

Michael Schneider

Grundkurs Geistliches Leben IV:

Askese

(Radio Horeb am 9. April 2025)

Im Neuen Testament heißt es, der Christ habe »sich selbst zu verleugnen«. Christus selbst fordert nach Mt 16,24 dazu auf: »Wenn einer mir nachfolgen will, so verleugne er sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach.« Was damit konkret gemeint ist, kommt einem »Dementi« gleich, nämlich einer Zurücknahme unserer selbst angesichts des Evangeliums und seiner Aufforderung zur Sinnes- und Richtungsänderung. Die Aufforderung zur »Selbstverleugnung« erklärt sich aus der Forderung zur »Umkehr«: Wir sollen nicht mehr der Sünde, sondern für Gott leben. Das Wort des Apostels in 2 Tim 2,13 läßt das Gemeinte noch besser erfassen, wenn er von Gott gesagt: »Wenn wir untreu sind - er bleibt treu, denn er kann sich nicht verleugnen.« Gott hat sich in seinem Sohn nicht verleugnet, er ist sich selbst treu geblieben, auch wenn wir ihm untreu geworden sind; dies besagt, daß der Mensch sich selbst zu verleugnen hat, um Gott wieder treu sein zu können. Er wird nämlich jene Verneinung in sich ablegen, die ihn zum Sünder macht, um aus der Bejahung durch Gott zu leben: Gott haßt die Sünde, aber er liebt den Sünder.

»Askese« im neutestamentlichen Sinn meint also das Nein zu allem, was ein Leben der Nachfolge behindert, und das Ja zu allem, was uns an Jesus bindet und mit ihm vereinigt. Selbstverleugnung und Askese zielen darauf, daß wir wieder jener werden, als der wir von Gott gedacht und geschaffen sind: ein mit ewiger Liebe geliebtes Geschöpf, das in Gottes Augen so wertvoll ist, daß sein Sohn sich für uns in den Tod begeben hat, auf daß wir endlich seiner Liebe glauben. Selbstverleugnung und Askese meinen also: Man gibt sich auf, um sich - anders, nämlich in einem von Gott geschenkten neuen Leben - wiederzufinden.

Ein solches Verständnis von Selbstverleugnung erklärt Inhalt und Vollzug einer christlichen Askese. Jesus trug seinen Jüngern und damit auch uns keine Askese als Mittel zur Erlösung auf, auch hinterließ er uns kein asketisches Programm, um Gottes würdig zu sein; solches nahm er uns ab, da er uns am Kreuz mit seinem Vater versöhnt hat. Was dies bedeutet, hat er uns vorgelebt: Seine Lebensweise hebt sich gegenüber der asketischen Erscheinung eines Johannes des Täufers deutlich ab. Nimmt er doch immer wieder an Festfeiern und Gastmählern teil, wie er auch sein erstes Wunder auf einer Hochzeit wirkt, nämlich als Vermehrung des Weines. Der Verzicht auf jegliche asketische Note im Verhalten Jesu ruft daraufhin den entsprechenden Widerspruch der Pharisäer auf: »Dieser Fresser und Säufer...«

Den griechischen Terminus »askein«, von dem sich der Begriff »Askese« ableitet, finden wir nur in Apg 24,16, doch nicht in einem spezifisch »asketischen« Sinn, denn Jesus selbst lebte, wie gesagt, nicht »asketisch«. Sobald Jesus uns zu einem Verzicht auffordert, geht es ihm vor allem um eine eindeutige Entscheidung für das Reich Gottes (Mk 9,43). Hier ist Jesus in der Tat unerbittlich: Wer nicht alles hergibt, also auch seine Familie und seinen Besitz, »taugt nicht für das Reich Gottes« (Lk 9,62). Eine Askese jedoch bloß um der Enthaltung oder des Verzichts willen ist dem Neuen Testament fremd. Wer aber sich selbst verleugnet und alle Sünde ablegt, um den Herrn und das wahre Leben in ihm zu finden, darf sich als der wahre »Asket« betrachten, will er doch »sich einüben« in das neue Leben aus dem Glauben.

Die Vorstellung von Umkehr und Bekehrung ist meist verbunden mit dem Gedanken an einzelne geistliche Akte, Übungen und Tätigkeiten wie Gebet, Meditation und Askese. Gewiß, ohne Gebet, Feier der Sakramente, Gewissenserforschung, Zeiten des Fastens und der Buße versandet jedes innere Leben: Auf ein Minimum an geistlicher Einübung ist nicht zu verzichten. Doch nicht selten reflektiert man Gott gegenüber eher auf folgende Weise: »Könnte dies oder jenes nicht auch anders gemacht werden, ist das alles, was die Kirche vorschreibt, wirklich notwendig?« Und weil es natürlich nicht absolut notwendig ist, tun wir lieber gar nichts oder belassen alles beim alten.

Alle Konkretheit im geistlichen Leben wird eine Unterbietung des »einen Notwendigen« sein, doch nur im Mut zum Konkreten, zum Armseligen und Vorläufigen sind Beziehung und Liebe möglich. Die wenige Zeit, die einem Anderen geschenkt wird, wird immer nur ein Ausdruck dessen sein, daß wir im ganzen zu ihm gekehrt sein wollen und eigentlich »alle« Zeit für ihn haben möchten. Das wenige, das wir für einen Anderen tun, bleiben ein bescheidenes Zeichen, gemessen an der Liebe, die wir füreinander empfinden; aber als ein konkretes, wenn auch kleines Zeichen ist es unersetzbar, da es Ausdruck unserer Liebe und Zuneigung ist.

Ähnliches muß vom Mindestmaß an geistlicher Einübung gesagt werden. Sicherlich ist die Summe an geistlicher Einübung und gelebter Askese nicht schon ein vollständiger Ausdruck einer radikalen Umkehr und Bekehrung, so wenig wie die Summe gemeinsam verbrachter Zeit und gemeinsamer Aktivität schon Ausdruck der Liebe zwischen zwei Menschen ist. Die Vielzahl und Häufigkeit der geistlichen Übungen sind ein Zeichen dessen, daß der Einzelne sein ganzes Leben zu Gott hinkehren möchte. Auch wenn es sich dabei nur um bescheidene und kleine Zeichen handelt, können diese nicht als »zu gering« und als »zu unbedeutend« heruntergespielt werden, sind sie doch für das Leben mit Gott ein unverzichtbarer Ausdruck unserer Liebe zu ihm.

Dennoch wird die Einübung in das geistliche Leben nur einen relativen Wert behalten. Denn das geistliche Leben erschöpft sich nicht schon in und mit dieser oder jener »Einübung«, sondern wird jene »Struktur« sein, in die hinein unser Leben immer wieder umkehren muß, und zwar aus der von uns entworfenen Perspektive unseres Lebens in die Perspektive Gottes. Es geht also um die Struktur eines Lebens nicht aus uns selbst, nicht aus unseren Wünschen, Plänen und Kräften, sondern aus dem, was Gottes Geist in uns wünscht, vermag, kann und will.

Daß mit den äußeren Zeichen einer Askese und den geistlichen Übungen noch kein direkter Ausdruck unserer 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 all das zu vermitteln, was sie ihm vermitteln wollen, sondern um es zu ersetzen! Man empfängt das Bußsakrament dann anstelle einer Sinnesänderung und läuft täglich zur Heiligen Messe, anstatt aus dem Geschenk der Erlösung zu leben. Das heißt: Man ißt nur »Bilder« vom »Essen«. Darum sollen nun einige Überlegungen folgen, wie ein Leben der Askese ein authentischer Ausdruck unserer persönlichen Umkehr und Hinkehr zu Gott sein kann und wie sie zu gestalten ist.

1. Askese der Schwachheit

Die Einübung in das Leben der Umkehr, wie wir sie soeben definiert haben, vollzieht sich in einer unermüdlichen Suche und Sehnsucht nach Gott und seiner heilenden Liebe. Doch was anfangs

vielleicht voller Bereitwilligkeit und in Offenheit zur Bekehrung des eigenen Herzens begann, kann sich schnell in einen geistlichen Hochleistungssport verkehren, wenn der Mensch auf sich selbst gerichtet, ichbezogen bleibt.

Das hier Gemeinte verdeutlicht A. Louf am Umgang mit geistlichen Idealen. Zu Beginn des Nachfolgeweges ist mancher schnell bereit, hochherzig auf den Ruf des Herrn zu antworten und die geforderten Opfer zu bringen, um ein guter, vollkommener Jünger zu werden. Geistliche Literatur und Übungen sind dabei willkommene Helfershelfer: sie appellieren an das Vollkommenheitsstreben und an das Ideal von sich selber und vom eigenen geistlichen Fortschritt. Selbstverleugnung, Hintersetzen eigener Wünsche und Vorstellungen, Demut und gehorsame Unterwürfigkeit, selbstlose Liebe und radikaler Einsatz werden vom Einzelnen eingeübt und über alle persönlichen Nöte und Hindernisse hinweg verwirklicht. Das Zusammenleben mit den Mitmenschen, vielleicht in einer Kommunität, tut das übrige hinzu; denn Brüderlichkeit, Hingabe, Engagement, Hilfsbereitschaft werden verlangt - alles Haltungen, die, zumindest unbewußt, das geistliche Ideal und das Vollkommenheitsstreben des Einzelnen wecken und wachrufen; und wer sich in einer geistlichen Begleitung befindet oder mit einem Abt und Regens im Gespräch ist, wird vielleicht als »demütiger« Novize und Seminarist erscheinen wollen, um den es gutsteht, der keine Fragen und Probleme hat, über dessen Erfolge sich jeder nur freuen kann und der ansonsten keine weiteren Schwierigkeiten bereitet, was beruhigend und befriedigend sein wird für beide Seiten.

Doch das geistliche Ideal eines solchen Vollkommenheitsstrebens steht meist in keinem Verhältnis zu den wirklichen Bedürfnissen und Erfahrungen eines Menschen. Nöte, Schwächen, Ungereimtheiten, Ängste und Fragen werden beiseite geschoben und können nicht mehr an die Oberfläche des Bewußtseins kommen. Weil dabei unendlich viel Energie verlorenggeht, ist ein solcher Mensch zwar brav und nett, aber es blüht in ihm nichts auf, er erscheint matt und blaß und eher antriebsgehemmt, was sich auch im körperlichen Befinden zeigen kann: Kopfschmerzen, Magen und Rücken machen zu schaffen, der Kreislauf ist labil und es kommt zu häufigen Erkältungskrankheiten u.a.m. Ein solcher Mensch lebt von wohlgemeinten Idealen und Vorstellungen, kann jedoch seinen eigenen Wünschen, Sehnsüchten und Vorlieben keinen Platz im Leben mit Gott geben: er ist fromm, aber nicht menschlich.

»Askese« würde hier heißen, daß der Einzelne lernt, sich auf die eigenen Möglichkeiten und auf das Maß der eigenen Kraft einzuüben. Weil die Gnade nicht bei unserem Ideal, sondern bei unserer Schwachheit einsetzt, ist »Askese« ein Sich-Einüben in die Gnade und in das Geheimnis von Schwachheit und Gnade. Im Erkennen unserer Schwachheit und im Achten auf unser Maß, das uns von Gott geschenkt ist, bedarf es der Treue und Geduld. Doch Franz von Sales macht hier die Beobachtung, daß unmittelbar nach der Sünde das schlimmere Übel und Unheil den Eifrigen trifft, daß er nämlich ungeduldig mit sich und seinem Weg wird. Deshalb rät Augustinus für den Weg der Einübung in Gnade: »Tue, was du kannst; bete um das, was du nicht kannst; und Gott wird dir geben, daß du es kannst.«

2. Die Flucht des Frommen vor Gott

Selbstgerechtigkeit, Verliebtheit in sich selbst und versteckter Stolz lassen den Frommen eher in Ungeduld mit sich und dem eigenen Leben in Gott sein. Es werden Erfolge und Leistungen vor Gott

gesucht, während Erfahrungen von Schwachheit und mangelnder Reife möglichst rasch beiseite gelegt werden.

Johannes Tauler meint, daß Gott einen solchen Frommen in die Krise, in das »Gedränge« führen muß, damit dieser nicht in die Irre geht. Erst so kann er erfahren, wie es wirklich um ihn steht und wie sehr seine Schwachheit der göttlichen Gnade bedarf. Oft jedoch erkennt der Mensch nicht, daß Gott in der Krise etwas an ihm tut und daß es darauf ankäme, Gott an sich handeln zu lassen, statt dessen möchte er aus seiner Krise fliehen. Für Johannes Tauler gibt es drei Weisen einer solchen Flucht vor Gott:

a) Fehlende Selbsterkenntnis

Der Mensch weigert sich, in sich selbst hinein zu sehen. Die Unruhe im eigenen Herzen verlagert er nach außen, indem er bei den Anderen oder an den Strukturen und Institutionen ständig kritisiert und sie verbessern will. Er stellt, wie Johannes Tauler sagt, »das Kloster auf den Kopf und will fortlaufen gegen Trier oder Gott weiß wohin und nimmt das Zeugnis (des Geistes in ihm) nicht an«. Weil er sich selbst nicht reformieren will, möchte er das Kloster reformieren und projiziert die Unzufriedenheit mit sich selbst nach außen. Mit seinen äußeren Reformplänen verhindert er die Begegnung mit sich und mit seinem eigenen »Grund«. Der Kampf nach außen enthebt ihn der Aufgabe, mit sich selbst zu kämpfen und an sich selbst zu arbeiten.

b) Festhalten an äußeren Frömmigkeitsübungen

Der Einzelne meidet hierbei die Auseinandersetzung mit sich selbst nicht dadurch, daß er nach draußen flüchtet, sondern indem er rein äußerlich in irgendwelche geistliche Praktiken und Gebetsweisen flieht. Statt nach innen zu horchen und auf die verborgenen »Pfade nach innen« zu achten, bleibt er auf den »gemeinen, breiten Straßen« (auch mit dem Vorwand: »Ich habe immer schon so gebetet!«).

c) Ständig neue Lebensformen

Von äußeren Formen erwartet man sich eine Lösung der inneren Krise, hält aber keine Form auf längere Zeit hin durch. Die Prinzipien, an denen solche Menschen festhalten, nennt Johannes Tauler »Götzen«, und er meint, viele Leute säßen auf ihren Götzen, wie einst Rachel auf ihren Abgöttern saß. Sie halten sich an ihre Götzen, um der Begegnung mit dem wahren Gott auszuweichen: »Manchem Menschen gefallen seine Weisen (seine Art zu leben und fromm zu sein) so wohl, daß er sich niemandem überlassen will, weder Gott noch den Menschen, und er hütet sich wie seinen Augapfel, daß er sich ja nicht Gott überlasse.« Er hält an seinen geistlichen Übungen fest und stellt sie zwischen sich und Gott. Seine Sicherheit und Überzeugung ist ihm wichtiger als seine persönliche Begegnung mit Gott, und er hält sich damit Gott vom Leib. So verschanzt er sich hinter frommem Tun, anstatt fromm zu sein: »Er tut Frommes, um von Gott nicht erfahren zu müssen, daß er letztlich gar nicht fromm ist, sondern in seinem Tun nur sich selbst sucht, seine Sicherheit, seine Selbstrechtfertigung, seinen geistlichen Reichtum. Er versteift sich auf fromme Übungen, ohne zu merken, daß sie ihn nicht von allein fromm machen« (A. Grün). So will er Gott in die eigene religiöse Praxis hineinzwingen, ohne sich dem lebendigen Gott und seinen Ansprüchen auszuliefern.

3. Die Gnade des Nullpunkts

Im geistlichen Leben als konkreter Einübung (»Askese«) in die Gnade wird der Glaubende nicht nur die eigene Korrektheit als Rettungsanker suchen, sondern die Barmherzigkeit Gottes. Als Abba Moses, ein früherer Mönchsvater, gefragt wurde: »Was sind Fasten und Nachtwachen wert?«, gab er zur Antwort: »ut se dimittat« - auf daß der Mönch sich aufgeben und in Demut Gottes Hilfe und Beistand suche.

Jede Weise von »Askese« wird den Menschen an einen »Nullpunkt« führen, an dem seine Kräfte zusammenbrechen, wo er seiner eigenen Schwachheit begegnet und ihr nicht mehr gewachsen zu sein scheint. Doch die Erfahrung der eigenen Ohnmacht und des Scheiterns an sich und den eigenen Kräften kann auch eine Stunde der Gnade sein, wenn sie den Menschen für Gott öffnet, »denn wie nützlich ist folglich ein Kranksein, das nach der Hand eines Arztes rufen läßt«. Die »Gnade des Nullpunkts« (A. Louf) läßt sich in folgenden Erfahrungen beschreiben:

a) Wer seiner Schwachheit begegnet, wird allen Stolz und jede Selbstverliebtheit ablegen müssen, um erfahren zu können, daß das Ja zu den eigenen Grenzen und Schwächen vor Gott reicher macht. Hier kann auch das Einhalten einer Ordensregel eine Schule der Demut werden, denn die Regel, so bemerkt Bernhard von Clairvaux, existiert nicht deswegen, damit der Mönch schwierigere Werke vollbringt und außergewöhnliche Tugenden erwirbt, sondern damit er lernt, aus seinen Fehlern Nutzen zu ziehen und vor Gott in wahrer Demut zu leben. Auf diese Weise erfährt der Mensch zur Stunde der Schwachheit, wie es um ihn wirklich steht und wie sehr er der Hilfe Gottes bedarf. Doch dies macht ihn nicht traurig oder bedrückt, er wird es in Dankbarkeit und Demut annehmen.

b) Die Erkenntnis der eigenen Schwachheit ist kostbar und unersetzbar. Isaak von Ninive, ein anderer Mönchsvater der Ostkirche, sagt hierzu: Wer seine Schwachheit und »seine Sünden kennt, ist viel größer als einer, der einen Toten auferweckt. Wer eine Stunde lang wirklich über sich selbst weinen kann, ist größer als einer, der die ganze Welt unterrichtet; wer seine eigene Schwachheit kennt, ist größer als einer, der die Engel schaut«. Denn die Gnade knüpft an keines unserer Ideale an, sondern an unsere Schwäche; aber wer vor Gott erkennt, wie er wirklich ist, erfährt sich »erhoben« und bekennt mit dem Gesang des Magnifikat: »Auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut, siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter...«

c) Wenn Gott keinen anderen Ausweg kennt, sagt Isaak von Ninive, dann läßt er die Sünde zu, eben um den Menschen in seine tiefste Schwachheit zu führen. Bernhard von Clairvaux führt aus: »Man muß noch mehr leiden, um die Selbstliebe zu opfern. Man muß unendlich viel leiden, um sich völlig der Gottesliebe zu opfern.« Gott läßt nicht zu, daß sich jemand vor ihm als »Pharisäer« aufstellt. Zuweilen muß sogar die verwundbare Stelle in diesem Menschen nach oben kommen, damit er dort der Gnade Gottes begegnet; meist ist es jene Stelle, die dem Einzelnen am peinlichsten ist. Gottes Liebe mag in solchen Augenblicken als unbarmherzig erscheinen, sagt doch der Engel zu Hermas: »Sei guten Mutes, Hermas, Gott wird dich nicht verlassen, ehe er dir nicht das Herz oder die Knochen gebrochen hat!« Was aber auf den ersten Blick als unbarmherzig und »ungöttlich« aussieht, kann schließlich zu einem Weg des Heiles werden, denn:

d) Der neue Weg des Neuen Bundes ist ein Weg der Gnade, oder wie Therese von Lisieux sagt: ein »kleiner Weg«. Weil Gott auf die Liebe und das Vertrauen schaut, fordert er den ganzen Einsatz, aber nicht als Leistung und Erfolg, sondern als Bereitschaft, nicht als Tat, wohl aber als Gesinnung, wie Therese von sich sagt: »Treu bin ich nicht immer, aber mutlos werde ich nie.«

Was Therese mit diesen Worten meint, beschreibt sie selbst am Bild des Kindes, das vergeblich versucht, die erste Stufe der Treppe zu erklimmen. »Seien Sie dieses Kind, erheben Sie immerzu Ihren kleinen Fuß, um die Stufen der Heiligkeit zu erklimmen. Aber bilden Sie sich nicht ein, jemals auch nur die allererste Stufe erreichen zu können.« Doch dies wird nicht gesagt in Resignation und Verzagttheit: »Wenn ich geneigt wäre, mich wegen einer Dummheit zu beunruhigen, die ich gesagt oder getan habe, so gehe ich in mich und sage mir: Ach, so stehe ich also immer noch am ersten Punkt, wie ehemals! Aber ich sage mir das in großem Frieden, ohne Traurigkeit. Es ist so gut, sich schwach und klein zu fühlen.«

e) Der Verzicht auf den Fortschritt ist eng verbunden mit der Annahme des Fallens. Der Mensch will steigen - oder mindestens stehen. Jesus aber war bereit zu fallen. Hierzu bemerkt die Kleine Therese: »Du fürchtest, dieses Kreuz nicht tragen zu können, ohne zu fallen. Warum? Warum? Auf dem Weg nach Kalvaria ist Jesus dreimal gefallen [...]. Sie wollen einen Berg erklettern, und der liebe Gott will, daß Sie hinuntersteigen. Er erwartet Sie ganz zuunterst, im fruchtbaren Tale der Demut.« Auch auf die Großartigkeit des Fallens verzichtet die Demut des Jüngers.

Für die Kleine Therese endet der Weg der Liebe und Schwachheit mit der Forderung, die eigene Unvollkommenheit zu lieben und nicht aus ihr herauszubegehren. Es ist eine Freude, als schwach und unvollkommen angesehen zu werden: »Daß man Sie immer unvollkommen findet, das ist es gerade, was Ihnen nützt und Ihnen Gewinn bringt. Sich selbst für unvollkommen, die Anderen für vollkommen zu halten: das ist das Glück [...]. Was mich betrifft, so empfinde ich Freude nicht nur, wenn ich für unvollkommen gehalten werde, sondern besonders wenn ich fühle, daß ich es bin.« Der erste Gedanke war traditionell. Die Schlußwendung bringt das Neue: »Jetzt habe ich mich dar- ein ergeben, mich stets unvollkommen zu sehen, und finde darin sogar meine Freude«. Diese Erkenntnis steht in Zusammenhang mit einer anderen, die sie aufhellt: »Zu Beginn meines geistlichen Lebens, als ich etwa 13-14 Jahre alt war, fragte ich mich, was ich wohl später hinzuerwerben könnte, denn ich hielt es für unmöglich, daß ich die Vollkommenheit noch besser zu erfassen vermöchte; aber ich erkannte recht bald, daß man, je mehr man auf diesem Weg fortschreitet, sich für umso weiter vom Ziel entfernt hält.«

f) Jeder Krise entspringt eine neue Seite und eine tiefere Erfahrung der Freundschaft mit Christus. Hier gibt es keinen Mittelweg: entweder geht unsere Liebe aus diesen Krisen stärker hervor oder unsere Großmut wird geschwächt und erträgt nur mit Mühe die Erfahrung der eigenen Schwachheit oder des Verzichtes.

Martin Buber berichtet in den »Erzählungen der Chassidim« die Geschichte eines Mannes, der einen Rabbi fragte, wie er sich von müßigen Gedanken befreien könne. »Versuche es nicht«, riet der Rabbi, »du hast keine anderen Gedanken, und du würdest leer zurückbleiben; versuche, allmählich einige nützliche Gedanken zu gewinnen, und sie werden an die Stelle der müßigen treten.« Stimmt dies nicht mit dem Gleichnis von den sieben Teufeln überein (Mt 12,45)?

Die oft zerstreuten und nur müde vor Gott gebrachten Gebete, die Zweifel im Glauben, die

Schwachheit der eigenen Gottesliebe und die nur kleinen Erfolge auf dem Weg zu Gott sind für manchen demütigend, doch »du hast keine anderen«. Wer sich über sie erhebt, sucht nicht mehr den wahren Gott, sondern einen Abgott (nach dem Bild und Gleichnis der eigenen Wünsche, Vorstellungen und Ideale). Auf den Weg zum wahren Gott findet, wer von sich und den eigenen Vollkommenheitsbestrebungen absieht und sich vor Gott so stellt, wie er ist.

Was dies z.B. für das Beten bedeutet, zeigt ein Apophthegma von Abt Antonius: »Solange wir uns bewußt sind, daß wir beten, beten wir nicht wirklich.« Beten ist kein Sich-Abstimmen auf das eigene Spiegelbild (und sei es auch das frömmste); vielmehr setzt Gottes Pädagogik alles ins Werk, um dieses Spiegelbild zu zertrümmern, ähnlich wie Paulus vom Pferd geworfen und bis ins Mark erschüttert wurde.

4. Die Versuchung des guten Vorsatzes

Wer sich in das geistliche Leben einübt und dabei 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 bisherigen 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 zunächst seiner eigenen 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«* (I,11) 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 zutreibe! 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 nochmals 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 Geschwätzigste 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! Dies jedoch in Übereinstimmung mit dem Charisma, das Gott für einen jeden bestimmt hat. Die Übereinstimmung mit Gottes Willen und dem Geschenk des persönlichen Charismas wird aber nicht im Lesen von 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 in Abstimmung 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 ganze eigene 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 Entscheidende wird immer allein Gott tun; doch Gott verzichtet nicht auf unsere Mitarbeit, wir müssen »mit Mühe und Fleiß« an uns arbeiten.

Wer in einer Angelegenheit konsequent vorgeht, dem kann sich von diesem Punkt aus 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 und abgelegten Fehler eine Maske beseitigt und die eigene Lebenswahrhaftigkeit gestärkt.

Ein kluges Vorgehen ist 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: Fasse 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 genugtuun 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 »alle auserwählten Gottesfreunde«, wie Johannes 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 aufgrund von etwas handeln, also ein Motiv für unser Tun haben, geht es beim Fassen von Vorsätzen darum, zunächst bis zur Wurzel 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. Strukturreformen, 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« ver-

merkt: »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 allzu vielen 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 von mir vorgenommenen Vorsätze treu bewahre und einhalte.« Wer den 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. Thomas a Kempis rät in seiner »Nachfolge Christi«, 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 eigene 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.«

Sodann 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 er-

halten 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.

Zuweilen 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). Ein solches »Gebet der liebenden Aufmerksamkeit« hilft, 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 Sünde 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« desöfteren; 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, verleih 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, den rechten Augenblick abzuwarten.

III. Einübung in Gnade

Der zitierte Text aus der »Nachfolge Christi« enthält folgende Grundregeln für das Fassen von Vorsätzen:

1. *Die 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.*

2. 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, sondern der ehrliche und entschlossene Wille, hier oder dort Ordnung zu schaffen. Wer das tut, dem wird sich das ganze Leben von diesem Punkt her ändern.

3. *Faß in aller Stille vor Gott einen bestimmten Fehler genau und ohne jede Beschönigung ins Auge.*
»Ein klar erkanntes Problem ist immer schon ein halb gelöstes Problem!«

4. *Die Axt an die Wurzel des Übels legen, nicht an die Symptome!*

Es geht darum, bis auf den Wurzelgrund der eigenen Fehler und Sünden vorzustoßen und ihn aufzudecken. Wir Menschen handeln ja immer »aus« etwas: wir haben ein Motiv.

5. *Beim Fassen der Vorsätze nie zu hoch ansetzen, sondern eher zu niedrig: keine »großen« Vorsätze.*

Wer zu hoch ansetzt und »mehr« tun will, tut meist weniger und erreicht vielleicht überhaupt nichts. Ist der Vorsatz einmal gefaßt, dann soll er ohne Abstriche schnell und entschlossen ausgeführt werden: »Wer die Hand an den Pflug legt und zurückschaut...«

6. *Nicht morgen, sondern heute anfangen* - ohne Zögern und Aufschieben!

7. *Auf den Verlauf der Handlungen achten, »damit sie dich nicht etwa unvermerkt einem größeren Übel zutreiben«* - indem man nämlich zu sehr auf die eigenen Kräfte vertraut statt auf Gottes Gnadenhilfe. Nicht vorzeitig resignieren, sondern »jeden Tag einen Fehler bekämpfen« - mit Geduld und Güte auch sich selbst gegenüber. Die Fehler von Anfang an bekämpfen, nicht erst, wenn sie schon zur Gewohnheit geworden sind.

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

Beim Fassen des Vorsatzes sich fragen: Will ich das Vorgenommene wirklich? Sonst eher noch abwarten und sich die Sache auch (noch) nicht vornehmen.

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; *ders.*, Exhorte, gehalten im Coll. Germanico, Rom (Ms.).

Louf, A., Demut und Gehorsam (Münsterschwarzacher Kleinschriften 5) (Münsterschwarzach 1979); *ders.*, Die Gnade kann mehr... Geistliche Begleitung, Münsterschwarzach 1995.