

## GEBET UND GEBETSWEISEN IN DEN IGNATIANISCHEN EXERZITIEN. (Gundikar Hock SJ)

1. Gott der Herr möchte sich selbst dem Menschen mitteilen (EB 15). Unmittelbar will der Schöpfer mit seinem Geschöpf wirken und das Geschöpf mit seinem Schöpfer und Herrn. So heißt es auch in der Betrachtung zur Erlangung der Liebe: "wie sehr Gott danach verlangt, sich selbst mir zu geben, gemäß seiner göttlichen Herablassung" (EB 234). Wann, wo und wie Gott wirkt, ist ihm ganz vorbehalten und doch gibt es Weisen, wie wir ihm von uns aus näher kommen können, Weisen, die er uns selbst gezeigt hat.

Zuerst legt er in uns eine Sehnsucht, ihn zu suchen als die Erfüllung unserer Wünsche: Die Sehnsucht Exerziten zu machen, seinen Willen für uns besser zu erkennen, sich ihm zur Verfügung zu stellen, damit er sich unserer bedient. Diese Sehnsucht ist in unserer Geschöpflichkeit begründet, die sich immer wieder in ihren Ursprung zurücksehnt. Der Mensch ist geschaffen Gott zu loben, ihn anzuerkennen als den Ursprung, zu staunen über diese große Güte, die ihn aus dem Nichts erschaffen hat. In diesem Abstand ist auch die *Haltung der Ehrfurcht* (EB 3) begründet. So geht es darum, sich zu öffnen für Gottes Wirken nicht nur damals, sondern hier und heute bei mir "mit großer Seele und Weitherzigkeit in die Übungen eintreten" (EB 5).

Dieser Sehnsucht entspricht das *Vorbereitungsgebet*, das bei allen Betrachtungen gehalten werden soll. "*Von Gott unserem Herrn die Gnade erbitten dazu hin dass alle meine Absichten, Handlungen und Beschäftigungen rein im Dienst und in der Verherrlichung seiner göttlichen Majestät geordnet seien.*" (EB 46 u. 49), ebenso die beiden Einstellungen: die Zurüstung des Schauplatzes und die konkrete Bitte vor jeder Betrachtung "*was ich begehre und ersehne*" (EB 48); diese Bitte ist vom zu betrachtenden Gegenstand her bestimmt.

2. Zu Beginn der Exerziten finden wir uns oft in einem Zustand der Ungeordnetheit, des inneren Durcheinanders, der Verwirrung, der Orientierungslosigkeit und haben die Sehnsucht, aus diesem Zustand herauszukommen, um klar sehen zu können, weil uns eine Ahnung und eine Verheißung verlockt, es könnte anders sein (es geht um das "Heil der Seele" EB 23).

3. Auf diesem Weg haben wir Hilfen. Die Hilfe schlechthin ist Jesus Christus, sein Leben, sein Beispiel, seine Worte, seine stellvertretendes erlösendes und befreiendes Leiden. Dieses wird uns wiederum vermittelt durch die Kirche: Maria (EB 63ff) und die Heiligen (EB 60), die Schrift, die Sakramente (EB 44), die Autorität des geistlichen Lehrers oder Begleiters (EB 1-20), die schriftliche Hilfe des Exerzitenbuches und die Erfahrung der eigenen Heils- und Unheilsgeschichte.

4. Der ganze Mensch kommt in diesen Bekehrungsprozeß (die Hinordnung auf Gott, er ist der Mittelpunkt, nicht ich) mit Leib und Seele. Dem dienen die vielen Hinweise auf den Umgang mit dem Leib, die Körperhaltung, (heute auch in der Eutonie geübt), die Bußen, das Fasten, das geregelte Essen. Dem entspricht auch eine Ordnung des Betens (vgl. Zusätze z.B. EB 73-90);

5. Die Ordnung des Betens, die immer nur Vorbereitung auf das Wirken Gottes sein kann (EB 1), es nie erzwingt, nimmt die Geschöpflichkeit (unser Sein in Zeit und Raum) ernst. Sie kann nicht über Gott verfügen, vielmehr bereitet sie dazu vor, dass Gott über uns verfügt.

Dem dienen: das *Vorbereitungsgebet*, die Sammlung (wozu auch die Vorstellung des Ortes gehört), die bestimmte Bitte, das Zwiegespräch mit Gott, damit die Gebetszeit nicht nur eine Übung des Nachdenkens ist, sondern damit ich mich mit meiner Affektivität auf die Beziehung einlasse (z.B. EB 53-54), die Reflexion über die Gebetszeit (EB 77) mit der Erforschung, die bestimmte Zahl von vier bis fünf Gebetszeiten am Tag, die Dauer von einer Stunde für die Gebetszeit (EB 13) - also feste Rhythmen -, die besondere und tägliche Erforschung nach dem Mittag- und dem Abendessen (Partikularexamen, heute auch Tagesauswertung genannt, EB 24ff) die allgemeine Erforschung (EB 43) schließlich das regelmäßige Gespräch mit dem/r Begleiter/in, das vor falschen Subjektivismen bewahrt in der Unterscheidung der Regungen, die einen bewegen (EB 6-8).

6. Das Ziel des Gebetes besteht darin, Gott zu finden in allen Dingen, an jedem Ort und zu jeder Zeit, wie am Schluss der Exerziten (EB 230ff) in der Betrachtung zur Erlangung der Liebe gesagt wird. Die Exerziten sind der Ort dies einzüben in der wachsenden Gemeinschaft mit Jesus Christus.

7. Die Fundamentsphase ist die Voraussetzung, um in die Konfrontation mit sich selbst eintreten zu können, wie sie sich in der Ersten Woche zeigt, (die ja in der Kapitulation meines engen Ichs, in der Übergabe an den Herrn endet). Sie soll das Vertrauen in die Tatsache stärken, dass ich gut geschaffen bin, dass mein Leben einen Sinn hat, dass Gott mit mir einen Plan hat, dass er mich frei geschaffen hat und er mich in dieser meiner Freiheit herausruft zu einem Weg mit ihm. In dieser Freiheit darf ich mit Hilfe seiner Gnade, die er mir nie entzieht (die Gnade, wieder neu anfangen zu können, EB 320), mich auf den Weg machen.

8. Der Weg zum Ziel führt durch die Erste Woche. Sie besteht in der Erkenntnis dessen, was mich hindert zu diesem Ziel, wo meine ungeordneten Anhänglichkeiten liegen, wo ich etwas noch liebe außerhalb meines Schöpfers und nicht in ihm und durch ihn und mit ihm (vgl. die Beschreibung von Trost EB 316), in dieser Woche geht es besonders um die Bitte um Befreiung und Heilung in der Vergebung der Sünden, die im Zwiesgespräch mit dem Gekreuzigten gipfelt und zur Beichte (EB 44) führen soll. Deswegen nimmt das Gebet über die Gebote Gottes (EB 238), über die Sündhaftigkeit des Menschen und meine eigene Sündhaftigkeit einen so großen Raum ein und stellt den Ausdruck geschöpflicher Demut dar. Dem entspricht auch die erste Weise des Betens (EB 238), es geht dabei mehr um eine Vorbereitung zum Gebet als eine bestimmte Weise des Betens selber (Gebet über die Gebote, die sieben Hauptsünden, die Fähigkeiten der Seele, die fünf leiblichen Sinne). Vgl. auch die 18. Bemerkung (EB 18), wo diese Art zu beten sich mehr "eignet für Leute, die einfacheren und ungebildeten Geistes sind".

Die Gebetsweise der ersten Woche ist die Besinnung (meditación)

- In der Besinnung (meditación) werden die drei Seelenkräfte angewendet: Gedächtnis, Verstand und Wille. Der Wille umfasst neben dem Strebevermögen auch die affektiven Regungen. Ignatius erklärt sein Verständnis der Besinnung in der ersten Übung der Ersten Woche (EB 45-54). Er meint nicht, dass der Exerzitant seine Seelenkräfte einzeln nacheinander gebrauchen soll, alle wirken zusammen. Das diskursive Element der Besinnung betont mehr den Abstand zu Gott. Im Vergleichen, wer ich vor Gott bin, soll es zur Erschütterung, Reue und Dankbarkeit kommen, dass Gott mich trotz allem liebt (EB 48, 60-61).

9. In der Zweiten Woche der Exerzitien geht es um ein vertieftes Kennenlernen des Herrn, um ihm mehr nachzufolgen. Dem entspricht die Gebetsweise der Kontemplation. (Der Betrachtende versetzt sich in die Gegenwart des Herrn und lässt das Geschehen hier und jetzt an sich auswirken. Kontemplation meint hier nicht gegenstandsloses Beten, wie der heutige Gebrauch ist, sondern ist das Gebet der liebenden Beziehung. Diese Gebetsweise wird beibehalten in der Dritten und Vierten Woche bei den Betrachtungen der Geheimnisse des menschgewordenen Sohnes Gottes, in seiner Passion und Auferstehung.

- Die Betrachtung (contemplación) hat ihren Hauptgegenstand in einer Begebenheit des Evangeliums, wobei der Blick der Seele ausruhen und genießen kann. Ignatius gibt ein konkretes Beispiel einer solchen Kontemplation in der Übung über die Geburt Jesu (EB 110-117). Hier verweilen wir bei den Personen, ihren Worten und Handlungen, wie sie der Text des Evangeliums vermittelt, weil er uns das Geheimnis unseres Herrn Jesus Christus erschließt, der starb, auferstand und nun in seiner Kirche lebt. Wir lassen uns mit Leib und Seele in das Innerste dieses Geheimnisses hineinnehmen, damit es sich in uns, den Gliedern seines Leibes erfüllt.

- Nach je zwei Kontemplationsübungen lässt Ignatius 2 Wiederholungsübungen machen. Statt einen neuen Stoff zu suchen, sollte man zu den Gedanken und Gefühlen zurückgehen, die einen in den vorhergehenden Übungen besonders bewegten. Der Beter lässt die Bereiche kommen, wo er größeren Trost oder Trostlosigkeit erfahren hat, oder mehr allgemein, wo er tiefer geistlich angesprochen wurde. Der Grundgedanke dieser Wiederholungen besteht darin, das tiefer in mich einzulassen, was Gott in mir anstößt. Dem Erwarten nach soll sie dazu führen, dass die Tätigkeit des Verstandes zurücktritt, da sich der Stoff nicht ändert. (vgl. die affektiven Begriffe: spüren, fühlen, verabscheuen)

- Die Wiederholungsbetrachtungen sollen zur Anwendung der Sinne führen (EB 122 - 125): sie geschieht als letzte Gebetszeit am Tag.

"Die Anwendung der Sinne geschieht über ein Glaubensgeheimnis, das dem Beter schon bekannt ist, das er innerlich ergründet und sich persönlich angeeignet hat. Im Laufe eines Tages, der mit intensivem Beten angefüllt ist, ... konzentriert sich die Aufmerksamkeit, sammelt sich der Strom der Affektivität des Exerzitanten auf einige wenige Punkte, die ihm während des Tages auf Grund seiner eigenen Anstrengung oder durch göttliche Erleuchtung aufgegangen sind."

In den Exerzitien des hl. Ignatius ist die 'Anwendung der Sinne' als letzte Übung des Tages vorgesehen. Ihr gehen gewöhnlich zwei Meditationen und zwei Wiederholungen voraus. Wenn die Zahl der täglichen Übungen etwa in Rücksicht auf die Kräfte des Exerzitanten reduziert wird, ist doch die 'Anwendung der Sinne' zu halten. In der Dritten Woche fällt die 'Anwendung der Sinne' nur weg, wenn einer "beim Leiden mehr abkürzen will" (EB 209 b). Aus verschiedenen Gründen kann in der Vierten Woche die tägliche Anzahl der Übungen herabgesetzt werden. Die 'Anwendung der Sinne' auf die Geheimnisse soll jedoch nicht ausfallen (EB 227). Der hl. Ignatius gestattet während der Zweiten bis Vierten Woche der Großen Exerzitien nur in seltenen Fällen, die 'Anwendung der Sinne' am Ende des Tages auszulassen. Offensichtlich misst er ihr im ganzen der Großen Exerzitien eine ziemlich hohe Bedeutung bei.

■ Das Zwiegespräch: Eine wichtige Übung am Schluss der Betrachtung ist das Gespräch mit Christus, dem Gekreuzigten ... "was er für mich getan hat, und was ich für ihn tue. Das Gespräch wird mit richtigen Worten gehalten, so wie ein Freund mit seinem Freunde spricht oder ein Knecht zu seinem Herrn, bald um eine Gnade bittend, bald sich wegen eines begangenen Fehlers anklagend, bald seine Anliegen mitteilend und dafür Rat erbittend". (EB 53)

Eine weitere Hilfe ist das Gebet mit den Mittlern, das an bestimmten Krisenpunkten, in der Ersten Woche und bei der Zwei-Banner-Betrachtung auftritt. Der Exerzitant soll mit Maria zum Sohn gehen, um sich eine Gnade zu erbitten und mit dem Sohn zum Vater (EB 63, 147).

10. Das Ziel des ganzen Prozesses besteht also darin, ganz einzutauchen in die Liebe Gottes, um ihm besser zu dienen. "Bitten um innere Erkenntnis der so großen empfangenen Wohltaten, dazu hin, dass ich in ganz dankbarem Anerkennen i n a l l e m seine göttliche Majestät lieben und ihr dienen kann" (EB 233). Gott gibt sich ganz, der Beter tut es ebenso mit der Hingabe seiner Fähigkeiten, damit Gott mehr in ihm wirke. "Nimm hin meine ganze Freiheit ..... Gib mir nur deine Liebe und Gnade, das ist mir genug" (EB 234). Dabei geht es zu einer immer größere Einfachheit hin. Vom ins Gedächtnis rufen (EB 234) über das Erwägen (EB 236 considerar) und ein sich Zurückbesinnen zu einem einfachen "Schauen (mirar), wie alles Gut und alle Gabe absteigt von oben" ... "wie von der Sonne absteigen die Strahlen, vom Quell die Wasser. (EB 237) Die Bildsprache signalisiert die Nähe zum schauenden Fühlen und fühlenden Schauen.

Ist das ein Gebet der Fortgeschrittenen? Es gibt einen Text im Exerzitienbuch (EB 39), wo Ignatius schreibt: "Denn auf Grund der ständigen Betrachtung (assidua contemplación) und Erleuchtung des Verstandes erwägen sie (die Vollkommenen) und besinnen sich darüber und betrachten sie mehr (consideran y meditan y contemplan), dass Gott unser Herr, gemäß seiner eigenen Wesenheit, Gegenwart und Macht in jedem Geschöpf ist." (vgl. auch EB 235: Schauen (mirar), wie Gott in jedem Geschöpf wohnt). In dem Text fällt auf der fast stufenlose Übergang vom Erwägen zum Betrachten.

Dieser einfachen Gebetsweise zugeordnet und vielleicht auch dahin führend sind die zweite und dritte Art des Betens. Die eine ist das Gebet des Verweilens bei einem Wort (EB 250-257), das immer von einem Nachdenken zu einem Kosten hinführen soll.

Die andere ist das Gebet des Atems oder nach dem Zeitmaß. In die Atempause wird sozusagen ein Wort hineingesenkt, wie ein Wassertropfen in einen Schwamm, damit sich dieses Wort ausbreite und den Beter erfülle. Es bleibt ein Gebet der Beziehung, was aus dem Verweis auf die eigene Niedrigkeit gegenüber der so großen Hoheit erhellt. (EB 258-260)

Methodisch sind dies alles Hinweise, an die wir uns halten können, wenn wir unser Gebet beginnen, - was sich daraus entfaltet, hängt ab von der schenkenden Liebe Gottes.

Das eigene Tun im Beten hat bei Ignatius also große Bedeutung. Es hat den Sinn, dass wir wohl zuallererst in eine Bewegung zu Gott hin versetzt werden, damit wir den Stoff erhellen und dann auch verkosten können. Ignatius rechnet damit und kann es durch eigene Erfahrung, die sich vielfach in seinem geistlichen Tagebuch ausspricht,

bestätigen, dass "nicht das Vielwissen die Seele sättigt, sondern das Fühlen und Kosten der Dinge von innen", weil "die Einsicht durch göttliche Kraft erleuchtet wird" (EB 2). Das tiefste ist nicht methodisch zu erreichen, am Ende der Exerzitenbetrachtungen steht die Aufforderung Jesu auf den Heiligen Geist zu warten (EB 312).

#### Zur Anwendung der Sinne

Um nochmals deutlicher zu zeigen, von welchem Verständnis der 'Anwendung der Sinne' sich das Direktorium von 1599 abgesetzt hat, führen wir ihre Interpretation durch den Sekretär des hl. Ignatius P. Johannes Polanco an: "Man kann die 'Anwendung der Sinne' verstehen als einen Gebrauch der (gewöhnlichen) Sinne der Einbildungskraft, und so passt sie eher für die im betrachtenden Gebet noch Ungeübten, für die ja die Geistlichen Übungen in erster Linie gedacht sind. Man kann sie aber auch verstehen von den geistlichen Sinnen der höheren Vernunft, und in diesem Sinne passt die Lehre eher auf die Fortgeschrittenen und im kontemplativen Leben Erfahrenen... Besonders was den Sinn des Riechens und des Schmeckens angeht, müssen wir in der Deutung aufsteigen von den imaginativen zu den geistigen Sinnen, indem wir von dem Duft der sozusagen nicht vorhandenen Dinge sprechen (*fragrantia quasi absentium*) und von dem Geschmack der gegenwärtigen Gaben Gottes in der heiligen Seele (*gustus quasi praesentium*), die uns mit ihrer Süßigkeit erfüllen. Wenn wir auf diese Weise die 'Anwendung der Sinne' deuten als von den geistigen und der höheren Vernunft zugeordneten Sinnen, so tun wir dies gemäß der Lehre des seligen Bonaventura im vierten Kapitel seines *Itinerarium mentis in Deum*. Diese Sinne können also gedeutet werden als Sinne der Seele, in welcher das göttliche Bild durch die Gnade, durch Glaube, Hoffnung und Liebe, wiederhergestellt ist. Wenn nämlich die Seele sich im Glauben Christus hingibt, erhält sie durch Christus, das ungeschaffene Wort, den Abglanz des Vaters und den Schimmer des ewigen Lichts, ein geistliches Schauvermögen zurück: und darin ist ihr Christus die Wahrheit. Durch Christus als das menschgewordene Wort, das uns die Lehre des Heils und der Vollkommenheit gelehrt hat, erhält die Seele ein Hörvermögen: und so ist ihr Christus der Weg. Indem sie durch die Hoffnung sich nach Christus sehnt, den sie aufnehmen will als das gehauchte Wort, das uns einlädt zum Genuss der vollkommenen Vereinigung, erhält sie ein geistliches Riechenkönnen, um zu laufen im Duft der Salbe Christi: und so ist ihr Christus das Leben. Indem sie endlich durch die Liebe sich mit Christus als dem inkarnierten Wort verbindet, erhält sie von ihm selbst schon während dieser irdischen Pilgerzeit ein Schmeckenkönnen, das sie instand setzt, zu kosten, wie süß der Herr ist. Und indem sie ihn umarmt in der umwandelnden reinen Liebe, erhält sie ein geistliches Tastvermögen" (Übersetzung: Hugo Rahner, *Die 'Anwendung der Sinne' in der Betrachtungsmethode des hl. Ignatius von Loyola*, in: Hugo Rahner, *Ignatius als Mensch und Theologe*, Herder, Freiburg 1964 S. 362 f.)

Nach der Ansicht von Hugo Rahner trifft diese Auslegung genau das, was Ignatius nur angedeutet hat. "Die 'Anwendung der Sinne' des Exerzitenbuches steht jedenfalls gleichsam nach oben offen, ist ein Ansatzpunkt für Gebetsgnaden, die den Übenden in die Tiefe der Gottesvereinigung führen, ist also wenigstens für den sonst schwer verstehbaren Teil des geistlichen Schmeckens und Tastens in der Kontemplation von der Hölle und von der Inkarnation nur im Sinne der alten Lehre von den geistlichen Sinnen deutbar" (aaO., S. 363).

Ein Text von Augustinus verdeutlicht es noch einmal *Confessiones* 10,6: "Was aber liebe ich o Gott, wenn ich Dich liebe? Nicht die süßen Melodien in der Welt des Tönens aller Art. Nicht die Wohlgerüche der Blumen, Salben und Spezereien. ... Nichts von alledem liebe ich, wenn ich liebe meinen Gott: Licht und Klang und Duft und Speise und Umarmung meinem inneren Menschen. Dort erstrahlt meiner Seele, was kein Raum fasst, dort erklingt, was keine Zeit entführt. Dort duftet, was kein Wind verweht, dort mundet, was keine Sättheit vergällt. Dort schmiegt sich an, was kein Überdruß auseinander löst. Das ist es, was ich liebe, wenn ich liebe meinen Gott."