

Schauplatz Exerzitien

Was ist eine „geistliche Übung“?

Auf die Bitte des Redaktionsteams, regelmässig einen Impuls für den Info-Brief zu schreiben, will ich mit meinen Beiträgen einen „Pilgerweg“ durch das Exerzitienbuch des Ignatius abschreiten. Diesmal widme ich mich gleich der ersten Nummer. Sie ist Teil der Anmerkungen (span. *annotaciones*) zum Exerzitienprozess.

Exerzitien sind eigentlich eine Einführung ins Christsein. Wer sie verstehen will, muss sich in das Leben des Ignatius von Loyola vertiefen. Die Leserinnen und Leser werden sich an meinen Impuls vom letzten Info-Brief (Nr. 83) „Die Gabe der GCL-Schweiz für Kirche und Welt“ erinnern. Dort beschrieb ich die ignatianische Grunderfahrung als Ausgangspunkt und Fundament der Exerzitien und damit der GCL. In einer tiefen Sinnkrise fragte Ignatius nach dem Willen Gottes für seinen Weg und entdeckte auf dieser Suche die „Unterscheidung der Geister“. (Vgl. vor allem: Bericht des Pilgers, Nr.1-37). Was hier mit Ignatius geschah, versuchte ich mit einem Bild aus der Musikwelt zu verdeutlichen. Durch monatelanges Beten und Meditieren stimmten sich die „Saiten seines Herzens“ immer feiner am „Kammerton“ des Lebens Jesu. So gestimmt, konnte er erspüren, was sich in seinem Wollen und Planen als wirklich „stimmig“ zeigte – was dem Willen Gottes entsprach.

Seine Erkenntnisse auf dem geistlichen Weg wollte Ignatius an andere weitergeben. So entwarf er gleichsam ein „Curriculum“ des geistlichen Weges und der Entscheidungsfindung, die *exercitia spiritualia*, auf Deutsch „geistliche Übungen“, kurz „Exerzitien“. In der ersten Nummer des Exerzitienbuches erklärt Ignatius, was er darunter versteht:

*Unter diesem Namen »geistliche Übungen« ist jede Weise, das Gewissen zu erforschen, sich zu besinnen, zu betrachten, mündlich und geistig zu beten, und anderer geistlicher Betätigungen zu verstehen, wie weiter unten gesagt werden wird. Denn wie das Umhergehen, Wandern und Laufen leibliche Übungen sind, genauso nennt man »geistliche Übungen« jede Weise, die Seele darauf vorzubereiten und einzustellen (span. *disponer*) , alle ungeordneten Anhänglichkeiten von sich zu entfernen und, nachdem sie entfernt sind, den göttlichen Willen in der Einstellung des eigenen Lebens zum Heil der Seele zu suchen und zu finden.*

Man beachte die Weite in dieser Beschreibung. Als «geistliche Übung» bezeichnet Ignatius alles, was der Selbsterkenntnis dient, wie das tägliche Nachdenken über das eigene Leben, das sich Besinnen, das Reflektieren. (Diesbezüglich ist vor allem das «Gebet der

liebenden Aufmerksamkeit» bekannt.) Und alles was in die Begegnung mit Gott und seinem Wort führt wie das Erwägen einer Geschichte aus der Bibel, das meditierende Verweilen bei einer Jesus-Begegnung, das Verbinden des Atems mit dem Geist Gottes usw. Die Wichtigkeit des Übens erklärt Ignatius anhand von sportlichen Betätigungen. Damit ein Tun nicht nur un gelenk, mechanisch und äusserlich bleibt, bedarf es der wiederholten Übung. So wird es verinnerlicht, geht in Fleisch und Blut über. Der übende Mensch erlangt Virtuosität. Dies gilt für die Musik, für die bildenden Künste. Sicher für die Welt der zwischenmenschlichen Beziehung. Was für Freundschaft und Partnerschaft gilt, tut es auch in der Beziehung des Menschen zu Gott – sie verlangen stetes Üben, wollen sie an Tiefe gewinnen.

Geistliche Übungen wollen einer Person helfen, «sich zu disponieren» (span. *disponer*), sich vorzubereiten für die Begegnung mit einem liebenden Gott. Im Raum dieser Begegnung wird das Leben neu geordnet. Sich Disponieren heisst: Die Übenden lassen sich befreien von «ungeordneten Anhänglichkeiten», von inneren und äusseren Widerständen. Zwängen, die dieser Beziehung im Weg stehen. «Geistliche Übungen» haben zu tun mit Methodik und Pädagogik, doch nicht im Sinne von je ausgefeilteren Techniken, um sich irgendetwas oder irgendjemanden zu bemächtigen, um sich zu Gott «emporzuarbeiten». Vielmehr führen sie in die stets frische Aufmerksamkeit und das Interesse für das Wirken und Wollen Gottes, damit der Übende aus dieser Begegnung heiler und liebender wird und befähigt, selber dem Leben heilsam zu begegnen. Sie leiten den Menschen an in der Kunst des Liebens.

Wie Ignatius in der Begegnung mit dem Leben Jesu spürt, was stimmig für ihn ist, führen Exerzitien die übende Person in den Raum der Begegnung mit dem Wort Gottes. Im «Klangraum» der Vertrautheit mit Christus erkennt sie, was sich harmonisch in ihr Leben einfügt und wo Missklänge die Melodie stören, was ihr Leben wachsen lässt und was es verhindert. So geschieht Unterscheidung der Geister. Übende werden fähig, auch wichtige Entscheidungen in Klarheit zu treffen und so den Willen Gottes zu tun.

Übung für den Alltag: Ich nehme mein geistliches Üben im Alltag in den Blick. Welche Übung hilft mir gegenwärtig in besonderer Weise, in der Vertrautheit mit Gott zu verweilen und zu wachsen? Wie zeigt sich die Resonanz in meinem Leben? Wo hat sich eine Übung totgelaufen und bedarf der Erneuerung oder Änderung?