

## ***Der Sehnsucht folgen – das Leben ordnen***

**Besinnungswochenende zur 1.Exerzitienwoche im Canisianum, Innsbruck,  
3 - 4.12.2005**

### **1.Impuls, Samstag 3.12.05:**

#### **Was ist Sünde? - "Nicht an die Ankunft Gottes glauben"**

Die 1.Exerzitienwoche ist nicht die erfreulichste oder zumindest die gemütlichste Woche, weder für Exerzitanten, noch für den oder die Begleitenden. Es geht um Sünden- und Umkehrphase, bevor dann in manchen Büchern die nächstfolgende Woche als die Hauptphase beschrieben wird.

Was also soll sich ereignen, bevor man zum Hauptsächlichen, zum Eigentlichen kommt? Oder hat vielleicht die Umkehr auch schon mit dem Eigentlichen zu tun?

Der Name, die Überschrift für dieses Wochenende ist: Der Sehnsucht folgen – das Leben ordnen, und das ist sehr wohl etwas "Eigentliches".

Was also ist Sünde? Meine komprimierte Kurzversion ist:

#### **1."Nicht an die Ankunft Gottes glauben " (EB 71)**

Zunächst einmal ist Sünde, nicht an die Ankunft Gottes zu glauben (EB 71), mir nicht wirklich etwas von Gott erwarten, nicht wirklich mit Gott zu rechnen – bis in den Alltag hinein. Das mag merkwürdig klingen in diesem Kreis, für Menschen hier, die sich alle in irgendeiner Weise diesem unserem Gott und seiner Botschaft und seinem Reich verschrieben haben und das auch noch öffentlich bezeugt haben. Nicht an die Ankunft Gottes glauben. Was heißt das? Ich versuche es in drei Annäherungen.

#### **A.Gnaden - los werden, am meisten mit sich selbst**

Dass die Welt nicht in Ordnung ist, dass sie unerlöst und ungerecht ist, dass andere an mir schuldig werden und ich an ihnen, ist wohl keinem von uns entgangen. Und keiner von uns ist dem entgangen, Bewältigungs- und Ausweichstrategien zu entwickeln: Perfektionismus bis zur Unerbittlichkeit, mich noch mehr anstrengen, Selbstdisziplin und Kontrolle über alles. Alles Varianten des Versuchs, sich selbst erlösen zu wollen - und zu glauben, es auch zu müssen. Sünde ist, sich alle möglichen Sicherheiten aufbauen, und wenn das auch nicht funktioniert (und es "funktioniert" sicher nicht), dann sich dicke Mauern der Unberührbarkeit und Unverwundbarkeit aufbauen, Burgen, Festungen. Alles mit eigener Kraft regeln und im Griff haben wollen. Dass das unendlich anstrengend ist und viel Krampf und Kampf mit sich bringt und unfrei macht, versteht sich von selbst. Zur Sünde gehört das mühsame Übertünchen von Ängsten und Unsicherheiten. Selbstverständlich ist auch nicht überall der richtige Anlass und der entsprechende Ort, sich in seinen eigenen Bedürftigkeiten und Unerlöstheiten zu zeigen.

Aber es geht hier um die Dynamik, auf die es zu achten gilt, um die oft unmerklichen Wirkkräfte. Diese Selbsterlösungsversuche von Kontrolle und Mauern haben viel mit Angst zu tun. Angst macht eng (Angst und eng hängen etymologisch wieder zusammen), und verdrängte Angst macht noch enger, im Geist, in der Seele, und oft auch auch im Leib. Die Psychosomatik spricht da ja auch eine deutliche Sprache.

Sünde ist dann die Verweigerung, jemand anderem zu vertrauen (zugegeben: oft auch angelernt durch eine allzu strenge oder gar zwanghafte Erziehung oder schwierige Kindheit). Sünde ist, die Regie unter keinen Umständen aus der Hand zu geben. Für viele ist es die größte Herausforderung und die größte Einladung: Sich aus der selbst gemachten oder zumindest aus der selbst zementierten Gnadenlosigkeit herausholen zu lassen, und das heißt: Sich erlösen zu lassen. Oft sind da Kirchenmenschen besonders gnadenlos; sie sind - bis in Ihre Generation hinein - gut gefüttert und beinahe konditioniert mit vielem, was ein guter Christ zu tun und wie er sich zu verhalten hat, dass sie das gar nicht mehr merken.

Ich habe dieses Kapitel übertitelt mit "Nicht an die Ankunft Gottes glauben". Sich aus der eigenen Gnadenlosigkeit erlösen lassen, heißt manchmal, dass der Weg nur über viel Leidensdruck gehen kann. Aber vor allem heißt es, ernstlich, wirklich, wahrhaftig mit der Ankunft Gottes mitten in mein Leben herein zu rechnen und ihm die Regie überlassen.

## **B. Sich absondern und verstricken**

Schauen wir zunächst auf das Wort. Das Wort "Sünde" hat im Deutschen mit der Wortwurzel von "sich absondern, sich trennen" zu tun. Wer sondert sich hier von wem ab? Und wie? Auch hier gilt, wie bei der Gnadenlosigkeit, dass sie zumeist unmerklich beginnt.

Sünde kann heißen, misstrauisch zu werden, unaufmerksam, hart, und das heißt in unserer Sprache: unbarmherzig. Sich vor lauter Angst um die ach so kostbare Autonomie nicht mehr öffnen und mitteilen, und das führt – wohlgernekt zunächst unmerklich, aber umso mehr – zur Beziehungslosigkeit. Das berühmte, oft recht patzige "Ich brauche niemand", "Ich komme alleine zurecht."

Sünde heißt auch, sich vom rechten Maß zu trennen: Noch mehr und mehr zu arbeiten, sich mehr und mehr auf seine Bildung, auf seinen "Stand" (eine besondere Falle für Priester und Ordensleute), auf das eigene Gutgehen (durchaus sehr materiell) und die eigene Unabhängigkeit zu verlassen und sich sein Leben und sein Glück alleine und allzu klein zurechtzustricken. Sünde heißt dann, sich in zu engen Räume zu bewegen, sich in Verstrickungen zu begeben, die immer enger werden und die mir nach und nach die Luft abschnüren.

Ein paar biblische Beispiele für Unmerklichkeit, für Verstrickung und für den Verlust des rechten Maßes:

Bei Lk im 11. Kapitel gibt es wieder einmal eine heftige Debatte zwischen Jesus und den Pharisäern über "rein" und "unrein". Jesus nennt die Zöllner "aphrones" (V 40). Ta phrena ist der

Bauch, das Innenleben. Das Herz, das Gemüt, die Einsicht, das Verstehen, das Bewusstsein, die Urteilskraft. Jesus sagt also: Ihr seid von eurem Innenleben, von eurer Fühligkeit und Aufmerksamkeit abgespalten. - Und das ist Sünde. Gerade die Pharisäer mit ihren unendlich vielen Regeln und Geboten haben das rechte Maß verloren, sind erstarrt, verschanzen sich hinter Mauern der Kontrolle – und haben sich weit von ihrer ursprünglichen Intention entfernt.

Ein zweites Beispiel: Der verlorene Sohn z.B. wollte einfach einmal die Welt kennenlernen, und er war ja auch durchaus risikofreudig (im Gegensatz zu seinem Bruder). Eines Tages ist es gekippt, er hat das Maß verloren, und er hat sich getrennt von seiner ursprünglichen Abenteuerlust und von seiner Würde als freier Sohn eines freien Mannes. Er musste Schweine hüten, er musste also fremdbestimmt arbeiten und sich sogar fremdbestimmt ernähren. Den weiteren Verlauf der Geschichte kennen wir. - Sünde mit ihrer Unmerklichkeit und ihrer Verstrickung führt also, wie sich an diesem Beispiel zeigt, zu einem Leben "unter meiner Würde" und zur Fremdbestimmung, zu einem Leben im selbstgewählten Exil.

Und schließlich noch eine Geschichte: Die Geschichte von der Frau am Jakobsbrunnen, mit ihren vielen Männern. Sie wollte ihr Glück suchen und wollte lieben und geliebt werden. Ja und, wer will das nicht? Auch hier wieder ein sehr nachvollziehbarer Beginn und eine gut verständliche Motivation. Vielleicht hat sie übersehen, dass ihr Liebesbedürfnis maßlos geworden ist, dass es zu einer Liebesgier und diese wieder zur Beziehungsunfähigkeit geworden ist? - Mit welcher Dynamik, und mit welchem Ergebnis? Ausgebeutet und alleine zurückgelassen, allein auch in ihrer Scham, abgetrennt von ihrer Würde als Frau.

Sünde hat hier zu tun mit ausgebeutet und einsam werden, und vor allem mit Beziehungsunfähigkeit, mit dem unfreiwilligen Abgetrenntsein von Menschen.

Nun leben Sie alle aber in äußerlich sehr geordneten Verhältnissen, und wahrscheinlich auch in sehr angesehenen. Sie sind kein verlorener Sohn, der heruntergekommen nachhause kommt, und sie sind keine geächtete und ausgebeutete Frau. Trotzdem – schauen wir genauer hin: Sünde heißt: In die Dynamik der Verstrickung zu geraten, in die Dynamik des Verlustes der Würde, der Selbstachtung, in die Dynamik der Fremdbestimmung und der Einsamkeit, in die Dynamik des zu klein und zu eng angesetzten Glücks, in dem ich dann vor allem nur noch mich selber wahrnehme, es mit mir selber aber auch nicht so recht aushalte. Scham und Verhärtung und Flucht vor sich selbst sind ja Indizien für Getrenntes, Abgesondertes, auf das ich nicht hinschauen will und hinzuschauen wage.

In der mittelalterlichen Theologie (bei Bonaventura) gibt es eine "Beschreibung" für einen Menschen in der Sünde: "Homo in se ipso incurvatus". Der, der in sich verstrickt ist, gekrümmt, eingerollt ist, und dessen Blick und Herz sehr klein geworden sind.

Ein drittes, immer noch unter "Nicht an die Ankunft Gottes glauben":

### **C. In der Unschuld verharren**

Es gibt eine Art der Unschuld, der vermeintlichen Unschuld, die sich in verschiedenen Weigerungen bemerkbar macht:

Die "Unschuld", die sich weigert, zwischen lebenshemmenden und lebensfördernden Dynamiken zu unterscheiden. Dass es dabei selten um Einzelhandlungen geht, ist vermutlich schon aus dem bisher Gesagten verständlich geworden. Es geht um Dynamiken, um Kräfte (Dynamis), um Wirkkräfte, um die größeren Zusammenhänge und Entwicklungen. Um Konsequenzen und um Beteiligtsein und um meine Anteile.

Es gibt eine Unschuld, die zur Schuld wird, weil sie sich weigert, eigene Anteile zu sehen, oder in anderen Worten, weil sie sich weigert, selber Verantwortung zu übernehmen. Es gibt eine "Unschuld", die lieber im Opfersein verharren will, als auf das eigene Tätersein hinspüren und sich dem auch in erwachsener Weise stellt. Jedem von uns ist viel angetan worden, und Sie kennen die Menschen, die sich ihr Leben lang auf den schwierigen Vater berufen, auf die schwere Kindheit mit der immer kranken Mutter, auf das unglücklich gelaufene Noviziat oder Priesterseminar, auf den mühsamen Provinzial oder Regens oder Bischof, der mich schlecht behandelt und mir meine Wünsche nicht erfüllt hat.

Wir sind alle Schlecht-behandelte, wir sind alle Zu-kurz-gekommene; uns allen hat man im Laufe unseres Lebens viel angetan, wir sind alle nur winzige Rädchen großer Ereignisse, viel mehr mitgewälzt und mitgezogen als mitgestaltend. - Selber nur ohnmächtig und unschuldig?

Vor ein paar Jahren hat unser damaliger Bundespräsident Thomas Klestil einmal zum Jahrestag der Befreiung des Konzentrationslagers Mauthausen eine Rede gehalten: "Unser Land hat einen Mozart genauso hervorgebracht wie einen Hitler. Wir können für den einen nichts, und wir können für den anderen nichts. Aber wofür wir schon etwas können, und das ist die alles entscheidende Frage, ist, wie wir damit umgehen."

Ein wunderbares Beispiel für das Aussteigen aus der hausgemachten Unschuld und für das Einsteigen in Unterscheidung und Verantwortung.

Wir alle sind Menschen, denen vieles angetan wurde, aber auch die selber etwas angetan haben oder antun können. Vieles geht ineinander über: Ich bin schuldig geworden, ich habe destruktive, unachtsame, lieblose, feindselige Kräfte in mir – ich war unfähig und unsicher, überreizt und überfordert – ich bin unversöhnt mit dem, was mir widerfahren ist. Vielleicht, wahrscheinlich ist es gar nicht so wichtig, das alles fein säuberlich auseinander zu halten. Wichtig ist, dass ich immer neu lerne und begreife, dass ich angewiesen und bedürftig bin, bedürftig nach Versöhnung, nach Erbarmen, nach Wiederherstellung meines An-Sehens, nach Gnade und Gottes viel größerer Liebe und Großzügigkeit.

Die Folgen der Sünde sind hier zwar nicht ausbuchstabiert, aber - ich vermute – für's erste

genügend skizziert, so dass Sie Ihren persönlichen Transfer schaffen können. Und an den müssen Sie ja selber herangehen; dabei sind Sie ja bekanntlich ohnehin unvertretbar.

## **2. Warum soll man sich die Begegnung mit der eigenen Sünde "antun"?**

a. Zu allererst gibt es ein anthropologisches Argument, gut gestützt durch psychologische Erkenntnisse: Nur der Mensch, der seine Schatten, seine Dunkelheiten wahrnimmt, ernstnimmt, annimmt, kann reifen und kann ein beziehungsfähiger, also ein liebender, erlöster, belastbarer, freier, großzügiger, eigenverantwortlicher Mensch werden.

Das Evangelium und die frühe Kirche wussten noch nichts von der Psychologie, aber das Wort von der Wahrheit, die frei machen wird, aus dem Johannesevangelium und das Wort, dass erst, was angenommen ist, geheilt werden und neue Wege eröffnen kann aus der frühen Theologie (von Irenäus von Lyon) zeigen, dass dieses Lebenswissen anscheinend so alt wie die Menschheit selber.

Das Evangelium lädt uns zur Umkehr ein, zur Metanoia. Zum Mich-weiterwenden, meinen Blick von den Fixierungen und Verstrickungen, aus der Gier und viel zu kleinen Kreisen lösen, meine Wahrnehmung, meinen Horizont vergrößern, um so zu neuen, glaubwürdigen, wahrhaftigen Schritten zu kommen. Das ist es, was die Bibel mit Umkehr, Bekehrung meint – die Einladung zum neuen, größeren Leben annehmen.

b. Und so sind wir auch schon beim zweiten Argument: Ich kann mich nicht selbst und alleine erlösen, und ich muss es nicht aus eigener Leistung, aus eigenem Ach-so-großartig-sein zustandebringen. Dieses Bekenntnis meiner Bedürftigkeit ist in sich schon ein Stück Metanoia, weil es meinem Blick wendet und weitet. Das ist Bekehrung, Transformation, Wandlung meiner selbst, und diese Öffnung hin zum neuen Leben bewirkt Gott, für mich und mit mir zusammen.

c. Und ein drittes, das eigentlich schon mit dem "Und er sah, dass es gut war" aus Gen 1 beginnt und das Ignatius auf seine Weise aufgreift, ist der ungebrochene, der leidenschaftliche Heilswille Gottes, von Anfang an. Nur in diesen eingerahmt und eingebettet hat es einen Sinn, mich aufzumachen und auf meine Unerlöstheit hinzuschauen. Ansonsten bleibt es eine reine Übung der Selbstdisziplin. Das Ziel ist, den Blick und das Herz frei zu bekommen, dass Gott mit seinem Erbarmen bei mir ankommen kann: Also: An die Ankunft Gottes glauben. Und insofern ist das Schauen und Spüren auf meine Sündengeschichte ein Schauen und Spüren auf meine Heilsgeschichte.

***Der Sehnsucht folgen – das Leben ordnen***

***Besinnungswochenende zur 1. Exerzitenwoche im Canisianum, Innsbruck***

## 2.Impuls, Sonntag 4. Dezember 2005:

### "Wie ein Freund zum anderen ..." - Die Umkehrwoche im Exerzitienbuch

Heute ist der Blick auf das EB dran; auf den Befund des Ignatius. Sie werden vermutlich manches von gestern wiedererkennen und einordnen können.

1. Gestern habe ich geschlossen mit dem Hinweis auf den Rahmen, ohne den die Beschäftigung mit Sünde und Umkehr eigentlich sinnlos sind: Mit Gottes leidenschaftlichem Heilswillen für uns von Anfang an. Es geht um in dieser Woche zuerst und eigentlich um **Befreiung und Neuordnung**, und nicht, weil es so schön wäre, den Sünden nachzugehen, sondern weil diese Neuordnung den Boden bereitet, mich bereitet, um mich auf Gott und auf mein größeres Leben in ihm auszurichten. Darum also der Titel: Der Sehnsucht folgen – das Leben ordnen.

Gleich am Anfang wird es deutlich: EB 25, wo eben von Befreiung die Rede ist, und EB 42, beim Examen: Zuerst kommt der Dank für die empfangenen Wohltaten; erst dann ist an dieser Stelle von Sünden, von Reue usw. die Rede.

Im Abschnitt über die Menschwerdung (EB 101), der eigentlich nicht mehr innerhalb dieser Woche steht, gibt es die "Szene", in die Trinität miteinander "konferiert": Vater, Sohn und Geist schauen voll Mitleid auf die Erde hinunter und überlegen, wer von ihnen hinuntersteigen könnte, um diese Welt und diese Menschen zu erlösen. - Sie wissen, wer diesen Part übernommen hat. "Um zu erlösen"!

D.h. Sündengeschichte ist Heilsgeschichte, kann es sein und kann eine neue Ausrichtung auf Dienst und Lobpreis Gottes mit sich bringen (EB 46). Dienst und Lobpreis Gottes, Zeugen für Gott in dieser Welt zu sein, das ist es ja, was Sie alle wollen und sein wollen.

2. Das "Material" ist, wie in allen Exerzitienwochen, mein Leben, meine Lebenskräfte, und die Spuren Gottes in meinem Leben. Mein Menschsein mit seinen **Lebenskräften** und meiner Weise, in dieser Welt zu sein, d.h. das sind auch die Instrumente, mit denen ich Heil und Unheil, Unerlöstheit und Erlösung wahrnehmen kann: Von Kenntnis und Schmerz (EB 44) ist die Rede, von Gedächtnis, Verstand und Wille (EB 50). Kenntnis heißt, ich darf, ich soll meinen Verstand einschalten, ich bin gefragt als ein Wesen, das erkennen und deuten, beurteilen und einschätzen und einen Standpunkt einnehmen kann. Schmerz heißt, ich darf, soll aber auch betroffen sein, emotional angerührt mit Schmerz oder Scham oder Spannung oder Kränkung. Dass dieser emotionale Anteil mit ca. 90 % die wesentlich größere Lebenssphäre für uns Menschen ist, wissen wir heute, Jahrhunderte später, aus der Psychologie.

Gedächtnis appelliert an die Erinnerung, was später dann noch einmal ausdrücklich so ausgesprochen wird (EB 64): "Die der Erinnerung anvertrauten Dinge". Erinnerung heißt nicht, eine wissenschaftliche, alles umfassende, vollständige Studie über meine Sünden zu betreiben,

sondern meine Aufmerksamkeit auf das lenken, was jetzt der Erinnerung zugänglich ist, d.h. was sich jetzt in meinem Leben meldet und zeigt, was jetzt "dran" ist und was jetzt zum Leben kommen will. Aber es geht auch nicht nur um paar Assoziationen, sondern Ignatius spricht von "zielstrebig", also ernsthaft, und er weiß durchaus um die Mühe dieser Übungen.

Zum ganzen Menschsein gehören Erkenntnis, also der Intellekt, Emotionalität, Erinnerung und vor allem auch der Körper. Ignatius nimmt die Einheit von Leib und Seele (EB 47) an; "das ganze Zusammengehörige" sagt er (man stelle sich vor, das bereits in der Theologie des 16. Jahrhunderts!). Bei der Einladung, der Empfehlung, meinem Leben mit Schmerz und Betroffenheit nachzugehen, kann sich sehr wohl der Körper melden. Und zweitens spricht Ignatius bei den Anweisungen für die Übungen viel von den Sinnen, zunächst von "imaginando": mir etwas sehr bildlich vorstellen und ausmalen. Später legt er, was das Einschalten der Sinne betrifft, dann noch um einiges nach, und zwar bei der Höllenbetrachtung. Aber davon wird noch die Rede sein. Eine Nebenbemerkung: Vielleicht ist Sünde, mit reduzierten Lebenskräften zu leben, die Welt z.B. rein vom der Erkenntnis und vom Kopf her wahrzunehmen, und dann wird sie wahrlich reduziert.

3. Nach diesen beiden Vorbemerkungen baut Ignatius die Dramaturgie der ersten Woche auf, und es geht es zur sogenannten **Ersten Übung**.

3.a. Der Blick auf den **Menschen** selbst (EB 47). Ein Teil unserer Wirklichkeit ist unsere Würde, unser Abbild-Gottes-sein. Ignatius verweist uns hier auch auf eine andere Wirklichkeit: "Anschauen, wer ich eigentlich bin" (EB 58). Der Mensch wird beschrieben als "in seinem verweslichen Leib eingekerkert ... und verbannt unter vernunftlosen Tieren". Später ist dann noch einmal die Rede von einem "in Ketten gelegten, der wie durch Ketten gehemmt dahingehet" (EB 74) Eingekerkert und verbannt: Ein Mensch - vergänglich, verweslich, hinfällig, gefangen in seinen Verstrickungen, unfrei, damit beschäftigt, sich über Wasser zu halten, seine eigene Haut zu retten und sich in Sicherheit zu bringen. Beschäftigt damit, seine Mauern und Fassaden aufrechtzuhalten, beschäftigt, alles unter Kontrolle zu haben. Wie ein bleierner Sack oder wie schwere Ketten hängt sich das an, so dass der Schritt schwer und mühsam wird. Verbannt unter vernunftlosen Tieren. Verbannung heißt Exil, fremdbestimmt und einsam sein. Kräfte, die mir entgleiten, Unbehautheit.

Die Dramaturgie geht weiter:

3.b. Ignatius baut als nächstes in der sogenannten ersten Übung ein Szenario von **Engeln** und **Adam und Eva** auf, bis er schließlich wieder zum einzelnen Menschen kommt. Mit Adam und Eva kommt das Thema der Erb-Schuld zum Vorschein, die ihre Kraft hat bis heute, und die wir in der sogenannten strukturellen Sünde wiederfinden. Mein eigenes, persönliches, kleines Leben spielt sich auf der Bühne der Weltgeschichte und der Weltpolitik ab, auf der Bühne der Kultur meines Landes und meiner Familiengeschichte, auf der Bühne einer schon bestehenden Heils- und Unheilsgeschichte. Ich bin vielfältig hineinverwoben, einerseits unschuldig und ohnmächtig dem

ausgeliefert; vielem ausgesetzt, wofür ich nicht die Verantwortung habe und auch nicht haben kann und will.

Andererseits bin ich doch ein Teil dieses Szenarios. Vielleicht nicht Mitversursacher, vielleicht aber doch Mit-Nutznießler. In jedem Fall Betroffener und angefragt, meinen Standpunkt einzunehmen und aus der Unschuld auszusteigen. Ich könnte sonst nicht nur in meiner eigenen Kindlichkeit steckenbleiben, ich könnte auch zum Mitschuldigen werden.

Was in diesem Szenario, das Ignatius aufbaut, aber auch deutlich wird, ist, dass ich nicht allein bin in der Sündenverstricktheit der strukturellen Sünde, in der Erbsünde, sondern dass ich sozusagen in guter Gesellschaft bin. Ich meine das nicht als einen bösen Zynismus, sondern als beinahe trostvolle Zusage, mich ernstlich anderen zuzuwenden. Im Ernstnehmen des Wortes, dass es eben nicht gut ist, wenn der Mensch alleine sei und dass es - abgesehen von der Gnade Gottes - nur gemeinsam möglich ist, aus dieser Sündenverstricktheit heraus zu kommen - oder mitten in sie hinein - Zeichen der Erlösung zu setzen.

3.c. Nun kommt Ignatius wieder zum **Menschen** (EB 52), zum einzelnen Menschen, oder zu mir, könnte man auch sagen und zu Christus. Er empfiehlt, sich vorzustellen (imaginando), wie Christus gegenwärtig ist, wie er als Schöpfer gekommen ist, um sich zum Menschen zu machen und so für meine Sünden zu sterben (EB 53). Ein inniges Miteinander und Zueinander von Gott und Mensch wird hier beschrieben: Gott gibt sich erlösend und rettend hin für uns, für mich, und Hingabe ist wohl das Gegenteil des Bei-sich-bleibens, des In-se-ipso-incurvatus. Und indem der Mensch eingeladen wird, mit Christus wie mit einem Freund oder wie ein Diener zu seinem Herrn zu sprechen (EB 54), gelingt tatsächlich diese Neuöffnung aus der Krümmung und aus der Enge heraus. Das ist Wendung, Ausweitung und Umkehr, also Metanoia. Erst wenn der Mensch es aufgibt, sich selber erlösen zu wollen oder meint zu sollen, dann wird der Blick auf Jesus frei. Und dem gilt dann die zweite Exerzitenwoche. Aber vorher braucht es eben diese Wachsamkeit und Achtsamkeit in der Sünden- und Umkehrphase.

4.a. Jetzt kommt die sogenannte **zweite Übung**, in der Ignatius empfiehlt, sich noch mehr betreffen zu lassen (EB 56): "Mit stets wachsendem und intensivem Schmerz und Tränen", heißt es da. Vielleicht braucht das Wahrnehmen der Sünden und Verstrickungen dieses Dranbleiben, vielleicht ist so viel Verleugnung oder manchmal sogar auch Verrohung in uns, dass es diese Art der Beharrlichkeit braucht. Ignatius kommt hier auch noch einmal auf die Erinnerung zu sprechen: "von Jahr zu Jahr, von Zeitabschnitt zu Zeitabschnitt mein Leben durchgehen, Orte und Häuser vorkommen lassen, Menschen, Begegnungen, Kontakte, Berufe und Tätigkeiten" (EB 57).  
Durchaus gründlich, aber nicht akribisch.

Ein Wort zur **Erinnerung**: Unser Glaube ist ein Erinnerungsglaube. In der Liturgie, aber nicht nur da, wird das besonders deutlich: Wir erzählen uns ständig alte Geschichten,

Glaubensgeschichten, weil wir glauben, dass sie ihre Kraft noch immer nicht verloren haben; weil wir glauben, dass Gott dadurch und daraus immer noch und immer neu spricht.

Ignatius arbeitet viel mit Erinnerung: In der Erinnerung sind die Spuren Gottes in meinem Leben zu erkennen. Die Erinnerung hilft mit zu entscheiden, ob mein Leben nur ein Fetzen Zeit, oder aber Heilsgeschichte ist. Die Erinnerung ist der einzige Weg, zur Versöhnung zu kommen. Sich nicht erinnern und vergraben und vergessen wollen sind die beste Garantie, dass das Unerlöste in mir weitergären kann, bis es stinkt und mich hart oder krank macht.

4.b. Die sogenannte **dritte und vierte Übung** sind sehr einfach zu erklären: **Wiederholen**. Üben. Üben heißt: noch nicht fertig sein, noch unterwegs sein. Exerzitien, Exerzieren heißt eigentlich: "ex arce": Heraus aus dem sicheren Gebäude. Üben und wiederholen heißt, sich der Unsicherheit aussetzen, aber auf eine Hoffnung und auf ein Ziel hin. Üben und wiederholen heißt, unfertig und lernend zu sein und mir jeden Perfektionismus anzuschminken. Aber wiederholen heißt auch: zunehmend besser sehen und wahrnehmen, und in diesem Fall: Das Gesehene und Erkannte an mich herankommen und an mir wirken zu lassen.

5. Die fünfte Übung: Die **Höllensbetrachtung** (EB 65). Wenn ich am Anfang gesagt habe, dass Übende wie Begleitende mit der Sünden- und Umkehrwoche manchmal ihre liebe Not haben, so gilt das für die Höllensbetrachtung erst recht.

Zunächst ein Blick auf das EB: Ignatius empfiehlt, mich "mit der Schau der Einbildungskraft", also mit der Imagination, mit möglichst vielen Sinnen in das Höllenszenario hineinzusetzen. Und was für ein Szenario! Die brennenden Leiber sehen; das Weinen und Geheul hören; Rauch, Schwefel und stinkenden Unrat riechen; Tränen und Traurigkeit kosten; die Feuersgluten spüren (EB 66-70).

In einer mittelalterlichen Predigt wird die Hölle einmal so beschrieben: Jemand geht in einem Tal. Auf der einen Seite des Talbodens ist es glühend heiß, er hält es nicht aus. Er springt auf die andere Seite, dort ist es eiskalt, und auch dort kann er nicht sein. Und so verbringt er seine Existenz: Rastlos von einer Seite zu anderen springend, und nirgendwo ist ein Ort für ihn.

Wozu ein solches Horrorszenario? Von Anthony de Mello wird übrigens erzählt, dass er in dieser Hinsicht sehr streng war. Als einmal jemand zu ihm gesagt hat, er habe seine Schwierigkeiten mit diesen Imaginationen, er sei eben ein Kopfmensch, habe Anthony de Mello gemeint: Dann musst du das halt üben. - Keine Entschuldigung, keine Ausflucht.

Wozu das alles? Interessant ist die Begründung des Ignatius: Wenn ich mir diese Imagination schon nicht wegen meiner Beziehung zu Christus antue, so zumindest um ein Gespür für die Konsequenzen und Dynamiken meines Tuns zu bekommen (EB 65). Eine spannende, sehr "profane" Erklärung! "Wenigstens um zu lernen, was eigene Verantwortung heißt", möchte ich das eigenmächtig mit eigenen Worten übersetzen.

Zurück zur Einbildungskraft: "Die Länge, Breite und Tiefe der Hölle sehen" (EB 65). Das klingt an an ein anderes Wort, nämlich aus dem Epheserbrief (3,18): "Die Länge und Breite, die Höhe und Tiefe Gottes ermessen", was eine andere Qualität und Dimension zum Vorschein bringt.

Die Hölle – wie auch immer man sie sich vorstellt, heute vermutlich anders als damals - ist ein Bild für das Schlimmstmögliche, für den Horror und das Grauen schlechthin. Für die Unterwelten und die Monster, die Abgründe, die in jedem und jeder von uns schlummern. Das Wort "Hölle" kommt von "Hel" und hat zunächst die altgermanische Totengöttin gemeint. Daraus wurde dann das personifizierte Totenreich. "Verhehlen" heißt "verhüllen" und "verbergen".

Sich die Höllenbetrachtung antun, könnte also heißen, sich die Erlaubnis zum Allerschlimmsten zu geben oder geben zu lassen, sich die Tabus abzuschminken, die eigenen Ängste an- und aussprechen, lang aufgestautes Unrecht und Scham, das Erschrecken über die eigene Destruktivität und schlaflose Nächte zur Sprache bringen. Das kann der erste Schritt zur Erlösung sein: die Höllen dieser Welt und auch die Höllen meines Lebens wenigstens einen Spalt breit aufzumachen und mit der Hilfe Gottes hinein zu schauen.

Schließlich kommt es auch bei der Höllenbetrachtung wieder zu Erinnerung und zum Zwiegespräch mit Christus, "wie ein Freund zum anderen" (EB 71). Die Erinnerung an den, der Barmherzigkeit, Milde und Heilswillen erweist.

Ein Wort zur Barmherzigkeit, ohne die Umkehr sinnlos wäre: Das hebräische Wort "Hesed" für Barmherzigkeit bedeutet ja ursprünglich Gebärmutter, Mutterschoß. Das Erbarmen Gottes, die Barmherzigkeit Gottes ist also die "Mutterschöflichkeit" schlechthin. Natürlich kann man das im Deutschen nicht einfach so sagen, aber trotzdem: Das Blick in die Hölle ist nur wirklich möglich mit dem Blick auf die alles bergende Mutterschöflichkeit Gottes.

Wer ist in der Hölle? U.a. - laut Ignatius – die, die nicht an die Ankunft Gottes glaubten, d.h. die sich mit der ganz unscheinbaren, unmerklichen alltäglichen Gott–losigkeit und Gott–ferne zufriedengeben.

Was heißt das?

Wir sind Menschen, die an Christus und an seine Gegenwart glauben, die das durch unsere Gelübde, Weihen und Versprechen öffentlich ausgesagt und sozusagen amtlich begaubigt bekommen haben.

Aber ich möchte Sie an gestern erinnern: Sünde heißt, nicht an die Ankunft Gottes glauben, nicht wirklich und wahrhaftig und mit ganzem Herzen mit Gott rechnen, die Regie nicht aus der Hand geben und mir nicht wirklich etwas von Gott erwarten - und so unmerklich gefangen und gnadenlos werden.

Zum Schluss:

Die Umkehrwoche erinnert mich daran, es mit Gott ernst meinen zu wollen, aus Gottes Liebe und

Erbarmen und Ankunft wirklich leben zu wollen, bis in den gewöhnlichsten Alltag hinein.

Die Umkehrwoche hilft mir, schwere Ketten abzulegen und ein wacher, ein wahrhaftiger, authentischer, ein sensibler, ein reifer, ein freier Mensch zu werden.

Die Umkehrwoche öffnet den Blick für die Verstrickungen dieser Welt - und für Gottes Leidenschaft für das Heil dieser Welt und dieser Menschen.

Umkehr heißt also, wieder neu an Gottes Ankunft und Gegenwart zu glauben, und so sind wir eigentlich mitten im Advent.