



Gebetsformen im Exerzitienbuch

Ignatius konnte beten und zugleich musste er es lernen. Er war ganz traditionell mit dem Gebet aufgewachsen. Aber richtig gelernt hat er es erst nach seiner Bekehrung. Zuerst in der Zeit der Rekonvaleszenz auf Schloss Loyola, dann in der Zeit seiner Urkirche in Manresa und dann immer weiter sein Leben lang bis dahin, dass er so eine Leichtigkeit darin hatte, Gott zu finden, dass er meinte, auch wenn sein ganzes Lebenswerk zerschlagen und der Orden aufgelöst würde, könne er innerhalb von zwanzig Minuten wieder in Frieden mit Gott sein.

Das Exerzitienbuch ist ein Übungsbuch. Ein Übungsbuch für geistliche Übungen, und das meint vielerlei Formen von Gebet. Viele Gebete stellt Ignatius darin vor. Immer wieder regt er an, das Vaterunser und das Ave Maria zu beten. Viele Gebete formuliert er selbst. Darunter solche, die in den Gebetsschatz der Kirche eingegangen sind wie das „Suscipe“ (EB 234). Eines seiner Lieblingsgebete ist das „Anima Christi“ (Seele Christi, heilige mich).

Wichtig sind auch für den Betenden seine Hinweise auf ganz einfache Weisen des Gebetes, einmal für den Anfänger (die Gebote, die Seelenkräfte, die fünf Sinne: EB 238-248) oder auch für den, dem es jetzt gerade schwer ist zu beten, indem man die einzelnen Worte eines Gebetes durchkostet (EB 249 ff), oder, was auch für den Fortgeschrittenen gilt, indem man mit dem Atem betet (EB 258 ff).

Der Kern des Exerzitienbuches sind Betrachtungen (Kontemplationen) des Lebens, Sterbens und der Auferstehung Jesu und an entscheidenden Punkten Betrachtungen, die er selbst aus seiner geistlichen Erfahrung eingefügt hat wie die über die Hölle, die Zwei Banner, über die Arten der Demut, über die Erlangung der Liebe. Mit den Exerzitien lehrt Ig-

natius uns beten. An dieser Stelle will ich nicht im Einzelnen darlegen, was bei Ignatius Kontemplation ist und was Meditation ist und wie sie sich genau unterscheiden. Darüber ist viel geschrieben, zuletzt ein sehr guter Artikel von Antonio T. Guillén.¹ Es sind alles unterschiedliche Weisen des Betens. Und sie alle sollen helfen zum Hineinwachsen in die Gesinnung und die Lebensart Jesu. Die vorwiegende Gebetsweise und für Ignatius wichtigste ist die ignatianische Kontemplation. Sie will vor allem die Affekte üben durch den Einsatz der Sinne – von den äußeren Sinnen angefangen bis zu den geistigen und dann geistlichen Sinnen, die dazu befähigen, Gott (wieder) zu erfahren und zu erspüren. Durch die Sünde ist uns diese Erfahrung mit den geistlichen Sinnen verloren gegangen. In Taufe und Firmung und durch das ständige Üben dieser Sinne wird uns diese Weise des Erfahrens Gottes wieder geschenkt. Durch diese Weise des Betens sollen wir also immer vertrauter mit Jesus werden² um schließlich zu werden, was Jesus will, dass wir es werden, nämlich seine Freunde (Joh 15,14ff, vgl. EB 54). Worum es hier geht ist, die für das Gebet bei Ignatius vorausgesetzten Beziehungen zwischen Gott und Mensch zu bedenken. Darüber spricht er kaum, sondern er praktiziert sie und legt sie im Exerzitienbuch zum Üben vor.

Gottes Wille und menschliches Wollen

Das erste bei den Exerzitien ist, „den Willen Gottes zu suchen und zu finden“ (EB 1). Zugleich beginnt

¹ Die ignatianische Kontemplationsmethode: Geist und Leben 85 (2012) 402-412.

² Hugo Rahner, Die „Anwendung der Sinne“ in der Betrachtungsmethode des hl. Ignatius von Loyola, in: ZkTh 79 (1957) 434-456 und Alex Lefrank, Contemplatio – in die Gesinnung Jesu hineinwachsen, GCL-Werkheft 1/2008

jede Betrachtungszeit mit der Bitte, was ich wünsche, erbitte und ersehne. Um wessen Willen geht es also? Es soll hier nicht ein künstlicher Widerspruch aufgebaut werden. Denn natürlich geht es letztlich wie im Vorbereitungsgebet, das stets vor jeder Betrachtung gebetet werden soll, darum zu bitten, dass ich ganz und gar auf Gott und seinen Willen ausgerichtet sei (EB 46). Aber wenn es sinnvoll gebetet werden soll, bedeutet es, dass eben mein Wille nicht einfachhin so mit dem Willen Gottes übereinstimmt. Dass sie übereinstimmen, ist erst das Ziel. Und als zweites versucht der hl. Ignatius, auf vielerlei Weise wirklich sicher zu machen, dass wir nicht heimlich doch nur unserem eigenen Willen folgen, sondern Gottes Willen erkennen und tun. Es zeigt die Seelenkenntnis des Ignatius, dass ihm bewusst ist, wie leicht wir zum Selbstbetrug neigen und Gott dorthin bewegen wollen, wo wir sind und nicht wir uns dorthin bewegen wollen, wo sein Wille ist. Der Selbstbetrug besteht darin, dass wir uns selbst glauben machen wollen, unser Wollen und Tun sei Gottes Wollen und nur ihm würden wir folgen. Es kommt also darauf an, dass wir beide Willen immer klar scheiden. Dass ich ich bleibe und Gott Gott bleibt. Es geht also nicht um ein Ineinanderfließen von Ich und Gott. Dass mein Wollen völlig aufgeht im göttlichen Willen und beide unscheidbar sind wie der Tropfen im Ozean oder die Welle im Meer. Das wäre buddhistisches Denken, nämlich das totale Aufgehen des Ich im göttlichen Sein. Das Ende des Ich und des Individuums. Aber auch das Ende Gottes als Person. Da ist dann nur noch ein göttliches Sein oder ein göttlicher Bereich.

Gott und ich – ungleiche Partner

Das ist die Sehnsucht und ist zugleich die Angst vieler Glaubender. Sehnsucht, weil endlich nicht mehr immer ich alles tun, entscheiden und leben

muss. Nein, da gehe ich endlich auf im Großen und Ganzen. Aber genauso und oft tiefer die Angst: Wenn ich mich zu sehr auf Gott und seinen Willen einlasse, dann bleibt von mir nichts mehr übrig. Nur nicht zu nahe kommen diesem versengenden Feuer, diesem verschlingenden Ozean. Da verschwinde ich. Diese Angst hält oft davon ab, sich auf einen regelmäßigen und weiterführenden Gebetsweg einzulassen. Dahinter steht natürlich das Problem, dass es sich in der Begegnung zwischen Gott und dem Menschen um völlig ungleiche Partner handelt.

Kann und darf man da überhaupt von Partnern reden? Auf der einen Seite ich mit meiner Begrenztheit und Endlichkeit und darüber hinaus mit meinem Verwundetsein durch Erbsünde und persönliche Sünde und mir gegenüber auf der anderen Seite Gott mit seiner Allwissenheit und Allmacht, mit seiner Unermesslichkeit und Seinsfülle, die ja nach Überzeugung des Alten Testaments den, der sie schaut, sterben lässt. Vor diesem Gott muss ich doch vergehen. Freilich können wir nicht von uns aus diesen Abstand überwinden und uns partnerschaftlich auf Augenhöhe mit Gott stellen. Nein. Aber Gott selbst kommt auf uns zu und nähert sich uns und will mit uns wie mit Freunden verkehren. So sagt es das II. Vatikanische Konzil über die Offenbarung Gottes (Dei Verbum 2).

Ehrfürchtig werden

Wie sehr sich Ignatius des Abstandes zwischen Gott und Mensch bewusst ist, zeigt seine Ehrfurcht vor Gott und sein Bemühen darum, dass auch der Betende sich immer dieses Abstandes bewusst bleibt und sich ehrfürchtig verhält. Das machen nicht nur Anweisungen für das Gebet deutlich, indem er darauf hinweist, dass wir in der Betrachtung ehrfürchtiger sein sollen bei den Akten des

Willens (also beim Üben der Affekte oder beim direkten Gespräch mit Gott) als bei der Anwendung des Verstandes bzw. des Gedächtnisses (EB 3). Oder dass wir vor dem Gebet uns immer bewusst machen, was wir jetzt tun wollen (EB 75). Das wird schließlich genauso deutlich in seinem, dem höfischen Zeremoniell abgeschauten, gestuften oder gesteigerten Gebet am Ende der Betrachtungszeit: erst das Gespräch mit Maria, dann mit Jesus, dann dem Vater (EB 62/63).

Dennoch bleibt es für Ignatius bei dem Gegenüber von Gott und Mensch, bleibt es dabei, dass ich die Beziehung zu Gott wollen muss und wollen kann, wie ich mich eben auch verweigern und verschließen kann. Freiheit von beiden Seiten. Sie liegt besonders den Regeln zur Unterscheidung der Geister zugrunde. Gottes Geist ist erkennbar als der, der aus Unfreiheit, Sklaverei und Enge in die Freiheit und Weite führt. Und die besteht nicht außerhalb, sondern immer nur innerhalb der Gemeinschaft mit Gott. Freiheit gibt es nur mit Gott zusammen, nicht gegen ihn. Gegen ihn gibt es nur zunehmende Unfreiheit und Verkettung (EB 142), sosehr die Entscheidung gegen Gott auch in Freiheit möglich ist. Sie hat aber zunehmende Unfreiheit zur Folge (EB 325). Die Freiheit des Evangeliums und die Freiheit im Exerzitienbuch ist eine Freiheit mit einer Richtung, nämlich in die Richtung je größerer Freiheit in der Gemeinschaft mit Gott und in der Gemeinschaft der Menschen untereinander.

Christologie als Grundprinzip

Das theologische Grundprinzip für diese Weise der Beziehung zwischen Gott und Mensch, zwischen göttlichem und menschlichem Wollen ist in der theologischen Auseinandersetzungen der alten Kirche gefunden und formuliert worden. Es findet sich bei

Maximus Confessor (580-662).³ Die Einheit von Gott und Mensch ist ja in Christus so groß, wie sie nicht größer gedacht werden kann. Aber diese Einheit löst weder das Gottsein auf noch entschwindet darin das Menschsein. Vielmehr bringt gerade die Einheit beider das jeweils Eigene mehr zur Geltung. Gottes Gottsein leuchtet klarer hervor. Das Menschsein des Menschen wird menschlicher. Das ist die Lehre der Konzilien. Die Vereinseitigung lag immer auf Seiten der Irrlehrer. Bei Arius (~ 260-336) ging sie in die Richtung eines Mischwesens: Jesus Christus ist weder ganz Mensch noch ganz Gott. Er ist ein Mittleres. Dagegen hat das Konzil von Nizäa (325) festgehalten, dass Jesus nicht das erste Geschöpf Gottes, sondern selbst ganz Gott ist. Gegen den Monophysitismus, in dem quasi als Gegensatz gegen Arius nun die göttliche Natur Jesu seine menschliche Natur völlig zu dominieren drohte, hat dann das erste Konzil von Konstantinopel (381) und später von Chalcedon (451) das volle Menschsein Jesu festgehalten. Ganz Gott, ganz Mensch, ungetrennt und unvermischt (451). Dieses Prinzip gilt dann auch für das Verhältnis von Gott und Mensch jenseits der Christologie. Es gilt nicht nur speziell für Jesus Christus. Es gilt genauso für das Verhältnis von Gott und Mensch im Allgemeinen. Jesus Christus ist, wie es Karl Rahner ausdrückt, die höchste Verwirklichungsform dieses Verhältnisses. Dieses Prinzip ist auch im II. Vatikanischen Konzil ausgesprochen worden, nun aber angewandt auf die Nachfolge Jesu. „Wer Christus, dem vollkommenen Menschen, folgt, wird auch selbst mehr Mensch.“ (Gaudium et spes 41) Ernstfall dafür und

³ Vgl. Hans Urs von Balthasar, Kosmische Liturgie.

Das Weltbild Maximus' des Bekenner, Einsiedeln: Johannes Vlg.³1988.

Erprobung ist das Gebet. Ernstfall und Erprobung ist das Exerzitenbuch.

Wegdynamik des Gebetes

Das Gebet im Exerzitenbuch hat eine Dynamik. Es geht darum, in die Freundschaft und Nähe mit Christus tiefer hineinzuwachsen. Und dieses Hineinwachsen in Gesinnung, in Leben und Sterben Jesu hat zufolge, dass auch ich selbst freier und befreiter, also mehr Mensch werde. Allerdings muss dabei beachtet werden, dass dies nicht das unmittelbare, sondern das indirekte Ziel ist. Besser gesagt, das Gebet und die Einübung der Nachfolge Christi soll nicht geschehen um meinetwillen, sondern um Seinetwillen, auch wenn schon im Prinzip und Fundament Lebensziel und Folge – die Rettung der eigenen Seele – unmittelbar miteinander aufgeführt sind (EB 23).

Wie sich Freiheit und Gottesbeziehung bei Ignatius selbst intensivieren und vertiefen, ist seinem Text im Pilgerbericht zu entnehmen, in dem er schildert, wie sich sein Umgang mit dem nahen Tod verändert hat: von der Angst, in Hochmut zu sterben und die Hölle zu erben, bis zum großen Trost beim Gedanken an den nahen Tod (PB 32-33, vgl. 99).

Oder selbst wenn sein ganzes bisheriges Lebenswerk mit einem Schlag zerstört werden würde: „Nach einer Viertelstunde des Gebets zu Gott, meinem Vater und Herrn, würde ich auch diese Seelenlast abgelegt haben und in die Gewohnheit meines Friedens und meiner Heiterkeit zurück gekehrt sein.“⁴

Innerhalb des Exerzitenbuches wird diese Dynamik am klarsten vom Verständnis der Freiheit als Indif-

ferenz gegenüber Gesundheit und Krankheit und langem Leben und kurzem Leben im Prinzip und Fundament ausgesprochen. Das ja schon ein hohes Maß an Freiheit, das wir normalerweise nicht haben. Der Weg führt im Exerzitenbuch hin zu jener Bereitschaft, mit dem leidenden Christus mehr das Leiden zu erwählen. Das geht über die Indifferenz von Prinzip und Fundament hinausgehen. Das schreibt Ignatius in den drei Weisen der Demut: „um Christus Unserem Herrn je mehr nachzufolgen und ihm der Tat nach ähnlicher zu werden, je mehr mit dem armen Christus Armut wünsche und erwähle als Reichtum, je mehr mit dem schmachgefüllten Christus Schmach als Ehrenerweise, und je mehr darnach verlange, als ein Tor und Narr angesehen zu werden um Christi willen, der zuerst als ein solcher angesehen wurde, denn für weise und klug in dieser Welt.“ (EB 167) In diesem Text ist diese Dynamik ganz deutlich zu erkennen. Sie spricht sich aus in dem „je mehr“, im typisch ignatianischen „magis“.

Daraus ergibt sich als Trost: als Betende dürfen wir auf dem Weg sein. Wir müssen noch nicht diese Höhe der christlichen Freiheit erklommen haben. Es kommt nämlich nicht darauf an, wo ich stehe auf dem geistlichen Weg, sondern wohin ich mich bewege. Welches seine Richtung ist. Und von daher gibt es auch eine Herausforderung im Gebet und im Leben, immer den nächsten Schritt hinein in die größere Freiheit, in die tiefere Wahrheit und die wachsende Konkretheit und Mitte zu tun. Also dieser Dynamik zu folgen. Sie führt zu jener Indifferenz und Freiheit, von der Ignatius spricht. Sie ist nicht Leistung, sondern Geschenk, um das ich bitten muss, das ich suchen darf und eine Tür, die mir, wenn ich anklopfe, aufgetan wird.

Thomas Gertler SJ

⁴ Zit. nach C. Englander, Ignatius persönlich, in: GuL 29 (1956) 265-276, hier 268.