

Schauplatz Exerzitien

3. Ein heilsamer Blick zurück – die Gewissenerforschung

Ignatius fügt im Exerzitienbuch (EB) zwischen dem Text «Prinzip und Fundament» und den Übungen der «Ersten Woche», oft «Krisenphase» genannt, unter anderem die «allgemeine Gewissenerforschung» ein:

WEISE, DIE ALLGEMEINE ERFORSCHUNG ZU HALTEN; UND SIE UMFASST FÜNF PUNKTE.

DER ERSTE PUNKT IST: Gott, unserem Herrn, für die empfangenen Wohltaten danken.

DER ZWEITE: Gnade erbitten, um die Sünden zu erkennen und sie abzuweisen.

DER DRITTE: Rechenschaft von der Seele fordern von der Stunde an, in der man aufgestanden ist, bis zur gegenwärtigen Erforschung, Stunde für Stunde oder Zeit für Zeit; und erstens über den Gedanken und danach über das Wort und danach über das Werk, nach der gleichen Ordnung, die bei der besonderen Erforschung erklärt wurde.

DER VIERTE: Gott, unseren Herrn, um Verzeihung für die Fehler bitten.

DER FÜNFTE: Sich mit seiner Gnade Besserung vornehmen. Vaterunser.

(EB Nr. 43)

In einer Zeit wie der unseren, wo Menschen in Arbeit, Beziehung und Freizeit oft zu atemraubender Leistung und gnadenloser Selbst-Evaluation angetrieben werden, mögen solche Anweisungen schlicht *too much* sein. Sünde, Fehler, Röntgenblick. Hernach zu Kreuze kriechen vor einen gestrengen Richter-Gott! Nein, danke! – Diesem ersten Eindruck entgehen leicht die Schlüsselwörter «Wohltaten, Gnade, Verzeihung». Sie sind vor allem der Grund für diese Übung, zu welcher Ignatius tagtäglich einlädt. Nicht umsonst hat er diese «heilige Viertelstunde» jeder anderen Gebetsweise im Alltag vorgezogen. Ein zweiter Eindruck lohnt sich. Gehen wir die einzelnen Schritte durch:

1. Die Einladung zum Dank für die empfangenen Wohltaten legt offen, wie sehr Ignatius diese Gebetsweise in das Exerzitiengeschehen einbettet. Im Prinzip und Fundament erwägt die Übende, wie die Dinge zu ihrem Wohl geschaffen und geschenkt sind. (EB 23). Zum Abschluss der Exerzitien verinnerlicht der Übende in der Betrachtung um Liebe zu erlangen (EB 230ff.), dass Gott die Dinge nicht nur gibt. Gott sehnt sich danach, sich selbst dem Menschen in den Dingen und durch sie ganz zu schenken. Welch ein Blick auf das eigene Leben! Dankbarkeit schärft diesen heilsamen Blick. Ignatius lässt an dieser Stelle noch nicht ins Detail gehen und für Einzelheiten danken. Es ist eher ein «allgemeiner» Blick, mit dem sich Übende selbst vor Gott und der Welt verorten: Mit der Haltung der Dankbarkeit stelle ich mich und die vergangene Zeitspanne bewusst hinein in einen grösseren Zusammenhang.

Ich gebe meiner Geschichte Sinn. Sie ist Teil der Liebesgeschichte Gottes mit mir und der Welt. Sie ist Heilsgeschichte.

2. Der zweite Schritt unterstreicht nochmals, wie sehr sich die Gewissensforschung von jeder Art gnadenloser Selbst-Bilanzierung abhebt. Es geht um den gnadenvollen Blick. Ich bitte um das Licht des Geistes, der allein mir die Wahrheit so zu zeigen vermag, dass ich sie annehmen kann. Gott selbst solle mich mit seinem barmherzigen Blick durchforschen, wie Psalm 139 es ausdrückt: «Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, prüfe mich und erkenne mein Denken. Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt, und leite mich auf dem altbewährten Weg.» (V. 23f.)

3. Im Vertrauen, beschenkt und geführt zu sein, kann der Mensch sein Herz öffnen und den Tag *Stunde für Stunde oder Zeit für Zeit* nochmals vorbeiziehen lassen. Was hat sich ereignet? Wo ist Leben gewachsen? Wo wurde es verhindert? Nicht nur das Misslungene und die Sünde sind im Fokus. Ebenso die *Wohltaten*. Welche Resonanz haben die Ereignisse in meinem Herzen hinterlassen? Was wirkt nach? Bewegt etwas in mir Freude, Friede, Glaube, Hoffnung, Liebe, Mut? Oder das Gegenteil? Wo stärkt etwas meine Verbundenheit mit Gott, mit Jesus, mit der Welt? Was lässt mich in mich selbst verschliessen? Wessen Geistes Kinder sind meine Worte und meine Handlungen? Wohin geht mein Weg?

4. Mit diesem Schritt lässt Ignatius ins Bewusstsein treten, was auch für ihn besonders in einer tiefen Lebenskrise in Manresa *lebensnot-wendend* wurde: die Barmherzigkeit Gottes. (Vgl. Pilgerbericht, Nr. 19ff.) Hier lassen Übende die geschenkte Zeit los und legen sie mit Dank, mit der Bitte um Verzeihung zurück in die barmherzige Hand Gottes.

5. Aus der Barmherzigkeit entspringt der Mut, das Leben neu zu packen. Sie ist der Boden und Grund für den nächsten Schritt. Mit der Bitte um die Gnade für die nächste Zeitspanne kann die oder der Betende gelassen zugestehen, dass sich jeder ehrliche und beherzte Vorsatz einer tieferen Kraftquelle verdankt.

Übung für den Alltag:

Die Gewissensforschung ist ein *Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*. Es nimmt den ganzen Menschen in Anspruch – Schritt für Schritt: 1. Danken für die geschenkte Zeit. 2. Bitten um das Licht des Geistes. 3. Mit dem Herzen prüfen. 4. Einen Fuss in die Barmherzigkeit setzen und 5. um die Kraft für den nächsten Schritt zu bitten. So übt und verinnerlicht sich, was ein altes GCL-Lied besingt: „Gott, ich gehe Schritt für Schritt; und du in meinen Schritten.“ *Den frohen Pilger hat Emilia Willimann (9-jährig) gezeichnet.*

