



„Immer im Licht des Herrn“¹ Unterscheiden – Entscheiden

Unterscheidung der Geister² – für viele ist das ein Herzstück ignatianischer Spiritualität, grundgelegt in den Erfahrungen des Ignatius (damals noch Iñigo) auf seinem Krankenlager in Loyola, nachdem er 1521 in der Schlacht von Pamplona von einer Kanonenkugel verwundet worden war. Mit der Erinnerung an diese Kriegsverletzung und die anschließende Bekehrung des Ignatius begann am 20. Mai das „Ignatianische Jahr 2021/22“. Auf dem Krankenbett nahm Ignatius unterschiedliche innere Bewegungen wahr, die verschiedene Wirkungen in ihm hinterließen: Freude, Hoffnung und Zuversicht, kurzfristige Begeisterung, die aber schnell abebbte und dann innere Trockenheit hinterließ, Resignation. All dem, was sich in ihm abspielte, und vor allem auch die Wirkung, die dieses Erleben in ihm hinterließ, versuchte er, im Lauf der folgenden Jahre immer mehr auf die Spur zu kommen. Schließlich formulierte er daraus in seinem Exerzitienbuch Hinweise, wie wir diese inneren Bewegungen oder verschiedenen „Geister“ unterscheiden und mit ihnen umgehen können. Diese Hinweise sind also kein abstraktes Regelwerk, sondern bieten uns Orientierungshilfen auf der Grundlage gelebten Lebens und wollen helfen, unsere eigenen inneren Bewegungen wahrzunehmen und zu deuten.

Im Kern geht es Ignatius bei der Unterscheidung der Geister um die Frage, wie ich erkenne, dass ich mit Gott auf dem Weg bin – und mich eben nicht von IHM wegbewege, mich auf einem Holzweg befinde oder in einer Sackgasse verrenne. Oder an-

ders: Welche Hinweise gibt es, dass ich mich nach dem „Willen Gottes“ ausrichte und so lebendiger und freier werde – oder aber Gefahr laufe, einem „Ungeist“, „Abergeist“ zu folgen, der Leben be- oder gar verhindert? Es geht also um das Hineinwachsen in eine beständige Aufmerksamkeit, die mir helfen will, mein Leben immer mehr und umfassender mit Gott zu leben, IHN in allem zu finden. Papst Franziskus, als Jesuit immer wieder als „unterscheidender Papst“ beschrieben, schreibt dazu in seinem Apostolischen Schreiben *Gaudete et Exsultate* (19. März 2018): „Der Unterscheidung bedarf es nicht nur bei außergewöhnlichen Ereignissen, wenn es schwierige Probleme zu lösen gilt oder wenn eine wichtige Entscheidung getroffen werden soll. (...) Wir brauchen sie immer, um fähig zu sein, die Zeiten Gottes und seiner Gnade zu erkennen, um die Inspirationen des Herrn nicht zu verpassen, um seine Einladung zum Wachstum nicht vorbeigehen zu lassen.“ (169)

Tagtäglich fallen wir eine ganze Reihe von Entscheidungen, und nur über die wenigsten denken wir lange nach; oft ist es – oder scheint es – selbstverständlich, wohin es geht. Immer wieder stehen wir auch vor Entscheidungsfragen, in denen erst langsam Klarheit wächst, was jetzt „dran“ ist. In der Auseinandersetzung melden sich Gefühle und Fragen, die in unterschiedliche Richtung ziehen. Allmählich kristallisiert sich eine Perspektive heraus, die uns dazu führt, uns für eine der Möglichkeiten zu entscheiden.

Im Unterscheiden geht es zunächst darum, die Spuren in meinem Leben wahrzunehmen, die sich in einer Situation bzw. angesichts einer Entschei-

1 Zwischenüberschrift aus dem Apostolischen Schreiben *Gaudete et Exsultate* von Papst Franziskus (19. März 2018) vor #169.

2 Wer sich mit der „Unterscheidung der Geister“ in der kirchlichen Tradition beschäftigen möchte, sei verwiesen auf Marianne Schlosser (Hg.): *Die Gabe der Unterscheidung – Texte aus zwei Jahrtausenden*, St. Ottilien: EOS 2015²

dungsfrage zeigen, also Regungen, Empfindungen, Gefühle, – die angenehmen ebenso wie die eher unangenehmen. Das mag oft schon eine Herausforderung sein, erst einmal zuzulassen, ja anzunehmen, was in mir alles in Bewegung ist, gerade wenn Unsicherheit, Schmerzhaftes oder Konflikte ins Spiel kommen. Das ignatianische Stichwort „innere Bewegungen“ drückt ja aus, dass es bei der Unterscheidung der Geister nicht um Sachgründe, scheinbar objektive Begebenheiten geht, sondern um Erfahrungen innerhalb eines Beziehungsgeschehens, letztlich der Liebesbeziehung zwischen Menschen und Gott. Das, was da in Bewegung kommt, geschieht in mir, in meinem ureigensten Inneren. Es ist nicht von außen aufgedrängt, auch wenn Gefühle und Empfindungen Reaktionen auf äußere Impulse sein können. Die Auseinandersetzung findet in mir, „in meiner Seele“ statt.

In einem zweiten Schritt geht es darum, ein Gespür dafür zu entwickeln, wohin mich diese inneren Bewegungen führen wollen. Das meint, meine Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen und ihnen trauen zu lernen, ihnen zuzutrauen, dass sie wertvoll sind und hilfreich, meinen weiteren Weg zu finden. Viele Gefühle sind nicht eindeutig. Unsicherheit und Angst z. B. können ein wichtiges Warnsignal sein – oder sie können mich davon abhalten wollen, mich auf eine zunächst schwierige Situation einzulassen. So sind alle Bewegungen wichtig: die mir angenehmen und auch die weniger sympathischen, vor denen ich vielleicht lieber die Augen verschließen würde. Das, was da aufsteigt in mir, gilt es zu erkennen: Was geht da vor in mir? Wes Geistes Kind ist das, was ich wahrnehme? Kommen diese Bewegungen vom guten Geist, der mein Leben will? Oder aber vom „Aber-Geist“, der mich gerade am Leben hindern will? Kenne ich das, was sich mir da zeigt? Oder kommt da etwas Neues in Bewegung? Denn Ziel dieses Bemühens ist es ja, in Gemeinschaft mit Gott zu leben und darin meinen Weg zu entdecken und

zu gehen, der mich Gottes Verheißung verwirklichen lässt: ICH will, dass sie das Leben haben und es in Fülle haben. (Joh 10,10)

Zwei Grundsituationen

Ignatius beschreibt zwei Grundsituationen, in denen die Geister – der Geist Gottes auf der einen, der Aber-Geist auf der anderen Seite – unterschiedlich wirken. Beide begegnen uns in unserem Alltag immer wieder.

Da sind zum einen Situationen, in denen ich sehr an der Oberfläche lebe, mir wenig Gedanken mache bzw. diese bewusst vermeide, in denen ich es als sehr lästig empfinde, wenn mich jemand anfragt, hinterfragt („ja nicht anrühren!“). Oder Lebenssituationen, in denen ich Gefahr laufe, mich selbst am Leben zu hindern durch permanente Überanstrengung, zu viel Arbeit, dauerhaften Ärger und Aggressionen, durch Festhalten an bestimmten Mustern, Sucht etc.

In solchen Situationen ist es das Ziel des Aber-Geistes, mich in dieser Lage zu halten – mich zu beruhigen, indem er mir immer wieder neue Gründe liefert, die mein So-Leben bekräftigen und mein Verhalten rechtfertigen – oft unter dem Schein des Guten: „Ich muss mich doch um alles kümmern ...“. Und gleichzeitig komme ich dabei selbst zu kurz, da ich mir meine liebevolle Sorge um mich selbst gar nicht mehr gönnen kann. Der Aber-Geist versucht abzukapseln, zu isolieren, das Gespräch zu vermeiden. Das, was mich beschäftigt, versteht ja sowieso niemand – oder ich meine verstecken zu müssen, was in mir in Bewegung ist.

Der Geist Gottes dagegen fragt an und will mich in heilsame Unruhe versetzen. Nicht mit Pauken und Trompeten, nicht im Sturm, sondern eher mit „sanftem, leisem Säuseln“, wie bei Elija das Herannahen

Gottes beschrieben wird (1 Kön 19,12). Trotz möglicher Hindernisse, die nicht weggeredet werden brauchen, verlockt es mich, den Schritt zu wagen, und ich spüre gleichzeitig so etwas wie Gelassenheit ... Einladung zur Veränderung hin zu mehr Leben und Lebendigkeit.

Dem gegenüber stehen diejenigen Situationen, in denen ich in Wachheit aus einer Grundentscheidung hin auf Gott zu leben versuche – im Vertrauen auf Sein Ja zu mir und in liebender Aufmerksamkeit für mein eigenes Leben. Auf dem Weg zum jetzt Angemessenen, Besseren muss ich immer wieder neu ausbuchstabieren, wie ich in der Beziehung zu Gott mein Leben gestalte.

In dieser Lage sind die Bewegungen der Geister gerade gegenläufig zu dem zuvor Beschriebenen. D. h. der Aber-Geist versucht, mich zu entmutigen in meinem Vertrauen und meiner Entschiedenheit, um mich vom eingeschlagenen Weg abzubringen. Beim Versuch umzusetzen, was ich entschieden habe, scheinen plötzlich hinter jeder Ecke Schwierigkeiten aufzutauchen, die auch noch immer größer werden. Bei Widerständen spüre ich eher Resignation – statt Antrieb, es wieder zu versuchen, auch mehrmals. Oder Verallgemeinerungen greifen Raum: Das geht doch grundsätzlich nicht. Das kann ich nie. Das wird immer so und so bleiben ...

Der Geist Gottes dagegen gibt Vertrauen und inneren Frieden – oder wie Paulus im Galaterbrief (5,22f) schreibt: „Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Langmut, Freundlichkeit, Güte...“ Er ist differenzierter: keine All-Aussagen oder Verweise auf übermorgen („dann und dann soll ich ...), sondern es geht ums Hier und Jetzt, diese Stunde, diesen Tag, die Entscheidung, um die es in diesem Augenblick geht und die ich im nächsten Schritt umsetzen will. In all dem wird spürbar, dass sich in den Entscheidungen der rote Faden in meinem Leben wei-

terspinnt, die Grundlinie weiterentwickelt, die alle Dimensionen meines Lebens umfasst.

Eine neue Perspektive

Letztlich geht es im Prozess des Unterscheidend Lebens darum, uns auf eine neue Perspektive einzulassen – auf die Perspektive Gottes. Oder wie das Motto des Ignatianischen Jahres uns einlädt: „Alles in Christus neu sehen“ – mit der Hilfe Seines Geistes. Noch einmal Papst Franziskus: „... die Unterscheidung [führt] dazu, die konkreten Mittel zu erkennen, die der Herr in seinem geheimnisvollen Plan der Liebe vorbereitet hat, damit wir nicht nur bei guten Vorsätzen stehen bleiben. Das erweist sich als besonders wichtig, wenn eine neue Situation in unserem Leben auftaucht und wir dann unterscheiden müssen, ob es neuer Wein ist, der von Gott kommt, oder aber eine trügerische Neuigkeit des Geistes der Welt oder des Geistes des Teufels. Bei anderen Gelegenheiten geschieht das Gegenteil, wenn die Kräfte des Bösen uns verleiten, uns nicht zu ändern, die Dinge so zu lassen, wie sie sind, sich für die Unbeweglichkeit und eine starre Haltung zu entscheiden. So behindern wir das Wehen des Heiligen Geistes. Wir sind frei, mit der Freiheit Jesu Christi; doch er ruft uns, das zu prüfen, was in uns ist – Wünsche, Ängste, Furcht, Sehnsüchte – und das, was außerhalb von uns geschieht – die „Zeichen der Zeit“ –, damit wir die Wege der Freiheit in Fülle erkennen: „Prüft alles und behaltet das Gute!“ (1 Thess 5,21).“ (Gaudete et Exsultate 167f)

Ziel des Unterscheidens ist es, den jeweils nächsten Schritt zu gehen, der im Gleichklang steht mit meiner Grundentscheidung, Christus immer mehr nachzufolgen und immer mehr das zu leben, was Er mir als meinen Weg mit IHM anbietet. Manche Entscheidungen fallen mir leicht, eine unmittelbare

Klarheit stellt sich ein – andere brauchen Zeit und mitunter viel Geduld. Viele Strömungen, Fragen und Tendenzen spielen bei Entscheidungen eine Rolle, ja kämpfen in mir und um mich, versuchen, mich auf ihre Seite zu ziehen. Darum ist es hilfreich und wichtig, diese Bewegungen in mir – auch die mir unangenehmen! – wahrzunehmen. Je mehr ich sie da sein lasse, desto mehr kann ich ihnen gegenüber Stellung beziehen; sonst besetzen sie mich eher, als dass ich die Freiheit hätte, mit ihnen umzugehen. Dabei ist es wichtig, dem eigenen Spüren trauen zu lernen. Das heißt dann manchmal auch, vertrauensvoll zu warten, bis Gott sich mir mitteilen will – zu Seiner Zeit.

Auf der anderen Seite gilt aber auch: Unentschiedenheit kann sehr energieraubend sein – oder: Entschiedenheit macht frei. Wenn eine Entscheidung „reif“ ist, darf ich sie auch „pflücken“ (wie einen reifen Apfel). Es geht nicht darum, sie über's Knie zu brechen, aber wenn sich eine Richtung herauschält, darf ich den Schritt auch wagen – statt ihn durch ein noch und nochmaliges „Durchkauen“ hinauszuzögern (wozu mich der Aber-Geist vielleicht verleiten möchte). Eine absolute Sicherheit werde ich kaum finden – und ob eine Entscheidung wirklich richtig war, zeigt sich manchmal erst, wenn ich sie gefällt habe und zu leben versuche.

Ignatius spricht im Zusammenhang mit der Unterscheidung der Geister viel von Trost und Trostlosigkeit. Dies sind nicht einfach oder eindeutig „Früchte“ des Geistes Gottes oder des Aber-Geistes, vielmehr beschreibt er so Befindlichkeiten, die von beiden hervorgerufen werden können. Im Zusammenhang mit der „rechten Zeit“ für eine Entscheidung ist es Ignatius sehr wichtig, in Zeiten der Trostlosigkeit nicht von einer Entscheidung abzurücken, die ich in Trost-Erfahrungen getroffen habe bzw. keine neue zu treffen. Gleichzeitig kann es sehr hilfreich sein,

in Phasen der Klarheit meine eigenen Umwege und Schleichwege in den Blick zu nehmen, um ein Gespür für sie zu entwickeln und so in Zeiten der Bedrängnis leichter zu durchschauen.

Was jetzt für mich passt

Schließlich noch: Es geht nicht darum, das Leichtere oder das Schwerere zu suchen, sondern das, was jetzt für mich passt. Wenn darin Freude, Hoffnung und innere Freiheit spürbar werden, sind das sehr deutliche Zeichen, dass die Richtung stimmt. Gott führt jeden Menschen seinen ganz persönlichen Weg – und wenn ich meinen finde und gehe, wird sich dies auch für die anderen um mich herum als gut erweisen. Was dem einen nutzt, um Gott nahe zu kommen und ein Mehr an Leben zu gewinnen, kann den anderen gerade auf das gleiche Ziel hin behindern. Das Ergebnis ist immer einmalig und individuell, so wie der Geist Gottes eben immer wieder neu und überraschend ist.

Papst Franziskus wird nicht müde, in seinen Verlautbarungen zu betonen, dass er sich eine „unterscheidende Kirche“ wünscht – die frei ist, alle „Räume“ von Gottes Geist durchwehen zu lassen, damit er „uns hilft, die Sendung zu leben, zu der wir zum Wohl der Mitmenschen berufen sind.“ (Gaudete et Exsultate 175). Lassen wir uns dazu verlocken?

Daniela Frank
Nationalreferentin der GCL in Deutschland