

62. Die Betrachtung

Bei den geistlichen Übungen hat die Betrachtung eine ganz große Bedeutung, vor allem unter dem Gesichtspunkt, dass unsere [Aszese](#) wesentlich in der Beseelung des alltäglichen Lebens besteht. Im Kurs über die ignatianischen [Exerzitien](#) hat P. Kentenich viel praktische [Erfahrung](#) über die Frage der Betrachtung zusammengetragen. Die Exerzitien sind ja Übungen, und zwar zu einem guten Teil Betrachtungen. Der Text nennt wichtige Punkte, sowohl über die großen Ziele und Hauptpunkte (Betrachtung eine Liebesschule, nicht das viele Wissen nährt die [Seele](#)...), wie auch viele kleine praktische Punkte, die es wert sind überlegt zu werden (Zeit, Raum, Körperdimension). Der Text ist ein Ausschnitt aus dem 10. Vortrag des Exerzitienkurses „Der heroische Mensch“. 1936/37. Vervielfältigte Ausgabe in A 5, 302 S., S. 142-151.

Die sehr ausgefeilte Betrachtungsmethode des hl. Ignatius hat P. Kentenich auch sehr populär und einfach gelehrt, was durch den 2. Text dieses Kapitels veranschaulicht werden soll. Er ist entnommen dem Milwaukee-Terziat, 21. Vortrag (14.1.1963) Band II, 215f

Welche Übungen sind in der ignatianischen Wegweisung enthalten? Sie lassen sich auf 3 Gruppen zurückführen: Betrachtungen, Erforschungen, Bußübungen.

Betrachtung nach Ignatius: Hier bestimmt Ignatius in nüchterner Weise Art und Inhalt.

1. Art der Betrachtung

Lassen Sie mich in meiner Terminologie wiedergeben, was Ignatius sagen will. Die Betrachtung ist eine Liebesschule. Ich meine, mit diesem Wort hätte ich alles gesagt, was für uns heute aktuell ist. Wir unterscheiden eine große und eine kleine Liebesschule. Die große ist die eigentliche Betrachtung: ausschließliches, konzentriertes Hingegebenensein an Gott. Die kleine sollte sich durch den ganzen Tag hindurchziehen, die kleinen Aufblicke zu Gott. Ignatius drückt das so aus: die Gedanken, die wir in der Betrachtung verkostet haben, sollen wir den Tag über immer wieder lebendig werden lassen.

Wie sollen wir nun betrachten, wie die große Liebesschule persolvieren? Jetzt muss ich fürchten, dass ich Noviziatsweisheit vortrage, aber ich glaube, das schadet nichts. Wenn wir älter geworden sind, sind wir fähiger, die Dinge organisch zu sehen. Wir konnten bisher mit ignatianischer Weisheit nicht viel anfangen, weil wir das ziemlich mechanisch gesehen haben. Aber das meint Ignatius nicht so. Wenn die Seele ganz Gott gehören will, ist es notwendig, dass wir bestimmte Zeiten in unser Tagewerk einbauen, wo wir so ganz konzentriert und lebendig ein- und ausatmen, Gott unsere Liebeskraft schenken. Mit diesen

Zeiten wissen wir auch als reife Menschen zu wenig anzufangen, weil wir sie zu sehr herausreißen aus dem Zusammenhang. Wir arbeiten und wüten, bis die Zeit für die Betrachtung kommt und wollen dann konzentriert betrachten. Absorbiert werden wir tagsüber von den Scheinwerten. Darum ist eine Vorbereitung notwendig, sonst ist die Betrachtung eine Schlafzeit, eine Spielzeit, aber keine Zeit, wo wir innerlich an den lieben Gott gebunden werden, persönlich an den persönlichen Gott. Darum legt Ignatius so großes Gewicht auf die Vorbereitung und Nachbereitung. Damit haben wir unsere drei Gesichtspunkte gewonnen:

2. Die Vorbereitung zur Betrachtung.

Sie ist vielleicht das Wichtigste. Sie beginnt abends in der Vorbereitung beim Nachtgebet, ihr Höhepunkt in den paar Minuten vor dem Einschlafen. Kurz vor dem Einschlafen sollten wir uns klar werden, wann wir am nächsten Morgen aufstehen und wozu wir aufstehen.

Wann wir aufstehen: Dieses Sich-klarwerden ist mehr ein schlichtes Sagen, kein vorsatzmäßiges Hineinrufen in die Seele. Zum ABC eines gesunden aszetischen Lebens gehört es normalerweise, dass man zu einer bestimmten Zeit schlafen geht und aufsteht. Viel Wirrwarr ist in unserem religiösen [Leben](#), weil wir das übersehen. Wir sind vielfach so vermasst, haben so wenig einen Persönlichkeitskern, weil wir das nicht beachten. Ich meine, ich müsste das sagen, weil wir nach so vielen Mitteln greifen, aber diese einfältigen Mittel, die sich jahrhundertlang bewährt haben, kaum kennen.

Ähnlich wie mit dem Schlafengehen, ist es auch mit dem Aufstehen. Es ist oft ein [Trieb](#) in unserer Natur, der hindrängt, die Zeit um ein Viertelstündchen zu verlängern, eins und noch eins. Die Dinge retten uns ja nicht. Aber wie viel macht das aus, dass wir sofort aufstehen, das Aufstehen vom Vorsatz regulieren. Das Triebleben muss sich dann dem beugen, zu was es aufgerufen wird. Ernste Aszeten raten uns, wenn wir den Vorsatz überschritten haben - wir stehen ja auf dem Boden des Heroismus - am anderen Morgen ebenso viel früher aufzustehen. Also nicht nur so ein allgemeiner Vorsatz, so eine allgemeine Reue: Mea culpa, und morgen schlafe ich noch 5 Minuten länger, nein, da steckt kraftvolle Zielstrebigkeit dahinter. Ignatius ist ein [Mann](#), der das Ziel sieht und sich klar ist, es muss erreicht werden, nicht nur durch Wissen und Beten, auch durch ernste Willensanstrengung. Auch der Wille will in Tätigkeit gesetzt werden.

Wenn wir Ignatius lesen, meinen wir fast, er hätte die [Coué-Methode \(149\)](#) vorweggenommen. Schlafe ich abends mit bestimmten Gedanken ein, arbeiten sie weiter, und ich bin morgens beim Erwachen disponiert. Darum rät man nervösen Menschen, abends nur ruhig zu denken, damit sie nachts schlafen können. Sehen Sie, Ignatius möchte auch, dass wir nachts ruhig schlafen können. Also, wann stehe ich morgen auf? Wenn ich mir das schlicht denke, ist meine Seele gut disponiert, das morgens einzuhalten.

Unbewusste Widerstände sind dann im Kern überwunden.

Wozu wir aufstehen: Nach unserer Methode handelt es sich hier um die Morgenweihe. Ich lege mir die ersten Akte zurecht, die ich morgens, wenn ich wach werde, setzen will.

Wiederum nicht so sehr vorsatzmäßig, nein, ich denke mich ein wenig hinein. Jetzt hören alle Geschäfte des Tages auf! Das ist Heroismus, das ist der Sinn des großen Stillschweigens nach dem Nachtgebet. Wir klagen so oft, dass wir nicht vorankommen und nichts fertig bringen. Außergewöhnliche Mittel, wie Tagungen, Exerzitien und Schulungskurse nützen nichts, wenn wir nicht lernen, die gewöhnlichen Mittel zu benutzen. Sie können sonst sogar Mittel zu großer Selbsttäuschung werden. Wir peitschen mal wieder auf: So, jetzt wird's gemacht, und tun's dann doch nicht. Auch die Exerzitien, die wir gerade machen, wären ein Schlag ins Wasser, wollten wir diese gewöhnlichen Mittel nicht wieder lernen.

Was soll eine derartige Morgenweihe enthalten? In unserer Denk- und Sprechweise genau das, was Ignatius wollte - unsere Aszese ist ja so uralte -: Kreuzzeichen, P.I. und P.E., „O meine Herrin, o meine Mutter“, und dann sich ein klein wenig einstimmen in die Gedanken der Betrachtung. Bei Ignatius finden wir dasselbe in anderen Ausdrücken. Lesen Sie es bei ihm selber nach [\(150\)](#). Weil die Betrachtung eine Liebesschule ist, weil wir in ihr zum Lieben kommen wollen, bereiten wir uns auf sie vor. Darum soll ich mich auch, wenn ich nachts wach werde, ein wenig in der [Welt](#) der Betrachtung aufhalten. Auch nach der Morgenweihe in der Zeit bis zur Betrachtung. Jedenfalls sollten Gedanken an meine Berufsgeschäfte ausgeschieden sein! Führerschule! Nicht den Kopf mit neuem Wissen füllen, neu einüben soll ich mich!

3. Die Betrachtung selbst.

Die Formulierung des hl. Ignatius ist wie eine Nuss. Da muss erst die harte und raue Schale gesprengt werden, dann finden wir den tiefen Inhalt.

3.1 Die Haltung.

In Ehrfurcht sollen wir vor dem Ort stehen bleiben, an dem wir unsere Betrachtung halten und sollen Fühlung nehmen mit dem persönlichen Gott und in tiefer Ehrfurcht vor ihm erbeben lernen, aber auch in familiärer [Liebe](#) mich mit ihm unterhalten. Vergleichen Sie dazu, was Ignatius sagt in der dritten Vorbemerkung über die Seelenhaltung beim Verkehr mit Gott. Grundaffekt Gott gegenüber ist die ehrfürchtige Liebe. Aber wenn ich nur über Gott rede, oder auch wenn ich bloß an Gott denke, kommt es nicht dazu. Wenn jedoch mein Strebevermögen Gott entgegenfliegt - und das ist der Sinn der Liebesschule, hebt der hl. Ignatius sehr stark hervor - muss die ehrfürchtige Liebe stark und innig werden. Gott darf also nicht nur, wie wir schon so oft hervorgehoben haben, als Idee vor mir stehen, sondern

als lebendige [Person](#). Mit dieser Person soll ich jetzt in der Betrachtung verkehren, mich mit ihr unterhalten in ehrfürchtiger Liebe. Wenn wir es populär ausdrücken wollen: Jetzt hat der liebe Gott seine Regierungsgeschäfte beiseite gelegt, jetzt will er eine halbe Stunde nur für mich da sein, nur mit mir verkehren. Das ist vielleicht zu populär ausgedrückt, aber es ist ein Hilfsmittel, damit wir merken, wie das gemeint ist. Damit kommen wir dazu, unsere Haltung während dieses Verkehrs mit Gott näher ins Auge zu fassen und ins rechte Licht zu rücken.

3.1.1 die äußere Haltung.

„Hierauf beginne ich die Betrachtung, sei es kniend oder zur Erde hingeworfen... oder sitzend oder stehend“ oder auf und abgehend. Wie viel [Psychologie](#) liegt doch bei den alten Aszeten in der äußeren Haltung beim [Gebet](#)! Auf Grund des Leib-Seele-Prinzips will sie Ausdruck der inneren Haltung sein, aber auch vertiefend, rückwirkend auf diese. Wir lächeln gerne über diese Dinge. Mache ich sie rein mechanisch, sind sie meiner unwürdig. Wenn ich sie aber ähnlich mache wie der Heiland am Ölberg!? Die kniende Haltung ist für uns das Gewöhnliche. Manche halten das Auf- und Abgehen für das Beste, andere die liegende Haltung. Freilich, wenn sie wirklich für mich die besten sind, mag ich sie wählen, wie der hl. Ignatius sagt: „Wenn ich kniend das finde, was ich begehre, soll ich nicht eine andere Lage aufsuchen, desgleichen nicht, wenn ich auf dem Boden ausgestreckt das Gewünschte finde und so fort.“ Aber hier müssen wir alle gegen uns selber etwas misstrauisch sein. Auf- und abgehen heißt doch meist: wir sind so betriebsam, wir können nicht ruhig vor Gott sein. Es jagen dann schneller und besser ein paar Gedanken durch mein Gehirn, aber das ist ja nicht Betrachtung!

3.1.2 Die seelische Haltung.

Finde ich an einem Gedanken Geschmack, soll ich ruhig dabei verweilen, ohne mich ängstlich zu sorgen, ich müsse weitergehen. Erstens, zweitens, drittens, das ist nicht ignatianische Betrachtungsweise. Wenn es regnet, lasse ich mich begießen, wenn nicht, bemühe ich mich, dass ich Wasser bekomme. Gibt Gott mir Geschmack an einer Wahrheit, genieße ich sie, solange er will; gibt er mir keinen, bleibe ich treu in meinem Bemühen. Die Betrachtung - das sehen Sie jetzt sehr deutlich - ist also primär eine Liebesschule, nicht Denkschule oder Schlafschule oder Vorbereitung auf eine Predigt. Nicht das viele Wissen, sondern das Kosten und Verkosten der göttlichen Dinge befriedigt die Seele. Das Nachdenken ist mehr Mittel zum Zweck. Sobald die Seele warm geworden ist, soll sie stehen bleiben.

3..2. Die Methode der Betrachtung.

Auch hier wieder dieselbe einheitliche Linie: Vom Wissen zum Lieben! Die Betrachtung soll mir helfen, mein Wissen zum Lieben werden zu lassen. Welchen Weg müssen wir dazu beschreiten? Jetzt sage ich nichts Neues, jetzt wiederhole ich nur und mache Anwendungen. Ich muss dafür sorgen, dass mein Wissen erfahrungsgemäß wird.

3.2.1 Darum muss ich eigenständig und selbständig die Gedanken tiefer durchdenken, die ich mir zur Grundlage der Betrachtung genommen habe. Aber ich halte dabei fest: Ich will jetzt denken in der ausgesprochenen Absicht, um tiefer lieben zu lernen. Was ich denke und an neuen Gedanken, Erkenntnissen, größeren Zusammenhängen erfahre, will ich sofort benutzen zum Lieben! Eine ganz tiefe Ruhe in einem klar erkannten Gedanken. Das ist Betrachtung, denn darin liegt ein Lieben. So wird mein Wissen ein erfahrungsgemäßes, ein mit Liebe verbundenes Wissen.

3.2.2 Wenn nun Gott selber die Wärme gibt, wenn er regnen lässt, oder wenn man nach kurzem Nachdenken schon warm geworden ist, dann besteht das Ideal der Betrachtung darin, jetzt nicht in einem Gedanken, sondern in einem Affekt auszuruhen. Von hier aus verstehen wir die Heiligen, z.B. den hl. Augustinus, der nicht müde wurde, mit einem Gefühl inniger Liebe immer zu wiederholen: „O pulchritudo semper antiqua et semper nova - o ewig alte und ewig neue Schönheit!“ Oder den hl. Franz von Assisi, der ganze Nächte verbrachte mit dem Ruf: „Mein Gott und mein Alles!“ Oder den hl. Franz Xaver, der die Länder Asiens durcheilte und dabei getragen wurde von dem Gedanken an den Dreieinigen Gott: „O beata Trinitas, o Trinitas beata!“ Es ist bei allen Heiligen ein affektbetontes Ausruhen im P.I. Und das mag monatelang dauern oder noch länger, wenn Gott die [Gnade](#) gibt. Und das ist wirkliche Betrachtung.

3.2.3 Ich muss das erfahrungsgemäße Wissen verbinden mit einer entsprechenden Willensanstrengung, Das gilt immer, besonders aber naturgemäß für die schwierige Zeit der inneren Dürre und Trockenheit; da muss ich meinen Willen anstrengen! Ich möchte die Wahrheit kosten, ich möchte ganz an Gott hängen. Das ist wirkliche Betrachtung. Ignatius hat das fast wörtlich gesagt, P. Sierp hat das fein des Weiteren ausgeführt. Lesen Sie es selber nach.

Ich muss auch dafür sorgen, dass das erfahrungsgemäße Wissen gnadenbetaut werde. Das ist selbstverständlich. Schon unsere Sehnsuchtsaffekte sind ja nichts anderes als Gebetsübungen, die die Gnade stark fließen lassen. So sehen Sie wieder, dass die Betrachtung keine Wissensschule ist, sondern eine Liebesschule!

4. Nachbetrachtung.

Nachdenken, wo der Fehler lag, beten, Vorsatz, einige Notizen. Ganz tiefe Prinzipien stecken hier hinter. Da muss die Seele wieder ausruhen, während ich notiere. Darin liegt auch eine große Bewertung dessen, was ich notiere.

Wir mögen freilich Gründe haben, das nicht zu tun. Sie werden zum Schluss den Einwand erheben, dass wir vom Thema abgewichen sind. Wir wollten sprechen von der Lösung, von [Demut](#) und haben tatsächlich immer von der Bindung, von der Liebe gesprochen. Ich habe Ihnen eine überzeitliche Art der Betrachtung gegeben. Und Sie erinnern sich daran, es gibt kein Wachstum der Demut ohne Wachstum der Liebe, aber auch umgekehrt, kein Wachstum der Liebe ohne Wachstum der Demut. Da haben Sie den Zusammenhang wieder hergestellt.

* * *

Die populärste Art der Betrachtung

Wenn Sie die populärste Art der Betrachtung jetzt auf sich wirken lassen wollen, dann sind es die drei Fragen:

Erstens: Was will der liebe Gott mir durch das sagen, was ich jetzt klarer erkannt habe? Das will ich noch einmal innerlich verarbeiten. Was will er mir damit sagen?

Dann zweitens: Das ist eine Art Gewissensforschung: Wie habe ich diese Wahrheit in meinem bisherigen Leben verstanden? Wie habe ich sie verwertet? Wie habe ich sie angewandt? [\(151\)](#)

Und dann die dritte Frage: Was sage ich jetzt dem lieben Gott? Und darauf kommt es jetzt in der Hauptsache an, dass wir mit Gott sprechen lernen, dass wir eine tiefere, innere Zweisamkeit mit dem lieben Gott pflegen. Das soll ja an sich Sinn der Betrachtung sein. Oder wenn Sie wollen, Betrachtung soll eine Liebesschule sein. Darum die Frage: Was sage ich dem lieben Gott?

Was kann das sein? Das kann ein Akt der Dankbarkeit sein. Ich danke ihm also für diese Erkenntnis. Das kann ein Akt der Beschämung sein, kann ein Vorsatz sein, kann eine Bitte sein.

Jetzt müssen Sie nicht so viel methodisch betrachten wollen, sondern so einfach und so natürlich, wie es Ihnen liegt. Wenn Sie eine andere Betrachtungsweise bevorzugen, dann sollten Sie es schon tun. Aber Sie müssen festhalten: Nicht das Hören ist jetzt das Wichtigste, sondern das selbständige, innerliche Verarbeiten, das liebes- und lebensmäßige Verarbeiten. Ich glaube, wir sind dafür genügend vorbereitet. Darum meine ich, sollten wir auch die Hand danach ausstrecken.

Nicht wahr, dann darf ich zurückgreifen zum ersten Gedanken: Unzufriedenheit und Mut,

von neuem anzufangen. Wir fangen von neuem an. Und wie fangen wir jetzt von neuem an, nachdem eine tiefere Sehnsucht wachgeworden ist zur Erfüllung unserer [Sendung](#)? Wie fangen wir von neuem an? Wir überlegen: Was mangelt und was können wir tun, um den Mangel zu beheben, teils in meinem persönlichen, inneren Leben, teils im Gemeinschaftsleben?

Schönstatt-Lexikon ONLINE: [Betrachtung / Meditation](#)

(149) Emile Coué (1857-1926) war ein französischer Psychotherapeut, der eine der ersten bekannten Schulen der Autosuggestion begründete. Sein Ansatz ist mit dem heute bekannten „autogenem Training“ vergleichbar. E. Coué, Die Selbstmeisterung durch bewusste Autosuggestion, 1925.

(150) Vgl. Walter Sierp, Hochschule der Gottesliebe. Die Exerzitien des Heiligen Ignatius von Loyola, 3 Bde. Warendorf 1935-37. P. Kentenich benützte den 1. Band als Grundlage für seine Exerzitien.

(151) In anderen Darstellungen P. Kentenichs lautet die 2. Frage: „Was sage ich mir?“, sodass der schlichte Dreischritt heißt: Was sagt mir Gott? - Was sage ich mir? - Was sage ich Gott?