

## Die Bedeutung der Exerzitien

Vortrag des Herrn Spiritual Dr. Hans Günter Bender vom 12.11.85

---

---

Der Vortrag heute abend und Ihr Nachdenken und Nacharbeiten - mit Hilfe von zwei Arbeitsblättern - soll der Bedeutung der Exerzitien in Ihrem Leben gelten. So bereiten wir das Hausforum am Donnerstag vor, das diesem Thema gewidmet ist. Vielleicht ist es möglich, die Exerzitien noch höher zu schätzen als bisher und unsere Praxis zu verbessern.

Von den Exerzitien ist mit Sicherheit zu sagen, daß durch sie seit dem 16. Jh. die Christenheit geformt worden ist. Die Exerzitien (als Wort wie als Veranstaltung) stammen aus der spätmittelalterlichen Mystik; in ihnen geht es um die Einung (Einigung oder Vereinigung) mit Gott, mit seinem heiligen Willen. Im Leben der Kirche sind vor allem die "Exercitia spiritualia" (die "Geistlichen Übungen") des Ignatius von Loyola bedeutsam geworden. Die Wirkung dieses kleinen Buches, einer Anleitung für die sog. Exerzitienmeister, also diejenigen, die Exerzitien geben, kann kaum überschätzt werden. Es ist deswegen ein "Schicksalsbuch der Menschheit" genannt worden.

Ich möchte heute abend diese besondere Bedeutung der Exerzitien herausstellen - das tue ich im ständigen Blick auf dieses Buch und was durch es initiiert worden ist und unter Berücksichtigung meiner eigenen Erfahrungen und von Erfahrungen, die mir andere mitgeteilt haben. Gerade in den letzten Tagen habe ich solche noch von einigen aus Ihren Reihen erfragt. In meinem Vorhaben stecken einige Schwierigkeiten. Ihr Informationsstand und Ihre Erfahrung sind unterschiedlich. Manche von Ihnen haben schon mehrfach Exerzitien gemacht; andere haben vielleicht schon mal davon gehört; aber haben weder genaue Kenntnis noch eigenes Erleben. Also muß ich Informationen bringen. Doch solche Darbietung gleicht einem Vortrag über Schwimmen am trockenen Ufer oder in einem Saal. Schwimmen lernt einer nur im Wasser - durch Schwimmen.

Doch wünsche ich, daß auch die Unerfahrenen mit dem Gebotenen etwas anfangen können. Neben dem besseren Wissen und einer damit gegebenen Vorbereitung auf Ihre nächsten Exerzitien.

Können Sie gerade eine der Charakterisierungen von Exerzitien (wie sie unter der Nr. 6 auf dem Arbeitsblatt stehen, auch als einen Besinnungspunkt für heute abend nehmen, an dem Sie Ihre Einstellung

und Ihr Verhalten überprüfen können, um sich dann neu zu orientieren. Ich denke besonders an den Text der Benediktinerin Marcella Welte, sie nimmt die Mahnung der Apokalypse auf: eine Mahnung, die mich immer wieder erschreckt.

"Ich werfe dir aber vor, daß du deine erste Liebe verlassen hast (Off.2.4). (Damit ist nicht die erste Freundin oder der erste Freund gemeint, sondern der Grad der Begeisterung, mit der einer oder eine sich für Jesus Christus entschieden hatte - und deren Feuer unter dem Schutt des Alltags nur noch glimmt.) So habe ich die Hoffnung, daß auch die Exerzitien-Unerfahrenen nicht nur Gedanken für Ihren Kopf sondern auch Anstöße für Ihr Herz bekommen.

"Exerzitien", das heißt zu deutsch "Übungen". Wir wissen, daß Soldaten - heute ist der 30. Geburtstag der Bundeswehr - exerzieren. Wir wissen, daß Musiker üben müssen, ständig, Tag für Tag. Manchmal in bitterer Fron immer in den selben Läufen, denselben Fehler abarbeiten; und es dauert lange bis das geschehen ist und die Melodie rein klingt.

Sportler trainieren - und sie üben sich im Verzicht. Nur so sind die Leistungen zu erbringen. Das wissen wir. Und von diesem Wissen macht Ignatius Gebrauch. So wie er das "Umhergehen, Wandern und Laufen als leibliche Übungen" versteht, nennt er "geistliche Übungen" ("exercitia spiritualia") "jede Weise, das Gewissen zu erforschen, sich zu besinnen, zu betrachten, mündlich oder im Geiste zu beten..."

Und er will, daß wir solche Verhaltensweisen üben.

Mir ist es heute Mittag wieder aufgefallen, wie schwer es doch war - selbst mir einem einigermaßen geübten Menschen - den guten Impuls von Herrn Geuchen und Herrn Büker aufzunehmen und gemäß der Regel von Taize in der Stille für die zu beten, mit denen ich gerade essend zusammen war, aber auch im Gebet, die zu erreichen, denen meine Solidarität, mein Verzicht zugute kommen soll. Ich habe gemerkt, wieviel ich noch üben muß.

Vom Üben wußte Ignatius einiges. Er, ein baskischer Adelliger war Soldat, war Offizier geworden. Bei der Belagerung von Pamplona, einer Stadt im Baskenland, durch die Franzosen wurde er 1521 schwer verwundet. (Heute macht noch eine Metallplatte auf dem Bürgersteig den Platz der Verwundung kenntlich) Als er dann auf dem Krankenlager der Ritterromane überdrüssig wurde, sie machten

ihn nur noch unruhiger, und er entdeckte, daß ihm das "Leben Christi" des Lucholf von Sachsen und die "Legenda aurea" des Jacobus von Voragine eine innere Ruhe und Getröstetheit vermittelten, kam ihm das Verlangen "große Dinge im Dienste Gottes zu tun". Er hielt nach seiner Genesung eine Generalbeichte als Lossagung von seinem bisherigen Leben und hing Dolch und Degen vor dem Gnadenbild der Mutter Gottes im Kloster Montserrat auf. Dann zog er sich in die Einsamkeit von Manresa zurück und erlebte - immer intensiv in der "Nachfolge Christi" des Thomas von Kempen lesend - zwischen dem März 1522 und dem Februar eine innere Umwandlung, eine mystische Umformung, die furchtbaren Kämpfen und Versuchungen, ja ausweglos scheinenden Anfällen von Verzweiflung abgerungen wurde.

Einmal auf dem Weg zu einer Kirche - als er sich in Andacht an einen Fluß gesetzt hatte, mit Blick auf den Fluß, wurden ihm die Augen des Geistes geöffnet und ihm wurde eine so große Erleuchtung geschenkt, daß ihm alles neu erschien; alle Dinge des geistlichen Lebens, der Theologie und des Glaubens, und es war ihm, als sei er ein anderer Mensch geworden. So erzählt er es mehr als dreißig Jahre später in einem Bericht über diese Zeit im "Bericht des Pilgers" einem Büchlein, das ich Ihnen nur sehr empfehlen kann.

Die Frucht dieses Jahres ist aber ein anderes Büchlein, eben die "Geistlichen Übungen", in denen er seine Erfahrungen verdichtet und methodisch aufbereitet. Er verteilt einen Weg der Umkehr und der Erneuerung des Lebens auf vier Wochen, die sogenannten dreißigtägigen Exerzitien. In dieser Länge und Intensität dachte sie Ignatius nur einer Elite zu. Es geht darin um einen dreistufigen Weg die "via purgativa" (der Weg der Läuterung, Reinigung oder Befreiung) in der ersten Woche; die "via illuminativa" (der Weg der Erleuchtung, der neuen Erkenntnis) in der zweiten und dritten Woche und die "via unitiva" (der Weg der Gottesvereinigung) in der vierten Woche.

Alle Adaptionen - also alle Anpassungen nach den jeweiligen Bedürfnissen und den jeweiligen Kräften - also 10tägige oder 8tägige oder 3tägige Exerzitien, wie Ignatius sie selbst schon vorgesehen hat, sollen dieser Dynamik folgen.

In dieser Dynamik geht es um die Wahl - um die Wahl des wahren und entschiedenen, gottverbundenen und gottgehorsamen Lebens. Es geht

eine Entscheidung, die das ganze Leben - von jetzt an - bestimmen soll, (was nicht ausschließt, daß immer wieder eine Notwendigkeit der Reform und Vervollkommnung in den jährlichen Exerzitien stattfinden kann und muß).

Deswegen liegt ein ungeheurer nüchterner Ernst über diesem Büchlein und sollte uns bestimmen, wenn wir Exerzitien machen.

Bis jetzt sind in allen Formen und Arten von Exerzitien, die sich in der Folgezeit entwickelten, diese Grund- und Entscheidungselemente vorgesehen und fordern diesen Ernst, der ja nicht fern ist vom Trost an Gott und der Freude an Gott. Deswegen ist mit Exerzitien - dann wenn das Wort sinngerecht gebraucht wird - immer eine bestimmte Entscheidungszeit gemeint. Es sind im strengen Sinn keine Besinnungstage, wo einer innehält, zur Ruhe kommt, Rückblick hält und nach vorne schaut; wo einer bemüht ist, zu sich und zu Gott zu kommen und frömmere zu werden. Dem dient zum Beispiel die Recollectio. Es sind keine Tage biblischer Besinnung - oder des Erlernens von Meditation (das kann zwar alles dazu kommen und den Prozeß unterstützen). So können sie verstehen, Exerzitien sollen in erster Linie nicht Tage des Ausruhens sein - obwohl das ganze Tun in einer möglichst gelassenen Atmosphäre geschehen sollte - ohne Aufgeregtheit, ohne Hektik - also nicht Tage des Ausruhens, des Entspannens sondern der intensiven, methodisch angeleiteten Anstrengung. Deswegen ist die Anleitung und die Hilfe durch einen erfahrenen Exerzitienmeister unabdingbar!

Deswegen wird aber auch schon immer mit den Exerzitien die Abgeschiedenheit, die Stille, die Herauslösung, aus dem, was uns sonst bewegt, gefordert. Es ist Unsinn, während der Exerzitien eine Prüfung vorbereiten zu wollen. Es ist ebenso unsinnig, in Exerzitien - und mögen die Gespräche noch so geistlich sein - eine Freundschaft auffrischen oder pflegen zu wollen. Exerzitienzeit ist die Zeit, in der das Ganze unseres Lebens auf dem Spiel steht und zwar so, daß wir uns ganz Gott ausliefern, daß wir Gott selbst an uns handeln lassen.

Es gilt - wie Karl Rahner einmal gesagt hat - zu finden, was jeder einzelne Gott zu fragen hat (auch wenn die Frage noch so klein schiene). Es ist entscheidend, den Mut aufzubringen, so aus sich heraus zu springen, daß man damit rechnen kann, Gott wird antworten müssen!

Wie solch ein Gotteswort zu unserer Gott fremden und Gott fernem Zeit - die anders ist als die Zeit des Ignatius - zu vernehmen ist, das ist eine andere und sehr schwere Frage. An sie heranzugehen, erfordert diesen großen Mut und eine große Zuversicht.

Für Ignatius kommt es darauf an, in eine Freiheit zu gelangen, in der wirklich die Bereitschaft entsteht, nichts anderes mehr zu wollen, als was Gott will.

Er hat dafür eine ungeheuerliche Formulierung

Geistliche Übungen,

um über sich selbst zu siegen

und sein Leben zu ordnen,

ohne sich durch irgendeine

Anhänglichkeit bestimmen

zu lassen, die ungeordnet ist.

Diese Formulierung müssen wir mühsam in unsere Sprache übersetzen. Er will - wie er sie nennt - die Indifferenz, die Ungebundenheit, in der wir an nichts und an niemanden mehr hängen, und uns vor nichts mehr fürchten. Erfolg wie Mißerfolg, Ansehen wie verachtet werden, Glück wie Unglück sollen gleich - gültig werden.

"Deshalb ist es nötig, daß wir uns gegenüber allen geschaffenen Dingen in allem, was der Freiheit unserer Entscheidungsmacht gestattet und ihr nicht verboten ist, indifferent machen. Wir sollen also nicht unsererseits mehr wollen: Gesundheit als Krankheit, Reichtum als Armut, Ehre als Ehrlosigkeit, langes Leben als kurzes; und genauso folglich in allem sonst, indem wir allein wünschen und wählen, was uns mehr zu dem Ziel hinführt, zu dem wir geschaffen sind".

Ich denke, daß die meisten von uns - und ich schließe mich selbst ein - von solcher Radikalität noch weit entfernt sind. Wir haben noch weite Wege vor uns. So kommen solche Exerzitien manchmal noch zu früh für uns und sie müssen durch Anpassung auf unsere Möglichkeiten bezogen werden.

Es muß in der Regel, damit beginnen, daß wir erst uns selbst und unsere Wünsche entdecken. Was wünschen Sie - zum Beispiel an Besitz - an Freundschaft - an Erfolg - an Annehmlichkeiten - an Bequemlichkeiten - aber auch an Gaumenlust usw. Und wenn unsere Wünsche uns deutlich geworden sind, dann sollen wir uns fragen: Was wollen wir denn davon wirklich - mit all unseren Kräften - und mit

der ganzen Wirkmacht unserer Seele. Was wollen Sie heute abend wirklich erreichen? Was wollen Sie heute abend wirklich noch tun? im ganzen Ernst Ihres Wollens, nicht einfach triebhaft, nicht aus bloßer Gewohnheit, nicht weil Ihnen nichts besseres einfällt, nein! Lernen Sie bitte das zu wollen, was Sie wirklich wollen. Was wollen Sie in dieser Woche - mit Ihrem Leben. Was wollen Sie in diesem Semester für Ihr Leben erreichen? Erst dann, wenn Sie wissen, was Sie wirklich wollen, können Sie im Ernst Ihr Wollen in dieser tollkühnen, freien Indifferenz zur Disposition stellen und an Gott die Frage nach seinem Willen stellen auf die ER Gott - nach der Überzeugung des Ignatius - antworten wird,

Doch genau darin dient die Mühe der Exerzitien Ihrem Alltag. Die Übungen sind zwar in der Regel außerhalb des Alltags; aber das Gefundene, das von Gott Gehörte wurde für den Alltag gefunden und gehört - und muß sich da bewähren. Dem dient ein Exerzitienvorschlag. Ob er sich halten ließ - im Alltag halten ließ - daran zeigt sich, was Sie für Exerzitien gemacht haben. Fragen Sie sich bitte: Was ist aus meinem Exerzitienvorschlag geworden?

(Und trauen Sie nicht diesem bösen Dialog: "Die Exerzitien waren gut. Ich habe zwei Wochen gebraucht, wieder der Alte zu werden".

Wegen der Bedeutung des Alltag - wegen der Bezogenheit der Übungen auf den Alltag - ist es auch möglich, hier im Alltag Exerzitien zu machen. Das sieht dann so aus: morgens eine halbe, bis eine ganze Stunde Besinnung, mittags eine viertel Stunde, abends wieder eine Stunde, dazu ein Gespräch am Tag - das alles verbunden mit dem gewöhnlichen Semester- oder Ferientagesablauf. (Johannes Bours hat das mit Berufstätigen sogar schon 30 Tage lang gemacht). So sind im Alltag Veränderungen des Alltags entstanden.

Eine andere Weise, auf die Bedürfnisse von heute besser Rücksicht zu nehmen, ist die Weise der Gruppenexerzitien. Dann wird das Gespräch in der Gruppe - das geistliche Gespräch - am gemeinsamen Suchen des den Einzelnen betreffenden Gotteswillen. Jeder ist für das sich erneuernde, sich entscheidende Leben des anderen in behutsamen Respekt, in wirklicher Ehrfurcht - da wo es glückt - mit verantwortlich. So entsteht und lebt wirklich Kirche.

Von solchem Selbstvollzug der Kirche - einer ganz neuen Art sich dieser Zeit zu stellen - spricht eine Überlegung Karl Rahners:

"Übe den geistesgeschichtlichen Ort der ignatianischen Exerzitien heute". (in "Geist und Leben", 47 Jg 1974 S. 430-449) Ich denke seine Überlegungen weiter. Es scheint eine Notwendigkeit für die Kirche als solche zu geben, sich in ihren Gruppen und Gemeinschaften an die gemeinsame Suche nach dem Willen Gottes zu machen. Darin können die Exerzitien, die selber ein Datum der Neuzeit sind, nämlich den Aufgang des Subjekts zu zeigen und zu fördern, eine nach neuzeitliche Gestalt und einen neuen Ort gewinnen. Nur gemeinsam kann tastend nach Antworten auf neue, unerhörte Fragen gesucht werden; denn die Antworten auf die herausfordernden Fragen können nicht mehr nur Antworten des Einzelnen, sondern müssen Antworten der Gemeinschaft sein. Ein Beispiel für heute: am 30. Jahrestag der Gründung der Bundeswehr stelle ich mit dem Bundespräsidenten das Faktum fest, daß unser System der Abschreckung die Bereitschaft zur Selbstvernichtung einschließt. Und ich denke weiter, daß sich dieses System nur auf Kosten und zu Lasten von Hungernden und Leidenden aufrecht erhalten läßt. Darin liegt eine Frage an uns - und darin liegt vielleicht auch eine von uns gemeinschaftlich vor Gott zu bringende Frage - wie Er wohl will, daß wir mit diesem Widersinn umgehen.

Wenn so Exerzitien zum konkreten Selbstvollzug der Kirche in ihren Gliederungen und Gemeinschaften wird, dann könnte sich unser Alltag, die Welt unseres Alltags in einer unerhörten und gefährlich unbequemen Weise ändern.

Aber gar nicht so umfassend gefragt, viel mehr nur auf das nahe-liegende geblickt: Hat sich durch unsere Exerzitien in Gruppen schon etwas in der Kirche von Aachen geändert. Müßte dort nicht die Änderung, die Lebensänderung, das Leben mit Gott wirksam werden.

In Exerzitien geht es um das Wirklichwerden des Glaubens, daß der Wille Gottes zur Auswirkung kommt, zur Erfahrung wird. (Damit nehme ich Bezug auf Überlegungen von Hans Urs von Balthasar zu den Exerzitien.) In den Exerzitien geht es also um Erfahrung, um Glaubenserfahrung. Damit ist gemeint, daß die Wahrheiten des Glaubens - wie wir sie in den Glaubenssätzen verwahren - nicht nur im Kopf, also bloß cognitiv präsent sind, sondern auch und vor allem als lebensbedeutsam und lebenskräftig erscheinen.

Ich bringe ein Beispiel: Gott ist Mensch geworden, so heißt der Glaubenssatz in seiner landläufigen Form. Zur Erfahrung kann ihnen dieser Satz in vielfältiger Weise werden. Etwa so, daß Sie sich vorstellen: Jesus der menschengewordene Gott ginge mit Ihnen morgen früh in den Speisesaal; setzte sich mit Ihnen an den selben Tisch; wie würde das Gespräch werden? Er ginge dann mit Ihnen zur Pforte hinaus, über die Straßen ("Berufungsgasse" eingeschlossen) in die Universität. Er hörte mit Ihnen zusammen z.B. die Vorlesung von Professor Fabry. Ob Sie dann nicht anders die Geschichte Seines Volkes hören würden; ob sie dann nicht staunen würden, aus dieser Welt stammt er also; diese Vorgänge haben ihn geprägt. Und so - mit geschärfter Aufmerksamkeit könnten Sie die anderen Vorlesungen hören; so also ist von Ihm, dem Herrn Ihras Lebens die Rede. Und dann kehren Sie mit Ihm zusammen ins Leoninum zurück. Auf Ihr Zimmer, zum Studium, zum Gespräch mit einem Mitstudenten - und so fort ... Eine solche Übung nennt Ignatius die "Anwendung der Sinne". Er denkt dabei auch daran, daß Sie sich Jesus leibhaftig vorstellen: seine Größe, seine körperliche Gestalt, seine Augen, wie er sie wohl anschaut. Es geht darum, daß Sie die Wahrheit verspüren und erfühlen. Ein wichtiger Satz aus dem Exerzitienbuch heißt: "Denn nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Innerlich - die-Dinge-Verspüren und -Schmecken". (Nr. 2) Damit das möglich ist, leitet Ignatius und die von Ignatius initiierten Exerzitien an, betrachtend und betend lange in der Atmosphäre Gottes zu verweilen, schweigend und aufmerksam, nachdenklich seinem Geheimnis nachsinnend, Ihn in allem mit allen Sinnen fühlend, Ihn aus allem herausschmeckend, also diesen Aufenthalt bei Ihm lange einzuüben, um dann Seine Nähe im Alltag zu bewähren, daß Sein Wille mit unserem Willen geschieht.

Aus dieser "Anwendung der Sinne" hat Ignatius dann für die Exerzitien das folgende aus dem Mittelalter stammende Gebet gefunden:

Seele Christi, heilige mich.

Leib Christi, rette mich.

Blut Christi, berausche mich.

Wasser der Seite Christi, wasche mich.

Leiden Christi, stärke mich.

Gütiger Jesus, erhöre mich.  
In deinen Wunden berge mich.  
Von dir laß nimmer scheiden mich.  
Vor dem bösen Feind verteidige mich.

In meiner Todesstunde rufe mich  
und heiße zu dir kommen mich,  
mit deinen Heiligen zu loben dich  
in Ewigkeiten ewiglich.

Amen.