



Unterscheidung der Geister – ein kluger Weg ins Leben

Ignatianisch leben

Unterscheidung der Geister: ein kluger Weg ins Leben

Eigentlich möchte ich gerne anfangen wie Lukas in seinem Evangelium: „Viele haben es schon unternommen ...“ Die Literatur zur „Unterscheidung der Geister“ ist reichhaltig. Was soll ich da noch hinzufügen?

Es waren zwei Aspekte, die mich zur Zusage für diesen Beitrag ermutigt haben: der Zusammenhang mit dem Gesamthema des Heftes „Klugheit“ und die Rolle, die einer Gemeinschaft bei der Unterscheidung der Geister zukommen kann. Wesentliche Elemente der Regeln zur Unterscheidung der Geister werde ich skizzieren, für vertiefende Lektüre siehe einige Hinweise am Ende.

Das Gute wählen: die Tugend der Klugheit

Was hat Unterscheidung der Geister mit Klugheit zu tun? Soll das heißen: Ja, unterscheide die Geister, aber vergiss nicht im Auge zu behalten, ob es wirklich klug ist, was du entscheidest – oder ob es dir möglicherweise schaden könnte (also „unklug“ wäre)?

Vielleicht würden ja einige von Ihnen spontan ähnlich reagieren, und Sie denken wie ich bei „Klugheit“ erst einmal an Bauernschläue und nicht an eine Kardinalstugend. So begann ich mich etwas einzulesen, bemühte Thomas von Aquin und Josef Pieper und bin voll des Staunens, dass die Klugheit als Tugend bereits wesentliche Elemente der ignatianischen Unterscheidung der Geister beinhaltet.

Klugheit hat zwei wesentliche Aspekte: Sie nimmt die Wirklichkeit wahr (Erkenntnis) und sie „befiehlt“ dem Wollen und dem Wirken hin zum Guten („Beschluss“).

Dazu braucht es Voraussetzungen. Für den Aspekt der Erkenntnis braucht die Klugheit eine unvoreingenommene Wahrnehmung der Wirklichkeit, die Fähigkeit, von eigenen Vorstellungen zurückzutreten,

und die Bereitschaft, auf neue Fragen neue Antworten zu suchen.

Für den Beschluss braucht die Klugheit eine Voraussetzung, die genährt ist aus Lebenserfahrung, Abschätzungsvermögen, Hoffnung, Rechtheit des Wollens und ... Gnade!

Die Klugheit sucht Wege, vom „Gutes lieben und wollen“ hin zum „Gutes tun“. Klugsein und Gutsein bedingen sich, das eine gibt es nicht ohne das andere. Dabei ist ihre Motivation zunächst keine religiöse, sondern eine sittliche, kann aber im religiösen Zusammenhang durchaus ihren Platz finden.

Die Wege hin zum Ziel sind vielfältig. Schon Thomas von Aquin sagt in seiner Summa Theologica: „In den menschlichen Dingen sind die Wege zum Ziel nicht festgesetzt, sondern sie vervielfältigen sich auf mannigfaltige Weise gemäß der Verschiedenheit der Menschen und Geschäfte.“ Mit diesem Blick auf die Vielfalt der Wege kommen wir der ignatianischen Unterscheidung schon nahe, doch fügt Ignatius noch einen wesentlichen Aspekt hinzu.

Das für mich Stimmige wählen: Unterscheidung der Geister bei Ignatius von Loyola

Das Gute lieben, wollen und es tun – eigentlich klingt es recht einfach. Eigentlich. Dabei rede ich noch gar nicht von den komplexen Dingen, deren Zusammenhänge schwer zu ermessen und zu beurteilen sind.

Warum schaue ich am Abend einen Krimi im Fernsehen, obwohl ich mich eigentlich dagegen entschieden hatte, weil ich Wichtiges zu erledigen habe? Und warum blaffe ich meinen Nachbarn an, obwohl ich weiß, dass ich ihn damit nur ärgere und es die Sache nicht verbessert? Da gibt es viele Beispiele, vermutlich in jedem Leben ...

Ganz offensichtlich reicht auch bei gutem Willen die Einsicht allein nicht unbedingt aus, mich zum Guten zu bewegen. Ein ethisch-moralischer Ansatz scheint





Unterscheidung der Geister – ein kluger Weg ins Leben

nicht alles zu erfassen. Da scheint es Kräfte zu geben, die – neben der verstandesmäßigen Einsicht – in uns wirken, sodass wir in Verwirrung geraten, was wir denn jetzt wirklich wollen.

Ignatius spricht von „Regungen“, die in uns verursacht werden. Diese sind nicht einfach intellektuell erfahrbar. Das hat mehr mit Spüren zu tun, was für mich stimmig oder eben unstimmig ist. Der Begriff der „Stimmigkeit“ kommt aus der Musik. Stimmt der Ton meines Instruments überein mit dem Duktus der Gesamtmelodie, mit den anderen Instrumenten im Orchester und mit dem Kammerton, an dem sich alle orientieren?

Stimmt also eine Entscheidung, die ich treffen will, überein mit dem, was ich in meinem Leben letztlich möchte und ersehne (Gesamtmelodie)? Und wie steht sie in Beziehung zu anderen Menschen, mit denen ich in Beziehung lebe? Wobei die Stimmigkeit durchaus nicht immer Harmonie sein muss!

Der „Kammerton“ in der Musik ist der Ton a', nach dem die Instrumente gestimmt werden. Für Ignatius ist der Maßstab, an dem die „Stimmigkeit“ gemessen wird, Jesus Christus. Und so wie es in der Musik ein Üben braucht, um immer genauer den richtigen Ton hören und treffen zu können, egal welches Musikstück gespielt wird, braucht es auf dem geistlichen Weg ein wachsendes Gespür dafür, was je mehr der Weise Jesu Christi entspricht.

Die Frage, was „gut“ ist, ist ja nicht immer so einfach und objektiv zu beantworten. Ist es „gut“, ein weiteres (Ehren-)Amt zu übernehmen oder nicht? Ist es gut, Vorruhestand zu beantragen oder nicht? Sollen wir jetzt eine Familie gründen? Usw. In unsicheren Zeiten, wie wir sie z. B. durch Corona erleben, sind Entscheidungen oft noch schwerer zu treffen. Deshalb ist es wichtig, die inneren „Regungen“ unterscheiden zu lernen, um herauszufinden: Welcher Weg *stimmt* für *mich*? Was ist meine Weise, in dieser ganz konkreten Situation Jesus Christus mehr nachzufolgen?

Die Schritte der Unterscheidung der Geister

Ignatius überschreibt die „Regeln zur Unterscheidung der Geister“ so: „Regeln, um einigermaßen die verschiedenen Regungen zu verspüren und zu erkennen, die in der Seele verursacht werden, die guten, um sie anzunehmen, und die bösen, um sie abzuweisen.“

Diese Regungen sind also einfach erst einmal da. Doch hier ist schon die erste Herausforderung. Denn es ist nicht selbstverständlich, dass ich sie **wahrnehme**. Wie leicht gehe ich z. B. über einen Ärger hinweg, des lieben Friedens willen. Manchmal stehen solche Empfindungen auch im Widerspruch zu meinem Selbstbild, gerade wenn es sich um sogenannte „negative“ Gefühle handelt, z. B. Neid. Da ist es einfacher, sie gar nicht wahrzunehmen, als mich mit ihnen auseinandersetzen zu müssen.

In einem zweiten Schritt geht es darum, die Regungen zu **erkennen**. Vielleicht habe ich zunächst nur ein „ungutes Gefühl“ und weiß noch gar nicht, was es ist. Das Aussprechen einer vertrauten Person gegenüber kann helfen dahinterzukommen, was eigentlich in mir da ist.

Gerade wenn ein Gefühl sehr stark ist, kann es an dieser Stelle hilfreich sein zu prüfen, ob Erfahrungen aus meiner Lebensgeschichte mein Erleben des aktuellen Ereignisses färben. Ob ich es also mit einer Übertragung zu tun habe oder ob meine Reaktion der aktuellen Situation gemäß ist. Das zu unterscheiden hilft, angemessen reagieren zu können.

Nach Ignatius gibt es Regungen, die von Gott kommen, und Regungen, die vom „Feind“ kommen. Es gilt also, die **„guten“ und die „bösen“ Regungen voneinander zu unterscheiden**. Doch nach welchen Kriterien kann ich diese unterscheiden?

Letztlich ist es *eine* Grundregel, die es zu beachten gibt: Führt mich diese Regung mehr zu Gott hin oder von Gott weg? Führt sie mich in echte Beziehung, hin zu Offenheit des Herzens, zu innerer Freiheit, zur



Unterscheidung der Geister – ein kluger Weg ins Leben

Bereitschaft zu lieben, in Leichtigkeit – oder führt sie mich in Verslossenheit, Schwere und Isolation? Doch auch das klingt einfacher, als es ist. So kann etwa ein äußerer Rückzug notwendig sein, um zur Offenheit des Herzens zu finden. Oder ich entscheide mich für einen schweren Weg, der dennoch etwas von der „Leichtigkeit des Herzens“ kennt.

Unterscheidung muss sich ins Leben umsetzen, sonst bleibt sie Theorie. Wir müssen eine Entscheidung treffen und **Regungen annehmen oder abweisen**. Dies ist nochmals ein wichtiger Schritt, der nicht selbstverständlich ist und zu dem wir die Gnade Gottes erbitten dürfen: mit Mut und Tapferkeit den jetzt erkannten Weg auch zu gehen. Das ist immer auch mit Verzicht verbunden. Doch wenn wir den Weg bis hierher gegangen sind, dürfen wir vertrauen, dass wir mit der Gnade Gottes etwas loslassen und anderes ergreifen können.

Unterscheidung der Geister ist ein **Gebetsgeschehen**, in dem ich mich der Führung des Geistes Gottes anvertraue. Sie ist keine Methode, die ich anwende, um die richtige Entscheidung zu treffen. Sicher gibt es Elemente, die auch außerhalb eines christlichen Kontextes hilfreich sein können. Aber für Ignatius ist und bleibt das Ziel „Gott Unseren Herrn zu loben, Ihm Ehrfurcht zu erweisen und zu dienen und so meine Seele zu retten.“ Und diesen Weg kann Gott uns nur selber führen.

Unterstützung durch andere Menschen oder eine Gruppe

Es ist hilfreich, in einem Unterscheidungs- und Entscheidungsprozess Menschen zu haben, die einen dabei begleiten, zumal wenn es sich um wichtige Entscheidungen oder gar Lebensentscheidungen handelt. Oft wird dies der/die Exerzitien- oder Geistliche/r Begleiter/in sein.

In der GCL haben wir zudem ein Instrument, das meines Erachtens noch viel zu selten genutzt wird: das gemeinsame Hören der GCL-Gruppe auf die „Regun-

gen“, wenn jemand seine oder ihre Entscheidungssituation bereit ist einzubringen. Hier kann eine große Chance liegen, gerade wenn Vertrauen in der Gruppe gewachsen ist und wenn die Gruppe aus dem Geist der Exerzitien lebt und eigene Vorlieben zurückstellen kann, um auf den Geist Gottes zu hören.

So stelle ich hier ein Modell mit konkreten Schritten vor, um ein Gruppenmitglied in einer konkreten Situation bei der Unterscheidung der Geister zu unterstützen (vgl. GCL-Werkmappe).

Schritte, eine Entscheidungsfindung zu begleiten

I. Hören

Bericht und ergänzende Klärungsfragen, um die Situation in ihren vielschichtigen Zusammenhängen zu erfassen:

- Wie kam es zur Entscheidungssituation?
- Welche äußeren Umstände wirkten mit?
- Welche Personen waren/sind betroffen? Einzelne? Gruppen? Öffentlichkeit?
- Wie verhielten sich die Beteiligten bisher?
- Welche Tendenzen sind erkennbar – oder wohin entwickelt sich die Situation, wenn jetzt keine Entscheidung getroffen wird?

Nachfragen zur Klärung sollten weder Deutung noch Wertung beinhalten.

II. Unterscheiden

In stiller Überlegung stellt sich jede/r dem Ereignis:

- Wo sehe ich in diesem Ereignis positive Reaktionen oder Haltungen, die zu mehr Leben, zu mehr Freiheit, zu mehr Kommunikation ... helfen? Wo meine ich die Wirkung der Liebe Gottes zu spüren?





Unterscheidung der Geister – ein kluger Weg ins Leben

- Wo entdecke ich entgegengesetzte Tendenzen, die zu Misstrauen, Lüge, Egoismus führen, die verhindern, in Freiheit leben und handeln zu können?
- Welche Sachgründe sind bei der Entscheidung zu erwägen? Welches Gewicht messe ich ihnen bei?
- Welche Handlungen oder Worte Jesu kommen mir in dieser Situation in den Sinn?

Jede/r teilt in einem Anhörkreis mit, was ihm/ihr in der Besinnung dazu gekommen ist.

III. Antworten

In einer Zeit der Stille versucht jede/r betend herauszufinden:

- Was scheint mir mehr der Richtung Jesu zu entsprechen?
- In welcher Richtung scheint die Lösung zu liegen?
- Was hieße das für die an der Situation Beteiligten?
- Welchen Beitrag zur Verwirklichung der Entscheidung könnte jede/r der hier Beteiligten leisten?
- Was ergibt sich aus diesem Gespräch für mein Leben?

In einem Anhörkreis sagt jede/r, was er/sie gefunden hat – für sich und/oder die Gruppe.

Rückblick: In einem „Blitzlicht“ teilen alle mit, wie es ihnen während der Übung gegangen ist.

Mit Hilfe der Gemeinschaft: ein kluger Weg zum Leben!

Wie Thomas von Aquin schon sagt, sind die Wege zum Ziel „vielartig“, so vielartig, wie wir Menschen

sind. Wir können noch dazu legen: Durch die Mittel der Gemeinschaft werden sie noch reicher und bunter. Wer einen Gruppenprozess nach den genannten Schritten erlebt hat, wird bestätigen, dass der Reichtum an Zugängen einer Gruppe den Horizont des/der einzelnen weit übertreffen und zu einer größeren Stimmigkeit der zu treffenden Entscheidung beitragen kann. Und wenn jemand keine Gruppe hat, gibt es die Möglichkeit, ein oder zwei Freund/innen zu bitten, in gleicher Weise mit ihm oder ihr auf die Frage zu schauen.

Um noch einmal das Thema Klugheit aufzugreifen: Eine Gemeinschaft zu bitten, bei der Unterscheidung der Geister zu helfen, ist auf jeden Fall klug im Sinn der Kardinalstugend, denn sie sucht den Weg vom „Gutes wollen“ zum „Gutes tun“.

Und bei allem Bemühen müssen und dürfen wir uns eingestehen: Ob unsere Entscheidung letztlich stimmig ist und zum Guten führt, liegt in der Hand Gottes und bleibt Gnade.

Veronika Jodlbauer

Mitglied in der GCL,
Leiterin des Exerzitienbereichs
im Exerzitienhaus Schloss Fürstenried

Zum Weiterlesen und Vertiefen:

Josef Pieper: Über die Tugenden. Kösel-Verlag 2004

Franz Meures SJ: Was heißt Unterscheidung der Geister. Ordenskorrespondenz 31 (1990), Heft 3, S. 272–291

Unterscheidung der Geister. Heft aus der Reihe „Jesuiten“, Dezember 2011/4

GCL-Werkmappe. Als CD erhältlich im GCL-Sekretariat

Peter Köster: Zur Freiheit befähigen. Die Geistlichen Übungen des hl. Ignatius von Loyola. Ein Kommentar mit Hinweisen für die Praxis des Begleitens. Echter Verlag Würzburg 2017

