

Schauplatz Exerzitien

4. Das Herz stimmen - ignatianisches Beten

In einem früheren Impuls verglich ich die ignatianische Grunderfahrung mit einem musikalischen Stimmvorgang: Durch monatelanges Beten und Meditieren in Loyola und Manresa stimmten sich bei Ignatius die „Saiten seines Herzens“ immer feiner am „Kammerton“ des Lebens Jesu. So gestimmt, konnte er erspüren, was in seinem Wollen und Planen wirklich stimmig ist – was dem Willen Gottes entspricht. Die Exerzitien sind ein solcher Stimmvorgang, d.h. sie sind zugleich auch eine Hörschule. Das Hören auf den „inneren Klang“ der Dinge wird im stillen Gebet eingeübt, damit es im Alltag zur Haltung wird. Ignatius sucht mit seiner Gebetspädagogik den gesamten Menschen bis in die letzte Faser der Existenz zu erfassen und auf Gott und seinen Willen auszurichten.

Im Folgenden will ich auf die einzelnen Elemente des ignatianischen Betens eingehen.

Ignatius teilt die Gebetsübung in **drei Teile**, bei denen es hilfreich ist, sie örtlich voneinander zu trennen: Im **ersten Teil** stimmen sich Übende – wenn angebracht schon am Vorabend oder beim Aufwachen – sorgfältig auf die anstehende Gebetsübung ein.

Der **zweite Teil** widmet sich der Betrachtung. Besonders hier zeigt sich, wie jede menschliche Dimension auf Gottes Wort hin geöffnet wird, damit der Mensch ganz, mit Körper, Geist und Seele, Ohr werde:

1. „Stell dich vor deinen Gebetsplatz hin und schau, wie Gott dich anschaut“, lädt Ignatius den Übenden ein. (EB 76) Auf diese Weise auf die Gegenwart Gottes ausgerichtet, suchen die Betrachtenden, diejenige Gebethaltung, die ihnen mehr entspricht, um sich zu öffnen.

2. Danach folgt das Vorbereitungsgebet: „Gott, unseren Herrn, um Gnade bitten, damit alle meine Absichten, Handlungen und Betätigungen rein auf Dienst und Lobpreis seiner göttlichen Majestät hingeeordnet seien.“ (EB 46) Im Grunde heisst dieser Auftakt, ängstliche Kontrolle loszulassen und vertrauensvoll einzuwilligen, Gott möge alles Sein, Wollen und Tun auf sich hinordnen. Ein mutiges Gebet, das oft eigene Worte braucht.

3. Nun wenden sich die Übenden dem Betrachtungsstoff zu. Handelt es sich um eine biblische Geschichte, lässt Ignatius den „Schauplatz erstellen“. Wie in einem Tagtraum lassen Übende die innere Bühne in sich aufsteigen, auf der die biblischen Personen sich bewegen. Hier zeigt sich ein wichtiges ignatianisches Charakteristikum, die Imagination. Sie lässt die inneren Sinne sich entfalten. So wird der gesamte innere Mensch beansprucht.

4. Haben Übende sich im Raum des Bibeltextes eingefunden, lassen sie in sich die Bitte aufsteigen, was sie wollen. Sie bringen die Sehnsucht, die sie bewegt, ins Wort. Dieser Schritt ist für Viele eine Klippe beim Beten: Wieso Gott um etwas bitten und zu etwas bewegen wollen? Er weiss doch, was gut ist. – Abgesehen davon, dass das Bitten ein zentrales Element im Beten Jesu war, fordert es die Übenden in ihrer Freiheit heraus. Es gilt

auf den Punkt zu bringen, was und wohin man will. Bitten heisst einwilligen und vertrauen, dass Gott zwar nicht alle Wünsche erfüllt, doch seinen Verheissungen treu bleibt.

5. Aus diesem Vertrauen heraus überlassen sich Übende mit allen inneren Sinnen der biblischen Geschichte. Sie ertasten den Raum, nehmen die Stimmung wahr. Sehen und hören die Personen, versetzen sich in sie hinein. Wo klingt etwas an? Wo trifft, bewegt, freut, schmerzt etwas? Besonders auch hier gilt: Bei dem, „was ich will, werde ich ruhig verweilen, ohne ängstlich Sorge zu haben, weiterzugehen, bis ich befriedigt bin.“ (EB 76)

6. Gegen Ende einer Gebetszeit kommen Betende über das, was sie jetzt bewegt – Dank, Bitten, Fragen, Freude, Trauer, Wut usw. – ins Gespräch mit Gott, mit Jesus, mit Maria oder einer anderen Person, der sie während der Betrachtung begegnet sind. Auch dieser Schritt bereitet oft Mühe. „Wie kann ich wissen, dass ich nicht ein Selbstgespräch führe?“ ist das Bedenken vieler. – Es gilt, vor Gott in Worte zu fassen, was einen bewegt, und zu horchen, ob einem „ein frisches Wort“ geschenkt wird. An der Weise, wie jemand dabei innerlich unverhofft berührt wird, wird sie oder er merken, dass es nicht einfach selbstgemacht ist.

7. Eine gelungene Begegnung findet auch einen klaren Abschluss. Dies kann mit einem Vaterunser bzw. einem anderen persönlichen Gebet und einer Körpergeste geschehen.

Der **dritte Teil** der Übung zeigt einen weiteren ignatianischen Grundzug, die Verbindung von Erfahrung und Reflexion. Es gilt, zurückzublicken auf die erfahrene Gebetszeit und auszuwerten. Zwei Fragen können dabei helfen. *Wie?* und *Was?* *Wie* ist man gestimmt? *Wie* ist der Nachklang? Und was konkret hat berührt? *Welches* Wort, welche Begegnung, welches Bild? usw. – Das Wichtige wird in einem Tagebuch festgehalten.

Übung für den Alltag:

Ein Gebet der liebenden Aufmerksamkeit machen: Die ignatianische Gebetsübung beinhaltet zentrale Elemente des Betens. Selbst, wenn ich andere Formen des Gebets pflege, kann sie als Leitfaden gelten: *Wie* bereite ich mich vor, um Gott zu begegnen? Hat mein Bitten und meine Sehnsucht Platz? Kommt mein gesamtes Leben vor Gott zur Sprache? Hat das kontemplative Verweilen seinen Raum? Welchen Stellenwert hat die Heilige Schrift? Braucht es eine Veränderung in der Weise des Betens? Was hilft mir, immer wieder neu in die Tiefe zu kommen?

Bruno Brantschen SJ