

---

# Die ignatianische Kontemplationsmethode<sup>1</sup>

Antonio T. Guillén / Salamanca

Die Suche nach Gott hat Männer und Frauen aller Zeiten und Kulturen bewegt. Um über sich selbst hinaus und zu Gott zu gelangen, haben sich die Betenden verschiedener Mittel bedient. Auf diese Weise haben sich eine Vielzahl von Gebetstechniken und -formen entwickelt. Die Sehnsucht, bereits in diesem Leben die Herrlichkeit Gottes zu schauen (*contemplar*), hat sich als fruchtbare geistlicher Weg erwiesen, der von spekulativen, ethischen und vor allem affektiven Inhalten bestimmt ist.

## 1 Kontemplatives Gebet

Eine Methode, die ersehnte Gottunmittelbarkeit (*la inmediatez de Dios*) zu verwirklichen, war die explizite Hinwendung auf die leiblichen Sinne (Sehen, Hören, Tasten, Verspüren und Schmecken), indem man sie, allegorisch verstanden, als geistliches Mittel auffasste. Man spricht daher von den »geistlichen Sinnen« (*sentidos espirituales*). Die Gebetsform, die sich auf sie beruft, wird als »Kontemplation« (*contemplación*) bezeichnet. Die leiblichen Sinne sind ebenso Mittel des Gefühlsausdrucks (Anschauen, Zuhören, Umarmen, Liebkosen, Küssen) und daher gleichermaßen tauglich, um die affektive Intensität zu beschreiben, zu der der Betende findet, wenn er sich Gott zuwendet. »Geistig betrachten« (*contemplar*) bedeutet »schauen« (*mirar*), aber auch »lieben« (*amar*).

Das kontemplative Gebet ist der Prototyp des affektiven Gebets (*oración afectiva*) und wird deshalb auch als »Gebet des Herzens« bezeichnet, um es vom mündlichen Gebet (zentriert auf die Lippen) bzw. gedanklichen Gebet (zentriert auf den Verstand) zu unterscheiden. Es überschreitet diese beiden Gebetsweisen, weil kein Beter sich glücklich schätzt, wenn er seinen Gott nur nennt oder denkt, vielmehr ist sein größter Wunsch, ihn unmittelbar zu schauen und zu lieben.

Im Christentum ist die Kontemplation eng verbunden mit der Betrachtung des Menschseins Christi, die als der geöffnete Zugang zu Gott bekannt wird. Ohne den trinitarischen Bezug zu verlieren, stellt das kontemplative Gebet die Person Jesu in die Mitte, wie ihn die Evangelien uns vor Augen stellen. »Kon-

<sup>1</sup> Der Beitrag erschien im Original als Art. *Contemplación*, in: P. Cebollada/J.C. Coupeou/J. Melloni u.a. (Hrsg.), Diccionario de Espiritualidad Ignaciana, 2 Bde. Madrid 2007, hier Bd. 1, 445–452. Die Redaktion dankt den Herausgebern für die freundliche Abdruckerlaubnis.

templation« heißt für einen Christen, das Leben Jesu „zu betrachten und zu erwägen“ (*mirar y considerar*), wie es die Evangelien überliefern. Dies bewirkt eine zunehmend innige und direkte Beziehung zwischen dem kontemplativen Gebet und der persönlichen Nachfolge. Man betrachtet das Leben Jesu, um ihn mehr zu lieben und ihn mehr nachzuahmen (*imitar*). Unmöglich, an Kontemplation zu denken, ohne sich die praktischen Konsequenzen zu vergegenwärtigen und ernst zu nehmen, die sie für das tägliche Leben des Christen nahelegen. Unmöglich auch, Christus nachzufolgen, ohne sich von der Betrachtung seiner Lebensgeschichte zu nähren. In dieser Dialektik hat sich – mit den Besonderheiten jeder Schule der Spiritualität – das kontemplative Gebet bewegt und bewegt es sich weiter.

## 2 Kontemplation in den Exerzitien

Die Kontemplation ist, verbunden mit der Unterscheidung der Geister (*discretio spirituum*), die Grundlage der Ignatianischen Exerzitien. Beide Elemente bedingen und fordern sich gegenseitig. In der Tat betrachtet man die Mysterien des Lebens Christi, „damit ich ihn mehr liebe und ihm mehr nachfolge“ (GU, 104). Die Unterscheidung ihrerseits wird umgesetzt, „indem wir zugleich sein Leben betrachten“ (135). Kontemplation und Unterscheidung der Geister sind parallele Gleise, auf denen der gesamte Prozess der Exerzitien verläuft und vorankommt.

Ignatius führt die Betrachtungsübung zu Beginn der *Zweiten Woche* (101–117) ein und behält sie bis zum Ende der Exerzitien bei, den kurzen Einschub von den *Drei Menschenarten* (150–155) ausgenommen. Auch die *Wiederholung* und die *Anwendung der fünf Sinne* werden als Betrachtungen vorgestellt, ebenso die Übung, die als Krönung und Zusammenfassung des ganzen Exerzitienprozesses gilt, nämlich die *Betrachtung um Liebe zu erlangen* (230–237).

In der monastischen Tradition war die Kontemplation privilegiert, um die Einheit mit Gott zu erlangen (*la unión con Dios*). Dem Gegenstand der Exerzitien entsprechend leitet Ignatius auf spezifische Weise zur Kontemplation an, um „dem Herrn mehr nachzufolgen und ihn nachzuahmen“ (109), und bringt sie dem Exerzitanten ab der *Zweiten Woche* so nahe wie möglich. Deshalb verzichtet er auf die scholastische Unterscheidung zwischen tätiger, erworbener (*activa*) und untätiger, eingegossener (*passiva* bzw. *infusa*) Kontemplation („sei es durch das eigene Nachdenken oder sei es, insofern der Verstand durch die göttliche Kraft erleuchtet wird“ [2]) und vereinfacht die der *Devotio moderna* eigene Gebetslehre. Für Ignatius geht es nicht darum, von einer neuen Gebetsmethode Kenntnis zu geben, sondern vor allem darum, das „Eintreten“ in die Kontemplation zu erleichtern (vgl. 5. 76. 131).

Kontemplation ist für Ignatius ein affektives Schauen (*mirar*) auf Jesus, die Bereitschaft, seine Affekte, seine Empfindungen und so seine ganze Person von Jesus durchdringen zu lassen. Sie ist ein „Gebet des Herzens“, jenseits von Sprechen und Denken, und darum nicht allein auf den diskursiven Denkvorgang ausgerichtet, sondern auf die mit dem Herzen „verspürte und verkostete“ Gestalt Jesu. Als Erfahrung der Freundschaft, des Beschenktseins schlechthin kommt sie der Begeisterung des Verliebtseins nahe. Diese letzte Komponente ist die Hauptsache, sofern Kontemplation ein Akt von Glaube *und* Liebe ist. Deshalb handelt es sich mehr um eine affektive Haltung als um eine erlernte Praxis des Gebets. Die ignatianische Darstellung der Kontemplation geht eindeutig in die Richtung, eine affektive Haltung zu ermöglichen: Man soll die Szenen des Lebens Jesu „betrachten“ (*mirar*), um ihn „innerlich zu erkennen“ und ihn schließlich „mehr zu lieben und ihm mehr nachzufolgen“ (104). Von diesem Ziel her hat die Abfolge der „Vorbemerkungen“, „Punkte“ und „Gespräche“ ihren praktischen Sinn.

### **3 Stufen der Kontemplation**

Die Kontemplation ist kein Ort theologischer oder exegetischer Reflexion. Sie wirkt durch affektiven Eindruck oder Naturgleichheit (*connaturalitas*) wie Os-mose oder wie „der Wassertropfen, der in einen Schwamm dringt“. Daher steht die Kontemplation anders als die Meditation dem „Durchgehen (*discurrir*) mit dem Verstand“ fern. An seine Stelle treten vielmehr wahrnehmende, rezeptive oder passive Akte: „die Personen sehen, hören, was sie sprechen und schauen, was sie tun“. Es geht also um einen allegorischen Gebrauch der leiblichen Sinne.

Die genaue Unterteilung der ignatianischen Anleitungen mag zunächst ein wenig verwirren, doch beabsichtigt Ignatius weder, die Kontemplation als Technik vorzustellen, noch soll der Eindruck entstehen, als wäre so der Empfang einer Gnade garantiert. Wenn Ignatius schrittweise vorgeht („Hinführungen“ und „Punkte“), geschieht dies, um dem Betenden zu helfen, sich der Erfahrung, auf die er sich einlässt, sehr bewusst zu werden und sie besser zur Wirkung kommen zu lassen. Einmal erlernt, werden alle Schritte fließend und zusammenhängend durchlaufen, begleitet vom Licht des Geistes, der in jedem betet und jeden zum Gebet führt.

Den „Hinführungen“, die Ignatius schon für die Übungen der *Besinnung mit den drei Seelenkräften* („die Zusammenstellung“, „den Ort sehen“ und „erbit-ten, was ich wünsche“) gegeben hatte, stellt er für die Kontemplation das „Her-beibringen der Geschichte“ (102) voran. Diese drei „Hinführungen“ erscheinen ab jetzt in allen Übungen der *Zweiten, Dritten und Vierten Woche* sowie in den Meditationen über *Zwei Banner* und *Drei Menschenarten*. Vorausgeht jeweils

das „gewohnte Vorbereitungsgebet“, welches das *Prinzip und Fundament* zusammenfasst und erneut vergegenwärtigt.

### **Erste Hinführung: „die Geschichte herbeiholen“**

Jede Gebetsübung beginnt mit einem überlegten und entschiedenen Willensakt – ähnlich der „bestimmten Bestimmtheit“ (*determinada determinación*) der heiligen Teresa, den Ignatius sehr anschaulich durch das Verb »herbeibringen« (*traer*) ausdrückt: Das meint „ins Gedächtnis rufen“ für die Besinnungen (*meditaciones*), „die Geschichte herbeiholen“ für die Betrachtungen (*contemplaciones*). Bei ersten setzt sich das Gebet in Gang, indem es das in Erinnerung Gebrachte „erwägt“, bei letzteren, indem ich die ausgewählte Szene „vor mich“ stelle und die Kontemplation „ein wenig zusammenfasse, die ich machen will“ (GÜ, 130–131. 206. 229).

„Geschichte“ (*historia*) meint hier nicht die geschehene Geschichte, sondern vielmehr eine Szene oder Erzählung über eine Heil bringende Wahrheit. In der Mehrheit der Fälle ist dies ein Text der Evangelien, aber nicht immer. In einigen Ausnahmen (*Zwei Banner, Drei Menschenarten* und der Kontext der *Menschwerdung*) ist die „Geschichte“ ein Gleichnis (*parábola*), das auch eine Heil bringende Wahrheit der Evangelien vermitteln will. In beiden Fällen handelt es sich immer um Handlungs-, nie um Redeszenen, weil es nicht darum geht, die Geschichte mit dem Verstand nachzuvollziehen, sondern vor allem zu sehen, zu hören und zu beobachten.

Richtig verstanden, ist die Geschichte immer eine christlich gedeutete Wirklichkeit, denn die Texte werden niemals als historische oder literarische Werke angeführt, sondern vielmehr als Glaubensvermittler. Es ist ihr theologischer Gehalt, den man sich im Gegenstand der Kontemplation anverwandelt durch das Wirken und die Gnade des Heiligen Geistes, der in uns betet. Der wesentliche und grundlegende Gegenstand der Kontemplation ist die Person Jesu. Die Geschichte ist nur die Gelegenheit, ihm zu begegnen und ihn auf Gott hin zu betrachten. In diesem Sinn evangelisiert uns die Kontemplation, und der, der ein Geheimnis des Lebens Christi betrachtet, lässt sich dabei wissentlich in tiefster Weise durch das menschgewordene Gotteswort evangelisieren. In gewisser Hinsicht meint Kontemplieren also, einen Zugang zur „sakumentalen“ Dimension der Heiligen Schrift zu bekommen (vgl. Busto 1992).

In jedem Fall ist die Geschichte der Schlüssel zur Kontemplation. Sie wird vom Beginn der Exerzitien an von herausragender Bedeutung bleiben sowohl für den, „der einem anderen Weise und Ordnung dafür angibt, sich zu besinnen und zu betrachten“, als auch für den Exerzitanten. Folglich muss der, der die Exerzitien gibt, sich darauf beschränken, „die Geschichte dieser Betrachtung ge-

treu zu erzählen“, indem er vermeidet, „den Sinn der Geschichte viel zu erläutern und zu erweitern“. Der Exerzitant hingegen muss sie, während er „das wirkliche Fundament der Geschichte nimmt“, durchgehen und bedenken, so dass er „etwas findet, was die Geschichte ein wenig mehr erläutern und verspüren lässt“ (*GÜ*, 2).

„Die Geschichte erzählen“ meint allgemein, den Text sachlich in seinen Zusammenhang einzuordnen. „Das wirkliche Fundament der Geschichte nehmen“ meint, sich auf das Wesentliche ihrer Botschaft zu konzentrieren und sich nicht in Details zu verlieren, die der Exerzitienleiter als Hilfe hinzugefügt hat. Die Aufgaben desjenigen, der beim Gebet Hilfe leistet, und des Betenden selbst werden von Ignatius deshalb so sorgfältig bestimmt, weil ihm klar war, dass die Geschichte, richtig angewandt, der entscheidende Faktor für die Wirksamkeit der Kontemplation ist (vgl. Iglesias 1989).

In den *Geistlichen Übungen* wird die für die Betrachtungen wichtige Geschichte mit den „Geheimnissen des Lebens Christi, unseres Herrn“ (*GÜ*, 261–312) eingeführt. Sie ist parallel zu den evangelischen Berichten aufgebaut (von der „Verkündigung Unserer Herrin“ bis zur „Himmelfahrt Christi, unseres Herrn“), aber nicht wortwörtlich übereinstimmend aus ihnen zusammengefasst. Die Abfolge der Episoden vergegenwärtigt Jesu Leben unter uns und rekapituliert letzten Endes die große Geschichte der Erlösungsbotschaft.

### **Zweite Hinführung: „die Zusammenstellung, indem man den Ort sieht“**

Die „Zusammenstellung, indem man den Ort sieht“ ist nichts nur der Kontemplation Eigenes, obwohl sie hierfür sicher bedeutsamer ist als für die Meditation. Die größere oder geringere Leichtigkeit, eine Zusammenstellung des Ortes aufzubauen, ist genau das, was die ignatianische Unterscheidung zwischen der mehr anschaulichen „sichtbaren Betrachtung oder Besinnung“ und der mehr spekulativen „unsichtbaren“ (*GÜ*, 47) begründet. In beiden Fällen ist darunter keine überzogene Anstrengung der Vorstellungskraft zu verstehen, denn es geht nicht darum, eine Szene wiedererstehen zu lassen oder zu erfinden, sondern um die affektive Einbeziehung in sie. Wichtiger ist es, äußere Bilder auszuschließen und die Tätigkeit der Sinne zu erwecken als sich eine bestimmte Kulisse auszumalen. Es geht mehr um einen Hintergrund als eine Zeichnung, mehr um eine distanzierte Sicht als eine Vision. Hat sie ihre initierende Funktion erfüllt, verschwindet sie häufig aus dem kontemplativen Prozess, denn sie ist lediglich eine *Hinführung*.

In diesem Punkt treffen sich die ignatianische und die franziskanische Spiritualität, in deren Zentrum die Menschheit Christi, unseres Herrn, steht. Im „sich alle Dinge gegenwärtig machen, die der Herr selbst getan und gesagt hat“ schuf die *Devotio moderna* das Mittel schlechthin, die Affektivität auf die Person Jesu

zu zentrieren. Diesen Leitgedanken las Ignatius im Vorwort der *Vita Christi* des Ludolf von Sachsen und integrierte ihn in seine Anleitung zur Kontemplation: „... wie wenn ich mich gegenwärtig finde, mit aller nur möglichen Ehrerbietung und Ehrfurcht“ (114).

Den Beweis, dass es bei der Anregung der Vorstellungskraft um nichts anderes geht, als die Affektivität zu wecken, liefern die wenigen Gelegenheiten, bei denen Ignatius zu Kontemplationen anleitet, die nicht von einer Szene des Evangeliums ausgehen: „Mich selbst sehen, wie ich vor Gott ... und allen seinen Heiligen stehe“ (151; vgl. 232). Die „Zusammenstellung, indem man den Raum sieht“ (47) ist in diesen Fällen vielleicht nicht besonders ergiebig, aber sie hat den klaren und beabsichtigten affektiven Gehalt von Annahme, Geborgenheit und Schutz durch die Hand Gottes.

Hier ist „die Zusammenstellung des Raumes“ darauf fokussiert, die innere Ansprechbarkeit anzurühren (*sensibilidad afectada*). Vor ihrem Hintergrund ist es viel leichter, die Faszination für die Person Jesu zu bewahren; sie hilft der Seele, „in Liebe zu ihrem Schöpfer und Herrn zu entbrennen“ (316) und seine Aufruforderung zu mutiger Hingabe zu verspüren (95, 102, 104).

Wenn die Kontemplation auf die Vorstellung zielt, geschieht dies, um Personen und Situationen zu evozieren. Dies ist für die kontemplative Übung als Ganzes von zweitrangiger Bedeutung, es soll uns lediglich unsere inneren affektiven Kräfte bewusst machen. Gewöhnlich geht es darum, sich mit der einen oder anderen Person der jeweiligen Szene zu identifizieren oder sich durch ähnliches Verhalten zu offenbaren – um von hier mit ganzer Liebe auf Jesus als einziges Vorbild zu schauen.

### Dritte Hinführung: „Bitten um das, was ich will und wünsche“

Die Hinführung „Bitten um das, was ich will und wünsche“ (GÜ, 48) ist das Herzstück aller Meditationen und Kontemplationen der *Geistlichen Übungen*. Sie lenkt die Anspannung und Mühe des Betens, sie führt den Übenden erneut zur Sammlung, wenn er unaufmerksam wird, und richtet die Gegebenheiten des Gebets auf das Wesentliche (76). Man nennt sie »Bitte« (*petición*), weil sie sich im Grunde als Bitte um Gnade erweist, die die gesamte Gebetsübung prägt. Daraus ist es nur konsequent, dass der Stoff für das „Gespräch“ (109) lediglich eine Wiederholung oder Erläuterung dessen ist, was bereits in der „Dritten Hinführung“ deutlich geworden ist.

Sie ist von wesentlicher Bedeutung für die Kontemplationsübung als Ganzes, weil sie „die Geschichte“ erhellt und die „Zusammenstellung des Raumes“ untermauert. Damit wird ein für Ignatius typischer Synergieeffekt erzielt, um das Verlangen nach Jesus lebendig zu erhalten, zu inspirieren und zu steigern, um

sich auf Ihn hin auszurichten, indem ich „innere Erkenntnis des Herrn“ erbitte, „damit ich mehr ihn liebe und ihm nachfolge“ (104). Es ist ein als Hilfe für die Kontemplation gefordertes, bewusstes und mit dem Voranschreiten des Exerzienprozesses zunehmendes Verlangen (130. 206). Als ausdrücklicher Akt des eigenen Wollens und der eigenen Freiheit („ich will und wünsche und es ist mein überlegter Entschluss ..., Euch ... nachzuahmen ..., wenn Eure heiligste Majestät mich zu einem solchen Leben und Stand erwählen und annehmen will“ [98]) steht es als bewusste Übung der Verinnerlichung und Personalisierung des Glaubens am Beginn der *Zweiten Woche*.

Dabei ist es nützlich, sich zu Anfang der Betrachtung zu fragen, wen man sucht, was man will, wie viel man einzusetzen bereit ist. Denn das Gebet, an dessen Beginn man steht, macht einem die eigene Geschöpflichkeit eindringlich bewusst, wenn man sich in der rechten Weise vor seinen Herrn und Schöpfer stellt. Auf die Bitte folgt sofort das Bekenntnis der eigenen Unfähigkeit, sich auf sein Verlangen auszurichten und all seine Kräfte darauf zu setzen. Deshalb kann man nur erbitten („verlangen“ [*demandar*]), wonach man stark verlangt. Das richtet die Kontemplation auf einen Sinngehalt aus, der ihr zutiefst innewohnt: die Bitte (*petición*). Man erbittet eine Gabe (*don*), obwohl man sich selbst müht, das zu ermöglichen, was man erbittet. Man schaut auf den Erlöser, obgleich man mit Ihm zusammenwirkt im Lebendighalten des Wunsches. Wieder einmal erinnere ich hier an die Ausgewogenheit von Anstrengung und Geschenk, Sich-Üben und Empfangen, Askese und Mystik als grundlegendes Merkmal der ignatianischen Spiritualität.

Allerdings handelt es sich nicht um ein Erbitten von Dingen, wie etwa ein Kind Bonbons erbittet, sondern vielmehr darum, Innigkeit (*intimidad*) mit Ihm zu erbitten. Das heißt: Durst nach Gott aus der demütigen Anerkenntnis der eigenen Bedürftigkeit und der bewusste Wunsch, ihn zu stillen („Wer Durst hat, der komme zu mir“; Joh 7,38). „Bitten um das, was ich will und wünsche“ ist nichts anderes, als den Heiligen Geist in mir das erbitten lassen, was Gott für mich will und wünscht.

In gewisser Hinsicht ist die „Dritte Hinführung“ die wichtigste. In der augustinischen Tradition, die Ignatius übernommen hat, begründet und verwirklicht der bewusste Wunsch das Gebet. Darum ist „Bitten um das, was ich will und wünsche“ mehr als die „Geschichte“ oder die „Zusammenstellung des Raumes“ das, was den Betenden erneut in der Kontemplation sammelt, wenn ihn Ablenkungen überkommen. Sie ist der rückführende Faktor zu jedem Zeitpunkt des Gebets.

Nachdem er zunächst um „innere Erkenntnis“ Jesu gebeten hat, dann um Schmerz mit dem schmerzerfüllten Christus und Freude über seine Herrlichkeit (GÜ, 193. 203. 221), wird der Exerzitant darüber hinaus in den folgenden Wochen zur Erfahrung des „Gott finden in allen Dingen“ gelangen. Er betrachtet Je-

sus und empfängt im Heiligen Geist den Vater. Die Theologie, zu der er sich bekannt, wird damit Leben. Das glaubend gehörte Wort gelangt auf diese Weise vom Kopf zum Herzen.

### Punkte: „Sehen, Hören und Schauen der Personen“

Das kontemplative Gebet nutzt die leiblichen Sinne auf uneigentliche Weise (*alegóricamente*), damit der Betende emotional aus sich herausgeht. Zunächst nimmt Ignatius Bezug auf die beiden Hauptsinne „Sehen“ und „Hören“. In seiner Anleitung folgt darauf jedoch täglich ein zweimaliges „Wiederholen“ dessen, was bereits verspürt wurde (GÜ, 118), und schließlich werden auch die übrigen Sinne angewendet auf das, was betrachtet wurde (121). Aufgrund seiner eigenen Erfahrung war sich Ignatius bewusst, dass Verspüren (*sentir*) und Verkosten (*gustar*) affektiv wesentlich durchlässiger sind als Durchdenken und Folgern (2). Daher sein beständiger Nachdruck auf das Einüben der Kontemplation von der *Zweiten Woche* an bis zum Ende der Exerzitien.

Im Unterschied zu anderen spirituellen Schulen steht bei Ignatius das Sehen über dem Hören, denn er wollte die Kontemplation vereinfachen und intellektuell entlasten: Allegorisch verstanden bedeutet Sehen keinerlei Bemühen, sondern das bloße Sich-vor-Augen-Stellen. Auf diese Weise empfiehlt er dem Betenden etwas viel Einfacheres und Unmittelbareres, als was „Hören“ zum Ausdruck bringt. Als nächstes empfiehlt Ignatius „anzuschauen, was die Personen tun“ (108), die man zuvor gesehen und gehört hat. Das „Schauen“ (*mirar*) verstärkt den affektiven Charakter der Tätigkeit, denn es impliziert, dass man sich selbst noch mehr in die Wirklichkeit miteinbezieht, die man vor sich gestellt und gesehen hat. Nur wenn man schaut, bewegt das Durchschaute uns innerlich. Schließlich erlaubt die Kontemplation einen stärker affektiven, intuitiven und einigenden Zugang zu den Geheimnissen der Heilsgeschichte als der rationale Diskurs der Meditation. Die Unmittelbarkeit der leiblichen Sinne vermeidet die Fallstricke sinnlosen Überlegens und Moralisierens, zu denen intellektuelle Gläubige häufig neigen.

In gewisser Weise fordert die Kontemplation vom Betenden größere Demut als die Meditation. Aus letzterer ergibt sich eine Bestätigung dessen, was der Exerzitant von Jesu Leben und Lehre aufgenommen und im Alltag angewendet hat. Nur die Sinne zu gebrauchen, ohne Erlerntes zu reflektieren oder zu speichern, verlangt mehr Vertrauen in das Wirken des Heiligen Geistes. Auch fordert dies eine größere Anstrengung bei der auf das Gebet folgenden (Gewissens-)Erforschung (*examen*), um keiner Täuschung zu erliegen, indem man die Mehrdeutigkeit des Wahrnehmbaren nach seinen Interessen manipuliert. Ein Betrachtender riskiert mehr und muss stärker vertrauen, dafür empfängt er mehr.

### „Rückbesinnen, um irgendeinen Nutzen daraus zu ziehen“

Den intuitiven und rezeptiven Charakter der Kontemplation bringt das Wort »widerspiegeln« (*reflectir*) sehr deutlich zum Ausdruck. »Widerspiegeln« meint, dass Licht von einem Gegenstand zurückstrahlt: Dies gilt für den Mond im Hinblick auf die Sonne. In den *Geistlichen Übungen* des Ignatius bedeutet der Begriff, sich wie ein Spiegel dem Licht zu öffnen, das vom Heiligen Geist ausgeht. Die nur am Ende der Betrachtungen wiederkehrende Forderung „sich auf sich selbst rückzubesinnen“ zielt eindeutig darauf, auf sich selbst anzuwenden, was man betrachtet, Kopf, Herz und Innerstes durchdringen zu lassen vom betrachteten Geheimnis Christi.

Dies wird als Wirken des Heiligen Geistes verstanden, wobei man diese Übertragung als dessen Geschenk anerkennt, das ihn im Betenden widerspiegeln wird: „Wir alle spiegeln mit enthülltem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn wider und werden so in sein eigenes Bild verwandelt, von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, durch den Geist des Herrn.“ (2 Kor 3,18). Diese tiefe Beziehung erweckt Anbetung im Geist und in der Wahrheit (vgl. Joh 4,24) und führt den Betrachtenden dahin, sich behütet, getragen und umsorgt zu fühlen durch den betrachteten Herrn selbst.

Die Kontemplation stellt eine Gebetsweise dar, die viel weniger direktiv ist als die Meditation. Daher erlaubt sich Ignatius nicht, die Übungen zur *Besinnung über drei Menschenarten* (GÜ, 150) als Betrachtungen zu bezeichnen. Zur Kontemplation kann man einen weder veranlassen noch drängen, noch durch bitten oder das eigene theologische Denken überreden. Man kann nur schauen, hören und schweigen. Bei der Kontemplation muss man sich frei führen, zurechtweisen, ermuntern und anfragen lassen durch die betrachteten Szenen selbst (vgl. Arzubialde 1991). Vom Exerzitanten kann man nicht fordern, zu argumentieren und Schlüsse zu ziehen aus einer Passage des Lebens Jesu, sondern nur, „die Personen zu sehen, hören, was sie sprechen, zu schauen, was sie tun, ... und danach sich rückzubesinnen, um irgendeinen Nutzen aus jedem dieser Dinge zu ziehen“ (106–108. 114–116. 122–125. 194).

Es ist kein Zufall, dass Ignatius immer wieder absichtlich die Frucht einer kontemplativen Übung unbestimmt lässt. Den Ausdruck „irgendeinen Nutzen“ verwendet er nur, wenn er über die Kontemplation spricht. Im Unterschied zu dem, was er für die Meditation vorschlägt, empfiehlt Ignatius hier, ins Gebet einzutreten, ohne zuvor einen Nutzen bestimmen zu wollen. Über das hingerissene Schweigen des Betenden hinaus ist die Kontemplation vor allem ein offener Dialog, der im Heiligen Geist häufig Unerwartetes zur Sprache bringt.

Die erstaunliche und äußerlich nicht wahrnehmbare Wirkung der Kontemplation wird allein von dem wahrgenommen, der geduldig und ehrlich sich Zeit nimmt, auf den Herrn zu warten, den Blick auf ihn zu richten und die Stunden

mit Ihm „zu vertun“. Durch die Betrachtung der Geheimnisse des Lebens Jesu wird diese Zeit verwandelt werden, selbst wenn man sich dessen nicht sogleich bewusst wird (vgl. van Bremen 1988).

### Abschließendes Gespräch „gemäß dem, was man in sich verspürt“

Das „Gespräch“ (*coloquio*) ist ein Dialog der Freundschaft (GU, 54), den Ignatius auf die Meditation wie auch auf die Kontemplation folgen lässt. Bei letzterer allerdings scheint Ignatius darauf größeren Wert und Nachdruck zu legen („am Schluss soll ein Gespräch gehalten werden“; 109. 117. 118. 126).

Angesichts der Eindringlichkeit, mit der Ignatius zuvor die Hinführungen vorgelegt hat, kann es niemanden erstaunen, dass der letzte Schritt der Kontemplation wirkt wie eine womöglich noch affektiver formulierte Erläuterung der *Dritten Hinführung* bzw. der „Bitte“: „Dabei bitten, je nachdem man in sich verspürt, um unserem Herrn, der so vor kurzem Mensch geworden ist, mehr nachzufolgen und ihn nachzuahmen.“ (109). Die Spontaneität des freundschaftlichen Dialogs am Ende des Gebets, ausgehend vom dabei Verspürten und Verkosteten, rundet alle Hinführungen und vorherigen Schritte sinnvoll ab. Zu Recht ist das Gespräch berufen, mehr und mehr den Platz des Gebets einzunehmen, wenn es affektiver – folglich auch stiller und ruhiger wird.

Das Gespräch endet immer mit einem gesprochenen Gebet („Und ein Vater-unser beten“; 109). Ignatius dient dies als Unterstützung, um die Erinnerung an die in der Meditation oder Kontemplation empfangenen Empfindungen zu bewahren.

In jeder Phase, von den *Hinführungen* bis zum abschließenden *Gespräch*, ist das kontemplative Gebet von der affektiven Dimension bestimmt, die den Exerzitienprozess als ganzen begleitet. Am Ende steht für den Betrachtenden, verspürt und verkostet im Schweigen, eine Erfahrung von Liebe und Vertrauen, von Begeisterung, Beschenktsein und Dankbarkeit.

## 4 Literatur

- S. Arzubialde, *Ejercicios Espirituales de S. Ignacio. Historia y análisis*. Bilbao 1991, 271–278.  
G. Aschenbrenner, *Becoming whom we contemplate*, in: The Way, Supplement 52 (1985), 30–42.  
W.A. Barry, *Dejar que el Creador se comunique con la criatura*. Bilbao 1999 (Orig. *Allowing the Creator to deal with the creature*. New York 1994).

- P. van Breemen, *El nos amó primero*. Santander 1988 (Orig. *Kostbar in seinen Augen*. Würzburg 1981).
- J.R. Busto, *Exégesis y contemplación*, in: Manresa 64 (1992), 15–23.
- S. García-Lomas Mata, *Contemplación y discernimiento en los Ejercicios Espirituales de S. Ignacio de Loyola*, in: Manresa 57 (1985), 91–102.
- A.T. Guillén, *La contemplación según San Ignacio*, in: Manresa 65 (1993), 19–31.
- L. Iglesias, *Contemplación y disponibilidad en la espiritualidad ignaciana*, in: Manresa 50 (1978), 213–232.
- Ders., *La historia en los Ejercicios („el primer preámbulo es la historia“)*, in: Manresa 61 (1989), 121–130.
- I. Iparraguirre, *Vocabulario de Ejercicios Espirituales. Ensayo de hermenéutica ignaciana*. Rom 1978.
- J. Lewis, *Conocimiento de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio*. Santander 1987.
- D. Lonsdale, *Ojos para ver, oídos para oír. Introducción a la espiritualidad ignaciana*. Santander 1992.
- G. O'Donnell, *Contemplation*, in: The Way, Supplement 27 (1976), 27–34.

*Übersetzung aus dem Spanischen von Birgit Gansweidt*