

Was ist das Besondere an der ignatianischen Spiritualität?

Wo kommt sie her?



Die ignatianische Spiritualität geht zurück auf den Heiligen Ignatius von Loyola. (1491-1556) Sie ist prägend für den Orden der Jesuiten sowie die gesamte ignatianische Ordensfamilie.

Sein grundlegendes Erlebnis:

Als spanischer Offizier wurde Ignatius im Kampf gegen die Franzosen schwer verwundet - eine Kanonenkugel zerschmetterte sein Bein. Lange verbrachte er auf dem Krankenbett. Als schliesslich die Ritterromane ausgelesen waren, las er in Heiligenlegenden und in einem Buch über das Leben Jesu. Er bemerkte: Wenn er sich vorstellte, als Ritter das Herz einer schönen Frau zu gewinnen, dann war die Faszination bald wieder verblasst. Wenn er sich jedoch ausmalte, wie Franziskus oder Dominikus Christus zu verkündigen, dann hinterliess es eine tiefe Freude in ihm, die lange anhielt. Auf solche „Regungen“ zu achten, half ihm auch später bei vielen Lebensentscheidungen.

Als er schliesslich wieder laufen konnte, verliess er das Militär und suchte nach seinem Weg im Dienst für Gott. Darin hörte er noch oft auf das, was eine innere Freude in ihm auslöste. Das bildet einen wichtigen Teil der "Unterscheidung der Geister". (sh. unten)

Aus diesem Grunderlebnis und seiner weiteren Suche entwickelten sich die verschiedenen **Merkmale der ignatianischen Spiritualität:**

Gott in allen Dingen suchen! Gott entdecken im Alltag – im Lächeln einer Kassiererin im Supermarkt, in schöner Musik, aber auch im Mitmenschen, den ich nicht ausstehen kann, der doch auch ein Kind Gottes ist. Hier und natürlich auch im Gebet kann ich Gott entdecken!

Achten auf die „Regungen“:

Sich beim Surfen im Internet verlieren ... mit einem guten Freund chatten ... der Stolz, etwas geschafft zu haben ... den Anlaufschwierigkeiten nachgegeben haben ...

Das fade Gefühl danach ... oder die Freude, die mich erfüllt ...

„Regungen“, die wir heute spüren ...

„Regungen“ kommt vom spanischen Wort «mociones». Dieses meint verschiedene Arten von Stimmungen, Gefühlen, Gedanken. Oft meinen «Regungen» spontane Zu- oder Abneigungen zu dem, was uns im Leben begegnet: Menschen, Aufgaben, die Natur, menschliche Werke etc. Diese spontanen Regungen werden beeinflusst von tiefer liegenden Ängsten, Sehnsüchten, Verletzungen, Hoffnungen, Aggressionen etc. Da sie spontan auftreten, können wir sie nicht mit dem Willen beeinflussen. In der Ruhe können wir sie jedoch ehrlich zulassen und genau wahrnehmen.

Als ehemaliger Soldat brachte Ignatius von Loyola mit militärischer Strenge Ordnung in das

häufige Durcheinander der „Regungen“. Er lernte, sie sorgfältig zu unterscheiden, um die richtigen Entscheidungen aus der Freundschaft mit Gott zu treffen.

Der „Tagesrückblick“ oder das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“: Was ich am Tag erlebt habe, halte ich vertrauensvoll Gott hin. In meiner Erinnerung darf ich das Schöne noch einmal erleben und mit Gott teilen. Gescheitertes darf ich seiner Barmherzigkeit anvertrauen und bessere Wege für die Zukunft finden.

Ignatianische Bibelmeditation: Einen biblischen Text laut lesen und dort verweilen, wo er mich besonders anspricht. Eine biblische Geschichte in einer Haltung des Gebets mit meiner Phantasie ausmalen und wieder bei dem verweilen, was mich besonders anspricht. Das Ausmalen mit der Phantasie hat für Ignatius einen tieferen Grund: Gott wurde Mensch, um uns sein Heil irdisch erfahrbar zu bringen. Wenn ich die biblische Geschichte mit meiner Phantasie lebendig werden lasse, dann bleibt Gottes Heil nicht abstrakt, sondern wird konkreter, erfahrbarer.

Von dem, was mich besonders anspricht, entstehen von selbst Verbindungen zu meinem Leben. All das meditierte kann ich ins vertraute Gespräch einbringen mit Gott, dem Vater, dem Sohn oder dem Heiligen Geist, oder mit Maria.

Den Seelen helfen: Gemäss Jesu Gebot der Nächstenliebe trage ich dazu bei, dass es meinen Mitmenschen gut geht und sie ihren Weg zu Gott finden.

Die Unterscheidung der „Geister“: Alles Erlebte, auch meine eigenen Taten und Gedanken, lösen in mir verschiedenste „Regungen“ aus – angelehnt an biblischen Sprachgebrauch wurden diese Regungen zur Zeit des Ignatius auch oft „Geister“ genannt: Die positiven schenken mir inneren Frieden und Freude und helfen mir, in den zentralen Tugenden des Glaubens, der Hoffnung und der Liebe zu wachsen. Sie halten lange an und helfen mir auf meinem Weg zu Gott. Die negativen dagegen entmutigen und verwirren mich, ich erlebe Versuchungen und ein „Getriebensein“ im negativen Sinne. Sie bringen mich in eine innere Distanz zu Gott und den Menschen.

Wenn ich wichtige Entscheidungen treffe, folge ich der Unterscheidung der Geister. So kann ich mehr und mehr meine Begabungen und meine Berufung erkennen, die Gott mir ins Herz gelegt hat.

Innere Freiheit finden: Auf der Grundlage der Unterscheidung der Geister kann ich mich nach und nach von all dem lösen, was mich von Gott und den Menschen trennt. Ich werde davon frei. Stattdessen kann ich mehr und mehr das Leben, wozu Gott mich ruft und was mich erfüllt.

Magis (Lat: Mehr): Auf unserem Lebensweg zu Gott und unserem Mitmenschen entwickeln wir uns weiter – wir lassen uns von Gott verwandeln und wachsen ihnen entgegen. „Magis“ meint dieses Wachstum.

„Nur wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich ihm ganz anvertrauten“.

Ignatius von Loyola

Zum Vertiefen:

Folgende Links geben einen weiteren Einblick in das Leben des Ignatius oder verschiedene Aspekte seiner Spiritualität.

Das Leben des Ignatius von Loyola:

LINK: <https://www.katholisch.de/glaube/unsere-vorbilder/vom-frauenhelden-zum-geistlichen>

Die Unterscheidung der Geister:

LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=zaDbz9ZAgwU&t=43s>

Christsein in ignatianischer Spiritualität:

LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=uVoTq7fO-Xo&t=861s>

Martin Bergers

Katholischer Universitätsseelsorger

Im Juli 2019