

Georg Kraus | Johann Spermann | Tobias Zimmermann

Erfüllt leben

Ein ignatianisches Fitnessbuch

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2020

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand, Stefan Weigand

Umschlagmotiv: © ZIP (Zentrum für Ign. Pädagogik)

Satz: Carsten Klein, Torgau

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-38639-8

ISBN E-Book 978-3-451-81962-9

Widmung

Im Andenken an Ignatius von Loyola
und seine ersten Gefährten

*»Gedächte man nicht derer im Guten,
von denen der Welt Gutes geschieht,
dann wäre es alles wie nichts,
was Gutes in der Welt geschieht.*

...

*Teuer und wert ist mir derjenige,
der gut und schlecht gegeneinander abwägen kann,
und jeden anderen
nach seinem tatsächlichen Wert einzuschätzen versteht.*

...«

Gottfried von Straßburg,
Prolog zu Tristan und Isolde

Inhalt

Vorwort	9
Übersicht	13
Teil 1: Mit der Sehnsucht fängt alles an	19
Ignatius von Loyola und die Jesuiten	21
Auf der Suche nach Glück und Erfüllung	26
Verantwortung für dein Leben übernehmen	36
Deinen Kompass norden	48
Teil 2: Dein Leben in die Hand nehmen	61
Gewinne Abstand	63
Sei selbstbewusst demütig	73
Finde deine Balance	83
Engagement und Lebenssinn	93
Teil 3: Am Anderen wachsen	103
Reden hilft	105
Freiheit und Gehorsam	118
An die Ränder gehen	125
Teil 4: Die Gesellschaft gestalten	131
Veränderung gestalten	133
Den Rahmen schaffen	147
Führung ignatianisch	156
Was ist uns wirklich wichtig? – Summary der Autoren/Epilog	173
Dank	175
Über die Autoren	176

Vorwort

Den Jesuitenorden gibt es nun schon bald 500 Jahre. In dieser Zeit musste sich der Orden den schwierigsten Herausforderungen stellen und die Zeichen der Zeit immer wieder neu deuten. Gerade dadurch hat er überlebt. Generationen über Generationen von »Padres« haben den Orden neu interpretiert und weiterentwickelt, ohne dabei die ursprünglichen Ideale des Gründers Ignatius von Loyola außer Acht zu lassen. Im Zentrum stehen dauerhaft – Bildung, Spiritualität, Soziales und Ökologie. Inhalte und Methoden der Bildung ändern sich, Formen und Zugänge zur Spiritualität, Fragen gelingenden Lebens und Zusammenlebens ändern sich, aber durch waches, kritisches Reflektieren und den Mut, immer wieder neu aufzubrechen, erhält der Orden seine Kernidentität und bleibt effektiv.

Die Kombination einer starken Identität und einer Anschlussfähigkeit an eine sich verändernde Umwelt ist typisch für Jesuiten. Jesuiten sind Intellektuelle und Pragmatiker zugleich. Sie sind ebenso tiefgläubige »Fundis« wie praxisorientierte »Realos«. Sie sind sehr nah an der Kirche, gehen aber auch ihre eigenen Wege. Jesuiten lieben den engen menschlichen Kontakt, und doch sind sie unnahbar. Jesuiten sind Abenteurer und Missionare, sie sind aber auch Prinzipienreiter. Der Orden fordert absoluten Gehorsam, und dennoch lieben die Jesuiten die Dialektik, echte Auseinandersetzung mit einem Thema ohne Denktabus. Sie gelten als Individualisten und entfalten gleichzeitig ihre größte Wirkung als Gemeinschaft sowie als Netzwerker. Diese Widersprüche sind typisch für Jesuiten, sie sind Teil des Wesens dieses Ordens und prägen den »Ignatian Way of Life«.

Wir, Pater Johann Spermann und Pater Tobias Zimmermann, zwei Jesuiten, haben uns zusammen mit Georg Kraus, Professor zum Thema »Interpersonal Skills«, zu einer Suche nach dem typisch »Ignatiani-

schen« herausfordern lassen. Dabei ist uns dreien aufgefallen, dass sich viele Prinzipien, die in den letzten Hunderten von Jahren die Besonderheit der Denk- und Handlungskultur der Jesuiten waren, in modernen Denkschulen ebenso wiederfinden wie in den Weisheiten des Dalai Lama oder spirituellen Slogans, die Lebens- und Fitnessberater gerne anbieten. Viele ignatianische Prinzipien können wir heute zudem etwa in der Psychologie, der Psychotherapie, Philosophie, Gruppendynamik und Systemtheorie entdecken. Manches, was einmal als »jesuitisch« galt, ist inzwischen in den gesellschaftlichen Diskurs eingesickert und heute allgemein verbreitet. Viele richtige Einsichten werden unabhängig voneinander von klugen Menschen entdeckt. So finden sich Elemente aus dem Exerzitienprogramm der Jesuiten in Retreatprogrammen aller Weltanschauungen und sogar in säkularen Trainings.

Das erschwert aber auch das Hervorheben dessen, was nun das Besondere der Jesuiten ist. In diesem Buch haben wir einen Versuch unternommen, die Grundprinzipien, die den Orden in seinem Denken und Handeln prägen, zu beschreiben.

Dabei können wir das Leitmotiv schon vorwegnehmen: Ignatius von Loyola hat den Orden auf Grundlage seiner Erfahrungen einer eigenen »Sinnkrise« – oder sagen wir es netter: »Sinnsuche« gegründet. Die meisten Prinzipien und Grundsätze der Jesuiten basieren auf Antworten aus dieser Suche nach dem Sinn des Lebens. Etwa auf der Antwort darauf, was ein erfülltes Leben ist und was der eigene Beitrag des Einzelnen zum Gelingen des eigenen Lebens und das der Gesellschaft auf dieser Erde sein soll und sein kann. Dabei ist der Glaube ein Aspekt – aber nicht der einzige.

Ein erfülltes sinnhaftes Leben zu führen und zu ermöglichen, ist sicher keine »triviale« Aufgabe. Die Jesuiten haben in den letzten knapp 500 Jahren kontinuierlich diese Lebensweise weiterentwickelt. Wir lesen Ignatius mit der Brille moderner Jesuiten und bringen eigene Perspektiven und Erfahrungen des Ordens in diese Sicht

mit ein. Wir erlauben uns darum auch, liebevoll und voller Respekt von »Iggy« zu sprechen, weil wir wissen, dass wir uns den Idealen des Ignatius mit der Brille unseres Vorverständnisses nähern, aber auch, dass die Gründung der Jesuiten und die Entwicklung ihres Gedankengutes eine echte Kooperation von Freunden war. »Iggy« ist für uns ein wertschätzendes Synonym für die ersten Jesuiten.

Prof. Georg Kraus hat den Anstoß zu diesem Buch gegeben mit seiner Frage: Wie geht das, dass eine Institution 500 Jahre nicht nur überlebt, sondern sich ständig ändert und sich dabei doch treu bleibt? Wir möchten mit dem Werk einen Einblick in diese besondere Lebenswelt des Jesuitenordens geben und Übungen vorstellen, die helfen können, sich in die Haltungen dieser Lebenswelt hineinzusetzen. Wir sind überzeugt, dass daraus ein Gewinn zu erzielen ist – in Richtung Wachstum und erfülltes Leben.

Übersicht

Teil 1: Mit der Sehnsucht fängt alles an

Ignatius von Loyola und die Jesuiten

»societas jesu« – Kurz und knapp die Ursprünge

Über den ersten General der Jesuiten und die Gemeinschaft, die er gegründet hat.

Auf der Suche nach Glück und Erfüllung

»desire« – Wie uns Sehnsucht antreibt

Halt – Haltung – Verhalten – Verhältnisse: Das ist nicht nur ein »Wortspiel«, sondern eine fundamentale Kausalkette. Haltung bestimmt unser Verhalten, wichtiger ist aber, dass sie in Halt gründen muss. Sie braucht einen inneren Haltepunkt, um fest und klar sein zu können. Der Wegweiser auf der Suche nach dem, was wirklich Halt gibt, ist die Sehnsucht. Mit der Sehnsucht fängt alles an. Sehnsucht ist ein langfristiges, tiefes Verlangen nach etwas, ein starker Wunsch. Sie öffnet die Tür zu Änderungsenergie, Kraft und Emotion. Ignatius beschreibt Zugänge zu diesem Antrieb, so dass die Sehnsucht sich in Alltagsentscheidungen und Alltagshandlungen manifestieren kann.

Verantwortung für dein Leben übernehmen

»ut homo vincat se ipsum et ordinet vitam suam« – Warum Tugenden gefragt sind

Wenn du sagst, dass du dich einem hehren Ziel verpflichtet fühlst und dich tugendhaft verhalten willst, wird man dich unter Umständen belächeln. Macht nichts! Traue dem eigenen inneren Kompass! Wenn du vorher gelernt hast, ihn zu lesen.

Deinen Kompass norden

»discreta caritas« – Die Kunst, gute Entscheidungen zu treffen

Jeder Mensch hat die Wahl, sich zu entscheiden, ob er sich mehr dem Licht oder mehr dem Schatten zuwenden möchte. Wichtig sind dabei zwei Ebenen. Einmal geht es um die grundsätzliche Zielrichtung im Leben. Zum anderen muss sich diese Grundausrichtung im Alltag situationsgerecht niederschlagen. Das ist ein Lernweg voller Erfolge und Fehler. Ignatius' Methode der Unterscheidung der Geister (innerer Motive) ist dabei eine hervorragende Unterstützung.

Teil 2: Dein Leben in die Hand nehmen

Gewinne Abstand

»exercitia spiritualia – non multa sed multum« – Damit du deine innere Mitte findest

Was passiert gerade und wie gestalte ich mein Leben? Worauf baue ich und worauf setze ich? Warum sollte ich mich dies überhaupt fragen? Um diesen Fragen strukturiert nachzugehen und Entscheidungen für die Zielrichtung des Lebens nicht dem Zufall zu überlassen, bieten ignatianische Exerzitien Struktur und Methoden.

Sei selbstbewusst demütig

»peccatum meum contra me est semper« – Fehler und falsche Antriebe meistern

Eitelkeit, Habgier, Arroganz, Gier ..., es gibt Antriebe, die nicht nur Einzelnen, sondern auch Familien, Firmen und der Gesellschaft schaden. Die schlimmen Finger sind nicht immer nur die anderen! Der erste Schritt in eine lebensfördernde Neuausrichtung besteht darin, sich an der eigenen Nase zu packen!

Finde deine Balance

»ascesis« – Wissen, was man wirklich braucht

»Ich muss endlich aus diesem Hamsterrad raus«, »Mein Mailbriefkasten ist völlig überfüllt«, »Ich habe keine freie Zeit mehr für meine Lieben«, »Ich fühle mich erschlagen« – viele und gerade erfolgreiche Menschen kennen diesen Druck. Ignatianische Spiritualität weist einen Ausweg in Richtung innerer Ausgeglichenheit und einer bewussten Lebensführung: Verzicht, Maß und Balance.

Engagement und Lebenssinn

»Facta, non verba« – Warum Engagement glücklich macht

Ignatius lehrte die Jesuiten nicht nur das Beten. Sie sollten Gott immer mehr kennen, lieben und ihm dienen. Es geht ihm um die Einheit von Intellekt, Emotion und Willen, die sich in konkreter Haltung und im Tun manifestiert. Ignatianisch geprägte Menschen versuchen in der Konsequenz dieser Haltung, das Gute immer besser zu kennen, zu lieben und zu tun. Altruismus und Kooperation auf der Basis echter Empathie und eines festen Wertekonzepts helfen ihnen ihre Energien zu finden. Anderen zu helfen und mehr an andere denken – Altruismus – ist Teil ihres Glücksprojekts und Lebenskonzepts. Der ignatianische Weg ist ein Übungspfad der Herzensbildung.

Teil 3: Am Anderen wachsen

Reden hilft

»prudenter et amanter« – lerne zuzuhören und dich auszudrücken

Manche Menschen sind geborene Kommunikationsgenies. Auch diese Genies und alle anderen Menschen sowieso tun gut daran, ihr Kommunikationsverhalten regelmäßig zu überprüfen und gegebenenfalls neu zu justieren. Ignatius' Kommunikationsstrategien ermöglichen gelingende Beziehungen.

Freiheit und Gehorsam

»nova obidientia« – sei loyal und handle autonom

Nichts geht über Unabhängigkeit. Wirklich? Paradoxerweise führt oft gerade ein »Sich-Einlassen« und »In-Dienst-nehmen-Lassen« zu größerer Freiheit und einem Wachstum der eigenen Persönlichkeit sowie der Organisation, in der man lebt und arbeitet. Leben im Spannungsfeld von Gehorsam und Freiheit, das ist die Paradedisziplin der Jesuiten.

An die Ränder gehen

»totus mundus nostra fit habitatio« – ... weil du dort wachsen wirst

Es ist gesellschaftlicher Narzissmus, wenn die Geschichte der eigenen Kultur schöngeredet wird, nur weil es das eigene Ego beleidigt, das sich auf der Seite der Guten und Schönen sehen will. Ich, ich, ich und wieder ich. Werde ich genug wahrgenommen? Erhalte ich genug Bestätigung? Ich, ich, ich und wieder ich! Wenn Realität nur noch als Spiegel eigener Bedürfnisse gesehen wird, dann ist das Narzissmus! Ignatianische Pädagogik und Spiritualität weiß sich einem anderen Konzept verbunden: Wachsen am Anderen!

Teil 4: Die Gesellschaft gestalten

Veränderung gestalten

»magnamitas et magis« – Nur wer sich weiterentwickelt, bleibt bestehen

Für Ignatius gehört zu einem sinnerfüllten Leben, dass der Mensch nicht nur nach einem guten Leben für sich selbst strebt. Nur der Mensch findet bleibende Erfüllung, der sich in den Dienst nehmen lässt für Andere. »Durch dich kann die Welt ein besserer Ort werden und sei es nur im vermeintlich Kleinen«. Dazu gehören der eigene Mut zur Veränderung und die persönliche Entschiedenheit, sich großzügig zu engagieren. Aber wenn deine Arbeitsstelle, dein Lebensumfeld, wenn sich Welt und Gesellschaft um dich herum

ganz konkret verändern sollen, dann brauchst du auch Verbündete und eine Idee, was es braucht, damit Veränderung gelingen kann. Lasse dich einmal darauf ein. Dann wirst du auch dein Leben als wert- und sinnvoller ansehen. Und was den Einzelnen stärkt, wird in der Wirkung potenziert in der Zusammenarbeit vieler!

Den Rahmen schaffen

»omnia ad maiorem dei gloriam« – Wie Institutionen und Netzwerke wirksam werden

Große Ideen und edle Worten bleiben ohne die Sprache des konkreten Umsetzens hohl. Jesuiten betreiben viele und große Institutionen. Das gehört zu ihrem Markenkern. Sosehr man ihnen auch nachsagt, dass sie Arbeitstiere und Einzelkämpfer seien, lag ihr Erfolg immer schon in der Zusammenarbeit untereinander. Und sie suchen Hilfe von außerhalb: Denn bewältigen können sie ihre ressourcenintensiven Aufgaben in der Regel nur mit Hilfe großzügiger Unterstützer_innen sowie dem hohen persönlichen Einsatz ihrer Mitarbeiter_innen. Jesuiten sind Netzwerkplayer!

Führung ignatianisch

»noster modus procedendi« – Wie wir die Dinge angehen

Der Jesuitenorden ist eine globale, multinationale Organisation, in der Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen und gesellschaftlichen Hintergründen zusammenwirken. Jesuiten haben es geschafft, über Hunderte von Jahren dieses »Gebilde« zusammenzuhalten. Dies funktioniert nur mit einem wohlüberlegten Managementsystem, das den Rahmen vorgibt, wie Führung, Zusammenarbeit und Organisation gestaltet werden. Dieses Managementsystem muss aber gleichzeitig offen für neue Impulse sein, so dass der Orden sich weiterhin anpassen und weiterentwickeln kann. Jesuiten legen in diesem Kontext sehr viel Wert auf die Qualität der Führungsausbildung.

