

Anselm Grün

Inseln im Alltag

Benediktinische
Exerzitien

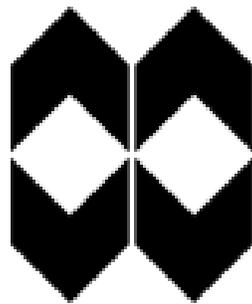


Vier-Türme-Verlag

Anselm Grün

Inseln im Alltag

Benediktinische Exerzitien



Vier-Türme-Verlag

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Printausgabe

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2021
ISBN 978-3-7365-0358-8

E-Book-Ausgabe

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2021
ISBN 978-3-7365-0413-4

Alle Rechte vorbehalten

E-Book-Erstellung: Dr. Matthias E. Gahr
Lektorat: Marlene Fritsch
Covergestaltung: wunderlichundweigand
Covermotiv: Andrea Langenbacher

www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

[Einleitung](#)

[Benediktinische Exerzitien](#)

[Der Weg der Reinigung](#)

[Nathans Wort an David • 2 Samuel 12,1-9](#)

[Jesus und die Sünderin • Lukas 7,36-50](#)

[Die Vertreibung der Händler aus dem Tempel • Johannes 2,13-22](#)

[Das Unkraut im Weizen • Matthäus 13,24-30](#)

[Der Weg der Erleuchtung](#)

[Die Verklärung Jesu • Lukas 9,28-36](#)

[Die Erleuchtung des Auges • Lukas 11,33-36](#)

[Alles wird vom Licht erleuchtet • Epheser 5,8-14](#)

[Gott hat uns erleuchtet • 2 Korinther 3,18 und 4,5f](#)

[Der Weg der Einung](#)

[Die Hochzeit zu Kana • Johannes 2,1-12](#)

[Das Mahl der Einswerdung • Lukas 14,15-24](#)

[Einssein wie der Vater und der Sohn • Johannes 17,21-23](#)

Der eine Leib und die vielen Glieder • 1 Korinther 12,12-27

Schlussgedanken

Literatur

Einleitung

Wenn heute von Exerzitien die Rede ist, sind damit in der Regel die geistlichen Übungen gemeint, die auf Ignatius von Loyola, den Gründer des Jesuitenordens, zurückgehen und seither weite Verbreitung gefunden haben. Viele Exerzitienmeister und damit auch die Praktikanten dieser Übungen richten sich nach dem Schema, das Ignatius vorgegeben hat. Allerdings passen sie die Struktur häufig jeweils der konkreten Situation an. Die Exerzitien, die Ignatius beschrieben hat, waren auf dreißig Tage angelegt. Auch heute noch üben Menschen, die dem Jesuitenorden angehören, mehrmals in ihrem Mönchsein diese ursprüngliche Form. In allen anderen Zusammenhängen dauern Exerzitien heute in der Regel nur eine Woche. Das ursprüngliche Schema wird dann auf diese eine Woche heruntergebrochen und reduziert.

Immer wieder werde ich gefragt, ob es nichts Vergleichbares in unserem Orden gibt, also so etwas wie benediktinische Exerzitien. Bisher habe ich das immer verneint – bis ich auf eine Spur stieß: In den letzten Jahren wurde in der Literatur immer wieder darauf hingewiesen, dass Ignatius beim Verfassen seines Exerzitienbuches stark von einer Schrift beeinflusst wurde, die der Reformabt von Montserrat, García Jimenez de Cisneros (1455–1510), verfasst hatte. So schrieb schon 1607 der spanische Jesuit

und Ignatius-Biograf Pedro de Ribadeneira in einem Brief an Francisco Girón:

»Es ist eine alte und sehr bekannte Sache unter den Patres Unserer Lieben Frau von Montserrat (...), dass unser seliger Vater Ignatius auf dem Montserrat vom Buch oder Exercitatorio des Paters Fray García Jimenez de Cisneros Kenntnis hatte und daraus in den Anfängen Nutzen für sein Gebet und seine Betrachtung gezogen hat, dass ihn Pater Fray Jean Chanon instruiert und ihn einige Dinge daraus gelehrt hat und Ignatius, als er sein Buch, das er danach verfasste, Ejercicios Espirituales nannte, den Namen von dem Buch oder Exercitatorio des Pater Fray García nahm« (zitiert bei Steinke, 39; siehe ausführlicher hierzu in der Einführung von Stephan Hecht zum Buch: García Jiménez de Cisneros, Exerzitionen des geistlichen Lebens. Exercitatorio de la vida spiritual, 15f).

Von diesem Exerzitenbuch des benediktinischen Reformabtes, das damals weit verbreitet war, gab es eine Kurzfassung: »Compendio breve de ejercicios espirituales«. Johannes M. Steinke SJ hat in seinem oben zitierten Buch nachgewiesen, dass Ignatius von Loyola vor allem diese Kurzfassung benutzt hat. Manche seiner Formulierungen lehnen sich eng an den Text des Abtes García Jiménez de Cisneros an. Dennoch hat Ignatius daraus etwas ganz Neues geschaffen: Die Exerzitionen von Cisneros richteten sich an Mönche, während sich Ignatius nicht nur an Mitglieder

des Jesuitenordens, sondern an alle Christen wandte, die einen spirituellen Weg gehen wollen.

Bei Ignatius ist das zentrale Thema die Wahl, welchen Lebensweg jemand einschlagen will. Es sind also letztlich Exerzitien, um zu einer Entscheidung zu gelangen – im besten Fall zu der, auf seine ganz persönliche Weise Jesus nachzufolgen und Gott durch seinen Dienst zu verherrlichen. Abt García geht es eher um den Weg einer tieferen Gotteserfahrung. Er bezieht sich dabei auf die drei Wege christlicher Mystik: den Reinigungsweg, den Erleuchtungsweg und den Einigungsweg. Eigentlich war das Exerzitienbuch von Cisneros wie gesagt für Mönche gedacht. Doch dieser Weg wachsender Gotteserfahrung ist eigentlich allen Menschen möglich.

Steinke stellt in seinem Buch die Frage, warum die Exerzitien des Ignatius weite Verbreitung gefunden haben, das Exerzitienbuch von Cisneros dagegen in Vergessenheit geriet. Er meint, dass bei Ignatius »die Lebenswahl und die Entdeckung des individuellen Willens Gottes für eine Sendung in die Welt« im Mittelpunkt stehen (Steinke, 49). Ignatius wendet sich also an den Menschen der Neuzeit, während Cisneros mit seinem mystischen Weg dem Mittelalter verhaftet bleibt. Doch diese Gegenüberstellung möchte ich nicht so stehen lassen. Zum Ersten sind uns auch die Schattenseiten des Individualismus der Neuzeit deutlich geworden. Heute verstehen wir den Menschen wieder mehr als einen, der auf Beziehungen aus ist, der

Gemeinschaft sucht. Cisneros wendet sich an Mönche, die in einer Gemeinschaft leben. Im Glauben geht es in unseren Zeiten darum, wie wir das Individuelle und das Gemeinsame wieder verbinden können. Meine Erfahrungen in Asien zeigen mir, dass dort der Gemeinschaftscharakter des spirituellen Lebens viel stärker verankert ist. Der Individualismus ist also typisch europäisch und hier in den letzten fünfzig Jahren auch an seine Grenzen gekommen.

Zum anderen ist Mystik für mich nicht etwas Mittelalterliches. Gerade in den letzten Jahrzehnten ist in Europa eine neue Wendung hin zur Mystik zu beobachten. Der katholische Theologe und Religionswissenschaftler Joseph Bernhart sieht in jedem Menschen das Mystische als sein »Verlangen und Langen ins Letzte und Ganze aller Wirklichkeit« (Bernhart, 906). Er ist überzeugt, »dass es zum Wesen des Menschen gehört, über den Menschen hinauszutrachten« (Bernhart, 907). Dem Mystiker geht es »um die Wirklichkeit unserer Tiefenperson, den Quellgrund unseres Selbst, den Ort all jener Gewissheit, der auszuweichen gleichkommt dem Ruin des Menschen« (Bernhart, 908). Was Bernhart aus seiner Erforschung der christlichen Mystik folgert, lässt sich heute ähnlich in der transpersonalen Psychologie wiederfinden. Für den berühmten Vertreter dieser Richtung, Abraham Maslow, gehören die spirituelle Offenheit und das Mystische wesentlich zum Menschen: »Ohne es ist die menschliche Natur nicht vollständig die menschliche Natur. Es gehört

zum Wahren Selbst, zur Identität, zum Kern des Menschen« (Maslow, 147).

Mystik ist dabei nicht als etwas Weltfernes zu verstehen. Sie ist auch nicht nur ein rein spiritueller Weg, nicht nur ein Weg wachsender Gotteserfahrung. Der mystische Weg hat auch eine psychologische Dimension. Er führt den Menschen zu seiner Ganzwerdung. Man könnte ihn auch als den Weg wachsender Selbstwerdung bezeichnen, der zugleich ein Weg des Heilwerdens ist.

Die zentrale Frage der ignatianischen Exerzitien ist: Was will Gott von mir? Wie kann ich seinen Willen erkennen und befolgen? Die zentrale Frage der benediktinischen Exerzitien ist: Wie finde und erfahre ich Gott und wie finde ich zu meinem wahren Selbst, zu dem einmaligen Bild, das Gott sich von mir gemacht hat? Und: Wie werde ich gesund? Der mystische Weg ist immer auch ein therapeutischer Weg, der uns zur Gesundheit und zur inneren Freiheit führen möchte. Es geht dabei darum, sich vom Geist Jesu immer mehr reinigen und erleuchten zu lassen und durch Christus eins zu werden mit Gott und mit unserem innersten Selbst.

Immer wieder wird mir bewusst, dass der benediktinische Weg heute durchaus für viele Menschen anziehend ist. Das zeigt sich mir besonders deutlich am Interesse, das viele moderne Führungskräfte an unserer Spiritualität haben. Es geht also darum, wie wir in Gemeinschaft einen spirituellen Weg gehen können. Und es macht deutlich, dass dieser

spirituelle Weg uns nicht aus der Welt hinaus führt, sondern in sie hinein, dass er uns zu einem bewussteren Menschsein und zu einem reifen Selbst führen möchte.

Wenn es also gelingt, den Exerzitienweg des Cisneros auf dem Hintergrund der benediktinischen Tradition in eine moderne Sprache zu kleiden, kann er auch heute für viele Menschen richtungsweisend sein. Die Wahl des Lebensweges und der Wille Gottes für ihre persönliche Sendung in die Welt ist zwar nach wie vor ein wichtiges Thema für Christen. Aber genauso stark ist die Sehnsucht nach einem Weg, auf dem wir mehr und mehr in die einmalige Gestalt hineinwachsen, die Gott uns zugeordnet hat. Der mystische Weg geht vom Sein aus und nicht vom Sollen, bei dem Ignatius ansetzt. Die mystische Sicht fragt also zuerst danach, wer wir sind, und nicht danach, was wir tun sollen.

Der mystische Weg folgt letztlich der griechischen Philosophie, der es auch in erster Linie um die Frage geht: Wer und was ist der Mensch? Erst in zweiter Linie hat die Philosophie danach gefragt, welches Tun unserem Wesen als Mensch entspricht. Aus der Ganzwerdung des Menschen und aus seiner wachsenden Gotteserfahrung strömt dann auch ein neues Verhalten, das diese Welt verwandelt. Nicht umsonst verbindet Benedikt in dem berühmten Motto »ora et labora« das Gebet (ora) mit der Arbeit (labora): Das Gebet will sich in der Gestaltung der Welt ausdrücken.