

# Vernetzungsinitiative Lebensherbst

Kontaktbrief zum 31. Juli 2024

## Wofür leben wir?



Robert Delaunay, Simultaneous Contrasts Sun and Moon

Liebe Mitglieder der GCL

und der Marianischen Congregation für Kranke,

liebe Leserinnen und Leser,

Pluralität ist gut, Akzeptanz anderer Lebensentwürfe als der unseren gehört in meinen Augen zum Christsein dazu. Wichtig ist aber, dass wir uns immer unseres eigenen Standpunktes vergewissern. Man kann sich sonst leicht verlieren in dem Wirrwarr von Werten und Meinungen. Es erfordert von uns Wachsamkeit, kritisches Denken und Hinterfragen dessen, was „man“ uns als Wahrheit und Wert verkaufen will.

Wofür leben wir? Die Antwort einer Freundin, der ich im Hinblick auf diesen Kontaktbrief die Frage stellte, war kurz und prägnant: wir leben, um Lieben zu lernen. Ja, Liebe muss gelernt werden. Es kostet Kraft, manchmal Überwindung, in Treue zu lieben. Ein altes Ehepaar weiß das. In der Pflege Tätige ebenso und viele andere auch. Auf dem Weg der Liebe werden wir verwandelt und entsprechen immer mehr dem, was unsere Berufung ist: Gott erschuf den Menschen nach seinem Bild, als Bild Gottes erschuf er ihn (Gen 1, 27). Welch eine Würde!

Für Ignatius war es selbstverständlich, sich als Geschöpf Gottes zu sehen. Wir modernen Menschen müssen immer wieder innehalten und uns bewusst machen, was Ziel und Ursprung unseres Leben ist. Dankbar bin ich den Autoren und Autorinnen

dieses Heftes, die sich auf diese Frage eingelassen haben und uns Leser und Leserinnen teilhaben lassen an ihren persönlichen Antworten.

Magdalena Musial, meine Vorgängerin in der Arbeit für das Netzwerk „Lebensherbst“ und dessen Gründerin, hat am 15. Juli 2024 ihr irdisches Leben vollendet. „Aus Gottes Hand in Gottes Hand“, diesen Spruch hatte sie für die Traueranzeige gewählt. Magdalena hat sich von Christus an die Hand nehmen lassen. Ihr Leben war Dienst an den Menschen, die GCL ihre Heimat. Letzten Samstag haben ihre Weggefährten gemeinsam mit Familie, Kollegen und Freunden Abschied genommen.

In einer bewegenden Eucharistiefeier sagten wir Dank für ihr Leben und empfahlen sie der Barmherzigkeit Gottes.

Ich wünsche Ihnen, auch im Namen des Redaktionsteams, ein frohes gesegnetes Ignatiusfest.



Ihre Ingrid Bose

*Ingrid Bose*

# **Der Gesang von Bruder Sonne**

(Gesang von der Schöpfung)

Höchster, allmächtiger, guter Herr,  
dein ist das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen.  
Dir allein, Höchster, gebühren sie  
und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.

Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen,  
besonders dem Herrn Bruder Sonne,  
der uns den Tag schenkt und durch den du uns leuchtest.  
Und schön ist er und strahlend in großem Glanz:  
von dir, Höchster, ein Sinnbild.

Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Mond und die Sterne.  
Am Himmel hast du sie geformt, klar und kostbar und schön.

Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Wind,  
für Luft und Wolken und heiteres und jegliches Wetter,  
durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst.

Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Wasser.  
Sehr nützlich ist sie und demütig und kostbar und keusch.

Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Feuer,  
durch den du die Nacht erhellst.  
Und schön ist er und fröhlich und kraftvoll und stark.

Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester Mutter Erde,  
die uns erhält und lenkt  
und vielfältige Früchte hervorbringt, mit bunten Blumen und  
Kräutern.

Gelobt seist du, mein Herr, für jene, die verzeihen um deiner  
Liebe willen  
und Krankheit ertragen und Not.  
Selig, die ausharren in Frieden,  
denn du, Höchster, wirst sie einst krönen.

Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester, den leiblichen  
Tod;  
kein lebender Mensch kann ihm entrinnen.  
Wehe jenen, die in tödlicher Sünde sterben.  
Selig, die er finden wird in deinem heiligsten Willen,  
denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.

Lobt und preist meinen Herrn  
und dankt und dient ihm mit großer Demut.

Franz von Assisi



**Werte!**

**Wofür leben wir?**

**Wofür stehen wir  
ein?**

**Was möchten wir  
unseren Kindern  
und Enkeln weiter-  
geben?**



Die Anfrage, einen Artikel zu schreiben zu diesem Thema, kam genau in die Zeit, als unser Sohn, 33 Jahre alt, mit der Frage an mich herantrat, aus meiner Sicht einige Fragen über seine Person zu beantworten und dies beschäftigte mich schon ein wenig. Ja es sollte ein ehrliches und liebevolles Feedback werden, so hatte ich es mir vorgenommen. Seine Rückmeldung bestätigte es mir. Nun war er dieses Wochenende wieder bei uns zu Hause und ich erzählte ihm von der Herausforderung dieses Artikels und er ermutigte mich, seine Befragungen (er hat mehrere Personen zum Thema angesprochen) mit Hilfe der KI (Künstliche Intelligenz) in Bezug auf Werte zu überprüfen und ich staunte nicht schlecht, was mir der Computer alles anzeigte. Keine Angst, den Artikel schreibe ich selbst, aber ich habe von meinem Sohn die Scheu genommen bekommen, dies auch in meinem kleinen Alltag einzusetzen als Unterstützung. (**Vertrauen**) KI ist eine Chance, birgt aber auch Gefahren in sich.

Und da bin ich schon mittendrin in den Werten, die wir unseren Kindern und Enkelkinder mitgegeben haben und mitgeben möchten.

**Ehrlichkeit**, kann **Vertrauen** aufbauen und wachsen lassen, wenn sie liebevoll kommuniziert wird. Auch das war im Alltag mit fünf Kindern eine Herausforderung, denn wenn ich mich gestresst fühlte, kamen auch nicht immer liebevolle Worte und da bin ich beim nächsten Wert – **Verzeihen**, wenn sich die Wogen gelegt hatten und ich wieder klare Gedanken fassen konnte, dann musste auch ich mich entschuldigen und um Verzeihung bitten.

Ein **respektvoller Umgang und Nähe** in der Familie, aber auch mit den Menschen um uns herum und zu Menschen, die anders waren als wir, waren uns wichtig – und wenn ich dies so schreibe, merke ich wie ich an meiner Familie, an meinen Kindern gewachsen bin. Jedes Kind hat seine ganz eigenen Fähigkeiten, Bedürfnisse und Kanten. Immer wieder mussten und durften wir uns auf neue Situationen einstellen, die unsere Persönlichkeiten und die unserer Kinder hervorbrachten und uns vor neue Herausforderungen stellten.

**Die Achtung vor der Schöpfung** – mein Garten so bunt und voller Leben – auch die mich herausfordernde spanische Wegschnecke – ist eine Kraftquelle für mich und lebt in unseren Kindern weiter.

Familie stand und steht ganz vorn in der Rangliste, **gegenseitige Unterstützung**, wenn es schwierig wurde, **Einsetzen für den Anderen**, wenn er sich nicht selbst verteidigen konnte, bei ihm bleiben, zuhören und aushalten, wenn Schmerz, Traurigkeit, Sorgen und Tod belasten.

**Gerechtigkeit** – ein großes Wort in einer kleinen Familie und dies brachte uns viele leidenschaftliche Diskussionen im Haus - sich aus ganzem Herzen einsetzen für das, wovon ich überzeugt bin. Fragt nicht, wie es da zugeht und geht. Die Gespräche werden meist mit viel Temperament geführt und es benötigt gute Argumente, den anderen mit ins Boot zu holen. Peter, mein Mann, ist schon seit 1990 politisch engagiert und bringt auch immer diese Seite mit in die Diskussionen ein. Ich arbeite seit 2001 in einem heilpädagogischen Heim und bringe meine sozialkritischen Argumente mit.





Vier unserer Kinder bringen sich nebenberuflich auf der politischen Ebene in verschiedenen Parteien ein, ein Kind hat sich für die Arbeit im Sozialen entschieden. Und wir sind froh, dass sie das **Verantwortungsbewusstsein** für Familien, Stadt, Land und Welt aus ihrer Kindheit in ihr jetziges Leben weitertragen.

Zum Abschluss und für mich das Tragende, was wir unseren Kindern und Enkelkindern immer wieder gern weitergeben möchten, ist der **Glaube an die liebende Gegenwart Gottes**, im „**Ich bin der, der Da-Seiende**“.

Jedes unserer Kinder sucht und lebt dies auf seine ganz eigene Art und Kirche ist auch da nicht immer der Ort ihrer Heimat – aber sie sind auf dem Weg und dafür und vieles, vieles mehr sind Peter und ich von Herzen dankbar.

Und wenn ich ein Resümee ziehen darf, dann dies:

**Familie: Wir dürfen wachsen in der Liebe zur vollendeten Liebe hin, im Auf und Ab des Lebens.**

Peter und Margarete Schnarrer  
Regionalgemeinschaft Dresden-Meißen-Görlitz

## **„Was bewegt mich ...?“**

### **Nachdenken über den Sinn meines Lebens**

Wenn man mich nach dem Sinn meines Lebens fragt, muss ich zunächst passen. Diese Frage ist unerwartet und sehr persönlich. Wer würde sich nicht überfordert fühlen, darauf spontan eine Antwort zu geben? Wie sinnhaftig mein Leben ist, wage ich ehrlich gesagt nicht zu beurteilen. Am liebsten würde ich sagen, dass andere das besser können. Manches erschließt sich mir erst im Rückblick auf mein Leben – oft gepaart mit Wehmut darüber, dass mein Lebensweg nicht immer zielstrebig war. Waren die vielen Irrwege und Umwege wirklich nötig? Wie viel Zeit habe ich unnötig vergeudet! Manchmal scheint der Sinn des Älterwerdens darin zu liegen, mit sich und der Welt Frieden zu schließen.



Beim Rückblick auf den Tag oder auf längere Zeitabschnitte kann ich mein Leben in Ruhe betrachten. Diese ignatianische Übung wird auch „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ genannt. Dabei erlebe ich ein Gegenüber, das sich für mich interessiert und dem ich mich anvertrauen kann. Das Nachsinnen über mein Leben wird sinnfällig und spürbar, wenn ich mich auf Fragen einlasse wie: „Was bewegt mich ...?“, „was gibt mir Halt ...?“, „welche Sehnsucht treibt mich an ...?“. Aus der Achtsamkeit und dem Gespür für die eigene Stimmigkeit erwächst ein Sinn für mein Leben.

Ich kann meine inneren Beweggründe besser wahrnehmen und klären sowie mein eigenes Erleben und Verhalten verstehen. So kann ich innehalten und dankbar wahrnehmen, was gut gelungen ist oder wo ich gefehlt habe, und kann mit neuem Mut auf den morgigen Tag und die vor mir liegende Zeit schauen. Doch die Erfahrung lehrt mich, dass sich meine Ansichten ändern können, ich meine Vorsätze überdenken, mein Vorgehen und konkretes Handeln korrigieren muss. Nicht alles, was ich im Sinn habe, ist zielführend. Der Sinn meines Lebens beschränkt sich für mich nicht auf meine eigene Intuition und Selbstvergewisserung. Dafür bin ich zu skeptisch und selbstkritisch eingestellt.

Meine eigene Verletzlichkeit und mein Scheitern führen mir vor Augen, dass mein Leben mehr ist als das, was ich erreichen oder erleben kann. Meine Sehnsucht treibt mich voran, doch wohin? Als junger Mensch hatte ich das Gefühl, in einen Zug einsteigen zu müssen, ohne zu wissen, wohin die Reise geht. Die Methode der gemeinschaftlichen Unterscheidung und Entscheidungsfindung lernte ich als Student bei der Gemeinschaft Christlichen Lebens kennen. Sie lässt mich mein Leben als Wachstums- und Reifungsprozess verstehen. Die Beschäftigung während meines Theologiestudiums mit der Spiritualität von Johannes Cassian, der in der ausgehenden Antike lebte, sensibilisierte mich für die Herausforderungen des Glaubens in einer epochalen Krisen- und Umbruchszeit, wie wir sie auch derzeit erleben.

In der Partnerschaft mit meiner Ehefrau ergänzen wir uns als verschiedene Persönlichkeiten, wir nehmen aneinander Anteil, unterstützen einander und sind füreinander da. Die Liebe trägt einen zeitlosen Sinn in sich. Gleichwohl sucht jeder auf dem gemeinsamen Weg auf seine Weise nach dem Sinn in seinem Leben.

In der Hochzeit unseres Familienlebens mit drei Kindern war ich als Hausmann von morgens bis abends in Hausarbeit und täglicher Routine eingespannt. Da erschien mir die Frage nach dem Sinn des Lebens wie ein Luxus, obwohl ich mich „mitten im Leben“ fühlte. Eher stellte sich mir die Frage, wie ich mich „über Wasser“ halten und den Tag überstehen kann. Mit einer Prise Humor gelang mir das am ehesten. Doch sind mit den Herausforderungen auch die Kräfte gewachsen.

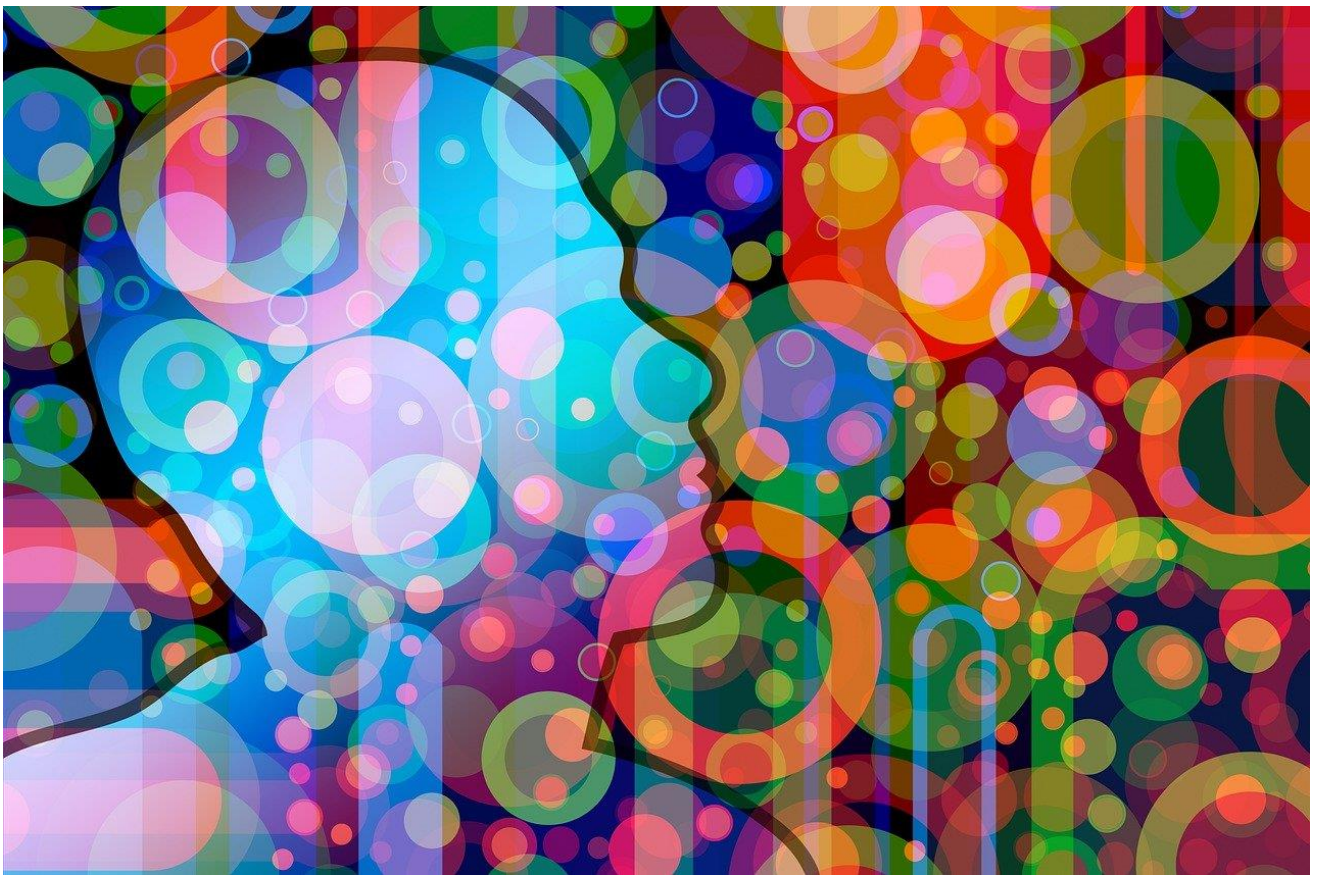
Erfahrungen zu machen, hilft mir weiter, kann aber auch bitter sein, wenn sie mir mein Versagen oder Scheitern vor Augen halten. Ich bin in meinen Entscheidungen eher beherzt und bereit, etwas zu wagen, offen für neue Entwicklungen und Initiativen anderer. Wenn die Umstände es erlauben, kann ich aus Erfahrungen lernen, die Dinge anders gestalten und daran wachsen. Dennoch lebe ich nicht ins Blaue hinein. Schon die Mitverantwortung für unsere Familie lehrte mich, vorausschauend zu planen. Mir war es wichtig, unseren Kindern ein gutes Vorbild zu sein, sie zu guten Menschen zu erziehen, ihnen den christlichen Glauben als Fundament zu vermitteln und sie zu ermutigen, Verantwortung in unserer

Gesellschaft zu übernehmen. Mittlerweile sind unsere Kinder ausgezogen und als Maschinenbauer, Ärztin und angehende Lehrerin tätig. Wir dürfen als Eltern stolz auf sie sein und uns über sie freuen.

Es ist mir auch ein Anliegen, nachhaltig zu leben, Zeit und Mittel mit Rücksicht auf die heranwachsende Generation einzusetzen und mitzuhelfen, eine lebenswerte Zukunft zu ermöglichen. Besonders wichtig ist mir, Interesse zu entwickeln und Anteil zu nehmen an den Fragen der jüngeren Generation. Im vergangenen Jahr wurde mir bewusst, wie sehr die christliche Hoffnung bewegt, Grenzen zu überschreiten und sich für ein gutes Leben für alle einzusetzen.

Vieles habe ich im Leben erreichen können, allein oder gemeinsam, was für andere sinnvoll und erstrebenswert ist. Was bedeutet das mir heute noch? Materiell habe ich kaum Not erleiden müssen, lebe aber relativ bedürfnislos. Vieles wurde mir in meinem Elternhaus mitgegeben oder in der Familie und in dem Staat, in dem ich lebe, ermöglicht. Ich denke besonders an Bildung, Reisen und die Förderung meiner Talente und Hobbies, auch an die wertvolle Studienzeit in Katholischer Theologie und später das Fernstudium in der Erwachsenenbildung. Die Kirche, wie ich sie in meinen Jugendjahren erlebte, war mir ein Zufluchtsort, ein Raum der Gemeinschaft und der Freiheit, in dem ich heranwachsen konnte. Ich konnte aus den beengten Verhältnissen meiner Herkunftsfamilie heraustreten und gewann einen größeren Horizont für mein Leben.

Das Nachdenken über den Sinn meines Lebens lässt mich erkennen, wie sehr mich Dankbarkeit erfüllt. Wenn Sie mich fragen, wo Gott in meinem Leben ist, dann bin ich ihm hier ganz nahe: Ich erfahre mein Leben als Geschenk, Tag für Tag. Dies gibt mir Freude. Ich gebe gerne weiter, was ich an Gutem erfahren habe. Ich finde mich in einem Jesuswort wieder: „Umsonst habt ihr empfangen, umsonst sollt ihr weitergeben.“ (Mt 10,8).





Die Einschränkungen der Coronazeit waren für mich als Ständiger Diakon in einer Pfarrgemeinde und in der Altenseelsorge eine Herausforderung, Grenzen zu überschreiten und neue Wege zu gehen. Schön, die Freiheit dazu erfahren zu können. Seit dieser Zeit gibt es für mich keine Zurückhaltung mehr mit Blick auf eine „spätere Zeit“ hin“. Ich schöpfe gefühlt „aus dem Vollen“ und verteile die geistigen Schätze, die ich im Laufe meines Lebens sammeln durfte.

Ich fasse meine Gedanken zusammen: Mit dem Älterwerden wandelt sich für mich das Empfinden für den Sinn meines Lebens. Es geht weg von materiellen Dingen und den Vorstellungen von eigener Karriere und familiärer Lebensplanung. Zunehmend werden Haltungen wichtig, die mein Leben bestimmen und es als sinnvoll erfahren lassen: anfangen von der Achtsamkeit für sich und andere, der gläubigen Erfahrung des Lebens als Geschenk, der Dankbarkeit und der Freude am Weitergeben, bis hin zum Interesse und der Anteilnahme an anderen. Ebenso ist mir der Einsatz für Benachteiligte und Notleidende ein Herzensanliegen, auch wenn ich oft nur begleiten und lindern kann. Das Leben zeigt sich mir als ein Reifungs- und Wachstumsprozess, der sich aus der Barmherzigkeit Gottes nährt sowie Versöhnung schenkt und möglich macht.

Wenn ich weiter über den Sinn meines Lebens nachdenke, führen mich die Gedanken an das natürliche, zeitliche Ende meines irdischen Daseins. Vielleicht liegt der wahre Sinn nicht nur in der Erkenntnis des Endes, sondern in der Fülle der Momente, die das Leben selbst ausmachen. Es sind die Liebe, die wir geben und empfangen, die Herausforderungen, denen wir uns stellen, die wir meistern und an denen wir scheitern können, und die Spuren, die wir in den Herzen anderer hinterlassen, die unserem Leben Bedeutung verleihen. Darüber ergibt sich der Sinn des Lebens auch in der Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod. Der Sinnspruch „Wir leben, um zu sterben, und wir sterben, um zu leben“ trägt viel Wahrheit in sich und schenkt Trost und Hoffnung. In dieser Sichtweise wird mir deutlich, dass der Sinn des Lebens auch in der Vorbereitung auf ein neues Dasein liegt, das unsere irdischen Erfahrungen und Verbindungen übersteigt und vollendet.

Gerd Fehrenbach  
Diözesangemeinschaft Trier

## Wofür leben wir? Was möchten wir weitergeben?



Wolfgang + Regina Schmusch, Annemarie Ebi,  
Ulrike Faulhaber, Günther + Rita Müller (v. l. n. r.)

Unsere EMMAUSGRUPPE besteht aus 6 Mitgliedern in der Altersspanne zwischen 71 und 85 Jahren, deren Lebensläufe unterschiedlich sind und dennoch gibt es Parallelen. Im Zuge des Alterns haben sich Aktivitäten zum Weitergeben eingeeengt.

Bei einem Gruppentreffen haben wir uns mit den beiden Fragen beschäftigt. Unsere Gedanken fasse ich zusammen:

Bei den Ehepaaren stand zunächst das Leben als christliche Familie, eingebunden in das aktive Pfarreileben, im Vordergrund. In diesen beiden Feldern ging es darum, den Glauben weiterzugeben, Beziehung zu leben mit Gott als Freund der Ehe.

Bei uns allen sind die ignatianische Spiritualität und die Lebensmittel der GCL prägend und tragend. Wir gestalten unseren Alltag aus der Beziehung zu Jesus Christus und den Exerziatienerfahrungen, die uns wachsen und reifen lassen. Bedingungslos von Gott geliebt, dürfen wir unseren Weg im Vertrauen auf IHN gehen. Die Lebensmittel der GCL sind uns eine große Hilfe auf dem Weg; besonders das tägliche "Gebet der liebenden Aufmerksamkeit" oder "Das Gebet auf der Bettkante" wie es Willi Lambert SJ einmal nannte.

„Was will Gott von mir?“ ist eine Frage, die uns stets begleitet.

Durch unser Leben und unseren Einsatz wollen wir mithelfen, dass Fairness gelebt werden kann und Menschen zum Erblühen kommen können.

Weitergeben möchten wir die Exerziatienerfahrung und die Lebensmittel der GCL. Gott liebt diese Welt, jeden einzelnen Menschen und es lohnt sich, mit IHM zu gehen. Unsere Gruppe ist uns, gerade in unserer Unterschiedlichkeit, Bereicherung, Herausforderung und Stütze auf dem Weg, wofür wir dankbar sind.

Einige Texte drücken aus, was wir weitergeben wollen:

- Du bist da, wo Menschen leben...
- Hilf, Herr meines Lebens...
- Mt 6,24 – 34, Sorgt euch nicht...
- Psalm 34
- Alles ist Geschenk, ER sorgt!

Ulrike Faulhaber  
Diözesangemeinschaft Freiburg

## Dankbarkeit aus erfahrener Liebe als der Sinn unseres Lebens

### Das Prinzip und Fundament der Exerzitien (EB 23)



Als erstes stellen wir uns den Text vor Augen, schauen dann auf seine Bedeutung im Exerzitienbuch (EB), ehe ich den Text in zwei Teilen auslege: Erstens, das Lob Gottes als Lebenssinn und zweitens, die Indifferenz oder die Freiheit aus Entschiedenheit als Ziel der Exerzitien.

#### **1. Der Text im EB 23: Prinzip und Fundament**

*Der Mensch ist geschaffen, um Gott, unseren Herrn, zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und zu dienen und mittels dessen seine Seele zu retten; und die übrigen Dinge auf dem Angesicht der Erde sind für den Menschen geschaffen und damit sie ihm bei der Verfolgung des Ziels helfen, zu dem er geschaffen ist.*

*Daraus folgt, dass der Mensch sie soweit gebrauchen soll, als sie ihm für sein Ziel helfen, und sich **so weit** von ihnen lösen soll, als sie ihn dafür hindern.*

*Deshalb ist es nötig, dass wir uns gegenüber allen geschaffenen Dingen in allem, was der Freiheit unserer freien Entscheidungsmacht gestattet und ihr nicht verboten ist, indifferent machen. Wir sollen also nicht unsererseits mehr wollen: Gesundheit als Krankheit, Reichtum als Armut, Ehre als Ehrlosigkeit, langes Leben als kurzes; und genauso folglich in allem sonst, indem wir allein wünschen und wählen, was uns mehr zu dem Ziel hinführt, zu dem wir geschaffen sind. (Übers. nach Peter Knauer SJ)*

## **2. Die Bedeutung im Exerzitienbuch**

Nach den Vorbemerkungen (EB 1-20) und der Überschrift „Geistliche Übungen“ (EB 21) und einem Hinweis darauf, „dass jeder gute Christ bereitwilliger sein muss, die Aussage des Nächsten zu retten, als sie zu verurteilen ...“ (EB 22), beginnen die Exerzitien mit dem zitierten Text unter der Überschrift „Prinzip und Fundament“. Es ist ein lehrbuchmäßiger bzw. katechismusartiger Text.<sup>i</sup> Er ist nicht wie die nachfolgende Gewissenserforschung (EB 24) oder die „Erste geistliche Übung“ (EB 45 ff) als Betrachtung oder Besinnung gestaltet. Er ist eben *Prinzip und Fundament* des Folgenden und bildet mit der Schlussbetrachtung *Über die Erlangung der Liebe* (EB 230-237) eine Klammer um das Ganze der Exerzitien: *Prinzip und Fundament* leiten in die Exerzitien ein, und die *Betrachtung zur Erlangung der Liebe* leitet heraus in den Alltag.

---

<sup>i</sup> Ignatius war mit dem ersten Satz im weitverbreiteten „Grünen Katechismus“, den ich noch vor dem II. Vatikanischen Konzil im Religionsunterricht zu lernen hatte, gleich auf den ersten Seiten zitiert.



Ferner ist es so, dass beide Texte erst später in das Exerzitienbuch hineingelangt sind. Ignatius beginnt schon während seiner langen Rekonvaleszenzzeit nach der Verwundung auf der Festung Pamplona am 20. Mai 1521 mit Notizen und schreibt bis zu seiner Veröffentlichung im Jahr 1548 an diesem Buch. Die heutige Gestalt haben *Prinzip und Fundament* wahrscheinlich während seiner Studien in Paris (1528-1534) bzw. in Rom (ab 1537) erhalten.<sup>ii</sup>

Heute werden *Prinzip und Fundament* den Exerzitien als eigene Phase vorangestellt und gelten umgangssprachlich als „Woche Null“. Jedenfalls wurde der kurze Text im deutschsprachigen Raum ausgebaut zur sogenannten Fundamentsphase, in der unser Geschaffensein und alle guten Erfahrungen des Lebens bewusst betrachtet werden. Wenn ich das ausführlich und tiefgreifend tue, stellt sich dann das Thema der Ersten Woche der Exerzitien wie von selbst ein, nämlich das große „Aber“: ...*Aber ich habe doch nicht nur gute und schöne Erfahrungen gemacht, was ist denn mit all dem Schlimmen und Bösen, das ich auch erlebt habe?* Mit dieser Frage fing Ignatius damals die Exerzitien an, nämlich die Erste Woche.

### **3. Auslegung des ersten Abschnitts: Das Lob Gottes als Lebenssinn**

Der Grundsatz, dass der Mensch geschaffen ist, um Gott zu loben, zu dienen und so seine Seele zu retten, ist bei Ignatius tatsächlich

---

<sup>ii</sup> Vgl. Hans Zollner, *Trost – Zunahme an Hoffnung, Glaube und Liebe. Zum theologischen Ferment der ignatianischen „Unterscheidung der Geister“*, Tyrolia-Vlg. 2004, 156.

sehr lehrbuchmäßig formuliert. Er hört sich auch so an, als sei er mit erhobenem Zeigefinger gesprochen: *Du sollst Gott loben, ihm Ehrfurcht erweisen und dienen und so deine Seele retten.* Lob und Dank werden als Pflicht und Verpflichtung gesehen – und so wurde es auch immer wieder aufgefasst.

Das kenne ich ja oft bereits aus meiner Kindheit: Obwohl man von der Tante ein wenig überzeugendes Geschenk erhalten hat, sagen einem die Eltern: *"Was sagt man denn zu der Tante!?"* Hier wird Dank abgenötigt. Oder ich erinnere mich an die Geschichte von Ludwig Thoma über Aloisius, den bayrischen Gepäckträger. Als er unerwartet in den Himmel kommt, drückt man ihm eine Harfe in die Hand und fordert ihn auf, er soll vormittags Halleluja und nachmittags Hosanna singen. Und er tut es mit wachsendem Zorn: "Luja sag i". Erst als Aloisius dann am Ende doch noch sein bayrisches Bier bekommt, von dessen Güte und Reinheit er überzeugt ist und die er schmeckt, da geht es ihm wieder gut und er ist dankbar. Gott will keine Sklaven, er will keinen abgepressten und abgenötigten Lobpreis.

Recht verstanden ist es vielmehr so: Lob und Dank stellen sich von selbst ein, wenn wir Güte überzeugend erfahren. Güte ist von mir hier zunächst erst einmal einfach als gute Qualität verstanden. Ich sehe im Geist einige Jungen vor mir, die um ein tolles Motorrad herumstehen und es voller Begeisterung loben: *"Guck mal! Hast du das gesehen? Das ist ja super!"* – Sie loben es einfach. Oder ich sage: „Die besten Brötchen bekommst du bei Bäcker Sauerbrot in

der Fressgass“ (die heißt in Frankfurt wirklich so!). Oder ich erzähle einem Freund: „*Also dieses Buch ist wirklich großartig. Das solltest du unbedingt lesen!*“

Das ist gemeint: Ich bin geschaffen, Gottes Güte so überzeugend zu erfahren, dass ich ganz von selbst sein Lob singe. Und es geht nicht um Theorie, sondern um praktische Erfahrung. Dass Gott uns liebt, hören wir immer wieder. Es geht aber darum, dass wir die Güte und Liebe Gottes *erleben*, dass wir sie leibhaftig erfahren, nicht nur theoretisch von ihr hören. Darum schauen wir bewusst auf die guten, positiven Erfahrungen unseres Lebens während der Fundamentsphase. In allem Guten, Gelingenden und Harmonischen unseres Lebens ist auch Gottes Güte, sein Fügen und Leiten zu mir gekommen. Das gilt es wahrzunehmen.

Und für mich gibt es noch einen Unterschied zwischen Loben und Danken. Ich lobe eine Sache oder einen Menschen, wenn ich sie als (objektiv) gut und überzeugend erfahre. Dankbar aber bin ich, wenn die Güte mir persönlich gilt (also auch subjektiv): Wenn ich zum Beispiel ein liebevoll ausgewähltes Geschenk bekomme, bei dem ich merke, hier wollte mir jemand etwas Gutes tun, hier wollte mir jemand seine Liebe zeigen und das ist ihm/ihr auch gelungen. Dann jubelt mein Herz, dann bin ich ganz von selbst dankbar. Das muss mir niemand befehlen. Kinder springen ihren Eltern um den Hals. So soll ich mir das also vorstellen mit Lob und Dank Gott gegenüber: Wir sind geschaffen, Gottes Güte, Schönheit und Größe so zu erfahren, dass uns Lob und Danken von selbst aus dem

Herzen kommen. Und wenn ich das als persönliche Gabe, als persönliches Geschenk erfahre, dann bin ich von ganzem Herzen dankbar. So sollte es jedenfalls sein. Und dann merke ich auch, dass Gotteslob und Gottesdienst und „mittels dessen seine Seele zu retten“ nicht zweierlei Dinge sind, sondern innerlich zusammengehören. Wer von Herzen Gott dankbar ist, der ist es, weil seine Seele durch Gottes Gnade und Güte gerettet ist. Die Seelenrettung ist nicht nachträglicher Lohn für mein Gotteslob und meinen Dienst für ihn. Nein, weil ich mich durch Gott geliebt und gerettet weiß, darum singt mein Herz. Dankbarkeit ist also nicht zum frommen Randbereich des Lebens zu rechnen, sondern gehört in die Mitte, ins Zentrum. Wer nichts zum Danken hat, dem fehlt nicht etwas Nebensächliches und Unwichtiges, sondern das Wesentliche und der Lebenssinn.

Freilich, um das tatsächlich wahrnehmen zu können, welche Güte und Liebe mich täglich umgeben, dazu muss ich meine Achtsamkeit und Aufmerksamkeit trainieren und genau das tun wir in dieser Phase der Exerzitien. Denn es ist ja leider so, dass wir das Gute sehr leicht für das Selbstverständliche halten: *Ja, genau, der Zug sollte gefälligst pünktlich sein. - Ja, genau, das Bad sollte sauber und geputzt sein. – Ja, das Essen in diesem Restaurant sollte gut und reichlich sein. Das gehört sich so* – denken und erwarten wir jedenfalls meistens. Dass das aber in einer beeinträchtigten Welt alles eher an ein Wunder grenzt und ganz viele Voraussetzungen hat, dafür sind wir zu wenig aufmerksam. Das muss geübt werden.

Dazu noch ein letztes: Mit seiner Auffassung, der Sinn des Lebens bestehe im Loben und Danken, damit steht Ignatius nicht allein, damit steht er in der breiten Tradition der Kirche. Nur ein Beispiel dazu: In jeder Heiligen Messe beten oder singen wir: *„In Wahrheit ist es würdig und recht, Dir, Herr, Heiliger Vater, allmächtiger, ewiger Gott, immer und überall zu danken...“*

Auch die Messe für Verstorbene nimmt sich davon nicht aus. Geht das? „Immer und überall“? Ja und nein: Trauer und alle damit verbundenen Gefühle müssen sein und sie brauchen Zeit. Doch Gott wird uns selbst dahin führen und befähigen, irgendwann für das Sterben und den Tod Dank zu sagen. Wenn wir ihn nämlich als den Übergang in das neue und unvergängliche Leben begreifen und wie Jesus, den Tod nicht als das Ende, sondern als Vollendung sehen und vollziehen können. Im Johannes-Evangelium betet Jesus am Kreuz: *Es ist vollbracht!* In diesem Augenblick ist Gott verherrlicht und ihm wird höchste Ehre erwiesen. So wird es allerdings nur im Johannes-Evangelium beschrieben, bei Markus völlig anders: Vier Evangelien – vier Weisen, uns den Tod Jesu zu schildern. Aber bei Johannes ist es so: der Tod Jesu ist die Vollendung seines Lebens und das höchste Lob Gottes und unsere Erlösung.

Noch einmal zurück in diese kirchliche Tradition, der Sinn des Lebens bestehe darin, Gottes Liebe in unserem Leben so zu erfahren, dass wir von selbst das Lob singen: Dreimal täglich betet die Kirche in ihrem Stundengebet die wichtigsten Lob- und Dankgebete des

Neuen Testaments: den Lobgesang des Zacharias, das „Benedictus“ (Lk 1,68-79), den Lobgesang Marias, das „Magnificat“ (Lk 1,46-55) und das „Nunc dimittis“ (Lk 2,29-32): *„Nun lässt du, Herr, deinen Knecht, wie du gesagt hast, in Frieden scheiden. Denn meine Augen haben das Heil gesehen, das du vor allen Völkern bereitet hast, ein Licht, das die Heiden erleuchtet, und Herrlichkeit für dein Volk Israel.“*

Gerade dieses letzte Gebet des Tages soll nicht nur Erinnerung an das damalige Gebet des greisen Simeon sein, sondern es soll auch mein Gebet über jeden Tag meines Lebens sein und immer mehr werden: *Meine Augen haben das Heil gesehen, das du vor allen Völkern bereitet hat!* Wo habe ich es heute gesehen und danke dafür?

Das zeigt, dass es den gesamten Prozess der Exerzitien braucht: Mit dem *Prinzip und Fundament* beginnend, um am Ende die Erlangung der Liebe zu betrachten (EB 230 ff).

#### **4. Ein Gedicht von Mascha Kaleko**

Lange habe ich nach einem Text oder Gedicht gesucht, dass nicht so stocknüchtern und trocken daherkommt wie das Prinzip und Fundament des Ignatius. Eines Tages ist mir das folgende Gedicht in die Hände gefallen: ***Sozusagen grundlos vergnügt***

<https://www.herder.de/el/hefte/archiv/2016/3-2016/sozusagen-grundlos-vergnuegt/>



Auch wenn sich dieses Gedicht eigentlich von selbst versteht, einige Bemerkungen dazu: Mascha Kaleko war neben Erich Kästner als Poetin der Alltagssprache bekannt und anerkannt. Großstadtlyrik heißt das Fachwort für diese Art Gedichte. Doch Mascha hatte kein einfaches Leben: Sie musste als Jüdin Deutschland verlassen und wurde nie wieder irgendwo heimisch. Umso erstaunlicher dieses tröstliche und tröstende Gedicht: Es drückt für mich den Sinn des Lebens aus: Dankbarkeit und Freude, und zwar eben nicht nur für die Sonne und das schöne Wetter, nein, auch für den Regen, den Sturm und den Wind, für Schnee und Hagel.

Damit nimmt sie den Lobpreis der Psalmen auf, die Gott für alle Erfahrungen im Leben preisen. Auch wenn ihr das nicht immer gelingt, besingt sie in diesem Gedicht einen dieser getrösteten Tage, an denen es ihr möglich ist und sie nimmt hier ihre jüdische Glaubenstradition auf. Sie sieht die Jakobsleiter stehen, die von der Erde in den Himmel führt und auf der die Engel auf und niedersteigen (vgl. Gen 28,11).

Und sie sagt uns noch ein Drittes: Dieser Lebenssinn hat zugleich mit dem Hauptgebot (vgl. Mk 12,28-34) zu tun, das nicht nur die Gottes- und Nächstenliebe umfasst, sondern zu der auch die Selbstliebe oder dankbare Selbstannahme gehört:

*„...da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,  
weil er sich selber liebt, den Nächsten lieben.“*

Denn in dem dankbaren Blick auf die Schöpfung erkennt Mascha die Liebe und Güte des Schöpfers, die ihr an diesem trostvollen Tag erfahrbar werden.

## **5. Zweiter Teil der Auslegung: Die Indifferenz oder die Freiheit aus Entschiedenheit**

*EB 23,2 ... die übrigen Dinge auf dem Angesicht der Erde sind für den Menschen geschaffen und damit sie ihm bei der Verfolgung des Ziels helfen, zu dem er geschaffen ist.*

*Daraus folgt, dass der Mensch sie soweit gebrauchen soll, als sie ihm für sein Ziel helfen, und sich soweit von ihnen lösen soll, als sie ihn dafür hindern.*

*Deshalb ist es nötig, dass wir uns gegenüber allen geschaffenen Dingen in allem, was der Freiheit unserer freien Entscheidungsmacht gestattet und ihr nicht verboten ist, indifferent machen. Wir sollen also nicht unsererseits mehr wollen: Gesundheit als Krankheit, Reichtum als Armut, Ehre als Ehrlosigkeit, langes Leben als kurzes; und genauso folglich in allem sonst, indem wir allein wünschen und wählen, was uns mehr zu dem Ziel hinführt, zu dem wir geschaffen sind.*

## **a) Die überraschende Schlussfolgerung aus dem Prinzip und Fundament**

Da ist zuerst die positive Sicht auf die Schöpfung: Alles will und soll mir dabei helfen, die Liebe Gottes zu erfahren und des Lobes voll und dankbar zu sein. Heute würden wir den Anthropozentrismus bei Ignatius eher korrigieren. Nicht alles ist nur für den Menschen als Krone der Schöpfung geschaffen und hat dem Menschen zu dienen (Anthropozentrismus). Nein, die Schöpfung hat auch schon Sinn in sich und ist gut. Und weiter: Schon im Schöpfungsbericht von Genesis, Kapitel 2, steht, dass dem Menschen auch das Bewahren und Hüten der Schöpfung anvertraut wird. Die erste Schlussfolgerung aber bleibt: Alles ist gut und will mich beim Loben und Danken unterstützen.

Dann aber das zweite: Offensichtlich hilft mir *nicht* alles. Allerdings liegt das nicht an den Dingen der Schöpfung, sondern an mir: Wenn mir nämlich das, was Mittel sein sollte, zum Ziel wird. Wie oft begegnet uns das Wort: „Hauptsache Gesundheit!“ Eine ganze Industrie lebt davon und für viele steht Gesundheit an erster Stelle. – Andere richten alles auf ihre finanzielle Sicherheit aus oder auf ein langes Leben. In einem Magazin wurden kürzlich Portraits von Leuten vorgestellt, die sich nach ihrem Tod einfrieren oder auf eine andere Art konservieren lassen wollen in der Hoffnung, eines Tages könne die Medizin sie wieder auftauen und sie somit weiterleben. Also Hauptsache ein langes Leben.– Täglich erleben wir die Kämpfe um

Macht, Ehre und Ansehen zum Beispiel in Politik, in Film- und Kulturindustrie. Hauptsache, möglichst an erster Stelle stehen.

Für Ignatius war es lange Zeit die persönliche Ehre, für die er sogar mit dem Degen gekämpft hat. Sie stand an erster Stelle. Auch er hat bis zu seiner Umkehr Mittel und Ziel verwechselt und den Sinn des Lebens lange Zeit verkannt. Er war nicht indifferent oder frei, sondern unfrei. Er hat die Mittel mit dem Ziel verwechselt.

Gerade darum machen wir Exerzitien, um das nicht zu tun oder, falls es geschehen ist, um es zu korrigieren. Denn so lautet der Titel der Exerzitien im Exerzitienbuch: *Geistliche Übungen, um über sich selbst zu siegen und sein Leben zu ordnen, ohne sich durch irgendeine Anhänglichkeit bestimmen zu lassen, die ungeordnet ist* (EB 21).

Es sind diese ungeordneten Anhänglichkeiten (span. *aftección*. lat. *affectio*) an Gesundheit, <sup>iii</sup>Reichtum, Ehre, die mich Mittel und Ziel verwechseln lassen und mein Leben so sehr in Unordnung bringen. Sie weisen mich darauf hin, dass ich ein der Erlösung und Befreiung bedürftiger Mensch bin und eben nicht wirklich frei – indifferent – Gesundheit, Reichtum und Ehre gegenüberstehe. Exerzitien aber wollen mir helfen, frei zu werden und Gottes befreiende Kraft zu erfahren. Das soll im Durchgang durch die *Vier Wochen* der Exerzitien erreicht werden. Das *Prinzip und Fundament* nennt dieses Ziel

---

<sup>iii</sup> Vgl. Franz Meures, Die affektive Dimension geistlicher Unterscheidung und Entscheidung, in: F. Meures, In der Kraft des Geistes. Beiträge von Franz Meures zur Spiritualität der Exerzitien, hg. v. Igna Kramp u. Johanna Schulenburg, Würzburg: Echter-Verlag 2021, 165-187.

bereits und hat somit die gesamten Exerzitien im Blick. Besonders bei den Fragen nach dem Ruf Gottes, nach meinen Entscheidungen, kommen dann im Exerzitienweg diese Fragen nach der Indifferenz und der Freiheit noch einmal ausdrücklich zur Sprache und zur konkreten Anwendung. Hier wird es schon genannt.

Ich möchte im folgenden Abschnitt noch verdeutlichen, was für mich diese Indifferenz, diese Freiheit bedeutet. Es ist nämlich etwas, von dem an dieser Stelle gar nicht die Rede ist, nämlich das eigentlich christliche Verständnis von Freiheit oder Jesus Christus selbst als der Ort und die Ursache unserer Freiheit.

### **b) Freiheit aus Entschiedenheit – das christliche Verständnis von Freiheit**

Was uns bis heute aus den Evangelien entgegenleuchtet, ist die Freiheit Jesu: Seine Freiheit gegenüber der Familie - der mächtigsten Institution der damaligen Zeit - , gegenüber den religiösen und gegenüber den politischen Führern seines Volkes. Seine Freiheit in positiver Hinwendung zu denen, die am Rande stehen und nichts gelten: den Kindern, den Frauen, den Kranken, den Zöllnern als Kollaborateuren der Besatzungsmacht, den Sündern. Entschieden bindet Jesus sich an Gott, seinen Vater, allein. Er setzt ihn an die erste Stelle. Von daher gewinnt er seine Freiheit allem anderen gegenüber. Von daher gewinnt er den Maßstab für sein Handeln. Diese Freiheit Jesu atmet das Neue Testament. Freiheit aus Entschiedenheit für Gott und seinen Willen. Entschiedenheit für Gott und seine Herrschaft, für Gott und sein Reich.

Wer Gott und Seinen Willen an die erste Stelle setzt, für den wird alles andere nachrangig und somit indifferent. Jesus ist derjenige, der das Hauptgebot, den Willen des Vaters zu tun, wahrhaft lebt und vollständig erfüllt, das ist seine Speise (Joh 4,34). Bereits der Zwölfjährige antwortet seinen Eltern: „*Wusstet ihr nicht, dass ich in dem sein muss, was meines Vaters ist?*“ (Lk 2,49) Er nennt Gott in einmaliger Weise in seiner aramäischen Muttersprache „Abba, Vater“ (Gal 4,6; Röm 8,15; Mk 14,36). Weil Jesus den Willen des Vaters bis ans Kreuz erfüllt, hat er uns erlöst.

Je mehr wir lernen, ihm darin zu folgen, umso freier werden wir, je indifferenter gelingt es uns zu leben. Dies aber gelingt uns nicht aus eigener Kraft: Die Liebe und Gnade Gottes müssen uns dazu befähigen. In den intensiven Gebetszeiten der Exerzitien können wir dies erfahren. Wir werden befähigt, dieser Liebe zu vertrauen und uns von ihr verwandeln zu lassen. Das *Prinzip und Fundament* wirft einen Blick darauf, legt dazu den Grund und lässt uns den ersten Schritt tun.

Auf ein Wort möchte ich noch hinweisen, das für Ignatius typisch ist und über den Text hinausweist auf das Wahlgeschehen in den Exerzitien. Es ist das Wort „magis“: *indem wir allein wünschen und wählen, was uns **mehr** zu dem Ziel hinführt, zu dem wir geschaffen sind.*



Ignatius geht es um dieses **mehr**. Nicht nur das sollen wir wählen, was uns zum Ziel führt, sondern das, was uns mehr zu dem Ziel hinführt, zu dem wir geschaffen sind. Das schafft eine Dynamik. Sie soll hier nicht mehr ausgeführt werden. Es sei hier nur hingewiesen auf Paulus, mit dem ich nun auch schließen möchte. So wie Paulus von sich schreibt, so möchte es auch Ignatius für sich und die Übenden bei den Exerzitien:

*Phil 3,9 Nicht meine Gerechtigkeit will ich haben, die aus dem Gesetz hervorgeht, sondern jene, die durch den Glauben an Christus kommt, die Gerechtigkeit, die Gott schenkt aufgrund des Glaubens. 10 Christus will ich erkennen und die Macht seiner Auferstehung und die Gemeinschaft mit seinen Leiden, indem ich seinem Tod gleich gestaltet werde. 11 So hoffe ich, auch zur Auferstehung von den Toten zu gelangen. 12 Nicht dass ich es schon erreicht hätte oder dass ich schon vollendet wäre. Aber ich strebe danach, es zu ergreifen, weil auch ich von Christus Jesus ergriffen worden bin. 13 Brüder und Schwestern, ich bilde mir nicht ein, dass ich es schon ergriffen hätte. Eines aber tue ich: Ich vergesse, was hinter mir liegt, und strecke mich nach dem aus, was vor mir ist. 14 Das Ziel vor Augen, jage ich nach dem Siegespreis: der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus.*

P. Thomas Gertler SJ  
Ignatiushaus Frankfurt

Jauchzt dem HERRN, alle Lande!  
Dient dem HERRN mit Freude! \*  
Kommt vor sein Angesicht mit Jubel!  
Erkennt: Der HERR allein ist Gott.  
Er hat uns gemacht, wir sind sein Eigentum, \*  
sein Volk und die Herde seiner Weide.  
Kommt mit Dank durch seine Tore,  
mit Lobgesang in seine Höfe! \*  
Dankt ihm, preist seinen Namen!  
Denn der HERR ist gut,  
ewig währt seine Huld \*  
und von Geschlecht zu Geschlecht seine Treue.  
Psalm 100

### **Wir beten für alle,**

- die sich in diesen Sommermonaten in ihren Exerzitien von Gott beschenken lassen wollen;
- die sich – an welchem Platz sie auch stehen mögen - einsetzen für Liebe, Wahrheit, Frieden und Gerechtigkeit;
- die in ihren Familien, Gemeinschaften, Gemeinden und überall, wo sie sind, versuchen, Gottes Liebe erfahrbar zu machen;
- die sich ihr Leben lang für das Reich Gottes eingesetzt haben und nun keine Kraft mehr für den aktiven Dienst haben.

---

Kontaktbrief der Vernetzungsinitiative Lebensherbst

Verantwortlich: Gemeinschaft Christlichen Lebens  
GCL-Regionalstelle Nord, Lohstraße 42, 49074 Osnabrück  
Tel. 0541 33544-30, E-Mail: [region.nord\(at\)gcl.de](mailto:region.nord(at)gcl.de)  
und Marianische Congregation (MC) für Kranke

Redaktion: Ingrid Bose, Am Riedenbach 15, 49082 Osnabrück  
Tel. 0541 29839, E-Mail: [ingrid.bose\(at\)gcl.de](mailto:ingrid.bose(at)gcl.de)

Layout: Claudia Jasper, GCL-Regionalstelle Nord

Spendenkonto: GCL Nord, IBAN: DE91 2655 0105 1503 0150 08,  
BIC: NOLADE22XXX, Sparkasse Osnabrück

Fotos: geralt ([pixabay.com](https://pixabay.com)); privat; Wikipedia