

Unterscheidung der Geister

Die Lehre von der Unterscheidung der Geister ist so etwas wie eine geistliche Wahrnehmungslehre. Sie geht zunächst einmal davon aus, dass es möglich ist, aus der Fülle der täglich uns erreichenden Eindrücke die bedeutsamen herauszufiltern und angemessen zu deuten. Und zwar dann, wenn der oder die Glaubende sich dem Geist Gottes öffnet und sich im eigenen Wahrnehmen von ihm leiten lässt. Gott führt den Menschen, und der Mensch hat ein inneres Gespür, einen geistlichen „Sinn“ für diese unscheinbare und unaufdringliche Führung Gottes.

Gleichwohl läuft dieser innere Sinn für Gottes Hinweise stets Gefahr, sich täuschen zu lassen. Wie die physischen Sinne des Menschen vielen Täuschungen unterliegen, so gilt dies auch für den geistlichen Sinn. Er ist keine unfehlbare, über allen Irrtum erhabene Instanz, sondern stets angefochten von Täuschungen aller Art.

Dabei stellte man sich während der längsten Zeit der Geschichte des Christentums solche Täuschungen so vor, dass ein „böser Geist“ aktiv den geistlichen Sinn des Menschen verwirrt. Für die Glaubenden stellte sich damit die zentrale Aufgabe, alle Eindrücke und Gedanken darauf hin zu untersuchen, ob sie vom Geist Gottes oder von einem bösen Geist eingegeben sind – daher der Begriff „Unterscheidung der Geister“.

Auch wenn wir heute nicht mehr an die Existenz böser Geister glauben, bleibt die empirische Beobachtung der geistli-

chen MeisterInnen gültig: Der spirituelle Sinn des Menschen kann sich täuschen. Es bedarf daher auch heute stetiger Aufmerksamkeit und selbstkritischer Beobachtung der eigenen Gedanken und Eindrücke, soll der rote Faden des eigenen Lebens gefunden und verfolgt werden. Der springende Punkt der geistlichen Tradition ist nun der, dass sie überzeugt war und ist: Für diese Kritik der eigenen Wahrnehmung lassen sich Regeln angeben. Es gibt eine eigene, stets weiterzuentwickelnde Methodik der „Unterscheidung der Geister“.

Derjenige, der diese Methodik in ihre ausgefeilteste Form und höchste Systematik gebracht hat, ist Ignatius von Loyola (1491–1556). Nicht zufällig steht er am Beginn der Neuzeit, jener Epoche, in der der Individualität des Menschen eine zuvor nicht gekannte Bedeutung zugemessen wird. Und noch weniger zufällig hat Ignatius 50 Jahre des Suchens und Fragens durchleben müssen, ehe er mit der Gründung des Jesuitenordens 1541 seine endgültige Lebensentscheidung fällt.

Auf dem Hintergrund der eigenen Lebensgeschichte, die ein leidenschaftliches und unermüdliches Suchen nach dem „roten Faden“ Gottes im eigenen Leben ist, dringt Ignatius immer tiefer in eine systematische und durchdachte Methode der Unterscheidung der Geister ein. In seinem „Exerzitienbüchlein“ (EB), das er für geistliche BegleiterInnen schreibt, legt er diese Methode ausführlich dar, in seinem „Pilgerbe-

richt“ (PB) deutet er in einer Rückschau auf die Zeit seines Suchens an, wie er diese Methode entdeckte und entwickelte. Im Folgenden sollen daher seine Impulse das Rückgrat der Überlegungen bilden.

1. Indifferenz

Zunächst gibt Ignatius eine Grundvoraussetzung an, damit die Unterscheidung der Geister gelingen kann: die Indifferenz. Alles Geschaffene, so sagt er im „Prinzip und Fundament“ des Exerzitienbuchs (EB 23), ist zum Lob Gottes da. Darum soll der Mensch die Dinge zum Lob Gottes gebrauchen, ihnen in Bezug auf die eigenen Wünsche aber „indifferent“, gleichmütig begegnen. „Darum sollen wir von unserer Seite Gesundheit nicht mehr verlangen als Krankheit, Reichtum nicht mehr als Armut, Ehre nicht mehr als Schmach, langes Leben nicht mehr als kurzes und so in allen übrigen Dingen. Einzig das sollen wir ersuchen und erwählen, was uns mehr zum Ziel hinführt, auf das hin wir geschaffen sind.“ (ebd.) Mit diesem hoch gesteckten, stark vom ritterlichen Ideal geprägten Impuls will Ignatius sagen: Wenn wir unsere eigenen Wünsche und Gedanken zum Maß unserer Entscheidungen machen, losgelöst von dem, was Gott mit uns vorhat, sind wir unfrei. Nur wenn wir unsere eigenen Wünsche unter den Willen dessen stellen, der uns geschaffen hat, können wir echte Freiheit erlangen, Freiheit, in der unser geistlicher Sinn ungetrübt das Richtige wahrnimmt.

Die Indifferenz ist nach Ignatius Voraussetzung für die Unterscheidung der

Geister. Wenn jedoch berücksichtigt wird, dass kein Mensch je vollkommene Indifferenz erreicht, lässt sich auch umgekehrt sagen: Echter Gleichmut ist die schönste und reifste Frucht eines langen Mühens um die Unterscheidung der Geister. Indifferenz und Unterscheidungsfähigkeit sind einander wechselseitig unterstützende und fördernde Gaben.

2. „Zeiten“ der Wahl und die regelmäßige „Gewissensforschung“

In bestimmten Momenten sind von uns Entscheidungen gefordert – große, die uns auf lange Zeit binden, oder kleine und alltägliche, die wir schon bald wieder vergessen haben. Solche Momente nennt Ignatius in seinem Exerzitienbuch „Zeiten“ der Wahl. Nicht nur, aber in besonderer Weise im Blick auf solche Wahlentscheidungen ist die Unterscheidung der Geister gefordert. Dabei benennt Ignatius drei „Grundformen“ oder „Weisen“ solcher Wahlzeiten (EB 175–188). Die Klarheit über das, was zu tun ist, kann einen Glaubenden erstens wie ein Blitzschlag treffen und ganz unmittelbar absolute Gewissheit und innere Sicherheit vermitteln. Sie kann zweitens gefunden werden, indem jemand die eigenen Seelenbewegungen, die Emotionen, über längere Zeit beobachtet und danach befragt, zu welchem Tun sie ihn drängen. Und schließlich kann sich die Klarheit drittens über ein wiederholtes, rein rationales und nüchternes Abwägen der sachlichen Vor- und Nachteile verschiedener Handlungsmöglichkeiten einstellen.

Mit allen drei Möglichkeiten ist zu rechnen. Jedoch sind sie – darin sind sich heutige Ignatius-Interpreten einig – nur dem Grad, nicht aber der prinzipiellen Art nach zu unterscheiden: Auch die blitzartige Klarheit über eine Entscheidung (erste Zeit) fällt nicht vom Himmel, sondern wird durch eine längere Phase des Überlegens und Ringens vorbereitet. Ein Beobachten der eigenen Emotionen (zweite Zeit) schließt nicht aus, sondern ein, dass auch die Sachargumente geprüft werden. Und ein scheinbar rein sachliches Abwägen von Vor- und Nachteilen einer Handlung (dritte Zeit) wird spätestens dann auch Gefühle einschließen, wenn es um eine ganz persönliche Entscheidung geht. Insofern kann von einem Grundtyp des Überlegens und Entscheidens ausgegangen werden – dem Entscheiden aus „beherztem Verstand“ oder aus „kritisch geprägten Gefühlen“ heraus.

Entscheidend ist für Ignatius, dass die Gefühle eine zentrale Rolle spielen. Ja es scheint, als seien sie der herausragende Indikator für den richtigen Weg. Gefühle sind nicht als irrational und damit wertlos abzutun, es kommt ihnen vielmehr eine ganz wesentliche Wegweiserfunktion zu auf der Suche nach dem roten Faden des eigenen Lebens. Es scheint nicht übertrieben zu sagen, dass für Ignatius die Gefühle sogar wichtiger sind als das Abwägen vernünftiger Argumente. Das Eigentliche, nämlich die Wahl des eigenen Weges angesichts der unendlichen Fülle von Möglichkeiten, vollzieht sich eher über die Beachtung der Gefühle – wenngleich die Vernunft nicht einfach übergangen werden soll. Die moderne Gehirnforschung bestätigt, wie richtig die-

se revolutionäre Erkenntnis des Ignatius tatsächlich ist.

Eine erste Grundregel für die Unterscheidung der Geister wäre also: *Beobachte deine Gefühle!* Und wenn du sie nicht wahrnehmen kannst, versuche, sie über die Aktivierung deiner Phantasie zu verstärken! Stelle dir dein Leben so anschaulich wie möglich vor, deine Vergangenheit, deine denkbare Zukunft, und schau hin, welche Gefühle solche Vorstellungen begleiten!

Der bevorzugte Ort solcher Phantasieübungen ist für Ignatius die Gewissensforschung. Sie beschränkt sich für ihn nicht mehr auf ihre klassische Rolle, die eigenen Sünden in den Blick zu nehmen. Vielmehr wird sie für Ignatius zum Ort der Betrachtung des gesamten Lebens. Insbesondere das Handeln Gottes im eigenen Leben soll der geistliche Mensch betrachten und wahrnehmen, die Spuren dessen, der mit uns Menschen geht. Wo jemand dies regelmäßig in der Rückschau auf den eigenen Alltag tut, da wird durch diese Betrachtung die Seele bewegt, werden Emotionen wach, die den Weg in die Zukunft weisen und das eigene Leben deuten.

3. Drei Grundregeln der Wahl

Aus der Fülle ignatianischer Regeln zur Unterscheidung der Geister (IB 313–336) seien hier nur drei der wichtigsten kurz erläutert:

- Die Beobachtung der eigenen Gefühle muss *auf lange Sicht* erfolgen. Es mag sein, dass die spontanen Gefühle einer beabsichtigten Handlung zuneigen, sich langfristig bei deren Betrachtung jedoch negative Gefühle einstellen.

Entscheidend für das Urteil sind dann diese letzteren.

- Ignatius hat diese zentrale Einsicht an eigenen Leib erfahren (PB 5–9, s.o.): Als er auf dem Krankenlager viel über die eigene Zukunft nachdachte, stellte er sich manchmal vor, ein Leben als heldenhafter Ritter zu führen, manchmal, wie der heilige Franziskus oder Dominikus zu leben. Und er stellte fest: Kurzfristig fand er an der ersten Alternative mehr Gefallen, langfristig zog es ihn aber zur zweiten hin. Er schloss daraus: Jene Gefühle sind ausschlaggebend, die sich nach längerer Zeit einstellen.

- Der Prüfstein dessen, was der Geist Gottes dem oder der Glaubenden eingibt, ist die Frage, ob sich langfristig ein *Trost* einstellt. Trost nennt Ignatius aber nicht einfach irgendein momentanes Wohlbefinden, sondern ein Wachsen im Glauben, in der Hoffnung und in der Liebe, also eine Dynamik, die den

Menschen mehr zu Gott hin drängt (IB 316f.). Zweifelsohne wird ein solches Wachsen im Menschen auf lange Sicht eine tiefe Freude erzeugen, jedoch ist es nicht der laute und lärmende Spaß, der an der Oberfläche bleibt, sondern eine stille, aus dem Innersten des Herzens kommende Freude.

- In Zeiten der Trostlosigkeit soll der Mensch keine wichtigen Entscheidungen treffen, die sein Leben wesentlich verändern (IB 318f.). Denn in dieser Zeit ist sein geistlicher Sinn getrübt. Bestenfalls soll er oder sie mehr und intensiver beten oder mehr fasten, um den getrübteten Sinn zu schärfen. Grundlegende Entscheidungen hingegen können nur dann gut sein, wenn sie während einer Zeit des Trostes gefällt werden. Denn in dieser Zeit ist der geistliche Sinn offen für Gott und seine Weisung.

Michael Rosenberger