oberhausen.