

IGNATIANISCHE GEBETSWEISE

In den Exerzitien ist der Übende eingeladen, viermal am Tag eine Stunde zu beten. Ignatius hat für die Gebetszeiten eine präzise Methode entwickelt. Die im Folgenden kursiven Texte sind Zitate aus seinem Exerzitienbuch. Für heutige Leserinnen und Leser mögen sie vielleicht etwas spröde klingen, doch vermitteln sie einen guten Eindruck von seinem Stil.

Sie [die Übung] umfasst ein Vorbereitungsgebet und zwei Hinführungen, drei Hauptpunkte und ein Gespräch.

DAS VORBEREITUNGSGEBET IST: Gott, unseren Herrn, um Gnade bitten, damit alle meine Absichten, Handlungen und Betätigungen rein auf Dienst und Lobpreis seiner göttlichen Majestät hingeordnet seien.

DIE ERSTE HINFÜHRUNG IST: Zusammenstellung, indem man den Raum sieht. Hier ist zu bemerken: [...] Wenn man Christus, unseren Herrn, betrachtet, [...] wird die Zusammenstellung darin bestehen, mit der Sicht der Vorstellungskraft den körperlichen Raum zu sehen, [...] etwa einen Tempel oder Berg, wo sich Jesus Christus [...] befindet.

DIE ZWEITE HINFÜHRUNG IST: Gott, unseren Herrn, um das bitten, was ich will und wünsche. Die Bitte muss dem zugrunde liegenden Stoff entsprechen. Das heißt: Wenn die Betrachtung über die Auferstehung geht, um Freude mit dem freudigen Christus bitten; wenn über das Leiden, um Qual, Tränen und Pein mit dem gepeinigten Christus bitten.

DIE HAUPTPUNKTE SIND: Schauen, beachten und betrachten, was die Personen sagen. Mich auf mich selbst zurückbesinnen und irgendeinen Nutzen ziehen.

Schauen und erwägen, was sie tun, wie etwa das Wandern und Sichmühen, damit der Herr in höchster Armut geboren werde, und dies alles für mich. Danach, indem ich mich auf mich zurückbesinne, irgendeinen geistlichen Nutzen ziehen.

AM SCHLUSS SOLL EIN GESPRÄCH GEHALTEN WERDEN, indem ich darüber nachdenke, was ich zu den drei göttlichen Personen sprechen muss oder zum menschengewordenen ewigen Wort oder zu unserer Mutter und Herrin. Dabei [darum] bitten, je nachdem man [es] in sich verspürte, unserem Herrn, der für mich Mensch geworden ist, mehr nachfolgen und ihn nachahmen [zu dürfen]. Und ein Vaterunser beten.

Nachdem man sich eine Schriftstelle aus der Bibel ausgewählt hat, beginnt man mit dem Vorbereitungsgebet, worin man um die innere Ausrichtung auf Gott bittet. Unsere eigene Begrenztheit bekommt in dieser Dynamik eine neue Perspektive, etwas Neues, Unerwartetes kann mir so geschenkt werden. Darum möchte ich bitten und dafür bereit sein. Das Verfassen des eigenen Vorbereitungsgebetes kann eine erste kleine geistliche Übung sein. Es sollte nicht ständig neu formuliert werden, sondern einen auf dem Gebetsweg begleiten.

Der Prozess des Betens beginnt mit dem Schauplatz, den man sich einrichtet wie ein Bühnenbild oder ein Filmset. Dem Inhalt der jeweiligen Bibelstelle entsprechend, stelle ich mir in meiner Phantasie einen konkreten Ort vor. Jeder Ort hat eine eigene Atmosphäre, fühlt sich weit oder eng, vertraut oder bedrohlich an, ist warm oder kalt und hat einen bestimmten Geruch.

Leicht kann man sich in seiner Phantasie verlieren, Ignatius holt uns aktiv in die Szene. Ich soll nicht um irgendetwas bitten, sondern um die Gabe des Mitfühlens. Wirkliche Empathie spricht meine Emotionen an und hat das Potenzial, mich zu verändern, mir neue Perspektiven zu schenken.

Das Bühnenbild oder der Drehort ist fertig aufgebaut, und nun betrachte ich, wer auf der Bühne oder in der Szene zu sehen ist. Was sagen die Akteure? Was spricht mich besonders an?

Den Worten folgen Taten. Nun beginnt der innere Film, der Hauptteil der Übung. Gleichsam wie eine Regisseurin oder ein Kameramann gestalte ich meinen eigenen Film. Ich kann mit den Personen sprechen, interagieren, sie anfassen, mich berühren lassen oder mir das alles einfach nur von außen anschauen. Das von Ignatius vorgeschlagene „mich auf mich selbst zurückbesinnen“ heißt, dass ich mich vom Geschehen wirklich emotional betreffen lasse. Dabei kann ich auch lachen oder weinen. Und wie auf einem echten Dreh gibt es trotz genauer Planung immer wieder überraschende Momente, so dass der Film manchmal auch ein völlig neues Ende bekommt.

Jede (Gebets-)Übung schließt mit einem kurzen Gespräch. Man schaut zurück auf die eben vergangene Gebetszeit und fasst in Worte, was einen im Herzen bewegt, als spräche man zu einer guten Freundin, einem guten Freund. Man kann, wie Ignatius vorschlägt, zum Vater, zum Sohn, zum Heiligen Geist oder zu Maria sprechen, aber auch zu einer Person, die auf der Bühne, auf dem Filmset war. Das ist fast so, wie Heinrich von Kleist in seinem Aufsatz „Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden“ schreibt: „Es liegt ein sonderbarer Quell der Begeisterung für denjenigen, der spricht, in einem menschlichen Antlitz, das ihm gegenübersteht; und ein Blick, der uns einen halbgedrückten Gedanken schon als begriffen ankündigt, schenkt uns oft den Ausdruck für die ganze andere Hälfte desselben.“ Man weiß noch gar nicht genau, was man mitteilen möchte, aber das wohlwollende Gegenüber lässt mich Einsichten, Sehnsüchte und Bitten formulieren, auf die ich von selbst nicht gekommen wäre. Genau darum geht es

beim Gespräch.

Der Abschluss ist ein Vaterunser – vielleicht das Urgebet der Kirche, das Jesus seine Jünger gelehrt hat. Es mit dem Herzen beten, heißt mit den Worten Jesu beten.

Nach der Gebetszeit schlägt Ignatius eine kurze Reflexion vor, etwa eine Viertelstunde. Man schaut zurück und reflektiert, was geschehen ist, was mir geschenkt wurde. Was waren gute oder auch irritierende Erfahrungen im Gebet? Hilfreich ist es, ein geistliches Tagebuch zu führen, denn so gehen die Nuancen weniger verloren und ich kann leichter Lebensthemen und manchmal auch einen roten Faden für mich erkennen.

Ein anschauliches Beispiel für den Aufbau der ignatianischen Gebetsweise ist die Einladung zu einem Fest. Das Vorbereitungsgebet ist meine Überlegung, was ich anziehen soll, welches Outfit zum Anlass und zum Gastgeber passt. Wenn ich angekommen bin, schaue ich mir erst einmal den Ort an und orientiere mich (Schauplatz). Jetzt muss ich entscheiden, was ich als Erstes tun möchte: An die Bar gehen und etwas zu trinken bestellen, gute Bekannte und Freundinnen begrüßen, etc. Dann beginnt das Fest für mich. Ich höre zu, unterhalte mich, lache. Bis das Fest zu Ende ist. Auf dem Heimweg spreche ich mit meinem besten Freund über das Fest. Gemeinsam betrachten wir, was wir erlebt haben, was uns vor allem berührt hat, was besonders gut gelungen war. Zu Hause schreibe ich mir noch die wichtigsten Erlebnisse in mein Tagebuch.

ALLES OHNE LEISTUNGSDRUCK

Ignatius' Anleitung mag etwas kompliziert scheinen und erfordert sicher auch eine gewisse Zeit der Einübung. Nicht umsonst sind es geistliche Übungen. Bei aller Anstrengung wird der Übende aber auch vom Druck befreit, dass alles sofort von Erfolg gekrönt sein muss. So gibt es auch in Exerzitien Zeiten des Trostes und Zeiten der Trockenheit. Dabei bleibt Ignatius Optimist, denn in den Zeiten der Trockenheit soll ich mich an die Zeiten des Trostes erinnern. Wer nur das Negative am Horizont sieht, wird seine Situation kaum je ändern. Dass eine gute Sache Übung, Zeit und Geduld braucht, ist eine alte Volksweisheit und zugleich etwas typisch Ignatianisches. Die „Großen Exerzitien“ sind ein Paradebeispiel dafür.

So dicht die geistliche Übung auch komponiert sein mag, man muss nichts leisten. Ich kann meinen Film jederzeit anhalten und verweilen. Besonders wenn ich tiefe Freude, Schönheit, Harmonie, Trost, Mitgefühl und Liebe empfinde. In diesen Momenten wird meine Seele von Gott berührt. Ignatius kommt es letztlich auf Intensität und Erfüllung an. Nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Schmecken der Dinge von innen. So ist es nur konsequent, wenn Ignatius vorschlägt, jede Übung zu wiederholen. Beim zweiten Mal ist es oft einfacher und intensiver. Wie im Kino, wenn ich einen Film zweimal schaue: Mein Blick weitert sich, und ich sehe ganz viele Dinge neu, die mir beim ersten Mal entgangen sind.

Mit allen Sinnen erlebte religiöse Erfahrung öffnet uns die Tür zu den tiefen Schichten unseres Lebens. Dabei hilft uns vor allem der Schauplatz, denn er ist der Ort der Gottesbegegnung. Wie Moses staunend vor dem brennenden Dornbusch stand, so können wir mit unserer Phantasie Räume schaffen, in denen wir Gott begegnen. Deswegen steht bei den Anregungen immer als erstes die Aufforderung, den eigenen Schauplatz zu wählen. Ich kann mir konkret eine Wüste vorstellen, um dort Jesus zu begegnen. Zunächst frage ich mich: Wie sieht die Wüste aus? Ist es eine Sandwüste, eine dornige Kakteenwüste oder mehr eine Steppe? Scheint die Sonne? Gibt es einen schattigen Ort? Ist es unerträglich heiß?

Bevor ich tiefer in eine Übung eintauche, bitte ich um die Bereitschaft, in meiner Liebesfähigkeit, meiner Mitleidensfähigkeit zu wachsen. Das Mich-Öffnen macht mich selber verletzbar und weich. Ich kann sensibel die Feinheiten einer Szene sehen und spüren, mit meinen eigenen Emotionen in Berührung kommen.

Kann ich Jesus sehen? Vielleicht ist Jesus nur ein kleiner schwarzer Punkt am Horizont und ich muss mich aufmachen, ihn zu suchen. Will ich überhaupt in die Wüste gehen, oder spüre ich inneren Widerstand? Vielleicht finde ich mich auch direkt neben Jesus sitzend in der Wüste. Ich kann mich an ihn anlehnen, ihn berühren oder mich von Jesus berühren lassen. Ein Gespräch mit ihm beginnen, vielleicht Jesus endlich einmal fragen, was ich ihn schon immer fragen wollte. Mit Jesus lachen und weinen oder einfach nur bei ihm sein. Vielleicht ein Stück gemeinsam gehen, nach Wasser suchen.

So ist Beten ein kreativer, dynamischer und offener Prozess. „Mein ganzes Leben ist eine noch nicht unterschriebene Quittung“, schreibt der portugiesische Schriftsteller Fernando Pessoa. Beten ist ein Sich-Ausstrecken nach einer Zukunft, die man erst noch realisieren möchte, und das lässt sich nur erfahren, indem man es tut. In dieser Gebetsweise wird dem Betenden etwas geschenkt, das letztlich nur ihm selbst und Gott zugänglich ist und das man nicht vorhersagen kann.

Aus: Christof Wolf SJ, Der Augenblick ist mein. Eine ignatianische Anleitung zum Beten. Bonifatius 2014.