

## Aufbau einer ignatianischen Gebetsübung nach dem Exerzitienbuch (EB) des Ignatius von Loyola

### Vorbereitung der Übung

<b>Entferntere Vorbereitung</b>	Auswahl des Übungsstoffes Stoff aufarbeiten, evtl. mit geistlichem Begleiter	vgl. EB 261-312 EB 2, 17
<b>Nähere Vorbereitung</b>	Stoff und Inhalt der Übung abends bzw. morgens kurz erinnern	EB 73, 74

### Einstieg in die Übung

<b>Sich auf die Übung einstellen</b>	kurz ruhig vor dem Ort verweilen die geeignete Körperhaltung finden	EB 75 EB 76
--------------------------------------	--	----------------

**Allgemeines Vorbereitungsgebet** bleibt immer gleich EB 46

**Erste Hinführung: Die Geschichte vergegenwärtigen** z.B. EB 102  
(z.B. Text aufmerksam lesen)

**Zweite Hinführung: Zurichtung des Schauplatzes** z.B. EB 91  
sich den Ort der Ereignisse vorstellen

**Dritte Hinführung: Das erbitten, was ich begehre**, persönliches Gebet z.B. EB 48, 91  
um eine bestimmte Gnade bitten

### Hauptteil der Übung

#### Das Verweilen bei den Punkten

Details siehe Sonderblatt (Blatt 3)

Zielpunkt und Höhepunkt der Übung:

**Zwiegespräch, persönliches Gebet**

z.B. EB 53-54

### Abschluss der Übung

**Feststehendes Abschlussgebet** z.B. Vater unser, Ave Maria EB 54

### Nachbereitung der Übung

<b>Reflexion auf die Übung</b>	wie es ergangen ist, um zu danken bzw. um es künftig besser zu machen achten auf die stärkeren geistlichen Regungen für spätere Wiederholungsübungen	EB 77 EB 62
--------------------------------	---	----------------

**Gespräch mit dem Begleiter** getreu über Bewegungen und Gedanken berichten EB 17

## Der Hauptteil der Übung als Verweilen bei den Betrachtungspunkten

Die Unterscheidung zwischen Besinnung (*consideración, meditación*) und Betrachtung (*contemplación*)

### **Besinnung (*consideración, meditación*)**

**las tres potencias del ánima**

Der Übende nähert sich dem Gegenstand der Besinnung mit den sogenannten drei Seelenkräften, Gedächtnis, Verstand und Wille (EB 50 – 53)

#### **Gedächtnis**

Hier geht es um das Erfahrungswissen eines Menschen, um Erinnerungen und Lernprozesse. Biographiearbeit nutzt „das Gedächtnis“. Es geht um alles, was ich irgendwann einmal „abgespeichert“ habe, alte Gefühle, Bilder, Rituale etc. Erinnerungen steigen auf, werden neu erlebt und zeigen die eigene Vielschichtigkeit. Ein neues Selbstbild wird möglich.

#### **Verstand**

Hier geht es um das Erkennen und Verstehen von Ereignissen. Dazu braucht es „Sprachfähigkeit“, d.h. Erlebtes in Worte fassen zu können. Es geht darum, Einsicht in die eigene innere Dynamik zu finden. Das Gebet „mit richtigen Worten“ und das Gespräch mit dem Begleiter können dabei eine große Hilfe sein.

#### **Wille**

Hier geht es um alle menschlichen Antriebskräfte, d.h. um jenes, was wir heute „Motivation“ nennen. Wenn Ignatius von „Willen“ spricht, meint er fast immer die Gefühle („den Willen bewegen“).

### **Betrachtung (*contemplación*)**

Ab der zweiten Exerzitienwoche (EB 101) bis zur Kontemplation zur Erlangung der Liebe (EB 230ff) folgt Ignatius immer diesem Schema. Es geht um ein Verweilen im Wahrnehmen, Schauen, Hören, Spüren.

**Erster Punkt: **Die Personen sehen** *Person***

„Die Personen sehen, die einen und die anderen“ (EB 106). Auf eine Person aus der biblischen Erzählung schauen und sich berühren lassen, evtl. auch eine andere Person. Diese Zeit des Sehens der Personen endet mit: Es endet mit: „Und sich auf sich selbst zurückbesinnen, um aus dieser Sicht Nutzen zu ziehen.“ „Y refletir para **sacar provecho** de la tal vista“.

**Zweiter Punkt: **Hören, was sie sagen** *Kommunikation***

„Schauen, beachten und betrachten, was sie sagen.“ (EB 115). Den Worten der biblischen Figuren folgen, auf sie lauschen und spüren, was sie in mir auslösen. Dann wiederum jene Rückbesinnung auf sich selbst. **sacar provecho** - wo bin ich auf dem Geschmack gekommen.

**Dritter Punkt: **Schauen, was sie tun** *Interaktion***

„Schauen und erwägen, was sie tun, wie etwa das Wandern und Sichmühen, damit der Herr in höchster Armut geboren werde ...“ (EB 116)  
Und wiederum: **sacar provecho** - welche Bewegung löst dies in mir aus?

Zielpunkt und Höhepunkt der Übung:

**Zwiegespräch, persönliches Gebet** z.B. EB 53-54