

## Gedanken zum Partikularexamen

Von Peter Zahn S. J.

**D**as Partikularexamen geht auf etwas Besonderes, Partikuläres, Einzelnes, sei es auf einen einzelnen Fehler, den man ausrotten, oder auf eine einzelne Tugend, die man erwerben will.

1. Ist es berechtigt? Keiner dürfte daran zweifeln, der es in der Führung anderer oder im Urteil über andere unbedenklich verwertet. Das tun aber alle guten Erzieher. Denn die setzen sich nicht mit ganzem Nachdruck ein für alle möglichen Notwendigkeiten in dem Verhalten ihrer Klienten, sondern sie betonen erst nur die eine, später die andere und dann eine dritte moralische Pflicht, bis sie endlich alle Ziele erreicht haben.

So rügt eine verständige Mutter nicht alle Fehler bei ihren Kindern mit gleichem Ernst. Sondern sie dringt bei dem einen erst mehr auf Wahrhaftigkeit, bei dem zweiten auf ein schnelles Gehorchen; bei einem dritten rügt sie den Trotz, und bei einem vierten das häßliche Zanken. Das heißt aber doch, P. E. mit den Kindern üben!

Ein kluger Lehrer strebt in seiner Schule auch nicht alle moralische Vollkommenheit seiner Schüler auf einmal an, sondern er sorgt z. B. erst einmal für Ordnung und Aufmerksamkeit, später für lautes und deutliches Sprechen beim Antwortgeben und Fragen, wieder später für die Exaktheit der häuslichen Arbeiten. — Was ist das aber wieder anderes, als P. E.?

Wer die Themen eines vorzüglichen Kanzelredners studiert, der wird auch darin einen Feldzugsplan finden, wie er den Forderungen des P. E.s entspricht. Eine Zeitlang hat er vornehmlich gezielt auf die Schärfung der Gewissen, dann auf den Kampf gegen Schmutz und Schund, danach auf die Karitas, zuletzt die häufige Kommunion.

Auch keinen erfolgreichen Beichtvater findet man, der nicht die Methode des P. E.s bei seinen Beichtkindern anwendete. Er legt denselben nicht jedesmal alle nützlichen Vorsätze ans Herz, sondern prägt ihnen vor allem einen Vorsatz ein, und den immer wieder, von andern und andern Motiven umgeben, bis er dies sein erstes Ziel erreicht hat. Erst dann schreitet er weiter. — Das ist doch P. E.!

Jeder, der eine Gemeinschaft leitet, mag es nun eine weltliche Organisation oder eine Pfarrei, oder ein Kloster sein, jeder übt P. E. an andern. — Warum sollte er es nicht auch selbst üben?

Doch nicht nur in der Führung anderer nimmt das P. E. einen bedeuten-  
den Platz ein, sondern auch im Urteil über andere.

Wie oft sagt man: „Der X und Y wären herrliche Menschen; wenn sie nur bescheidener wären! — wenn sie nur etwas ernster wären! — wenn sie es nur mit der Wahrheit genauer nähmen! — wenn sie nur mehr Pünktlichkeit beobachteten!“ — — So wünscht man denen gar sehr ein bestimmtes P. E. gegen einen besonderen Fehler.

Andern wünscht man eine besondere Tugend. Man sagt: „Schade, daß der nicht mehr Mut besitzt, — schade, daß der nicht rühriger ist, — schade, daß der nicht mehr auf sein Äußeres hält!“ Was wünscht man da anderes, als eine Tugend durchs P. E.?

Was man nun aber als wertvoll für andere findet, das muß doch auch Wert für uns selber haben. — Berechtigt ist also das P. E.

2. Ja, notwendig ist es für einen jeden, der im sittlichen Streben nennenswerte Erfolge in Kürze erreichen will.

Denn macht er nur „Generalexamen“ und geht dementsprechend immer aufs Ganze, dann wird er kaum einen Fortschritt erleben. Nimmt er aber erst nur ein Ziel aufs Korn und später ein anderes, dann kommt er voran. Worin liegt der Grund?

In der Beschränktheit unserer Seelenkraft. Unsere Seele hat einen so schwachen Geistesblick, daß sie ganz ähnlich, wie das leibliche Auge, zur selben Zeit nur ein Objekt fixieren kann. Um aber im inneren Leben eingewurzelte Fehler auszumerzen und noch ungewohnte Tugenden einzupflanzen, muß man diese Fehler und Tugenden tagelang und wochenlang gleichsam fixieren, d. h. oft in den Blickpunkt der besonderen Aufmerksamkeit rücken. Das gelingt aber jeweils nur bei einem Fehler oder bei einer Tugend. Wir können nicht gleichzeitig an alles Nötige mit Aufmerksamkeit denken.

Ferner hat unsere Seele einen so schwachen Willen, daß dieser mit Nachdruck nur jedesmal einem Ziel zustreben kann. Einen erfolgreichen Frontalangriff auf die ganze feindliche Stellung vermag er nicht mit Erfolg durchzuführen, vielleicht nicht einmal anzusetzen. Er kann nur durch Teilstöße zum Ziele kommen.

Wegen dieser doppelten psychischen Schwäche, nämlich der des Verstandes und der des Willens, gilt im geistlichen Leben die alte Kriegsregel: „Divide et impera!“ Es gilt die alte Jagdregel: „Ziele nicht zugleich auf alle Hasen, die da aufgescheucht werden! Sonst erlegst du keinen!“

3. Den N a m e n „Partikularexamen“ kann man im Deutschen gar nicht schön nennen. Er ist zu langatmig und klingt zu lateinisch. Und zudem löst das Wort „Examen“ selten eine lustbetonte Erinnerung aus.

Der Name ist auch nicht ganz treffend. Denn wir denken beim Worte „Examen“ nicht an eine Prüfung des Wollens, sondern an eine Prüfung des Wissens; und nicht an eine Selbstprüfung, sondern an eine Prüfung durch andere.

Ferner trifft der Name „Examen“, Erforschung, das Wichtigste und Wirkungsvollste nur bei dem „negativen“ P. E., das die Ausrottung eines einzelnen F e h l e r s zum Ziele hat, nicht so bei dem „positiven“, das die Erwerbung einer T u g e n d oder die Einprägung eines Glaubensgedankens anstrebt.

Beim negativen P. E. ist die öftere Selbstprüfung das Wichtigste. Beim positiven aber ist die häufige Wiederholung des betreffenden Tugendaffektes oder Glaubensgedankens das Wichtigste; die Erforschung ist nur das Sekundäre. Denn was soll das Erforschen einer Tugendübung, wenn man sie vorher tatsächlich nicht geübt hat? Die Erforschung würde nur leeres Stroh dreschen.

Darum kommt es mir vor, als ob unter allen Verdeutschungen des unschönen Wortes „P. E.“ die beste die wäre: „Besondere Übung“, nämlich des Geistes, oder des Willens.

4. D i e M e t h o d e des P. E.s muß in ihrem Kern immer jene Forderungen erfüllen, welche der hl. Ignatius in seinen Exerzitien aufstellt. Es sollen zunächst „die drei Zeiten“ benutzt werden: Die Morgenfrühe, um den Vorsatz zum P. E. klar zu erwecken; die Mittagszeit, um die erste Prüfung zu halten; die Abendzeit für die zweite Prüfung. — Sodann müßte man den Tag über wenigstens soviel Aufmerksamkeit für den Gegenstand des P. E.s übrig haben, daß man geschehene Fehler bald bemerkte und gleich bereute und in etwa sühnte, wenigstens insoweit, daß man, wie der Heilige schreibt, heimlich die Hand an seine Brust legte, und so, wie durch den Faustschlag beim „Mea culpa“, die Selbstbestrafung zum mindesten symbolisierte.

Das Gesagte kann beim „negativen“ P. E. genügen, d. h. bei jenem, das man n u r gegen Fehler richtet.

Will man es aber positiv machen, d. h. sich eine bestimmte Tugend erwerben oder einen bestimmten Fehler durch die entgegengesetzte Tugend außer Wirksamkeit setzen oder einen Glaubensgedanken einprägen, z. B.

den an die Gegenwart Gottes oder an die Begegnung mit unsterblichen Seelen, — dann muß man zu jenen Forderungen noch diese als wichtigste zufügen: Erwecke möglichst häufig deinen Glaubensgedanken oder deinen Tugendaffekt! Und erst dann prüfe dich mittags und wieder abends, ob Gott mit deinem Eifer im besonderen Punkt heute zufrieden war oder nicht! Und je nachdem danke oder bereue und schließe die Erforschung mit einem demütigen Vorsatz für den kommenden halben Tag!

Zur näheren Erläuterung des eben Gesagten ist noch ein Dreifaches zu bemerken:

1. Der eben gemachte Unterschied zwischen Glaubensgedanken und Tugend will hier keineswegs sagen, die Übung von Glaubensgedanken sei keine Tugend. Gehört sie ja doch zu der Tugend des Glaubens. — Aber darin liegt hier die Berechtigung zur Unterscheidung, daß die Glaubensgedanken mehr die Erkenntnis bereichern, die „Tugenden“ mehr die Strebekraft.

2. Möglichst häufig soll man die Glaubensgedanken und Tugendaffekte erwecken. Aber nicht möglichst häufig nach Art eines Maschinengewehrs, sondern in zweckentsprechender Weise. Der Zweck ist doch, nicht eine möglichst hohe Zahl von edlen Geistesbewegungen zu erreichen, sondern eine gute Gewöhnung in sich zu begründen, so daß man dann auch ohne P. E. diese Glaubensgedanken oder diese Tugendaffekte öfter am Tag wiederholt und so ein übernatürlicher Mensch wird.

3. Man soll den Tugend - Affekt möglichst häufig erneuern, nicht so sehr die Tugend - Tat. Warum? Weil der Affekt und auch der Vorsatz zur Tugend stets in unserer Gewalt ist, die Tat aber nicht. Die Tugendtat kann ja oft nur dadurch gewirkt werden, daß man einer Versuchung zum Gegen teil widersteht, z. B. die Tat der Geduld. Nun hängt aber die Versuchung nicht von uns ab, sondern von Umständen, die meist unserem Einfluß entrückt sind. Also muß sich auch die Tugendtat nach den äußeren Zufälligkeiten richten.

Als Gegenstand des P. E.s sollte man sich aber etwas wählen, das nicht nur zufällig, und bald mehr, bald weniger, bald auch gar nicht unsere Seele beschäftigt, sondern etwas, das immer wieder geübt werden kann. Und das ist der Tugend - Affekt — oder Tugend - Vorsatz.

Bei Erweckung dieses Affekts oder Vorsatzes scheint es indes viel vor teilhafter, ihn in Gebetsform zu erneuern, als in anderer Art. Wenn man sich z. B. zur Geduld anspornen will, dann kann man das in folgen-

den Formen tun: „Ich will geduldiger sein! — Ich werde geduldiger sein! — Sei mehr geduldig! — Daß ich doch geduldiger wäre!“ Indes all diesen Formen ist die betende weit überlegen, die immer wieder spricht: „Mein Gott, hilf mir, geduldiger werden!“

Warum ist diese Form vorteilhafter? Weil sie den sonst nur natürlich guten Willensakt unmittelbar in die übernatürliche Sphäre erhebt, — so- dann weil sie jedesmal viel helfende Gnade erwirkt für die kommende Tugend-Tat, — und endlich, weil sie der Seele eine Haltung verleiht, die demütig und vertrauensvoll ist, nicht selbstbewußt und gar trotzig. Kommt dann trotz aller Tugendwünsche doch wieder ein Versagen vor — in unserem Fall heftige Ungeduld —, dann wird die oft betende Seele nicht von Ärger über sich selber zerrissen, sondern von Demut und Vertrauen zu Gott getragen.

Die meisten ernsthaft strebenden Seelen werden diese in Gebetsform sich äußernde positive Methode jener nur negativen gerne vorziehen, wenn es Fehler zu bekämpfen gilt. Sie werden zur Überwindung z. B. des Jähzorns immer wieder beten um die Tugend der Gelassenheit — oder zur Überwindung der harten Kritik immer wieder beten um wahres Wohlwollen gegen den Nächsten, — oder gegen die Überempfindlichkeit um Kreuzesliebe, — oder gegen die Gemächlichkeit um Bußgesinnung, — oder gegen die Eitelkeit um wahre Demut.

Diese positive Art des Kampfes gegen die Fehler ist viel vorteilhafter als die negative. Denn sie erreicht unmittelbar nicht nur das Ausfallen des Fehlers, sondern die Einkehr der entgegengesetzten Tugend. — Und durch diese Tugend errichtet sie eine starke Vormauer gegen die Wiederkehr jenes Fehlers; erst muß die Versuchung diese Vormauer zertrümmern, ehe sie den Fehler wieder zur unbeschränkten Herrschaft zu führen vermag. — Ferner ruft diese Methode die edelsten Kräfte des Menschen zum Kampfe auf, nämlich die zur Tugend strebenden, nicht nur die der Sünde feindlichen. — Endlich weckt diese positive Art des Kampfes mehr Mut, als die andere, weil sie Gewinne erreichen läßt, nicht nur über Verluste trauert.

Setzen wir ein Beispiel: Der zu bekämpfende Fehler sei die Überempfindlichkeit, die keine Bemerkung verträgt, über jeden Tadel erbittert wird und nicht mehr verzeiht.

Die negative Methode würde die immer wieder vorkommenden Verstöße bedauern und registrieren und büßen.

Die positive Methode aber betet immer wieder um das Gegenteil der

Überempfindlichkeit, nämlich um die Kreuzesliebe, indem sie etwa spricht: „Lieber Jesus! Du hast unschuldig das große Kreuz getragen; hilf mir, dir das kleine ergeben, ja dankbar nachzutragen.“

Auf diese Weise gelangt man zu einer großen Liebe des Gekreuzigten, wird dankbar für das Kreuz, das kommt, statt sich darüber in Empfindlichkeit zu entsetzen, und baut eine Vormauer gegen die Wiederkehr einer Empfindlichkeit, die sonst den ganzen Charakter beherrscht und den ganzen Menschen unglücklich macht.

Diese positive Art hat nebenbei noch den gewaltigen Vorteil, daß sie die strebsame Seele immer beschäftigen kann; denn immer wieder kann sie Liebe zum Gekreuzigten und zu seinem Kreuze erwecken. — Die negative Art des Kampfes ist aber auf äußere Zufälle angewiesen. In die positive Methode kann man darum Plan hineinlegen, in die negative keineswegs. Wo aber Plan ist, wird das Ziel viel schneller erreicht.

Üben wir also mit Vorzug die positive Methode der Fehlerbekämpfung!

5. Sehr großen Wert legt der hl. Ignatius auf das Notieren der Resultate jeden halben Tags. Und damit hat er ganz gewiß recht. Denn wer nicht notiert, ist nicht in der Lage, Fortschritt und Rückschritt von Tag zu Tag und von Woche zu Woche mit Sicherheit zu konstatieren. — Aber was noch mehr in die Waagschale fällt, ist dies: Wer nicht mehr notiert, der vergißt in der Regel das P. E. ganz. Umgekehrt aber: Wer sich regelmäßig zum Aufschreiben zwingt, der übt damit das kräftigste Erinnerungsmittel. Er erinnert sich nämlich nicht nur geistig, sondern auch sinnlich, indem er Hand und Auge teilnehmen läßt an der Erinnerung durch das Ergreifen des Zettels und das Notieren. Solch eine Erinnerung haftet tiefer, als eine bloß innerlich-geistige.

Indes, sehr viele können sich nicht zum Notieren entschließen. Warum?

1. Weil sie darin eine zu enge Bindung sehen; es kommt ihnen zu sklavisch vor, sich so zu fesseln. — Aber wie vielen Bindungen ist der Mensch unterworfen! Die Schwerkraft ist Bindung; der Hunger und Durst und die Ermüdung sind es; die Etikette ist es; und der Beruf ist es. Wer nennt diese Bindungen „Sklaverei“ und wirft sie weg? Keiner. Denn sie haben Zweck. — Hat aber nicht auch die Bindung ans Aufschreiben beim P. E. sehr viel Zweck? Gewiß, wer ein Ziel will, muß sich binden an dieses Ziel und an die Mittel dazu. Und wer sich als Ziel sittliche Vollkommenheit setzt, muß auch die Mittel dazu ergreifen, obwohl sie ihn binden. Ohne solche Bin-

dung geht es nicht. Ein Beweis sind fast alle, die nicht notieren: Sie haben das P. E. längst aufgegeben.

2. Man findet dies Notieren als lästig. Nun, es ist auch nicht als Vergnügen gedacht. Wieviel Lästiges muß man im Leben leisten! Und man tut es gern, wenn der Vorteil die Last überwiegt. Das ist aber der Fall beim gut geübten P. E. Von der Trägheit im geistlichen Leben hat nur der Teufel den Vorteil.

3. Ein anderer stößt sich daran, daß dies Notieren doch nur sehr ungenau ausfallen kann. Denn wer vermag in der Hast der äußersten Arbeiten so auf sich achtzugeben, daß er mittags und abends noch genau weiß: „Ich habe an diesem halben Tag exakt fünfmal an die Gegenwart Gottes gedacht und dabei Liebe zu Gott erweckt!“? — Ganz redt. Aber trotzdem hat das Notieren noch Zweck, auch das ungenaue. Denn: es erinnert einen wieder ganz deutlich an seinen besonderen Vorsatz; und das ist schon ein ganz bedeutender Vorteil. — Ferner kann man doch noch eine ungefähr stimmende Ziffer niederschreiben; denn soviel kann doch mittags noch jeder unterscheiden, ob er am Vormittag nur etwa zweimal, oder fünfmal, oder sogar etwa zehnmal an den besonderen Vorsatz gedacht hat. Und so kann er trotz aller Unbestimmtheit doch noch eine hinlänglich sichere Unterlage für vergleichende Studien an seinem geistlichen Fortschritte legen.

Wenn einem aber diese ungenauen Ziffern noch lächerlich vorkommen, dann mag er statt der Ziffern Prädikate aufschreiben, durch die er in Ziffern oder Buchstaben kurz angibt, ob er mit dem verflossenen halben Tag sehr zufrieden sei, oder weniger zufrieden, oder ganz unzufrieden.

Neben dem Notieren ist noch ein zweites Mittel zur Erneuerung im P. E. zu raten, das der regelmäßigen Rechenschaft an den Seelenführer. Für den, der gar nicht notiert, ist diese Rechenschaft noch dringender.

Aber leider scheitert sie oft daran, daß man keinen Seelenführer will, sondern nur einen Beichtvater. — Will man aber einen Führer, dann findet man manches Mal keinen, der paßt. — Und findet man einen, so hat er hin und wieder für das P. E. doch kein Interesse.

Schade, wenn er dies Interesse nicht fühlt. Er scheint mir einem Bergführer zu gleichen, der schon manchen Weg zur Höhe weiß, aber einen der besten noch gar nicht kennt.

Indes, glücklicherweise gibt es doch noch viele Seelenführer und noch viel mehr Seelsorgskinder, die das Notieren in Ordnung finden und gerne üben. Denen möchte ich eine noch tiefer dringende Art der Erforschung und No-

tierung beim positiven Examen gegen Fehler raten. Sie sollen nämlich nicht nur die Fehler erforschen und notieren, wie beim negativen Examen, und nicht nur die Gebetsakte zur Erflehung der entgegengesetzten Tugend, wie beim positiven Examen, — sondern auch noch die tatsächlichen Tugend-Leistungen.

Z. B. sei der zu bekämpfende Fehler die schon genannte Überempfindlichkeit, die entgegengesetzte Tugend die Kreuzesliebe.

Dann erforscht und notiert man mittags:

1. Die etwa vorgekommenen Fehler der Überempfindlichkeit.
2. Die Häufigkeit des Gebetes: „Gekreuzigter Heiland, gib mir doch Liebe zum Kreuz!“

3. Die Siege, die man über die Empfindlichkeit tatsächlich errungen hat.

Es würde dann etwa am Mittag des 12. Juli eingetragen: 12: 1, 5, 3. Und am Abend darunter: 12: 0, 7, 2, d. h.: Am Vormittag des 12. Juli habe ich einmal der Empfindlichkeit sehr nachgegeben; fünfmal habe ich um Kreuzesliebe gebetet; dreimal habe ich die Versuchung zur Empfindlichkeit überwunden. Am Nachmittag habe ich niemals nachgegeben, siebenmal gebetet, zweimal mich überwunden.

Diese Art der Selbstprüfung verfolgt den Feind mit der ganzen Kraft, erwirkt immerfort Gnade durch das Gebet und gewinnt Mut durch den Blick auf die gewonnenen Siege.

6. Wie lange soll man bei einem P. E. bleiben?

So lange es nützt.

Es nützt aber nichts mehr, wenn der Zweck vollständig erreicht ist, wenn z. B. der Gedanke der guten Meinung schon so tief eingeprägt ist, daß er häufig ganz von selber auftaucht auch ohne P. E.

Es nützt nichts mehr, wenn man zwar das Ziel noch nicht erreicht hat, aber nicht mehr weiter kommt, weil man an der Grenze seines persönlichen Könnens angelangt ist. — Das ist bei tief sitzenden Temperamentsfehlern, z. B. dem Jähzorn, dann der Fall, wenn man schon alle ganz freiwilligen Fehler überwunden hat, und wenn man dazu auch schon von den weniger freiwilligen etwas abgebaut hat. Weiter wird man meistens nie kommen. — Man ist auch dann an einer Grenze seines Vermögens angelangt, wenn freilich schon noch zu viel Fehler vorkommen, man aber dieses Ge-genstandes gar zu müde und überdrüssig geworden ist. Überdrüssig wird leichter der Phlegmatiker und Sanguiniker, als der Choleriker und Melancholiker. — Aber darum dürfen der Phlegmatiker und Sanguiniker nicht

schon der ersten Regung des Überdrusses nachgeben und das P. E. wechseln; sonst werden sie bald ganz damit aufhören. Nein, sie müssen eine Zeitlang ihrer müden Stimmung widerstehen und können etwa alle Monate wechseln. — Später sollen sie aber wieder auf das unvollendet gebliebene Thema zurückkommen.

Es gibt indes einige P. Examina, die man jahre- und jahrzehntelang fortsetzen kann mit immer wieder neuem Nutzen: Z. B. das über die Vergegenwärtigung Gottes, über die Liebe Gottes, über die Liebe des Kreuzes, über die Liebe des Nächsten.

7. Das P. E. hat Gegner. Der gefährlichste ist die Gemächlichkeit. Nirgends baut man so gern ab, wie im geistlichen Leben. Aber auch nirgends bringt der Abbau soviel Schaden wie da. „Du fauler Knecht, usw.!“ hat darum der Heiland gesagt. — Ein zweiter Feind ist die Unkenntnis. Mancher mag nichts vom P. E. wissen, weil er es noch gar nicht kennt. Andere kennen es schon theoretisch, aber praktisch haben sie es nie geübt und darum auch nie seinen Nutzen empfunden. Die müßten einmal erst selber P. E. machen. — Ein dritter Feind ist die Unterschätzung der Willenstrainierung. Man hält es mehr mit der Pflege des Verstandes und Gemütes; man sucht mehr die ästhetischen Werte der Religion zu erfassen als die moralischen.

Indes ist der Wille doch die höchste und die ausschlaggebende Kraft des Menschen. Auf den guten Willen kommt es bei Gott schließlich einzig an. Und die Gnade, die Gott schickt, ist in ihrem Erfolge von unserm Willen abhängig; wir müssen mitwirken wollen. — Die Heiligen waren mit Vorzug Willensmenschen. Das P. E. vervollkommnet ganz besonders den Willen.

Freilich genügt das P. E. allein noch nicht zur Vollkommenheit. Noch viele andere Mittel müssen helfen. Aber es ist doch ein vorzügliches Mittel, das keiner gering anschlagen sollte, der selber sittlich strebsam ist und andere zu sittlicher Höhe führen möchte.