

In der Kraft des Geistes

Beiträge von Franz Meures
zur Spiritualität der Exerzitien

herausgegeben
von Igna Kramp
und Johanna Schulenburg

echter

Franz Meures SJ zum 70. Geburtstag

Der Umwelt zuliebe verzichten wir bei diesem Buch auf Folienverpackung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2021
© 2021 Echter Verlag GmbH, Würzburg
www.echter.de

Gestaltung: Crossmediabureau
Druckerei: CPI books – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-429-05652-0

Inhalt

Vorwort der Provinzialin der Mitteleuropäischen Provinz der Congregatio Jesu Jedes Wort bedacht	7
Vorwort des Provinzials der Zentraleuropäischen Provinz der Societas Jesu	9
Leben in der Kraft des Geistes ¹ Gesammelte Werke von Franz Meures SJ	11
I. Grundlegung	17
Legende zur Karte „Christliches Menschenbild“	20
1. Was ist ein geistlicher Prozess? Erfahrungen und grundsätzliche Überlegungen	22
II. Exerzitienprozess	35
„Wollt auch ihr weggehen?“ (Joh 6,67). Exerzitien als Ruf in die Schicksalsgemeinschaft mit Jesus Christus Der Beitrag des Franz Meures zum Verständnis der ignatianischen Exerzitien	37
2. Ignatianische Exerzitien als Biographiearbeit?	48
3. Die tägliche Gewissensforschung	62
4. Exerzitien und Psychotherapie Versuch einer Abgrenzung	66
5. Christus finden durch das Wort der Schrift	75
6. „Wer mit mir kommen will ...“ (GÜ 95) Erfahrungen und Reflexionen zum geistlichen Prozess der zweiten Exerzitienwoche	77
7. O, du mein Volk Betrachtung zum Karfreitag	91
8. „Er ist nicht hier“ Osterglaube als Teilhabe an der Gottesferne	95
9. „Christ will unser Trost sein“ Zur Praxis der vierten Exerzitienwoche	104

10. Was heißt Unterscheidung der Geister?	125
11. Unterscheidung der Geister in den Satzungen der Gesellschaft Jesu	149
12. Die affektive Dimension geistlicher Unterscheidung und Entscheidung	165
13. Wer die Wahl hat, hat die Qual Lernen eigene Entscheidungen zu treffen	188
III. Geistliche Prozesse in Gruppen	197
„Wenn nicht der Herr das Haus baut, müht sich jeder umsonst“ (Ps 127,1) Geistliche Prozesse im Leben der Kirche und das Werk von Franz Meures SJ	199
14. Die Synode als geistlicher Prozess	215
15. Damit die Synode Frucht bringen kann ... Einige Leitsätze des respektvollen Umgangs miteinander	223
16. Entscheidungen – einsam oder gemeinsam? Die Chancen einer geistlichen Entscheidungsfindung in Gemeinschaft	225
17. „Der Heilige Geist und wir haben beschlossen“ (Apg 15,28) Einige ekklesiologische Grundannahmen zur geistlichen Entscheidungs- findung in Gemeinschaft	230
18. Die Beratung der ersten Gefährten	237
19. „Gottes Willen suchen gemäß dem Ziel unserer Berufung“ Zum Prozess einer geistlichen Entscheidungsfindung in Gemeinschaft	250
20. Gruppenbegleitung als Hilfe zur Unterscheidung in Gemeinschaft	273
21. Unterscheidung der Geister in Gruppen Eine Übertragung der Regeln zur Unterscheidung der Geister auf Gruppenprozesse	286
Anmerkungen	303
Ersterscheinung der hier veröffentlichten Beiträge	319
Lebenslauf von Franz Meures SJ	323
Kurzinformation zu den Herausgeberinnen	325

4. Exerzitien und Psychotherapie

Versuch einer Abgrenzung

Die Exerzitienpraxis kommt immer wieder in Berührung mit seelischen Störungen verschiedener Intensität. Menschen, die unter solchen Störungen leiden, melden sich nicht selten zu Exerzitien an. Dabei tauchen verschiedene Fragen auf: Wäre nicht in vielen Fällen statt Exerzitien eine Therapie angeraten? Können Menschen, die in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung sind, zu Exerzitien zugelassen werden? Worauf ist zu achten, wenn in Exerzitien auch sogenannte „psychologische Methoden“ eingesetzt werden?

I. Ansätze einer begrifflichen Abgrenzung

Für die Behandlung des Themas werden folgende Definitionen vorgeschlagen:

Exerzitien: „Exerzitien sind intensive geistliche Übungen, durch die ein Mensch sein Leben vor Gott bringen möchte und versucht, sich so zu disponieren, dass er mit seinem ganzen Leben auf Gottes Ruf antworten kann; das bedeutet, sich frei zu machen von Neigungen, die nicht zu Gott führen, und nach dem Willen Gottes für das eigene Leben zu suchen zum Heil seiner Seele.“

Psychotherapie: „Psychotherapie ist die Behandlung von krankhaften Seelenzuständen durch gezielte seelische Einflussnahme, wobei der Beziehung zwischen Therapeut und Klient eine wesentliche Bedeutung zukommt.“

Bei einer Gegenüberstellung wird deutlich, dass trotz mancher Ähnlichkeiten doch die Unterschiede markant sind: Was das Ziel betrifft, so will in Exerzitien jemand sein Leben auf Gott ausrichten, während es in einer Therapie um die Wiederherstellung seelischer Gesundheit geht.

Exerzitien wie Therapie kümmern sich um die Seele des Menschen, jedoch mit verschiedenen Methoden: Das Ziel der Exerzitien soll angestrebt werden durch verschiedene Formen geistlicher Übungen. Das Ziel einer Therapie soll durch verschiedene Formen seelischer Einflussnahme erreicht werden.

Die zentrale Beziehung in Exerzitien ist jene zwischen Mensch und Gott, während in einer Therapie der Beziehung zwischen dem Therapeuten und dem Klienten die entscheidende Bedeutung zukommt.

Die Dauer von Exerzitien liegt zwischen 3 und 30 Tagen, während eine Therapie gewöhnlich mehrere Monate oder sogar Jahre in Anspruch nimmt.

Der äußere Rahmen von Exerzitien besteht aus einer festgelegten Ordnung für äußere Disziplin (z. B. Schweigen), für geistliche Übungszeiten und -formen, für Liturgie, Begleitungsgespräch etc. Bei einer Therapie wird der Rahmen durch den therapeutischen Kontrakt festgelegt, in dem Häufigkeit, Dauer, Vorgehensweise und Kosten für die Therapie-sitzungen vereinbart werden.

II. Exerzitien und Therapie im Kontext christlicher Anthropologie

Eine allgemeine anthropologische Grundannahme ist, dass der Mensch als vernunftbegabtes Wesen die Fähigkeit hat, sich auf Werte hin zu transzendieren, die in sich als gut erkannt werden, z. B. moralische oder religiöse Werte.

Christliche Anthropologie geht davon aus, dass Gott sich in freier Selbstmitteilung dem Menschen in Liebe zugewandt hat und dass der Mensch durch diese Zuwendung (Gnade) befähigt wird, in freier Selbsthingabe Gott zu antworten.

Die psychische Struktur eines Menschen formt sich in der Ambivalenz seines Strebens: Einerseits strebt er Werte, Ziele und Ideale an, die ihn über sich selbst hinausführen („was ist gut in sich selbst?“), andererseits widersetzt er sich solcher Selbsttranszendenz und kreist in seinem Wünschen und Streben um seine eigenen Bedürfnisse („was ist gut für mich?“).

Diese Ambivalenz verursacht in jedem Menschen eine existentielle Grundspannung zwischen Ideal-Ich und Real-Ich. Prozesse menschlicher und geistlicher Reifung sind vor allem dadurch charakterisiert, wie jemand diese existentielle Grundspannung erlebt und gestaltet. Grundsätzlich sind in jedem Menschen drei Dispositionen angelegt, wie er diese Spannung leben kann. L. Rulla²⁶ nennt sie „Dimensionen“:

Erste Dimension: bewusste Spannung

Die Spannung zwischen Real- und Ideal-Ich wird bewusst wahrgenommen und durch die freien Seelenkräfte gestaltet. In diese Dimension gehören also Begriffe wie: Freiheit, bewusste Entscheidung, personale Begegnung in Freiheit, Verantwortung, Moral, Schuld etc.

Zweite Dimension: Spannung, verursacht durch das dynamische Unbewusste

In dieser Dimension entsteht die innere Spannung durch den Widerspruch zwischen bewussten Absichten und ins Unbewusste verdrängten Strebekräften. Dabei dienen die bewussten Absichten vor allem der Abwehr der unbewussten Kräfte. Da die Person diese Spannung zwar ansatzweise spüren kann, per definitionem jedoch letztlich keine Einsicht in sie gewinnt, ist eine Gestaltung dieser Spannung mit freien Kräften nur schwer möglich. Die Spannung zum Unbewussten bewirkt die Wiederholung derselben inneren Konflikte und verhindert menschliche und geistliche Reifung. Doch ist diese Spannung nicht pathologischer Natur. In diese zweite Dimension gehören Begriffe wie: Verdrängung, Abwehr, unbewältigte Konflikte, Abwehrmechanismen, Schatten, Übertragungsmechanismen, Versuchung unter dem Schein des Guten etc.

Dritte Dimension: pathologische Spannung

Die Spannung zwischen Real- und Ideal-Ich hat pathologische Form angenommen, d. h., sie zeigt sich in psychopathologisch klassifizierbaren Symptomen. Freiheit und Verantwortung sind durch solche krankhaften Seelenzustände eingegrenzt oder sogar aufgehoben. In diese dritte Dimension gehören alle Begriffe der Psychiatrie, der klinischen Psychologie sowie der Psychotherapie.

In jedem Menschen sind alle drei Dimensionen als Möglichkeit angelegt, sie existieren gleichzeitig miteinander. Für die Frage menschlicher und geistlicher Reifung ist entscheidend, in welcher der genannten Spannungen bei der einzelnen Person der Schwerpunkt liegt.

Liegt die Spannung vor allem in der ersten Dimension, so kann die Reifung zur freien Selbsttranszendenz auf Gott hin gut gefördert werden durch Exerzitien und geistliche Übungen aller Art.

Psychotherapie und ihr verwandte Verfahren richten sich primär auf krankhafte Seelenzustände der dritten Dimension.

Die meisten Schwierigkeiten in der menschlich-geistlichen Reifung resultieren jedoch aus der zweiten Dimension. Um ihr einigermaßen gerecht zu werden, wurden in der Exerzitienarbeit der letzten 25 Jahren Begriffe und Methoden eingeführt, die

- a) einerseits aus der geistlichen Tradition stammen (z. B. geistliche Übungen, Kontemplation, Unterscheidung der Geister, geistliche Begleitung, Heil der Seele),
- b) andererseits auch aus vielen Bereichen der Psychologie, der Pädagogik und zunehmend auch aus der Esoterik,
- c) und schließlich aus dem Bereich der Psychopathologie und Psychotherapie.

Dies hat nicht selten zu einer begrifflichen und methodischen Konfusion geführt, welche für die Exerzitienarbeit nicht unproblematisch ist, weil einerseits bei den Exerzitanten Erwartungen geweckt werden, die dann faktisch nicht eingelöst werden, und weil andererseits Exerzitienleiter ihre Kompetenz überschreiten, wenn sie versuchen, unbewusste oder pathologische Persönlichkeitsanteile zu „behandeln“.

III. Können psychisch kranke Menschen Exerzitien machen?

Bei den meisten psychischen Erkrankungen ist davon auszugehen, dass die innere Freiheit und Selbstverantwortung der Person nicht völlig aufgehoben sind, so dass diese Menschen durch geistliche Übungen (im weiteren Sinne) eine Stütze und eine Hilfe finden können. Ja, alles

was zur Vertiefung des Gottvertrauens hilft, sollte diesen Menschen angeboten werden. Ob dabei jedoch Exerzitien das richtige Mittel sind, ist zu prüfen. Dabei sollten immer folgende Grundsätze beachtet werden:

1. Menschen, die an schweren seelischen Krankheiten leiden oder gelitten haben (organische oder affektive Psychose oder Schizophrenie), sollten in jedem Fall ihren Arzt oder Therapeuten fragen, ob sie an Exerzitien (einer speziellen Form) teilnehmen können.
2. Menschen, die sich in psychotherapeutischer Behandlung befinden, sollten sowohl mit ihrem Therapeuten wie mit dem Exerzitienleiter besprechen, ob Exerzitien während der psychotherapeutischen Behandlung angeraten sind.
3. Menschen in labilen Seelenzuständen (z. B. Ängste, Depressionen, Suizidgefahr, Suchtgefahr) oder mit neurotischen Symptomen (z. B. Zwänge, Phobien) oder mit auffälligen psychosomatischen Störungen sollten gut beraten werden, welche Art von Exerzitien für sie geeignet sein könnte. Dabei kann der Grundsatz gelten: je labiler der Seelenzustand, desto weniger dürfen Formen der äußeren Disziplin, der Übungen und der Gesprächsführung gewählt werden, die aufdeckend wirken, d. h., die den Exerzitanten tiefer in seine Probleme hineinführen. Vielmehr sollten Exerzitienformen empfohlen werden, die den inneren Druck nicht erhöhen, sondern eher bestärkend und unterstützend wirken. Einzelexerzitien mit strengem Schweigen und Abgeschlossenheit zielen z. B. darauf ab, durch das Beachten der verschiedenen inneren „Regungen und Gedanken“ den Exerzitanten mit sich selbst zu konfrontieren und ihn an seine innere „Unordnung“ (vgl. GÜ 63) heranzuführen; für Menschen in labilem Zustand kann dies gefährlich werden.
4. Menschen, die sich in akuten Problemsituationen oder psychischen Krisen zu einem Exerzitienkurs anmelden, sollten gut beraten werden, ob in ihrer Situation Exerzitien überhaupt das geeignete Mittel sind, sich mit ihren Problemen auseinanderzusetzen, oder ob nicht andere Mittel eher angeraten wären, z. B. Eheberatung, Suchtberatung, Therapiegruppe. Denn: Exerzitien sind kein Allheilmittel!

5. Dies verweist auf das allgemeinere Problem, wie denn die Erwartungen der Leute aufgegriffen und geklärt werden, die sich zu einem Exerzitienkurs anmelden. Bei der Ausschreibung von Exerzitien sollten möglichst klare Informationen über Art und Methode des Kurses gegeben werden und es sollten Vorgehensweisen entwickelt werden, wie die an dem Kurs Interessierten mit dem Kursleiter ihre Erwartungen abklären können (nicht nur bei Einzelexerzitien).
6. Wenn während eines Exerzitienkurses schwere psychische Krisen aufbrechen, ist mit großer Sorgfalt vorzugehen.
 - a) Einerseits ist Zurückhaltung geboten, jemanden aus dem Kurs wegzuschicken, da dies die Lage noch weiter dramatisieren kann. Wenn jemand dennoch weggehen muss oder will, sollte evtl. eine Begleitperson nach Hause oder zum Arzt mitgegeben werden und geklärt werden, ob zuhause jemand da ist, der sich weiter um den Betreffenden kümmert.
 - b) Wenn der Betreffende im Kurs bleiben kann, sollten ihm hinsichtlich der äußeren Disziplin und der Übungsformen möglichst viele Entlastungen angeboten werden; er sollte regelmäßig zum Gespräch kommen, und alle Gesprächs- und Übungsformen sollten von aufdeckenden zu stützenden Methoden umschwenken.
 - c) Jeder Kursleiter sollte gute Verbindungen zu einem Psychologen oder Psychiater haben, den er im Notfall anrufen und konsultieren kann.

IV. Die Anwendung „psychologischer“ Methoden in Exerzitien

In den letzten 25 Jahren hat eine Fülle von Methoden, die aus verschiedenen psychologischen Schulen stammen, Einzug in die Gestaltung von religiösen Kursen und Exerzitien gehalten (z. B. Verfahren aus Gruppendynamik, TZI, Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, Psychodrama, Psychosynthese, Gesprächspsychotherapie, Enneagramm). In den wenigsten Fällen dürfte wohl damit der Anspruch verbunden sein, im engeren Sinne therapeutisch zu arbeiten, wie es der oben genannten dritten Dimension entsprechen würde.

Vielmehr haben wohl die zahlreichen und schweren Behinderungen, die aus der zweiten Dimension für die menschliche und geistliche Reifung erwachsen, zur zunehmenden Anwendung solcher Methoden geführt. Die Menschen sollen dadurch einen Zugang zu ihnen unbekanntem oder abgewehrtem Persönlichkeitsanteilen erhalten. Viele der genannten Methoden sind dazu sicher sehr hilfreich. Auch viele der Anweisungen, die Ignatius im Exerzitienbuch gibt, dienen derselben Absicht. Doch wenn oben genannte Methoden in Exerzitien eingesetzt werden, sollte auf folgende Punkte geachtet werden:

1. Der Primat der Gnade und der Beziehung zu Gott

In Exerzitien soll sich jemand ganz ausdrücklich auf die Suche nach Gott machen und von ihm allein Hilfe für sein Leben (das Heil seiner Seele) erwarten. Alle Übungsformen (traditionelle wie neuere psychologische) können nur dazu dienen, die Person zu disponieren, sich rückhaltlos dem gnadenhaften Wirken Gottes auszusetzen und nach einer persönlichen Gottes- und Christusbeziehung zu suchen. Diese Beziehung zu Gott ist jedoch niemals durch Methoden machbar. So sind alle Methoden und Übungsformen, die den Primat der Gnade und der Suche nach Gott verwischen oder relativieren, für Exerzitien sehr fragwürdig.

2. Die Kompetenz des Kursleiters

Wer bestimmte Methoden anwendet, sollte sie auch wirklich beherrschen. Nicht selten haben Exerzitienleiter in ihren eigenen Aus- und Weiterbildungen Erfahrungen gemacht mit verschiedenen Methoden, die sie dann selber in Kursen einsetzen, ohne eine spezielle Ausbildung dafür zu haben. Dabei überschätzen sie leicht ihre eigene Kompetenz und unterschätzen die Eigendynamik bestimmter Übungen. Solch leichtsinniges Vorgehen sollte in der Exerzitienarbeit auf jeden Fall vermieden werden, da durch die Stille und Sammlung der Exerzitien bestimmte psychische Reaktionen noch einmal verstärkt werden.

3. Die Eigendynamik „psychologischer“ Methoden

Wer versucht, mit verschiedenen Methoden schlecht integrierte oder abgewehrte Persönlichkeitsanteile ins Bewusstsein zu bringen, muss damit rechnen, dass mit einer gewissen Eigengesetzlichkeit Reaktionen auftreten, die nicht leicht zu kontrollieren sind. So ist es ein Element fast aller aus dem psychologischen Bereich stammenden Methoden, dass sie zur Regression einladen, d. h., die Person soll an frühere unbewältigte Erfahrungen und Gefühle wieder herangeführt werden, um sie besser zu verstehen und neu damit umgehen zu lernen. Solche regressiven Prozesse werden in therapeutischen Verfahren nur in einem klar strukturierten Setting induziert, damit die Person aufs Ganze gesehen weiterhin eine gute Selbstkontrolle behält. Menschen mit einer labilen psychischen Struktur – vor allem sogenannte „Borderline-Persönlichkeiten“ – neigen zu sehr starken Regressionen, bei denen sie dann von Gefühlen und unbewältigten Konflikten überschwemmt werden und große Mühe haben, die Selbstkontrolle zu bewahren.

Bei starken Regressionen können auch heftige Abwehrreaktionen oder Widerstände auftreten, die dann genau das blockieren, was angezielt war, nämlich eine zunehmende Integration der Persönlichkeit.

Eine spezielle Form der Regression bzw. des Widerstandes sind die sogenannten „Übertragungen“, d. h., Gefühle, Einstellungen oder Verhaltensweisen, die jemand gegenüber früheren wichtigen Bezugspersonen gehabt hat, treten gegenüber jetzigen Personen wieder auf, ohne dass man sich dessen bewusst ist. Wenn dies in Exerzitien geschieht, kann es sein, dass Beziehungskonflikte gegenüber dem Exerzitienleiter oder anderen Exerzitanten in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit treten. Dies kann sehr von der eigentlichen Intention der Exerzitien ablenken.

4. Die Disposition der Exerzitanten

So wie bei verschiedenen Formen von Exerzitien schon gut zu prüfen ist, wer für welche Form geeignet ist, so gilt dies umso mehr, wenn

gleichzeitig noch Methoden aus dem psychologischen Bereich angewendet werden. Es sollte gut darauf geachtet werden, ob die Exerzitanten bereit sind, sich auf so etwas einzulassen. Auch ist nicht leicht einzuschätzen, was dadurch beim Einzelnen ausgelöst wird. Gerade psychisch labile Menschen können damit in Exerzitionen völlig überfordert werden.