

# DIE GROSSEN EXERZITIEN NACH IGNATIUS VON LOYOLA

## Anliegen und Verlauf der Geistlichen Übungen

Vortrag von Pfr. Walter Mückstein, gehalten am 29.09.2007  
beim Institut für Praxis der Philosophie e.V. in Darmstadt

---

### **Motivation oder: Wozu „Große Exerzitien“?**

Obwohl die Geistlichen Übungen (Exerzitien) des heiligen Ignatius von Loyola (1491 – 1556) nun fast 450 Jahre alt sind, sind sie doch modern und gefragt. Das mag unter anderem daran liegen, dass Sie Antwort geben wollen auf eine vierfache Sehnsucht heutiger Menschen:

**Sehnsucht nach Individualität – Ganzheitlichkeit – Freiheit – Entschiedenheit - Sinn.**

#### ❖ Individualität

Der Mensch möchte als Individuum wahrgenommen werden, ernstgenommen mit der je eigenen Lebensgeschichte; er möchte einen ganz persönlichen Weg finden, diesem Leben einen Sinn abzugewinnen, ihm eine Ausrichtung geben, die einmalig und wie maßgeschneidert ist. Daraus ergibt sich ein großes Misstrauen gegenüber pauschalen oder gar kollektiven Antworten und Orientierungen. Hier steht die Kirche, zumal die katholische, ja eher unter dem Verdacht, alle ihre „Schäflein“ sozusagen über einen Kamm zu scheren, *eine* Lehre und Moral vorzugeben, die wenig Spielräume für individuelle Lebensentwürfe lässt.

Ignatius aber hat seine Geistlichen Übungen bewusst als *EINZEL*-Exerzitien konzipiert; und er legt den Personen, die solche Übungen anleiten oder begleiten, größte Zurückhaltung bei der Erteilung von Ratschlägen auf. Der/die Übende soll selbst herausfinden, welchen Weg Gott mit ihm oder ihr gehen will. Es geht darum, die Einmaligkeit der je eigenen Berufung zu entdecken und in einen konkreten Lebensentwurf umzusetzen. Da dies aber auf biblischem Hintergrund und im Rahmen einer christlichen Werteordnung geschieht, bleibt die individuelle Lebens-Ausrichtung gemeinschaftsfähig und ist so vor Willkür und Unverbindlichkeit bewahrt.

#### ❖ Ganzheitlichkeit

Die Exerzitien leiten zu ganzheitlichen Übungen an. Mit allen Sinnen sollen die Exerzitanten ihr eigenes Leben, ihr Umfeld, aber auch und gerade die biblische Botschaft wahrnehmen. Leiberfahrungen – z.B. Eutonie oder Yoga – gehören dabei genauso in den Exerzitienverlauf wie die Beachtung von Gefühlen und Empfindungen sowie psychischer Gegebenheiten, natürlich auch geistige Auseinandersetzung und vor allem geistliche Vertiefung. Damit kommen die Exerzitien der Sehnsucht nach einer Spiritualität entgegen, die nicht abgehoben, sondern bodenständig ist und das ganze Leben umfasst und trägt.

#### ❖ Freiheit

Ignatianische Exerzitien haben das Ziel, die Menschen aus äußeren und inneren Abhängigkeiten zu befreien. „Nicht gelebt werden, sondern leben!“ könnte eine entsprechende Maxime heißen. Das hört sich gut an, ist aber ein mühsamer und oft sehr schmerzlicher Prozess, der sich über mehrere Jahre hinziehen kann. Es geht dabei darum, im Leben und im Glauben erwachsen zu werden, zu lernen, die je eigene Heils- und Unheilsgeschichte anzunehmen und für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Nur so ist es möglich, mit den Schätzen, aber auch den Wunden aus der Vergangenheit eine lebenswerte Zukunft in größtmöglicher Freiheit zu gestalten und zu leben.

Gemeint ist dabei nicht nur die „Freiheit von ...“, sondern auch die „Freiheit zu ...“; das heißt: nicht die Pflege des eigenen „Seelengärtleins“ steht im Vordergrund, sondern das Erkennen und Verwirklichen der eigenen Berufung und Sendung für Kirche und Welt.

## ❖ **Entschiedenheit**

Ignatianische Exerzitien führen hin und befähigen zu Entscheidung und Entschiedenheit. Sie bieten eine geradezu ausgeklügelte Methodik an, zu freien und auf Dauer tragfähigen Entscheidungen zu kommen und diese auch entschieden umzusetzen. Das herausragende Mittel dabei ist die „Unterscheidung der Geister“, die zu einem klaren und am Evangelium orientierten Umgang mit allen möglichen inneren Regungen und Bewegungen anleitet. Auf diese Weise kann die eben erwähnte Angst zumindest deutlich verringert und das eigene Leben auf ein einigmaßen sicheres Fundament gestellt werden.

## ❖ **Berufung und Sinn**

Bei all dem sind die Exerzitien auf ein klares, eindeutiges Ziel hingeorde-  
net: Die je eigene Berufung zu entdecken und zu leben.

„Der Ruf Gottes an einzelne Menschen oder eine Gruppe nimmt in der jüdisch-christlichen Tradition einen besonderen Stellenwert ein. ... Die persönliche Berufung ist im jüdischen und christlichen Glauben nicht auf ‚besondere‘ Menschen beschränkt. Sie gilt vielmehr jedem Menschen. ... Nach christlichem Glauben hat Gott einen Plan für jeden Menschen, der in dessen bestem Sinne ist. Ein gutes Leben bedeutet mithin, so zu leben und so zu werden, wie Gott es vorgesehen hat. So ist es Aufgabe und zugleich beste Lebensstrategie eines jeden Menschen, diesen ihm zugedachten Plan zu finden und zu leben.“

So leitet Helmut Mathar in seinem Buch „Wie wir finden, was wir wollen – Historische und aktuelle Beiträge zur Zielfindung im Persönlichkeitscoaching“<sup>1</sup> sein Kapitel über die Exerzitien des Ignatius von Loyola ein und trifft damit in der Tat den Kern der „Geistlichen Übungen“.

## **DIE GROSSEN EXERZITIEN**

Die Geistlichen Übungen – so wie Ignatius sie konzipiert hat – umfassen 30 Tage, die in vier „Wochen“ untergliedert sind. Der Begriff Woche ist dabei irreführend. Es geht vielmehr um vier unterschiedlich lange Wegabschnitte mit entsprechenden Teilzielen. Letztlich sind es aber zwei große Teile. Im ersten Teil – er dauert 8 bis 10 Tage – steht die Person im Mittelpunkt, die die Exerzitien macht. Im zweiten Teil, der dann entsprechend untergliedert ist, geht es um Leben, Tod und Auferstehung Jesu Christi – allerdings vornehmlich aus der ganz persönlichen Warte des/der Übenden.

### **„Erste Woche“: Fundament – Lebensbetrachtung – Versöhnung**

Eigentliches Ziel der Exerzitien ist – wie schon gesagt – die persönliche Berufung herauszufinden, sich dafür zu entscheiden und dann entschieden danach zu leben. Dafür sollen in der ersten Woche die Voraussetzungen geschaffen werden.

Ignatius formuliert es gleich im ersten Punkt der Einleitung ins Exerzitienbuch so:

„... nennt man Geistliche Übungen jede Art, die Seele vorzubereiten und bereit zu machen, alle ungeordneten Neigungen von sich zu entfernen, und nachdem sie abgelegt sind, den göttlichen Willen zu suchen und zu finden in der Ordnung des eigenen Lebens zum Heil der Seele.“<sup>2</sup>

„Ungeordnete Neigungen oder Anhänglichkeiten“ – was ist damit gemeint? Zunächst darf dieser Begriff nicht moralisierend eingeengt werden. Es geht vielmehr um eine umfassende innere Freiheit als Voraussetzung für jedes Erkennen und Entscheiden im Blick auf das eigene Leben und seine Berufung. Unter „ungeordneten Neigungen“ können wir alles verstehen, was dieser inneren Freiheit im Wege steht oder sie irgendwie einengen könnte.

---

<sup>1</sup> Dgvt-Verlag, Tübingen 2007, Seite 73

<sup>2</sup> EB 1

Es ist eine Binsenweisheit, dass unsere Wahrnehmung sehr selektiv ist, dass wir gerne überhören und übersehen, was uns nicht ins Konzept passt, was uns ängstigt oder recht un-  
bequem erscheint; andererseits ist aber auch unsere kritische Wahrnehmung getrübt, wenn  
wir von einer Sache oder einer Person allzu sehr eingenommen oder begeistert sind, wenn  
wir etwas unbedingt haben oder sein oder tun wollen. Liebe macht blind, sagt der Volks-  
mund.

Wer auf solche Weise negativ oder positiv innerlich besetzt ist, kann erst recht den Ruf Got-  
tes nicht authentisch wahrnehmen. Auch religiöse oder moralische Voreinstellungen können  
hier zum Hindernis werden. Ein eindringliches biblisches Beispiel geben hier die Pharisäer,  
die gegenüber dem Ruf Jesu blind und taub sind.

Ziel der ersten Woche der Exerzitien ist daher die Einübung in die Indifferenz. Die entspre-  
chende Passage im Exerzitienbuch lautet: „Darum ist es notwendig, uns allen geschaffenen  
Dingen gegenüber gleichmütig (indiferentes) zu verhalten in allem, was der Freiheit unseres  
freien Willens überlassen und nicht verboten ist“.<sup>3</sup>

Was das heißt, lässt sich verdeutlichen mit dem Bild einer alten Waage mit ihren zwei Waag-  
schalen: So lange sich eine Schale unten und die andere oben befindet, ist die Sache noch  
nicht ausgewogen. Wenn beide aber auf einer Ebene sind, ist das Gleichgewicht hergestellt  
– ob sich nun leichtgewichtige oder sehr schwer wiegende Gegenstände in den Waagscha-  
len befinden. Erst aus diesem Zustand des Gleich-Gewichts lässt sich dann im weiteren Pro-  
zess entscheiden, wohin sich die Waage neigen soll.

Der Jesuit Willi Lambert spricht in diesem Zusammenhang von der „Relativitätstheorie des  
Christentums: Alles ist relativ – außer der Liebe“.

Um sich dieser Indifferenz zumindest anzunähern, kommt in der ersten Exerzitien-Phase das  
eigene Leben in den Blick, und zwar unter dem Focus meiner jeweiligen persönlichen Heils-  
und Unheilsgeschichte:

Ich lebe, weil ich von Gott gewollt und geliebt bin. Er hat mich von Anfang an bei meinem  
Namen gerufen, mich wunderbar gestaltet und gemacht. Er gibt mir, was ich zum Leben  
brauche und behütet mich auf allen meinen Wegen.<sup>4</sup>

Auf dem Hintergrund dieser Vergewisserung kann sich der/die Exerzitant/in dann auch auf  
die dunklen Seiten seines/ihrer Lebens einlassen: erlittene Verwundungen und Enttäü-  
schungen, die je eigene passive und aktive Schuldgeschichte – andere sind an mir schuldig  
geworden und ich selbst habe Schuld auf mich geladen. Dazu kommt die Auseinanderset-  
zung mit dem Schatten: dunkle, bedrohliche Kräfte im Unterbewusstsein, aber auch verpass-  
tes, verhindertes, ungelebtes Leben.

Es geht darum, die ganze Wahrheit meines Lebens zuzulassen und anzuschauen – soweit  
mir das jetzt zugänglich ist. Dazu kann helfen, sich selbst mit dem liebenden, verständnisvol-  
len, annehmenden Blick Jesu zu betrachten, der nicht gekommen ist zu richten, sondern um  
zu retten.<sup>5</sup>

Psychologisch betrachtet geht es bei all dem v.a. um Integration, theologisch gesprochen um  
Versöhnung – mit sich selbst, mit dem Leben, mit Gott. Am Ende der ersten Woche erfährt  
sich der/die Exerzitant/in als von Gott – und wenn es gut geht, auch von sich selbst – ange-  
nommener und bedingungslos geliebter Mensch, auch und gerade als Sünderin oder Sünder.

---

<sup>3</sup> EB 23

<sup>4</sup> Vgl. dazu Pss 23, 91 und 139; Jes 43, 1-7 u.v.a.

<sup>5</sup> Vgl. Heilungsgeschichten in den Evangelien; als ausdrückliches Jesus-Zitat in Joh 12,47

## „Zweite Woche“: Jesus Christus – Nachfolge – Wahl

Der/die Exerzitant/in hat nun – wenn es gut gegangen ist – ein ausreichendes Maß von innerer Freiheit erlangt, um den Focus von sich selbst auf Jesus Christus zu verlagern.

Worum es im Hauptteil der Exerzitien geht, macht gleich der Einstieg deutlich:  
Die Betrachtung vom „Ruf des Königs“.<sup>6</sup>

Diese führt uns im ersten Abschnitt in eine mittelalterliche Vorstellungswelt: Ein guter und edler König bricht auf, um für das Gute zu kämpfen; und er sucht Mitstreiter für sein großes Werk.

Wer ihm folgen will, muss bereit sein, sein Schicksal, seine Mühen, seine Entbehrungen mit ihm zu teilen und am Ende sogar sein Leben zu riskieren um der guten Sache willen. Ignatius fordert auf, sich diesem Ruf zu öffnen, sich innerlich davon anrühren zu lassen und zu spüren, dass ich mich dem Anliegen des Königs – wenn ich denn ein Mensch guten Willens bin – letztlich nicht entziehen kann. Im zweiten Abschnitt soll sich der/die Übende dann vorstellen, dass der Rufende und Einladende nicht nur ein menschlicher König ist, sondern der himmlische König Jesus Christus selbst. Wenn man nun aber schon bereit ist, einem irdischen König um des Guten willen zu folgen und zu dienen, um wie viel mehr, sagt Ignatius, dann dem König und Erlöser der Welt!

Der/die Exerzitant/in soll sich gerufen, eingeladen, ja geehrt fühlen, bei diesem großen Werk dabei sein zu dürfen und aus ganzer Seele in einem eindringlichen Gebet dieser Berufung zustimmen und folgen.

Es ist zunächst nicht leicht, sich auf diese Bilderwelt einzulassen und gleich vorbehaltlos zuzustimmen. Und so könnte man versucht sein, diese Betrachtung – zumal sie nicht biblisch ist – einfach zu überspringen. Damit aber würde man am Wesentlichen der Exerzitien vorbei gehen. Ich möchte daher auch hier noch ein wenig dabei verweilen.

Die Bilder sind austauschbar, der Inhalt nicht! Es geht um nicht weniger als um die Frage nach dem Sinn des Lebens. Und den findet ein Mensch letztlich nicht in sich selbst, sondern im Dienst und Einsatz für das Gute und den Guten schlechthin. Jede und jeder sehnt sich danach, gebraucht zu werden, wichtig zu sein, einen Platz und eine Aufgabe im Leben zu haben – nicht nur irgendwo und irgendwie, sondern dabei mitzuwirken an der Ausbreitung und am Sieg des Guten.

Man mag die mittelalterliche Vorstellungswelt des verhinderten Soldaten Ignatius von Loyola befremdlich finden – was aber ist mit der Artus-Sage die in unzähligen Varianten erzählt und verfilmt wurde, was mit dem „Herrn der Ringe“, mit „Star Wars“, mit der „Unendlichen Geschichte“, ja auch mit Harry Potter? Es ist immer die gleiche Geschichte vom Kampf Gut gegen Böse, von edlen Helden, die oft übermenschliche Kräfte und Fähigkeiten besitzen und dem Guten zum Sieg verhelfen.

Es ist die Faszination einer Phantasiewelt, in der sich der kleine, schwache Mensch mit dem starken Helden identifizieren und so – mit Hilfe einer geliehenen Identität zwar – zumindest in der Vorstellung Großes vollbringen kann.

Ignatius knüpft an diese Phantasiewelt an, bleibt dabei aber nicht stehen, sondern überführt sie in die Realität. Fast spielerisch macht er deutlich, worin Berufung im Wesentlichen besteht: von Gott einen realen und einmaligen Platz zugewiesen bekommen in dieser Welt und an unverzichtbarer Position teilzuhaben an der Sendung und dem Erlösungswerk Jesu Christi.

Dag Hammarskjöld sagte einmal: „Bete, dass deine Einsamkeit der Stachel werde, etwas zu finden, wofür du leben kannst – groß genug, um dafür zu sterben“. Ignatius zeigt in seinen Exerzitien, vor allem aber in dieser Betrachtung, einen Weg dazu auf.

---

<sup>6</sup> Vgl. EB 91 - 98

Der/die Exerzitant/in hat sich nun also dafür entschieden, die Einladung und den Ruf des Königs zumindest vorläufig anzunehmen. Dabei hat er/sie sich bereit erklärt, so zu leben, zu denken und zu handeln wie dieser König. Um dazu befähigt zu werden, muss er/sie nun beim Herrn in die Schule gehen – keine theoretische Schule, sondern eine Schule des Lebens. Er/sie hat nun viele Tage Zeit, Leben, Wirken, die Botschaft Jesu Christi zu betrachten.

Die Inhalte der biblischen Meditationen gehen an den Evangelien entlang und müssen hier nicht näher dargestellt werden. Auf eine Betrachtung aber möchte ich noch kurz eingehen. Sie steht zwischen der Kindheit Jesu und dem Beginn seines öffentlichen Wirkens: „Die zwei Banner“<sup>7</sup>.

Wieder wird die Phantasie bemüht mit der Vorstellung von zwei Heerlagern: das des Teufels und das des himmlischen Königs. Bei ersterem geht es ganz mittelalterlich nicht ohne Feuer und Rauch ab. Der tiefere Sinn aber ist eine Gegenüberstellung: die letztlich plumpe, aber doch wirkungsvolle Faszination des Bösen mit all seinem Gepränge und seinen Versuchungen auf der einen Seite – und die Schlichtheit, das Unscheinbare, das oft wenig Verlockende des Guten auf der anderen. Auch wenn wir vermutlich andere Bilder wählen würden: es wird hier ein gutes Stück Lebensrealität dargestellt.

Auf einen kurzen Nenner gebracht: Das Böse scheint oft reizvoller und interessanter als das Gute. Das soll dem/der Exerzitant/in noch einmal eindrücklich vor Augen geführt werden, bevor er/sie den erwachsenen Jesus auf seinem Weg begleitet.

Der/die Exerzitant/in folgt nach dieser Betrachtung Jesus also weiter auf seinem Weg. Die einzelnen Begebenheiten aus dem Leben Jesu meditiert er/sie in der Weise der ignatianischen Schriftbetrachtung: Ignatius leitet dazu an, sich innerlich den Schauplatz zu bereiten, die biblische Szene auf der inneren Bühne lebendig werden zu lassen und mit allen Sinnen zu verfolgen, was sich da ereignet. Im ersten Teil einer solchen Betrachtung geschieht das aus einer Beobachterposition heraus, im zweiten Teil versucht der/die Betrachtende dann, sich selbst in dem Geschehen zu verorten, den eigenen Platz, die eigene Rolle zu finden. Man könnte hier auch von einem inneren Bibliodrama sprechen. (Später werde ich Sie zu einer solchen Übung anleiten.)

Im Laufe dieser Betrachtungen des Lebens Jesu wird immer auch die Frage mitgehen: Was heißt das alles für mich konkret? Wie setze ich das, was allgemein für alle Christenmenschen gilt, ganz praktisch in mein Leben um? Anders gesagt: Welche Entscheidungen stehen an, und wie soll ich mich konkret entscheiden, um meiner persönlichen Berufung am besten gerecht zu werden?

Damit sind wir bei einem weiteren Herzstück der ignatianischen Exerzitien angelangt: Die Entscheidung – oder wie Ignatius sagt: die Wahl. Viele Zeitgenossen sehen und kennen die ignatianischen Exerzitien vor allem oder nur unter diesem Gesichtspunkt: eine geniale Methodik zur Entscheidungsfindung. Diesen Aspekt absolut zu setzen, griffe zu kurz, aber er trifft schon etwas Wesentliches.

Ich verweise an dieser Stelle noch einmal auf den sehr empfehlenswerten Beitrag von Helmut Mathar, den ich eingangs schon zitiert habe.<sup>8</sup> Oder auf das Büchlein von Stefan Kiechle SJ „Sich entscheiden“<sup>9</sup>, das in der Reihe „Ignatianische Impulse“ erschienen ist, um nur zwei Werke exemplarisch zu nennen.

---

<sup>7</sup> Vgl. EB 136 - 147

<sup>8</sup> Vgl. Mathar a.a.O., hier v.a. Seiten 85 - 87

<sup>9</sup> Stefan, Kiechle SJ, Sich entscheiden. Echter-Verlag Würzburg 2004

Hier möchte ich in aller gebotenen Kürze zwei Punkte aufgreifen:

## 1. Die Wahl

Wenn Ignatius von „Wahl“ spricht macht er damit deutlich, dass sich entscheiden immer heißt, zwischen gegebenen Alternativen zu wählen. Wir schaffen uns diese Alternativen in der Regel nicht selbst, sondern finden sie als gegebene Möglichkeiten vor. Es geht dann darum, sie zu erkennen und klar zu benennen, alle Aspekte unterscheidend abzuwägen und dann – auch aus einer Haltung der Indifferenz heraus – sich dafür zu entscheiden, was mich jetzt auf dem Weg meiner Berufung mehr voranbringt, meinem Lebensziel jetzt mehr entspricht.

## 2. Die Unterscheidung der Geister

In immer größerer innerer Freiheit den Willen Gottes und die eigene Berufung erkennen und sich dafür entscheiden – das war die Zielbestimmung am Anfang der Exerzitien. Wie aber teilt Gott sich selbst und seinen Willen mit? Oder anders herum: Woran und wie kann der Mensch erkennen, dass er im Einklang mit dem Willen Gottes steht – oder eben auch nicht?

Hier gibt Ignatius eine erstaunlich einfache Antwort: Gott spricht zum Menschen durch dessen innere Regungen und Bewegungen. Gemeint sind damit Gefühle und Empfindungen wie: Sehnsucht und Motivation, Ermutigung und Ängste, Zufriedenheit oder Unzufriedenheit usw. So ist es zunächst notwendig, ein feines Gespür für diese Regungen und Bewegungen zu entwickeln und die Bereitschaft zu stärken, sie erst einmal zuzulassen und nicht gleich im Keim zu ersticken, wie wir das mit manchen dieser Regungen gerne tun. Und dann gilt es zu unterscheiden: Welche dieser Bewegungen kommen von Gott – und welche nicht.

Dabei denkt Ignatius vom Ergebnis her: Wo führt es mich hin, wenn ich diesem oder jenem Impuls folge; wie wird es mir dann gehen? Empfinde ich dann eher Trost oder Misstro, tiefen inneren Frieden im Einklang mit mir selbst, mit Gott und der Welt – oder fühle ich mich eher unzufrieden, missmutig, isoliert und auf mich selbst zurückgeworfen?

Führt es langfristig und dauerhaft zum Trost, wenn ich einer Regung folge, dann kann ich davon ausgehen, dass sie von Gott kommt; ist das Gegenteil der Fall, kommt der Impuls vom Ungeist, vom Teufel, vom Feind der menschlichen Natur. Ignatius hat viele unterschiedliche Namen für diese negative Kraft.

Diese Denkweise mutet zunächst vielleicht naiv an. Mathar zeigt in seinem Buch aber recht einleuchtend auf, wie auch moderne Persönlichkeitsmodelle genau auf diesem Prinzip beruhen: das Modell des Inneren Teams nach Schulz von Thun, die Teilpersönlichkeiten nach Jung und Assagioli, die aufbauenden und zerstörerischen Gefühlskräfte nach Böschmeyer und das Konstrukt des „inneren Gremlin“ als Personifizierung destruktiver Seelenkräfte im angelsächsischen Life Coaching.<sup>10</sup>

In ständigem Gebet und in der Ausrichtung auf Jesus Christus sowie unter Anwendung der Unterscheidung der Geister – mit der gerade hier unverzichtbaren Hilfe der Begleitung durch den, der die Exerzitien gibt – trifft der/die Exerzitant/in gegen Ende der zweiten Exerzitienwoche also seine/ihre Wahl, sei es in Form einer Lebensentscheidung, seien es auch kleinere konkrete Beschlüsse für die nächsten Schritte auf dem einmal eingeschlagenen Weg.

Inzwischen sind gut 20 Tage der Exerzitien vergangen.

---

<sup>10</sup> Vgl. Anmerkung 11

## „Dritte Woche“: Das Leiden und Sterben Jesu Christi

Nun gilt es, die bisherigen Erfahrungen und Entscheidungen der Feuerprobe auszusetzen. Nachfolge Jesu ist immer auch Kreuzesnachfolge.<sup>11</sup>

Und so ist der/die Exerzitant/in jetzt in der Dritten Woche eingeladen und herausgefordert, mit Jesus in dessen Passion hineinzugehen. Dem Heiland und Verkünder der nahen Gottesherrschaft zu folgen, war noch nicht so schwer. Aber gelingt es auch, zu einem Jesus zu stehen, der angefeindet, gedemütigt, gequält, getötet wird; der elend in Gottverlassenheit am Kreuz allem Anschein nach scheitert? Oder stellt sich hier der innere Impuls ein, den auch Petrus erleben musste: *diesen* Menschen kenne ich nicht; damit will ich nichts zu tun haben? Gefordert ist eine Treue, die auch unter dem Kreuz, d.h. in der Erfahrung scheinbarer Erfolg- und Sinnlosigkeit aushält. Dabei geht es jedoch zuerst um das Leiden *Jesu*, nicht um das eigene, sei es real oder nur befürchtet. Es geht darum, in diesem seinem Leiden den größten Ausdruck seiner Liebe und der Liebe Gottes zu erkennen; Dank zu empfinden dafür, dass er das alles für die Welt im Allgemeinen und für mich im Besonderen auf sich genommen hat. „Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt.“<sup>12</sup> Das ist eine Intention dieser Phase.

Es können aber auch noch einmal all die eigenen dunklen Seiten und Mächte aus der 1. Woche aufscheinen, der unerlöste, oder in der Sprache der Apostels Paulus der „alte“ Mensch. Mag ich im Laufe der Ersten Woche auch Heilung und Versöhnung erfahren haben, bleibt doch dieser alte Mensch oft immer noch wirksam. Hier, unter dem Kreuz, kann ein weiterer Schritt geschehen – von der Heilung zur Erlösung.

Paulus drückt es so aus

- „Wir wissen doch: Unser alter Mensch wurde mitgekreuzigt, damit der von der Sünde beherrschte Leib vernichtet werde und wir nicht Sklaven der Sünde bleiben. Denn wer gestorben ist, der ist frei geworden von der Sünde. Sind wir nun mit Christus gestorben, so glauben wir, dass wir auch mit ihm leben werden.“<sup>13</sup>

oder:

- „Ich bin mit Christus gekreuzigt worden; nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir. Soweit ich aber jetzt noch in dieser Welt lebe, lebe ich im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt und sich für mich hingegeben hat.“<sup>14</sup>

Wenn Jesus am Kreuz dann ruft: „Es ist vollbracht!“; wenn er sein Haupt neigt und im Tod seinen Frieden findet,<sup>15</sup> kann auch die aufgewühlte Seele des Exerzitanten / der Exerzitantin durchatmen und in der Ruhe des Karsamstag auf das neue Leben warten, das von Gott kommt.

---

<sup>11</sup> Vgl. z.B. Lk 14,27

<sup>12</sup> Joh 15,13

<sup>13</sup> Röm 6,6-8

<sup>14</sup> Gal 2,19-20

<sup>15</sup> Vgl. Joh 19,30

## **„Vierte Woche“: Begegnung mit dem Auferstandenen und Leben aus dem Geist Gottes**

Mit der Betrachtung des Ostermorgen beginnt dann die vierte und letzte Etappe der Exerzitien. Ignatius weist dem Auferstandenen vor allem das „Trösteramt“ zu. Er erscheint den verängstigten Jüngerinnen und Jüngern, ermutigt sie, gibt ihrem Leben neue Perspektive und spricht ihnen die Kraft aus der Höhe zu, den Heiligen Geist. Und auch Petrus, der während der Passion schmachvoll versagt hatte, bekommt nicht nur eine neue Chance, sondern wird von Jesus in einen ganz besonderen Dienst gerufen.<sup>16</sup>

Und so kann sich nun auch der/die Exerzitant/in allmählich darauf einstellen, vom Auferstandenen getröstet und ermutigt in den Alltag zurückzukehren, um die neu erkannte oder bestätigte und konkretisierte Berufung in der Kraft des Heiligen Geistes, die auch ihm/ihr zugesagt ist, dort zu leben.

Den Abschluss der Exerzitien bildet die Betrachtung zur Erlangung der Liebe.<sup>17</sup> Der/die Exerzitant/in erinnert sich an alles, was Gott ihm/ihr im bisherigen Leben und in diesen Exerzitien geschenkt hat – und bietet es ihm wieder an. Nicht um es einfach nur wegzugeben, sondern um – im biblischen Bild<sup>18</sup> gesprochen – die vielen schönen Perlen gegen die eine, die kostbarste einzutauschen: „Gib mir deine Liebe und Gnade, das ist mir genug.“<sup>19</sup>

© Pfr. Walter Mückstein 2007

---

<sup>16</sup> Vgl. Joh 21,15-23

<sup>17</sup> Vgl. EB 230 - 237

<sup>18</sup> Vgl. Mt 13, 45f

<sup>19</sup> EB 234



## **Ausgewählte Literaturhinweise**

### **Ausgaben des Exerzitienbuches**

Ignatius von Loyola – Geistliche Übungen

- Übertragung und Erklärung von Adolf Haas, Herder-Verlag Freiburg 1991 (broschiert)
- nach dem spanischen Urtext übersetzt von Peter Knauer, Echter-Verlag Würzburg 1998 (Taschenbuch)
- und erläuternde Texte, hrsgg. von Peter Knauer, Styria-Verlag 1988, (gebunden)
- ausgewählt und kommentiert von P. Vitus Seibel SJ und Thomas Grießbach, Audio-CD, Januar 2005

### **Die Autobiographie des Ignatius von Loyola**

Der Bericht des Pilgers, übertragen von Peter Knauer, Echter-Verlag Würzburg 2002

### **Literatur zu den Exerzitien**

- Peter Köster, Zur Freiheit befähigen. Kleiner Kommentar zu den Großen Exerzitien des Ignatius von Loyola. Benno-Verlag Leipzig 1999 (anspruchsvoll, v.a. für Begleiter)
- Willi Lambert, Das siebenfache Ja. Exerzitien – ein Weg zum Leben. Reihe Ignatianische Impulse. Echter-Verlag Würzburg 2004 (gut lesbare Hinführung zu den Exerzitien)
- Stefan Kiechle, Sich entscheiden.. Echter-Verlag Würzburg 2004
- Viele weiteren Bände aus der Reihe Ignatianische Impulse
- Helmut Mathar, Die persönliche Berufung in des Exerzitien des Ignatius von Loyola. In: Wie wir finden, was wir wollen. Historische und aktuelle Beiträge zur Zielfindung im Persönlichkeitscoaching. dgvt-Verlag Tübingen 2007. Seiten 73 - 112