

Ignatianische Exerzitien

Prof. Dr. Barbara Hallensleben * HS 2026

15. Oktober 2026 * „**Erste Woche**“ (2)

In der vergangenen Woche haben wir einen anfänglichen Überblick über die „Erste Woche“ der Exerzitien des Ignatius erhalten. Wir können uns jetzt leichter in den vier Textebenen bewegen, die mit dem geschriebenen Wort beginnen und in den gegenseitigen (!) „Text“ zwischen dem Menschen und Gott führt. Wir wissen, dass die Beschäftigung mit der Sünde in dieser Woche nicht der Selbstoptimierung gilt, sondern der Kapitulation auf ganzer Linie, die in das „Zwiegespräch“ der Barmherzigkeit mit dem Gekreuzigten – „wie ein Freund zum anderen spricht“ – mündet. Die Botschaft lautet eigentlich: Im Gegenüber zu „Christus unserem Herrn“ erkennst Du letztlich, wer Du bist, und wirst vor die Frage gestellt: Was soll ich tun? – die dann in die „Wahl“ in der Nachfolge Christi (auf die die Zweiten Exerzitienwoche ausgerichtet ist) mündet.

Mir geht immer noch meine Entdeckung nach, dass Jesus zuerst sagt: „Kehrt um!“, und dann die Nähe des Reiches Gottes nennt. Es gibt zwei moraltheologisch/ethische Theorien. Die eine besagt: Nur im Licht des schon erkannten Guten bin ich fähig, meine Schatten zu erkennen. Die andere besagt: Wenn ich nicht um meine Selbstverschlossenheit weiß, kann sogar das Gute in den Zirkel der Perversion hineingezogen werden. Wenn ich Ihnen sage: „Um 14h gibt es kostenlos Kaffee und Kuchen – kommt alle in die Mensa“ – dann spreche ich vielleicht einfach Ihre Gier an und bekräftige sie nur. Wenn ich nicht bereits wenigstens anfänglich ahne, dass etwas außerhalb meines Horizontes mich in eine größere Weite führen kann, dann bin ich vermutlich geneigt, auf meinen ausgetretenen Wegen weiterzugehen, ohne rechts und links zu schauen. Die Exerzitien verbinden beide Sichtweisen: Sie führen mich an die Hoffnungslosigkeit meiner Selbstperfektionierung heran – und sie stellen mir ein Gegenüber vor Augen, von dem ich einen unerwarteten Aufschluss über mich erwarte.

Da Sie nun alle den vollständigen Text des Exerzitienbuches vor Augen haben, bleiben wir heute noch ein wenig in der Ersten Woche, insofern hier eine theozentrische anthropologische Grundkonstellation eröffnet wird, die für den gesamten Exerzitienprozess entscheidend ist.

In der Tat setzt Ignatius in der Weise, wie er die Übungen beschreibt, eine außerordentlich breit angelegte Anthropologie voraus:

- Er eröffnet den Horizont von Gedanken, Worten, Werken
- Er aktiviert Gedächtnis, Verstand und Wille
- Er arbeitet mit allen (geistlichen) Sinnen: sehen, hören, riechen, kosten, berühren)
- Er stellt das Ich in den Horizont, der sich zwischen Gott und der ganzen Schöpfung einschließlich der Engelwelt ausspannt – mit einer unscheinbaren, aber wichtigen Rolle der begleitenden Person

GEDANKEN:

EB 32: „Ich setze voraus, dass dreierlei Gedanken in mir sind, und zwar der eine mein eigener, der aus meiner bloßen Freiheit und meinem Wollen hervorgeht; und zwei andere, die von außen kommen: der eine, der vom guten Geist kommt, und der andere vom bösen.“

Schon bei dieser Aussage könnten wir lange verharren. Meint Ignatius hier gute und böse Engel? Meint er den guten und bösen „Zeitgeist“? Wir können das auf sich beruhen lassen, allerdings in dem Wissen, dass noch in der ersten Woche Ignatius in der Tat den Menschen in den Horizont der Engelwelt stellt. Eindeutig ist jedenfalls: Ich werde in eine kritische Distanz zu meinen eigenen Gedanken gestellt: Denke ich hier wirklich selbst? Oder folge ich „Einflüsterungen“, die eigentlich noch einmal zu prüfen wären? Hier setzen die „Regeln zur Unterscheidung der Geister“ an.

WORTE:

Hier diskutiert Ignatius drei Aspekte, die zeigen, dass die Worte ein Ort der „Sünde“ sein können, d.h. dass sie der Möglichkeit der Perversion unterliegen:

- Lang und kritisch wird das „Schwören“ (bei Gott/beim Geschöpf) diskutiert.
- Wichtig ist Ignatius, dass kein „müßiges Wort“ gesprochen wird. Auch die Worte haben als Telos die Ehre Gottes und das Heil der Seelen.
- Worte dürfen nicht den Ruf anderer Menschen zerstören – sogar bis zu der Aussage: „Wenn ich eine Todsünde aufdecke, die nicht öffentlich bekannt ist, begehe ich eine Todsünde“ (EB 41).

WERKE:

Man nennt die Jesuiten oft „Voluntaristen“, weil sie so stark auf das Wollen und das Handeln auf der Grundlage menschlicher Freiheit setzen. Positiv gesprochen könnte man auch sagen: Was der Mensch in der Gnade empfängt, soll er handelnd „ins Werk setzen“, ohne dass der Bezug zu Gott dabei verloren geht.

KONTEMPLATION / MEDITATION

Ignatius kennt diese beiden Grundformen der Übungen. Sie gehen de facto ineinander über, aber man könnte sagen: Bei der „Meditation“ ist die Aktivität des Menschen stärker betont, während die Kontemplation den Übergang zum „Schauen“ dessen, was ich betrachten möchte, zum Ausdruck bringt.

GEDÄCHTNIS, VERSTAND, WILLE:

Ohne Kommentar führt Ignatius in EB 45 die „drei Fähigkeiten“ ein, die bei der Meditation verwendet werden sollen. Später werden sie benannt als Gedächtnis, Verstand und Wille. Mit den lateinischen Bezeichnungen *memoria*, *intellectus* und *voluntas* hat Augustinus in seinem Werk *De Trinitate* diese Dreihalt als eine Analogie für den Dreieinen Gott im Inneren der menschlichen Seele dargelegt. Sie sind eigentlich nicht drei „Fähigkeiten“, sondern drei Dimensionen unseres Menschseins, deren Zusammenwirken das begründet, was wir in der Regel unsere „Fähigkeiten“ nennt. Ignatius hat in seinem Theologiestudium sicher diese Lehre des Augustinus kennengelernt – und setzt sie nun in eine geistliche Praxis um. Zugleich werden wir daran erinnert: Wenn Ignatius den Menschen in den Übungen „aktiviert“, dann aktiviert er gleichsam das Ebenbild Gottes, nicht den gott-losen Menschen.

GEWISSENSERFORSCHUNG UND GENERALBEICHTE

Zentral für die Erste Woche ist die Gewissenserforschung mit dem Rat, eine „Generalbeichte“ abzulegen, die sich also auf mein gesamtes Leben bezieht. Es wird nicht gesagt, wann innerhalb der Woche diese Beichte vorgesehen ist. Das ergibt sich aus dem Übungsverlauf selbst. Hier zeigt sich, dass der Mensch in den Exerzitien sein gesamtes Leben bedingungslos vor Gott offenzulegen bereit ist.

VORBEREITUNGSGEBET

Bevor wir die einzelnen Übungen der ersten Woche anschauen, sollten wir das „Vorbereitungsgebet“ für alle Gebetszeiten kennenlernen, das hier eingeführt wird und immer die gleiche Grundform hat. Dazu gehören folgende Schritte:

- Das Vorbereitungsgebet im engeren Sinne (z.B. EB 46): „Gott unseren Herrn um Gnade bitten, damit alle meine Absichten, Handlungen und Betätigungen rein auf Dienst und Lobpreis seiner göttlichen Majestät hingeeordnet werden“. Hier wird gleichsam „Prinzip und Fundament“ in Erinnerung gerufen. In EB 75/76 werden zusätzliche Hinweise gegeben, die zeigen, dass Ignatius höchste, selbstreflexive Bewusstheit voraussetzt: Die Übung beginnt vor der Übung, indem ich mir „für die Dauer eines *Vaterunsers*“ klar mache, dass ich jetzt vor Gott trete und von Gott angeschaut werde. Ignatius stellt auch die Gebetshaltung zur Wahl – immer unter dem Vorzeichen, was mir mehr zum Ziel verhilft.
- Der „Aufbau des Schauplatzes“: Hier wird die „Vorstellungskraft“ wachgerufen, sei es im Betrachten realer Orte (wie die Szenen des Lebens Jesu), sei es bei einer Meditation über nicht materiell Sichtbares wie die Sünde doch meine leibhaftig davon infizierte Existenz. Hier sagt Ignatius ausdrücklich hinzu: „Ich sage ‚das ganze Zusammengesetzte‘: aus Seele und Leib“ (EB 47). Nie soll ich die Leibhaftigkeit des Geschehens vergessen.
- EB 48: „Gott unseren Herrn um das bitten, was ich will und wünsche. Die Bitte muss dem zugrundeliegenden Stoff entsprechen ...“. Hier zeigt sich, wie sehr Ignatius dem betenden Menschen ernst nimmt. Er begibt sich nicht in eine völlige Selbstnegation, sondern darf, ja soll erbitten, was in ihm als Sehnsucht und konkreter Wunsch vorhanden ist. Natürlich gilt dies unter dem Vorzeichen der Ehre Gottes und in der Bereitschaft, das Erbetene nicht zu erlangen.
- Es folgt das betende Durchgehen der „Punkte“, die die begleitende Person dargelegt hat.
- Die Gebetszeit mündet jeweils in ein „Zwiegespräch“, damit es nicht bei einer imaginierten Selbstbespiegelung bleibt. Wir haben bereits gesehen, wie die erste Übung in ein Zwiegespräch mit dem Gekreuzigten mündet. Manchmal wird der Adressat dieses Zwiegesprächs differenzierter und überraschend genannt, etwa in EB 63, wo es drei Zwiegespräche gibt: 1) mit Maria, „unserer Herrin“; mit Christus, dem Sohn; mit dem Vater. Maria nimmt gleichsam den Ort des Heiligen Geistes ein. Sie ist hier nicht als

ein Mensch unter anderen genannt, sondern als diejenige, in der der Geist Gottes leben und wirkt und mir deshalb das Gott Wohlgefällige zeigen und erbitten kann. Die Hinwendung des Gebetes durch den Sohn zum Vater entspricht der dreigliedrigen doxologischen Gestalt des christlichen Gebets.

- Wie die Übung vor der Übung beginnt, so hat sich auch nach der Übung einen Nachklang: Für etwas 15 Minuten soll ich bedenken, wie es mir in der Übung ergangen ist – auch selbstkritisch unter der Frage, ob ich wirklich all meine Kräfte auf Gott hin ausgerichtet habe (vgl. EB 77).

FÜNF ÜBUNGEN

Es folgen die „fünf Übungen“ dieser Ersten Woche, von denen die erste und zweite als dritte und vierte „wiederholt“ werden. Das ist ein für Ignatius typischer Vorgang. Weil es sich um einen dialogischen „Text“ handelt, rechne ich damit, dass die Begegnungen mit Gott einen verschiedenen Charakter haben können. Das einmal Erfahrene ist nicht einfach ein erworbener Besitz, sondern wird sofort radikal wieder zur Disposition gestellt.

ÜBUNG 1

Hier nähert sich der Mensch gleich seiner eigenen Sündhaftigkeit, indem er „drei Sünden“ bedenkt: die Sünde der Engel, die Sünde Adams und Evas, die Sünde eines anderen Sünders.

ÜBUNG 2: Meditation über die (= meine) Sünden

Hier erfolgt eine radikale Dezentrierung des Menschen, insofern „ich mich durch Beispiele geringer mache“: Ich bin ein Mensch neben anderen, ich bin ein Mensch neben Engel und Heiligen, ich bin ein Mensch inmitten der Schöpfung, als Geschöpf bin ich nicht Gott, als Sünder-in bin ich ein Mensch, der diese Schöpfung (auch) verunstaltet. Aufgerufen werde ich zu „erwägen, wer Gott ist“ (EB 59). Hier wird es emotional, insofern die Übung mündet in einen „Ausruf, staunend mit gesteigertem Verlangen, indem ich alle Geschöpfe durchgehe, wie sie mich am Leben gelassen und darin erhalten haben“ (EB 60).

Es wunder nicht, wenn diese beiden Übungen wiederholt werden. Hier ist nicht mehr von einzelnen Sünden und Bußübungen die Rede, sondern von meinem Ort in Gottes weiter Schöpfung!

ÜBUNG 5: Meditation über die Hölle (EB 65-72)

Hier erfolgt erstmals die für Ignatius so typische „Anwendung der Sinne“ auf die Gräuel der Hölle, die ich sehen, hören, riechen, kosten und berühren soll. In Band XII der Gesammelten Werke von Karl Rahner finden Sie Studien zum Ursprung des Gedankens der „geistlichen Sinne“, die erstmals durch Origenes benannt werden. Origenes sah sich dem Vorwurf ausgesetzt, die Christen würden behaupten, dass sie mit den physischen Sinnen zu Gott gelangen könnten. Demgegenüber betont er, es handle sich um die „geistlichen Sinne“, die aber nichtsdestoweniger mit den körperlichen Sinnen eine Einheit bilden. In gewisser Weise nimmt er hier die Heilsbedeutung des Körpers voll ernst. Vor allem Bonaventura hat die Lehre von den geistlichen Sinnen weiterentwickelt, und auf ihn bezieht sich vermutlich auch Ignatius (und andere Jesuiten, die sich dazu geäußert haben, etwa Polanco).

ZUSÄTZE

Auf die Übungen der Woche folgen noch „Zusätze“, die zusammen mit den „Direktorien“ des Jesuitenordens gelesen werden können und dort Ergänzungen finden (vgl. MHSI Band 76).

REGELN ZUR UNTERSCHIEDUNG DER GEISTER

Diese Regeln stehen im Anhang des Exerzitienbuches, doch die erste Reihe „eignet sich mehr für die erste Woche“. Wenn Zeit bleibt, lesen wir in diesen Regeln: ab EB 314.