

# PR



# FIIL

die Spur im  
Alltag

die Monats-Geh-Hilfe der action spurensuche  
Ausgabe 209 / Donnerstag, 8. Februar 2024 / 2 Seiten

## Ignatianische Gebete 1: Seele Christi

Liebe Spurensucher,

mit diesem Profil beginnen wir eine neue inhaltliche Reihe. Wir werden uns die nächsten Monate mit Gebeten befassen, die den Geist des Ignatius und seiner Exerzitien atmen. Das werden Gebete von Ignatius selbst sein, Gebete früherer und heutiger Jesuiten oder Gebete von Menschen, die ihre Exerzitien Erfahrungen ins Wort gebracht haben. Wir beginnen mit einem Gebet, das gewissermaßen den Notenschlüssel für alle weiteren bildet, weil es jenes Gebet ist, das schon in den ersten Ausgaben der Exerzitien ganz vorne, also noch vor dem eigentlichen Beginn der geistlichen Übungen selbst, im Buch steht und alles ausrichtet: das Anima Christi.

Für uns ist es nicht unbekannt. Wir beten es regelmäßig. Wir singen es in der verkürzten Fassung unseres Kanons „Passio Christi“. Wir haben uns in einer 2010 begonnenen Profilvereihe schon einmal Zeile für Zeile mit diesem Gebet befasst. Wir wissen aber auch, dass es immer aufs Neue Neues und Überraschendes zu verspüren und zu verkosten gibt – von innen her. *Repetitio est mater studiorum!* Die Wiederholung ist die Mutter aller Studien. Noch vielmehr gilt dieses Muttersein des Wiederholens, des ständigen Wiederkäuens, jenes von den Mönchen den Kühen abgeschauten geistlichen Kauens, der sogenannten *ruminatio*, - noch mehr gilt dies also vom geistlichen „*Studium*“, d.h. vom Gebet.

Euch allen einen gesegneten Weg mit den Gebeten!

Euer Spurensuche-Team

**Seele Christi, heilige mich.  
Leib Christi, rette mich.  
Blut Christi, tränke mich.  
Wasser der Seite Christi, wasche mich.  
Leiden Christi, stärke mich,  
O guter Jesus, erhöre mich.  
Birg in deinen Wunden mich.  
Von dir lass nimmer scheiden mich.  
Vor dem bösen Feind beschütze mich.  
In meiner Todesstunde rufe mich,  
zu dir kommen heiße mich,  
mit deinen Heiligen zu loben dich  
in deinem Reiche ewiglich Amen.**

Ignatius empfiehlt das Anima Christi in seinen Exerzitien. Es steht bei ihm gewissermaßen im gleichen Rang wie das Ave Maria und das Vaterunser. Ignatius hat es nicht selbst verfasst. Erstmals taucht es in einer Londoner Handschrift in der ersten Hälfte des 13. Jahrhunderts auf, entstand aber wohl in Irland, von wo aus es sich bis Spanien ausbreitete, wo es Ignatius wohl in der irischen Form betete.

In den ersten Ausgaben der Exerzitien des Ignatius wurde das Anima Christi nicht, wie später üblich, vorne abgedruckt. Allerdings verweist Ignatius öfter auf dieses Gebet und setzt es dabei als bekannt voraus. Erstmals wird es 1576 in Rom mit einigen leichten Änderungen am Original in ein Exerzitienbüchlein gedruckt, was später Standard wurde, um das Gebet als wesentliche spirituelle Quelle der Gesellschaft Jesu dauerhaft zu bewahren.

„Nur wer dieses Gebet betet, kann Exerzitien machen. Nur wer dieses Gebet betet, versteht Ignatius. Nur wer dieses Gebet betet, folgt seinen Spuren“, schreibt Walter Reppes. Wir dürfen ergänzen: Nur wer dieses Gebet betet, folgt den Spuren Philipp Jeningens, der ja selbst auf den Spuren des Ignatius Jesus nachfolgen wollte.

Die Worte des Gebets atmen durch und durch die Passion Christi. In der Fassung von Johannes Scheffler (besser bekannt als Angelus Silesius; von ihm auch „Ich will dich lieben, meine Stärke“) wurde es in der lutherischen Liturgie von einem Chor oder von der Gemeinde während der Austeilung des Abendmahls gesungen. Daher gibt es auch viele Vertonungen protestantischer Komponisten. Die erste Strophe lautet im Text:

**Die Seele Christi heilge mich,  
Sein Geist versenke mich in sich,  
Sein Leichnam, der für mich verwundet,  
Der mach mir Leib und Seel gesund.**

## Ein eucharistisches Gebet

Das Anima Christi wird von manchen Gläubigen noch heute als Gebet nach dem Kommunionempfang gepflegt. Früher, schon vor der Zeit des Ignatius, wurde es auch bei der Erhebung der konsekrierten Hostie nach der Wandlung still gesprochen. Daraus ergibt sich ein spiritueller Deutungshinweis für das Anima Christi, nämlich dass es eine innere Verwandtschaft mit den Worten hat, die wir heute nach der Wandlung auf den Zuruf „Geheimnis des Glaubens“ gemeinsam sprechen: „Deinen Tod, o Herr, verkünden wir, und deine Auferstehung preisen wir, bis du kommst in Herrlichkeit.“

## Ein Hingabegebet

Die Exerzitien sind eine Einübung in die Hingabe, auch die Eucharistie: „Das ist mein Leib, der für euch hingeben wird.“ So ist das „Anima Christi“ selbstredend ein Gebet der Hingabe. Und in der „Passion“ geht es ja nicht bloß um das Leiden (das auch), sondern auch um die Leidenschaft, die leidenschaftliche Hingabe Jesu. Nur wer sich hat, kann sich hingeben. Nur wer sich selbst wahrnimmt, sich selbst kennt, kann sich ganz in Christus verlieren. Hingabe ohne Selbstannahme ist Selbstaufgabe. Das „Anima Christi“ kennt zunächst das elfmalige „mich“, und dann beim zwölften Mal (die Zahl der Fülle, der Vollendung, der Bestimmung) das „dich“. „Ich werde am Du“, sagt Martin Buber.

## Eine Bitte um Gotteslob

Um was geht es bei diesem „dich“? „Mit deinen Heiligen zu loben dich.“ Das Lob Gottes ist unsere Bestimmung. „Der Mensch ist geschaffen dazuhin, Gott, unseren Herrn, zu loben“, schreibt Ignatius in „Prinzip und Fundament“ der Exerzitien. Im Gottesloblied „Nun jauchzt dem Herren, alle Welt“ in der vierten Strophe ist es trefflich formuliert:

**Dankt unserm Gott, lobsinget ihm,  
rühmt seinen Namen mit lauter Stimm;  
lobsingt und danket allesamt.  
Gott loben, das ist unser Amt.**

Das „Anima Christi“ ist streng genommen die Bitte an Jesus, dass wir wirklich loben können. Und diese Bitte scheint mir nötig, weil wir zwar meist klagen, bitten und danken, aber nicht recht loben können. Das Lob fällt uns schwer, weil wir unser Ich beim Lob zurücknehmen und uns in die Lobpreisgemeinschaft einordnen müssen: die Gemeinde, die ganze Christenheit, die ganze Schöpfung, mit Sonne und Regen, mit den Bäumen auf dem Feld und den Wasserströmen, die in die Hände klatschen (Jes 55,12; Ps 98,8).

Beten wir am Ende um die Fähigkeit zur Hingabe in diesem Jahr 2024 in Worten, die sich aus dem Anima Christi-Gebet speisen. Jene Hingabe, von der Frère Roger Schutz sagt: „Tag für Tag wandelst du das Nein in mir um in ein Ja. Du willst nicht nur ein paar Brocken von mir, sondern mein ganzes Dasein.“

**Blut Christi, tränke mich!  
Nein, tränke mich nicht nur,  
sondern berausche mich!  
Berausche mich, dass ich mich selbst vergesse  
und von Dir getragen nur noch lebe für Gott.**

**Wasser Christi, wasche mich,  
dass ich alle Hemmungen der Menschenfurcht  
verliere und mich reinen Herzens und voller Mut  
ganz für deinen Frieden einsetze.**

**Jesus, sei in mir,  
erleuchte nicht nur meinen Verstand,  
sei nicht nur in meinem Herzen.  
Das ist viel zu wenig.**

**Durchströme mich.  
Tränke mich.  
Verteile dich in mir, du mit all dem,  
wie du bist, was du bist.**

**Sei ganz dicht in mir,  
dass ich ganz so werde wie du.  
Alles, was du bist, soll so in mir sein,  
dass es mehr ist als ich,  
dass es überläuft.**

**(nach Heiner Wilmer  
und einer unbekanntenen Quelle)**

**Sonntag, 4. Februar, 17.00 Uhr: Mit Pater Philipp bei den Ellwanger Combonis**

**Mittwoch, 7. Februar, 18.00 Uhr: 24-Stunden-Gebet in der Liebfrauenkapelle**

**Donnerstag, 8. Februar, 19.00 Uhr: Gottesdienst in der Basilika zum Todestag**

**Mittwoch, 17.1. und 21.2., 19.00 Uhr: Abendgebete in der Liebfrauenkapelle**