

# Exerzitien – Unterwegs mit Ignatius „Kanonenkugeln“, die unser Leben verändern



## TAG 1

### Die Kanonenkugel von Pamplona: Eine Karriere wird pulverisiert



Willkommen bei den Exerzitien „Unterwegs mit Ignatius“. Entdecken wir die „Erste Kanonenkugel“ im Leben des Ignatius und lassen wir uns von seinem Bekehrungserlebnis inspirieren.

#### 1) Aus der Lebensgeschichte des Heiligen Ignatius – Erster Teil

[Video](#) 

Im Mai 1521 fand die Belagerung von Pamplona statt: Die Franzosen und Navarresen wollten die Stadt und Navarra von Karl V und den Spaniern zurückerobern. Am 20. Mai, einem Pfingstmontag, verteidigt Ignatius die Festung, spornt die Verteidiger an und weigert sich zu kapitulieren, als eine Kanonenkugel zwischen seinen Beinen durchfährt und ihm das rechte Bein zertrümmert und das linke verwundet. Er wird nach Loyola transportiert, unterzieht er sich mehreren Operationen, bereit, alles zu tun, um seine "äußere Attraktivität" wiederzuerlangen.

Während seiner Rekonvaleszenz **langweilt sich Ignatius** und verlangt nach Ritterromanen, in denen Geschichten erzählt werden, von Ritter auf Abwegen, wie z. B. Amadis de Gaul, deren zeitgenössische Entsprechungen ein James Bond oder Largo Winch sein würden. Aber es findet sich nichts dergleichen im Schloss. Seine Schwägerin Magdalena gibt ihm eine Art Zusammenfassung der Evangelien, das "Leben Christi" von Ludolph dem Kartäuser und die "Legenda Aurea", eine Heiligenvita, von dem Dominikaner James de Voragine. Während er liest, träumt Ignatius von den Großtaten, die er für eine edle Dame vollbringen könnte, eine von denen, die er an den Höfen von Kastilien und Navarra kennengelernt hat. **Fasziniert vom Leben des heiligen Franz von Assisi und des heiligen Dominikus, träumt er davon, ihnen es gleich zu tun:** in Armut zu leben, zu betteln, Christus zu folgen.

So bleibt Ignatius trotz seines Leidens und seines Handicaps **ein Mann mit großen Sehnsüchten!** Er wird immer angetrieben von dem **Drang, etwas zu unternehmen.** Sicherlich müssen diese Wünsche geläutert werden, aber sie werden auch zum Motor von tollen Leistungen! Im Moment schwanken sein Herz und sein Verstand zwischen dem Werben um eine edle Dame und einem armen Leben in der Nachfolge Christi...

Als er seine Lektüre fortsetzt, erkennt Ignatius, dass die Taten für eine edle Dame ihn für einen Moment begeistern, aber auf lange Sicht geistig austrocknen, traurig und müde machen, während das arme Leben in der Nachfolge Christi ihn weiterhin begeistert und das Gefühl der Freude und des Friedens über die Zeit hinweg bestehen bleibt. Hier kommt **einer der wesentlichen Merkmale seiner Spiritualität** zum Vorschein, die in den Regeln der Unterscheidung verfeinert werden: **Sich für Gott zu entscheiden, erfordert die Prüfung unserer Gedanken und deren Auswirkungen, ob sie sich innerlich auf Dauer bewähren, um die herauszufinden, die auf Gott ausgerichtet sind...** und die, die sich von ihm abwenden.

Die Grundlagen der Unterscheidung finden sich bereits in der monastischen Tradition der Wüstenväter oder des hl. Benedikt Sie besteht darin, die Wirkung der verschiedenen Gedanken zu betrachten, die aufkommen, und nach und nach zu lernen, **diejenigen auszusortieren, die mich auf Dauer freudig und friedlich lassen, mich nach oben ziehen** (Wertschätzung von sich selbst, von Gott, von anderen), **und solche, die mich traurig und besorgt zurücklassen und mich herunterziehen** (Abwertung von sich selbst, von Gott, von anderen).

Sobald diese verschiedenen Auswirkungen von Gedanken bestimmt wurden, wird meine Freiheit in Anspruch genommen, zu wählen und mich für die Wege Gottes zu entscheiden: Dabei **auf die Gedanken zu hören**, die identifiziert wurden, dass sie von Gott kommen, und **nicht auf die Gedanken zu hören**, die als vom Widersacher, dem Versucher, kommend identifiziert worden sind, welcher durcheinanderbringt (διὰ-βολον) und von Ignatius "der todbringende Feind unserer menschlichen Natur" genannt wird.


Ignatius beschließt daraufhin, dem armen Christus zu folgen und nach Jerusalem zu pilgern, um physisch in die Fußstapfen von Jesus zu treten. **Eines Nachts hat er eine Vision von der Jungfrau, die ihn in seiner Entscheidung bestätigt.**

Dies war der erste „Kanoneneinschlag“ im Leben des Ignatius', die erste Bekehrung dieses Pilgers des Absoluten.

## Gedanken zum Nachdenken...

- Was inspiriert mich an dieser Geschichte?  
Erinnert es an eine bekannte Situation, die ich erlebt oder mitbekommen habe?
- Welche großen Sehnsüchte trage ich in mir?  
Zu Beginn der Exerzitien schreibe ich sie in mein Notizbuch.
- Ignatius von Loyola entdeckte die Grundlagen der Unterscheidung beim Untersuchen seiner Gedanken und deren Auswirkungen.  
Ich nehme mir einen Moment der Stille, um meinen eigenen Gedanken zu lauschen, das geistige Leben, das in mir wohnt.  
Was lässt mich erfreut sein und schenkt mir inneren Frieden?
- Ich kann eine Notiz an der Gebetswand der Exerzitien hinterlassen.

## 2) Ignatianische Schriftbetrachtung: Der Fortgang Jesu

- **persönliche Gebetsvorbereitung:** Zeit und Ort, dem Herrn zu begegnen
- Sich der Gegenwart des Herrn bewusst werden
- Bitte um eine Erkenntnis oder eine Erfahrung, als Herzenswunsch:  
*„Innere Erkenntnis des Herrn erbitten, der für mich Mensch geworden ist, damit ich ihn mehr liebe und ihm nachfolge“* (GÜ)
- **Tageslesung von Christi Himmelfahrt (Apg 1, 1-11)**  oder ein ausgewählter Bibeltext
- Sich den biblischen Schauplatz mit allen Sinnen vergegenwärtigen...  
Ort, Zeit, Personen, Umstände
- ...und dort seinen Platz suchen, sich identifizieren
- Beten zum Herrn, über das, was mich anspricht oder berührt...
- Eine Bitte zum Herrn richten...
- **Das Vater Unser beten**
- **Rückblick:** Zurückschauen auf die Zeit der Betrachtung, wahrnehmen wie es mir erging...  
Notizen machen zu dem, was ich mir an Einsichten bewahren möchte, oder auch an die Gebetswand der Exerzitien schreiben...
- **Dank** für die geschenkte Zeit und abschließende Geste

## Impulse zum Bibeltext Apg 1,1-11

### Audio

„Als er das gesagt hatte, wurde er vor ihren Augen emporgehoben und eine Wolke nahm ihn auf und entzog ihn ihren Blicken.“ V 9

### Einleitung

An diesem Tag betrachten wir die Himmelfahrt, den Fortgang Jesu zu seinem Vater - eine echte Entwurzelung für die Jünger, aber eine Voraussetzung dafür, dass sie seine Zeugen werden können. Möge das Betrachten dieser Geschichte uns die Möglichkeit bieten, Gottes liebende Gegenwart mitten in unserem täglichen Leben zu finden und dafür Zeugen zu sein. Im Namen des Vaters + und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

### Musik

Le plus fou des mystères © Holi.

### Zugänge

**1** - Der Schreiber spricht einen geheimnisvollen Theophilus an, wörtlich: einen, der Gott liebt. Er wendet sich mit ihm daher an jeden von uns. Für einen Moment erinnere ich mich an die Geschichten und Worte Jesu, seine Passion, seine Auferstehung und seine Erscheinungen während der 40 Tage. Der Glaube wird aus der Erfahrung einer Begegnung mit Christus geboren.

**2** - Ich setzte mich nun zu den Jüngern: Auf der einen Seite verkündet Jesus eine große Nachricht: "In wenigen Tagen werdet ihr im Heiligen Geist getauft werden." Auf der anderen Seite scheinen ihre Herzen damit beschäftigt zu sein, wann die Zeit ist gekommen, dass das Reich Israel wiederhergestellt wird...." Wie können wir eine solche Diskrepanz verstehen?

**3** - Schließlich erhebt sich Jesus, und eine Wolke kommt und entzieht ihn den Augen der Jünger. Ich beobachte mit ihnen diese Abreise ohne Fanfare und Trompete. Und ich höre diese Stimme, die mich anspricht: "Warum stehst du da, um in den Himmel zu schauen?" "Was kann ich antworten??"

### Einladung zum persönlichen Gebet

Uns ist eine Verheißung gegeben worden: "Ihr werdet Kraft empfangen, wenn der Heilige Geist auf euch kommt." (Apg 1,8a). Ich wende mich meinerseits an Gott und bitte ihn, mein Leben so gut wie möglich darauf vorzubereiten, den Heiligen Geist zu empfangen.

### Abschließendes Gebet

„Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.“

### 3) Persönliches Zeugnis Nr. 1 – Eine Verletzung, die Glück brachte

[Video](#) 

Pater Bruno Marchand sj erzählt uns, wie ein Sturz im Park des geistlichen Zentrums von Saint Hugues de Biviers ihn zunächst daran hinderte, seinen Wunsch, Menschen geistlich zu begleiten, zu verwirklichen. Aber letztendlich erlaubte ihm dieses Ereignis, einen anderen Weg zu gehen, einen der überraschend und freudig war: „Eine spannende Zeit, die ich ohne diesen unglücklichen Sturz nie erlebt hätte.“

#### Nach dem Zuhören:

- Was ruft dieses Zeugnis in mir hervor?  
Erinnert es an eine persönliche Erfahrung oder an die von jemandem, den ich kenne?
- Wenn ich einen Moment über mein Leben nachdenke, fallen mir ein oder zwei unerwartete Erfahrungen auf, die mir heute in meinem Alltag helfen.  
Ich danke Gott dafür.
- Ich kann ihm auch vergangene Erfahrungen anvertrauen, erworbene Fähigkeiten, die in meinem Leben noch keinen Sinn ergeben haben.
- Ich schreibe eine Reflexion in mein Notizbuch oder hinterlasse eine Notiz an der Gebetswand der Exerzitien.

#### Um weiter zu gehen...

Entscheiden Sie sich, einen kleinen Schritt, der möglich ist, weiter zu gehen!