

Dynamik ignatianischer Exerzitien als ein Weg in die innere Freiheit In der Stille mir selbst und meinem Gott begegnen

Ignatius- Ein Mann mit der Sehnsucht nach Freiheit

Baskischer Adeliger(1491- 1556) im Dienst des damaligen spanischen Königs- Verteidigung – Freiheitskampf
1521- im 30. Lebensjahr der Festung Pamplona verletzt- langes Krankenlager

Wie kam es zu den „Exerzitien“?

Zit.

Die Langeweile begann den Genesenden zu quälen. Ritterromane hätte er gerne gelesen. Doch was seine fromme Schwägerin aus den Schränken kramte, waren lauter fromme Bücher. Erst widerwillig, dann erstaunt und schließlich gefesselt, blätterte Inigo in den Folianten. Ganz still trat in diesen Stunden die Gnade an sein Lager. Eine neue Welt ging ihm auf:
Er begann zu sinnen: "Wie, wenn ich dasselbe täte wie diese Heiligen?" Dann nahm ihn wieder die Sehnsucht nach Waffenehre und Frauengunst gefangen. So wogte zwischen Gott und der Welt in ihm ein wundersamer Streit. Da machte Inigo eine entscheidende Entdeckung, die er wie folgt beschreibt: "Wenn er sich mit weltlichen Gedanken befaßte, hatte er zwar großen Gefallen daran. Wenn er aber dann, müde geworden, davon abließ, fand er sich wie ausgetrocknet und mißgestimmt. **Mißtrost**. Wenn er jedoch daran dachte, barfuß nach Jerusalem zu gehen und sich nur von wilden Kräutern zu ernähren und alle anderen Kasteiungen auf sich zu nehmen, die er bei den Heiligen las, dann empfand er nicht bloß **Trost**, solange er sich in solchen Gedanken erging, sondern er blieb zufrieden und froh, auch nachdem er von ihnen abgelassen hatte. Und allmählich kam er dazu, den Unterschied zwischen den Geistern zu erkennen, dem Geist des Teufels und dem Geiste Gottes. Das war die erste Überlegung, die er über göttliche Dinge anstellte."

Nach der Genesung wollte er nach Jerusalem pilgern. Zuvor wollte er ein paar Tage in Stille in Manresa verbringen, daraus wurden 10 Monate- Monate der geistlichen Rast, mit Trost, Seelenqual und mystischer Wandlung er betete täglich 7 Stunden. Niemand konnte ihm aus diesen **Skrupeln** heraushelfen; eher förderte die damalige Kirche mit vielen Forderungen und Strafandrohungen solche Skrupel. Oft wurde nur eingeschärft, wie große **Anstrengungen** man unternehmen müsse, um überhaupt **Gottes Gnade** zu erlangen. **Sein Bericht von diesen Erfahrungen läßt an ähnliche Aussagen seines Zeitgenossen Martin Luther (1483–1546) denken; sie sind einander jedoch nie begegnet.**

So entstand das Büchlein das keine bloße Schulweisheit vermittelt, sondern einen lebendigen Niederschlag von Selbsterlebtem darstellt. Er selbst bezeugt: "Der Pilger machte an sich diese, bald jene Wahrnehmung und Erfahrung und fand sie nutzbringend für seine Seele. Da dachte er, es könnte auch andern frommen und schrieb es nieder.". **Aus den seltsamen Schwankungen zwischen Gott und Welt auf dem Krankenlager in Loyola entstanden nach eigenem Geständnis jene wunderbar klugen Regeln einer guten Wahl, die uns das Exerzitienbüchlein vermittelt.** In Manresa wurde sein Gewissen durch Skrupel gefoltert, er habe bei der Beichte Wichtiges nicht gesagt. Er wäre vielleicht verrückt geworden, wäre ihm die Erkenntnis nicht gekommen, was eine ernstlich strebende Seele drückt, beißt und niederschlägt, könne unmöglich vom guten, sondern nur vom bösen Geiste herrühren. Daher warnt er auf Grund der eigenen schlimmen Erfahrungen **vor allem Übermaß**, empfiehlt mit Bußart und Lebensweise zu wechseln, **bis man in allem die gesunde Mitte gefunden hat. Wer aber diese gefunden, soll darin bleiben.**

Soweit ein paar Zitate zur Entstehung der Exerzitien, die den Weg, geistlichen Weg in die Freiheit beschreiben, das Lebenswerk des Ignatius
Worum geht es bei Exerzitien? Sehnsucht!!!! Nach Ganzheit, Erfüllung, Sinn. Gelingendem Leben....Lebendigkeit
Ziel: auf die Liebe, die Gott uns geschenkt hat, zu antworten in der ganz konkreten alltäglichen Gestaltung meiner Beziehung zu Jesus Christus, **ihn in allen Dingen zu suchen und zu finden**
Authentischer Lebensstil
Ursprünglich: zu einer guten Wahl im Leben zu kommen, indem „ungeordnete Anhänglichkeiten“ in Übungen erkannt und in der Ausrichtung auf Christus hin geordnet werden, so dass eine Entscheidung in Freiheit im Blick auf die eigene Berufung hin möglich wird.

Sich mit dieser **Sehnsucht** auf den Weg zu machen, dazu **laden** die Exerzitien ein **Ignatianisch?**

Im kontinuierlichen Üben im Gebet **aufmerksam** zu werden:
auf die Suchbewegungen des Herzens **hin zu Gott**, nach IHM, seinem Heil für mich- und auf die Widerstände, **gegen Gottes** Lebensabsichten mit mir zB: Ängste, unbewußte Abhängigkeiten, Gewohnheiten, unfreimachende Bindungen, unverarbeitete Erfahrungen und Konflikte, unreflektierte Wertungen und Ideologien(Erziehung)

wie kann das geschehen? Abgeschieden sein

Versch. Arten von Exerzitien: ExiA

einige wenige Tage der Stille, 9Tage, 30 Tage

kontinuierliche Begleitung über eine Lebensphase

wesentliches Element: **Stille**, Kontemplation....eine Bewegung zum Schweigen hin

Üben! Vom Kennen zum Können führt nur das Üben....Gewohnheiten sind die Muskeln der Seele

Gebet, biblische Betrachtungen,

Begleitgespräche – hier können all' die Bewegungen angeschaut werden

Begleitung, nicht Führung!

Dynamik der Exerzitien

Bild des Hauses, für uns gebaut und es gilt in den Exerzitien dieses in Besitz zu nehmen nicht ein Weg nur in einer Richtung zu gehen, sondern versch. Räume, hin-und her begehbar

Voraussetzung:

Entscheidungsbereitschaft zu Veränderung

Sehnsucht nach mehr

1.Fundament ich bin geliebt, gewollt, einmalig...Vertrauen in Gottes Lebens- u.

Liebesabsichten mit mir

das Fundament- „Die **Zeit der ersten Liebe**“

Ein Mensch, ergriffen und fasziniert von der persönlichen Gottesbeziehung, die er für sich entdeckt hat, begibt sich in den Exerzitien auf einen Weg, dieser auf den Grund zu gehen, die tiefe Sehnsucht seines Herzens mit Leben zu füllen. In den Gebetszeiten geht es darum, diesen Gott, Schöpfer des Universums und seine persönliche Retterliebe in den Blick zu nehmen. Die **Schöpfung, alles was Er gemacht hat, ist gut. Ich bin gewollt**, kein Zufallsprodukt und darf die tiefe Dankbarkeit für die eigene Person, die eigenen Gaben und Kräfte, den familiären Hintergrund erfahren. Die Wirklichkeit, so wie sie ist erfüllt das Herz mit **Dankbarkeit** und darf mehr und mehr einem **Ja** Raum geben, das **umfassend** wird. Die wachsende Grundhaltung im Glauben führt zum Wahrnehmen des Gegebenen und zur **Annahme** dessen, was auch die

negativen Aspekte des Menschseins auf dem Hintergrund der liebenden Hingabe unseres Schöpfers in Jesus Christus mehr und mehr einschließt. Auf das eigene Leben übertragen führt dies zu einer **wachsenden Selbstannahme** als recht verstandene Eigenliebe, die sich als Geschenk von Gott annimmt, sich über Lebenskraft und Freiheitsdrang freut und sie auslebt. **Sich bejahen läßt es zu, sich beschenken zu lassen.** Das Wissen darüber im Gebet vertiefend zu bewegen ist **Wesen der Fundamentsphase.** Das Bejaht- und Gewolltsein durch den Schöpfer und Vater ermöglicht gleichzeitig tiefere und echtere Beziehungen zu anderen Menschen. Denn auch sie sind geliebte Geschöpfe und keine Konkurrenten. Das **Ziel** auf diesem Wegabschnitt besteht darin, **daß das eigene Leben auf das schöpferische Seinswort Gottes antwortet, Selbstwerdung in der Gottesbegegnung.** Die **Gefährdungen** dieser Zeit sind vielfältig und es gibt verschiedene Strategien, um dem Geschehen auf dem Weg zu entweichen. Der Eine verabsolutiert die Glückserfahrung geschenkten Lebens und verliert es aus dem Blick, Empfangenes weiterzugeben, Verantwortung für die Schöpfung zu übernehmen. Lebensfreude und Lebensgenuß werden so überbetont, daß **Egotrip** und Selbstverwirklichung **bis hin zur Selbstüberschätzung dominieren.** Ordnungen des Lebens werden als Einschränkungen abgetan. Der Andere läßt sich nicht wirklich ein auf Gottesnähe, tut sie als vorübergehende Phase ab. Oder aber man stellt sich nicht der ganzen Wirklichkeit, **Risse im Fundament werden permanent ausgeblendet.** Auftretende lebensfeindlichen Strategien gilt es, in der Begleitung zu entlarven. Hierzu zählen: Ablehnung der Geschlechtlichkeit mit der Vorverdächtigung alles Leiblichen, die Überbetonung der Nächstenliebe, sehnsüchtige Kreuzesliebe und die Angst vor Stolz. Da alles so schlecht ist, wird auch Gott zur Illusion.

Der **Entscheidungsaspekt dieser Phase lautet Hoffnung. Es geht darum, zur Wirklichkeit, so wie sie ist, ja zu sagen,** d.h. daß sowohl positive, als auch negative Aspekte zur Geschöpflichkeit gehören und gelebt werden dürfen und es geht ganz elementar um das Lob Gottes.

Entscheidung für das Leben und die Liebe, das Leben in all seinen Facetten. Hier ist noch nicht der Ort für unwiderrufliche Lebensentscheidungen. Im Weitergehen des Exerzitienweges heißt es nun, sich den offenbargewordenen Rissen im Fundament zustellen, d.h. es geschieht der Übergang in die erste Woche

1.Woche- Krisenphase Keller

Umkehr:

die Bereitschaft, die ganze Wahrheit meines Lebens möglichst realistisch und ohne Wertung anzunehmen die ganze Wahrheit wahr sein lassen, von der Betroffenheit hin zur Bereitschaft, diese loszulassen... **Wesen:Neuorientierung**

Auf dem Exerzitienweg tun sich Risse im Lebens- und Glaubensfundament auf, die durch ihre Dynamik nicht mehr einfach ignoriert oder verharmlost werden können. Die **ganze Person fühlt sich angefragt, existentiell betroffen,** und der entscheidende Schritt besteht darin, sich der ganzen Wahrheit des eigenen Lebens zu stellen, dem **Schatten,** dem Ungelebten, dem Verdrängten, dem Steckengebliebenem. Eigene Verlorenheit und Schuld werden schmerzlich bewußt.

All diese Anteile drängen ans Licht und **die Gebetszeiten sind der Ort,** wo dies alles sein darf. Die eigene **Biografie** kommt unter diesen Aspekten neu und vertieft in den Blick. Es geht darum, **sich mit allen Kräften auf den Weg der Läuterung** und Reinigung einzulassen, der es dann ermöglicht, **daß das Lebensziel** hin auf den Gekreuzigten, auf seine hingeebene Liebe an den Sünder, ausgerichtet wird. So kann sich die Dynamik der Gottes-, Eigen-, und Nächstenliebe entfalten, denn die **Sünde wird deutlich als Zerstörung von Beziehung** zu Gott, zu sich selbst und zum Nächsten wahrgenommen.

Und das nun ganz konkret im eigenen Leben.

Sünde und Verlorenheit zeigen sich auf drei Ebenen:

- die Wurzel der Sünde ist letztlich der Stolz, „Seinwollen wie Gott“

-der Einzelne ist in das Netz der Sünde universal und kosmisch verwoben, leidet darunter und ist oftmals machtlos dagegen

Entschuldigungsmechanismen, denen wir als Menschen gern erliegen, werden **entlarvt, münden** ein in die Erkenntnis: ich bin sündig!

Je mehr hier ein sich Stellen der eigenen Unzulänglichkeiten, den Wunden und Schmerzen geschieht, umso mehr werden Heilung, Vergebung und Barmherzigkeit des sehnsüchtig liebenden Vaters erfahren. **Die innere Heilung ist ein Prozeß, der in einzelnen Schritten durchlaufen wird,** zuerst Leugnung und Abwehr, dann Anklage und Zorn, später kommt es zum Verhandeln, um nach Trauer und Schmerz in Annahme und Versöhnung münden zu können(Linn, 4 Phasen).

Die Gefahr, sich von diesem Weg der Umkehr abzuwenden, das Lebensgefährt wieder in ruhigere Gewässer gleiten zu lassen, kann sich in Übertreibungen, wie

-ich bin an allem Schuld,

-Entmutigung, das ist zu viel verlangt

-ich kann nicht anders

-Skrupulosität oder auch zu radikal

-ich schaffe das allein

oder Untertreibungen, die zu Verharmlosungen und Trägheit führen, i. Sinne von „...überlaß alles IHM“, äußern. Das Auftreten von Abwehrmechanismen und das Hängenbleiben im Selbstmitleid gehören ebenfalls hierher.

Durch längere Wahrnehmung der eigenen Reaktionen und Verhaltensweisen werden die eigenen Sehnsüchte und Ängste einsehbar, auch eingefahrene einseitige oder gar zwanghafte Abläufe, und mit der Zeit wird es möglich, diese, gerade **mit Hilfe der geistlichen Begleitung, zu überwinden.**

Überhaupt fällt ihm in dieser Phase des Exerzitienweges oftmals die Rolle des **Ermutigers** zu, denn das Gewissen ist erwacht und so muß die Trostlosigkeit des Übenden nicht noch verstärkt werden. Im Aushalten dieser Phase der Reinigung darf als **Frucht ein geläuterter Glaube wachsen, die „Entfernung der ungeordneten Anhänglichkeiten“.** Die Erlösung wird als tiefe Gnade Gottes erfahren

Reich ist diese erste Woche an Entscheidungsaspekten.

Es geht mit **Entschiedenheit** darum, sich mit allen Kräften der eigenen Wahrheit zu stellen, nicht mehr zu verharmlosen, zu verdrängen oder auszuweichen. **Bisher verdrängte Gefühle** wollen zugelassen werden. **Im Loslassen** der Leistungsansprüche, Idealvorstellungen und Widerstände wächst das Vermögen, sich der Gnade und Barmherzigkeit zu überlassen und darin die Vatergüte zu erfahren.

Mit der **Bitte um Tränen, um Abscheu** gegenüber dem alten Wesen- im Exerzitienbuch wird dazu aufgefordert! -wird der Weg **zu einer Reue** eröffnet, die einen Neuanfang möglich macht. **Diese Reue beinhaltet die demütige Erkenntnis, falsch gelaufen zu sein und gleichzeitig den Willen, einen neuen Weg zu gehen, in der festen Hoffnung, daß Zukunft möglich ist.** Die schmerzhaft-heilsame Erkenntnis, daß **Heiligung nicht machbar ist, sondern passiv geschieht in Seiner Gegenwart, unterstreicht, daß das Kreuz Ort der Heilung ist.**

Es geschieht eine radikale Änderung von der Wurzel her, Ziel ist, von der oberflächlichen Ebene moralischer Verfehlungen zur Ebene der Motivation zu gelangen.

Das Festhalten an der Hoffnung gegen Resignation, Lüge und Verdrängung wächst durch die immer persönlicher werdende Erlösungserfahrung und führt zur Entscheidung für ein Leben aus dem Erbarmen. Diese hat durchaus auch eine eine passive Dimension im Sinne der demütigen Annahme der ganzen Wahrheit, mit ihrer Geschöpflichkeit und Brüchigkeit.

Um grundsätzliche Lebensentscheidungen zu treffen geht es an dieser Stelle nicht, sondern Geduld in vorerst gilt noch, in Treue und den vorher gefaßten Entscheidungen auszuhalten. Vielmehr geht es darum, mit Entschiedenheit auf dem Umkehrweg voranzuschreiten und das Ziel nicht aus dem Auge zu verlieren. Hierzu zu ermutigen, diese Bewegungen zu stärken im Vertrauen auf die Gnade und Barmherzigkeit Gottes, ist in dieser Phase wesentliche Aufgabe des Begleiters. Alltägliche Entscheidungen werden zunehmend einfacher, demütiger, selbstloser, was durch die erfahrene Befreiung von der Angst um das Selbst auf dem Weg der eigenen Heilung möglich wird. Das führt zunehmend zu gelebter Wahrhaftigkeit und Redlichkeit und zum Weitergeben des Empfangenen. Der persönliche Blick wird weiter und die Sehnsucht nach Gerechtigkeit und Heil für die Vielen läßt die Bereitschaft und den Wunsch wachsen, dabei mitzutun, sich dem Dienst zur Verfügung zu stellen. Liebe wird echter im Blick auf den Anderen. Noch entscheidet das Ich, doch schon vor Jesu Auge, im Blick auf sein Kreuz.

2. Woche raus aus dem Keller

Ps. 142, 8 Führe mich aus dem Kerker, dass ich preise deinen Namen.

Hineinwachsen in die Gesinnung Jesu, in die Nachfolge

Im **betenden Umgang mit dem Leben Jesu** ihn mehr lieben

Verstehen und selbst Verwandlung erfahren (Phil. 2 seid gesinnt wie Christus Jesus)

Den persönlichen Willen Gottes für mich erkennen und ihm eine **konkrete Gestalt**

(Wahlentscheidung) im Kontext meines Lebens geben

Es beginnt die Zeit des „Mit IHM Seins“.

Die **Sehnsucht nach Jesus**, dem persönlichen Erlöser wird immer stärker und auch **wichtiger als der Inhalt von Entscheidungen**. Die Grundentscheidung für Ihn wird in den Betrachtungen mit Leben gefüllt. **Das von Ihm-erfaßt-sein gewinnt an Dynamik und Magis- das Mehr- kommt ins Spiel**. Die Entscheidung zur Nachfolge geschieht hier nicht im Sinne von „sich anbieten“, sondern die **Berufung wird als ein großes Geschenk erfahren**, Er soll verfügen. Die Betrachtung der Geheimnisse des Lebens Jesu hat das Ziel, Ihm näher zu kommen, **Seine Art** zu lieben, die zur Ganzhingabe seines Lebens wurde, zu verstehen, **zu verkosten und zu verinnerlichen**. So kann Sein Wesen immer mehr Raum in der Seele gewinnen. Christus ist zum Mittelpunkt des Lebens geworden, von woher sich alles gestaltet, als ein Geschehen des Herzens, der Affektivität und der persönlichen Grundhaltungen. Es kommt zur Vertrautheit mit Ihm.

Durch die vorausgegangene Läuterung der ersten Woche, die Erfahrung der bedingungslosen Annahme und Liebe, befreit von der Angst um den eigenen Selbstwert wird die Zuwendung zu Dingen und Menschen in „reiner Absicht“, d.h. um ihrer selbst willen, möglich.

In dieser Zeit geht es darum, die **ganz persönliche Antwort der Nachfolge** zu finden und mit Leben füllen zu lassen. Daß aus dieser Bereitschaft ein Verlangen wird, auch das ist letztlich **Geschenk** und nicht machbar. Die Christusliebe gewinnt an Dynamik und bekommt immer mehr Gefälle, Ihm in allem zu folgen, mit allen Mühen, bis hin zum Kreuz und die Sehnsucht, teilzunehmen an Seiner Sendung. Das bewegt die Seele. Es geschieht in der ganzen Ausrichtung auf Ihn hin. Die möglichen Konsequenzen dieser Nachfolge ins Auge zu fassen, betend zu bewegen und danach zu verlangen, kann die spezifischen tieferliegende Widerstände dagegen zu Tage fördern, so daß schon hier eine Auseinandersetzung mit ihnen erfolgen kann. Damit bekommen die so persönlichen Exerzitien ihre ganz praktische und gesellschaftliche Dimension. Indem auf das Ende geschaut wird, entwickelt sich das Gespür, ob die konkrete Entscheidungssituation der Lebensbejahung, Christus, oder aber der Starre, dem Gesetz und letztlich der gottlosen Selbstbehauptung dient. Dabei kann es in der Nachfolge durchaus zu schmerzlichen Situationen kommen. Die subtilen Täuschungen vom angeblichen

Leben, die letztlich zu Abhängigkeit, Gier, Sucht, schleichendem Identitätsverlust führen, stehen der Einladung eines Herrn gegenüber, dem liebenden Schöpfer, der die Freiheit und Würde aller Menschen gewinnen möchte. Wobei es bei Ihm immer in aller persönlichen Freiheit, ohne Zwang, geschieht. Diese entgegengesetzten Strategien zu identifizieren ist offenbar gar nicht so einfach, so daß Ignatius um Erkenntnis dieser bitten läßt. Es geht nicht um Aktion, sondern um die Entwicklung dieses Spürsinn und das Hineinwachsen in eine innere Haltung. Denn die Bereitschaft, diesen Weg der **Wahrhaftigkeit, der Gewaltlosigkeit und Feindesliebe zu gehen werde ich nur wirklich fruchtbar umsetzen können, wenn ich mich meinem verborgenen Streben nach Macht und Ehre, meiner Verweigerung und Verschlossenheit, dem Hass und der Lüge in meinem Herzen stelle** und mich davon erlösen lasse. So können meine seelischen Tiefenschichten berührt und für die Nachfolge geweckt werden, zu Seinen Bedingungen und auf Seine Weise. Dies disponiert weiter für die anstehende Wahlentscheidung, um diese in einer Haltung der Demut, die etwas in mir von Gott Vorgegebenes zum Zuge kommen lassen kann, trotz anderer, wohlfeiler Lebenskonzepte, treffen zu können. Ein wesentliches Merkmal ist das Voranschreiten in der Nachfolge in innerer Freude und Gelassenheit. Gehen diese verloren, gilt es, die **Gefährdungen** der zweiten Woche in den Blick zu nehmen.

Hier sind hilfreich die **Regeln zur Unterscheidung der Geister** die von Ignatius formuliert wurden. **Sie liegen einerseits in ihrem Thema, dem „Mehr“, und zwar dort, wo es zur Übertreibung**, Überforderung wird, und das gerade in der Hingabe. Andererseits besteht die Gefahr, daß der Alltag die Energie und Dynamik des verheißungsvollen Aufbruchs aufsaugt. Es ist und bleibt oftmals eine Gratwanderung, nicht in den alltäglichen Aufgaben so aufzugehen, daß die Transparenz auf Gott hin verlorengeht. **Sowohl Überforderung**, Lust- und Freudlosigkeit, Müdigkeit im geistlichen Dienst, Burn out **als auch ein übertriebenes Harmoniebedürfnis mit dem Ausweichen vor Konflikten**, Überaktivität für eine bestimmte Sache, Helfersyndrom können unmerklich aus der Grundorientierung auf Jesus herausführen. Die Auseinandersetzungen an diesen Punkten gehören aber gerade auf den Weg der Nachfolge, sie wollen im Gebet wahrgenommen und bewegt werden. **Hier ist es sehr hilfreich, die eigenen Gefährdungen zu kennen (erste Woche, bzw. Enneagramm), um ihre lebensverneinende Strategie in der konkreten Situation entlarven zu können. An dieser Stelle braucht es auch immer wieder in den Begleitgesprächen ein sensibles Hinhören und Nachfragen.**

Ziel

Mit der wachsenden und sich vertiefenden Jesusbeziehung geschieht eine Lebensumgestaltung im Sinne der Ichwerdung und Identitätsfindung. Dies ist weniger ein aktives Tun als vielmehr ein immer tieferes Erfahren des Christuspunktes im eigenen Leben. Die wachsende Indifferenz, „Freiheit von ungeordneten Anhänglichkeiten“ machen es nun möglich, Entscheidungen im ignatianischen Sinne zu treffen, das heißt, Gott wählt und ich lasse mich erwählen. Es geht um ein Einschwingen in den Gehorsam in der Freiheit, die Konkretisierung der Nachfolge, nachdem die Grundentscheidung für Christus getroffen ist. Ignatius beschreibt dazu drei Zeiten der Wahl.

Es geht um ein Ringen um die Offenheit für jede der bestehenden Möglichkeiten, sich weder vom Wunschenken noch von Ängsten leiten zu lassen und um die Entschlossenheit, das Erkannte dann auch umzusetzen.

Folgende Fragen betend zu bewegen können hier hilfreich sein: Welche Entscheidung liegt im Gesamtlebensfluß? Gibt es Alternativen? Was würde ich raten? Was würde dir Freude machen, einzusetzen? Welche Entscheidung bevorzugst du, angesichts der Todesstunde getroffen zu haben?

Ziel der Wahl im ignatianischen Sinne ist das „Mehr“ im ganz persönlichen Leben zur größeren Ehre Gottes, die Konkretisierung der bewußten Grundausrichtung des Lebens auf Gott hin.

Dieses ist in der Regel Inhalt begleiteter 9 tägiger Exerzitien

Kennzeichen der **3. Woche**- Zeit gefühlter Gottesferne-als solche ist, dass sie nach einer Phase der 2. Woche, des MIT-IHM-Gehens stattfindet

Es wird enger- Dachgeschoß des Exerzitienhauses

3. Woche

Hineingemensein in die Passion Christi. Dieses Leiden mit Christus kann soweit gehen, daß Er als Gefährte nicht mehr wahrnehmbar ist, **die dunkle Nacht des Glaubens die Seele erfaßt**. (Johannes v. Kreuz, teilw. Bonhoeffer..) Kennzeichnend ist, daß dem die Erfahrung der Zweiten Woche vorausgeht. Der Sinn der eigenen Existenz wurde in der Nachfolge gefunden, die nun eine grundsätzliche Infragestellung erfährt. Die Erfahrung der Christusgegenwart schwindet, Sinnlosigkeitsgefühle, Nichtserfahrung, Gebetstrockenheit greifen. Es kommt zu einem tiefen Loslassen und Sterben, Sterben der diesseitigen Lebens- und Sinnerfüllung, die auch in der Christusnachfolge gefunden wurde. Eine Zeit des Absterbens, sich ganz aus der Hand geben, Loslassen der letzten moralischen Eigenwertigkeit. Fühlbarer Trost ist fern, es geht um Glauben gegen allen Anschein. Die **Gefährdungen** liegen auf der Hand. Psychische Labilität kann hier aufbrechen bis hin zur Suizidgefahr, das Versinken in destruktiven Gefühlserfahrungen, im Sinne von: alles über Bord werfen; du hast dich übernommen. Oder es kann zur Leidensmystik, Kreuzessehnsucht kommen.

Wichtig ist es hier **auszuhalten, Dranbleiben und zeitweilige Trosterfahrungen am Wege annehmen und auskosten. Die Rolle des Begleiters ist vor allem ein Mitaushalten, Mitglauben, Fürbitte und der Zuspruch, daß der Begleitete nicht verworfen ist.**

Die Übungen zur dritten Woche dienen dazu, daß der Übende sich den Geheimnissen des Todesweges Jesu nähert. Das bedarf eines hohen Maßes an Sammlung und Hingabe, denn es gehört sicher zu den besonderen Erfahrungen, sich der ganzen Wahrheit der eigenen Sündhaftigkeit ungeschminkt zu stellen, das Geheimnis der Passion Jesu anzunehmen, sich selbst in der Antwort Jesu an den Vater festzumachen und damit das eigene Sterben zu vollziehen, letztlich nur vollziehbar aus der Hoffnung und dem Glauben heraus, die Ostern und Auferstehung verkünden.

Passion Tod und Auferstehung Jesu Liebe immer tiefer in meiner Existenz verankern
Hineinwachsen in die Haltung... **Gott finden in allen Dingen**(A.Delp)

Heraustreten auf die Dachterrasse, es weitet sich

4. Woche Ostern beginnt zögerlich

Langsam wird ein Heraustreten aus Dunkelheit, Vernichtungsgefühlen und Schmerz ermöglicht. Friede, Sinn, innere Erfüllung gewinnen wieder Raum, ohne daß dies aktiv machbar ist. Es kommt zu einem **Erfaßtwerden vom himmlischen Trost**, der einfach da ist und die Seele ergreift. Dies ist in keiner Weise mehr ichbezogen. Staunend und überrascht geschieht ein Einstimmen in den Lobpreis und die innere Freude wird vorherrschend. Passivität und Verfügbarkeit werden gelebt, **Schweres ist und bleibt zwar im Leben, aber es ist durchsichtig geworden für das Heilswirken Gottes.**

Die Begegnung mit dem Auferstandenen eröffnet eine **neue Dimension der Christusbeziehung** Vertrautes in dieser Beziehung verblasst. Er ist jetzt **anders, obwohl er derselbe ist**. Er bekundet sich selbst, aus eigener Initiative und ist auch in seiner Abwesenheit nicht fern, dies zu spüren, dahinein zu wachsen, ist charakteristisch für die vierte Woche. Es ist der Auferstandene, der die Wundmale trägt, der kommt und geht und diese **Unverfügbarkeit** in stauender Gelassenheit geschehen zu lassen, auch das ist Geschenk dieser Zeit. Es bedarf keiner besonderen, spektakulären Situationen, weil alles mehr oder weniger transparent auf ihn hin ist, undramatisch, alltäglich wird der gelebte Glaube.

Festhaltenstendenzen, die es gibt, können losgelassen werden. **In der Begleitung gilt es, die Aufmerksamkeit für das undramatische Kommen des Herrn zu schärfen .**

Der auferstandene Mensch ist der, der Gott in allem sucht und findet. **Dabei bleibt die**

Spannung: Glauben, aber noch nicht sehen;

der leibliche Tod;

Erlöstsein und doch auf die letzte Erlösung wartend.

So ergibt sich **auch hier immer wieder einmal die Gefahr, das Reich Gottes herbeizwingen zu wollen.**

Ganz alltäglich geht es hinab in die Ebenen, wo gelebt, geliebt, gelitten und gestorben wird, in der Transparenz auf den Schöpfer hin.

Zusammenfassend: Ignatianische Spiritualität:

Befreiend Achtet auf Eigenart jeder einzelnen Person

Ist wachstums- und identitätsfördernd Ganzheitlich, den Leib einbeziehend(Eutonie, ..)

Ist christuszentriert Bietet konkrete Übungen Hilft bei der Lebensgestaltung

Mit dem Ziel der Wahl im ignatianischen Sinne: das „Mehr“ im ganz persönlichen Leben zur größeren Ehre Gottes, die Konkretisierung der bewußten Grundausrichtung des Lebens auf Gott hin.

Hilfreiche **Elemente**, sich auf diesen Weg einzulassen und im Sinne der Unterscheidung der Geister das Ziel zu verfolgen sind :

Gottesdienst und Abendmahl/ Eucharistie nur kleine inhaltliche Impulse i. Sinne: **nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten von Innen her**

Durchgehendes Schweigen

Gebet. Gebetszeiten

Grundstruktur für alle Phasen, Inhalte entspr. der Phase

Einstellungen- was erwarte , wünsche ich?

Sh: Gestaltung der Gebetszeit in den Exerzitien

Der **Sinn des Übens** besteht nicht im Ausschalten, sondern im Sammeln und Ausrichten aller Kräfte auf ein Ziel hin. Ein Vertiefen und Verwurzeln geistlicher Wahrheiten in der personalen Identität um daheraus der eigenen Berufung im rechten Maß zu folgen.

Einzelbegleitung -nicht -Führung oder Leitung

Literatur:

-Ignatius v. Loyola: Die Exerzitien

-Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien 110 GCL

-Alex Lefrank Umwandlung in Christus-

Die Dynamik des Exerzitienprozesses

P.Köster: Zur Freiheit befähigen- Kleiner Kommentar zu den großen Exerzitien

Anlagen: Prinzip und Fundament; Gesamtdynamik des Exerzitienprozesses: Gestaltung der Gebetszeit; Anleitung für eine Gebetszeit mit einem Bibeltext (Lk.13,10-13)