

3.1. **Aufbruch**

3.1.1 **Beginn: Den Faden aufgreifen**

Wenn sich ein Mensch auf die GEISTLICHEN ÜBUNGEN nach dem Exerzitienbuch des heiligen Ignatius einlässt und dazu eine bestimmte Anzahl von Exerzitien-Tagen beginnt, fängt er nicht am Nullpunkt seiner geistlichen Erfahrung an. Er ist schon ein Stück weit auf seinem Weg gegangen. Gott hat diesen Menschen bereits eine Strecke auf dem eigentlichen **Exerzitien-Weg** geführt, unabhängig davon, wie ausdrücklich bewusst ihm dies geworden sein mag. Im Bild gesprochen: Im bunten Gewebe des Lebens gibt es schon Fäden, die Heils-Qualität haben. Vielleicht sind sie noch dünn und schwach oder auch etwas verwirrt, aber sie sind vorhanden. Diese gilt es zu finden und aufzugreifen.

Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wenn Exerzitantinnen und Exerzitanten bereits **Exerzitien-Erfahrung** mitbringen und auch sonst ein **geistliches Leben** zu führen versuchen, kann an die Aufzeichnungen früherer Exerzitien erinnert und auf anschließend gewachsene Erfahrungen verwiesen werden.

Man könnte die Frage zum Bedenken mitgeben, wofür im Blick auf die letzte Zeit am meisten **Dankbarkeit** aufkommt und welches Wort oder Bild erfasst, was im Leben Halt und Zuversicht zu geben vermag. Vielleicht tritt dabei auch gleich eine Bibelstelle zu Tage, die bereits zentrale Bedeutung gewonnen hat.

Eine andere Möglichkeit, bisher schon Gewachsenes hervorzulocken, wäre, Begleitete anzuregen, sich in schlichter und einfacher Weise darüber zu äußern, was ihnen im Leben Sinn und **Freude** gibt. Dies könnte z.B. in der Form eines fiktiven – möglicherweise auch echten – Briefes an einen nahe stehenden Menschen geschehen. Vielleicht wird eine solche Anregung zuerst wie ein Sprung ins kalte Wasser empfunden. Deshalb sollte man dazu erläutern, dass es nicht auf erschöpfende und objektiv »richtige« Aussagen ankommt, sondern um den Inhalt, der *jetzt* ins Blickfeld gerät.

Eine weitere Möglichkeit bestünde darin, die eigene Lebensgeschichte zu verfolgen. Dafür kann hilfreich sein, wichtige Daten und Ereignisse niederzuschreiben oder zu malen. In wenigen Sätzen oder anhand eines entstandenen Bildes wird dann im nächsten **Begleitgespräch** das Wichtigste mitgeteilt.

Sicher gibt es noch andere Ansatzpunkte, um in den Exerzitien-Prozess einzusteigen. Bei allen kommt es darauf an, Exerzitantinnen und Exerzitanten anzuregen, *ihre* positive Lebens- und Heilerfahrung sowie ihre Hoffnung auszudrücken. Denn immer ist die *Hoffnung* die treibende Kraft im Menschen, die ihn vorwärts- und über sich hinausdrängt. In ihr ist Gott am Werk (vgl. **EB 316.4**).¹ Deshalb wird sie von Theologen auch als eine der »göttlichen Tugenden« bezeichnet. Dabei soll nicht geleugnet werden, dass es noch vieler Reinigung bedarf, bis all das Ungeordnete an unseren konkreten Hoffnungen ausgeschieden ist.

Die *beiden* Elemente der **Erfahrung und Hoffnung** sind wichtig. Sie stehen jeweils für Vergangenheit und Zukunft und gehen im Gebet ineinander über. Aus ihnen gemeinsam ist so etwas wie ein Ideal, eine Zielvorstellung erwachsen, *wie* einer sein Leben ersehnt. Sicher sind in ein solches **Ideal** auch noch Illusionen und Projektionen hineinverwoben. Wir denken ja auch erst über den Anfang des Exerzitien-Weges nach. Aber wenn dieser Anfang nicht der Nullpunkt ist, dann enthalten die Worte und Bilder, die ans Licht kommen, etwas für diesen einen Menschen Wahres und Echtes. Ist es nicht verwunderlich, wie sich Gott im Alten Testament auf die »typisch menschlichen« Erwartungen Einzelner und des Volkes einlässt? Ist es nicht genauso verwunderlich, in welch irdischen Zusammenhängen auch im Neuen Testament das »Heil« beschrieben wird? (Man denke an die Wunder Jesu, an die Bilder vom Hochzeitsmahl und vom himmlischen Jerusalem.)

¹ **EB 316.4:** »Überhaupt nenne ich ›Tröstung‹ alle Zunahme an Hoffnung, Glaube und Liebe und alle innere Freude, die zu den himmlischen Dingen ruft und hinzieht und zum eigenen Heil seiner Seele, indem sie ihr Ruhe und Frieden in ihrem Schöpfer und Herrn gibt.«

Bei solchen wie den angeführten Möglichkeiten des Einstiegs in die Exerzitien ist entscheidend, dass Begleiterinnen und Begleiter nicht ein Ideal vor den Exerzitanten, die Exerzitantin *hinstellen*, sondern dass Letztere es selbst formulieren. Weil es in diesen Formulierungen um **positive Grunderfahrungen** und Zielvorstellungen und um »Sinn« geht, werden tief menschliche Urworte und Wertebegriffe fallen wie »Liebe«, »Vertrauen«, »Hilfsbereitschaft«, »Gehorsam«, »Dienst« (und andere). Jeder dieser Begriffe hat aus der individuellen Geschichte eines Menschen heraus seine besondere Bedeutung. Ein anderer vermag oft gar nicht zu errahnen, welch tiefe Erinnerungen, Sehnsüchte oder Wunden bei einem Menschen angerührt werden, wenn solche Worte fallen. Für den Fortgang der Exerzitien ist es nicht unerheblich, ob jemand vom Sinn des Lebens etwa mit den Worten »Vertrauen«, »Geborgenheit« und »Liebe« spricht oder eher mit »Pflichterfüllung«, »Wille Gottes« und »Gehorsam« oder mehr in die Richtung von »Weltgestaltung«, »Hilfsbereitschaft« und »Dienst«.

Auf diese sprachlichen Feinheiten sollte in der Begleitung gehört werden, obgleich es nicht ihre Aufgabe ist, die Grundvorstellung des Begleiteten vom Leben in Exerzitien-Tagen *von außen her* richtig zu stellen und ein »besseres« Wissen darüber zu vermitteln. »Denn nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Innerlich-die-Dinge-Verspüren-und-Schmecken« (**EB 2.4**).² Wollte die begleitende Person von sich aus eine Formulierung über **Sinn und Ziel des Lebens** vorlegen, würde sie damit nur eine unangebrachte Auseinandersetzung anstoßen zwischen dem, was der Exerzitant, die Exerzitantin selbst gefunden hat, und dem, was präsentiert wird. Das Kapital, das in Exerzitantinnen

² **EB 2.2-4**: »Denn wenn derjenige, der betrachtet, das wirkliche Fundament der Geschichte nimmt, es selbständig durchgeht und bedenkt und etwas findet, was die Geschichte ein wenig mehr erläutern oder verspüren lässt – sei es durch das eigene Nachdenken oder sei es, insofern der Verstand durch die göttliche Kraft erleuchtet wird –, so ist es von mehr Geschmack und geistlicher Frucht, als wenn der, der die Übungen gibt, den Sinn der Geschichte viel erläutert und erweitert hätte. Denn nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Innerlich-die-Dinge-Verspüren-und-Schmecken.«

und Exerzitanten schlummert, bliebe brach liegen, während sie sich abmühen, fremdes Kapital in die eigene Währung umzumünzen. Solches Vorgehen wäre ein Zeit raubendes und vom Ziel der Exerzitien her betrachtet ziemlich nutzloses Geschäft. Fällige Auseinandersetzung wird im Verlauf der Exerzitien später kommen, wenn der Boden dafür bereitet ist. Vieles wird sich dann klären, zurechtrücken und – unter Schmerzen – verwandeln.

3. 1. 2 Gottes Wirken im eigenen Leben erfahren

Für die meisten Menschen ist das Leben ein äußerst buntes Gewebe, in dem zunächst allerlei Fäden wirr durcheinander verlaufen. Die Sehnsucht nach einer gewissen Ordnung oder Einheit im eigenen Leben ist meist eine der Triebfedern, sich auf Exerzitien einzulassen. Es ist allerdings noch nicht damit getan, wenn heilsbedeutsame Fäden nur aufgegriffen worden sind. Sie sind richtig in die Hand zu nehmen, damit sie weitergesponnen werden können. Aus Erinnerung und Erkenntnis soll Erleben und Erfahrung werden. Exerzitant und Exerzitantin müssen die Anziehungskraft der gefundenen **Lebensperspektiven** neu in sich spüren.

Was ist es, was ein Wort, einen Inhalt, eine Verheißung für uns *anziehend* macht? Es geschieht dadurch, dass Bedürfnisse und Sehnsüchte angesprochen werden, die in uns angelegt sind. Von ihnen wird der Mensch im Innersten bewegt. In der Psychologie spricht man von **Grundbedürfnissen**, die jeder Mensch hat.³ Un-

³ Dazu v.a. Maslow's Pyramide der Bedürfnisse: Physiologische Bedürfnisse sowie nach Sicherheit und Vertrauen, Zugehörigkeit und Liebe, Selbstaktualisierung und Selbstentfaltung, Achtung und Wertschätzung, wohingegen die Bedürfnisse zu wissen und zu verstehen, ästhetischer Art und nach Transzendenz (Sehnsucht nach letzter Sinnfindung) als höhere geistige Werte eingestuft sind, jedoch mit dem Selbstverwirklichungsstreben (Seiender und Werdender zu sein) einhergehen können, nicht müssen. In: • Abraham H. Maslow: Motivation und Persönlichkeit.