

Was sind Exerzitien?

„Exerzitien“ = dt. 'Übungen'. Exerzitien sind **geistliche Übungen**. Einübung in den Glauben.

I

Traditionelle Vorbehalte gegen geistliche Übungen

In den evangelischen Kirchen meinte man lange Zeit, den Glauben könne man **nicht üben**. Der Glaube sei ein **Widerfahrnis**, ein **passives** Erleben, das über uns kommt wie ein Gewitter, und man könne, man dürfe dazu nichts tun. Sonst sei das **Werk Christi an uns entwertet**, und der Mensch **wirke am Heil mit**. „So halten wir nun dafür, dass der Mensch gerecht wird ohne des Gesetzes Werke, allein durch den Glauben.“ (Röm 3, 28). So ist bei uns das Hören der Predigt die Hauptsache. Aber wie geht es dann weiter mit dem Glauben, wenn er durch die Predigt geweckt ist? Wie kann das Pflänzchen weiter wachsen? Muss es nicht gehegt und gepflegt werden?

Dieser Einwand muss insofern ernst genommen werden, da er aus der Mitte der reformatorischen Theologie zu kommen scheint, also das *proprium*, das Wesen und die Mitte der reformatorischen Kirchen betrifft; die Gnade und das Werk Christi darf aber auf keine Weise geschmälert werden. Doch dass der Mensch, wenn er den Glauben übt, das Werk Christi entwertet, ist m.E. ein **Trugschluss**¹:

1. Auch die Reformatoren kannten das Üben und haben Übungswege, Übungsformen gelehrt; z.B. Luther² in seiner Schrift „*Eine einfältige Weise zu beten*“³.
2. Wie ist es beim Predigt-Hören und bei der Predigtvorbereitung? Die Vorbereitung einer Predigt lebt davon, dass der Prediger bei der Begegnung mit dem Text die Erfahrung der Gegenwart Gottes machen kann, um dies dann zu verkündigen. Diese Erfahrung ist nur selten ein plötzliches Widerfahrnis; meist ist es ein *längerer Weg*, ein Gebetsweg, an dem ich als Prediger meine oft *mühevollen Anteile* habe. Trotzdem erlebe ich, wie Gottes *Gnade*, über die ich niemals verfügen kann, in mir *alles bewirkt*. Auch das Predigt-Hören ist eine gewisse Tätigkeit. Niemand wird auf den Gedanken kommen, dies als Selbsterlösung zu bezeichnen.
3. Spiritualität, Glaube ist nichts anderes als eine *Liebesbeziehung zwischen Gott und Mensch*; und so ist es da auch nicht viel anders als in einer (auf Dauer angelegten) Liebesbeziehung zwischen Menschen, z.B. in der *Ehe*. Eine solche Beziehung gedeiht auf Dauer nicht ohne

¹ In vielen seiner Vorträge und Aufsätze (gesammelt in: Meditation im Spannungsfeld von Erfahrung und Theologie, 1997) hat sich Klaus Künkel mit den Vorbehalten evangelischer Theologie gegen Meditation und Mystik, die überlieferten Wege der Übung und Vertiefung des Glaubens, umfassend auseinandergesetzt. Zum Folgenden vgl. auch U. Hofmann, Von Gottes Atem bewegt, im Herzen erneuert, den Menschen nahe. Meditation und Mystik als Kraftquelle für eine Erneuerung der Kirche (in: ders. (Hrsg.), Spiritualität, Mystik, Meditation. Wege der Gotteserfahrung, Reutlingen 2000, 55-69), 57-59, und Wolfgang Dietzfelbinger, Ignatianische Exerzitien evangelisch gesehen (in: Gerhard Münderlein [Hrsg.], Aufmerksame Wege. Erfahrungen evangelischer Christen mit den Exerzitien des Ignatius von Loyola, 1999, 136-149), 141f.

² Vgl. die abschließende Beurteilung bei Martin Nicol, Meditation bei Luther, 2. A. 1991, 182: „Als Ergebnis könnte man insgesamt festhalten, dass Meditation als eine klar umrissene Frömmigkeitspraxis im Umgang mit dem Wort Gottes für Luther das selbstverständliche Zentrum seines Lebens und Wirkens darstellt. Der Umgang mit dem Wort ist bei ihm nicht, wie in Teilen des späteren Protestantismus, ein weitgehend gestaltloses und oft genug reichlich kopflastiges Hören, sondern eine konkrete, den ganzen Menschen in allen seinen Bezügen seiner Existenz erfassende Frömmigkeitspraxis, für deren Nachvollzug sich Ratschläge und Regeln aufstellen lassen. Solche Regeln des Vollzugs standen für Luther nie im Gegensatz zu dem besonderen Charakter des Wortes Gottes als eines Wortes, dessen Wirksamkeit ganz in den Händen dessen liegt, von dem es ausgegangen ist.“

³ „Darum ist es die Hauptsache, dass sich das Herz zum Gebet frei und geneigt mache, wie auch Sir. 18, 23 sagt: 'Bereite dein Herz zum Gebet, auf dass du nicht Gott versuchst.'“ M. Luther, Eine einfältige Weise zu beten, für einen guten Freund, 1535 (in: Ausgewählte Schriften, Insel-Ausg., hrsg. Von G. Ebeling und K. Bornkamm, 1982, II, 268-292), 275.

sorgsame *Pflege*. Damit die Zärtlichkeit erhalten bleibt, damit die Zuneigung sich frisch hält und Ermüdung und Routine immer wieder überwindet, muss sie in der *Übung* bleiben. Dass der Eros seine Kraft ausschließlich aus der *ersten Verliebtheit* (aus dem „*Widerfahrnis*“ *der ersten „Bekehrung*“) zieht und sich ein Leben lang nur davon ernährt, genügt nicht. Das immer neu vollzogene gegenseitige Annehmen, das gemeinsame Bestehen von Gefahren und Krisen, das Aneinander-Wachsen ist ein gegenseitiger, lebenslanger *Prozess*, an dem beide Partner ihren Anteil haben.

So ist es auch zwischen Gott und Mensch. Zu einer Beziehung gehören *zwei*: Christus und ich. An dem lebenslangen Prozess, in dem sich diese Glaubens- und Liebesbeziehung vollzieht, haben *beide Partner ihre Mühen* und sind *mit ihren Anstrengungen beteiligt*. Das Gelingen aber wird, besonders in der Rückschau, als *unverfügbares Geschenk* erlebt. Also *Gnade und Geschenk trotz Mühen und Anstrengungen*.

4. Es geht ja nur darum, die Sehnsucht nach dem Heil in Christus in sich zu wecken und zu pflegen, die Zusage des Heils sich von Christus ins Herz einprägen zu lassen, das Wirken des Heiligen Geistes an Leib, Seele und Herz an sich geschehen zu lassen.
5. Christus sagt: „*Ich bin der Weg*“. Aber *ich* muss diesen Weg gehen, damit Christus der Weg für mich wird.

Beim Vollzug des Glaubens ist der Mensch, bin ich also **nicht unbeteiligt**. Es ist ein Geschehen, in dem **Gottes Wirken und mein Mitwirken untrennbar verbunden** sind und eine Einheit bilden. „*Deshalb muss man sich bei aller **Mitarbeit** [mit der Gnade Gottes] dennoch immer bewusst bleiben, dass **Gott alles tut**, und man darf auch beim höchsten **Gottvertrauen** nicht vergessen, **selber mitzutun**. Man muss **alles Eigene einsetzen**, aber im Mittun muss man innerlich so frei bleiben, dass man doch **alles in Gottes Hände gibt**.*“ (nach Hugo Rahner⁴).

So ist Übung = Vertiefung des Glaubens nötig, auch im Einklang mit dem Zeugnis der Reformatoren.

II

Die ignatianische Schriftmeditation im Kontext verschiedener Erfahrungswege und Übungsweisen

Vertiefung des Glaubens heißt, dass das, was im Glauben mit mir geschieht, **von außen nach innen**, von der Oberfläche in die Tiefe, **vom Kopf ins Herz**, vom Verstand in Geist, Seele und Leib gehen muss. „*Er ist noch im Kopfe*“ oder: „*Er ist noch nicht unten angekommen*“ oder: „*Er ist schon bis über die Knie gekommen*“, sagte ein Starez auf dem Athos zu seinen Schülern und meinte damit, wie tief der Heilige Geist seine Wohnung in ihnen (schon oder noch nicht) genommen habe.

Die Einübung des Glaubens geschieht als Schule des **Gebets** oder der **Meditation**. Im Laufe der Jahrhunderte haben sich drei Hauptgruppen von Übungswegen der Gotteserfahrung herausgebildet:

1. Die **nicht-gegenständliche (und wortlose) Meditation**, von negativen Theologie (z.B. Ps.-Dionysios Areopagita) beeinflusst, und dann in der abendländischen Mystik als Kontemplation gelehrt und geübt, weist die Menschen an, **sich immer wieder leer zu machen**, damit Gott in mir wohnen kann. Leer von oberflächlichen Beschäftigungen, leer von Gedanken, leer sogar von Erwartungen an Gott oder von Gottesvorstellungen. Ich werde immer mehr ein leeres Gefäß.
Weil der Mensch seinen Geist immer mit etwas füllen muss, hat diese Übungstradition ihre Schwierigkeiten und ist vielleicht der schwerste und strengste aller Wege. Formal weist

⁴ Vgl. Hugo Rahner, Ignatius von Loyola als Mensch und Theologe, 1964, 151; zitiert bei Wolfgang Dietzfelbinger, a.a.O., 142.

diese Art der Meditation Ähnlichkeiten zu fernöstlichen Erfahrungswegen (z.B. Zen-Meditation) auf und wird auch heute vielfach als christliche Zen-Meditation geübt.

2. Das **ostkirchliche Herzensgebet** hat zum Ziel, **von einem Wort oder einem Gebetsatz** (z.B. nur: „*Jesus!*“ oder: „*Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!*“ oder einem Vers aus den Psalmen) **ganz erfüllt** zu werden (nicht-gegenständliche, worthafte Meditation). Auf dem einen Wort oder Satz kann monate-, ja jahrelang gebetet werden.
3. Die **ignatianischen Exerzitien** wollen in mir einen **Prozess** in Gang setzen. Ich mache mich auf einen geistlichen **Weg**. Stationen dieses Weges sind die „Geheimnisse des Lebens Jesu“, mit denen ich ganz vertraut werden soll (gegenständliche Meditation). **Betend gehe ich von einem Ereignis des Lebens Jesu** (Wunder, Gleichnisse, Reden, Begegnungen) **zum andern**; ich gehe aber erst immer dann einen Schritt weiter, wenn der gerade betrachtete Text „ausgeschöpft“ ist. Ich **schlüpfe** gleichsam **in den jeweiligen Text** hinein wie in einen Raum, in dem ich für eine Zeitlang wohne.
Dabei ist es nicht so, dass ich den Text auslege, sondern der Text legt mich aus.
Vorgeschlagen sind während der Exerzitien **vier solcher Gebetsübungen** am Tag von je einer Stunde. Sie werden vorbereitet und im Nachhinein reflektiert. Wichtig sind auch der Ort und die Gebetshaltung. Ignatius macht darüber keine Vorschriften, aber Ort und Gebetshaltung sind bewusst zu wählen. Ich mache die Gebetsübungen entweder im meditativen Sitzen, in meinem Zimmer am Schreibtisch, kniend oder auf dem Boden liegend, in der Kapelle oder in der Kirche oder auch als Gang durch die Natur. Es kann sein, daß ich den Ort der Gebetszeiten immer wieder wechsle. Es kann sein, dass ich bei einer Gebetshaltung bleibe. Ich muss selbst entscheiden, welche Haltung und welcher Ort mir gut tut und welche nicht, was mich ablenkt und was mein Gebet fördert.
Daneben gibt es noch andere gegenständliche Arten der Meditation, die von ihren Inhalten bestimmt sind, z.B. Bildmeditation, Symbolmeditation, gesungene Meditation, besonders der Gregorianische Choral und das evangelische Kirchenlied.
Auch Übungstraditionen der Wahrnehmung des Leibes gehören zu den geistlichen Erfahrungswegen.
Wir lassen jetzt die mannigfachen Wege der Meditation und wenden uns dem ignatianischen Übungsweg der Exerzitien zu.

III

Der Prozess / der Weg der ignatianischen Exerzitien

In den Exerzitien des Ignatius lassen sich **sechs Phasen** des Weges unterscheiden:

1. Am Anfang: Das „**Prinzip und Fundament**“ der Exerzitien: Der Mensch ist geschaffen, um Gott zu loben und ihm die Ehre zu geben; alle Dinge dieser Welt sind dazu da, dem Menschen zu helfen, diese seine Bestimmung auch zu erreichen. In dieser Phase besinnen sich die Übenden auf die Wohltaten Gottes, die Quellen des Glaubens, auf alles, was in unserem Leben uns dazu veranlasst, ihn zu loben und ihm zu danken.
2. Die Phase der **Umkehr** („Erste Woche“). Hier bedenken die Übenden, was in ihrem Leben im Wege steht, um ihre ihnen von Gott zugedachte Bestimmung zu erreichen. Wichtig ist, dass die Erkenntnis und das Bekenntnis der Sünde nicht der Anfang des Weges ist, sondern voraus geht die Besinnung auf die Gnade und Liebe Gottes!
Darauf folgt
3. die Phase des **Sich-Näherns an die Geheimnisse des Lebens Christi** („Zweite Woche“), im Anschluss daran
4. die Betrachtung des **Leidens und Sterbens** („Dritte Woche“) und

5. **der Auferstehung unseres Herrn** („Vierte Woche“).
6. Die Exerzitien werden abgeschlossen mit der **„Betrachtung zur Erlangung der Liebe“**.

IV

Zum Wesen und zur Absicht der Exerzitien

Sinn und Ziel der Exerzitien (wie anderer Übungswege auch) ist, die **Beziehung zu Gott zu klären** und sich immer mehr **für Christus zu entscheiden**. Dazu ist es notwendig, „*Gott über alle Dinge*“ zu stellen (Martin Luther). Stehe ich vor irgendeiner Entscheidung (z.B. zu diesem oder jenem Beruf oder Stand), so wollen mir die Exerzitien helfen, die Entscheidung so zu treffen, dass ich Gott **besser** dienen kann. Dazu müssen mir – vor der Entscheidung – alle Dinge, die mit der Entscheidung zusammenhängen, gleich gültig werden. In allen Dingen soll ich deshalb Gott finden. „*Gott in allen Dingen finden*“ - das ist ein Grundsatz der Exerzitien⁵.

V

Exerzitien und geistliche Begleitung: Das tägliche Einzelgespräch

Ein wichtiges Element in den Exerzitien ist das **tägliche Gespräch** mit der begleitenden Person. In den Exerzitien soll ich nicht mir irgendwelche religiöse Leistungen abverlangen, ich soll nicht mich selbst vergewaltigen oder mir etwas aufpfropfen, sondern ich soll das mir gemäße persönliche Verhältnis zu Jesus Christus finden, unverkrampft und in evangelischer Freiheit.

Deshalb bin ich gehalten, dieser begleitenden Person, die dazu ausgebildet ist, zu berichten, welche Regungen, welche **inneren Bewegungen** der Bibeltext in mir hervorgerufen hat. Die begleitende Person hat keine andere Aufgabe als **das Gespräch der Üben mit Gott und Christus zu befördern** und alles das evtl. aus dem Weg zu räumen, was dieses Gespräch hindert. Sie begleitet die Üben, ob sie nun Trost erfahren haben oder eine trostlose Phase durchmachen müssen. Die begleitende Person ist dazu ausgebildet, zu **unterscheiden**, ob es ein heilsamer Trost oder eine Vertröstung ist, die die Üben bewegt, und genauso, ob die trostlose Phase heilsam ist oder schädlich („**Unterscheidung der Geister**“). Die begleitende Person entscheidet am Ende des Gesprächs, oft zusammen mit dem/der Üben, ob der aktuelle Schrifttext noch einmal betrachtet werden soll, oder sie gibt einen neuen Text. Dabei bittet sie den Heiligen Geist um Erleuchtung bei der Auswahl des Textes. So bleibt **Gott selbst der Handelnde** während der ganzen Exerzitien.

Es ist nicht notwendig, dass die einzelnen Üben während ihrer Exerzitien den ganzen Prozess in allen seinen Phasen durchlaufen. Wichtig ist, dass das Gespräch mit Gott stattfindet. Es kann sein, dass in diesen Exerzitien nur die erste Phase „dran“ ist. Dann ist es gut. „*Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen.*“⁶

⁵ „In dem Bemühen, meine Wirklichkeit so wahrzunehmen, wie sie ist, geht es vor allem darum, Gott in allen Dingen zu entdecken als den Grund der ‚empfangenen Wohltaten‘, und seien dies Gesundheit oder Krankheit, Reichtum oder Armut, Ansehen oder Verachtung, langes Leben oder ein frühes Sterben (vgl. EB [= das Exerzitienbuch des Ignatius] 23). Ich soll also erfassen, wieviel Gott für mich getan hat, wieviel er mir von dem gegeben hat, was sein ist, und wie sehr er danach verlangt, sich mir weiterhin zu geben, soweit er es nur vermag (vgl. EB 234).“ Peter Köster, Herman Andriessen, Sein Leben ordnen. Anleitungen zu den Exerzitien des Ignatius von Loyola, 1991, 239. Vgl. auch a.a.O., 96. 234.

⁶ Ignatius von Loyola, Exerzitien, § 2 (vgl. Übs. H.U.v. Balthasar, 11.A. 1993, 7).

VI

Sonstige Elemente der Exerzitien

Damit das Gebet zu Gott, das ja ein Geschehen ist, das Leib, Seele und Geist erfasst, auch durchgehalten werden kann, werden während der Exerzitien „**flankierende Maßnahmen**“ angeboten:

1. **Leibübungen**, die eine bessere Wahrnehmung des Leibes und somit das leibliche Dasein vor Gott fördern und dazu befähigen sollen, längere Zeit in einer guten Gebetshaltung auszuharren,
2. das **Morgengebet**, das in der Form des Herzensgebetes mit einem Wort oder Gebetssatz gehalten wird, anstelle einer wortreichen Andacht, die eine Auslegung bringen und von dem geistlichen Prozess, der in Gang gekommen ist, ablenken könnte,
3. die **tägliche Abendmahlsfeier**, die tröstlich und festlich vorwegnimmt, wohin wir unterwegs sind,
4. und der **Tagesrückblick** (das „**Gebet der liebenden Aufmerksamkeit**“), der dem Ignatius sehr wichtig war und der dazu dient, den Ertrag des ganzen Tages noch einmal bewusst zu machen und den zu Ende gehenden und den neuen Tag geistlich zu verbinden.

VII

Schluss

Geschichte von Rabbi Sussja von Anipoli aus den **Erzählungen der Chassidim** (S. 394):

Rabbi Sussja von Anipoli pflegte auf seinen Wanderungen von Ort zu Ort den Menschen zu sagen: „Ich fürchte mich nicht davor, keine Antwort zu finden, wenn ich nach meinem Tod vom Allmächtigen gefragt werde: 'Sussja, warum warst du deinem Volk nicht ein so großer Führer wie Mose oder ein so feuriger Prophet wie Elia oder ein so berühmter Schriftgelehrter wie Rabbi Aqiba?' Aber ich fürchte, dass meine Worte verstummen, wenn ich gefragt werde: 'Sussja, warum bist du nicht Sussja geworden? Warum hast du dich entfernt von dem Bild, nach dem ich dich geschaffen? Warum bist du mit deinen Anlagen und mit deinen Gaben dir so fremd, so unähnlich geworden?'“

Nichts anderes wollen die Exerzitien erreichen: dass mir das von Gott gesetzte Ziel meines Lebens bewusst wird: auf die Bestimmung hin zu leben, die mir Gott zugedacht hat; ein Mensch als Geschöpf Gottes zu werden; die Sehnsucht immer mehr zu spüren, die in mir lebt, nach ihm als dem Grund und Ziel meines Lebens, die Vision zu entdecken, die ich in mir trage, die Vision von mir selbst als von Gott geschaffenen Menschen.

„Wer zur Quelle gehen kann, der gehe nicht zum Wassertopf!“ (Leonardo da Vinci⁷).

Udo Hofmann, 2002

⁷ Zitiert bei: Jörg Zink, Dornen können Rosen tragen. Mystik – die Zukunft des Christentums, 1997, 255.