



*In einer Gesellschaft, in der so vieles an der Oberfläche bleibt, kann im Menschen die Sehnsucht danach erwachsen, in die Tiefe zu gehen. Dorthin, wo etwas im Herzen berührt. Wo etwas Bestand hat. Wo unsere Wurzeln sind. Aus unserer ignatianischen Spiritualität ist uns das Hineingehen in die Tiefe vertraut. Dies kann bei Exerzitien geschehen, aber auch im Gespräch, sei es mit der Geistlichen Begleitung, sei es in der GCL-Gruppe. Welche Chancen liegen auf diesem Weg in die Tiefe? Gibt es auch Grenzen? Gerlinde Knoller war dazu im Gespräch mit Dr. Frank Beyersdörfer. Er ist Geistlicher Begleiter und im Leitungsteam des GCL-SJ-Seminars für Exerzitienbegleitung und Geistliche Begleitung.*

**Gerlinde Knoller:** „Nun sag, wie hast du’s mit der Religion?“ lautet die berühmte Gretchenfrage in Goethes Faust. Die Frage nach dem Bekenntnis oder der Religion gilt bis heute als ein Tabu. Darüber spricht man nicht. Vor allem nicht mit Menschen, von denen wir nicht wissen, ob sie auch gläubig sind. Glaube gilt als Privatsache. Nicht unbedingt bei der GCL. Bei Exerzitien, im Gespräch mit der Geistlichen Begleitung und auch in der Gruppe ist das Sprechen über den Glauben ein Wesenselement. Wie tief kann ich da gehen?

**Frank Beyersdörfer:** Wie tief wir über unseren eigenen Glauben miteinander sprechen, das hängt grundsätzlich vom Vertrauen ab, das Menschen zueinander haben. Das kann recht unterschiedlich sein, von Gruppe zu Gruppe, von Exerzitien zu Exerzitien. Es ist auch ein wesentlicher Unterschied: In Exerzitien bin ich alleine, es gibt eine Begleitung. Wenn ich zu ihr/ihm Vertrauen habe, dann erzähle ich auch von dem, was mich tiefer bewegt. In einer Gruppe, in der ja mehrere Personen sind,

kann das anders sein. In einer Zeit, in der alles schnell gehen muss – ich denke da an das Stichwort Coffee to go - gibt es sicherlich auch die Schwierigkeit, sich die Zeit zu lassen, die es braucht, um von seinen Glaubenserfahrungen zu sprechen. Ich bin jedoch fest davon überzeugt, dass im Laufe der Zeit, wenn eine Gruppe schon länger zusammen auf dem Weg ist, wirkliche Tiefe entstehen kann.

**Gerlinde Knoller:** Wer Exerzitien macht, braucht auch die Bereitschaft, sich seiner eigenen Tiefe zu stellen. Dem, was ihn wirklich bewegt, was ihn geprägt hat, manch Schmerzlichem und auch den eigenen Sehnsüchten. Das sind Dinge, die im Alltag unter der Oberfläche liegen, nicht sichtbar sind. Kann es sein, dass Menschen sich davor scheuen, unter diese Oberfläche zu blicken? Ja sogar Angst davor haben?

**Frank Beyersdörfer:** Grundsätzlich würde ich als Geistlicher Begleiter signalisieren: Es darf alles Platz haben – alles was kommt, alles, was an Fragestellungen da ist. Wenn jemand von seinem Alltag erzählt, dann würde ich als Begleiter keinen Druck machen, tiefer zu gehen. Dann ist das genauso wichtig und gut und auch tief.

**Gerlinde Knoller:** Wir sprechen ganz selbstverständlich von Tiefe. Aber was könnte mit diesem Wort eigentlich gemeint sein? Womöglich meinen wir gar nicht dasselbe?

**Frank Beyersdörfer:** Ich habe da eine Assoziation aus der Technik, das Bild von Tiefenbohrungen. Die braucht es, um etwa nach Grundwasser oder nach Öl zu bohren. Übertragen auf das Leben, könnte dies heißen, nach den eigenen Wurzeln zu

schauen, weil wir aus diesen Wurzeln ja leben. Es gibt übrigens eine schöne Übung für Gruppen, nämlich die, die verschiedenen Jahrzehnte des eigenen Lebens miteinander zu teilen. Für diese Übung haben wir uns in meiner Gruppe richtig Zeit genommen, über mehrere Treffen hinweg. Es blieb am Gruppenabend Zeit für jeden, ein Bild zu malen, erst über seine ersten Lebensjahrzehnte, dann über die späteren. Manche sagen vielleicht, sie können nicht malen, sie können ihre Erinnerungen aufschreiben. Bilder können dabei helfen, die inneren Bilder widerzuspiegeln. Wie haben einander in der Gruppe diese Bilder vorgestellt und erzählt, welche Erinnerungen damit verbunden sind, etwa an die Heimat, die Herkunftsfamilie, die Zeit als Kind und Jugendlicher. Es konnte sogar sein, dass unser Gruppenabend zu Ende war, und es hat nur einer erzählt. Eine andere Übung für jeden persönlich könnte sein: seinen Stammbaum malen. Mit seinen Wurzeln, seinen Ästen und Verzweigungen. Wer kommt darin vor? Meine Vorfahren, meine Verwandten, deren Kinder. Von Jesus kennen wir ja auch seinen Stammbaum, der viele Generationen zurückreicht.

**Gerlinde Knoller:** Es gibt ja auch den Begriff der Untiefe. Allein die Vorsilbe „Un“ suggeriert etwas Bedrohliches. Wobei das im eigentlichen Wortsinn zunächst nichts Bedrohliches ist. Untiefe bedeutet, dass ein Gewässer nicht tief ist – gefährlich aber, weil ein Schiff darauf auf Grund laufen kann. Und doch: Das Wort Untiefe verwenden wir auch dann, wenn wir von einer unergründlich tiefen Tiefe sprechen.

**Frank Beyerdörfer:** Ich habe schon öfter über Exerzitien den Satz gehört: „Da kommt dann was hoch!“ Etwas, womit ich womöglich nicht umgehen

kann. Nimmt man diese Formulierung einmal neutral, da kann auch was Schönes vorkommen, viel Lebendiges. Etwa dass Menschen sich daran erinnern, was ihnen als Kind oder junger Mensch Freude gemacht hat. Vielleicht ist es das, was ihnen als Erwachsener im übertragenen Sinn noch immer Freude macht? Es gibt da eine schöne Übung von Anselm Grün, bei der er empfiehlt, einmal innezuhalten und in sich aufsteigen zu lassen, was ich als Kind gerne gespielt und unternommen habe und darin einmal zu leben. Das ist wie eine ignatiansche Übung, die mir hilft, zu erkennen, wo ich als Erwachsener ähnlich lebendig wie damals als Kind bin. Beim Blick zurück kann es natürlich auch sein, dass Dinge aufsteigen, die belasten, dass man vielleicht ein Sandwich-Kind war, oder dass der Vater oft abwesend war. Im Lauf eines Lebens sollten wir jedoch so weit sein, das mit einer gewissen Nüchternheit auch so anzunehmen und zu wissen, dass mich das jetzt nicht völlig aus der Bahn wirft. Dazu gehört auch die Einsicht, dass ich im Laufe eines Lebens auch andere Akzente setzen kann. Unbestritten ist natürlich, dass bei traumatischen Erlebnissen, die wirklich und ernsthaft und dauerhaft zu Belastungen, Einschränkungen und damit zu Leid im Leben führen, therapeutische Hilfe angesagt und auch wünschenswert ist.

**Gerlinde Knoller:** Bei diesem Abtauchen in die Tiefe, wie es in Exerzitien geschehen kann, kann es sein, dass man sehr intensive persönliche Erfahrungen macht. Am Ende von Exerzitien habe ich schon den Rat gehört, sich wenigstens einen Vertrauten zu suchen, dem man von diesen Erfahrungen erzählen kann. Damit wir einen „Zeugen“ haben, der uns, wenn wir wieder im Alltag sind, daran erinnern kann, dass diese Erfahrungen wahr

und kein „Hirngespinnst“ sind. Soll, kann ich überhaupt solche Erfahrungen weitererzählen?

**Frank Beyersdörfer:** Die inneren Bilder, die ich bei der Betrachtung oder der Begegnung mit dem Herrn bei Exerzitien erfahren habe, sind ganz wesentlich meine eigene Erfahrung. Die kann ich grundsätzlich niemanden Eins zu Eins nacherleben lassen. Der andere kann hören, kann versuchen, dies nachzuvollziehen. Dann ist auch die Frage: Wem erzähle ich was? Ich könnte mir vorstellen, dieses Erzählen hat seinen Platz bei der eigenen Geistlichen Begleitung. Das finde ich auch angemessen. Diese Erfahrungen müssen auch nicht in einem ganzen Schwall auf einmal kommen, man kann sie ja ein halbes Jahr später noch einmal mitteilen, vielleicht sogar eine Erfahrung aus Exerzitien vor zehn Jahren. Manchmal kann ein gewisser zeitlicher Abstand sogar gut tun, dann verheddert man sich nicht so sehr in Details. Schön finde ich es, wenn man in einer Ehe oder Partnerschaft lebt, dem Partner dafür zu danken, dass man für die Exerzitien einmal weg sein durfte. Und in der Gruppe? Da kann es gut sein, von dem, der in Exerzitien war, zu hören und den Raum dafür zu geben – es ihm aber selbst zu überlassen, wie viel und was er davon erzählt. In der Gruppe sind ja auch verschiedene Typen, der eine ist offener, der andere gibt nicht so gerne etwas von sich preis. Mit der Exerzitien Erfahrung ist das wie mit einem Schatz, einer Perle. Selbst wenn ich zu den anderen Vertrauen habe, muss ich mir überlegen: Mag ich das jetzt wirklich so sagen? Da erleben Menschen mit Gott eine intime Begegnung – so wie es sie auch im Evangelium gibt. Denken wir etwa an die Frau, die mit ihren Tränen zu Füßen Jesu sitzt und sie mit ihren Haaren abtrocknet. Mag ich das sagen? Man könnte für so eine Erfahrung auch eine Über-

schrift finden, etwa dass viel Nähe zu Christus möglich war. Das reicht dann. Es ist ja auch nicht üblich, über das Liebesleben in der Ehe zu erzählen. Mir gefällt das schöne Wort von Ignatius von der „diskreten Liebe“. Für mich als Geistlicher Begleiter bedeutet das auch: Die Liebe besteht nicht darin, beim Gegenüber, wenn ich merke, der hat eine tiefe Erfahrung gemacht, nachzubohren, sondern diskret zu bleiben. Die Grundüberzeugung von Ignatius ist es, dass der Schöpfer mit seinem Geschöpf in unmittelbaren Kontakt tritt, als Begleiter bin ich da nicht dabei. Gott teilt sich dem Menschen mit. Ich störe da nicht. Die Exerzitien mit ihren Gebetsübungen und dem festen Rhythmus bilden den Rahmen, innerhalb dessen es auf eine gute Weise möglich ist, diese intime Nähe zu Gott zu erfahren.

**Gerlinde Knoller:** So eine innere Erfahrung kann ja auch sein, dass man plötzlich spürt, an einen Punkt gekommen zu sein, wo es ernst wird. Tiefe wird zur Fülle, zum Leben pur. Da ist nur noch Gott und Geschöpf – das, was Bestand hat und unverletzlich ist. Alles Äußerliche spielt keine Rolle mehr. Alfred Delp etwa spricht vom „Durcherleben bis an den Brunnenpunkt“.

**Frank Beyersdörfer:** Schon viele haben von einer solchen Erfahrung gesprochen. Da ist der Psalmist, der betet „Aus der der Tiefe rufe ich zu Dir“. Und Augustinus bekennt, dass Gott „mir innerlicher ist als ich mir selber bin“. Wenn etwas aus der Tiefe kommt, dann kommt es aus der Seele des Menschen, aus seiner Leibmitte. Seele, das bin ich ganz, nicht nur mit meinem Kopf, weil dort das Gehirn sitzt. Wer in die Tiefe kommen möchte, für den kann deshalb auch das Leibbewusstsein wichtig sein. Deshalb sind Leibübungen ein wichtiges

Element bei Exerzitien. Gerade Atemübungen in der Meditation sind hilfreich. Sie lassen erleben: Der Mensch ist lebendig, weil Gott ihm den Lebensatem eingibt. Davon ist im Schöpfungsbericht die Rede, und auch als Jesus nach seiner Auferstehung den Jüngern den Heiligen Geist und somit das Leben einhaucht.

\*\*\*

*Das Wort „Tiefe“ kommt auch bei Papst Franziskus immer wieder vor. Er weist auf Jesus Christus hin, der tiefer schaut, hinein in die Herzen der Menschen. Franziskus ruft auch dazu auf, selbst im Schauen auf das Antlitz Jesu in sein Inneres einzudringen. Hier einige Leseperlen aus dem jüngsten Apostolischen Schreiben „Gaudete und Exultate“ des Papstes – auch zum Gespräch in der Gruppe:*

### **In tiefere Gewässer hinaus fahren**

130. Der selige Paul VI. erwähnte unter den Hindernissen für die Evangelisierung gerade den Mangel an parrhesía: »den Mangel an Eifer, der umso schwerwiegender ist, weil er aus dem Innern entspringt«. Wie oft sind wir versucht, aus Bequemlichkeit am Ufer zu bleiben! Doch der Herr ruft uns, aufs Meer hinauszufahren und die Netze *in tieferen Gewässern* auszuwerfen (vgl. Lk 5,4). Er lädt uns ein, unser Leben in seinem Dienst zu verausgaben. In ihm verankert fassen wir Mut, alle unsere Charismen in den Dienst der anderen zu stellen. Hoffentlich fühlen wir uns durch seine Liebe gedrängt (vgl. 2 Kor 5,14) und können mit dem heiligen Paulus sagen: »Weh mir, wenn ich das Evangelium nicht verkünde!« (1 Kor 9,16).

### **Tiefes Mitleid**

131. Schauen wir auf Jesus: Sein *tiefes Mitleid* ließ ihn nicht sich in sich selbst zurückziehen, es war kein lähmendes, furchtsames oder verschämtes Mitleid, wie es bei uns oft vorkommt, sondern das genaue Gegenteil. Es war ein Mitleid, das ihn dazu bewegte, kraftvoll aus sich herauszugehen, um zu verkünden, um in die Mission zu senden, um auszusenden, zu heilen und zu befreien. Erkennen wir unsere Schwachheit, aber lassen wir zu, dass Jesus sie in seine Hände nimmt und uns in die Mission hinaustreibt. Wir sind schwach, aber Träger eines Schatzes, der uns groß macht und der die besser und glücklicher machen kann, die ihn empfangen. Wagemut und apostolischer Mut sind konstitutiv für die Mission.

### **Dring in das Innere Jesu ein**

151. Erinnern wir uns daran: Es ist die Betrachtung des Antlitzes des gestorbenen und auferstandenen Jesus, die unsere Menschheit wieder zusammenfügt, auch jene, die durch die Mühen des Lebens zerteilt oder von der Sünde gezeichnet ist. Wir dürfen die Macht des Antlitzes Christi nicht domestizieren. Also wage ich es, dich zu fragen: Gibt es Momente, in denen du dich im Schweigen in seine Gegenwart versetzt, ohne Hast bei ihm verweilt und dich von ihm anschauen lässt? Lässt du es zu, dass sein Feuer dein Herz entflammt? Wenn du ihm nicht erlaubst, dass er die Wärme seiner Liebe und Zärtlichkeit nährt, wirst du kein Feuer besitzen. Wie also wirst du dann das Herz der anderen in deinem Zeugnis und deinen Worten entflammen können? Und wenn du es vor dem Antlitz Jesu noch immer nicht schaffst, dich heilen und verwandeln zu lassen, dann *dring in das Innere Jesu ein*, begib dich in seine Wunden, denn dort hat die göttliche Barmherzigkeit ihren Sitz.