

Anselm Grün

**Inseln**  
im Alltag



Anselm Grün

# Inseln im Alltag

Benediktinische  
Exerzitien



*Vier-Türme-Verlag*

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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



1. Auflage 2021

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2021

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch

Satz: Matthias E. Gahr

Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand

Umschlagmotiv: Andrea Langenbacher

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7365-0358-8

[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)

## Inhalt

---



<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Benediktinische Exerzitien</b> . . . . .	<b>21</b>
<b>Der Weg der Reinigung</b> . . . . .	<b>27</b>
<b>Nathans Wort an David</b> . . . . .	<b>35</b>
2 SAMUEL 12,1–9	
<b>Jesus und die Sünderin</b> . . . . .	<b>41</b>
LUKAS 7,36–50	
<b>Die Vertreibung der Händler aus dem Tempel</b> . . . . .	<b>47</b>
JOHANNES 2,13–22	
<b>Das Unkraut im Weizen</b> . . . . .	<b>55</b>
MATTHÄUS 13,24–30	
<b>Der Weg der Erleuchtung</b> . . . . .	<b>61</b>
<b>Die Verklärung Jesu</b> . . . . .	<b>68</b>
LUKAS 9,28–36	
<b>Die Erleuchtung des Auges</b> . . . . .	<b>77</b>
LUKAS 11,33–36	
<b>Alles wird vom Licht erleuchtet</b> . . . . .	<b>84</b>
EPHESER 5,8–14	
<b>Gott hat uns erleuchtet</b> . . . . .	<b>90</b>
2 KORINTHER 3,18 UND 4,5f	

## Inhalt

---



<b>Der Weg der Einung</b> . . . . .	<b>97</b>
<b>Die Hochzeit zu Kana</b> . . . . .	<b>104</b>
JOHANNES 2,1–12	
<b>Das Mahl der Einswerdung</b> . . . . .	<b>112</b>
LUKAS 14,15–24	
<b>Einssein wie der Vater und der Sohn</b> . . . . .	<b>119</b>
JOHANNES 17,21–23	
<b>Der eine Leib und die vielen Glieder</b> . . . . .	<b>126</b>
1 KORINTHER 12,12–27	
<b>Schlussgedanken</b> . . . . .	<b>133</b>
<b>Literatur</b> . . . . .	<b>138</b>

# Einleitung







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

Immer wieder werde ich gefragt, ob es nichts Vergleichbares in unserem Orden gibt, also so etwas wie benediktinische Exerzitien. Bisher habe ich das immer verneint – bis ich auf eine Spur stieß: In den letzten Jahren wurde in der Literatur immer wieder darauf hingewiesen, dass Ignatius beim Verfassen seines Exerzitienbuches stark von einer



Schrift beeinflusst wurde, die der Reformabt von Montserrat, García Jimenez de Cisneros (1455–1510), verfasst hatte. So schrieb schon 1607 der spanische Jesuit und Ignatius-Biograf Pedro de Ribadeneira in einem Brief an Francisco Girón:

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

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

Neues geschaffen: Die Exerzitien von Cisneros richten sich an Mönche, während sich Ignatius nicht nur an Mitglieder des Jesuitenordens, sondern an alle Christen wandte, die einen spirituellen Weg gehen wollen.

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

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

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

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

ständig die menschliche Natur. Es gehört zum Wahren Selbst, zur Identität, zum Kern des Menschen« (Maslow, 147).

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

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

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

einen spirituellen Weg gehen können. Und es macht deutlich, dass dieser spirituelle Weg nicht aus der Welt hinaus führt, sondern in sie hinein, dass er uns zu einem bewussteren Menschsein und zu einem reifen Selbst führen möchte.

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

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

ra): Das Gebet will sich in der Gestaltung der Welt ausdrücken.

Die Struktur, die Ignatius seinen Exerzitien gegeben hat, sieht vor, dass sich der Übende dreißig Tage frei nimmt und dann jeden Tag fünf Mal je eine Stunde Zeit für das Gebet und die Meditation reserviert. Cisneros dagegen baut seine Exerzitien so auf, dass der Mönch seinen normalen Lebensrhythmus weiter beibehalten kann. Allerdings soll er sich in der ersten Woche nach der morgendlichen Matutin, der ersten Gebetszeit des Tages, eine Stunde Zeit nehmen für die geistliche Übung, in den folgenden Wochen dann jeweils eine Stunde nach der Komplet, der letzten Gebetszeit des Tages. Die Exerzitien sind also in den Alltag eingebaut. Grundsätzlich ist durch die Struktur der benediktinischen Exerzitien jedoch beides möglich: Entweder nimmt man sich eine Woche Zeit, sich in der Stille den geistlichen Übungen zu widmen – allein oder mit einem geistlichen Begleiter. Oder man reserviert sich während des Alltags jeden Tag eine Stunde, um sich dem Gebet oder der Meditation zu widmen. Dabei eignen sich die Fasten- oder Adventszeit besonders gut für Exerzitien im Alltag. Auf diese Weise werden die benediktinischen Exerzitien für jeden Christen zur Gelegenheit, seinen Glauben zu vertiefen und auf dem Weg der Selbstwerdung weiterzukommen.

Viele spirituelle Meister lehren heute, dass man einen geistlichen Begleiter braucht, um Exerzitien durchführen

zu können. Das kann durchaus hilfreich sein. Aber ich sehe darin auch die Gefahr, sich von diesen geistlichen Begleitern abhängig zu machen. Und darin steckt oft auch der Anspruch von Machtausübung: Man macht anderen deutlich, dass man sie aus sich heraus nicht für reif genug hält, selbst einen Weg mit und zu Gott zu finden. Natürlich war im alten Mönchtum die geistliche Begleitung durch den erfahrenen Mönchsvater wichtig.

Aber heute geht es auch darum, dem Einzelnen Mut zu machen, in der Begegnung mit Gott und mit den Texten der Bibel seinen eigenen Weg zu finden. Für mich atmen die benediktinischen Exerzitien eine Atmosphäre von dem Vertrauen darauf, dass jeder in sich eine innere Weisheit trägt. Diese kann durch einen geistlichen Begleiter geweckt werden. Wir können damit aber auch in Berührung kommen, indem wir uns auf einen biblischen Text einlassen oder eine Übung ausprobieren, zu der uns der Text einlädt.

Die frühen Mönche haben oft keine theoretischen Erklärungen abgegeben, wie der Einzelne sein Leben verstehen soll. Sie haben ihm einfach Übungen aufgegeben. Diese sollte er manchmal sogar jahrelang praktizieren. Sie waren überzeugt: Dann wird sich sein Leben wandeln. Eine dieser beliebten Übungen war zum Beispiel der Satz: »Geh hin, schweige und miss dich nicht mit anderen.« Wer eine solche konkrete Übung ein Jahr lang praktiziert, wird die innere Verwandlung auf seinem Weg zu seinem wahren Selbst und auf seinem Weg zu Gott erfahren.

In beiden Exerzitienbüchern, dem Cisneros und dem des Ignatius, steckt viel Weisheit. Dennoch müssen wir heute sowohl ihre Sprache als auch die Methoden in unsere Zeit hinein übersetzen. Zum Beispiel ist uns die manchmal übertrieben genaue und intensive Auseinandersetzung mit der Hölle und den Sünden eher fremd. Viele interpretieren die ignatianischen Exerzitien heute auch mehr von der Mystik her. Es geht ihnen um die Erfahrung Gottes und nicht mehr nur um die Lebenswahl oder um Entscheidungen im persönlichen Leben, um die es Ignatius ging.

Ich möchte daher die Exerzitien des Cisneros verheutigen, indem ich sie mit den Erfahrungen der frühen Mönche verbinde und wie sie den mystischen Weg immer auch als einen spirituellen Weg der Ganzwerdung und Selbstwerdung verstehe. Der mystische Weg hat also grundlegend schon eine psychologische Dimension.

Cisneros kennt mit der mystischen Tradition einen dreifachen Weg: den Reinigungsweg, den Erleuchtungsweg und den Einungsweg. In psychologischen Termini ausgedrückt geht es zunächst um die Reinigung der Emotionen und die Befreiung von krankmachenden Lebensmustern. Der Erleuchtungsweg erhellt das Denken des Menschen, sodass er sich seiner selbst und Gottes immer klarer bewusst wird. Der Einungsweg führt zum Einswerden mit Gott, aber auch zum Einswerden mit sich selbst, mit der Schöpfung und mit allen Menschen. Eins zu werden mit mir selbst bedeutet auch, eins zu werden mit meinen Schatten-



seiten, mit meinen Wunden und Verletzungen. Es ist also ein Heilungsweg. Aber es geht nicht nur um meine persönliche Heilung, sondern um einen neuen Umgang mit anderen Menschen und mit der Natur.

Der mystische Weg ist also nichts Abstrakt-Weltfremdes, sondern ein Weg, der in eine tiefere Einheit mit allen Menschen führt. So haben es schon die frühen Mönche verstanden. Evagrius Ponticus schreibt dazu im vierten Jahrhundert:

»Ein Mönch ist ein Mensch, der sich von allem getrennt hat und sich doch mit allem verbunden fühlt« (Über das Gebet, Nr. 124). »Ein Mönch weiß sich eins mit allen Menschen, denn immerzu findet er sich in jedem Menschen« (Über das Gebet, Nr. 125).

Der mystische Weg ermöglicht dem Menschen also eine vertiefte Form der Solidarität, die aus dem Sein entspringt und nicht aus einer moralischen Forderung heraus.

In diesem Buch gehe ich daher von den drei Wegen aus, die Cisneros bereits in seinen Exerzitien vorgeschlagen hat, interpretiere diese aber jeweils durch biblische Texte. Zudem biete ich am Ende jedes Abschnitts eine Idee für eine persönliche Meditation oder Übung an. Die konkrete Form der Exerzitien kann jeder für sich bestimmen. Sie können sie beispielsweise in Ihren Alltag einbauen, etwa in der Fasten- oder Adventszeit. Oder sich jede Woche am Samstag oder Sonntag Zeit für einen Text und die entspre-

chende Meditation nehmen. Lassen Sie sich dann von dem Text die ganze Woche über begleiten und wiederholen Sie jeden Tag die kurze Meditation, die ich am Ende jeder biblischen Auslegung vorschlage. Dann dürfen Sie darauf vertrauen, dass Ihr geistliches Leben vertieft wird und Sie auch auf dem Weg zu Gott und zu sich selbst weiterkommen.

Man kann diese Exerzitien auch in einer Gruppe durchführen, beispielsweise als »Exerzitien im Alltag«. Dann könnte sich eine Gruppe zusammenfinden, die sich in der Fastenzeit ein- oder zweimal in der Woche trifft und sich auf einen Text und eine Übung einlässt. Beim nächsten Treffen gibt es dazu einen Erfahrungsaustausch. Anschließend schaut man sich gemeinsam einen weiteren Text samt Übung an und gibt dazu Anregungen. So fühlt man sich getragen von der Gemeinschaft und erlebt, welche Erfahrungen andere mit dem biblischen Text und mit den Exerzitien machen. So finden die Exerzitien nicht nur im Alltag statt, sondern führen auch in den Alltag. Sie helfen, diesen auf neue Weise aus dem Glauben heraus zu verwirklichen.



# Benediktinische Exerzitien







**D**ie benediktinischen Exerzitien sind ähnlich wie die benediktinische Spiritualität nicht an Idealen ausgerichtet. Das heißt, sie fordern uns nicht ständig dazu auf, nach dem Willen Gottes zu leben. Es geht auch nicht darum, immer neue gute Vorsätze zu fassen, um sie dann im Alltag doch nicht umsetzen zu können. Vielmehr geht es um die Verwandlung des Menschen, letztlich um seine Ganzwerdung. Dazu gehört auch, sich so zu akzeptieren, wie man ist – mit allen Ecken und Kanten, mit allem Schwierigen und allen Begabungen.

Zudem geht es um ein Wachsen in der Gottesbeziehung. Im Zentrum steht dabei die mystische Erfahrung Gottes, die durch die Reinigung, Erleuchtung und Einung möglich wird. Der Weg zu dieser mystischen Erfahrung verlangt allerdings von uns durchaus auch ein Tun. Im Umgang mit unseren Emotionen und Leidenschaften sollen wir uns reinigen von allen Trübungen. Auf dem Weg der Erleuchtung sollen wir alles, was in uns verdrängt und verborgen ist, aufdecken und in Gottes Liebe und Licht halten. Auf dem Weg der Einung geht es darum, sich von der Liebe Gottes durchdringen zu lassen, damit ein liebevolles Verhalten

im Umgang mit anderen möglich wird. In erster Linie geht es jedoch um den Weg wachsender Gotteserfahrung und Selbstwerdung.

Das Wort, das Jesus am Ende der Bergpredigt sagt, gilt auch für uns: »Ihr werdet vollkommen sein, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist« (Matthäus 5,48). Vollkommen heißt nicht, fehlerfrei, perfekt zu sein, sondern ganz zu sein, eins zu sein mit sich und mit Gott. Für den Evangelisten Matthäus heißt es auch, ganz in der Liebe zu sein, fähig zu sein, sich ganz hinzugeben. Wer Gott erfährt, der hat teil an seiner Liebe. Daher schließt Jesus im Lukasevangelium seine Feldrede mit dem Satz: »Ihr werdet barmherzig sein, wie auch euer Vater barmherzig ist« (Lukas 6,36).

Das griechische Wort *oiktirmon*, das oft mit barmherzig übersetzt wird, meint eigentlich: mitfühlend sein. Wer auf dem Reinigungsweg, Erleuchtungsweg und Einungsweg mit Gott und den Menschen eins geworden ist, der fühlt liebevoll mit allen Menschen, auch – wie es im Buddhismus weiter entfaltet wird – mit den Pflanzen und Tieren, mit dem ganzen Kosmos. Das Wesen Gottes ist mitfühlende Liebe. In den benediktinischen Exerzitien geht es darum, an dieser mitfühlenden Liebe Gottes teilzuhaben und so immer mehr eins zu werden mit sich selbst, mit den Menschen und mit Gott.

Dieser Weg der benediktinischen Exerzitien ist nicht nur für Mönche und besonders spirituelle Menschen gedacht. Er bietet jedem Suchenden an, sich auf den Weg zu machen und auf diesem Weg menschlich zu wachsen. Denn Reinigung, Erleuchtung und Einung beziehen sich sowohl auf den Weg menschlicher Selbstwerdung als auch auf den Weg der Gotteserfahrung. So gehören für die benediktinische Spiritualität der Weg zu Gott und der Weg zu sich selbst zusammen.

Der benediktinische Weg spricht heute die Sehnsucht vieler Menschen an. Es ist die Sehnsucht nach einem erfüllten, sinnvollen Leben, vor allem aber nach einem Leben aus der Einheit mit Gott, das nicht in erster Linie aus Forderungen besteht, sondern aus der Verheißung der Verwandlung, dass wir uns mehr und mehr für das unbegreifliche Geheimnis Gottes öffnen und so ein Gespür bekommen für das Geheimnis des Menschseins. Die Erfüllung des Menschseins, die Ganzwerdung des Menschen, erfolgt über die immer größere Öffnung Gott gegenüber. Wenn Gott alles in uns durchdringt, erleuchtet und vereint, dann werden wir zu dem einmaligen Menschen, als den uns Gott gedacht hat. Dann leuchtet das ursprüngliche und unverfälschte, das ungetrübte und unverletzte Bild Gottes in uns auf. Und wenn es aufleuchtet, dann strahlt es auch auf die Menschen in unserer Umgebung. Dann werden wir zum Segen für andere.