

Josef Thorer SJ

ÜBUNGEN ZUR DANKBARKEIT

Die Exerzitien des Ignatius als Schule der Dankbarkeit

Dieser Artikel ist erschienen in Diakonia, 50. Jg., Heft 1, Feb. 2019.

Die verschiedenen Übungen der Exerzitien verweisen immer wieder auf das, was dem Menschen gegeben ist. Nicht Askese steht im Vordergrund, sondern das Erkennen und Anerkennen, woraus dann ein bestimmtes Handeln erfolgt.

„In seiner göttlichen Güte erwäge ich – *vorbehaltlich eines besseren Urteils* – dass unter allen vorstellbaren Übeln und Sünden die Undankbarkeit eines der vor unserem Schöpfer und Herrn und vor den Geschöpfen, die seiner göttlichen und ewigen Ehre fähig sind, am meisten zu verabscheuenden Dinge ist, weil sie Nichtanerkennung der empfangenen Güter, Gnaden und Gaben ist, Ursache, Ursprung und Beginn aller Sünden und aller Übel; und umgekehrt, wie sehr die Anerkennung und Dankbarkeit für die empfangenen Güter und Gaben sowohl im Himmel wie auf der Erde geliebt und geschätzt wird.“¹

Mit diesen Worten ermahnt Ignatius von Loyola einen früheren Gefährten zur Dankbarkeit gegenüber dem König von Portugal. Über den konkreten Anlass hinaus zeigt Ignatius mit diesem Wort aber auch, welche Bedeutung er der Dankbarkeit beimisst. Es ist von daher nicht erstaunlich, dass in den Geistlichen Übungen des Ignatius, die von den Erfahrungen nach seiner Verwundung 1521 angestoßen und in der spanischen Fassung 1544 fertig vorlagen, die Dankbarkeit eine bedeutende Rolle spielt.

Ziel und Methode der Geistlichen Übungen

Die Geistlichen Übungen beinhalten Anleitungen zum Nachdenken und Betrachten mit dem Ziel, sein Leben auf Gott möglichst ganzheitlich auf Gott hin auszurichten. Sie dauern in der vollen Form dreißig Tage, und darauf beziehe ich mich. In der Praxis werden sie freilich meist in einer verkürzten Form angeleitet. Den Abschluss dieser Übungen bildet die „Betrachtung, um Liebe zu erlangen“. Darin lässt Ignatius bitten um „innere Erkenntnis von soviel empfangenem Guten [...] damit ich, indem ich es gänzlich anerkenne, in allem seine göttliche Majestät lieben und ihr dienen kann“². Er gibt damit das Ziel an, zu dem die Betrachtung hinführen soll. Die Dankbarkeit wird nicht ausdrücklich genannt, sondern findet sich impliziert in einer Haltung, die noch darüber hinausgeht: der Liebe, die dann zum bereitwilligen Dienen führt. Die Dankbarkeit muss man in dieser Dynamik enthalten sehen, wenn ich angeleitet werde, anzuerkennen, was ich an Gutem erhalten habe und darauf zu antworten. Diese Reaktion begegnet nicht als moralische Forderung, die ja eher einen inneren Widerstand hervorruft, sondern als Folge aufmerksamen Wahrnehmens, das zu einer ‚inneren Erkenntnis‘ des empfangenen Guten führt. So kann eine Dankbarkeit von innen her

wachsen. Die Anleitung und die Bitte zu Gott um inneres Erkennen durchzieht das ganze Exerzitienbuch, denn „nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Innerlich-die- Dinge-Verspüren-und-Schmecken“. (GÜ 2) Darauf zielen die teils detaillierten Anleitungen zum Betrachten. Sie wollen den Übenden über mehrere Stufen zu einem immer tieferen Erfassen des jeweiligen Betrachtungsstoffes führen. Am Beginn steht die Bitte um das, was ich will und wünsche (GÜ 48 u.a.). Diese Bitte realisiert, dass das Erwünschte, um das ich mich mühe, mir nicht selbstverständlich erreichbar ist, sondern im Ergebnis zugleich Geschenk ist – so wie das Gelingen eines Gespräches nicht allein von mir abhängt, sondern ebenso vom Partner. Am Ende jeder Betrachtung steht jeweils ein Gespräch (mit Jesus Christus, mit dem Vater oder auch beginnend mit Maria), in dem der Betrachtende ausdrücklich ins Wort bringt, was ihn im Zusammenhang mit der Betrachtung bewegt (hat) und was sich für ihn daraus ergibt. Dabei kann er auf das Bezug nehmen, was er sich anfangs erbeten hat. Die Frage, was sich für ihn aus der Betrachtung ergibt, stellt sich auch noch einmal in der Reflexion, in der der Übende unmittelbar nach der Betrachtung nochmals auf sie zurückschauen soll.

Der Weg durch die vier Wochen

Ignatius teilt den Weg durch die Exerzitien ein in vier Wochen, die nicht genau sieben Tage umfassen müssen, sondern eine unterschiedliche Länge haben können, je nach dem Fortgang des Einzelnen. In der ersten Woche wird der Übende angeleitet, sich als Sünder vor Gott zu erkennen und gerade darin Gottes Barmherzigkeit zu erfahren. Ignatius präsentiert zunächst eine Übung, die nicht nur für die Exerzitien gedacht ist, sondern auch im Alltag täglich praktiziert werden soll: die Gewissensforschung. Es ist eine Übung, die den Christen immer wieder nahe gebracht worden ist, und zwar als Blick auf die Sünden und mit der Bitte um Vergebung. Bemerkenswert und in erstaunlicher Weise oft zu wenig bedacht ist, dass Ignatius damit beginnen lässt, „Gott unserem Herrn für die empfangenen Wohltaten [zu] danken“ (GÜ 43). Die Haltung der Dankbarkeit ist der Boden, von dem aus die Erforschung geschehen soll: Sie besinnt sich auf das grundsätzliche Wohlwollen Gottes, von dem sich mein Verfehlen abhebt, das mich aber auch auf die Vergebung vertrauen lässt. In der Erkenntnis, dass es im Rückblick auf den Tag nicht nur darum geht, Sünden zu suchen, sondern auch das Gute und die Führung durch Gott zu sehen, hat W. Lambert vom „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ gesprochen – eine Formulierung, die das Ziel der Übung gut zusammenfasst und heute vielfach gebraucht wird. Ignatius war diese Übung so wichtig, dass er sie für die Mitglieder des Jesuitenordens zweimal am Tag vorgesehen hat. Diese Übung ist auch gedacht für jene, die einfach eine gewissen Orientierung durch die Exerzitien suchen, sich auf einige wesentliche Inhalte des Glaubens besinnen und durch eine solche Übung eine Klärung und Festigung im Glauben finden. Diese regelmäßig vollzogene Übung kann den Blick auf die Wirklichkeit verändern und Dankbarkeit, ausgehend von den unmittelbaren Anlässen, zu einer dauerhaften Haltung werden lassen.³

Jene, die sich weiter vertiefen wollen und können, werden in den Geistlichen Übungen zur eingehenden Betrachtung der Sünde geführt. Dabei geht der Weg in der Betrachtung wiederum von außen nach innen: von der Sünde der Engel zur Sünde von Adam und Eva, und über die Sünde von Verdammten (im damaligen Verständnis) zum Blick und Erkennen der eigenen Sünde. Jede dieser Betrachtungen wird beendet mit einem Gespräch vor dem Gekreuzigten: „Wie er als Schöpfer gekommen ist, Mensch zu werden, und von ewigem Leben zu zeitlichem Tod, und so für meine Sünden zu sterben. Wiederum, indem ich mich selbst anschau: - das, was ich für Christus getan habe; - das, was ich für Christus tue; - das, was ich für Christus tun soll. Und indem ich so ihn derartig sehe und so am Kreuz hängend, über das nachdenken, was sich anbietet.“ (GÜ 53) Das heißt, dass ich mich als Sünder im Angesicht des schon geschehenen und offenbarten Entgegenkommens von Seiten Gottes betrachte. Diese Betrachtung soll einerseits dazu führen, dass ich die Sünde in ihrer Tiefe erfasse und „die Häßlichkeit und die Bosheit schaue, die jede begangene Todsünde in sich enthält, selbst wenn sie nicht verboten wäre“ (GÜ 57). Mit einer tiefen inneren Erschütterung soll aber auch die Dankbarkeit dafür wachsen, dass meine Verfehlungen nicht einen Endpunkt darstellen, mir vielmehr die Möglichkeit eröffnet wird, umzukehren und auf neue Weise zu leben. So endet eine der Betrachtungen mit einem „Barmherzigkeitsgespräch, indem ich nachdenke und Gott unserem Herrn danke, weil er mir bis jetzt das Leben geschenkt hat. Dabei sich für künftig mit seiner Gnade Besserung vornehmen“ (GÜ 61). In ähnlicher Weise dankt der Übende nach einer Besinnung über die Hölle, dass Gott ihn noch nicht dahin hat fallen lassen, sondern „bis jetzt immer soviel Freundlichkeit und Barmherzigkeit“ (GÜ 71) für ihn gehabt hat. So führt die Betrachtung der ersten Woche über den Blick auf die Sünde hin zu Betrachtung der Barmherzigkeit Gottes und zur Dankbarkeit dafür.

Die Erfahrung, als Sünder von Gott angenommen zu sein, bildet den Hintergrund für den weiteren Gang der Exerzitien. Im Folgenden richtet sich der Blick auf Jesus Christus und lässt fragen, zu welchem Leben er mich ruft. Das soll sich klären im Blick auf sein Leben. Dazu werden nun die Ereignisse seines Lebens zur Betrachtung vorgelegt. Sie sollen zu einer „inneren Erkenntnis“ des Herrn führen. Innere Erkenntnis meint offensichtlich ein Erkennen, das mehr ist als ein Wissen um äußere Fakten, es ist ein Zugang zur Person des Anderen, die nicht erzwungen werden kann und darum erbeten wird. Der Andere muss diesen Zugang gewähren, aber vom Übenden her ist es ebenfalls nötig, sich zu öffnen und sich innerlich ansprechen zu lassen. Es bedarf einer Offenheit, wie sie in jeder personalen Begegnung und somit auch für die Dankbarkeit eine wesentliche Voraussetzung ist.

Die 2. Woche mit der Betrachtung des Lebens Jesu hat ein Vorspiel, das aus der damaligen Lebens- und Vorstellungswelt stammt: die Betrachtung vom Ruf des Königs. Ein ideal gezeichneter irdischer König, der ein großes Unternehmen plant und dafür Gefolgsleute sucht, wird zum Bild für Jesus Christus, der die ganze Welt ‚erobert‘ (wir sollten wohl besser sagen: gewinnen) will und dafür auch jetzt noch Menschen ruft, ihm zu folgen. Das ist sozusagen der Horizont für die nun folgende

Betrachtung seines Lebens. Hintergrund und treibendes Motiv der Menschwerdung ist der Wille Gottes, den Menschen, der – allein gelassen – dem Verderben (der Hölle) entgegenreiben würde, zu retten. Die Erlösung soll nicht geschehen durch einen Automatismus, sondern durch die Mitwirkung des Menschen – zunächst der Mitwirkung Mariens, die ihr Ja zur Botschaft des Engels spricht, sodann durch das Leben Jesu, der die Mühen seines Lebens von der Geburt in widrigen Umständen, dem entbehrungsvollen Leben seines öffentlichen Wirkens, den Anfeindungen und schließlich dem Tod am Kreuz auf sich nimmt. Und in diesem Zusammenhang kommt eine entscheidende Wendung: „dies alles für mich“. Es ist ein Wort, das sich mehrfach im Exerzitienbuch findet. Der/die Übende soll sich persönlich angerufen und berührt sehen. Ignatius geht von der Möglichkeit aus, dass in den Exerzitien „der Schöpfer und Herr selbst sich seiner frommen Seele mitteilt, indem er sie zu seiner Liebe und zu seinem Lobpreis umfängt und sie auf den Weg einstellt, auf dem sie ihm fortan besser wird dienen können“ (GÜ 15). Dieses „für mich“ soll die Dankbarkeit und die Liebe wecken, und so zum Dienst in der Nachfolge bereit machen. In den Betrachtungen der 2. Woche findet sich sodann noch eine Übung, die so nicht in den Evangelien zu finden ist, sondern eine Art Zusammenfassung darstellt. In der „Besinnung über die zwei Banner“ werden zwei Heerlager, wir könnten auch sagen: zwei Lebensentwürfe, einander gegenübergestellt, das Heerlager Luzifers (als „Feind der menschlichen Natur“, GÜ 136) und das Heerlager Christi, der das wahre Leben verkörpert. Bedeutsam in unserem Zusammenhang ist die Art und Weise ihres Vorgehens: Luzifer schickt Dämonen aus, um Menschen in Netzen und Ketten zu fangen, sie also unfrei zu machen. Christus hingegen schickt ebenfalls Leute aus, aber mit dem Ziel, allen zu einer Lebensweise zu helfen, die zum wahren Leben führt. Sein Vorgehen ist davon geprägt, Menschen in freier Weise zu gewinnen. Sein Wort und das Vorbild seines Lebens und seine Hingabe „für mich“ soll dazu bewegen, ihm zu folgen. Wie sich die Weise der Nachfolge klären kann, dafür gibt Ignatius ausführliche Hinweise. Für die Klärung ist die Unterscheidung der Geister von besonderer Bedeutung. Ignatius nennt sie zunächst ganz allgemein „Regungen, die in der Seele verursacht werden“ und er gibt Regeln, um sie zu verspüren und zu erkennen und um sie dann ihrem Charakter entsprechend anzunehmen oder abzuweisen. (GÜ 313) Diese Regungen sind vom Menschen nur sehr bedingt zu beeinflussen. Wichtig ist, wie er damit umgeht. Ignatius gibt dafür einen Dreischritt an: wahrnehmen (erspüren) – sie in ihrer Bedeutung erkennen - angemessen darauf reagieren. Er unterscheidet zwei Grundstimmungen: Trost und Misstrost, die dadurch charakterisiert sind, dass sie von ihrer Tendenz her zu Gott hinführen oder von ihm abhalten. Der Mensch, der sich grundsätzlich für Gott entschieden hat, muss mit beiden Stimmungen rechnen und damit umgehen. Dabei verhilft uns der Misstrost dazu, „uns wahre Kenntnis und Einsicht zu geben, damit wir innerlich verspüren, dass es nicht bei uns liegt, gesteigerte Andacht, intensive Liebe, Tränen oder irgendeine andere geistliche Tröstung herbeizubringen oder zu behalten, sondern dass alles Gabe und Gnade Gottes unseres Herrn ist“ (GÜ 322). Der Mensch erfährt so, dass es nicht selbstverständlich und von ihm auch nicht beliebig machbar ist, spürbar zu Gott hingezogen zu werden. Wenn es geschieht, hat er Grund, es dankbar

anzunehmen. Am Ende der Hinweise zur Wahl findet sich dann eine grundlegende Aussage: „Denn jeder bedenke, dass er in allen geistlichen Dingen soviel Nutzen haben wird, als er aus seiner Eigenliebe, seinem Eigenwillen und Eigeninteresse herausginge.“ (GÜ 189) Die Wahl hat sich also zu vollziehen in einer Haltung der Freiheit, in der der Mensch nicht auf sich fixiert, sondern gleichsam ex-zentrisch ist. Es ist eine Haltung, wie sie in der Dankbarkeit realisiert ist.

Was Jesus „für mich“ getan hat, zeigt sich in besonders deutlicher Weise in seiner Passion. Diese ist Thema der dritten Woche der Exerzitien. Sie beginnt mit der Betrachtung von der Fußwaschung und vom Mahl als den größten Zeichen seiner Liebe (GÜ 191 bzw. 289). Dem Geschehen der Passion soll sich der Übende so aussetzen, dass er Schmerz und Verwirrung empfindet, weil der Herr wegen seiner Sünden zum Leiden geht (GÜ 193). Ignatius empfiehlt: „Erwägen, wie er alles dies für meine Sünden leidet, usw.; und was ich selbst für ihn tun und leiden muß.“ (GÜ 197) Es ist wiederum der Blick auf Jesus, der den Übenden innerlich berühren und zu einer entsprechenden Antwort auf die Hingabe Jesu („für mich“) bewegen soll.

Für den Glaubenden ist der Tod Jesus nicht das Ende, sondern Durchgang zu einem neuen Leben in einem verherrlichten Leib und zur Rückkehr in die Herrlichkeit beim Vater. Im Blick des Übenden steht nun die neue Weise des Daseins Jesu, die zur Teilnahme an seiner Freude führt. Indirekt – aber nicht ausdrücklich genannt – ist es wohl auch eine Bestätigung und die Freude darüber, dass das, was Jesus „für mich“ getan hat, nicht vergeblich war. Damit stimmt zusammen, dass Ignatius anleitet, „das Amt zu trösten anschauen, das Christus unser Herr bringt, und dabei vergleichen, wie Freunde einander zu trösten pflegen“ (GÜ 224). Ein solcher Trost nach dem schrecklichen Geschehen des Kreuzestodes, das zugleich das Ende vieler Hoffnungen und so gesehen auch ein Mitsterben bedeutete, beinhaltet notwendigerweise auch die Dankbarkeit und führte zu einem Neuaufbruch wie bei den Jüngern in Emmaus, die nach dem kurzen Moment des Erkennens sofort nach Jerusalem zurückgingen (Lk 24,30-33).

Den Abschluss der Exerzitien bildet – wie schon erwähnt – die „Betrachtung, um Liebe zu erlangen“ (GÜ 230 – 237). Und hier geht der Blick ganz auf das empfangene Gute, das zu einer angemessenen Antwort hindrängt. Die dabei angezielte Beziehung ist nicht einseitig die von Geber – Empfänger, sondern bestimmt von gegenseitiger Mitteilung (GÜ 231). In dieser Gegenseitigkeit sieht Ignatius das Wesen der Liebe. Diese Liebe wird im Menschen geweckt durch den Blick auf das, was Gott ihm gegeben hat. In einem ersten Durchgang soll ich als Übender „die empfangenen Wohltaten von Schöpfung, Erlösung und besonderen Gaben ins Gedächtnis bringen, indem ich mit vielem Verlangen wäge, wieviel Gott unser Herr für mich getan hat und wieviel er mir von dem gegeben hat, was er hat, und wie weiterhin derselbe Herr sich mir nach seiner göttlichen Anordnung zu geben wünscht, so sehr er kann“ (GÜ 234). Eine mehr formale Besinnung der Schöpfung hatte Ignatius den

Betrachtungen der Exerzitien mit dem „Prinzip und Fundament“ (GÜ 23) vorangestellt. Darin ist enthalten, dass für den Menschen die Beziehung zu Gott als dem Schöpfer entscheidend ist, im Vergleich zu der alle übrigen Güter nachrangig sind. Die ‚Indifferenz‘ ist eine Lebenshaltung, in der ich auf das Ziel (die Gemeinschaft mit Gott) blicke und die Dinge danach bewerte und gebrauche. Die Exerzitien sind ein Weg zu dieser Freiheit, sich nicht vergeblich an vergängliche Güter zu hängen, sondern in allem die Beziehung zu Gott zu suchen. Die Gaben der Erlösung wurden im Rahmen der Betrachtung des Lebens Jesu ausführlich vor Augen geführt. Die besonderen Gaben (hier nicht näher definiert) können wohl als die Gaben verstanden werden, die jeder einzelne auf individuelle Art und Weise in seinem Leben erfahren hat. Schöpfung, Erlösung und besondere Gaben umfassen so das ganze Feld der Erfahrung. Die darin empfangenen Gaben vermögen so eine Gesamthaltung der Dankbarkeit hervorzurufen und die Welt insgesamt als Ausdruck der Zuwendung Gottes verstehen lassen. Dass er sich mir schenken will, so sehr er nur kann, ist eine überwältigende Zusage. Sie lässt sich ansatzweise erfahren und wird als Überzeugung den Blick auf das eigene Leben und das Verhalten nachhaltig prägen. In einem zweiten Durchgang lässt Ignatius schauen, wie Gott in den Geschöpfen wohnt. Er wohnt in ihr als Schöpfer, der Sein, Leben, Wahrnehmung, Verstehen und im Blick auf den Menschen noch eine besondere Weise der Gegenwart schenkt, indem er einen Tempel aus ihm macht, da er nach dem Bild und Gleichnis Gottes geschaffen ist. Der Mensch ist dazu befähigt, dass Gott ihm zuinnerst gegenwärtig ist. Das Wirken Gottes als Schöpfer führt weiter zum dritten Durchgang – zu erwägen, wie Gott sich um den Menschen müht. Dies geschieht in der Schöpfung, die nicht ein einzelner Akt, sondern dauernde Wirklichkeit ist. Obwohl hier nicht genannt, kommt dieses Sich-Mühen besonders deutlich zum Ausdruck im Leben Jesu. Und schließlich ist in einem vierten Durchgang noch zu sehen, „wie alle Güter und Gaben von oben herabsteigen“ (GÜ 237). Das heißt u.a., dass das Gute in mir ein Anteil an dem Guten ist, das Gott in Fülle besitzt. Es ist eine Mit-teilung von seiner Seite. Wenn ich in so umfassender Weise von Gott beschenkt bin, was kann ich ihm dann überhaupt geben, damit Liebe als Mitteilung auch von meiner Seite möglich ist? Gewiss, der Mensch ist zuallererst und umfassend beschenkt, Gott aber hat sich selbst etwas vorenthalten: die Freiheit des Menschen, weil er offenbar nicht bloße Marionetten schaffen wollte, sondern Wesen, die in eigener Initiative antworten können. Im Hingabegebet, das am Ende jedes dieser Durchgänge vorgesehen ist, bietet der Mensch darum als Erstes Gott seine Freiheit an. Er tut es nicht, um seine Freiheit wegzugeben, sondern um sich Gott in freier Entscheidung mit allem, was er ist und vermag, zur Verfügung zu stellen:

„Nehmt, Herr, und empfangt meine ganze Freiheit, mein Gedächtnis, meinen Verstand und meinen ganzen Willen, all mein Haben und mein Besitzen. Ihr habt es mir gegeben, euch, Herr, gebe ich es zurück. Alles ist euer, verfügt nach eurem ganzen Willen. Gebt mir eure Liebe und Gnade, denn diese genügt mir.“ (GÜ 234)

Das ist zweifellos ein sehr anspruchsvolles Angebot, das der Mensch hier betend ausspricht. Er wird es wohl eher tun als Ziel, dem er zustrebt und als Ausdruck einer Sehnsucht, zu deren Erfüllung er die

Hilfe Gottes erbittet. Aber die Dankbarkeit kann ihn dazu bewegen, sich so auf den Weg zu machen, der ihn Gott näher führt.

Zusammenfassender Rückblick

Ein Blick auf die Exerzitien im Ganzen zeigt, dass sie – wie in der Betrachtung, um Liebe zu erlangen deutlich wird – zu einer tiefen Erfahrung dessen führen wollen, was dem Menschen von Gott gegeben ist.⁴ Sie fördern damit deutlich die Neigung zur Dankbarkeit und ein Handeln, das ihr entspricht. Der aufmerksame Blick auf die Gaben führt zu einer inneren Erkenntnis und diese wiederum zu einer neuen Weise der Lebensführung: in allem (Gott) zu lieben und zu dienen. Auf diesem Wege ist die Dankbarkeit eingebettet in das größere Geschehen der Beziehung, in der der Mensch zur Liebe und durch sie zum Dienen hin bewegt wird. Dankbarkeit ist in ihrer Dynamik keine Einbahnstraße, sondern führt zum gegenseitigen Anteilgeben. Dieser Austausch erscheint in den Exerzitien vorrangig auf Gott bzw. Jesus Christus bezogen. Der Mensch wird dabei aber eingeladen, die Bewegung nachzuvollziehen, in der sich Gott durch Jesus Christus der Welt, insbesondere dem Menschen, zugewandt hat und bleibend darin am Wirken ist.

¹ Ignatius von Loyola, Briefe und Unterweisungen. Übersetzt von Peter Knauer, Würzburg 1993, 68: Brief an Simao Rodrigues vom 18.03. 1542.

Bemerkenswert ist, dass R. A. Emmons, der sich als Psychologe intensiv mit Dankbarkeit beschäftigt, sie in ähnlich umfassender Weise als „Königin der Tugenden“ bezeichnet. Siehe R. A. Emmons, „Queen of the Virtues? Gratitude as a Human Strength“, *Reflective Practice: Formation and supervision in ministry*, 2012, 49-62, 59.

² Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen. Nach dem spanischen Autograph übersetzt von Peter Knauer, Würzburg (2. Aufl.) 2011, Nr. 233. Auf Zitate daraus wird im Folgenden mit GÜ und der entsprechenden Nr. verwiesen. In unserem Text werden ‚Geistliche Übungen‘ und ‚Exerzitien‘ im gleichen Sinn verwendet.

³ R. A. Emmons stellt fest: „Doch so leicht sich Dankbarkeit auch einstellen mag – dieser Gemütszustand kann auch flüchtig sein und schwinden, wird er nicht sorgsam und mit Bedacht gepflegt. Deshalb müssen wir uns in Praktiken und Techniken üben, die unsere Dankbarkeit von Tag zu Tag neu beleben.“

R. A. Emmons, *Das kleine Buch der Dankbarkeit*. München 2018, 11.

⁴ R. A. Emmons sagt dies so: „Am Anfang jeder Dankbarkeit steht die Anerkennung alles Guten und seiner Ursprünge. Das Verständnis, dass das Leben uns nichts schuldet und alles Gute, das wir haben, ein Geschenk ist. Sowie das Wissen, dass wir nichts für selbstverständlich halten dürfen.“ Dr. R. A. Emmons, ebd.