

Leseprobe

Cordula und Ottmar Leidner

Ein hörendes Herz

Jeden Tag Gottes Spuren finden

echter

Inhalt

Zum Einstieg	9
Vorwort	11
Lebensgestaltung: Was den Menschen Mensch sein lässt	13
<i>Willi Lambert SJ</i>	
Vom »Examen« des heiligen Ignatius von Loyola zum »Gebet der liebenden Aufmerksamkeit« . . .	22
<i>Cordula und Ottmar Leidner</i>	
Gewissenserforschung	39
<i>Franz Kardinal Hengsbach</i>	
Praktische Erfahrungen eines geistlichen Begleiters	40
<i>Josef Maureder SJ</i>	
»Die guten ins Töpfchen ...«? Impulse zum Tagesrückblick	42
<i>Renate Kern</i>	
Der »Tagesrückblick« in der Hl. Schrift?	51
<i>Cordula und Ottmar Leidner</i>	
Ein anderer Weg zum Ziel: das Pausengebet . . .	54
<i>Willi Lambert SJ</i>	

Den Tag vor dem Abend loben	56
<i>Karl Rahner SJ</i>	
Von der Innenseite der Hand in die Innenseite meines Lebens	58
<i>Lutz Müller SJ</i>	
Hallo, Herr, hier bin ich	60
<i>Mirjam Frankenstein</i>	
Tagesausstieg.	65
<i>Frank Beyersdörfer</i>	
Tagesrückblick – mit Kindern	68
<i>Elisabeth Wedding</i>	
Wie ein Gespräch mit meiner besten Freundin	70
<i>Gertrud Himmel CJ</i>	
Tagesrückblick – im Park.	72
<i>Klaus Mertes SJ</i>	
Um den Tag zu vollenden – Komplet	76
<i>Franz-Josef Bode</i>	
Gebet der liebenden Aufmerksamkeit – eines evangelischen Pfarrers	78
<i>Heiner Bludau</i>	
Allianz Gebet – Wir Beide	80
<i>Monika Sander</i>	
Mein Herr und mein Gott!	82

Ich kann nicht beten	83
Es begann auf einem Blatt Papier <i>Elisabeth Maulhardt</i>	84
Mit Gott auf du und du.	86
Das entlastet meine Seele.	88
All-mit-tächlich	90
Confidently Let God Act – vertrauensvoll Gott wirken lassen <i>James E. Grummer SJ</i>	92
Heilige Momente	95
Tagesauswertung zu zweit <i>Josef Erbacher</i>	96
Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit – grafisch. <i>MJK</i>	97
Tagesschau	100
Mach du es, Herr!. <i>Klaus Pfeffer</i>	102
Jesus' Blood Never Failed Me Yet	105
Hier bin ich <i>Marie-Luise Hentzelt</i>	106

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit – traumtief im Garten	107
<i>Albert Herchenbach</i>	
Literaturhinweise	110

Lieber Gott,

bis jetzt geht's mir gut heute!

Ich habe noch nicht getratscht,
nicht die Beherrschung verloren,
war noch nicht muffelig, gehässig,
egoistisch und zügellos.

Ich hab noch nicht gejammert,
geklagt, geflucht oder Schokolade gegessen.

Die Kredit-Karte
hab ich auch noch nicht belastet.

Aber

in etwa einer Minute
werde ich aus dem Bett klettern
und dann
brauche ich wirklich deine Hilfe. ...

(unbekannt)

Vorwort

Wir möchten zu Beginn bekennen: Die Erarbeitung dieses Bändchens wurde zwei Leuten anvertraut, die mit dem »Tagesrückblick« oder wie man ihn nennen mag, immer noch gewisse Schwierigkeiten haben. Trotz jahrzehntelanger Versuche haben wir beide nie das Gefühl entwickelt, ihn »richtig zu machen«. Irgendwann haben wir angefangen, das zu akzeptieren: Hier geht es um etwas ziemlich Intimes, etwas Außerordentliches an Beziehung. Und Beziehungsdinge sind halt nicht einfach. Entsprechend war die »Schwangerschaft« damit von Widerständen reich gesegnet. Viele Monate überwog das Gefühl, es handle sich um heiligen Boden, der einfach nicht zwischen zwei Buchdeckel passen will. Am Ende siegte die Einsicht, dass im Fragmentarischen und Widersprüchlichen selbst Wahrheit liegen mag.

Die Beiträge dieses Bändchens verdanken wir fast ausnahmslos lebenden Menschen am Anfang des 21. Jahrhunderts, von der Hausfrau bis zum Bischof, vom kranken Ruheständler bis zur tatendurstigen Studentin. Sie exponieren sich und geben ein Stück ihrer authentischen Lebenswirklichkeit, ihrer Haltungen, manchmal auch ihrer Poesie preis. Dafür möchten wir besonders danken, denn ohne diese Bereitschaft wäre das Projekt sinnlos gewesen.

Einige der Seiten sind fast leer. Wir haben diesen Beiträgen bewusst ihre schmerzhaft Wortlosigkeit gelassen, denn sie erscheinen uns außerordentlich wichtig. Wer geistlich begleitet, hört von solchen Gebeten nicht so selten. Vielleicht sind sie sogar als Tagesrück-

blick häufiger als die in ganzen Sätzen und in der empfohlenen Schrittfolge. Sie sollen in dieser Sammlung die unbedingte Ermutigung aussprechen, sich auch dann Gott anzuvertrauen, wenn Entsetzen oder Scham alles Reden einfriert. Viele Menschen haben erlebt, dass solche fast wortlosen Gebete in Versteinerung und Not trotzdem von größtem Wert sind. Vielleicht finden sie sogar häufigere und intensivere Erhörung als die in guten Tagen. Halbwegs geordnete Tage ohne große Sorgen und Kummer sind ein Geschenk, nach dem sich viele Menschen vergeblich sehnen. An solchen Tagen dürfen wir danken und loben und tanzen. Auch davon ist hier die Rede, auch das geben wir gerne weiter.

Im Frühjahr 2012

Cordula und Ottmar Leidner

Lebensgestaltung: Was den Menschen Mensch sein lässt

Es ist einigermaßen erstaunlich, dass ein Buch mit dem Titel »Du musst dein Leben ändern« Beachtung findet. Der Autor beschreibt darin, wie wir Menschen menschlich werden, und das setzt für ihn vor allem eines voraus: das Üben. Wer das sog. »Exerzitienbuch« des Ignatius von Loyola mit seiner geistlichen Übung des »Examens«, der »Gewissenserforschung«, kennt, der kann diese fromme Übung auf einmal in einem kulturphilosophischen Rahmen verstehen. Der Autor, Peter Sloterdijk, bezieht sich verständlicherweise gelegentlich auf Ignatius als einen Exponenten des Übens. Im Folgenden gehe ich von einigen persönlichen Erfahrungen aus und beschreibe dann die Namens-Geschichte der Lieblings-Übung des heiligen Ignatius. Besonders aber sollen dann die Grundlagen vorgestellt werden, auf denen diese Gebetsweise aufbaut. Damit verbindet sich auch eine gewisse Orientierung für die verschiedenen und vielfältigen Beiträge.

Gewissenserforschung

Wenn ich auf meine persönliche Geschichte mit dieser Gebetsweise schaue, steigen manche Erinnerungen hoch: das abendliche Gebet mit meiner Mutter, in dem wir auf den Tag schauten, um zu sehen, was den »kleinen Willi« alles bedrückt und froh gemacht hatte und, natürlich, was nicht gut war von ihm und wo er es am nächsten Tag besser machen wollte und sollte. Weiterhin: Die nicht selten angstbeladene, aber auch

mit Erleichterung belohnte Beichte; erste Tagebuchversuche; im Noviziat der Jesuiten dann die tägliche Praxis der Gewissenserforschung – das sog. Examen – des Ignatius, für die mittags und abends eine eigene Zeit vorgesehen war. Für Ignatius ist das Examen die wichtigste Gebetszeit gewesen: Auch wenn alles wie etwa Messfeier, Breviergebet, Meditation ausfiel – den Blick auf das Wunder und Wachsen des Lebens und das Wirken des Gottes-Geistes und das eigene Mitwirken wollte er nie auslassen. Das wäre für ihn wie eine Einwilligung in Erblindung, Erlahmung und Lebensmüdigkeit gewesen.

Die Bedeutsamkeit liegt auch darin, dass diese Gebetsweise in etwa dem Weg der Exerzitien entspricht: eine Zeit stillen Innehaltens – d.h. sich die Zeit für Exerzitien nehmen; die Zeit, sich und sein Leben vor Gott zu bringen – dazu kann man das »Prinzip und Fundament« der Exerzitien heranziehen; das Geschehen von Umkehr, Versöhnung und Neuorientierung – dies entspricht der sog. ersten Woche der Exerzitien; die Suche nach vertiefter Lebensgestaltung aus der Beziehung zu Christus und der Wunsch, in Gottes Liebeswillen zu leben – dies spiegelt die Dynamik der Exerzitienetappen, die ausdrücklich der Nachfolge Christi gewidmet sind.

Liebend-aufmerksam leben

Mit der Zeit kamen Versuche auf, andere Namen für »Gewissenserforschung« zu finden und damit Akzente zu setzen für den Versuch, mit dem eigenen Leben vor sich und auf Gott hin da zu sein. Anstöße dazu gaben Wünsche, diese ur-ignatianische Gebetsweise tiefer zu verstehen: »Examen« war das Urwort im Sinne von

Paulus – »Prüft alles, das Gute behaltet«. Die Tradition hat dieses Wort übernommen; alltäglich-nüchtern spricht man von Tagesrückblick; mit Blick auf die Medien formuliert: sich für eine persönliche Tagesschau Zeit nehmen; biblisch: Gebet der Ver-Antwortung auf die Frage Gottes »Adam, wo bist du?«; Gebet auf der Bettkante – formulierte jemand; spirituelle Bewusstseinsenerweiterung – ist die Sprache der 68er Jahre; und schließlich entstand aus einem Gespräch heraus die Formulierung: »Gebet der liebenden Aufmerksamkeit« – gerne auch »Gebet der Achtsamkeit«.

Wenn ich Kurse zu dieser Gebetsweise gebe, dann stelle ich zuerst nicht die Übung, die Methode vor, sondern mache auf einige grundlegende menschliche Haltungen aufmerksam, um die es geht und die für Menschwerdung fundamental bedeutsam sind. Dann stelle ich die Frage: Welche Rolle spielt dies in deinem Leben, wo kommt dies vor? Und: Suchst du nach einer Form, die dafür vielleicht eine bessere Hilfe ist als deine bisherige Praxis? Dann stelle ich das Modell von Ignatius vor, und die Kursteilnehmer versuchen sich in den ersten Übungsschritten.

Mensch-Sein durch die Kultur des Innehaltens

Wenn – wie im Jahr 2011 – »Stresstest« zum Wort bzw. Unwort des Jahres wird und man sich vor dem »Burn-out«, dem Ausgebranntsein, mehr fürchtet als vor einer Feuersbrunst, dann sagt das einiges. Eines auf jeden Fall: Wir scheinen uns wie in einer Mäusetrommel zu bewegen bzw. unfähig, vom Karussell unserer wirklichen und eingebildeten Verpflichtungen, Gedanken-spiele, Gefühlswolken, um die sich alles dreht, auszu-steigen. Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit ist

zunächst einmal der Versuch, ein wenig auszusteigen: mal Schluss jetzt; Pause, Stille, Innehalten, aufatmen, zurück- und vorausblicken, zu sich kommen. – Karl Valentin hat dies einmal feinsinnig-witzig – in hochdeutscher Version – so ausgedrückt: »Heut' Abend, da möcht' ich mich besuchen und bin gespannt, ob ich daheim bin.« Also: zu sich kommen statt ständig »außer sich sein«.

Die praktische Frage lautet: Wie steht es bei mir mit der Kultur der Unterbrechung? Kommt sie vor? Wie kommt sie vor? Und wann? Bei einem tiefen Durchatmen? Bei einer kleinen Gesprächspause? In fünf Minuten vor dem Schlafengehen auf dem Balkon? Bei der Fahrt mit der Straßenbahn? Die ersten Minuten vor dem Einschlafen? In einem kleinen morgendlichen Vorausblick auf den kommenden Tag? In einem ernsthaften Gespräch über persönlich Wichtiges? Wer sich auf die Entdeckung von Pausen und Pausenqualität macht, wird fündig werden. Einem, der nach der Häufigkeit des »Examens« fragte, antwortete Ignatius: »Ja, machen Sie das nicht jede Stunde?!« Anders gesagt: Nur wer Pausen macht, kann pausenlos leben. Nur wer unterbricht, wird zum ganzen Menschen.

Mensch-Sein im Da-Sein des Gegenwärtigen

Die stärkste Geschichte, in der Gegenwartigkeit eine Rolle spielt, ist die Begegnung von Mose mit Gott in der Wüste. Dort offenbart sich Gott mit seinem Namen: »Ich-bin-der-da-ist«. *Dasein* ist einer der ganz einfach-großen Gottesnamen. Gott ist reines Gegenwartig-Sein.

Wenn, wie die Bibel sagt, der Mensch nach dem Bild Gottes geschaffen ist, stellt sich die Frage: Wie steht es

in meinem Leben mit der Kultur der Gegenwärtigkeit? Bin ich da, wenn ich da bin, oder immer noch oder wieder schon irgendwo anders? »Seltsam, manche Menschen können in einer Stunde länger da sein als andere in einer Woche«, sagte mir einmal jemand – eine Erfahrung, die es in sich hat.

Was bedeutet für mich das Wort: »In Ihm leben wir, in Ihm bewegen wir uns, in Ihm sind wir« (Apg 17)? Findet mein Leben »außerhalb Gottes« statt? Aufmerksam leben hieße, im eigenen Leben wach zu sein für den, der sich mit dem Namen offenbart: »Ich-bin-wo-du-bist«. So übersetzt Martin Buber. Was ist meine Antwort auf Seine Frage: »Adam, Mensch, wo bist du?« Das Gebet der Aufmerksamkeit ist Einübung bzw. Ausübung von Gegenwärtig-Sein mit dem eigenen Leben im *Leben*.

Mensch-Sein im Dankbar-Sein

Es ist ein starkes Wort, wenn Ignatius von Loyola einmal sagt, er sei überzeugt, dass die Dankbarkeit die Quelle alles Guten und die Undankbarkeit die Quelle alles Bösen sei. Um dies einsehen zu können, sind einige Erkenntnisse notwendig:

Dankbarkeit ist Ausdruck der Fähigkeit, einzustimmen in den Grundrhythmus allen Lebens, nämlich empfangen und geben zu können.

Dankbarkeit ist eine Quelle von Bereicherung, denn mir gehört wirklich nur das, wofür ich »Danke« sagen kann.

Dankbarkeit ist im Tiefsten die Annahme seiner selbst aus dem großen Gegeben-Sein aus der schöpferischen Gottesliebe.

Umgekehrt gilt: Feind jedes Dankbarkeitsempfindens

sind z.B. die Unaufmerksamkeit für Geschenktes oder die Selbstverständlichkeit, mit der jemand alles für sich in Anspruch nimmt, und der Gedanke, dass ich eigentlich auf alles ein Recht habe.

Wie pflege ich Dankbarkeit in meinem Leben? Kommt sie vor? Welchen Ausdruck findet sie? Nehme ich sie als Quelle der Lebendigkeit wahr und versuche das Geschenk der Dankbarkeit zu kultivieren? – Für Ignatius ist die Kultivierung der Dankbarkeit Gott und den Menschen gegenüber ein wesentlicher Schritt in seiner Übung.

Mensch-Sein im wahrhaftigen und befreienden Wandlungsprozess

Was lebt, regt sich und wächst, und dies geschieht oft und immer wieder durch Schwierigkeiten und Gefährdungen hindurch. Auf dem Lebens-Weg gibt es viele Abwege, Umwege, Irrwege. Auch: Grenzen, Fehler, Verfehlungen, lebensfeindliche Tendenzen, Schuld, Sünde. Oft ist ein entscheidender Schritt, es mir und anderen zugeben zu können, dass ich verwundet wurde und verwundet habe; dass ich Fehler begangen habe und andere sich an mir »vergangen« haben. Wo dies geschieht, kann das biblische Wort gelten: »Die Wahrheit wird euch frei machen.« Zu eigenen Schwächen stehen zu können, ohne sie schönzureden, das ist menschlich und in einem tiefen Sinne stark.

Wie kann ich mich von wachstumshemmenden Ängsten befreien lassen? Wer und was hilft mir dabei? Wer vergibt mir? Wie kann ich Versöhnung mir schenken lassen und fördern? Sie ist notwendig: ohne Versöhnung kein Wachstum. – Darum geht es Ignatius in sei-

ner Bitte, die eigenen Dunkelheiten zu erkennen und in die Freiheit der Liebe zu finden. Schmerz, Trauer, Reue, Bitte um Vergebung, Umorientierung, Perspektivenwechsel führen in eine neue Zukunft. Um den zukunftsfähigen und zukunftswilligen Menschen geht es. Für ihn bedeuten Fehler eine Möglichkeit zum Lernen.

Mensch-Sein im Einüben und Ausüben

»Sich mit Seiner Gnade Besserung vornehmen« – so formuliert es Ignatius schlicht im letzten Punkt seiner »allgemeinen Gewissenerforschung«. Dahinter steht eine doppelte Erkenntnis: All unser menschliches Werden und Wachsen ist Gnade, Geschenk, Vorgabe. Ebenso gilt, dass dem Menschen seine Lebenskraft gegeben ist, um sein Leben mitzugestalten.

Als Hilfe hierzu bietet Ignatius eine Übung zur Lebensgestaltung an, deren Name lateinisch »examen particulare« lautet. Auf Deutsch heißt das ungefähr: Übung der »konkreten Lebensgestaltung«. Da geht es nicht um die Änderung des ganzen Menschen, sondern um ganz konkretes Einüben von guten und Verlernen von lebensfeindlichen Gewohnheiten: Wie kann ich Dankbarkeit einüben? Welche negativ wirkenden Redewendungen kann ich »löschen«? Wie kann ich meinen Schreibtisch hilfreich ordnen? Wie finde ich Zeit zum Beten? Usw.

Was rät Ignatius, wie dies geschehen soll? Die Antwort:

- Formuliere dein Ziel genau und nimm dir nicht zu viel vor.
- Werde dir der Motivation bewusst: Was lockt dich bzw. wie spürst du den Leidensdruck?

- Bleib bei einer Sache – nicht »alles auf einmal«, sondern »alles der Reihe nach«.
- Bleibe längere Zeit, einige Wochen, dran.
- Erinnerung dich morgens, mittags und abends – und zwischendurch auch – an dein »Projekt der Lebensgestaltung«.
- Mache dir während der Wochen des Einübens täglich – wohl meistens am Abend – ein paar Notizen, wie es dir mit deinem Anliegen ging. Ein paar Worte können genügen.
- Schau, dass du eine mitwissende Person findest, der du einmal in der Woche fünf Minuten erzählst, wie es dir mit deinem Experiment geht.
- Vertraue dich betend dem Wirken des Gottesgeistes an.

Motivierend dafür, sich überhaupt auf solches Üben einzulassen, kann ein Wort von Otto Friedrich Bollnow sein: »Vom Kennen zum Können führt nur das Üben.« Viel sagt auch eine Formulierung von Alex Lefrank SJ: »Üben ist ein Akt der Hoffnung.« Wer übt, hofft und lebt aus der Überzeugung: »Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns lebt« (nach Alfred Delp SJ).

Die geistliche Übung des »Examens«, die Ignatius so außerordentlich schätzte und empfahl, ist eine Art täglicher Kurzexerzitien, eine Weise, sich auf Menschwerdung einzulassen. Er hätte wohl seine Freude gehabt an den Texten von Martin Luther und Benedikt XVI. zum Werden und Üben und Menschsein.

Einübung ins Menschsein (Benedikt XVI.)

Exerzitien sind Einübung ins Christsein, Üben der Existenz im Glauben ... Weil aber Christsein nicht irgendeine Spezialkunst neben anderen meint, sondern einfach das rechtgelebte Menschsein selbst, könnten wir auch sagen: Wir wollen die Kunst des richtigen Lebens »üben« – Wir wollen die Kunst der Künste, das Menschsein, besser erlernen.

Einübung ins Werden (Martin Luther)

Das Leben – ein Frommwerden

Das Leben ist nicht ein Frommsein,
sondern ein Frommwerden;
nicht eine Gesundheit, sondern ein Gesundwerden;
nicht ein Sein, sondern ein Werden;
nicht eine Ruhe, sondern eine Übung.
Wir sind's noch nicht, wir werden's aber.
Es ist noch nicht getan oder geschehen,
es ist aber im Gang und im Schwang.
Es ist nicht das Ende, es ist aber der Weg.
Es glüht und glänzt noch nicht alles,
es reinigt sich aber alles.

Willi Lambert SJ

Dr. theol, geboren 1944, arbeitet als geistlicher Begleiter und in der Aus- und Fortbildung von Exerzitienbegleitern; er lebt in München