

# Ignatianische Exerzitien – Im Dialog mit dem Leben Jesu

Ein Erfahrungsbericht über die Teilnahme an ignatianischen Exerzitien  
in St. Beunos, Wales<sup>1</sup>, vom 29. Juli bis zum 3. September 2006.

Von Jens Kaldewey

Ich hatte mich bemüht, nüchtern und vorsichtig, mit realistischen Erwartungen, auf diese fünf Wochen im ST BEUNO'S Ignatian Spirituality Center<sup>2</sup> zu zugehen. Warum unnötig enttäuscht werden? Die Tage in Toronto 1994 waren mir in lebhafter Erinnerung. Sie waren eine fürchterliche Enttäuschung gewesen. Die ganze Zeit hatte ich dort auf dem Trockenen gesessen. Obwohl man doch Toronto und St. Beunos nun wirklich nicht vergleichen kann. Toronto pfingstlich-charismatisch, St. Beunos katholisch-traditionell, von Jesuiten und anderen Ordensleuten geleitet. Hier persönliche Einzelgespräche und individuelle, einsame Gebetszeiten, beim Zusammensein mit anderen immer Schweigen. Dort spielte sich alles im Plenum ab mit viel Lärm und Musik. Das Erleben war gefragt, das Spüren der Kraft des Heiligen Geistes. Man lebte relativ passiv von der Atmosphäre und ließ sich mittragen (was nicht schlecht war). In St. Beunos dagegen, das wusste ich bereits, würde eine Menge *Denkarbeit* auf mich warten, das gründliche Nachsinnen über biblische Texte mit Hilfe des eigenen Vorstellungsvermögens. Ich wollte nicht mehr auf das große Erlebnis, das große Gefühl warten, sondern ganz offen sein für das, was Gott an mir tun wollte, wie und was auch immer. Worin ich mir sicher war: Es ist gut und sinnvoll, mit meinen 56 Jahren, intensiv beschäftigt als Lehrer, Verkündiger und Berater, einmal in dieser Weise auszusteiigen und mich intensiv über längere Zeit, nicht nur eine Woche, Gott auszusetzen.

Als ich am 3. September von Manchester zurück nach Basel flog, war ich schwer beladen, nicht nur mit materiellem Gepäck, sondern auch mit geistlichem. Gott hatte meine inneren Koffer so reichlich gefüllt, wie ich es nicht erwartet hatte. Das ist schon wieder über vier Monate her – und wenig ist verlorengegangen. Ich kann es wirklich im Alltag verwenden, es bewährt sich, es bleibt, es hat mich verändert. Gerade wollte ich schreiben, dass es eine der großen herausragenden Erfahrungen meines Lebens war, aber das Wort „Erfahrung“ greift zu kurz. Es war vielmehr eine Summe vieler kleiner, präziser, ruhiger, echter, kommunikativer und ganz verschiedener Begegnungen mit Jesus – und mir selber. Ich habe Jesus in mir und mich in Jesus angetroffen und besser kennengelernt – dies vor allem im Spiegel seines Lebens, wie es in den Evangelien überliefert worden ist.

Im Dezember 2004 war schon einmal für eine Woche in St. Beunos gewesen und die ruhigen, christuszentrierten und von viel Erfahrung geprägten Rahmenverhältnisse hatten mir gut getan. Es war eine vielversprechende Einführung in die ignatianische Spiritualität gewesen und ich hatte mich auch ein Stück weit darin eingelesen. So beschloss ich, die klassischen ignatianischen Exerzitien von 4 Wochen (plus eine halbe Woche Vor- und Nachbereitungszeit) in Angriff zu nehmen und erhielt nach intensivem Geprüftwerden einen Kursplatz. Anderthalb Jahre hatte ich Zeit, die Angelegenheit terminlich vorzubereiten. Meine Frau war einverstanden, mich für diese Zeit ganz loszulassen.

Ich werde zunächst einige Worte über *Ignatius von Loyola* selber sagen, weil er Erfinder und Vater der Exerzitien ist, die nunmehr seit fast 500 Jahren weltweit praktiziert werden und seit den 1960igern eine starke Renaissance erfahren haben. Und

als Katholik und Gründer des Jesuitenordens ist er natürlich in der evangelikalen Welt zum Teil höchst umstritten. Dann werden wir einiges zu den *Rahmenverhältnissen und der Struktur der Exerzitien* hören. Es folgen einige *hilfreiche allgemeine Einsichten*, die ich gewonnen habe. Dann möchte ich Sie auf eine *kleine Reise in mein Tagebuch* mitnehmen, um anhand von Beispielen zu zeigen, was sich denn wirklich in diesen Gebetszeiten, diesen „Übungen“, so ereignete. Abschließend werden die für mich *wichtigsten Ergebnisse* zusammengefasst.

## **1. Ignatius von Loyola (1491-1556)**

Ignatius wächst als baskischer Adelige im rigiden spanischen Katholizismus auf. Nach einer schweren Kriegsverletzung erholt er sich langsam zwischen Ritterromanen, Biographien von Heiligen und einem Buch über das Leben Jesu. Die Person Jesus Christus übt eine enorme Faszination auf ihn aus und er liefert sich ihm völlig aus. Ignatius bekehrt sich nicht zu den christlichen Glaubensinhalten, sondern zu der Person Jesus. Dieser wird für ihn zum schenkenden, edlen und mächtigen König, dem er Lehnstreue als Ritter schuldet. Er erlebt eine Vertiefung der Bekehrung und die Kraft des Heiligen Geistes im Benediktinerkloster Montserrat und in Manresa. Dort beginnt er, seine inneren Erlebnisse und dialogischen Auseinandersetzungen mit Jesus aufzuschreiben, das ist der Anfang der Exerzitien. Zwei Jahre reist er in großer Armut als Pilger umher. Eine längere Zeit der theologischen Ausbildung folgt. Mehrere Male wird er Opfer der Inquisition und muss ins Gefängnis. In Paris entsteht eine tiefe geistliche Freundschaft mit 6 Kommilitonen, die ersten Anfänge der „Societas Jesu“, *Compania de Jesu* (Gesellschaft Jesu, Jesuitenorden). Der Name ist Programm. 1534 wird ein gemeinsames Gelübde zu Armut, Keuschheit und Gehorsam abgelegt, 1537 wird er zum Priester geweiht, 1540 wird der junge Orden unter dem Namen *Societas Jesu* vom Papst anerkannt. 1556 stirbt Ignatius nach einem ungeheuer aktiven Leben als „General“ der Jesuiten in Rom. Der Orden zählt zu dieser Zeit bereits 1000 Mitglieder, die als Missionare, Lehrer, Diakone in vielen Ländern der Welt bis nach China tätig sind. Jeder Jesuit und unzählige andere Personen gehen durch die mittlerweile mehrfach korrigierten und ausgestalteten „Exerzitien“ hindurch und erleben durch sie geistliche Erneuerung und Klärung der Berufung. Der übernächste General verbietet wesentliche kontemplative Elemente der Spiritualität des Ordensgründers. Die Jesuiten werden zunehmend zu einer Art geistlicher Armee, strengstens katholisch, sehr hierarchisch, mit großem Einfluss an den europäischen Fürstenhöfen. Viele von ihnen leiten im 17. Jahrhundert über die Schiene der Beratung der Mächtigen die Gegenreformation ein, die systematisch den Protestantismus an vielen Orten zurückdrängt. So ist Ignatius verständlicherweise für viele Protestanten ein „rotes Tuch“.

Zur Verteidigung von Ignatius sei gesagt:

- Er selber hat eine äußerst lebendige Liebesbeziehung zu Jesus gepflegt, seine Bekehrung war echt und er hat sich sein Leben lang an andere Menschen hingegeben. Seine enorme Korrespondenz und zahlreiche Echos seiner Freunde zeigen das unmissverständlich
- Die spätere Fehlentwicklung des Ordens kann nicht einfach ihm angelastet werden. Fehlentwicklungen gibt es immer wieder auch in anderen Orden und auch im protestantischen Raum.
- Die Jesuiten haben sehr oft und an vielen Orten hingeebene missionarische und diakonische Arbeit geleistet, die nur aus einer echten Liebe zu Gott erklärt

werden kann. Es ist schade, dass diese Seite der Missionsgeschichte von uns Evangelikalen sehr wenig wahrgenommen wird.

## **2. Die Exerzitien mit ihren Rahmenbedingungen in St. Beunos**

### **Die Exerzitien selber**

Grundlage der ignatianischen Exerzitien bildet ein Buch<sup>3</sup>, das allmählich entstand und immer wieder von Ignatius überarbeitet wurde. Es ist das Ergebnis von Erfahrungen und intensiven theologischen Reflexionen der ersten 10 Jahre seines Weges mit Jesus.

Ignatius fing schon bald an, damit über mehrere Wochen hinweg einzelne Personen zu begleiten und ihnen bestimmte Gebetsübungen mit bestimmten Inhalten zuzuweisen. Wichtig, ja elementar, ist die persönliche Begleitung des „Exerzitanden“. Sie wurde lange Zeit ersetzt durch Predigten und Referate und erst in den 1960igern wieder entdeckt, was zu einer Erneuerung der ignatianischen Spiritualität weltweit führte.

Die Exerzitien des Ignatius dauern in ihrer Grundform vier Wochen, die den Themen der völligen Hingabe, der Sünde und vor allem des Lebens Jesu von Geburt bis zur Auferstehung sind. Neben der Teilnahme an der Eucharistie und zwei kürzeren Zeiten der Gewissenerforschung erwartet Ignatius von den Teilnehmern an seinen Exerzitien täglich vier bis fünf Stunden Gebet mit Vorbereitung und Nachbereitung, unter gewissen Umständen weniger. Die Exerzitien finden im Schweigen statt, ausgenommen das tägliche Gespräch mit dem zugewiesenen geistlichen Begleiter. Neben dieser Grundform kennt Ignatius noch kürzere Exerzitien von z.B. einer Woche und längere Exerzitien von mehreren Monaten, in denen die Teilnehmer ihren normalen Geschäften nachgehen und nur eine kürzere Zeit täglich dem Gebet widmen, die sogenannten *Exerzitien im Alltag*.

Ziel der Exerzitien ist es, eine Bindung an die Person Jesu zu fördern mit einer Betonung der unbedingten Hingabe an seinen Willen sowie der unbedingten Bereitschaft zum Dienst. Jesus ist sehr stark König, Meister, Held, der Jünger ist der gefolgsame „Ritter“. Die Vaterschaft Gottes kommt weniger zum Ausdruck, dafür sehr stark Liebe, Großzügigkeit, Gnade, Hingabe, Macht und Herrlichkeit der Person von Jesus.

### **Zur Teilnehmerschaft**

Die Teilnehmerschaft meines Kurses besteht aus 20 Personen. Ein ganzer Teil sind Priester und Ordensschwwestern. Vertreten sind neben England und Irland Amerika, Kolumbien, Schweiz, Südafrika, Philippinen, Australien, Schweden.

Interessant sind vor dem Beginn der eigentlichen Retraite, die ja schweigend abläuft, die Gespräche mit den Katholiken, besonders mit den Priestern und Ordensschwwestern. Sie sind so selbstverständlich und klar GLINUS, „gläubig in unserem Sinne“...Einerseits sind sie von Herzen katholisch, aus Überzeugung, andererseits stehen sie vielem kritisch gegenüber, auch der Vergangenheit der Katholischen Kirche.

Ein Priester, Jeremy, ein urgemütlicher Typ, erzählt folgenden Witz: In der Hölle trafen sich Hitler und ein katholischer Priester. Der Priester fragt Hitler: Weshalb bist du denn hier? Hitler antwortet: Ich habe Millionen abgeschlachtet, besonders Juden. Und warum bist du hier? Der Priester antwortet: Ich habe das Altarlicht ausgehen lassen. Hintergrund: Bis 1914 war es noch schriftlich festgelegt, dass das Ausgehen des Lichts, welches das Allerheiligste beleuchtet, eine tödliche Sünde ist! (Unvergebbar).

Ich stelle fest, dass es sich bei den Teilnehmern doch im Großen und Ganzen um eine gewisse Elite handelt. Einerseits von der hohen Motivation her, Jesus noch besser kennen und lieben zu lernen und dafür viel zu investieren. Andererseits auch von der Verantwortung, der Bewährung, der Stellung her, die sie im Leben einnehmen oder eingenommen haben. Ärztin, Pastor mehrerer anglikanischer Gemeinden, Priesterin der anglikanischen Kirche, Dozentin, frisch pensionierte Leiterin eines Retreatzentrums, langjähriger Direktor einer amerikanischen Highschool, Ordensschwester mit dem Schwerpunkt karitativer Tätigkeit.

7 Nichtkatholiken gegenüber 13 Katholiken. Von den teilnehmenden 6 Männern außer mir sind drei katholische Priester, ein angehender Priester kurz vor seiner Weihe, ein anglikanischer Priester und ein freikirchlicher Pastor. Von den 13 Frauen sind mindestens die Hälfte Ordensfrauen. Ein kleiner Teil der Teilnehmer ist unter dreißig, eine ganze Reihe etwa in meinem Alter, einige um die 65-70 Jahre alt.

### **Räumlichkeiten, Tagesablauf, Begleitung**

Mein Zimmer ist wunderbar geräumig, mit Blick auf den riesigen Park und herrlich ruhig. Es gibt ein Waschbecken, gepflegte einzelne Duschräume sind auf der Etage. Ein Waschräum mit mehreren Maschinen zum selber waschen.

Das Haus ist zum Verirren groß, die Flure breit, viele Nebenräume, drei Kapellen, die man benutzen kann und kleinere Kapellen im Anhang der Größeren. Auf dem weiträumigen Gelände, ziemlich versteckt, habe ich eine Maria-Statue entdeckt, im Haus selbst gibt es keine. In den Predigten und Lehreinheiten wird Maria kaum erwähnt.

Jeden Abend ist um 17.45 katholische Messe. Die Nichtkatholiken dürfen mit Sondererlaubnis des Hauses kommunizieren, obwohl offiziell von Rom aus noch nicht gestattet. Haus und Kurse werden von einigen Jesuiten geleitet und einer Dominikanerin, das Team wird jeweils aktuell erweitert mit ausgebildeten Helfern aus der näheren und weiteren Umgebung.

30 Tage liegen nun vor mir mit viel Schweigen und vielen meditativen Gebetszeiten der *Exerzitien*. Sie sind nicht (obwohl sie so missbraucht werden können) als rigides System zu verstehen, sondern enthalten eine große Sammlung von Prinzipien, Leitlinien und großen Themen. Sie werden grundsätzlich, wenn es gut läuft, für jeden Einzelnen maßgeschneidert mit der Hilfe des „Director“ oder „Guide“, im Deutschen würden wir am besten „Mentor“ oder „geistlicher Begleiter“ sagen. Dieser trifft sich täglich mit dem „Retreatant“, dem Teilnehmer, und bespricht sich mit ihm. Dabei wird darauf geachtet (eine der Hauptregeln für den ignatianischen Begleiter) dass er sich nicht zwischen Gott und den Teilnehmer drängt, dass er nicht bevormundet, dass er nicht Gott spielt. Seine Aufgabe besteht vielmehr darin, den Teilnehmer seine eigenen persönlichen Begegnungen mit Gott erleben zu lassen. Dieses Vertrauen gefällt mir gut: Grundsätzlich wird damit gerechnet, dass der Teilnehmer selber Gott erfahren kann und wird.

Meine Begleiterin ist Anne Rennie, eine grauhaarige, sehr liebevolle Person um die fünfzig. Sie ist von außen gekommen, ist berufstätig in einer säkularen Arbeit und wohnt normalerweise nicht im Zentrum. Sie wirkt etwas unsicher und ich frage mich ob sie mir gewachsen ist. Ich schalte aber schnell um. Selbstverständlich hat Gott vorgesorgt und mir die genau richtige Begleitung bereitet! Wie könnte es anders sein...

## Was will ich eigentlich?

Wünsche habe ich einige. Ich beginne mal mit dem Wichtigsten und verwende dabei die Worte von Ignatius selber: „that I may love him more and follow him more closely“...dass ich ihn mehr liebe und ihm in größerer Nähe folge.

Ein anderer, ähnlicher Wunsch, den ich notiert habe: Mehr von Gott – wie auch immer. Gott soll mehr Raum bekommen, in tiefere Schichten meines Lebens eindringen. Andere Wünsche, die mich bewegen:

- Klarer sehen, wie ich in unserer Welt, genauer, in der Schweizer Sicherheits- und Konsumkultur, leben soll. Was sagt Gott wirklich zu meinem Lebensstil?
- Der Auftrag, Gott zu suchen, ihn suchen zu dürfen, den Gott mir beim letzten Aufenthalt hier so klar nochmals gegeben hat, was heißt das konkret im Blick auf *Quantität*? Eine typische Jens-Frage, ich weiß, aber trotzdem möchte ich wissen, ob ich zurückhalte, ob ich immer noch viel zu aktiv bin für Gott.
- Orientierung für meine nächste Lebensphase zu finden und damit zusammenhängend:
- Soll ich eine Lebens- und Dienstgemeinschaft gründen, einen verbindlichen Kreis um mich her, eine Art Bruderschaft, wie immer man es nennen mag?
- Abschwächung der Macht der Menschengefälligkeit und des frommen Ehrgeizes. Das sind wirklich immer noch Festungen in meinem Leben, auch wenn sie kleiner geworden sind.
- Ich möchte, dass die Welt mich weniger glücklich macht und Gott selbst mich mehr glücklich macht. Ich möchte weniger abhängig sein von den Genüssen und Bequemlichkeiten dieser Welt. Andererseits möchte ich mich noch konsequenter und überzeugter von meinen frommen Idealen lösen können.
- Ich möchte dort radikal sein, wo Gott es will und dort nicht mehr radikal sein, wo es Gott gar nicht darauf ankommt!

## Hinweise zur Meditation nach Ignatius

Ein wichtiges Element ist die „Gospel Kontemplation“ = Kontemplation der Evangeliumsgeschichten. Die Geschichten der Evangelien spielen bei Ignatius eine überragende Rolle. Leben, Kreuz und Auferstehung Christi stehen im Mittelpunkt seines Denkens und Meditierens und Betens. Sich mit Jesus beschäftigen, sich mit ihm identifizieren, sich ihn vorzustellen, selber Teil der Geschichte zu werden – darauf kommt es Ignatius an.

Dazu empfiehlt er (unter anderem, nicht ausschließlich!), die Imagination, die bildliche Vorstellung bei der inneren Verarbeitung der Geschichten zu Hilfe zu nehmen – sich einfühlen, sich einsehen, sich einhören, sich einschmecken, sich eintasten. Die Geschichten der Evangelien geben ja keine Details – wir dürfen und sollen sie hinzufügen, jedoch nicht in analytischer, exegetischer Weise nach den neusten exegetischen Umwelterkenntnissen. Nein, wir dürfen unsere Phantasie spielen lassen im Vertrauen darauf, dass Gott sie lenkt und dass der Geist Gottes die in uns liegenden Bilder und Vorstellungen brauchen wird. Niemand darf uns dabei mit *seiner* Imagination leiten. Es ist ein Fehler, wenn zum Beispiel ein geistlicher Begleiter einer Meditationsgruppe eigener Bilder und Vorstellungen vorgibt.

Nein, jeder einzelne muss seine Imagination entwickeln und da darf und soll es große Freiheiten geben. Der eine sieht klar, der andere verschwommen. Der eine hört mehr, der andere sieht mehr. Andere wiederum sind gut im Riechen und Fühlen. Es

gibt also nicht die Standardimagination. Was allen gemeinsam ist: Unter der Führung des Heiligen Geistes in die Geschichte hineingehen und mit Jesus Kontakt aufnehmen. Man kann sich auch verirren, man kann merken, es stimmt so nicht – Imagination abbrechen und eine andere versuchen.

### **Eine eigene Erfahrung zur Meditation**

Hier ein Beispiel einer Imagination, wie ich sie erlebt habe in einer durch den Hauptleiter gehaltenen Einführungslektion. Es wird die Geschichte vorgegeben von Jesus und dem Gelähmten. Ein konkreter Vorschlag ist: Wer sind wir in der Geschichte?

Nachdem wir um die Führung des Geistes gebetet haben, stelle ich mir diese Frage und komme auf die „Idee“, jemand aus der Menge zu sein, die sich im Haus befindet. Ich versuche mir vorzustellen, wie es oben im Gebälk knistert und alles Mögliche herabrieselt und einige sich bereits empören. Dann gibt es eine längliche Lücke im Dach, durch die der Gelähmte herabgelassen wird.

Ich habe das alles nicht sehr deutlich gesehen, aber immerhin mir doch etwas ausmalen können. Als Jesus dann dem Gelähmten seine Schuld vergibt, stellte ich mir vor, wie einige in der Menge um mich her sich aufregen und beginnen, gegen Jesus zu sprechen.

*An dieser Stelle entwickelt die Geschichte in mir eine Eigendynamik. Ich glaube, hier setzt eine Art von Inspiration ein.*

Ich beginne, Jesus zu verteidigen im Sinne von: „Hei, lasst Jesus, der darf das und der kann das!“ Da schaut Jesus zu mir herüber, sieht mich in der Menge und schaut mich direkt an. Er freut sich. Sein Blick sagt: Du bist mit mir, das freut mich!

Diese innere Vorstellung ist keine klare übernatürliche Vision, aber doch eine Vorstellung, an die ich mich klar erinnere, auch jetzt noch nach 5 Monaten und die mir zu Herzen geht.. Es liegt auch ein Überraschungsmoment darin. Es kommt irgendwie spontan auf mich zu, Es ist keine überwältigende Vision, aber doch etwas, was mich echt berührt.

Es geht aber noch weiter. Ich komme auf die Idee, auf Jesus zuzugehen, nachdem er dann auch noch geheilt hat und ihn zu fragen, ob er mir auch für meinen Lehrdienst diese wunderbare Bestätigungsgabe geben könnte. Gesagt, getan. Da legt er einen Arm um mich und sagte nur: „Folge du mir nach!“ Das kommt klar und unerwartet.

Für mich bedeutet das: Lass nachweisbare Ergebnisse und Erweise deiner Vollmacht los! Lass dich von dieser Frage nicht mehr bestimmen. Achte nur auf eines: In seiner Nähe zu sein und ihm zu gehorchen. Alles andere überlass ihm.

Für mich war es eine wertvolle Erfahrung, auch wenn es ganz unspektakulär war. Natürlich kann man fragen: Woher weiß ich, dass es nicht einfach nur Phantasie war? Beweise gibt es nicht. Gott spricht leise. Aber der Glaube nimmt das leise Bimmeln im Herzen ernst und sagt: Gott hat diese Glocke geläutet.

### **Erlebnis in der katholischen Messe**

Heute Abend während der Messe kommt mir bei einer bestimmten Formulierung des Priesters plötzlich ein Gedanke hereingeschneit zu einem neuen, alternativen Verständnis der berühmten und umstrittenen und für mich Evangelikalen abzulehnenden Lehre der „Transsubstantiation“. Diese besagt, dass durch den Priester das Brot und der Wein tatsächlich verwandelt werden in den Leib und in das Blut Jesu. Diese Lehre führt auch zur Verehrung der „Monstranz“, das kreuzförmige Gerät, in das das

„geweihte“ Brot hineingetan wird. Denn dort ist dann Christus leibhaftig gegenwärtig! Für mich ist das Magie, ich kann und will das nicht mitvollziehen. Dennoch glaube ich, dass Gott bei allen Katholiken darüber hinwegsieht und diesen Irrtum mit Geduld trägt, wenn sie letztlich ihn meinen, ihn wollen, ihn verehren. Und das tun viele.

Die Formulierung lautet sinngemäß: „Lass deinen Geist über diese Gaben (Oblaten und Wein) kommen, sodass sie der Leib und das Blut unseres Herrn Jesus Christus werden.“ Natürlich eine klassische Transsubstantiationsformulierung. Aber so ganz ungewollt und ungeplant ergänzt sich dieser Satz in mir mit folgenden Worten – „In meinem Herzen“. Genau! Der Sinn wäre dann etwa dieser:

„Komm mit deinem Geist über diese Gaben, dass sie, während wir sie im Vertrauen nehmen als liebevolle Zeichen deiner Hingabe an uns und deines Bundes mit uns, in unserem Herzen verwandelt werden: Dass du in uns Gestalt gewinnst.“

Das erinnert mich an drei Bibelstellen:

„Er gebe euch, mit Kraft gestärkt zu werden am inneren Menschen, dass der Christus durch den Glauben in eurem Herzen wohne...“ Eph 3,16-17

„Während wir mit aufgedecktem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn anschauen (wie sie sich in den Gaben von Brot und Wein ja deutlich zeigen, Anmerkung von mir), werden wir verwandelt in dasselbe Bild...“

...Der Kelch der Segnung, den wir segnen, ist er nicht die Gemeinschaft des Blutes des Christus? Das Brot, das wir brechen, ist es nicht die Gemeinschaft des Leibes des Christus? Denn ein Brot, ein Leib sind wir, die vielen, denn wir alle nehmen teil an dem einen Brot. (1Kor 10,16-17)

Mit diesem letzten Text machen wir sowieso viel zu wenig ernst! Das Wort „Gemeinschaft“ (Koinonia) bedeutet im Griechischen etwas viel stärkeres als bei uns: Lebensaustausch, gegenseitiges Anteilhaben, voneinander leben.

Auf jeden Fall habe ich gemerkt, dass ich die katholischen Einsetzungsworte so verstehen darf und auch so das Abendmahl nehmen darf. Ein liebevolles Entgegenkommen und Überbrücken des Geistes ist das für mich.

## **Zur Struktur der Gebetszeiten**

Ein Tag wird unterteilt in vier bis fünf Gebetszeiten, dazwischen Pause: Entspannen, Kaffeetrinken, spazieren gehen oder Kreativität. Die eigentliche Kerngebetszeit, in der man über den empfohlene Thema nachdenkt, es durchbetet, passende Bibeltex-te bewegt, sollte mindestens eine Stunde gehen. Man sollte versuchen, sich an diese Zeit auch zu halten und auftretende Langeweile mit diversen Fluchttendenzen auszuhalten. Diese Kerngebetszeit sollte nun aber in bestimmter Weise vorbereitet und nachbereitet werden.

### **Im folgenden die empfohlenen Schritte einer „Gebetsgrundeinheit“:**

- 1) Wo will ich beten?  
Festlegen, für welchen Platz im Haus man sich entscheidet, welche Kapelle, welches Zimmer.
- 2) Bereitstellung des Materials  
Bibel, Andachtsbuch, eventuell Pullover oder Kissen
- 3) Ziel vor Augen führen: Wohin gehe ich, mit wem habe ich es zu tun?  
Ich gehe zu Gott, ich statte dem heiligen Gott einen Besuch ab! Ich mache mich auf den Weg zum „Tempel“. Der Gang vom Zimmer zum Gebetsort soll also wie ein kleine Minipilgerfahrt angeschaut werden.

- 4) Begrüßungsszene am Ort  
Wenn man am Ort eingetroffen ist, Gott als jemand, der uns erwartet, der schon da ist, respektvoll und liebevoll begrüßen. Da sind Gebetsgebärden angemessen und hilfreich. Sich verneigen, sich bekreuzigen, sich niederknien, die Schuhe ausziehen oder Ähnliches.
- 5) Hingabe der Gebetszeit  
Am Schluss der „Begrüßungsszene“ die Gebetszeit in Gottes Hände legen, sich ganz Gott ausliefern
- 6) Um die spezifische Gnade bitten  
In diesem Fall um die oben erwähnte Gnade. Jedenfalls um eine ganz spezifische Gnade, konkret und beschlossen und gewünscht. „Bittet, so wird euch gegeben...Wo ist ein Vater, der, wenn ihn sein Sohn um ein Ei bittet, ihm einen Skorpion gibt?.“
- 7) Im Gebet verharren  
Mindestens eine Stunde. Wie genau? Interessant ist, dass hier relativ wenig Vorgaben gemacht werden. Hier ist jeder sich selbst überlassen, kann aber alles später mit seinem Mentor besprechen. Innerhalb der Übungen gibt es gewisse wiederkehrende Einheiten, wie „Preludium“ (Vorüberlegung, Vormeditation, bzw. was man von Gott konkret erwarten, erbitten soll, in modernerer, aktualisierter Übertragung wird das mit „Grace“ – Gnade wiedergegeben) oder „Colloquy“ (freies Gespräch mit Jesus, dem Gekreuzigten, dem Vater oder auch Maria). Hier werden oft sehr konkrete Vorschläge gemacht, die einem oft künstlich erscheinen, manchmal wie für kleine Kinder, alles ganz genau. Es sind aber, auch von Ignatius so gedacht, Vorschläge, Anregungen. Der Retreatant sollte immer wieder selber überlegen, was er daraus macht, wie er es verändert, ob er etwas anderes macht. „Gebet“ hat bei Ignatius eine viel breitere Bedeutung als bei uns. Er trennt Gebet und Bibellesen und Nachdenken und Hören und Sprechen und Spüren nicht. Das alles zusammen ist für ihn Gebet. Oder Anders: Was von vielen heute als „Stille Zeit“ bezeichnet wird, hat Ignatius „Gebet“ oder „Kontemplation“ genannt.
- 8) Abschiedsszene  
Wie eine Begrüßungsszene gibt es auch eine Abschiedsszene. Man schließt die Zeit bewusst ab, bedankt sich bei Gott. Auch hier sind natürlich Gebetsgebärden hilfreich. Man lässt die Zeit los, die man mit Gott verbracht hat.
- 9) Pause  
Wenigstens einige Minuten. Hier in diesem Haus kann man sich immer Tee und Kaffee machen, das ist schön. Man kann auch einen Rundgang ums Haus unternehmen oder dergleichen.
- 10) Rückblick  
Am besten bewaffnet mit seinem Tagebuch schaut man auf die Zeit zurück. Aber: Nicht wertend! „Es war gut...“ „Es war schlecht...“ – Das steht uns nicht zu. Wir sollen mit Jesus zusammen noch mal die Zeit anschauen und sich an das, was wichtig war, erinnern lassen. Und aufschreiben. „Der Heilige Geist wird euch an alles erinnern, was ich euch geboten habe.“ Noch nie habe ich diesen Vers unter diesem Gesichtspunkt betrachtet...Es kann sein, dass es ein Wort ist, ein Satz, eine Ahnung. Es wird empfohlen, *während* der Gebetszeit nicht zu schreiben.
- 11) Pause  
Nun folgt eine längere Pause bis zur nächsten Gebetszeit usw.



Ich werde diese Ordnung trotz meiner eigenen langen Erfahrung im Gebet oder gerade deshalb einfach mal praktizieren, ganz bewusst und ganz gehorsam. Wie soll ich urteilen, ohne etwas wirklich genügend erprobt zu haben?

### **3. Allgemeine Einsichten und Bemerkungen**

#### **Wiederholung als wesentliches Element der Übungen**

Die Aufgabe ist manchmal, sich einigen vergangenen Übungen nochmals zuzuwenden in je einer Übung. Das kann bei manchen Gebetszeiten Wiederholung der Wiederholung bedeuten. Auf den ersten Blick scheint das übertrieben, auch schwierig, abschreckend und es ist auch nicht einfach. Auf den zweiten Blick und nach hinreichender Eigenerfahrung erkenne ich aber den Sinn: Nämlich, dass die wichtigen Gedanken, besser, die Worte und Gedanken Gottes, die wir empfangen haben, ja nicht weggepickt werden, sondern noch tieferen Boden finden, genährt, bewässert werden. Es ist wie bei einem Baum, der gepflanzt wurde. Man muss in den ersten Tagen immer wieder vorbeigehen und bewässern, damit er Wurzeln schlägt!

Ich bin überzeugt, dass bei uns ganz viel, was Gott gesagt hat in der persönlichen stillen Zeit, in Konferenzen, in der Seelsorge unnötig weggepickt wird, weil man es nicht aufschreibt, nicht meditiert, nicht wiederholt oder viel zu wenig wiederholt. Das ist für mich eine der größeren, wichtigen Erkenntnisse hier. Wir könnten so viel mehr aus dem gehörten und geschriebenen Wort Gottes herausholen, wenn wir uns mehr Zeit für die eigene „Nacharbeit“ im eigenen Herzen nehmen würden!

Das in der guten Erde aber sind diese, welche in einem redlichen und guten Herzen das Wort, nachdem sie es gehört haben, bewahren und Frucht bringen mit Ausharren. (Luk 8:15)

#### **Meditation macht klarer und deutlicher**

Durch das Meditieren bestimmter Wahrheiten und bestimmter Bibeltexthe mit den Mitteln der Imagination und Ruminaton, verbunden mit Stille und viel Zeit und Geduld, werden unsichtbare Realitäten realer und klarer! Die berühmten Aspekte der Person Jesu, wie zum Beispiel sein Königtum werden einfach klarer, leuchtender, realer.

Der Begriff „Exerzitien“ = Übungen ist mir jetzt eine Hilfe. Ich darf üben! Ich muss nichts hinbekommen, nichts vorweisen, ich darf vor Gott und für Ihn üben, mein Vorstellungsvermögen auf Ihn und seine Heilsgeschichte auszurichten.

Die Bilder entwickeln sich kaum von selber, fließen nicht, muss sehr daran arbeiten, „werkeln“. Warum nicht? Das macht doch nichts. Ich richte meine Gedanken auf göttliche Geschehnisse, die wichtigsten der Welt.

Mit den Details habe ich Schwierigkeiten. Zum Beispiel beim Vorstellen der Gesichter. Sie rutschen mir immer wieder weg, und die Leute bekommen andere Gesichter usw. Dann wird es echt anstrengend und ich konzentriere mich nicht mehr auf Jesus, sondern auf detailliertes Imaginieren. Das ist natürlich nicht der Sinn der Sache! Was soll ich tun? Mir fallen Maler und Bildhauer ein, die auch nicht detailgetreu malen, sondern das Wesentliche versuchen, darzustellen. Die grobe Skizze eines Meisters ist oft aussagekräftiger als ein Foto desselben Objekts.

#### **Meditation ist Arbeit**

Nach 59 Gebetszeiten von je mindestens einer Stunde je zusätzlich eines bewussten und schriftlichen Rückblicks möchte ich hier etwas einschieben:

Meditation ist Arbeit – und darf es sein!

Es ist kein Schlaraffenland, keine Magie, keine Zauberei, es fliegen einem nicht die gebratenen Tauben in den Mund. Es ist Arbeit, die sich unglaublich lohnt, Gott lässt sich finden, seine Worte ereignen sich wirklich, seine Realität wird stärker, die Beziehung zu Jesus vertieft sich wirklich. Aber es erfordert hohe Konzentration, bewusstes, anstrengendes Nachdenken, geduldiges Warten und Forschen, die Zeit aushalten, andere Gedanken immer wieder auf die Seite schieben. Fast vor allen Gebetszeiten hatte ich innere Widerstände zu überwinden, Unlust, Sorge, Unglaube, Hilflosigkeit. Man hat es nicht im Griff. Man ist oft zunächst leer und hilflos und weiß gar nichts. Es ist trocken. Keine nennenswerten Gefühle, alles scheint eine sehr theoretische Gedankenübung zu sein und man fragt sich sogar: Was ist, wenn alles nur Einbildung ist? Durch all das muss man immer wieder hindurch. Es geht allerdings mit der Zeit etwas leichter, man wird aus Erfahrung zuversichtlicher und das Vertrautsein mit Jesus wächst ja tatsächlich.

Sehr bemerkenswert und sehr empfehlenswert und ein Geheimitipp ist der Rückblick, der bewusste betende Rückblick mit dem Schreibzeug in der Hand oder der Tastatur unter den Fingern. Sehr oft ist erst bei diesem Rückblick ein Fenster aufgegangen, ja, manchmal ging es erst beim Rückblick so richtig los. Aber auch dieser Rückblick benötigt Zeit, Offenheit, Konzentration und Schreibarbeit.

Ich erkenne, dass ich den Wert der Meditation unterschätzt habe, dieses Potenzial nicht ausgeschöpft habe, auch deshalb, weil ich oft zu faul bin. Und weil ich oft gedacht habe, fälschlicherweise, Beten muss leicht sein. Unsinn.

Und auch der Rückblick sollte mehrere Male wiederholt werden! Bewässert werden, wiedergekaut werden!

Noch etwas: Meditation ist keine Droge.

Ganz sicher geht es nicht um die Produktion religiöser Erlebnisse. Das kann gelegentlich ein Nebeneffekt sein, den wir dankbar annehmen, aber auch wieder loslassen sollten. Meditation wirkt, um es mal etwas unbeholfen so zu formulieren, nicht direkt in den Gefühlen, sondern unter den Gefühlen. Sicher ist, dass eine treue, beständige, liebende, Jesus suchende meditative Verarbeitung seiner Worte und Wahrheiten unsere Gefühlswelt bleibend verändert – zum Frieden hin, zur Freude hin, zur Liebe hin.

### **Gebetsstruktur bei Ignatius: „Kleinkinderkram“?**

Für einige mag das „Kleinkinderkram“ sein. So etwa wie bei einem Mathematiker, dem man das Einmaleins noch mal beibringen möchte. Oder einem erfahrenen Schifahrer, den man den Stemmbogen, diesmal ganz sorgfältig, lehren will. Einige haben verständlicherweise genug von den vielen Regeln und Schritten, weil sie in ihrem geistlichen Hintergrund eine Überdosis davon erhalten haben. Aber für einige kann gerade diese Art sehr gut sein. Sie führt uns wieder zu den Grundlagen des Gebets und der Gottesbeziehung – die wir vielleicht vergessen oder vernachlässigt haben. Sie macht totalen Ernst damit, dass Gott eine respekterheischende und gleichzeitig liebende, großartige *Person* ist. In unserem täglichen Leben benehmen wir uns im Umgang mit einer großen Person, die uns sehr lieb und wichtig ist, sorgfältig. Der Begriff „heilige Sorgfalt“ scheint mir nicht schlecht an dieser Stelle. Wir begrüßen sie, wir verabschieden sie, wir bewirten sie, wir räumen die Wohnung auf. Wenn wir sie besuchen, achten wir auf unsere Kleidung, wir steigen nicht durchs Fenster ein, sondern wir klingeln oder klopfen usw. Wir nehmen uns Zeit, treffen die Vorbereitungen so, dass wir dann auch da sein können für sie.

Sind wir in unseren Gebetszeiten nicht doch oft zu schnell, zu flüchtig, zu lässig? Gehen wir nicht oft zu schnell hinein und hinaus und unsere Seele kann sich weder zubereiten, noch verdauen, noch bewahren?

#### **4. Tagebuchnotizen**

Ich habe aus einer großen Menge einige besonders typische und einige besonders reichhaltige Anmerkungen ausgewählt und sie zur besseren Lesbarkeit mit Überschriften versehen. Sie sind nur ganz leicht bearbeitet worden.

##### **Immer noch zuviel frommes Ich**

Als ich auf einem Spaziergang heute um die Gnade der Erkenntnis der überwältigenden Liebe Gottes bat, merkte ich, wie viel sich bei mir immer noch um die eigene Hingabe dreht. Was soll ICH tun, was kann ICH tun? Wie kann ICH mich mehr hingeben? Herr, gib mir die Gnade, von mir selbst wegzusehen auf deine Liebe. Gib, dass nicht mehr meine Frömmigkeit im Zentrum steht, sondern deine überwältigende Liebe. Und doch spüre ich eine Veränderung in mir:

Es ist mir aufgefallen, dass meine innere Haltung eine andere ist als beim letzten Aufenthalt. Da war ich hungrig nach bestimmten Erfahrungen, nach guten Gefühlen, nach spürbaren Begegnungen mit Gott. So war ich aber auch unruhiger, enttäuschter, gelegentlich frustriert, fixiert auf Resultate. Das ist milder geworden. Ich bin immer noch „hungrig“, sehne mich nach der Spürbarkeit Gottes, aber es muss nicht sein. Das ist nicht „Erfolg“. Gott kann es machen, wie er will. Wirken wird er auf jeden Fall, aber ob ich das merke, ist nicht entscheidend. So wie Thomas Green in seinem außergewöhnlichen Buch „Drinking from a dry well“ (Von einem trockenen Brunnen trinken) formuliert: „Die Trockenheit wird schließlich zu einem Daheim....“

##### **Gebetszeit 4: Absitzen...**

Die letzten 20 Minuten waren mehr oder weniger ein „Absitzen“, ein Warten auf das (vereinbarte) Ende der Zeit, das Ende der Stunde.

Ein hilfreicher Vergleich bleibt mir: „So hoch der Himmel über der Erde ist, so hoch ist seine Gnade über denen, die ihn fürchten.“ Mit der Erde erschuf Gott auch den Himmel, die Atmosphäre, die Sonne. Die Liebe Gottes ist meine Atmosphäre. Sie ist da, weil ich geschaffen wurde und nicht, weil ich es verdient hätte.

##### **Die Messe und der Priester...**

Heute Abend eine wunderbare Messe, voll innerer Schönheit, entscheidend geprägt vom Priester im Rollstuhl. Es sind die alten, guten, bewährten Worte, aber es ist eben auch die Person des Priesters, die dem ganzen seinen Stempel ausdrückt. Ich kann mir jetzt besser vorstellen, warum die Menschen geströmt sind, wenn Henri Nouwen eine Messe gehalten hat.

##### **Gebetszeit 7: Herrlich, von Gott bebaut zu werden**

Es ist selbstverständlich, dass ein Stück Land, das man sehr teuer bezahlt hat, auch bebaut, beregnet, gepflegt wird. Ich bin ein Stück wertvolles Ackerland, sehr, sehr teuer von Gott erkaufte. Das Bebauen ist *allein* Gottes Werk...

##### **Gebetszeit 10: ...Einfach eine Liebeserklärung...**

auch wenn gar nichts geschehen sollte, in dieser Zeit, gar nichts Messbares, so ist doch alles im Großen und Ganzen eine Liebeserklärung an Gott. Ja, das soll mein

wesentliches Ziel sein, in all den Gebetszeiten und Akten der Hingabe: Ihm meine Liebe auszudrücken, weil er mich geliebt hat.

### **Gebetszeit 13+14: Die erste Sünde**

Der Stoff ist mir schnell ausgegangen in der Stille, kam mir sehr abstrakt vor, wusste nicht viel damit anzufangen. Die Originalübungen bei Ignatius selbst reden von "erster Sünde" oder von der Sünde der Engel. Sünde der Engel – wo steht denn so etwas geschrieben, ist doch reichlich speziell. Mir fiel dann aber Judas 6 ein: "Und Engel, die ihren Herrschaftsbereich nicht bewahrt, sondern ihre Behausung verlassen haben, hat er zum Gericht des grossen Tages mit ewigen Fesseln in der Finsternis verwahrt."

Hier haben wir eine Sünde vor der Zeit! Eine Art Ursünde. Doch was war mit diesen Engeln? Und plötzlich fing es an, bei mir zu klingeln.

- Sie waren nicht mehr zufrieden mit ihrer Stellung
- Sie wollten mehr (!!)
- Sie verglichen sich mit Gott (oder höheren Engeln?) Aktualisierung für mich selbst – Die Heiligen, die Mönche, die "Grossen" im Reich Gottes
- Sie misstrauten dem, der sie eingesetzt hatte
- Sie hatten kein Ja mehr zu sich selbst, ihrem Bereich. Das NEIN kam in ihr Leben.
- Sie verließen ihren Bereich und damit Gott und damit den Lebensfluss Gottes, *der für sie nur in ihrem Bereich floss*. Sie begannen zu sterben – zu verdorren.
- Sie empfingen das Leben nicht mehr als freie Gabe, sondern mussten es stehen aus der Schöpfung.

In mir ist oft Ähnliches passiert! Verborgener, aber eben doch immer wieder im Ansatz. Ich will mehr Macht, eine höhere Stellung, höhere, stärkere Begabung, mehr Einfluss. Ich will zu den Höhergestellten im Reich Gottes gehören.

Ich bin oft unzufrieden – und damit misstrauere ich Gott. Immer ist da ein Bereich der Unzufriedenheit mit meinen verschiedenen Stellen und Stellungen in meiner bisherigen frommen Karriere gewesen. Natürlich mag mitspielen, dass Gott für uns Neues bereit hat, aber es ist auch das alte Lied. Weiter, mehr, höher! Wieder mal die Angst im kläglichen Durchschnitt zu versauern. Es ist wieder mal das Gegenteil von Ps 131.

Die Engel waren vielleicht nicht mal "böse"! Vielleicht sehr fromm, sehr fähig, sehr heilig *und* sehr ehrgeizig.

Ich will ständig meinen Herrschaftsbereich ausdehnen...Es darf ja nicht sein, dass ich nicht mehr weiterkomme, unter "ferner liefen" laufe. Nein! Vorne, an der Front, den anderen voraus! Ähnlich haben die Engel wohl auch gedacht.

...Herr Jesus, hilf mir, meinen Herrschaftsbereich deutlicher zu erkennen, ebenso meine Identität, was ich bin und was ich nicht bin, und tiefer anzunehmen. ...Es tut mir leid, dass ich immer und immer wieder über den Zaun meines Herrschaftsbereichs geschaut habe, neidisch, minderwertig, mit verkapptem stolzem Ehrgeiz.

Und dann plötzlich zeigte mir Gott noch etwas Anderes in dieser Richtung:

Auch das Verheiratetsein, den Weg der Ehe und Elternschaft ist mein Herrschaftsbereich, verordnet, geschenkt! Zweifel daran ist Sünde und Misstrauen! "Vielleicht hätte ich ja doch mehr erreichen können in klösterlich-zölibatärer Lebensweise... wahr-

scheinlich habe ich eben den besten Weg wegen der Schwachheit meines Fleisches versäumt...“

### **„Gebet ist ein Vergnügen“ – ein frommes Ideal!**

...Insgesamt sind die letzten Gebetszeiten aber doch schwierig, Arbeit, der man sich unterzieht. Jetzt, beim nochmaligen Aufschreiben des Rückblicks, frage ich mich, ob da in mir eine unnötige Festlegung steckt: „Wenn Gebet echt und gut ist, darf es keine Arbeit sein, es muss fröhlich und spontan und ohne Zeitgefühl fließen.“ Wo steht das eigentlich geschrieben? Ist das nicht auch wieder eines meiner frommen Ideale? Gebet darf doch auch schwierig und mühsam sein zwischendurch! „...da ihr wisst, dass eure *Mühe im Herrn* nicht vergeblich ist.“ (1.Kor 15,58b).

### **Gebetszeit 15: Die Sünde Adams und Evas**

#### **Meine persönliche Versuchungsgeschichte**

Schlange: „Hat Gott wirklich gesagt, du darfst die Bäume in deinem Leben nicht genießen, sondern sollst an ihm allein dich erfreuen?“

Jens: „Nein, er hat gesagt, du darfst die Früchte genießen, aber nicht zu sehr und vorsichtig und vorläufig, bis du eines Tages soweit bist, nur noch Gott zu wollen und nur noch Gott zu genießen. Zur Zeit gestatte ich sie dir noch gnädig, weil ich die Schwachheit deines Fleisches kenne.“

Schlange: „Das stimmt nicht. Noch besser wäre es, du würdest sofort alles daran setzen, nur noch Gott zu suchen und nur noch ihn zu wollen, denn dann wirst du sein wie er. Dann bist du im engsten Kreis seiner Umgebung aufgenommen und bist akzeptiert als einer aus dem Klub. Höre auf, ein schwacher Mensch zu sein und werde Gott, von dem es doch heißt: Er hat es nicht nötig, von Menschenhänden bedient zu werden, als wenn er noch etwas nötig hätte!“

Eine Lüge folgt der anderen in dieser Geschichte...

...Die Frage ist nicht: Genieße ich? Sondern: Giere ich? Oder: Vergesse ich den Baum des Lebens? Ohne den Baum des Lebens beginne ich, nach den anderen Bäumen zu gieren. Der Baum des Lebens hat um sich herum viele andere Bäume, die auch erlaubt sind. Sie gehören zusammen. Sie bilden eine wunderbare Einheit.

### **Gebetszeit 16: Zuerst trocken, aber dann...**

Thema: Letzte Gebetsergebnisse nochmals anschauen und tiefer wirken lassen.

War zuerst trocken, mühsam. Überhaupt ist es oft so, dass der Anfang schwierig ist. Es ist, als ob sich der Geist einlaufen müsste, aufwärmen müsste. Oft muss man regelrecht durch eine Art von Dornengestrüpp hindurch, um die Prinzessin des Wortes zu wecken. Gott mutet mir tatsächlich zu, eine gewissen Hartnäckigkeit und Geduld an den Tag zu legen.

Die von meiner Begleiterin empfohlene Stelle Gen 3,1-9 (Versuchungsgeschichte) wollte sich einfach nicht weiter erschließen. Dann kristallisierten sich doch zwei Erkenntnisse heraus:

1. Sünde ist klare Übertretung eines klaren Gebotes Gottes.

Was will Gott? Entscheidende Frage. Genauer: Was will Gott, dass ich tun soll? Und dann gehorchen! Einige andere Folgerungen daraus:

- sich unklaren Geboten verweigern, bzw. sich von ihnen nicht terrorisieren lassen
- sich menschlichen Geboten verweigern und Traditionen, sie nicht als göttliches Gebot wahrnehmen
- Es gibt eine Annäherung an die Sünde, die problematisch und gefährlich ist, aber deswegen noch keine Sünde.
- Richte dich nach den Geboten und nicht nach den Gefühlen. Frage nicht danach, ob du schlecht bist oder gut, sondern, ob du den klar geoffenbarten Willen Gottes getan oder unterlassen hast.

## 2. Wer ist meine „Frau“? Wer gibt mir von der Frucht?

Ich glaube, es ist mein Dienst. Er verführt mich, vom Baum der Erkenntnis zu essen, in meinem Fall heißt das, der bösen Grundstruktur meines Lebens zu folgen: Ehre einzuheimen durch Ansammeln und Weitergeben guter Erkenntnisse. Immer auf der Jagd nach mehr Fortbildung, Büchern, Kompetenzen. Und so will ich mich erheben. Aber ich bin dem gestorben – und so darf ich mich immer weiter davon entfernen.

### **Gebetszeit 19: Do not struggle!**

Es ging gut in der Nacht mit der Müdigkeit. Bin den zweiten Teil meiner Aufzeichnungen betend vor Gott durchgegangen. Bin aber vielleicht immer noch zu stark am „Ringeln“. Do not struggle! Immer noch sehr viel krampfes Bemühen mit der Angst, etwas zu verpassen. „Lord, have mercy and bring me to a place of rest!“

### **Gebetszeit 21: Doch ein Sünder!**

Thema: Die eigene Sündhaftigkeit

Hatte wenig Zugang zu meiner eigenen Sündhaftigkeit. Konnte mich nicht als „hochgradig infektiös“ sehen, als „Abwasserkanal“, Formulierungen, wie sie Ignatius anbietet usw. Das kommt mir allzu künstlich vor nach 34 Jahren gelebter Heiligung (in aller Unvollkommenheit natürlich).

Aber dann sah ich eine Linie deutlich: Meine Selbstbezogenheit als „der gute Junge sein wollen.“ Da geht es nur um mich. Das Grundmotiv ist das Gleiche wie beim „schlechten Jungen.“...

### **Gebetszeit 27: Eine Stunde – nicht weniger...**

Schwierig, der Stoff ging mir aus, konnte mich dem Thema nicht so gut annähern, Die Zeit verstrich sehr langsam. Ich finde aber die grundsätzliche Abmachung, dass man eine Stunde nicht unterschreitet, so herausfordernd sie auch ist, gut. Es geht ja um Übung. Um zu lernen, in der Stille nicht davon zu rennen, wenn es schwierig oder langweilig wird. Wie oft habe ich jetzt in den letzten Tagen erlebt, wie die Zeit dann doch fruchtbar wurde, wenn man dabei geblieben ist.

### **Gebetszeit 29: Ist das langweilig!**

Aufgabe: Noch einmal die zurückliegenden Gebetszeiten anschauen. Das wird jetzt fast zuviel. Und das auch noch in der Nacht. Ich habe Angst vor der Leere und bin im Zwiespalt, ich habe echt keine Lust zu einer weiteren Wiederholung.

In der Gebetszeit selbst empfinde ich das Dazusitzen und Versuchen, noch irgendwelche guten Gedanken aus den letzten Gebetszeiten nochmals durch zu kauen, als mühsam. Schlimmer: Mir kommen ernste Zweifel an mir selbst. Was tue ich hier?

Und wer ist „ich“? Ist das der alte oder der neue Jens? Ziehe ich hier wieder mal ein religiöses Programm durch?

### **Gebetszeit 30: Keine vergebliche Mühe**

Wieder ist eine Wiederholung dran...eine Wiederholung der Wiederholung. Es wird immer dünner und leerer, es wird wie „ausgekaut“, ich kann mir nicht vorstellen, da noch tiefer zu kommen oder sogar tiefer zu „sollen“.

Ich bete um Klarheit für die Gestaltung dieser „dünnen“ Zeit und schreibe mir eine Reihe von Bibelstellen auf, die mit dem Thema „Gott und die Sünde“ zu tun haben. Insgesamt sind die letzten Gebetszeiten schwierig, Arbeit, der man sich unterzieht. Jetzt, beim nochmaligen Aufschreiben des Rückblicks, frage ich mich, ob da in mir eine unnötige Festlegung steckt: „Wenn Gebet echt und gut ist, darf es keine Arbeit sein, es muss fröhlich und spontan und ohne Zeitgefühl fließen.“ Wo steht das eigentlich geschrieben? Ist das nicht auch wieder eines meiner frommen Ideale? Gebet darf doch auch schwierig und mühsam sein zwischendurch! „...da ihr wisst, dass eure *Mühe im Herrn* nicht vergeblich ist.“ (1.Kor 15,58b).

### **Meditation über „Der Ruf des Königs“<sup>4</sup>**

Zuerst stellte ich mir einen menschlichen König vor und machte dabei Anleihen bei Aragorn aus „Herr der Ringe“, der Gefährten sucht, von seinen Plänen erzählt. Nachher tritt ein früherer Kamerad von ihm auf und bezeugte seine Integrität mit vielen Argumenten.

Anschließend stellte ich mir Jesus auf dem Thron vor, der Soldaten sucht für seine Armee und „wirbt“ mit vielen Argumenten, aber auch ernst und nicht beschönigen, „reinen Wein einschenkend“. Ich ließ dann einen Boten des Königs auftreten, einen Engel, der den König anpries und seinen jetzigen und zukünftigen Umgang mit seinen Soldaten in Einzelheiten schilderte. Ich fragte ihn mehrmals: Und was noch? Dann machte er weiter, es kamen neue Hinweise.

Es war für mich ganz klar ein Spielen mit der eigenen Phantasie, aber gleichzeitig wirkte der Geist mit. Das darf und muss man nicht trennen.

Am Schluss war es ganz natürlich, mich niederzuknien in der „Woodland Chapel“, mit dem Kopf am Boden, um mich auf's Neue radikal dem König zu weihen.

### **Die Sache mit dem „Pflichtgefühl“**

Erkenntnisse aus den letzten Gebetszeit vertieft sich: Wenn der Dienst für Jesus hart, mühsam, frustrierend ist – dann hat das eben nicht notwendigerweise damit zu tun, dass der Dienst falsch ist oder ein „religiöses Joch“, weil Jesus doch sagt: „Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“ Insgesamt stimmt diese Aussage, langfristig, aber kurzfristig und auch oft mittelfristig kann der Dienst sehr hart sein. Ja und? Nehmt auf euch mein Kreuz!

Ich schäme mich ein wenig, das zu schreiben, aber bezüglich meines eigenen Dienstes habe ich eine verkehrte Gleichung aufgestellt, die ich hiermit *aufgebe*:

Mühsamer Dienst = Religiöser Dienst

Jesus kann durchaus mal drückende Pflichten auferlegen! Siehe Mutterschaft, siehe Mose, Jeremia, Nehemia! „Meine Verpflichtung war wahrscheinlich doch nicht von Gott, denn sonst wäre sie leichter...“ – Vorsicht mit diesem Gedanken!

## **Gebetszeit 39: Maria und Josef**

Imagination:

1. Maria und Josef auf dem Weg nach Bethlehem
2. Ich bin dabei und helfe ihnen
3. Ihre Situation und ihr Verhalten dort, was sie tun und sagen

Haupteindruck: Es war, abgesehen von wenigen kurzfristigen Ermutigungen schrecklich weltlich und normal in Bethlehem. Ja, furchtbar. Schmutzig, ungemütlich, schmerzvoll. Eine einigermaßen saubere Unterlage musste im Stall geschaffen werden. Wo kriegt man eine Hebamme her, wo saubere Tücher? Etwas zu essen? Sauberes Wasser in einer überfüllten Stadt? Und dann die Wehen. Und keine Verwandten in der Nähe, man kennt niemanden.

Zwischendurch wunderbare Zeichen der Bestätigung, aber das ging immer nur kurz und wirkte sich auf die eigentlichen Lebensumstände überhaupt nicht aus.

Gott fuhr keinen Extrazug mit seinem Sohn. Kein Besuchsprogramm mit besonderen Ehren. Nein, Jesus ging hundertprozentig, nicht nur biologisch, sondern auch sozial und kulturell in unsere Welt ein, und zwar in die einfachen Schichten der Bevölkerung.

„Jesus, du lebst den einfachen Alltag einfacher Menschen, ja sehr armer Menschen, voll mit. Es ist schön: Du kannst überall geboren werden. Keine Wohnung ist zu arm für dich.“

## **Gebetszeit 45: Darbringung im Tempel**

Ich beginne, entspannter in die Gebetszeiten zu gehen. Ich darf üben, Erfahrungen machen, es darf etwas gelingen, es muss nichts gelingen....

Stellte mir alles genau vor, ich war dabei. ...Zwischendurch kam ich auf die Idee, Simeon zu bitten, mich auch zu segnen und er sagte: Das ist jetzt nicht die Stunde, du wirst schon noch gesegnet werden, aber jetzt geht es um Jesus, konzentriere dich ganz auf Ihn. Das saß. So simpel und selbstverständlich es klingt, es war eine kleine Erleuchtung für mich. Es geht um Ihn!

Daraus entwickelt sich spontaner Lobpreis und Hingabe dem Jesuskind gegenüber. Und plötzlich war mir klar: Ich bin dabei! Ich bin wirklich dabei! Ich bin wie alle eingeladen, auch an diesem Geschehen der Präsentation teil zu haben, mitzuwirken. Das Wort kann so lebendig werden, dass wir wirklich Zeugen des Geschehens sein können und ganz echt unsere Antwort auf das gegenwärtig gewordene Geschehen geben können. Faszinierend.

## **Die Wand wurde dünn**

Die schönste Erfahrung heute ereignete sich während der Messfeier. Es war eine „Dünne Wand Erfahrung“, wie ich sie gerne nenne, alles begann durchscheinend zu werden, besonders in der Lesung des Wortes fiel das auf. Das einfache gelesene Wort begann zu strahlen und wurde ganz kraftvoll, drang in mich ein. Ohne Wenn und Aber nehme ich diese Erfahrung an und lasse sie wieder los. Gott schenkt sie, wann er will.

## **Gebetszeit 56: Timotheus und ich**

2. Tim 2,3-6 hat in mir eine intensive Diskussion ausgelöst. ...Vers 3 und 4 haben die Frage aufgeworfen: Bin ich *Soldat* Christi? Kann ich Soldat werden? Bin ich nicht



und bleibe ich nicht zu stark verwickelt in zivile Angelegenheiten? Ich war nie Soldat. Ich habe meine Leidenschaft im ernsthaften Kampf einer echten Kriegssituation nie unter Beweis stellen können. Das ist eine Unbekannte. Ich weiß nicht, wie ich im Ernstfall reagieren würde. Ich bin am Allerstärksten ein Farmer, dann ein Wettkämpfer, aber kein Soldat. Ich gewinne den Eindruck, Jesus demütigt mich und entlastet mich aber auch: „Jens, du bist kein Soldat. Du bist dazu zu bequem. Es wäre zu schwierig für dich. Du bist auch körperlich und psychisch zu sensibel. Und du bist und bleibst zu stark in zivile Angelegenheiten verwickelt. Ich selbst habe dich in eine Familie und intensive Ehe platziert. Dort kannst du kämpfen. Und du sollst mit deinem Beutel, den ich dir füllen werde, immer wieder auf die Felder gehen und Samen ausstreuen. Aber ziehe nicht in den Krieg!“

## **Andreas und ich**

Andreas: Sein Bruder und ein anderes Bruderpaar, ihre Geschäftspartner gehörten zum engsten Kreis, er nicht. Bei ihm muss das Gefühl des Ausgeschlossenseins, des Nicht gewählt werdens doch recht stark gewesen sein. Den Grund dafür wusste er sicher nicht. Dabei hatte er Jesus vor Petrus getroffen und seinen Bruder mit Jesus bekannt gemacht! **Ich bin Andreas.** Wie Andreas akzeptiere deine Stellung und deine Berufung im Kreis der Jünger. Versuche nicht, krampfhaft näher vorzustoßen. Sei zufrieden mit deinem geistlichen Maß, aber sei treu in dem was du erhalten hast und kannst. Akzeptiere, dass du eine gewisse Nähe zu Jesus, wie es auserwählte Heilige erlebt haben, nicht haben wirst. Aber du gehörst voll zum Kreis der Jünger und gelegentlich darfst du zu den dreien dazu stoßen:...Du musst doch nicht zur Spitzengruppe gehören!

## **Gebetszeit 72: Meine Frau Kathi als Schatz des Reiches Gottes**

Ich knüpfte an den Satz an: „und sie folgten Ihm und blieben jenen Tag bei Ihm.“

„Wohin gehst du heute?“ fragte ich Jesus. Dann entwickelte sich eine starke Imagination (Abfolge von Gedankenbildern), ganz ungeplant. Jesus geht mir voraus in einer schmalen steinernen Schlucht, ich hinter Ihm her. Ab und zu schaut er sich um, ob ich noch da bin. (Danke Herr...). Er bleibt stehen, vor einem Eingang in den Felsen auf der linken Seite, etwa mannshoch. Er geht hinein und bedeutet mir, zu folgen. Es geht in einen schmalen Gang hinein, nur so breit wie ein Mensch. Es wird ganz dunkel. Ich taste ab und zu nach vorne und bin beruhigt, das Gewand von Jesus zu spüren. Der Gang wird immer niedriger. Jesus bückt sich vorne, aber ich nicht und ich schlage meinen Kopf voll an den Felsen. Ich spüre, wie die Hände Jesu sich zu mir wenden und sich um meinen Kopf legen. Es ist wieder gut. Wir kriechen vorwärts. Jesus ist immer noch vor mir, ich kann Ihn berühren, wenn ich meine Hand nach vorne ausstrecke. Der Boden wird unangenehm rau, mit vielen kleinen herausragenden Spitzen. Dann kommt eine Röhre, die schräg nach unten führt, eine Art Rutsche. Ich weiß, ich muss da hinunter. Ich rutsche hinunter und tauche in eiskaltes Wasser. Ich tauche auf und befinde mich in einer großen warmen Höhle. Sie ist voller Edelsteine, alle Wände sind voll, es glitzert und glänzt.

Jesus und ich sitzen nebeneinander.

„Das sind die Schätze des Reiches Gottes. Sie gehören alle dir. Ich will dir einen davon zeigen.“ Jesus bricht einen Edelstein aus dem Fels und zeigt ihn mir.

„Schau ihn an.“

Ich nehme ihn und halte ihn mir vor Augen. Er wird ganz groß und ich sehe durch ihn hindurch in eine andere Welt. Ein Gesicht, eine Gestalt taucht vor mir auf. Es ist Ka-

thi. Ich bin überrascht, habe das nicht erwartet. Ich sehe zuerst ihr Gesicht, dann sehe ich, wie sie im Haus etwas erledigt.

Plötzlich brechen die inneren Bilder ab. Es war keine Vision, mehr wie ein innerer Traum, sehr zart und durchaus als Phantasie interpretierbar. Ich habe aber inzwischen gelernt, diese „Phantasien“ ernst zu nehmen.

Ich sitze da auf meinem Gebetskissen und bin zunächst verwundert. Dann entstehen Gedanken zur Bedeutung dieser Imagination.

Die Schätze des Reiches Gottes sind oft verborgen. Der Weg dorthin ist oftmals rau. Ich muss mich bücken und einfach schlicht Jesus folgen. Wenn ich zu groß werde, zu viel will, zu ehrgeizig bin, zu effektiv und schnell sein will, stoße ich mich mächtig an, aber Jesus heilt mich. Das Eintauchen in das kalte Wasser, wie eine Art Schleuse zwischen uns und den verborgenen Schätzen, kann ich nicht deuten. Es ist vielleicht eine Art Taufe, alte Dinge müssen sterben, damit die neuen sichtbar werden. Vielleicht markiert es auch eine Art Trennlinie zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt, die man nur mit Jesus durchdringen kann.

Das Reich Gottes ist wirklich reich. Ein einziger kleiner Edelstein aus der unendlichen Fülle der Steine birgt bereits einen riesigen Schatz. Man kann sich das nicht vorstellen.

Jesus spricht hier das Urteil über Kathi und auch unsere Ehe. Kathi ist ein Schatz des Reiches Gottes. Sie gehört nicht zur Welt. Sie gehört zum Reich Gottes. Sie ist mir von Gott selber als Schatz gegeben und ich soll sie so behandeln, behüten und bewahren. Eben wie einen Schatz. Sie ist mit Sicherheit nicht eine Art Notlösung für den bedürftigen, schwachen, einsamen Jens, sozusagen eine Art Konzession Gottes. Nein, es ist eine zutiefst geistliche Gabe, die direkt mit dem Reich Gottes zu tun hat.

Kathi ist mir als Gabe des Reiches Gottes für das Reich Gottes gegeben worden.

Es wird jetzt auch nochmals klar, dass unsere Ehe eine Ehe innerhalb des Reiches Gottes ist, nicht am Rand oder außerhalb des Reiches Gottes. Sie ist Reich Gottes. Sie dient dem Herrn Jesus Christus. Es ist tatsächlich mehr als nur eine menschliche Verbindung. Sie hat eine wichtige Funktion und einen wichtigen Auftrag im Reich Gottes.

### **Gebetszeit 83: Jesus, Maria und ich**

Nun beginnt ein neues Thema: Die Salbung Jesu durch Maria. Ich gehe mit Respekt darauf zu, weil Marias Verhalten mich an einem empfindlichen Punkt trifft: Sie salbt Jesus in völliger Uneigennützigkeit, während ich immer noch „Profit“ herausholen will.

Was nun in dieser Gebetszeit geschehen ist, habe ich nicht erwartet. Ein so feines und klares Reden Gottes wie selten. Gott hat das ganze Problem einfach herumgedreht. Mir laufen die Tränen, während ich das schreibe, muss immer wieder unterbrechen und die Brille ablegen.

Ich kam einfach an eine Grenze. Ich wusste einfach, hier bin ich am Ende. Ich kann so nicht mit Jesus umgehen, wie Maria. Ich konnte nur noch Gott anflehen, mir zu helfen, Ihm meine Sehnsucht bringen, Ihn zu lieben wie Maria.

Ich ging dann im Geist mit Maria vor die Tür des Hauses und fragte sie: „Maria, wie ist das bei dir gekommen, wie machst du das?“ Sie sagte: „Ich weiß es nicht. Ich liebe Ihn einfach. Ich kann das nicht erklären.“

Und schon wieder war ich am Ende meiner Weisheit.

Ich fragte Jesus nochmals: „Herr, möchtest du mir etwas dazu sagen?“

Nun schoss völlig unerwartet ein Eindruck in mein Herz, den ich mir unmöglich ausgedacht haben kann:

„So wie Maria mich liebt, liebe ich dich. Ich liebe dich einfach. Ich liebe dich, weil du du bist. Ich will nicht von dir profitieren, so wie auch Maria nicht von mir profitieren wollte. Ich habe dich immer geliebt und werde dich immer lieben. So wie Maria meine Liebe empfangen hat und sie zurückgeflossen ist zu mir, so habe ich die Liebe meines Vaters im Himmel zu dir empfangen. Ich kann gar nicht anders, als dich zu lieben. Nur liebe ich dich noch viel mehr als Maria. Ich liebe dich so sehr, dass ich, so wie Maria ihre Narde ausgeschüttet hat für mich, ich mein Leben für dich ausschütete.“

Noch etwas wurde klar: Ich habe eines meiner Lebensziele, nämlich jemand ganz Spezielles, Besonders zu werden, längst erreicht. Ich bin etwas ganz Besonderes für Jesus, ein ganz besonderer kostbarer Schatz!

### **Gebetszeit 88: Von Bethanien nach Gethsemane**

Bin noch mal mit Jesus den Weg gegangen nach Bethanien, die alten Freunde begrüßt, den festlichen Abend mit der Salbung der Maria gefeiert, von dort aus zum letzten Abendmahl, von dort aus nach Gethsemane, mit Jesus in Gethsemane. Hatte beschlossen, die ganze Zeit zu knien diesmal, langsam näherte ich mich solchen Maßnahmen wieder auf einer anderen Basis an: Auf der Basis der freiwilligen, dankbaren Liebe.

Diese Meditationen waren schwieriger, aber gut. Einfach auf Jesus ausgerichtet sein, ganz schlicht mit Ihm mitleben.

Die Frage: Was nehme ich mit aus diesen Meditationen, ist eigentlich falsch. Auch die Frage: Was hatten diese Meditationen für einen Erfolg?

Was hat Jesus mitgenommen? Das scheint mir die richtige Frage zu sein. Er hat ein klein wenig von mir mitgenommen. Ich durfte Ihm ein ganz klein wenig von meiner Aufmerksamkeit, von meinem Dasein für Ihn schenken, einige kleine, ehrlich gemeinte Versuche, mit Ihm mitzufühlen.

### **Gebetszeit 94: Pilatus und ich**

Lukas 23,8-27: Jesus mit den Führern des Volkes vor Pilatus und Herodes

Bislang irgendwie der furchtbarste Abschnitt. Der bodenlose vereinte Hass der Hohenpriester und des ihnen hörigen Volkes, der sich schließlich gegen das Machtkalkül des Pilatus durchsetzt, der einen faulen Frieden schließt. Dann der Spott des Herodes, der sich von Jesus unterhalten lassen will und ihn, anders als die Hohenpriester, überhaupt nicht ernst nimmt. Nie mehr in der Weltgeschichte vorher und nie mehr nachher ist eine so ungeheure Ungerechtigkeit geschehen.

Ich bin ganz klar bei Pilatus anzutreffen.

Wenn die Gerechtigkeit und die Wahrheit zuviel kosten und den Frieden und die Harmonie gefährden, dann „krebse“ ich eher zurück, trete den Rückzug an. Ich bin nicht auf der Seite der Hohenpriester und auch nicht bei den Herodianern, wirklich nicht. Aber nahe bei Pilatus.

### **Gebetszeit 107 (Morgen)**

Meditation über Johannes 20,1-10.

Es geht mir immer wieder so, auch heute wieder, und mit mir erlebt es jeder Christ: Jesus ist verschwunden. Er wird zur „Leiche“ – und dann verschwindet sogar diese! Aber die Zeit kommt, wo Er auftaucht und uns beim Namen ruft. Und Er ist bereits da, spricht bereits mit uns, steht da, direkt vor uns, wie bei Maria. In den Dingen und Personen und Umständen dieser Welt, aber wir erkennen Ihn noch nicht. „...Als sie sich umdrehte, sah sie Jesus dastehen. Aber sie wusste nicht, dass es Jesus war. Er fragte sie: Frau, warum weinst du? Wen suchst du?« (Joh 20,14-15)

### **Gebetszeit 109 (Nachmittag)**

...Habe beschlossen, den Schweden Jan, lutherischer Pastor einer großen Gemeinde in Jönköping, zu fragen, ob er heute abend vorübergehend mit mir das Schweigen bricht und mit mir ein Bier trinken geht – zur Feier der Auferstehung!

Wir haben das tatsächlich gemacht, Jeremy, katholischer Priester, ist auch mitgekommen. Wir hatten eine richtig angeregte Zeit in einem Pub hier in der Nähe mit gutem Bier. Verwickelten uns in tiefe Diskussionen.

Joh 20,19-23: Warum spüre ich wieder diese Abwesenheit? Warum bin ich so distanziert? Antwort: „Friede sei mit dir!“ Oder anders: „Alles okay, mein Lieber! Reg dich nicht auf, es ist alles gut. Und ich weiß doch, wen du suchst: Mich.“

Jesus kommt und geht, wann er will, damals wie heute....

### **Gebetszeit 115: Zeuge der Auferstehung!**

Luk 24,36-43...was mich selbst angeht, wurde mir heute abend wieder bewusst, und dafür kann ich Gott nur überschwenglich danken, dass ich in diesem Wort, durch dieses Wort der Schrift ein echter Zeuge der Auferstehung geworden bin. Gott hat es für uns, die wir heute leben, so eingerichtet, dass das Wort der Schrift durch den Heiligen Geist ein Fenster wird, durch das wir in den Raum des Geschehens hineinschauen und ebenfalls Zeugen werden können. Der Unterschied zu den Jüngern ist viel kleiner als wir vermuten.

### **Gebetszeit 120: Jesus, Petrus und ich**

Joh 21,15-19: Dreifache Frage von Jesus an Petrus.

Die Geschichte ist stumm geblieben, die Zeit ist sehr langsam verstrichen. Bei den Jüngern war es nicht unbedingt so anders. Sie saßen da und haben gefrühstückt, nachher gab es eine Sonderlektion für Petrus, die anderen haben zugehört. Am Schluss fand ich es sogar ganz gut, nichts zu bekommen, nichts registrierbares. Einfach nur da sein mit Jesus in der Geschichte.

### **Gebetszeit 125: Wie ein Waisenkind alleingelassen?**

...Ich werde euch nicht verwaist zurücklassen, ich komme zu euch.... Das Wort „verwaist“ hat ein überraschendes stärkeres Echo in mir ausgelöst. Es trifft genau einen zentralen Bereich meiner Empfindungen. Ja, ich fühle mich im Blick auf Gott oft verwaist. Ich denke das nicht, aber ich fühle es. Mein Vater im Himmel ist oft für mich jemand, der kommt und wieder geht Er verlässt mich dauernd. Er kommt schon irgendwann wieder, aber nach kurzer Zeit verschwindet er auch wieder.

Ich komme mir vor wie ein Waisenkind, für das zwar die Adoptionspapiere unterschrieben sind, und welches weiß, das „dieser Mann“ sich für es entschieden hat und es jetzt rechtlich adoptiert ist. Es wohnt aber nicht bei diesem Mann, bzw. dieser wohnt nicht bei ihm. Es geschieht immer wieder das Verlassen, das allein zurück-

bleiben, nach seinen überraschenden, unberechenbaren Besuchen. Hier klingt doch noch meine Erfahrung als Halbwaise, mit drei Jahren vom Vater durch Tod verlassen, nach. Vielleicht hätte ich dieses Gefühl aber auch sonst. Ich merke, es ist gut, dass mal so auf den Punkt zu bringen. Ich fühle mich tief verstanden durch dieses Wort. Ja, so ist es in meinen Emotionen. Und das ist mühsam! Gerade hatte ich Besuch von meinem zukünftigen Vater, Er hat mir etwas gezeigt, mit mir gespielt – und schon ist er wieder weg!

Jesus sagt zu mir durch dieses Wort:

„Du bist kein Waisenkind mehr. Ich bin gekommen, um zu bleiben. Ich gehe nicht mehr weg. Du bist bei mir zuhause und ich bin bei dir zuhause...“

Natürlich lässt sich dieses Gefühl des Verwaist seins nicht ganz auflösen, denn für meinen Körper trifft es ja wirklich zu: Einheimisch im Leib und ausheimisch vom Herrn.

## **Abschied**

Es ist 6.15. Um 9.15 wird Aufbruch sein zum Bahnhof. Ich gehe mit schwerem physischen Gepäck und schwerem spirituellen Gepäck, im positiven Sinne. Meine Erwartungen sind weit übertroffen worden. Ich habe mich auf diese vier Wochen recht radikal eingelassen und habe Gott mit ganzem Ernst gesucht. Das war im Großen und Ganzen gut so und Gott hat sich finden lassen. Insgesamt war, denke ich, noch etwas zuviel Bemühen dabei. Es ist weiterhin als kontinuierliche geistliche Aufgabe zu bewältigen, noch mehr zu entspannen, noch vertrauensvoller und loslassender mit Jesus zu leben. Daran werde ich wohl mein Leben lang kauen.

## **5. Gesamtbewertung aus Gefühl und Erinnerung**

### **Hochwertige Setzlinge**

Ich fühle mich wie jemand, der eine große Kiste voll kleiner hochwertiger Setzlinge mit nachhause nimmt. Dinge, die Gott entweder in mir angepflanzt hat oder neu bewässert hat, sodass sie tiefer oder überhaupt erst einwurzeln konnten. Gott hat viele Lebensworte zu mir gesprochen, die ich bewahren und bewässern will – für das Wachsen und Gedeihen sorgt Gott. Er wird sein Wort nicht leer zurückkehren lassen – dieses Wort ist sehr wichtig für mich und macht mich zuversichtlich.

### **Entfernung langjähriger Stacheln in meinem Glaubensleben**

Gott hat schon früher immer wieder mit mir über diese Stacheln geredet und angefangen, sie herauszuziehen. In dieser Reiraite sind sie ganz herausgezogen worden. Das heißt nicht, dass Satan nicht versuchen wird, sie wieder wie einen Blutegel anzusetzen. Aber es wird leichter werden, sie sofort zu erkennen und sofort zu entfernen.

*1. Stachel: Mit dem Weg der Ehe hast du doch den zweitbesten Weg gewählt und das Beste verpasst.*

Ich habe mich nun endlich davon überzeugen lassen, dass das eine Lüge ist. Ich habe den besten Weg gewählt und bin einem wirklich Ruf Gottes treu gefolgt. Ehe und Familie und die nun sich entwickelnde Großelternschaft und weitere Unterstützung meiner vier Kinder sind fester Bestandteil meines Lebenswegs vor Gott.

2. *Stachel: Es stimmt etwas nicht mir dir, du leidest nicht genug. Du bist nicht wirklich qualifiziert, weil du zu bequem bist und das Kreuz nicht wirklich auf dich nimmst.*

Auch das ist endgültig als Lüge offenbar geworden. Erstens, weil ich tatsächlich mehr um Gottes willen gelitten habe, als ich bisher realisierte und zweitens, weil Gott über mein Leben bestimmt und die Proportionen meiner Segnungen, Tröstungen und Leiden genau richtig und perfekt auf mich und seine Pläne abgestimmt hat und weiter abstimmen wird.

3. *Stachel: Dein Gebetsleben, dein Leben mit Gott ist zu verunreinigt. Du suchst ja doch nur dich selbst. Du bist ja doch nur religiös und willst durch deine Werke gerecht werden. Du bist zwiespältig.*

Dieser Stachel war sehr lästig. Ich wusste oft im Gebet und im Leben nicht mehr, wer hier eigentlich vor Gott lebt – ein echter Jünger oder ein selbstsüchtiger, ehrgeiziger frommer Mensch, der Gott benutzt. Das Gefühl der Zwiespältigkeit war notvoll. Oft habe ich gebetet: Herr, erlöse mich von meiner Zwiespältigkeit.

Die Offenbarung Gottes war einfacher als ich dachte: *Ich bin mit Christus lebendig gemacht* – Ich lebe wirklich vor Ihm als einer und nur einer – der erneuerte, erlöste, gerechte, wirklich Gott suchende und in Jesus verliebte Jünger Jens. Das andere gehört nicht zu meiner wirklichen Identität, es ist Beigabe meines „Fleisches“, welches häufig als „Trittbrettfahrer“ mitfährt, nicht weniger, aber auch nicht mehr. Ich bin kein zwiespältiger Mensch! Ich suche Jesus, ich eifere um Ihn, seine Nähe, seine Ehre – das bin ICH. Das ist der Kern meines Trachtens. Das andere *spielt mit* – hängt sich oft dran, aber gehört nicht zu meiner wirklichen Person. Herrliches Gefühl: Ich bin einer!

### **Viele „kleine“ Lügen wurden durch Wahrheiten ersetzt**

Es gab viele kleine Einsichten in den Meditationen, die eine wertvolle Korrektur falscher, oft einfach einseitiger Gedanken und Urteile einleiteten.

### **Klärung und Schärfung meiner Sicht der Person Jesu und von mir selbst**

Seine und meine Identität sind stärker hervorgetreten. Verblasste Farben wurden aufgefrischt. Linien wurden stärker gezeichnet, Formen und Farben wurden leuchtender und kräftiger.

Ich habe Jesus besser kennen gelernt in den zahlreichen Meditationen seiner Geburt, Kindheit, Jugendzeit, Taufe, Wüste, Dienst, Passionszeit, Auferstehung. Ich habe wie nie zuvor mit Ihm mit gelebt. Es ist nicht so leicht zu beschreiben, aber Jesus ist mir *als Mensch* vertrauter geworden. Seine Persönlichkeit, seine Menschlichkeit sind klarer geworden.

Ich habe aber auch mich besser kennen gelernt in diesen Tagen. Ich weiß mehr, was ich bin und was ich nicht bin. Nochmals hat der Herr an meine falschen Idealbilder Hand angelegt und ihre Zerstörung vorangetrieben.

Die wesentlichen Selbsterkenntnisse, kurz zusammengefasst, sind diese:

Ich bin nicht zum Leiden berufener Soldat, ich bin nicht ein asketischer Wettkämpfer, sondern hart arbeitender Ackerbauer mit strengen Zeiten und lockeren Zeiten, der die Früchte seiner Arbeit genießen darf und ein relativ stabiles, lokal orientiertes Leben führt.

Ich bin Ehemann, Vater und Großvater

Ich bin nicht Johannes, Petrus, Jakobus, sondern Andreas, ich gehöre nicht an die vorderste Front und muss mich nicht dort hervortun oder dorthin gelangen.

Ich bin liebebedürftiger und beziehungsorientierter als Andere und darf das auch sein. Ich bin jemand, der dazu gemacht und berufen wurde, mehr die Nähe Gottes zu suchen und Ihn in der Zweisamkeit zu lieben, als einen glorreichen Dienst zu seiner Ehre. Beides ist gut, meine Berufung ist aber: Das Erste mehr als das Zweite.

Ich bin beides: Ein Teammensch, der es liebt, ohne zu leiten in einem Team mitzuarbeiten, aber auch ein Einzelgänger, der gerne fleißig vor sich hinschafft und auch als Einzelner auftreten kann und möchte. Diese Spannung gehört zu meinem Leben und ich muss beides leben. Das ist meine Verantwortung.

### **Mögliche Lösung für eine stärkere lokale Einbettung mit einem Wachstum an Teamarbeit**

In meinen Gedanken und Gefühlen hat sich eine Lösung abgezeichnet, die nun noch durch Kathi bestätigt und durch Gott weiter verstärkt werden muss: Eine konsequente Einbettung von Kathi und mir in die FeG Erlensträßchen. Wir werden wieder Gemeindeglieder.<sup>5</sup>

### **Hinweise für eine weitere Entwicklung meines Dienstes**

Der Eindruck, geistlicher Begleiter zu werden, andere Christen allein, aber auch mit andern zusammen in die Nähe Gottes zu bringen, Einkehr zu halten, Gott mehr zu suchen und zu finden, hat sich verstärkt.

Die Frage steht konkret da, mich stärker auszubilden, ...<sup>6</sup>

Die Gründung einer Lebens- und Dienstgemeinschaft ist eher in den Hintergrund gerückt, dieser Eindruck, den ich hierher mitgenommen hatte, ist nicht „erledigt“, aber doch verblasst.

---

<sup>1</sup> Ich war durch persönliche Empfehlung darauf gestoßen. Es gibt gute Angebote auch im deutschsprachigen Raum, z.B.:

- [http://www.kloster-wuelfinghausen.de/Angeb\\_Exerz.htm](http://www.kloster-wuelfinghausen.de/Angeb_Exerz.htm)
- <http://www.gcl.de/Exerziten/exerziten.html>
- [http://www.lassalle-haus.org/kurs/k\\_exert\\_descr.php](http://www.lassalle-haus.org/kurs/k_exert_descr.php)

<sup>2</sup> St Asaph, Wales, UK <http://www.beunos.plus.com/>

<sup>3</sup> In verschiedenen Ausgaben erhältlich, mit und ohne Kommentare usw.

<sup>4</sup> Eine in der ignatianischen Tradition berühmte Meditation

<sup>5</sup> Das ist so weiterhin bestätigt worden und Tatsache geworden

<sup>6</sup> Auch das hat sich weiter bestätigt. Im Jahr 2007 beginne ich eine Ausbildung zur Meditationsbegleitung in Anlehnung an die ignatianische Spiritualität.