

Der „geist“liche weil „geist“geführte Weg Ein Weg zu mehr Lebendigkeit und Lebensfülle

Was bringt es überhaupt, sich auf die eigenen Gedanken und Empfindungen so tiefgehend einzulassen? Worin besteht nun der Zugewinn an Leben, wenn trotz der Nähe Gottes doch nur Fragen oder Unruhe auftauchen?“

Die Lebendigkeit der Gedanken, Gefühle und Empfindungen selbst ist **Zeichen der Gegenwart des Geistes Gottes**: Gott selbst ist es, der mich in Unruhe hält und lockt(!), denn: „Mein Herz ist unruhig, bis es ruht in ihm!“ (Augustinus). Das Wirken Gottes im Menschen läßt die Sehnsucht der Seele überhaupt erst bewusst werden. Die göttliche Liebe weckt und belebt die Seele, auf dass sie sich mit all ihren Emotionen auf den Weg zu Gott gebe. Zur Gottes- und Selbsterkenntnis gelangt der Mensch nicht dann, wenn er meint, besondere Erlebnisse zu benötigen, sondern im Einlassen auf sein ganzes Menschsein vor Gott in seinem Alltag.

Aus der Fehlhaltung von Angst, Mißtrauen und Scheu vor Verwundung durch das gelebte Leben resultieren einsame „Selbsterlösungsversuche“. Sie führen letztlich in eine beunruhigende Selbstentfremdung und in eine gefühlte Gottesferne. Gerade aus den Wunden aber und aus meinen bisherigen Erfahrungen von Leben kann das Eigentliche und Ursprüngliche meines unverwechselbaren Lebens wieder aufleuchten. Was nicht bedeutet, daß Leiden gesucht oder die Seele zur Schau gestellt werden soll! Aber überspielende Lügen (Lebenslügen) sind nicht länger nötig. Es darf (endlich) sein, was ist!

Die entscheidende Frage ist: Will ich lebendig(er) sein? Auch wenn ich zunächst nicht viel verstehe, gehe ich den nächsten kleinen Schritt und achte aufmerksam auf die Gedanken, Empfindungen und Stimmungen in meinem Inneren... - und es ist Gebet, wenn ich genau darüber mit Gott in Dialog trete. Nicht mehr länger vermeintlich „fromme, dem Evangelium gemäße Gefühle“ heucheln oder beten, „wie man als guter Christ eben beten sollte“ oder auch möchte, sondern vielmehr: **Mich selbst ernst nehmen(!) und auch Gott ernst nehmen(!) und in dieser Beziehung zur Sprache bringen, was mich tatsächlich bewegt!**

Deswegen ist es so hilfreich, wie Hildegard von Bingen oder Ignatius von Loyola vorgehen: Es ist wichtig, die Gefühle und Kräfte unserer Seele, die wir kennen (lernen), zur Sprache kommen zu lassen. Namenlos, unbewußt können Widersprüche ihr Unwesen treiben. Die Auseinandersetzung mit ihnen wirkt lösend - und jene Kräfte, die Leben und Lebendigkeit stiften, kommen mehr und mehr in den Blick. Eine methodische Hilfe bietet hierbei die „Unterscheidung der Geister“ nach Ignatius von Loyola: **Nicht als erfahrbare Größe beansprucht, kann der Geist Gottes sich in uns nur schwerlich entfalten und das Gute wirken.**

Der Weg aus der Lüge eines konfliktlosen, eines leib- und seelenlosen Frommseins hin zur Lebendigkeit führt u.U. über dramatische Auseinandersetzungen und/oder Hilflosigkeiten. Nach Hildegard von Bingen führt Gottes Geist jedoch den Menschen durch eine „infusio experimentorum“, d.h. durch ein „**Einströmen der Erfahrung**“ zu einer segensreichen Begegnung, einer heilsamen Lebensordnung und zu einem erfüllteren Leben. Ignatius von Loyola bietet hierzu einen erfahrungsorientierten ExerzitienWEG (exerzieren=einüben) an. Im Rahmen einer Geistlichen Begleitung und in Verbindung mit einer täglichen Stille Zeit (DA-SEIN vor/mit/in Gott) läßt sich dieser „geist“liche (weil „geist“geführte) Weg nicht nur in ausdrücklichen Exerzientagen, sondern auch im eigenen Alltag weiter beschreiten...