

# Pfingstnovene

Am Himmelfahrtstag ziehen sich die Apostel und die engsten Vertrauten Jesu in den Abendmahlssaal zurück, um auf den Heiligen Geist zu warten. Oder etwas genauer gesagt: Um den Heiligen Geist herbeizubeten – versammelt um die Mutter Jesu. Nochmals anders gesagt: Die Apostel machen zusammen mit Maria neuntägige Exerzitien zur Vorbereitung auf das Kommen des Heiligen Geistes, den ihnen ihr göttlicher Meister verheißen hat.

Wir wissen, die göttliche Vorsehung spricht durch die damaligen Ereignisse zu uns. Was will uns Gott damit sagen, daß Er die Apostel anweist, im Abendmahlssaal erst einmal um den Heiligen Geist zu beten? Gott will uns sagen, daß das Gebet notwendig ist, wenn man in der Gnade gefestigt leben und im Reich Jesu Christi wirken möchte. Wenn man nicht einfach nur planlos in den Tag hineinleben möchte, sondern geführt von der Gnade den Willen Gottes erfüllen will, dann muß man täglich beten.

## **Das Abenteuer der eigenen Seelenerkenntnis**

Der hl. Ignatius hat in sein Exerzitienbüchlein seine persönlichen Erfahrungen mit Gottes Gnadenführung eingearbeitet und für andere als Hilfe niedergeschrieben. Dabei geht es dem Heiligen vor allem darum, zu lernen „den Willen Gottes [zu] suchen und [zu] finden in der Ordnung unseres Lebens“. Womit schon einmal etwas ganz Grundlegendes gesagt ist: Nur in einem geordneten Leben kann man Gott finden, nicht inmitten des Chaos.

Diese Ordnung verwirklicht sich nun aber nicht irgendwie, sondern vornehmlich durch das Gebet. Darum sind die Exerzitien eine Woche voller Gebet – vielleicht noch etwas besser ausgedrückt: Gebetsarbeit. Es ist das Abenteuer der eigenen

Seelenkenntnis, das der Exerzitant während dieser Tage sucht und im Gebet erarbeitet. Dabei ist es schon wahr, man braucht tatsächlich ein wenig Abenteuerlust, will man gute Exerzitien machen. Dem wahren Gott zu begegnen ist nämlich immer ein großes Abenteuer.

## **Exerzitien: geistige Übungen zur Öffnung der Seele für Gottes Gnadenführung**

Der hl. Ignatius weiß, dieses Abenteuer ist nur deshalb kalkulierbar, weil wir uns vollkommen auf die göttliche Vorsehung stützen können – führt doch Gott in Seiner Vorsehung jede einzelne Seele ganz persönlich und besorgt wie der beste Vater. In den Exerzitien muß sich nun die Seele aufmachen, Gott wirklich zu suchen – und genauso wirklich zu finden.

Sehr schön beschreibt der Heilige diese Tätigkeit Gottes beim Suchen und Finden des Willens Gottes in der 15. Vorbemerkung zu den Exerzitien: *„Während dieser Exerzitien ist es angemessener und viel besser, daß beim Suchen des göttlichen Willens der Schöpfer und Herr selbst sich der ihm ergebenen Seele mitteile, sie zu seiner Liebe und zu seinem Lobpreise an sich ziehe und sie auf jenem Wege leite, auf dem sie ihm fürderhin besser dienen kann.“*

Deswegen werden Exerzitien im Grunde nicht gepredigt, sondern gegeben. Der Exerzitienmeister ist immer nur ein Wegbegleiter der Seele, die Gott sucht und findet. Er soll und darf nicht an die Stelle Gottes treten, d.h. die Seele auf ihrem Weg bevormunden, damit würde er die Exerzitien ganz verderben. Aus diesen Zeilen hört man das unerschütterliche Vertrauen des Heiligen in Gottes Führung heraus, das letztlich aus eigener Erfahrung stammt. Letztlich muß jeder Katholik verstehen lernen, den Weg kennen und gehen zu lernen, den Gott ihn führen will. Diese Erkenntnis wird einem aber nur im Gebet zuteil, im lebendigen Gespräch mit Gott und Seinen Heiligen.

## Das Vertrauen auf Gott allein

Als man bei der Abreise ins Heilige Land in den hl. Ignatius drang, einen Begleiter mit auf die Reise zu nehmen, wies er dieses Anerbieten beharrlich ab. Er begründete seine Entscheidung so: *„Auch wenn es der Sohn oder der Bruder des Herzogs von Cardona wäre, so würde er doch nicht in seiner Begleitung reisen, denn er wünsche drei Tugenden zu besitzen: die Liebe, den Glauben und die Hoffnung. Nähme er aber einen Begleiter, so würde er, wenn er Hunger habe, Hilfe von ihm erhoffen, und wenn er falle, würde er erwarten, daß jener ihm beim Aufstehen helfe. Bei solchen Beziehungen aber würde er sein Vertrauen auf ihn setzen und ihm auch seine Zuneigung schenken, er wolle aber sein Vertrauen und seine Hoffnung auf Gott allein setzen und ihm allein seine Liebe schenken. Was er dermaßen aussprach, empfand er auch in seinem Herzen“* (Lebenserinnerungen S. 52).

Der Heilige wollte jeglicher menschlichen Hilfe entsagen, um sich ganz auf Gott zu verlassen. Er wollte lernen, Gott vollkommen aus den göttlichen Tugenden des Glaubens, der Hoffnung und der Liebe zu dienen. Was er dermaßen aussprach, empfand er auch in seinem Herzen. Das war eine tiefe Überzeugung des Heiligen, oder wie er es nannte, eine aus dem Gebet gewonnene Bestimmung, das war für ihn ein unumstößlicher Entschluß.

Der hl. Ignatius war eine Feuerseele, die auch andere mit dem Feuer der göttlichen Liebe entflammen wollte. Er wollte seine Freunde lehren, wie sie ihr Vertrauen auf Gottes Vorsehung so sehr mehren können, damit sie fähig werden, für Gottes Reich viel und Bedeutendes zu wirken. Wie eindrücklich der Heilige sein konnte, zeigt etwa Folgendes: Der hl. Franz Xaver konnte manche Unterweisung seines geistlichen Vaters Ignatius niemals mehr vergessen. Er schreibt einmal: *„Mir steht fast beständig vor Auge und Herz, was ich vielmals unseren gebenedeiten Vater Ignatius sagen hörte: ,Diejenigen, die zu unserer Gesellschaft*

*gehören, – die die großen Exerzitien gemacht hätten, – müßten sich rechte Mühe geben, sich selbst zu überwinden, und alle Furcht von sich weisen, die sie im Glauben, der Hoffnung und dem Gottvertrauen hindere.“* (Der heilige Franz Xaver von G. Schurhammer S. J. Rel. Quellenschriften S. 33. 34.)

Spürt man nicht beim aufmerksamen Hören dieser Worte ein wenig von der Furcht im eigenen Herzen, der Furcht, sich ganz und gar, sich rückhaltlos Gott anzuvertrauen? Haben unsere vielen Sünden nicht eine gewissen Kühle und Reserviertheit des Herzens zur Folge, aus der ein unterschwelliges Mißtrauen fließt, das uns daran hindert, uns Gott ganz zu schenken? Und doch wäre das die wahre Freiheit der Kinder Gottes – jene Freiheit, die leider nur so wenige sich zu eigen machen, weil sie die Furcht immer noch gefangen hält.

Natürlich weiß auch der hl. Ignatius, daß es gar nicht so leicht ist, sich den Mut anzueignen, der jegliche Furcht überwindet. Darum führt er die Seele in den Exerzitien Schritt für Schritt vorwärts in der wahren Selbsterkenntnis, die die Voraussetzung dafür ist, sich selbst soweit überwinden zu lernen, daß der Wille Gottes zur obersten Richtschnur des eigenen Wollen und Handelns wird.

## **Der Gebrauch der Seelenkräfte: Verstand und Wille**

Dazu sei einer der vielen Hinweise des Heiligen in seinen Exerzitien erwähnt, der ihn als großen Kenner des inneren Lebens der Seele erweist: *„Da wir in allen nachfolgenden geistlichen Übungen den Verstand beim Nachdenken und den Willen bei den Gemütsbewegungen betätigen, so müssen wir beachten, daß bei den Betätigungen des Willens, wenn wir mündlich oder geistig mit unserm Herrn oder mit seinen Heiligen sprechen, größere Ehrfurcht von unserer Seite erfordert wird, als wenn wir unsern Verstand zum Einsehen gebrauchen.“*

## Die rechte Ehrfurcht beim Gebet

Damit ist eine Erfahrungstatsache beim Gebet beschrieben. Solange man nur über Gott oder Seine Eigenschaften oder Besonderheiten nachdenkt, kann man sich innerlich ganz sachlich verhalten. Sobald man jedoch unmittelbar vor Gott tritt, etwa indem man mit Ihm spricht, ist umso mehr Ehrfurcht von unserer Seite erforderlich. Sehr schön beschreibt diese Grundhaltung unserer Seele Gott gegenüber Abt Marmion: *„Wenn wir im Gebete die Vollkommenheiten und die Werke Gottes betrachten, wenn ein Strahl seines göttlichen Lichtes auf uns fällt, was ist dann die erste Regung der von der Gnade berührten Seele? Sie möchte sich demütigen, in Ehrfurcht versinken. Solch anbetende Haltung ist die einzig ‘wahre’, welche das Geschöpf vor Gott als solches haben kann.“*

## Was ist „Anbetung“?

*Was ist „Anbetung“? Sie ist das Bekenntnis unserer Niedrigkeit im Angesicht der göttlichen Vollkommenheiten, die Anerkennung unserer absoluten Abhängigkeit von dem, der allein und durch sich selbst die Fülle des Seins ist. Sie ist die Huldigung unserer Unterwerfung vor der unendlichen Majestät Gottes. Wenn ein Geschöpf nicht in dieser Haltung verharret, ist es nicht „in der Wahrheit“.*

*Im Himmel sind die Seligen Gott in einer Innigkeit verbunden, die alles übertrifft, was die heißeste Liebe sich erträumen kann. Gott besitzt sie, und sie besitzen ihn im Grunde ihrer Seelen. Gott ist ganz in ihnen, und dennoch hören sie nicht auf, sich in tiefste Ehrfurcht zu versenken, die der Ausdruck ihrer Anbetung ist. „Die heilige Furcht des Herrn bleibt bestehen in Ewigkeit“ (Ps 110).*

Wie muß die Seele innerlich zittern und erschauern, wenn sie Gott im Gebet wirklich begegnet! Die Ehrfurcht ist die Huldigung unserer Unterwerfung vor der unendlichen Majestät Gottes. Erst aus dieser Ehrfurcht fließt die gnadenhafte

Tätigkeit der Seele. Es ist schon wahr, Exerzitien sind letztlich das Abenteuer, dem lebendigen Gott zu begegnen. Darum erwartet der hl. Ignatius von den Teilnehmern an diese geistlichen Übungen auch einen besonders großen Einsatzwillen: *„Für den Exerzitanten ist es von großem Nutzen, in die geistlichen Übungen einzutreten mit hohem Sinn (con grande animo, andere übersetzen Mut, Großmut, hochherziger Gesinnung) und Freigebigkeit gegen seinen Schöpfer und Herrn, indem er ihm sein Wollen und seine Freiheit darbringt, auf daß die göttliche Majestät über seine Person und alles, was er habe, ganz frei schalte und walte nach ihrem allerheiligsten Willen.“*

## **Das Paradox – der scheinbare Widerspruch – des inneren Gnadenlebens**

Damit wird ein Paradox des inneren Gnadenlebens umschrieben – ein Paradoxon ist ein scheinbarer Widerspruch. Dieser besteht darin, daß die Seele nur dann wirklich frei wird, wenn sie ihre Freiheit Gott darbringt, *„auf daß die göttliche Majestät über seine Person und alles, was er habe, ganz frei schalte und walte nach ihrem allerheiligsten Willen“*. Nur wenn wir unsere Freiheit Gott zum Opfer bringen, gelangen wir zur herrlichen Freiheit der Kinder Gottes. Je mehr dagegen der moderne Mensch seine vermeintliche Freiheit festhält und seine Selbstverwirklichung sucht, desto mehr gerät er in die Sklaverei der eigenen Leidenschaften. Der hl. Ignatius möchte den Exerzitanten während der Exerzitien dazu ermuntern, mit einer großen Seele, mit wahrer Großmut und Freigebigkeit Gott die eigene Freiheit zu schenken und sich allein vom allerheiligsten Willen Gottes leiten zu lassen. Wie wunderschön diese Freiheit ist, zeigen uns alle Heiligen, die doch alle im Grunde ihres Herzens glückstrahlende Menschen waren. Gibt es doch kein größeres Glück, als ganz Gott zu gehören.

# Die Notwendigkeit des Gebets

Werfen wir einen kurzen Blick auf einen solch glückstrahlenden Menschen. Die hl. Magdalena Sophie Barat, deren geistliches Leben maßgeblich durch die Exerzitien des hl. Ignatius geformt wurde, hat einmal einer Oberin folgende Anweisung mit auf den Weg zu ihrer neuen Stelle gegeben: *„Je schwieriger ihre Aufgabe ist, um so mehr benötigen sie die Vereinigung mit Gott im Gebet. Ich erlaube Ihnen also, alle verfügbare Zeit dem Gebet zu widmen. Allerdings werden Sie viel Arbeit haben, aber wenn man sich die Zeit gut einteilt, kann man derer mehr erübrigen, als man denkt. Trotz allem, was mir obliegt, kann ich dem Gebet doch sechs bis sieben Stunden weihen.“*

Diese Worte schreibt eine Generaloberin von mehr als 3000 Ordensfrauen, die in über 80 Klöstern verstreut über ganz Europa und Nordamerika leben! Stellen Sie sich einmal die Arbeitslast vor, ein solches Werk zu leiten – und dennoch hat die Heilige täglich sechs bis sieben Stunden Zeit zu beten! Das kann man kaum fassen! Wir stehen hier vor dem Wunder der Zeitvermehrung, das in so vielen Heiligenleben zu finden ist. Weil die Heiligen Gott so viel Zeit im Gebet geschenkt haben, hat Er ihnen in ihren Arbeiten eine wunderbare Wirksamkeit verliehen. Sie haben in kurzer Zeit so viel geleistet, daß man nur noch staunen kann.

Wir dagegen erliegen meist einer großen und nicht ungefährlichen Täuschung. Wir machen zunächst alle nötigen und auch unnötigen Arbeiten und geben dann Gott das, was vielleicht noch an Zeit übrigbleibt. Und natürlich bleibt immer recht wenig übrig, weil uns im Grunde gar nicht so viel daran liegt, daß wir mehr Zeit für Gott haben. Würden wir unsere Zeit besser einteilen, dann wäre es sicher anders und wir würden täglich erfahren, daß die Zeit, die wir Gott schenken, uns anderweitig vielfach zurückgeschenkt wird, weil uns die Dinge mit der Gnade Gottes viel besser und leichter von der Hand gehen als ohne die Gnade. So aber kommen wir in

den Teufelskreis der Geschäftigkeit, die man heute Streß nennt, und aus diesem kommen wir ohne die Hilfe Gottes sicher nicht mehr heraus.

Hören wir dazu nochmals den Rat der hl. Magdalena Sophie Barat: *„Liebe Addolorata, ich glaube, Ihnen einen Rat geben zu müssen. Sie beklagen, daß die Arbeit Ihnen eine Klippe sei. Sie ist es allerdings für viele Seelen, denen die Sorge für andere obliegt. Als Mittel gegen dieses Zerstören des inneren Lebens gibt es nur das Gebet, dann die Ruhe bei der Arbeit und die Gewohnheit, auf morgen zu verlegen, was man heute nicht fertig brächte, ohne sich aufzuregen und bisweilen seine geistlichen Übungen zu verkürzen. Bitten wir Jesus durch Maria, wie die Heiligen dahin zu gelangen, daß wir nicht auf eigenen Antrieb, sondern auf den Antrieb Jesu hin handeln: Er möge unsere Feder führen, unsere Worte einflößen, all unser Vorgehen leiten!“*

Wie vielen Christen wird die Arbeit zur Klippe, auf der ihr inneres Leben zerschellt. Wie die hl. Magdalena Sophie Barat betont, ist das wichtigste Mittel gegen diese Gefahr zunächst das Gebet, durch das die Seele immer wieder den Herzensfrieden zurückerobert. Sodann aber auch eine kluge Ordnung der alltäglichen Pflichten, so daß man bei der Arbeit die innere Ruhe nicht verliert. Schließlich die Fähigkeit, das auf morgen zu verschieben, was heute nicht ohne Aufregung und Hetze erledigt werden kann. Zuweilen, an ganz arbeitsreichen Tagen, darf man auch die geistlichen Übungen verkürzen.

Die ignatianischen Exerzitien sollen nun dabei helfen, das tägliche Leben soweit zu ordnen, *„daß wir nicht auf eigenen Antrieb, sondern auf den Antrieb Jesu hin handeln“*. Was wäre das für ein großes Glück, wenn sich der Wunsch der Heiligen an uns erfüllte: *„Er möge unsere Feder führen, unsere Worte einflößen, all unser Vorgehen leiten!“* Letztlich lehrt die hl. Magdalena Sophie Barat ihren geistlichen Töchtern und der hl. Ignatius seinen geistlichen Söhnen nichts anderes als das, was der hl. Petrus uns in der Lesung des Sonntags in der Oktav von



Christi Himmelfahrt ans Herz legt: „Geliebte! Seid klug und wachsam im Gebet. Vor allem liebet einander allezeit; denn die Liebe deckt eine Menge Sünden zu. Seid gastfreundlich gegeneinander ohne Murren. Dienet einander, jeder mit der Gnadengabe, die er empfangen hat, als gute Verwalter der mannigfachen Gnade Gottes. Wer redet, rede Gottes Wort. Wer ein Amt hat, verwalte es mit der Kraft, die Gott gibt: damit in allen Dingen Gott verherrlicht werde durch Jesus Christus, unsern Herrn...“