

PR



FIIL

die Spur im
Alltag

die Monats-Geh-Hilfe der action spurensuche

Ausgabe 162 / Mi, 8. März 2017 / 2 Seiten

Ignatianische Haltungen: „Aufmerksamkeit“

In der Bibel sucht man das Wort „Aufmerksamkeit“ vergeblich. Und Ignatius von Loyola verwendet es nicht gerade häufig. Sollten wir also diese Profil-Ausgabe nicht gleich wieder abbrechen? Weshalb – so können wir uns fragen – wurde in die aktuelle Profilreihe zu ignatianischen Haltungen, die wir bereits im Oktober 2014 (!) begonnen haben, überhaupt die „Aufmerksamkeit“ aufgenommen?

Diese Infragestellung der Aufmerksamkeit als ignatianischer Haltung hat schon ein wenig gezeigt, was Aufmerksamkeit bedeuten kann: Wir nehmen nicht alles als fraglos und selbstverständlich hin, sondern merken auf, werden neugierig, fragen nach, haken nach, suchen Antworten, versuchen, Antworten von irgendwoher aufzunehmen, indem wir hinhorchen, lauschen, in uns hineinhören usw.

Lassen wir Ignatius zu Wort kommen - wir, die wir schon etwas gewohnt sind, seine Worte richtig zu deuten, weil wir durch unser Eintauchen in das Leben und Denken Philipp Jenings geschult und so aufmerksamer sind für ignatianische Haltungen:

„Denn ich erwäge, dass die Personen, die aus sich herausgehen und in ihren Schöpfer und Herrn eintreten, ständige Hinwendung, Aufmerksamkeit und Tröstung erfahren und das Verspüren, wie unser ganzes ewiges Gut in allen geschaffenen Dingen ist, indem es allen das Sein gibt und sie durch sein unendliches Sein und seine Gegenwart darin bewahrt.“

Das erinnert doch sehr an Worte Jenings über den „ständigen Wandeln in Gottes Gegenwart“. Aufmerksamkeit wäre demnach genau jener Schatz, von dem Pater Philipp spricht:

„Welch ein Schatz ist es, den allgütigen, unendlichen, allweisen Gott zu erkennen, zu lieben, zu umfassen, zu umschließen und gegenwärtig zu halten.“

Ignatius sagt weiter, dass derjenige glücklicher und seliger in diesem Leben ist, „der ganz hingelenkt und hingeeordnet ist auf das andere Leben ohne Ende.“ Aufmerksamkeit geht also über das Irdische hinaus in den österlichen Lebensraum. Wir sagen heute oft, dass die Lebenserwartung ständig steige. Das stimmt aber nur in innerweltlicher Perspektive. Den eigentlich sinkt die Lebenserwartung heutiger Menschen, und zwar, weil immer weniger Menschen an das ewige Leben glauben. Die Erwartung auf den ewigen Tag bei Gott schwindet. Und deshalb sollten wir ehrlich sagen, dass die Lebenserwartung heute sinkt!

Die Aufmerksamkeit bei Ignatius und bei Philipp hat also einen Zug nach oben, einen Hang zum Himmel hin. Die ignatianische Aufmerksamkeit ist doppelt: wie im Himmel so auf Erden. „Auch auf Erd ist Gott mein Himmel“, sagt Philipp, und dann genauer: „Mein doppelter Wille wird eins in Christus Jesus und im allgegenwärtigen Gott.“ So schreibt er in einem Brief, den er am 15. Oktober 1686, dem Fest der Teresa von Avila in Lauchheim verfasste. Das bereits gehörte Schatz-Wort schließt sich hier an und dann schreibt Philipp weiter:

*„O unaussprechliches Glück,
dass der ewige Gott immer gegenwärtig ist.“*

Aufmerksamkeit ist die Fähigkeit zu diesem „doppelten Willen“, zur Aufmerksamkeit für die Dinge auf Erden und die Fähigkeit zur „Erhebung des Geistes“ (Ignatius). Ignatius nennt dies auch eine Wachsamkeit für die Gnade des himmlischen Fürsten, nicht für die Gnade irdischer Fürsten.

*„Besser als bei Fürsten stehn,
ist's, empor zum Herrn zu sehn.“*

So heißt es im Lied „Danket dem Herrn“.

Meine Aufmerksamkeit kennt viele Bewegungen

Schweigen will ich, wenn zu viele reden,

und reden will ich, wenn zu viele reden, ohne zu sagen, was gesagt werden müsste.

Stehen will ich auf eigenen Füßen und stehen bleiben, um zu staunen.

Zusammenfügen will ich mein zerfasertes Leben und, was an Zerfaserung bleibt, Gott überlassen.

Zurückbeugen will ich mich auf mich selbst und das Bild betrachten, das Gott von mir hat.

Anlehnen will ich mich an Baum oder Mauer, um innezuhalten und rasch wieder weiterzugehen.

Unterscheiden will ich im Nebeneinander, Durcheinander und Gegeneinander der Stimmen.

Bewerten will ich mitten am Tag, Bilanz ziehen nach Gut und Böse, Leben und Tod, Geist und Geistlosigkeit.

Ganz praktisch rät Ignatius:

> **Dass man in Anfechtungen** die Aufmerksamkeit nach oben lenken solle. Es geht also darum, in einer schwierigen Situation in der Phantasie sich nach oben zu erheben und die Dinge aus der Distanz, von oben her zu sehen. Dann sieht man klarer und mehr.

> **Dass man im Gespräch** sehr aufmerksam zuhören solle und dass man eben durch dieses aufmerksame Zuhören am meisten lernt. Dazu soll man langsam und ruhig sprechen, um beim Sprechen zugleich zuhören zu können und um die Auffassungen und Gefühle der Gesprächspartner zu verspüren.

> **Dass man die Aufmerksamkeit** immer wieder auf sich selbst lenkt, indem man etwa täglich sein Gewissen erforscht und sich nach einer Betrachtung zurückbeugt auf sich selbst und einen konkreten Nutzen aus der Betrachtung zieht.

> **Dass man durch ein bescheideneres Leben** die Aufmerksamkeit erhöhen kann, weil die Armut bewirkt, dass man besser die Eingebung des Heiligen Geistes verspürt.

> **Dass man aufmerksam ist** für das, was im eigenen Leben oder in der Gemeinschaft, in der man lebt, schief läuft, und dieses zu verändern versucht.

> **Dass man den Blick** immer wieder auf das eigene Lebensbeispiel wendet: Werden andere Menschen durch mein Verhalten zum Guten hin motiviert?

> **Dass man die reichen Schätze der Kirche**, ihre Symbole, ihre Lehre, ihre Erfahrung, ihre Heiligen usw. mehr und mehr zu schätzen lernt.

Wir setzen noch einmal an... und fangen an, die Aufmerksamkeit in unserem Leben zu erhöhen:

> **Aufmerksam leben meint**, auch auf die kleinen Dinge zu achten und ihnen Achtung zu schenken, seien sie auch noch so unscheinbar.

> **Aufmerksamkeit geht aber nicht nur** nach außen, sondern in mich hinein. Sie ist Begegnung mit mir selbst in je größerer Bewusstheit.

> **Aufmerksamkeit merkt auf, hört hinauf**, schaut nach oben – ans Kreuz. Sie ist Achtsamkeit für die Kreuze, die ich täglich auf mich nehmen muss, besser: will – in Liebe und Ergebenheit.

> **Aufmerksamkeit ist ein Auftrag**. Ich soll auf meine Mitmenschen achten, vor allem jene mit schweren Kreuzen.

> **Aufmerksamkeit ist eingebettet** in die größere Aufmerksamkeit, die Gott für mich und jeden Menschen hat. Gott geht vor. Er hat die größte Aufmerksamkeit im Universum!

> **Aufmerksamkeit will alles im Licht der Demut** betrachten. Ich versuche, dass in all meinem Tun das Dienen zuverlässiger wird.

> **Aufmerksamkeit steht im Licht der der Barmherzigkeit**. Ich versuche, den Notleidenden unter den Menschen besondere Aufmerksamkeit schenken.

> **Aufmerksamkeit steht im Licht des Gotteslobes**. Ich versuche mehr und mehr von innen her zu verspüren, wie Gott sich in allem um meinetwillen abmüht, und werde dafür Dank sagen.

Mi, 15. März 2017, 19 Uhr, Liebfrauenkapelle, Basilika Ellwangen Abendgebet am Grab von Pater Philipp Jeningen SJ Sa, 8. April 2017, 14.30 bis 17.30 Uhr, Liebfrauenkapelle, Basilika Fest der Versöhnung – Besinnung, Beichte, Anbetung Di, 18. bis Fr, 21. April 2017, Tagungshaus Schönenberg „ Rubinengleich die Wunden all“ – Ignatianische Oster-Exerzitien
--