

Michael Schneider

## Neue Vorsätze für das neue Jahr

(Radio Horeb: 20. Januar 2015)

Die Vorstellungen von Umkehr und Bekehrung sind oft verbunden mit dem Gedanken an einzelne Akte, Übungen und Tätigkeiten: Gebet, Meditation und Askese. Ohne regelmäßiges Gebet, ohne Sakramente, Gewissensforschung, ohne Zeiten des Fastens und andere Verzichtes versendet jedes innere Leben. Deshalb ist ein Minimum an geistlicher Einübung unersetzbar. Hier reflektieren wir jedoch Gott gegenüber oft sehr theologisch: Könnte dies oder jenes nicht auch anders gemacht werden, ist das wirklich notwendig? Und weil es abstrakt natürlich nicht notwendig ist, tun wir lieber gar nichts oder belassen alles beim alten.

Gewiß, alle Konkretheit ist Unterbietung des Notwendigen, aber nur im Mut zum Konkreten, Armseligen, Vorläufigen sind Beziehungen und Liebe möglich. Die Zeit, die einem Freund geschenkt wird, ist Ausdruck dessen, daß einer sich im ganzen zu ihm gekehrt hat und »alle« Zeit für ihn hat. Das wenige, das einer für seinen Freund tut, ist nicht von großer Bedeutung, gemessen an der Liebe, die Freunde füreinander empfinden; aber es ist als konkretes, wenn auch kleines Zeichen dennoch notwendig, weil es Ausdruck freundschaftlicher Liebe und Zuneigung sein will.

Ähnliches muß von dem Mindestmaß an geistlicher Einübung gesagt werden. Sicherlich ist die Summe von geistlichen Übungen nicht schon Umkehr und Bekehrung, so wenig die Summe gemeinsam verbrachter Zeit und gemeinsamer Aktivität schon Liebe zwischen Menschen wäre. Die Vielzahl und Häufigkeit der geistlichen Übungen ist Zeichen dafür, daß der einzelne sein ganzes Leben zu Gott hingekehrt hat; auch wenn es sich dabei um bescheidene und kleine Zeichen handelt, können diese nicht als »zu gering« und zu unbedeutend heruntergespielt werden, sondern sind für das Leben mit Gott als Ausdruck der Liebe von entscheidender Bedeutung.

Dennoch behält die Einübung in das geistliche Leben bloß einen relativen Wert. Geistliches Leben ist nicht diese oder jene Einübung, sondern jene »Struktur«, in die hinein das eigene Leben immer wieder umkehren muß: aus der von mir entworfenen Perspektive meines Lebens und meiner Zukunft in die Perspektive Gottes. Es ist die Struktur eines Lebens nicht nur aus mir, nicht aus meinen Wünschen, Plänen und Kräften, sondern aus dem, was Gottes Geist in mir wünscht, vermag, kann und will.

Daß mit äußeren Zeichen und geistlichen Übungen kein Ausdruck der Umkehr und Bekehrung zu Gott gegeben ist, zeigt sich auf besondere Weise im Empfang der Sakramente. Im katholischen Raum gibt es zuweilen einen magischen Mißbrauch der Sakramente: Sie werden nicht gebraucht, um dem Empfangenden das zu vermitteln, was sie ihm vermitteln wollen, sondern um es zu ersetzen! Man empfängt dann das Bußsakrament anstelle einer Sinnesänderung und läuft täglich zur Heiligen Messe, anstatt aus dem Geschenk der Erlösung zu leben. Das heißt dann: Man ißt nur »Bilder« vom »Essen«. Somit sollen einige Überlegungen folgen, wie die geistlichen Übungen Ausdruck der persönlichen Umkehr und Hinkehr zu Gott werden und das ganze Leben gestalten und befruchten können.

## *Die Versuchung des guten Vorsatzes*

Wer sich im geistlichen Leben einübt und die eigene Schwachheit und das Geschenk der Gnade Gottes annimmt, muß dennoch alles tun, um auf dem Weg der Gebote und des geistlichen Wachstums voranzukommen; er wird sich mit Gottes Gnade vervollkommen müssen. Wie dies nach den vorhergegangenen Überlegungen vollzogen werden kann, soll nun bedacht werden, vor allem im Rahmen des Fassens von Vorsätzen.

Zunächst ist ein Wort zu sagen über das, was mit der Überschrift »Die Versuchung des guten Vorsatzes« gemeint ist. Ein altes Sprichwort sagt: »Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.« Diese kommen meist aus dem Idealbild, das der einzelne von seinem Leben entworfen hat. Je mehr er im Leben die Entdeckung und Erfahrung des Dunkels macht und Schuld und Sünde bei sich sieht, bekommt er Zweifel an sich und an seiner Vollkommenheit. In dieser Erfahrungssituation ist er schnell in Gefahr, sich durch gute Vorsätze abzusichern und das Idealbild von sich selber wiederherstellen zu wollen. Dann verhindern seine guten Vorsätze, daß er sich seiner Schwäche stellt und ihr ins Auge schaut.

In einer Katerstimmung sage ich schnell: Nie mehr werde ich Wein trinken! Aber ich frage mich dann nicht, warum ich überhaupt trinke, warum ich den Alkohol brauche. So werde ich keine realistischen Schritte unternehmen, sondern es bei guten Vorsätzen belassen.

Anschauungsmaterial für die Versuchung des guten Vorsatzes bietet uns die Petrusgeschichte (Lk 22,31-34). Jesus hatte Petrus vorausgesagt, daß er ihn dreimal verraten werde. Der gute Vorsatz: »Niemals, Herr!« vermochte Petrus dennoch nicht daran zu hindern, den Herrn dreimal zu verraten. In diesem Verrat erkennt Petrus seine eigene Situation. Sein Selbstideal muß fallen, die Maske wird gelüftet, und er muß sich seiner eigenen Wirklichkeit in all ihrer Erbärmlichkeit stellen; nur so wird er der Gnade teilhaftig.

Vorsätze bringen erst weiter, wenn sie begleitet sind von aufrichtiger Selbsterkenntnis und Wahrhaftigkeit sich und dem eigenen Leben gegenüber. Wie dies zu geschehen hat, wird ein Text aus dem ersten Buch der »Nachfolge Christi« von Thomas a Kempis (gest. 1471) zeigen. Hier findet sich eine kleine Anleitung für das Fassen von Vorsätzen, aus dem Erfahrungsschatz geistlicher Tradition übermittelt:

»Setzen wir alles daran, wie Helden im Kampfe auszuharren, wir würden wirklich 'der Hilfe des Herrn von oben gewahr werden'. Denn Er ist bereit, denen zu helfen, die da ringen und auf Seine Gnade bauen, Er, der uns auch den Anlaß zum Kampfe gibt, damit wir uns bewähren. Sehen wir den Fortschritt in unserem geistlichen Leben nur in äußerlichen Formen, dann wird unsere innere Gottverbundenheit bald am Ende sein. Wir müssen vielmehr die Axt an die Wurzel des Übels legen, auf daß wir, befreit von unseren Leidenschaften, zum Frieden des Herzens gelangen. Wollten wir jedes Jahr nur einen einzigen Fehler mit der Wurzel ausrotten, so würden wir bald vollkommene Menschen werden. So aber will es uns oft im Gegenteil bedünken, daß wir uns am Anfang unserer inneren Umkehr reiner und besser vorkamen als nach vielen Jahren geistlichen Lebens. Täglich sollten unsere innere Glut und unser Fortschritt wachsen; so aber gilt es schon als eine Großtat, wenn man auf der ersten Stufe des Eifers zu verharren vermag. Gebrauchten wir nur mäßig Gewalt am Anfang unseres Weges, mit Leichtigkeit und in Freude könnten wir dann später jede Schwierigkeit bewältigen. Schwer ist es, von der Gewohnheit zu lassen; aber noch schwerer ist's, gegen

seinen eigenen Willen anzukämpfen. Aber wirst du nicht Herr über Kleines und Leichtes, wie solltest du den schwereren Kampf meistern? Widerstehe im Anfang deiner Neigung und leg' die üble Gewohnheit ab, auf daß sie dich nicht etwa unvermerkt einem größeren Übel zutriebe! Wolltest du doch bedenken, welchen Frieden du deinen Mitmenschen bereiten könntest, sofern es gut um dich stünde; ich glaube, noch eifriger würdest du dann alles tun für dein geistiges Wachstum.«

Im folgenden sollen diese Ratschläge im einzelnen kurz erläutert werden:

**Erste Regel:** Die rechte Motivation beim Fassen von Vorsätzen kommt nicht aus äußerlichen Formen, Wünschen und Motiven, sondern aus der »inneren Gottverbundenheit«, d.h. aus der Liebe zu Jesus.

Mancher will ein anderer werden, weil er sieht, daß in seinem Charakter, an seiner Verhaltensweise etwas schief, falsch und störend ist; er versucht gegen sich selbst anzugehen: »Der Vorlaute will zum Kontemplativen werden, der Introvertierte zum Kommunikationswunder, der spekulativ Bewanderte und Verstiegene zum praktischen Organisator, der Pragmatiker zum tiefen Denker. Und das muß ja dann fast notwendig schiefgehen! Anders, nicht ein anderer werden! Ausbauen, was man ist, nicht zerstören! Warum soll der Vorlaute und Geschwätzige nicht zum guten Unterhalter werden, der auch zuhören kann und merkt, wenn ein anderer etwas zu sagen hat?! Warum soll der Introvertierte nicht zum einfühlsamen Zuhörer werden, der auch mal ein offenes Wort sagen kann, ohne innerlich zu zittern?! Warum soll der Spekulant nicht die Kraft seiner geistigen Phantasie voll einsetzen, aber im dankbaren Wissen, daß auch die kühnste Spekulation auf der Dachterasse von der Küche im Kellergeschoß lebt?! Warum soll der Pragmatiker nicht seine organisatorischen Fähigkeiten zum Wohl der Gemeinschaft einsetzen - und vielleicht auch mal ein 'nutzloses' Gedicht lesen?!« (W. Lambert).

Es geht also darum: Nicht ein anderer, sondern anders werden! Doch dies nicht aus einem psychologischen Programm heraus oder auf dem Fundament eines artfremden Ideals, sondern in Übereinstimmung mit der Rolle, die Gott für einen jeden bestimmt hat. Die Übereinstimmung mit Gottes Willen wird nicht in Büchern gefunden, sondern in der betenden und übenden Begegnung mit dem Herrn. Hier, in der Liebe zu Jesus, geschieht die Änderung des eigenen Verhaltens, nicht aber im Abstimmen auf irgendein Ich-Ideal. »Die Liebe Christi drängt uns« (2 Kor 5,14), nicht ein anderer, sondern anders zu werden!

**Zweite Regel:** Im Umgang mit den eigenen Fehlern und beim Fassen von Vorsätzen gilt zu Beginn: Fange an, wo du willst. Entscheidend ist nicht, wo du ansetzt; wichtig ist der ehrliche und entschlossene Wille, hier oder dort Ordnung zu schaffen. Von diesem einen Punkt aus kann sich das Leben verändern und ordnen.

In seiner sechsten Predigt gibt Johannes Tauler einen Vergleich, der in seiner Anschaulichkeit nicht leicht zu überbieten ist: »Das Pferd macht den Mist in dem Stall, und obgleich der Mist Unsauberkeit und üblen Geruch an sich hat, so zieht doch dasselbe Pferd denselben Mist mit großer Mühe auf das Feld; und daraus wächst der edle schöne Weizen und der edle süße Wein, der niemals so wüchse, wäre der Mist nicht da. Nun, dein Mist, das sind deine eigenen Mängel, die du nicht beseitigen, nicht überwinden noch ablegen kannst, die trage mit Mühe und Fleiß auf den Acker des liebevollen Willens Gottes in rechter Gelassenheit deiner selbst. Streue deinen Mist auf dieses edle

Feld, daraus sprießt ohne allen Zweifel in demütiger Gelassenheit edle, wonnigliche Frucht auf.« Keiner wird aus eigener Kraft mit seinen Schwächen fertig - das Letzte tut immer Gott; doch Gott verzichtet nicht auf unsere Mitarbeit, wir müssen »mit Mühe und Fleiß« an uns arbeiten.

Wer in einer Sache konsequent vorgeht, dem kann sich von diesem Punkt aus sogar das ganze Leben ändern, denn das Leben setzt sich nicht aus Teilen zusammen, die nichts miteinander zu tun hätten; es ist vielmehr ein lebendiges Ganzes, und alles hängt miteinander zusammen.

Da kam ein junger Mönch zu einem älteren Mitbruder und fragte ihn: »Was soll ich tun? Mich belästigen viele Gedanken, und ich weiß nicht, wie ich ihnen widerstehen soll.« Der Befragte antwortete ihm: »Streite nicht wider alle, sondern bekämpfe nur einen! Hast du diesen überwunden, werden auch die anderen gedemütigt: sie haben ja alle nur ein Haupt.«

Wie sich ein Fehler in diesem oder jenem Lebensbereich überall ausbreitet und seinen Schatten über das ganze Leben wirft, es lähmt und undurchsichtig erscheinen läßt, wird auch ein guter und neuer Ansatz in einem Punkt alles andere durchsichtiger und klarer machen. Jeder Fehler setzt eine neue Maske auf; hingegen wird mit jedem bewältigten Fehler eine Maske beseitigt und die eigene Lebenswahrhaftigkeit gestärkt.

So ist ein kluges Vorgehen notwendig; entscheidend wird sein, daß der entschlossene Wunsch, sich in einem Punkt des Lebens zu ändern, gleich an der Basis seinen Anfang nimmt. »Um im Bild zu bleiben: Einen Bau kann man nur auf der Erde errichten. Die schönsten Baupläne, das beste Baumaterial und die größten Architekten nützen nichts, wenn der Bauherr zur Auflage macht, die Fundamente dürfen den Erdboden nicht berühren; man möge doch bitte 5 Zentimeter über dem Erdboden anfangen; 5 Zentimeter, das sei doch nicht zu viel« (W. Lambert). Nur aus einer an der Basis geänderten Haltung ist neues Verhalten möglich, das nicht bloß eine neue Fassade errichtet, sondern wo der Mensch von der Basis der *Wirklichkeit* ausgeht.

**Dritte Regel:** Faß' in aller Stille vor Gott einen bestimmten Fehler genau und ohne jede Beschönigung ins Auge. Denn ein klar erkanntes Problem ist schon ein halb gelöstes Problem.

Oft sind wir um keine Ausrede verlegen, wenn es gilt, uns einmal ohne Schminke und in aller Klarheit zu sehen. Wo wir aber unseren Fehlern keine Aufmerksamkeit schenken und ihnen davonlaufen, verdrängen wir sie und stoßen sie ins Unterbewußte ab oder suchen die Schuld bei den anderen, wie Augustinus bemerkt: »Menschen, die keine Hoffnung haben, achten nicht auf ihre eigene Sünde, umso mehr auf die Sünde der anderen. Sie sind nicht auf der Suche nach dem, was sie bessern, sondern nach dem, was sie verwunden können. Weil sie sich nicht entschuldigen können, sind sie bereit, andere zu beschuldigen. Nicht so David: er hat uns ein Beispiel gegeben, wie wir beten und Gott genug tun sollen, da er sagt: 'Meine bösen Taten bekenne ich, meine Sünde steht mir immer vor Augen!' Er blickt nicht auf die Sünde der anderen. Er richtet seine Augen auf das eigene Ich. Er schlug sich nicht, sondern drang in sich ein und stieg tief in sein Selbst hinab.« Im Bekenntnis der Schuld steht der einzelne unvertretbar allein vor Gott und kann die eigene Schuld nicht auf andere abschieben; dazu schreibt der Kartäusermönch und Prior Gigo von Kastel zu Beginn des 12. Jahrhunderts in sein Tagebuch: »Schau: Als du neulich vor den Brüdern aufgefallen warst durch Anstimmen eines falschen Verses, wie suchte da dein Geist nach Gründen, die Schuld auf andere abzuwälzen, auf das Buch oder sonst etwas. Dein Herz wollte nicht sich so sehen, und so redete es sich selbst ein, anders zu sein, und verfiel auf Worte der Arglist, um sein Versehen zu entschuldigen. Aber der Herr wird es überführen und es vor sein eigenes Antlitz stellen, und dann

wird es sich nicht weiter etwas vorlügen können oder vor sich selber davonlaufen.«

Sobald sich jemand genügend Zeit nimmt, um seine Fehlhaltung klar und deutlich zu erkennen, wächst er über dumpfe und verworrene Grübeleien hinaus; er hört auf, die Fehler nur bei den anderen zu entdecken, und mit zunehmender Selbsterkenntnis verflüchtigt sich jede innere Beunruhigung und Angst vor dem eigenen Versagen. Für den Weg zur aufrichtigen Begegnung mit sich selbst empfiehlt Johannes Tauler, in Ruhe den Vers zu betrachten: »Offenbare dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn, er wird es schon gut machen.« Die Erkenntnis der eigenen Schuld führt nämlich »alle auserwählten Gottesfreunde«, wie Tauler betont, nicht zur Verdammnis, sondern zu Hoffnung und Zuversicht. Die eigene Schuld wandelt sich zur »felix culpa«, zur glücklichen Schuld, da »Gott größer ist als unser Herz, das uns anklagt« (vgl. 1 Joh 3,20).

**Vierte Regel:** Die Axt an die Wurzel des Übels legen, nicht an die Symptome! Da wir Menschen immer »aus« etwas handeln, also ein Motiv für unser Tun haben, geht es beim Fassen von Vorsätzen darum, zunächst bis auf den Wurzelgrund der eigenen Fehlhaltung vorzustößen und ihn aufzudecken.

Wer an die Wurzel der eigenen Fehlhaltung kommen will, braucht Zeit, Ruhe und Geduld. Er darf sich selbst nicht in Unzufriedenheit, Ärger und Wut begegnen, sonst verlagert er seine Aggressionen und Unzulänglichkeiten nach außen oder schiebt seinen Mitmenschen die Schuld zu. Hingegen wirkt das ruhige Betrachten der eigenen Symptomatik heilend und führt zu dem entscheidenden Schritt der Änderung: »Wenn es an einer gefährlichen Kurve immer wieder Autos ins Schleudern bringt, dann installiere dort nicht eine ständige Ambulanz, sondern bau die Kurve aus; d.h. Strukturereformen, neue Lösungsversuche sind wichtig« (W. Lambert). Wo es heißt: »Das habe ich schon so und so oft versucht, aber es hat nichts gebracht, es geht nicht«, dort kann zurückgefragt werden: Ist denn deine bisherige Methode, das Problem zu lösen, auch wirklich richtig? Die entscheidende und weiterführende Frage, warum etwas nicht geht und sich nicht bessert, wird gern umgangen. Meist wird ein edleres Motiv vorgetäuscht, um das eigene Verhalten besser zu rechtfertigen, aber an der Wurzel fast jeden Fehlers und sittlichen Versagens liegt immer irgendeine Art von Selbstsucht und die Angst, etwas zu entbehren, zu versäumen oder zu erleiden.

Zur Klarheit des Vorgehens gehört es, jeden Fehler von Anfang an zu bekämpfen, nicht erst, wenn er zur Gewohnheit geworden ist. Rechtzeitig muß man sich auf den Weg machen, da kleine Dinge sehr rasch ausufern können, wie Papst Johannes XXIII. in seinem »Geistlichen Tagebuch« vermerkt: »Draußen regnet es, regnet in Strömen. Um Gottes Willen, hoffentlich sinkt mein Innerstes nicht ab. Mir scheint, daß schon ein wenig Wasser darin einzudringen beginnt. Ich muß auf gewisse kleine Risse achten, die kaum zu spüren, aber verräterisch sind. Das kann ein kleines überflüssiges oder eitles Wort sein. Wehe, nach dem ersten kommt ein zweites, drittes, viertes usw. Mit den kleinen oder schlecht gebeteten Worten kommen die großen Sprüche. Widerstehe den Anfängen!«

**Fünfte Regel:** Beim Fassen der Vorsätze nie zu hoch ansetzen, sondern eher zu niedrig, also keine »großen« Vorsätze! Wer zu hoch ansetzt und »mehr« tun will, tut meist weniger und erreicht vielleicht überhaupt nichts. Ist der Vorsatz einmal gefaßt, soll er ohne Abstriche schnell und entschlossen ausgeführt werden.

Zu Beginn eines neuen Jahres, nach intensiven Exerzitien oder einer aufrichtigen Beichte fühlt man

sich zur Reform des eigenen Lebens aufgerufen, faßt Vorsätze über Vorsätze, da es an allen Ecken und Enden zu fehlen scheint - doch nach einiger Zeit muß man feststellen, wie wenig aus den vielen Vorsätzen geworden ist. »Weniger Vorsätze, bessere Aussichten«, diese Faustregel ist nicht unbedingt richtig, enthält aber das Körnchen Wahrheit angesichts der allzuvielen Vorsätze, die Menschen manchmal fassen. Dies muß Charles de Foucauld im eigenen Leben erfahren haben, wenn er sich nach langem Ringen den Rat gibt: »Mein Fortschritt besteht nicht darin, daß ich immer neue Vorsätze fasse, sondern daß ich die einmal gefaßten Vorsätze treu bewahre und einhalte.« Wer den einmal gefaßten Vorsätzen, auch wenn sie noch so klein und belanglos erscheinen, nicht treu ist, wird die größeren und entscheidenderen Dinge seines Lebens nicht in Ordnung bringen. Die »Nachfolge Christi« rät, Herr zu werden über Kleines und Leichtes; erst wer sich darin geübt hat, wird den »schweren Kampf« meistern.

Das rechte Maß zeigt sich auch im gelassenen Eifer und in der nötigen Geduld. Man muß sich Zeit lassen können, bis die Dinge langsam gereift und ausgewachsen sind. Vinzenz von Paul schreibt: »Oft schadet man den guten Werken dadurch, daß man es zu eilig hat, weil man nach seinen eigenen Neigungen handelt, die den Geist und die Vernunft mitreißen und zu dem Gedanken verleiten, das Gute, das, wie man sieht, getan werden muß, sei ausführbar und angebracht. Dabei ist das nicht der Fall, und man erkennt das dann später angesichts des schlechten Erfolges. Das Gute, das Gott will, geschieht sozusagen von selbst, ohne daß man daran denkt.«

Nicht nur die Zeit, auch die Kraft kann überschätzt werden, wie ebenfalls Vinzenz von Paul betont: »Der Teufel führt die tapferen Seelen gern damit hinters Licht, daß er sie anspornt, mehr zu tun, als sie zu tun vermögen, damit sie praktisch nichts erreichen können. Guter Geist spornt sacht an, das Gute zu tun, das man vernünftigerweise tun kann, damit man es dann beharrlich und lange tut.« Schließlich ist ein guter Vorsatz dadurch gekennzeichnet, daß er mit Ausdauer ausgeführt wird. Nicht die Großartigkeit des Vorsatzes, sondern die Treue zum gefaßten Entschluß entscheidet über das Gelingen. Weil der Entschluß einen ersten Schritt tun läßt in die Lebensrichtung, die man sich vorgenommen hat, muß er anfangs bescheiden und klug in die Tat umgesetzt werden, da man sonst gleich zu Anfang wieder zu zaudern beginnt und vielleicht in die alten Fehlhaltungen zurückfällt.

Wie beim Erlernen eines Lehrstoffes ein planmäßiges Vorgehen ratsam ist, darf auch im geistlichen Leben ein organisches Wachsen und Entfalten nicht fehlen, sonst laden wir uns Bürden auf und erhalten vorschnell den Eindruck, vielleicht gar nichts fertigzubringen und nur rückwärts statt vorwärts zu gehen, wodurch ungesundes Schuldbewußtsein und unbegründetes Minderwertigkeitsgefühl hervorgerufen werden, die eigentlich nicht zu sein brauchen.

Was ich an mir nicht ändern kann, mißfällt Gott auch nicht! Für viele Gefühle und Anlagen in mir kann ich nichts; wenn ich sie in Geduld ertrage, bin ich auf dem rechten Weg. Als Teresa von Avila während einer Krankheit nicht gesammelt in Gott verweilen konnte, sagte sie sich: »Aber wir wollen uns deshalb nicht bekümmern.« Hauptsache sei, sich zu fügen und die Krankheit in Geduld zu ertragen, auch wenn einer dabei nicht immerfort an Gott denken und zu ihm beten kann.

Oft kommt es vor, daß wir nach einiger Zeit meinen: »Jetzt bin ich über den Berg: diesen Fehler bin ich endlich los!« Doch kann es dann sein, daß wir über kurz oder lang feststellen müssen: »Es ist wieder alles beim alten!« In einer solchen Situation darf gesagt werden: Es ist traurig, daß wir so oft anfangen müssen, aber es ist tröstlich, daß wir so oft anfangen dürfen!

Wir *müssen* immer wieder anfangen: jeden Morgen, jede Woche, jedes Jahr. Wir *sollen* immer

wieder anfangen: nach einer Enttäuschung, nach jedem Schicksalsschlag, wenn man uns verletzt hat. Wir *dürfen* aber auch immer wieder anfangen: nach jedem Versagen, nach jeder Schuld. Schließlich gibt die »Nachfolge Christi« den Rat, »jedes Jahr einen Fehler« zu bekämpfen. Der Entschluß, alles gleichzeitig besser zu machen, ist wenig erfolgreich. Deshalb schlägt Ignatius von Loyola vor, sich täglich einen einzigen Bereich herauszugreifen und sich hier um seine Besserung zu bemühen (Gewissensforschung). Dieses »Gebet der liebenden Aufmerksamkeit« hilft dabei, sich langsam und konkret auf dem Weg zu Gott zu bemühen und voranzuschreiten.

**Sechste Regel:** Nicht morgen, sondern heute anfangen!

Der konkrete Vorsatz muß so gefaßt sein, daß er nicht ein frommer Wunsch bleibt, sondern wirksam wird, wie Teresa von Avila betont: »Der Satan erregt manchmal in uns den Wunsch nach gewaltigen Taten, damit wir nicht nach dem Nächstliegenden greifen«, und folgert daraus: »So versäumen wir es, Gott mit dem Möglichen zu dienen, und begnügen uns am Ende damit, daß wir das Unmögliche ersehnen« und alles beim alten lassen.

Meistens faßt der Mensch seine Vorsätze abends vor dem Einschlafen, also genau zu dem Zeitpunkt, wo er sicher ist, seine Vorsätze nicht gleich in die Tat umsetzen zu müssen. Gewiß soll manches überschlafen werden, doch es bleibt wenig hilfreich, die eigenen Vorsätze zu verschlafen. Daher empfiehlt Ignatius, sich während des Aufstehens, nach dem Mittagessen und dem Abendessen, ja eigentlich immer neu an das zu erinnern, was einem gerade besonders am Herzen liegt.

**Siebte Regel:** Auf den Verlauf der Handlungen achten, »damit sie dich nicht etwa unvermerkt einem größeren Übel zutreiben«, indem man zu sehr auf die eigenen Kräfte vertraut und nicht auf Gottes Gnadenhilfe.

Daß wir Vorsätze fassen, ist gut, doch nicht selten haben wir beim Fassen von Vorsätzen zu sehr uns selbst und nicht Gott im Auge. Lorenzo Scupoli schreibt in seinem »Geistlichen Kampf«, daß wir in solchen Situationen zu sehr »unser eigenes Interesse« und nicht den Willen Gottes und die Tugend im Auge haben. »Das ist gewöhnlich bei solchen Vorsätzen der Fall, die wir in Zeiten geistlichen Trostes oder schwerer und harter Bedrängnis fassen.«

Manchmal wird ein Vorsatz deshalb nicht durchgehalten, weil man vorzeitig nachgelassen hat - z.B. auf dem eingeschlagenen Weg oder in den geistlichen Übungen. Teresa schreibt: »Es gibt eine sehr gefährliche Versuchung, die uns die Gewißheit einflößt, unmöglich in frühere Schuld fallen zu können. Gestärkt durch eine solche Sicherheit macht man sich nichts daraus, sich wieder in die Gelegenheit zur Sünde zu wagen, und fällt aufs neue.«

So gilt es, nicht nur auf Signalreize zu achten, die ein bestimmtes Verhalten oder Gefühle auslösen, sondern auch auf Signalsituationen, wo nämlich verschiedenste Umstände zusammenkommen, die dann das Faß zum Überlaufen bringen. Je genauer wir Signalreize oder Signalsituationen kennen, desto besser können wir die Ursachen verstehen und desto freier mit ihnen umgehen.

**Achte Regel:** Den Vorsatz positiv formulieren: im Blick auf die Freude und den Frieden und im Blick auf die Mitmenschen.

Viele Vorsätze leiden darunter, daß sie negativ formuliert sind. Mit aller Gewalt will man eine Sünde oder Fehlhaltung aus sich herausreißen. Das ist so, wie wenn ein Gärtner sich zum Hauptberuf das Unkrautentfernen machen würde. Wer seine Kraft nur im Kampf gegen Fehlverhalten und Sün-

de einsetzt, dem steht sie in der Entfaltung des Guten nicht mehr zur Verfügung. Es ist ein Unterschied, ob ich mir vornehme, gegen die Lüge zu kämpfen, oder ob ich mich positiv um Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit bemühe.

Je stärker beim Ablegen einer Fehlhaltung positive Erfahrungen wie Freude, Friede und Zuversicht gegenwärtig sind, desto mehr werden sie motivieren - so stark, daß die Fehlhaltung »von selber« immer geringer wird.

Viele Fehler sind derart, daß es nicht notwendig ist, das Hauptaugenmerk auf sie zu richten. In einem Garten, der wenigstens einigermaßen in Ordnung ist, richtet der Gärtner sein Augenmerk auf die Pflege der guten Pflanzen. Unkraut sproßt noch auf, aber der Gärtner wird darüber nicht mehr unruhig, beseitigt es und fährt fort in der Pflege des Gartens.

Aus dem folgt der Rat: Formuliere deinen Vorsatz positiv - im Blick auf das Gute! Eine negative Formulierung allein motiviert nicht, denn sie ist zu sehr mit Angst und Befürchtung belegt.

**Neunte Regel: Das Vorgenommene muß gewollt werden!**

Die meisten kennen das Wort: »Das muß anders werden! Morgen fange ich an!« Doch dann schieben wir es mit dem Anderswerden von einem Tag zum anderen hinaus. Von diesem Zögern spricht Augustinus in seinen »Bekenntnissen« des öfteren; und an einer Stelle schreibt er - gewiß mit einem kleinen Schmunzeln: »Du, o Gott, hattest mir allenthalben gezeigt, daß das wahr ist, was du sagst. Ich war von deiner Wahrheit überwältigt. Aber ich wußte dir nichts zu erwidern als müde, schlaftrunkene Worte: 'Ich eile, sicherlich, ich eile. Warte nur noch ein wenig!' Aber mit dem 'Ich eile' hatte es noch gute Weile, und das 'Warte noch ein wenig' blieb bei dem 'Zuwarten'.« Wie Augustinus als junger Mann Gott um die Gabe der Keuschheit bittet, spricht er in aller Aufrichtigkeit: »Herr, verleihe mir Keuschheit und Enthaltbarkeit. Doch übereile es nicht. Ich hatte Angst, du könntest mich zu schnell erhören.« Wer sich also etwas Bestimmtes vornimmt, muß sich zunächst fragen: Will ich das Vorgenommene wirklich? Sonst ist es ehrlicher, bis zur rechten Zeit noch abzuwarten.

#### LITERATUR:

*Grün, A.*, Lebensmitte als geistliche Aufgabe (Münsterschwarzacher Kleinschriften 13 ) (Münsterschwarzach 1980).

*Lambert, W.*, Zeichen von Umkehr und Lob, in: Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien 28 (1978) 46-54;

*ders.*, Zur geistlichen Atmosphäre der Krisenphase, in: Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien 29 (1979) 98-106.

*Louf, A.*, Demut und Gehorsam (Münsterschwarzacher Kleinschriften 5) (Münsterschwarzach 1979).