

DIE EXERZITIEN NACH IGNATIUS VON LOYOLA

Motivation oder: Wozu „Exerziten machen“?

Obwohl die Geistlichen Übungen (Exerziten) 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*-Exerziten 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 Exerziten 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 Exerzitenverlauf wie die Beachtung von Gefühlen und Empfindungen sowie psychischer Gegebenheiten, natürlich auch geistige Auseinandersetzung und vor allem geistliche Vertiefung. Damit kommen die Exerziten der Sehnsucht nach einer Spiritualität entgegen, die nicht abgehoben, sondern bodenständig ist und das ganze Leben umfasst und trägt.

❖ Freiheit

Ignatianische Exerziten 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 einigermaßen sicheres Fundament gestellt werden.

❖ **Berufung und Sinn**

Bei all dem sind die Exerzitien auf ein klares, eindeutiges Ziel hin geordnet: 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“¹ sein Kapitel über die Exerzitien des Ignatius von Loyola ein und trifft damit in der Tat den Kern der „Geistlichen Übungen“.

Formen und Dauer der Exerzitien

- Die volle Form der ignatianischen Exerzitien dauert 30 Tage. Diese „**Großen Exerzitien**“ sind gedacht für Menschen,
 - die eine grundlegende Standortbestimmung für ihr Leben vornehmen wollen,
 - die vor einer wichtigen Entscheidung stehen oder einen größeren Lebensabschnitt betend auswerten und abschließen wollen,
 - und/oder ihren Glauben und ihre Spiritualität vertiefen möchten.
- In der Regel werden ignatianische Exerzitien als **Einzelexerzitien im Schweigen** mit einer Dauer von acht vollen Tagen angeboten. Wer daran teilnehmen möchte, sollte Erfahrung mit Schweigen, Meditation und persönlichem Gebet haben.
- Daher bieten wir auch Kurse zur **Einführung in ignatianische Exerzitien** an. Sie dauern fünf volle Tage, finden auch im Schweigen statt und es gibt zweimal täglich kurze Impulse oder gemeinsame Übungen.
- Wer Ignatius von Loyola und seine Spiritualität erst einmal kennenlernen möchte, ist richtig bei unserem **Schnupperwochenende**, das von Freitag Abend bis Sonntag Mittag dauert.

Die Termine und weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:

www.exerzitien-mainz.de

© Pfr. Walter Mückstein

¹ Dgvt-Verlag, Tübingen 2007, Seite 73