

**„Geh deinen Weg vor mir und sei rechtschaffen?“ (Gen 17,1)**

**„Was muss ich tun um das ewige Leben zu erlangen?“**

### **Das Leben des Christen als geistlicher Weg**

Von Anfang an ist der Mensch auf einen geistlichen Weg angelegt. Sein Leben ist sozusagen die bewusste oder unbewusste Suche nach diesem Weg, nach seinem ganz persönlichen Lebensziel und Lebenssinn, eingeordnet in den Sinn und das Ziel des Ganzen. Dieses Ziel heißt Glück. Worin aber das Glück des Menschen besteht, darin gibt es verschiedene Ansichten. Der Mensch ist ein Suchender, bis er das gefunden hat, was ihn glücklich macht. In dieses Suchen sind auch die verschiedenen Irrtümer und Fehlformen eingeschlossen, die einen Menschen lange bestimmen können.

Wenn der Mensch nicht zu diesem seinem Ziel gelangt, ist er in Gefahr, keinen Sinn in seinem Leben zu sehen, zu verzweifeln, sich zu betäuben und vielleicht sich sogar das Leben zu nehmen. Das menschliche Leben bewegt sich zwischen diesen beiden Polen von Sinn und Unsinn, Vertrauen und Angst.

Der geistliche Weg beginnt damit, dass ein Mensch geboren wird, angenommen von Vater und Mutter, tiefer von Gott, der ihm das Leben schenkt. Er erfährt das Ja zum Leben, indem er eine Beziehung erfährt in der Liebe der Eltern, die ihn nähren, kleiden, ihn Sprache lehren. Indem der Mensch angenommen ist, wird in ihm das Fundament gelegt, auch sich selbst anzunehmen, er hat gelernt zu vertrauen. Das ist die Grundlage des Glaubens.

Wenn ein Mensch diese Grundtatsache nicht erfährt, weil er sich von Anfang an nicht angenommen fühlt, wird in ihm ein grundsätzliches Misstrauen, eine Grundangst, ein dauernder Kampf ums Überleben vorherrschen, bis er vielleicht durch eine liebende Begegnung neues Leben erfahren kann.

### **Der geistliche Weg des Christen in der Kirche**

Der Weg des Christen beginnt mit der Taufe. Für die Eltern besagt das, dass sie dabei ihre Verantwortung annehmen, das Kind in den Glauben hineinzuführen. Das bedeutet:

1. Die Hinführung zum regelmäßigen Gebet - in Gemeinschaft aber auch individuell. Aus dem persönlichen Beten der Eltern entspringt die Fürbitte für das Kind aber auch der Wunsch, das Kind selbst zum eigenen Gebet zu führen, zuerst durch fest formulierte Gebete, später durch eigene. Das Kind wird selbst nach dem Grund der Dinge fragen, und es wird immer wieder auf Gott verwiesen als dem Geheimnis, aus dem alles kommt. Ihn lernt es ehren, ihm lernt es danken und aus einer Haltung der Dankbarkeit leben.

2. Die Hinführung zu den Geboten, das heißt zu einem sittlichen verantworteten Leben. Das Leben ist nicht beliebig, es trägt seine Gesetze in sich, der Mensch hat sie zu erkennen und auf sie zu achten, sonst rächen sich die Dinge: Umweltvergiftung, Klimatische Veränderungen usw. Der Mensch lernt die Gebote durch Achtung der Wahrheit, der Liebe, des Eigentums, gutes Umgehen mit dem eigenen Leib in Zucht und Maß. Anerkennung Gottes als eines obersten Gesetzgebers, der aber auch liebend verzeiht, wenn seine Gebote übertreten wurden und Reue und Umkehr sich einstellt. In einem Rückblick auf den Tag kann dies eingeübt werden und zu

Formen der Versöhnung, der Klärung führen, wobei es wichtig ist, dass auch die Eltern zeigen und eingestehen, dass sie Fehler haben.

3. Die Hinführung zu der Heilsgeschichte Gottes mit dem Menschen, zum Umgang mit der Zeit im Rhythmus von Arbeit und Feier oder Spiel. Es wird gelernt, den Wert des Sonntags zu erkennen, und auch der Festzeiten im Jahr (besonders Weihnachten und Ostern mit ihren Volksriten)

4. Die Hinführung zu den Sakramenten und zum Gottesdienst der Gemeinde.

Die Hinführung zum Gottesdienst beinhaltet auch, die Geschichte des Jesus von Nazaret kennen zu lernen, Hinführung zur Bibel. Umgang mit Geschichten des Alten und neuen Testaments. Nicht nur Märchen sondern auch biblische Gestalten helfen dabei kennenzulernen und einzuüben, was Glauben heißt und wie Gott mit uns umgeht. Der Katechismus lässt diese Geschichten dann in Sätzen zum Lehrinhalt werden.

Die Erfahrung, zu einer größeren Gemeinde zu gehören, die sich auch zu Gott bekennt, gibt dem eigenen Glauben eine Hilfe besonders in einer Welt, die nicht nur Glaubende kennt sondern auch Anders-Glaubende und Nicht-Glaubende.

Im gemeinsamen Singen kann man lernen, Freude und Dankbarkeit auszudrücken oder Sehnsucht, Trauer und andere Gefühle.

In der Fürbitte wird die Gemeinschaft sich bewusst, dass sie in einem universalen Verantwortungszusammenhang steht. Diese Gemeinschaft sollte allerdings nicht nur im Gottesdienst, sondern auch sonst erfahren werden können in Gruppen und in gemeinsamen Unternehmungen usw.

Die Feier der Eucharistie gipfelt in der Kommunion. In ihr erfährt der Mensch, dass er tiefer geliebt und angenommen ist als er sich bewusst ist, Christus ist für ihn gestorben, damit er das Leben habe, in der Gemeinschaft mit vielen Glaubenden.

Der Mensch ist zur Heiligkeit berufen, durch die Taufe wird er in das Geheimnis des dreifaltigen Gottes hineingenommen, im Gebet darf er das tiefer erfahren, in seinem Leben wird er es bezeugen, indem er versucht, ein Leben aus der Liebe heraus zu gestalten. Vor diesem Anspruch, der gleichzeitig Geschenk ist, erfährt er sich auch immer wieder als Versager, als Sünder.

Das Sakrament der Versöhnung gibt die Möglichkeit, daran zu arbeiten, sich tiefer vor Gott zu erkennen, Verzeihung zu erlangen und Hilfe zu bekommen, an sich zu arbeiten. Dies kann geschehen im Bußgottesdienst, in der persönlichen Beichte, oder auch im Beichtgespräch, wobei eben auch so etwas entstehen kann wie eine Art geistliche Begleitung.

Auch das Sakrament der Krankensalbung ist hier zu nennen, das dem Menschen hilft, eine leib-seelische Krise zu bestehen, sei es dass er Kraft zur Gesundung erhält oder auch Kraft, sich auf lange Krankheit oder Sterben einzustellen.

Der Tod und der Ritus der Beerdigung macht dem Menschen unausweichlich deutlich, dass sein Leben begrenzt ist, damit auch unendlich kostbar. Es lässt ihn daran denken, dass alles vergänglich ist, aber dass es auch eine Hoffnung über den Tod hinaus gibt, wie sie der Glaube lehrt.

Ein wichtiger Schritt vom Angebot der Sakramente her sind die Sakramente der Mündigkeit, der Firmung und das Sakrament der Ehe oder auch der Priesterweihe, die den Menschen begleiten in Entscheidungen, in denen er über sein Leben verfügt.

Im Sakrament der Firmung kann der Mensch erfahren, dass er persönlich vom Geist Gottes

geführt und gestärkt wird, ausgerüstet für den geistlichen Kampf, den ein Christenleben mit sich bringt, wie es der Epheserbrief im 5. Kapitel beschreibt. In der Firmung soll auch deutlich werden, dass der Geist Gottes seine Gaben zuteilt, Charismen, die zum Aufbau des Leibes Christi, der Kirche dienen

Im Sakrament der Ehe werden ein Mann und eine Frau für den gemeinsamen lebenslangen Weg mit Gott gestärkt, indem ihnen zugesagt wird, dass Gott sie in ihrem Bund der Treue immer begleiten und führen wird und ihren Kindern Segen gibt.

Im Sakrament der Weihe zum Diakon oder Priester werden Menschen, die eine Berufung Gottes erfahren haben für den Dienst in der Kirche befähigt für die Verkündigung und Weitergabe des Glaubens und für die Weitergabe der Sakramente in der weltweiten Gemeinschaft der Kirche

### **Der persönliche Glaubensweg**

Im Anfang wird also vieles gemacht, weil die Eltern es tun oder auch wünschen, aber es wird auch der Zeitpunkt kommen, wo andere Bezugspersonen auftauchen, Freunde, der Pfarrer, ein Lehrer, eine Schwester. Auch Bücher und Ereignisse und Auseinandersetzungen mit anderen Menschen sind Hilfen auf dem Weg. Da wird der Mensch sich neu fragen, ob das trägt, was ihm mitgegeben wurde, und ob das auch wirklich seine persönliche Überzeugung ist. Vielleicht wird er auch den Wunsch haben, mit seinem Verstand manches besser zu verstehen. Da setzt dann der eigene Glaubensweg tiefer ein.

**Exerzitien** als Modell eines persönlichen Glaubensweges oder das Erleben der persönlichen Sinnfrage und Gottesfrage.

Mit dem Begriff Exerzitien meine ich Übungstage, die einen geistlichen Prozess in Gang bringen, der auch weitergeht, fünf, acht, zehn vierzehn, dreißig Tage. Sicher gibt es so etwas wie Vorerfahrungen dazu hin, sei es, dass jemand einmal ein geistliches Wochenende mitmacht, oder selbst dazu kommt, in regelmäßigen Abständen einen Wüstentag zu praktizieren, wo er sich zurückzieht, schweigt, nachdenkt und betet und seine anderen Tätigkeiten einmal ruhen lässt. Manche werden durch einen besinnlichen Urlaub oder durch eine Begegnung oder ein wichtiges Buch dazu angestoßen, andere vielleicht durch eine längere Krankheit, die sie zur Besinnung bringt.

In Exerzitien wird der geistliche Weg des Menschen noch einmal ganz bewusst angezielt, das was vielleicht schon gelebt wurde, aber auch das was noch nicht gesehen wurde, wird in ein neues Licht getaucht. Auf eine neue Weise stellt sich der Mensch seinem Gott, um von ihm her sein Leben in einen tieferen Sinn zu bringen, sein Leben zu ordnen. Er stellt sich seinem Gott, indem er auf seinen Sohn Jesus Christus schaut und von ihm lernt und mit ihm geht.

Folgende Elemente von Exerzitien möchte ich nennen, die hier noch einmal wichtig werden für das geistliche Leben eines Menschen: Sehnsucht zu wachsen, Begleitung, regelmäßiges Gebet, Gewissensforschung, das Gespräch mit Christus dem Herrn, die Unterscheidung der Geister, vielleicht auch die Bedeutung einer Glaubensgruppe als Weggemeinschaft.

Eine Grundvoraussetzung für einen geistlichen Weg ist die Sehnsucht. So wie der reiche Jüngling im Evangelium Jesus fragt: „Meister, was muss ich tun, um das ewige Leben zu erlangen?“ so ist es wichtig, eine Sehnsucht zu haben nach mehr, damit etwas geschehen kann. Auch die Frage des Herrn an einen Kranken "Was willst du, dass ich dir tun soll?" zielt dahin.

Ignatius lässt in den Exerzitien diese Sehnsucht wach werden durch die Bitte. „Bitten um das, was ich begehre“. Sehnsucht ist Ausdruck nach Leben. Im Psalm 42 heißt es, „meine Seele sehnt sich nach Gott wie der Hirsch nach dem Wasserquelle“. Wenn das Grundgebot heißt, Gott mit ganzem Herzen zu lieben, so legt das eine Grundsehnsucht frei, so leben zu können. Wir wissen, dass wir es aus eigener Kraft nicht können, aber die Sehnsucht, Gott möge uns dies in seiner Gemeinschaft schenken, ist da.

Hier stellen sich Fragen: Welches sind die Dinge, die wir bisher in unserem Gebet bisher erbeten haben, gibt es Dinge, um die wir nicht zu bitten wagen, oder wo es uns noch gar nicht eingefallen ist, darum bitten zu können? Jesus beschreibt in den Seligpreisungen die Menschen, die ihre Sehnsucht spüren in ihrer Bedürftigkeit, „Selig, die Armen, selig die Hungernden, die Trauernden, die Einsamen“ ... Es gibt letztlich keine innerweltliche Befriedigung unserer Sehnsucht, weil wir auf Unendlichkeit angelegt sind, über alles den unendlichen Gott lieben zu dürfen. Die menschliche Sehnsucht ist mehrdeutig, sie kann wachstumsfördernd und heilsam sein, sie kann aber auch unfrei machen. Die Sehnsucht kann gefährdet sein durch eine Blockierung, durch eine Lähmung, den Überdruß, Lustlosigkeit, Mutlosigkeit und Widerwillen gegenüber geistlichen Dingen. Da gilt es aufmerksam zu sein und besonders durch Gebet gegenzusteuern. Ignatius hält es für wichtig, immer wieder das eine Vorbereitungsgebet vor jeder Betrachtung zu sprechen, das den Menschen von sich selber befreit und auf Gott ausrichtet. "Gib mir die Gnade, dass all mein Denken, Fühlen und Tun ganz ausgerichtet sei auf den Lobpreis deiner Gnade und auf die Bereitschaft dir zu dienen.

Indifferenz,

Ein weiterer wichtiger Begriff des geistlichen Weges heißt Indifferenz, das ist nicht Gleichgültigkeit sondern eher Unvoreingenommenheit, Freiheit, Offenheit für das, was jeweils zu tun oder zu lassen ist, ohne sich bestimmen zu lassen durch irgendein Vorurteil, eine Neigung, eine Abhängigkeit. Auch diese Haltung ist nicht von Anfang an da. Sie muss erbeten und eingeübt werden.

Drei-Stufen-Lehre und die Phasen des Exerzitienprozesses.

Die klassische Weise, den Weg zu beschreiben, nennt drei Stufen: Weg der Reinigung, Weg der Erleuchtung, Weg der Einigung. Diese Einteilung spiegelt sich in etwa in den vier Wochen der großen 30-tägigen Exerzitien. Dabei sind unter Woche nicht sieben Tage sondern eher Phasen zu verstehen

Nach einer Fundamentsbetrachtung (Was trägt mein Leben), ist die erste Woche der Reinigung gewidmet, der Erkenntnis der eigenen Sündigkeit, mit der Entschiedenheit, sich frei machen und heilen zu lassen durch die Barmherzigkeit Jesu Christi (Zwiegespräch mit dem Gekreuzigten),

Die zweite Woche entspricht der Erleuchtung. Sie zeigt den wahren Weg in der Nachfolge Jesu Christi, des wahren Lichtes.

Die dritte und vierte Woche sind der Passion (vgl. Kreuzweg) und der Auferstehung des Herrn gewidmet und nimmt teil an dem Mysterium Christi. Der Mensch lässt sich immer mehr in die Einheit Gottes hineinnehmen, der in allen Dingen gegenwärtig ist und wirkt.

*Begleitung* gibt die Möglichkeit, sich auszusprechen, besser wahrzunehmen, was in einem vorgeht, hilft die Geister, die inneren Bewegungen zu unterscheiden, gibt Hilfen für das Gebet. Wie ein Bergführer das Ziel kennt und den Weg dahin und welche Mittel man braucht, ähnlich

der geistliche Begleiter.

Es wäre zu fragen, wer begleitet mich in meinem Leben, mit wem kann ich reden auch über meine geistliche Entwicklung, wer hilft mir, wenn ich stagniere oder Irrwege gehe?

Manchmal ist mir der Leib ein guter Begleiter, er regt sich, wenn ich nicht das Mittelmaß bewahre, sondern in Einseitigkeiten ver falle, das gleiche kann sich auch in meinen Träumen zeigen. Manchmal kann ich auch aus einem Buch oder eine Predigt gute Orientierung bekommen oder ein Ereignis meines Lebens macht mich neu wach, aber es ist auch wichtig jemanden zu haben, der mir durch ein Gespräch hilft.

Das Zunehmen von Beratungsgesprächen, Telefonseelsorge, Therapien ist ja auch ein Ausdruck für dieses Grundbedürfnis.

Begleitung will dazuhin führen, dass ich mehr und mehr dafür offen werde dafür, dass es eigentlich Gott ist, der mich begleitet, Gott, der sich in seinem Sohn Jesus Christus geoffenbart hat und der mir ein dauernder Gesprächspartner sein will.

So ist es wichtig, mehr und mehr ein Hörender zu werden, denn der Glaube kommt von Hören. Im Zwiegespräch mit dem Gekreuzigten wird dieses Gespräch eingeübt, in der zunehmenden Erkenntnis Jesu Christi durch die Betrachtungen wird sie weitergeführt.

## **Der Alltag**

In Exerzitien gibt es vier bis fünf Stunden Gebet täglich. Diese Dichte und Intensität wollen dazu beitragen, das ganze Leben von Gott her durchdringen zu lassen, "betet allezeit".

Das ist im Alltag natürlich so nicht möglich, notwendig wäre aber eine tägliche Gebetszeit, die länger dauert als ein gesprochenes Vaterunser. Eine Zeit von täglich einer halben Stunde, in der ich mich mit meinem Leben, mit dem was mich bewegt, in die Gegenwart Gottes hineinhalte, in der ich Dank sagen kann für seine Wohltaten, in der ich lerne, sein Wirken wahrzunehmen, in der ich meine Sehnsucht lebendig halte, in der ich unterscheiden kann, welche Kräfte mich wegziehen wollen von seiner Wirklichkeit.

Gewissenserforschung oder das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit.

Damit habe ich auch schon die Notwendigkeit der Gewissenserforschung angesprochen. So wie ich mich täglich wasche, so ist auch eine Hygiene der Seele notwendig. Selbst wenn das Bußsakrament nicht mehr sooft empfangen wird wie früher, ist es doch nötig, diese tägliche seelische Hygieneübung zu vollziehen. Ignatius gibt Hilfen für die Gewissenserforschung, die wir Menschen oft scheuen, weil wir uns unsere Fehler nicht gern eingestehen. Der erste Schritt ist immer der Dank für die Gaben, die Gott mir an diesem Tag geschenkt hat.

Zur Unterscheidung der Geister.

Wer sich auf einen geistlichen Weg begibt, der wird viele innere Regungen erfahren. Es sind auf der einen Seite Regungen, die den Prozess fördern, auf der anderen Seite Regungen, die ihn behindern wollen. Ein gutes Beispiel dafür sind die Versuchungen Christi oder auch die Versuchungsgeschichte im Paradies, wo Regungen einer großen Sehnsucht nach dem Verbotenen entstehen und auch Misstrauen und Zweifel gegenüber dem Gebot Gottes.

Freude, Mut, Trost, Geduld, Hoffnung, Liebe das sind fördernde Kräfte. Diese werden durchkreuzt durch zweierlei, auf der einen Seite durch Regungen, die den geistlichen Weg im Schnellverfahren gehen wollen, besondere Erlebnisse erwarten, sich besser dünken als andere, ungeduldig sind, unerleuchtet und übereifrig,

auf der anderen Seite Regungen der Trägheit, der Angst, etwas lassen zu müssen, was im Augenblick Befriedigung schafft, aber aufs ganze gesehen dem geistlichen Wachstum hinderlich ist. Die Sehnsucht „nach den Fleischtöpfen Ägyptens“ taucht auf angesichts der Erfahrung von Trockenheit der Wüste, alte Gewohnheiten melden sich. Da gilt es zu unterscheiden und zu prüfen. Der böse Feind verkleidet sich oft in einen Engel des Lichtes.

Die beiden Grundzustände sind Trost und Trostlosigkeit, Freude und Traurigkeit, Ignatius gibt in seinem Exerzitienbuch sowohl Verhaltensregeln für die Zeit des Trostes als auch der Trostlosigkeit. Er unterscheidet aber auch zwischen echtem und falschem Trost.

### **Das letzte Ziel des geistlichen Weges.**

Wenn man sich die Evangelien anschaut, dann geht es um die Nachfolge Christi, "er rief, sie damit sie bei ihm seien und damit er sie sende". Das individuelle Ziel ist erreicht erst mit dem Tod, wenn der Mensch ganz in die Schau Gottes hineingenommen ist. Das Ziel der Menschheit, wenn das Reich Gottes in Fülle da ist. Der Weg auf Erden dient dazu, das Reich Gottes bei den vielen Menschen vorzubereiten. Es geht um das "Gott finden in allen Dingen". Ein neues Sehen und andere zu einem neuen Sehen zu einem Dasein in Liebe zu helfen, davon spricht auch die Betrachtung zur Erlangung der Liebe bei Ignatius.

Neben dem Weg der Kirche und dem Weg des Einzelnen - sei es in der Kirche, sei es auf einem anderen Glaubensweg - gibt es auch Gottes Weg mit einer Gruppe, einer Familie, einer Gemeinde, einem Volk, der Völkergemeinschaft.

Gundikar Hock SJ, 2011