

Michael Schneider

Grundkurs Geistliches Leben VI:

Unterscheidung der Geister

(Radio Horeb am 12. Juni 2025)

»Eines fehlt dir noch: Geh, verkaufe, was du hast, gib das Geld den Armen, und du wirst einen bleibenden Schatz im Himmel haben: dann komm, folge mir nach« (Mk 10,21).

Wer ein solches Schriftwort hört und betrachtet und sich von ihm ansprechen läßt, wird mit verschiedenen Gefühlen und Stimmungen auf Jesu Wort reagieren. Vielleicht ist es zunächst die *Abweisung*: »Nicht für mich, bloß für Ordensleute gilt das!« Oder die *Verharmlosung*: »Das braucht man nicht so wörtlich zu verstehen!« Es kann zu einem *Zögern* kommen: »Ob ich wohl damit gemeint bin? Ja, später kann ich mir so etwas für mich vorstellen.« *Angst* kann sich einstellen: »Werde ich einem solchen Ruf in die radikale Armut ein Leben lang entsprechen können?« Schließlich mag es auch zu einer großen tiefen und inneren *Freude* und Zuversicht kommen: »Ja, das möchte ich leben! Genau das ist es, was Jesus von mir einfordert.«

An diesem Beispiel des Umgang mit der Heiligen Schrift wird deutlich, daß die Begegnung mit Christus und seinem Wort die entsprechenden Regungen, Stimmungen und Impulse auslösen kann. Im Mittelalter nannte man solche Impulse »Geister«. Mit diesem Terminus bezeichnete man all das, was etwas in Bewegung bzw. Erregung bringt: Verdauungsgeister, Hörgeister, Sehgeister etc. Mit »Unterscheidung der Geister« ist ähnliches gemeint: ein Impuls, der in verschiedenen Situationen des Glaubenslebens ausgelöst wird und zu Freude, Trauer, Angst oder Verzagtheit führt. Im Erfahren dieser Regungen und Stimmungen soll der einzelne im Blick auf Jesus und in Übereinstimmung mit der Lehre der Kirche darauf achten, welche dieser Gefühle und Impulse authentisch und von Gott eingegeben sind und welche vermutlich von Gott und dem Offensein für seinen Willen wegführen. Für diesen Vorgang der Unterscheidung gibt es Kriterien und Regeln, die es dem einzelnen ermöglichen, die erfahrenen Regungen auf ihren Inhalt und auf ihr Woher und Wohin zu prüfen und zu beurteilen.

Christ sein heißt: im ständigen Gefragt- und Überfragtwerden durch Jesus von Nazareth leben. Sein Ruf zur Nachfolge gilt täglich neu. Immer wieder hat sich der Christ zu bekehren, um seinem Herrn ähnlicher zu werden, der für alle Menschen gestorben und auferstanden ist. Wer als mündiger Christ leben möchte und sein Dasein nicht nur in groben und großen Dingen, sondern Tag für Tag nach dem Evangelium gestalten will, für den wird die Frage, wie und woran er das Richtige, das Gottgemäße im eigenen Leben erkennen kann, zu einem brennenden Anliegen.

Oft erfährt sich der Mensch im Glauben von vielerlei Bewegungen und Stimmungen getragen oder behindert: Welchen soll er sich anvertrauen, wo muß er Widerstand leisten? Viele Wünsche, Sehnsüchte und Vorstellungen können gottgemäß sein, aber sie müssen noch nicht als ein Zeichen des göttlichen Willens gelten; und was heute Gottes Wille ist, braucht es morgen nicht mehr zu sein. So erhebt sich die Frage: Wie wird erkannt, ob eine Bewegung, ein Anreiz, ein Wunsch oder eine Vorstellung wirklich von Gott kommt und mit seinem Willen übereinstimmt?

1. Grundregel

Um auf die soeben gestellte Frage zu antworten, ist von dem geistlichen Grundgesetz auszugehen: Nicht jede Bewegung Gottes ist Gottes Wille! Vielmehr muß aus der Fülle dessen, was möglich und gottgemäß ist, jeweils das eine ausgewählt werden, das Gott jetzt vom einzelnen will. Damit die Wahl in einer guten und verantwortbaren Weise vollzogen wird, bedarf es der »*Unterscheidung der Geister*«, die die verschiedenen Regungen und Bewegungen scheidet und auseinanderhält. Im 1. Korintherbrief zählt Paulus die »Unterscheidung der Geister« zu den Gnadengaben des Heiligen Geistes (12,10). Um diese Gnadengabe der Unterscheidung hat sich jeder Christ zu bemühen, wie es im 1. Johannesbrief heißt: »Glaubt nicht jedem Geist, sondern prüft die Geister, ob sie aus Gott sind«. Als ein Geliebter Gottes hat der Christ alles zu prüfen, um das Gute zu behalten (1 Thess 5,21).

Die ignatianischen Regeln zur Unterscheidung der Geister sind eine Hilfe und Stütze auf dem christlichen Unterscheidungsweg. Für Ignatius besteht die Unterscheidung der Geister darin, »einigermaßen die verschiedenen Bewegungen zu erklären und zu erspüren, die in der Seele verursacht werden; die guten, um sie aufzunehmen, die schlechten, um sie zu verwerfen« (Exerzitienbuch Nr. 313). Es geht dabei um den Erwerb eines »geistlichen Sinnes«, wie es in der altchristlichen Mönchssprache heißt. Dieses geistliche Sensorium entwickelt sich in der täglichen Praxis geistlichen Lebens und führt dazu, daß der Mensch immer deutlicher erkennt, woher die verschiedenen Regungen stammen, die er in sich wahrnimmt.

Da die Unterscheidung der Geister im wesentlichen eine innere Erfahrung darstellt, kann sie nur schwer beschrieben werden: Kann man einem Blinden zeigen, was Farben sind? Von den Regeln zur Unterscheidung der Geister gilt, was von den ganzen Exerzitien gesagt werden kann: Man versteht sie nicht, wenn man sie bloß liest. Die Exerzitien und Unterscheidungsregeln erschließen sich nur dem, der sie selber (er-)lebt; und ohne die eigene gelebte Erfahrung steht man ihnen ebenso verständnislos gegenüber wie der Unmusikalische einer Partitur.

Daß der Unterscheidungsweg eng mit dem gelebten Leben verbunden ist, zeigt sich auch im Leben des heiligen Ignatius von Loyola, der seine eigenen Erfahrungen im Exerzitienbuch systematisiert und niedergeschrieben hat. Aber nicht nur in den Exerzitien, auch im christlichen Alltagsleben behält der ignatianische Unterscheidungsweg seine unersetzbare Bedeutung.

Das Leben des heiligen Ignatius zeigt, wie sehr die Geistlichen Übungen und ihre Unterscheidungsregeln einer gelebten Erfahrung entspringen und einen konkreten Sitz im Leben dieses Heiligen haben. Das wichtigste Zeugnis für das Leben des Ignatius von Loyola ist der »*Bericht des Pilgers*«, ein literarisch merkwürdiges Gebilde. Zuerst stößt sich der Leser an dem seltsam unbeholfenen, auf die Er-Form rekurrierenden Stil, in dem Ignatius in den Jahren 1553-1555 seinem Sekretär vom eigenen Leben berichtet. Es fällt die pedantische, vielleicht sogar skrupulöse Genauigkeit auf, mit der »der Pilger« auch von nebensächlichen, abgelegenen Ereignissen berichtet. Der Heilige geht mit der Exaktheit eines Fachhistorikers voran, der seinen ganzen Ehrgeiz auf die Genauigkeit des Details legt; dabei ordnen sich schließlich die Einzelheiten zu einem so lückenlos genauen Bild der eigenen Persönlichkeit, daß man es mit einem Psychogramm vergleichen möchte. Das Büchlein ist nicht deswegen geglückt, weil es einen Literaten oder Poeten zum Verfasser hat, sondern weil das

berichtete Leben konsequent auf das Lebensziel hinführt; und dieses Leben war nicht deshalb so rund und konsequent, weil Ignatius eine glückhafte Natur in die Wiege gelegt war oder weil er sein Schicksal meisterte, sondern weil er einem anderen begegnete, nämlich dem Willen Gottes. Ignatius verstehen heißt: seinen Weg zum Willen Gottes verstehen!

Wenn wir nach einem Grundwort für das Leben dieses Heiligen suchen, so könnten wir es in einem Wappenspruch finden, der unter dem Gemälde der Verkündigung Mariens in der Schloßkapelle von Loyola angebracht ist. Er heißt: »Pour quoy non«. Die Devise möchte ausdrücken, daß der adlige Mut eines Ritters vor keinem feigen Warum zurückweicht. Vor diesem Bild der Verkündigung betete der letztgeborene Sohn des Hauses in den Wochen seiner Bekehrung, als er immer wieder das entscheidende »Warum« und »Warum-nicht« bedachte und langsam erkannte, daß es für einen Menschen, der Gott als »noble caballero« dienen will, kein hinderndes Warum gibt. Warum, so fragte er sich, kann ich es nicht auch so machen wie der heilige Dominikus und Franziskus? Dieses Warum stellt sich im Leben des heiligen Ignatius von Loyola noch des öfteren; immer war mit dieser Frage eine Krisis, eine Bekehrung und Wende verbunden.

Die »gelebte Erfahrung« des Ignatius auf seinem Bekehrungs- und Unterscheidungsweg ist beides: das sichere und entschlossene Gehen auf dem für richtig erkannten Weg zu Gott - und das völlige Offenstehen (»Indifferenz«) für den erneuten Anruf Gottes zur Wende; das Leben einer bestimmten Handlung - und die aus diesem Leben erwachsende Erfahrung, ob der Weg richtig oder falsch verläuft. Es war nicht so, als ob Ignatius nur zur Probe die erste Pilgerreise nach Jerusalem gemacht hat oder nur ad experimentum, zur Probe, die Wanderpredigt auf sich nahm, sondern im Glauben an die Richtigkeit und Endgültigkeit seiner Entscheidung unternahm er ganz und uneingeschränkt seinen Pilgerweg mit dem Endpunkt Jerusalem.

Die Ausführungen zum Lebensweg des heiligen Ignatius von Loyola führen zu der weiteren Frage, wie der einzelne im eigenen Leben seine Berufung erkennen und in Treue zu ihr seinen Weg der Nachfolge gehen kann. Dieser Frage wenden sich die folgenden Überlegungen zu.

2. Kriterien

Wer Jesus nachfolgen möchte, muß im Alltag des eigenen Lebens eine Entscheidung treffen, in der Gott unbedingt vorkommt. Bei einer Lebenswahl, die den Sinn des eigenen Lebens exemplarisch zusammenfaßt und vollendet zum Ausdruck bringen will, kann sich der einzelne nicht nur auf die 10 Gebote berufen; sie lassen einen viel zu großen Spielraum beim Gestalten des konkreten Alltags, als daß sie dem einzelnen in seiner ganz konkreten und persönlichen Liebesantwort auf die Berufung des Herrn eine Entscheidungshilfe geben. Gleiches gilt für die Weisungen der Kirche; auch sie bleiben viel zu allgemein und abstrakt und können dem einzelnen nicht bei der Frage helfen, wie er der Liebe des Herrn »mehr« entsprechen muß. Die Liebesantwort auf den Herrn ist für den Christen eng verbunden mit dem Hören und Erkennen der ureigenen Berufung durch Gott. Nur im Zueinander von Erkenntnis des Willens Gottes und konkreter Nachfolge erweist sich das Ureigene christlicher Spiritualität als »Mystik auf Tat hin«. Leben im Glauben heißt, Gottes Willen für das eigene Leben in allen Dingen zu suchen, um ihn dann schließlich in der Konkretheit des eigenen Lebensalltags zu verwirklichen. Folgende Leitsätze lassen sich aufstellen:

a) *Gott spricht in unserem Leben:* Gott handelt - normalerweise - nie direkt und unmittelbar, sondern durch die Ereignisse, Situationen und Fähigkeiten des Menschen hindurch; sie alle haben für den Glaubenden Zeichencharakter und müssen darauf hin befragt werden, wo und wie sich in ihnen die Stimme Gottes hören läßt.

Das Wort »Spiritualität« läßt sich definieren als »gläubiger Umgang mit der Wirklichkeit«. Hierzu schreibt Alfred Delp, einer der Widerstandskämpfer im Dritten Reich, kurz vor seiner Hinrichtung: »Das eine ist mir so klar und spürbar wie selten: Die Welt ist Gottes so voll. Aus allen Poren der Dinge quillt es uns gleichsam entgegen. Wir bleiben in den schönen und in den bösen Stunden hängen und erleben sie nicht durch bis an den Brunnenpunkt, an dem sie aus Gott herausströmen. Das gilt [...] für das Schöne und auch für das Elend. In allem will Gott Begegnung feiern und fragt und will die anbetende, hingebende Antwort.« Die Erkenntnis des Willens Gottes ergibt sich für den Glaubenden aus der Konvergenz zwischen Anruf und Ereignis »von außen« und deren Deutung »von innen«. Diese Deutung kann als »Kontemplation« verstanden werden, sie will die Dinge des Alltags »zusammensehen« und »sammeln«, um sie durchzuerleben bis zu dem Punkt, wo sie von Gott kommen.

b) *Der Mensch ist Ruf Gottes:* Wenn Gottes Ruf nicht von außen, »vom Himmel herab«, den Menschen trifft, sondern durch die Dinge des Lebens hindurch, bedeutet dies für die Erkenntnis der eigenen Berufung, daß jeder einzelne in der Gesamtheit seiner Bestimmungen Ruf Gottes ist: Er bekommt nicht den Ruf Gottes, er *ist* Ruf Gottes!

Das Finden des Willens Gottes ist aufs engste mit dem Sich-Einlassen auf die eigene Lebenslinie verbunden und setzt Teil- und Vorfragen voraus: Wer bin ich? Wo liegen meine Fähigkeiten und Stärken, meine Grenzen und Schwierigkeiten? Welche Aufgaben und Verpflichtungen habe ich? Nur wer sich hier genau kennt und weiß, was er will, wird auch wissen, was Gott von ihm will.

3. Regeln

Unterscheidung der Geister meint beides: Fragen und Suchen des Menschen nach Gottes Willen wie auch Unverfügbarkeit der Entscheidung Gottes. Da nicht wir Ihn erwählen, sondern Er uns erwählt hat (Joh 15,16), gilt als Weisung für den Alltag: Unsere Sache ist die Unterscheidung, Gottes Sache hingegen die Entscheidung (so G. Mühlenbrock). - Im Folgenden soll deutlich gemacht werden, daß Gottes Erwählung alle Bereiche des Lebens einbezieht und auf Ihn hin ausgerichtet.

Im Erkennen des Willens Gottes entscheidet sich der Mensch nicht zu abstrakten Normen, die von außen an ihn herantreten; er ist vielmehr fasziniert von einer Berufung, die mit der Wahrheit der eigenen Person und ihrer einmaligen Lebensgeschichte untrennbar und wesentlich verbunden ist. Da er aber ein Sünder ist, behalten alle Dinge und Situationen des Lebens eine prinzipielle Zweideutigkeit.

Um zur Eindeutigkeit zu finden, bedarf es eines Prinzips, und das ist, wie schon deutlich wurde, der Wille Gottes. Ihn erkennt, wer in allen Dingen des Lebens die Botschaft des Evangeliums verwirklicht; hier ist jeder Versuch, Jesus zu kennen, ein Gehen und *Nachfolgen*. Was vom Willen Gottes schon erkannt ist, muß in die Tat umgesetzt werden – jedoch in der Offenheit zum un-

ablässigen Dialog mit Gott. Dieser Dialog mit Gott wird in der geistlichen Tradition »Unterscheidung der Geister« genannt. Sie ist identisch mit dem biblischen Aufruf zur Wachsamkeit: »Wachet und betet! Seid nüchtern und wachsam! Traut nicht jedem Geist, sondern prüft die Geister, ob sie aus Gott sind!« (1 Joh 4,1), und: »Prüft alles! Das Gute behaltet!« (1 Thess 5,21).

Die »Unterscheidung der Geister« ist eine besondere Gabe des Geistes, ein Charisma, das den Glaubenden befähigt, zu prüfen und zu unterscheiden, was von Gott stammt und zu ihm hinführt und was nicht. Um diese Einsicht und dieses Feingefühl zu bekommen, bedarf es des Hörens auf das Wort Gottes in der *Heiligen Schrift*. In ihr lernt der Glaubende, was Paulus seiner Gemeinde zuruft: »Seid so gesinnt, wie es dem Leben in Jesus Christus entspricht!« (Phil 2,5); und es bedarf des »hinhörenden Tuns«, das die Lebensweise des Herrn immer neu betrachtet: »Eure Liebe möge mehr und mehr wachsen an Einsicht und jeglichem Feingefühl, daß ihr unterscheiden könnt, was das jeweils Bessere ist« (Phil 1,9f).

Es ist nicht immer leicht, im eigenen Leben zu finden, was der Wille Gottes ist. Das Leben fluktuiert ständig zwischen Traurigkeit und Hochgefühl, zwischen Niedergeschlagenheit und Trost. Wir sind ein Kampfplatz von Gedanken, Ideen, Plänen und Wünschen. In diesem Gewirr von Stimmen und Stimmungen zu finden, was das Gottgewollte ist, wird zu einer nicht leichten Aufgabe. Soll man hier einfach dem Lustprinzip folgen? Doch kann es sein, daß einem gerade das keine Freude macht, was wichtig und gut wäre; und umgekehrt, daß man bestimmten Dingen nachläuft, die nicht weiterhelfen oder am Ziel vorbeiführen.

Auch im Lebensalltag der Nachfolge und beim Suchen nach dem Willen Gottes werden verschiedene Regungen wach, die bei Entscheidungs- und Untersuchungsprozessen nicht leicht zu deuten sind. Im Erfahren der vielen Impulse, Stimmen und Stimmungen gibt es eine Regel, die zu größerer Klarheit und Entschiedenheit führen kann: Ich soll das tun und wählen, was auf Dauer tiefgreifend (also nicht bloß oberflächlich vorübergehend) froh macht! Wer bei einer bestimmten Praxis oder Überlegung Freude, Frieden und Trost empfindet und letztthin ein tiefes »Wohlsein« erfährt, der soll dies voller Zuversicht erwählen.

Somit besteht der Vorgang der Unterscheidung darin, daß die verschiedenen Gefühle und Emotionen abgeschätzt und bestimmt werden. Man darf sich nicht zu ihrem Sklaven machen: »Das freut mich, deshalb tue ich es; das macht mich traurig, folglich tue ich es nicht.« Die Bewertung durch Unterscheidung lautet vielmehr: »Das macht mir Freude, was hat das zu bedeuten? Warum macht mir das Freude? Warum macht mich jenes traurig? Was hat das zu sagen?«

Es ist die sittliche Forderung, mich wahr haben zu wollen, der Wirklichkeit meiner selbst nicht auszuweichen, mich anzunehmen und zu mir selbst ja sagen zu lernen. Das Erfüllen dieses Erfordernisses ist nicht leicht, denn keiner betrügt einen so gut wie wir uns selbst. Zudem steht die Forderung zuweilen der Neigung entgegen, in eine selbstgewählte Rolle zu schlüpfen, die die eigenen Illusionen erfüllt.

Indem also die einzelnen Regungen und Stimmungen wahrgenommen und erkannt werden, müssen sie zugleich bewertet werden. Man schaut, welche Gefühle, welche Gemütsbewegungen aufbauend und welche zerstörerisch sind, nimmt die ersten an und verwirft hingegen die zweiten. Was damit gemeint ist, läßt sich am Leben des heiligen Ignatius von Loyola sehr gut im einzelnen beschreiben. Nach einer Verwundung am Bein, als er über längere Zeit das Bett hüten mußte, las

er viele Bücher, aus Langeweile studierte er schließlich fromme Schriften. Beim Lesen dieser Bücher »verweilte er dabei, zu denken und bei sich zu reden: Was wäre, wenn ich das täte, was der hl. Franziskus getan hat, und das, was der hl. Dominikus getan hat?« Diese Frage war mit verschiedenen Gefühlen und Stimmungen verbunden: die Gedanken »von der Welt« (Offiziersdienst, Karriere) waren mit Trockenheit und Unzufriedenheit verbunden, doch »wann er daran dachte, barfuß nach Jerusalem zu gehen und nur Kräuter zu essen und alle übrigen Strengheiten auszuführen, von denen er las, daß die Heiligen sie ausgeführt hatten, war er nicht nur getröstet, während er bei diesen Gedanken war, sondern blieb auch nachdem er davon abgelassen hatte, zufrieden und froh« (Pilgerbericht Nr.7).

Der Weg der Nachfolge steht im Zeichen der *Frohbotschaft*, nicht einer Drohbotschaft. Deshalb gelten Friede und Freude als Grundkriterium für den Weg der Unterscheidung der Geister: Jeder Ruf Gottes führt zu mehr Frieden und zu einer wahren inneren Freude. Gott hat sich als der »Vater« offenbart, nicht als der Rivale der Menschen; sein Ruf wird somit daran erkannt, daß der Mensch mehr er selbst wird und zu Identität und Authentizität findet. Friede und Freude in der Nachfolge sind nicht um ihrer selbst willen da. Ist der Wille Gottes erkannt, muß der Glaubende ihn auch erfüllen; eine Unterscheidung, die nicht zur Entscheidung drängt, ist sinnlos: *Jede Unterscheidung drängt zu einer Entscheidung.*

Die Erkenntnis der Erwählung Jesu hat zur Voraussetzung das Tun. Nur im täglichen Nachfolgen weiß der Christ, auf wen er sich eingelassen hat. Wer hingegen das Evangelium nicht ernst nimmt, darf nicht erwarten, plötzlich von Gott erleuchtet und zur Klarheit der Erkenntnis geführt zu werden. Die Erkenntnis des Willens Gottes setzt Entschiedenheit und Entschlossenheit voraus: Nur wer weiß, was er will, weiß auch, was Gott von ihm will (Teresa von Avila).

Die Überlegungen zur Erkenntnis des Willens Gottes im Alltag lassen ein zweites Grundgesetz der ignatianischen Pädagogik erkennen. Die Entschiedenheit, Gottes Willen zu tun, zeigt sich darin, daß der einzelne sich die positiven Lebensmöglichkeiten, die mit jedem Ruf Gottes verbunden sind, erschließt und sie in seinem Leben verwirklicht; wer mit seiner Lebensentscheidung nicht wächst, verwirkt schließlich seine Berufung. Jede Lebensentscheidung im Glauben stellt insofern eine permanente Krise dar, als sie auch die eigene Unreife offenlegt. Deshalb muß jede Lebensentscheidung schöpferisch gestaltet werden - in die konkreten Ausdrucksformen und Situationen des Alltags hinein. Wenn die Lebensentscheidung mit einem Verzicht (z.B. gemäß den evangelischen Räten) verbunden ist, gilt es, auch die positive - schöpferische - Seite des Verzichts zu erkennen. Kurz gesagt: *Je größer der Lebensverzicht, desto höher muß die Lebenskultur sein.*

Alles soll offen bleiben - für den Anruf der Zeit. Dies bezeugt ein Farbfenster des Aloisiuskollegs in Bad Godesberg, in das ein Aphorismus von G.C. Lichtenberg eingraviert ist: »Die Klugheit eines Menschen läßt sich an der Sorgfalt ermessen, mit der er das Künftige oder das Ende bedenkt.«

Wer auf dem Weg der Liebe zu Gott fortschreiten möchte, wird fragen, ob es nicht Hilfen und Kriterien gibt, die anzeigen und verdeutlichen können, daß der rechte Weg mit Gott eingeschlagen ist. Woran erkenne ich, daß ich Gottes Willen erfülle? Woher weiß ich, daß die richtige Wahl auf dem Weg meiner Nachfolge getroffen wurde? Wie komme ich Gott immer näher?

Aus den eigenen Erfahrungen auf seinem Lebensweg schrieb Ignatius für sein Exerzitienbuch 18 Regeln zur Unterscheidung der Geister. In ihnen geht es darum, »einigermaßen die verschiedenen

Regungen zu erklären und zu erspüren, die in der Seele verursacht werden; die guten, um sie aufzunehmen, die schlechten, um sie zu verwerfen«. Ignatius spricht hier nicht von »Geistern«, sondern von Regungen, die im Menschen auftreten: Freude, Friede, Angst oder Trauer. Im Erfahren dieser verschiedenen Gefühle und Stimmen, die sich mit dem Hören auf den Ruf Gottes oder beim Betrachten einer Schriftstelle (wie der vom reichen Jüngling) einstellen, soll der einzelne im Blick auf Jesus und in Übereinstimmung mit der Lehre der Kirche darauf achten, welche dieser Gefühle von Freude, Friede und Zuversicht authentisch und von Gott eingegeben sind, und welche eher von Gott und dem Offensein für seinen Willen wegführen.

Für den Vorgang der Unterscheidung nennt Ignatius in seinem Exerzitienbuch eigens *Kriterien und Regeln*, die es dem einzelnen ermöglichen, die erfahrenen Regungen auf ihren Inhalt und auf ihr Woher und Wohin zu prüfen und zu beurteilen. Die Regeln, die Ignatius für den Unterscheidungs- und Entscheidungsprozeß der Exerzitien niedergeschrieben hat, haben nicht nur eine Bedeutung für die dreißig Tage der geistlichen Übungen. Vielmehr läßt sich das Anliegen der 18 ignatianischen Unterscheidungsregeln recht leicht übersetzen in einige Grundregeln, die dem einzelnen in seinem Alltagsleben, bei seinen Entscheidungen und Fragen der Nachfolge Hilfe und Wegweisung sein können. Im Folgenden seien solche grundlegenden Orientierungshilfen für die Erfüllung des Willens Gottes im eigenen Leben näher bedacht:

1. Regel: *Tue alles aus Liebe!*

Eine erste Unterscheidungshilfe findet sich bei der Kleinen Therese. Nicht durch theoretisches Überlegen und lange Gespräche sucht sie den Willen Gottes, sondern sie liest im »Buch des Lebens«. »Ohne sich zu zeigen, ohne seine Stimme vernehmen zu lassen, führt mich der Herr in das Geheimnis ein... Ich erkenne und weiß es aus Erfahrung, daß das Reich Gottes in unserem Innern ist. Der Herr bedarf weder der Bücher noch der Lehrer, um unsere Seele zu unterweisen.« Die Unterweisung, welche die Kleine Therese empfängt, kommt aus der Liebe: »Mein Seelenführer, Jesus, lehrt mich nicht, meine Akte zu zählen; er lehrt mich, alles aus Liebe zu tun, ihm nichts zu verweigern, zufrieden zu sein, wenn er mir eine Gelegenheit gibt, ihm meine Liebe zu beweisen; und all das im Frieden, in der Hingabe.«

2. Regel: *Lerne dich und dein Leben gut kennen.*

Der von Therese bezeugte Friede erwächst aus der Erfahrung des Trostes, die mit jeder Erkenntnis des Willens Gottes gegeben ist. Der Ruf in die Nachfolge steht ja im Zeichen der Frohbotschaft. Deshalb führt jede Erkenntnis des Willens Gottes in den Trost, also dazu, daß der Mensch mehr er selbst wird und schließlich zu Identität und Authentizität findet. Bei Gott ist zwar kein Ding unmöglich, aber nicht jeder kann ohne weiteres alles werden. Das Finden des Willens Gottes ist aufs engste verbunden mit dem Sich-Einlassen auf die eigene Lebenslinie. Der einzelne muß deshalb genau und gut seine Fähigkeiten, Grenzen und Schwierigkeiten kennen. Dabei gilt die Grundregel: Jeder soll das tun und wählen, bei dem er dauerhaft und wahrhaft tiefgreifend Freude und Frieden empfindet und wo sich die »Früchte des Geistes« mehren.

3. Regel: *Ordne dein Leben!*

Die Offenheit für den Willen Gottes konkretisiert sich in dem Wunsch, eine Lebensentscheidung zu treffen, in der Gott unbedingt vorkommt. Deshalb muß der Glaubende »sein Leben ordnen« (Ignatius von Loyola), alle falschen Anhänglichkeiten ablegen und sich in Freiheit und Offenheit Gott zur Verfügung stellen. So wird der Glaubende bereit für die Suche nach einer konkreten Lebensgestalt, wie sie jeder Nachfolge zu eigen ist, »denn je persönlicher eine Liebe ist, je mehr sie die eigene Person in diese Liebe einsetzt und hingibt, um so individueller, einmaliger, unvertretbarer wird diese Liebe« (K. Rahner).

Bereitschaft und Offenheit für den Willen Gottes sind nie abgeschlossen. Jeder hat in seinem Leben immer mehr Christ zu werden, indem er nicht nur die Sünde meidet und die 10 Gebote hält, sondern vor allem immer »mehr« der Liebe Gottes entspricht. Die Liebe zum Herrn kommt an kein Ende, sondern will Tag für Tag wachsen. In diesem Wachstumsprozeß buchstabiert der Glaubende all das, was er in seiner Entscheidung zusammengefaßt hat, in die vielen Einzelentscheidungen seines Lebens aus. Aber wie sich schon zwischenmenschliche Liebe jeder Kategorie von Berechnung verschließt, bleibt auch jede Treue zur getroffenen Lebensentscheidung nicht Leistung, sondern Gnade. Selbst nach der getroffenen Lebensentscheidung ist das Ordnen des eigenen Lebens von großer Bedeutung.

Eine Lebensentscheidung kommt nur zum Ziel, wenn die in ihr verborgenen positiven Lebensmöglichkeiten immer deutlicher erkannt, erschlossen und gelebt werden. Wächst der Mensch nicht mit seiner Lebensentscheidung, verkommt sie. Deshalb ist jede Lebensentscheidung schöpferisch zu gestalten - in die konkreten Ausdrucksformen und Situationen des eigenen Lebens hinein. Je größer der dabei geleistete Lebensverzicht ist, desto höher muß die Lebenskultur sein.

4. Regel: *Bleib im Kleinen treu!*

Die in der Nachfolge geschenkte Freiheit muß in der konkreten Praxis des Alltags verwirklicht werden, indem all das, was vom Willen Gottes schon erkannt wurde, in die Tat umgesetzt wird, im unablässigen Dialog mit Gott und in ständiger Korrektur (»Umkehr«): Herr, was willst du, daß ich tue? Die Annahme des Willens Gottes konkretisiert sich nicht so sehr in kühnen und großen Aktionen, sondern eher in den verschlungenen Linien der kleinen alltäglichen Akte der Treue zu den Mitmenschen und zur Umwelt. Auch wenn das Evangelium zu großen Entschlüssen und Unternehmungen aufruft, nimmt es den Glaubenden in die alltägliche Pflicht. Schon das Reichen eines Bechers mit Wasser (Mt 10,42) ist Christusbienstand. Wer im Kleinen treu bleibt (Lk 16,10), wird nicht weit vom Himmelreich sein.

5. Regel: *Bleib konsequent auf dem erkannten Weg!*

Der Vorgang der Unterscheidung und die Anwendung der Unterscheidungsregeln bei diesem Fragen und Suchen nach dem Willen Gottes geben keine absolute, mathematische Sicherheit, so daß man wüßte, sich nicht getäuscht zu haben. Vielmehr ist jede christliche Unterscheidung ein Weg, der Weg einer nie ruhenden »Krisis«. Dies zeigt das Leben des heiligen Ignatius auf anschauliche Weise. Er mußte, wie schon deutlich wurde, einen langen Weg des Suchens und Tastens zurücklegen, ehe er den Willen Gottes in seiner ganzen Gestalt erkannt hat. Entschiedenheit und Offen-

bleiben gehören im christlichen Alltag zusammen. Ignatius lebt immer beides: das sichere und entschlossene Gehen auf dem für richtig erkannten Weg zu Gott und das restlose Offenstehen für den erneuten Anruf Gottes, so daß das Beten im Leben seine Konkretetheit erfährt und aus der gelebten Erfahrung erkannt wird, ob der eingeschlagene Weg richtig oder falsch verläuft.

Woran wird aber erkannt, daß der eingeschlagene Weg der rechte ist? Hinreichende Klarheit wird gewonnen im Achten auf die Echowirkung des eigenen Tuns. Wo Friede und Freude sich einstellen, wird die Richtung des Weges gottgewollt und im Einklang mit seinem Willen sein. Der »je größere Gott« fordert den Menschen zu einer immer neuen »Krisis« heraus, und jede christliche Unterscheidung führt in ein ständiges Gefragt- und Überfragtwerden durch Christus, dessen Ruf »nur die stets neu unternommene Destruktion eines Götzen« sein kann (K. Rahner).

Da Gottes Wille meist nicht in allem ganz klar und deutlich erkannt wird, muß das, was vom Willen Gottes schon verstanden ist, gelebt werden und zugleich die Offenheit gewahrt bleiben für den je neuen Anruf Gottes. Hier ist das Leben des Glaubens und Suchens kein Zustand, in dem man sich unveränderlich befindet. Das Glaubensleben ist vielmehr eine Geschichte, die von Bewegung und Dynamik bestimmt wird. Da bei einer Bewegung nicht entscheidend ist, wo einer sich befindet, sondern in welche Richtung er sich bewegt, geht es im Prozeß der Unterscheidung um eine Richtungsänderung (»Umkehr«), die nie abgeschlossen ist. Immer neu muß gefragt werden: Hat mein Leben augenblicklich im ganzen ein spürbares Gefälle zum Besseren hin, oder was hindert daran?

6. Regel: *Konkretisiere deine Entscheidung im Apostolat!*

Gewiß, der einzelne darf sich bei der Suche nach seiner Berufung auf die Regungen von Freude und Frieden verlassen, doch heißt dies nicht, daß er einfach dem Lustprinzip folgen darf. Er muß schauen, welche Gefühle, welche Gemütsbewegungen aufbauend und welche zerstörerisch sind, indem die ersten angenommen und die zweiten verworfen werden. Aufbauend oder zerstörerisch wofür? Für ein Leben nach dem Evangelium! Die Unterscheidung wird also im Blick auf das Evangelium und in bezug auf die konkrete Kirche vollzogen.

Es geht demnach um eine apostolische Wahl, welche die Argumente des Glaubens bedenkt und mit den geistlichen Aktivitäten wie Gebet und geistlichen Übungen verbunden ist. Die unmittelbare Konsequenz all dessen lautet in der Botschaft der Heiligen Schrift: »Wer Sein Wort bewahrt, wahrlich, in dem ist die Liebe vollkommen« (1 Joh 5,3), und: »Wer meine Gebote hat und wahr, der ist es, der mich liebt« (Joh 14, 21). Die Liebe drängt zum Handeln: »Erweis der Liebe ist das Tun« (Augustinus), so daß sich jeder Ruf Gottes im Engagement und im Apostolat ausweisen wird. Christliche Entscheidung ist apostolisch ausgerichtet, im Blick auf einen größeren Einsatz in Welt und Kirche.

7. Regel: *Suche in allem die Treue zum Herrn! Verwirkliche das, was du vom Evangelium begriffen hast - sei es auch noch so wenig; das aber tue ganz (Roger Schutz).* Was keinerlei Anhaltspunkte in der Heiligen Schrift hat und nicht mit dem Verhalten Jesu übereinstimmt, ist sicherlich nicht Stimme Gottes. Charles de Foucauld drückt diese Regel so aus: »Die einzige Regel, auf die es ankommt, ist: Frage dich in allen Dingen, was hätte unser Herr getan, und handle so. Dies ist deine

einzigste Regel, aber es ist eine unbedingte Regel.« Natürlich ist es nicht leicht, in allen Dingen zu wissen, was und wie Jesus gehandelt hätte, aber bestimmte Verhaltensweisen kommen für ihn nicht in Frage. Überall, wo die Stimme eine bestimmte Verhaltensweise Jesu in das Hier und Heute des eigenen Lebens übersetzt, dürfte es sich um eine Stimme Gottes handeln.

Solches Ausschauhalten nach der Gegenwart Gottes im eigenen Leben ist so alt wie das Christentum. Von Abbas Antonios wird in einem Sinnspruch über das Leben in der Gegenwart Gottes gesagt: »Es fragte einer den Altvater Antonios, was er tun müsse, um Gott zu gefallen. Der Greis gab ihm folgende Antwort: 'Befolge, was ich dir auftrage! Wohin immer du gehst, habe überall Gott vor Augen, was du auch tust, oder was du auch redest: für alles suche ein Zeugnis in den Heiligen Schriften. Wenn du dich an einem Ort niederläßt, dann entferne dich nicht leicht. Diese drei Dinge beobachte, und du wirst Heil finden'.«

Das Hineinnehmen Jesu in den Lebensalltag ist Ausdruck der Lebenshingabe an ihn. Gregor von Nyssa schreibt darüber: »Was soll der tun, der des erhabenen Namens Christi gewürdigt wurde? Was sonst, als daß er jeden seiner Gedanken und jedes seiner Worte und Werke prüft, ob sie mit Christus übereinstimmen oder nicht [...]. Darin besteht meiner Meinung nach die Vollkommenheit christlichen Lebens: in unserer Seele, unserer Rede und den Taten unseres Lebens in Einklang stehen mit all den Bezeichnungen, die den Namen Christi umschreiben!«

8. Regel: *Geh nicht zu ungestüm voran!*

Es kann sein, daß Gottes Wille vom einzelnen erkannt ist, doch ist er angesichts der Forderung des Herrn zutiefst beunruhigt und stellt bei sich fest: »Ich müßte dies oder jenes eigentlich tun, aber ich kann nicht!« Dies muß keine gute, vertrauenswürdige Regung sein, denn sie birgt die Versuchung in sich, gleich am Anfang des Nachfolgeweges die ganze Radikalität eines Rufes vorzustellen, so daß der einzelne vorzeitig mutlos wird und schließlich gar nicht nachfolgt. Um dieser Gefahr entgegenzutreten, ist es besser, nicht gleich das Ganze tun zu wollen, sondern einzig das, was augenblicklich schon getan werden kann. Gott läßt einem immer Zeit!

Der ungute Geist hat es immer eilig und ist hart; mit ihm muß alles sofort gemacht werden. Wer hingegen von einer guten Regung und Erkenntnis getroffen ist, der kann die Dinge voller Ruhe und Frieden ins Auge fassen, ohne sich zu täuschen. Oft leiden angebliche Berufungen daran, daß sie nicht im Frieden des Herzens gewachsen sind; hier wird die Treue zur göttlichen Eingebung »gierig«, hart und verfrüht verwirklicht. Erst wenn das Herz Ruhe und Frieden gefunden hat, ist der Nährboden für die Erkenntnis des göttlichen Willens gegeben. Deshalb sind Sanftheit und Milde, die das Verlangen und die Sehnsucht bei jeder Rückkehr zurücklassen, ein Zeichen guten Geistes; Verwirrung und Unruhe hingegen zeigen an, daß der einzelne Gottes Ruf falsch gedeutet und verstanden hat.

Es kann sogar die Schliche eines unguten Geistes sein, daß er am Anfang die ganze Radikalität der Botschaft Jesu oder der evangelischen Räte vorlegt, um schon zu Beginn mutlos zu machen, so daß schließlich die Nachfolge ganz aufgegeben wird. Deshalb ist es besser, am Anfang kleine, bereits mögliche und naheliegende Schritte zu tun und alles weitere in Geduld zu erwarten.

Gewiß wird Gottes Ruf keinen überfordern, wohl aber *herausfordern*! Denn Jesu Leben war ein Weg der Entäußerung und Erniedrigung, er wurde Diener aller. Deshalb wird sein Ruf keinen nur

bestätigen. Gott führt weiter, wie Ignatius von Loyola sagt: »Denn das soll ein jeder bedenken, daß er in allen geistlichen Dingen nur insoweit Fortschritte machen wird, als er herausspringt aus seiner Eigenliebe und seinem Eigennutz.«

9. Regel: *Achte auf die Sehnsucht des Herzens!*

Ist die Sehnsucht nach Gott echt, so wächst sie durch den Aufschub. Nimmt sie durch den Aufschub ab, so war es kein Ruf Gottes. Wenn sich ein bestimmter Wunsch nur für eine kurze Zeit einstellt, bei Nicht-Erfüllung bzw. Aufschub wieder verfliegt, dann war er vermutlich nicht gottgewollt.

Was diese Regel meint, können wir einer Predigt von Papst Gregor dem Großen entnehmen. Er spricht über die Begegnung Maria Magdalenas mit dem Auferstandenen. Als sie zum Grabe kam und dort den Leib nicht fand, meinte sie, man habe ihn weggebracht, und sie meldete es den Jüngern. Als die Jünger nachgesehen hatten und »nach Hause zurückgekehrt waren«, heißt es: »Maria aber stand draußen vor dem Grabe und weinte« (Joh 20,11). Papst Gregor sagt nun:

Sie suchte den, den sie nicht gefunden hatte, und weinte beim Suchen. Vom Feuer der Liebe entzündet, glühte sie in Sehnsucht nach ihm, weil sie meinte, man habe ihn weggebracht. So kam es, daß sie allein ihn dort sah, weil sie geblieben war, um ihn zu suchen. Beharrlichkeit ist die Kraft guter Tat, und die Stimme der Wahrheit spricht: 'Wer bis zum Ende standhaft bleibt, der wird gerettet' (Mt 10,22). Sie begann eben zu suchen und konnte ihn nicht finden. Sie suchte beharrlich weiter, und sie fand. Durch den Aufschub wuchs die Sehnsucht, und im Wachsen ergriff sie, was sie gefunden hatte: Heilige Sehnsucht wächst durch den Aufschub. Nimmt sie durch den Aufschub ab, so war es keine Sehnsucht. Von dieser Liebe glühte ein jeder, der zur Wahrheit gelangt ist.

Wer nach Gottes Willen sucht, muß eine große Sehnsucht und Liebe zu Gott haben; gleiches gilt auch für den, dem im Laufe seines Lebens Gott fremd geworden ist oder der ihn schon oft anscheinend vergeblich um einen Fingerzeig gebeten hat. Welcher Art diese Sehnsucht ist, veranschaulichte Ramakrishna einem Schüler recht handgreiflich: Als dieser ihn nach Gott fragte, tauchte ihn der indische Meister so lange unter Wasser, bis er zu ersticken meinte. Als er wieder an die Luft kam, fragte ihn Ramakrishna: »Wie hast du dich gefühlt?« »Ich glaubte, mein letzter Augenblick sei gekommen«, war die Antwort. Und der Meister entgegnete: »Wenn dein Verlangen nach Gott so groß und inbrünstig ist wie deine Sehnsucht nach Luft in diesem Augenblick, dann wirst du Gott schauen!«

10. Regel: *Mach keine Abstriche!*

Neben der Liebe zum Nächsten ist es vor allem die Liebe zu Gott, die in der Erkenntnis seines Willens wächst und die Kraft gibt, ihn in allem zu erfüllen. Charles de Foucauld schreibt über den Augenblick seiner Bekehrung: »Von dem Augenblick an, wo ich glaubte, daß es einen Gott gibt, war mir auch klar, daß ich nicht anders konnte, als nur ihm zu leben«; und: »Wenn Dein Wille sicher erkannt ist, muß man sich sofort mit geschlossenen Augen hineinstürzen.«

Zu jeder geistlichen Entscheidung gehört die Bereitschaft, Menschenfurcht zu überwinden. Diese gibt es in vielfältiger Form. Sie reicht von der Angst, nicht genügend beachtet zu werden oder sich

zu blamieren, bis hin zu der Furcht, im Karussell menschlicher Sehnsucht nach Karriere und Anerkennung den Kürzeren zu ziehen. Hier findet der einzelne, wie das Exerzitienbuch des Heiligen Ignatius von Loyola sagt, im Blick auf Jesu Leben und Weg neue Kraft, »die gegen diese Versuchungen des Feindes die starke Stirn zeigt, indem sie das gerade Gegenteil tut«.

11. Regel: *Suche das Gespräch mit einem geistlichen Begleiter!*

Nicht nur der Glaube kommt vom Hören, sondern auch das Kennen und Deuten des göttlichen Willens. Jede Stimme Gottes, die einer zu hören glaubt, muß sich dem Urteil anderer aussetzen, wenn es sich um wichtige Entscheidungen handelt. Zu gerne und zu schnell werden eigene Stimmen, Strebungen und Wünsche mit dem Willen Gottes gleichgesetzt. Man ahnt zwar, daß hier etwas nicht in Ordnung ist, redet aber mit niemandem darüber, läßt lieber alles im Halbdunkel. Deshalb sagt Johannes Cassian: »Um leicht zu einer wahren Unterscheidung (*discretio*) zu kommen, muß man auf den Spuren der Alten gehen, das heißt, sich nach einem Führer richten.« Die Überlegungen zur Unterscheidung der Geister zeigten, daß die Suche nach dem Willen Gottes eng verbunden ist mit der Erweiterung des Monologs zum Dialog. Der einzelne sucht nicht sich und die eigene Bestätigung, sondern das, was Gott und die Kirche von ihm wollen. Damit die Unterscheidung der Geister zu einem dialogischen Geschehen wird, bedarf sie der ständigen Korrektur von innen und außen. Dies geschieht vor allem in der geistlichen Begleitung, denn »Christus im Bruder erkennt oft mehr als Christus im eigenen Herzen« (D. Bonhoeffer). Die Aufgabe des geistlichen Begleiters ist eine doppelte, nämlich das Konfrontieren wie auch das Inspirieren. Er muß Vorsicht gebieten in Zeiten der Hochstimmung und Mut machen in Zeiten schwerer Wegstrecken.

Ein eigenes Kapitel ergibt sich mit der *Frage des Gehorsams* gegenüber dem geistlichen Begleiter wie auch gegenüber der kirchlichen Weisung. Gewiß, in dem Unterscheidungsvorgang, der jeder Entscheidung vorausgehen muß, sind Gespräch, Information und gemeinsames Fragen und Suchen nach dem Willen Gottes erforderlich. Doch dies kann ein langer, manchmal sogar ein sehr mühseliger und anscheinend auswegloser Prozeß werden. Ein Beispiel aus der Glaubensgeschichte der Kirche mag die ganze Komplexität der Fragestellung im Prozeß der Unterscheidung der Geister verdeutlichen:

Als im Jahr 1552 Franz Borja von dem damaligen Kaiser Karl V. zum Kardinal vorgeschlagen wurde, war Ignatius von Loyola gar nicht damit einverstanden, hatte er doch in den Satzungen seines Ordens ausdrücklich gewünscht, daß Jesuiten keine höheren kirchlichen Ämter und Ehren annehmen sollten. Im Gebet fand Ignatius die Gewißheit, daß er niemals zulassen dürfe, was der Papst vorhatte. Es ist nun erstaunlich, daß Ignatius, der von seinen Jesuiten in besonderer Weise den Gehorsam gegenüber dem Papst fordert, in seinem eigenen Verhalten keine Weise des Ungehorsams sah; vielmehr ist er der Ansicht: »Es kann wohl sein, daß der gleiche Geist Gottes mich aus gewissen Gründen zu dem einen drängt und andere zum Gegenteil; und so könnte doch noch der Vorschlag des Kaisers durchdringen.«

Solange keine definitive Gehorsamstat eingefordert war, glaubte Ignatius, anderer Meinung sein zu müssen und dem Papst gegenübertreten zu dürfen, weil nur so deutlich werden konnte, was Gott in dieser Stunde wirklich aufträgt; und schließlich hat der Papst Franz Borja nicht ernannt. Ignatius

und der Papst, sie beide glaubten, in der Kraft des Geistes zu handeln; und beide mußten sich einander widersetzen, damit der Wille Gottes schließlich deutlich erkannt werden konnte.

Was in diesem Lebensbeispiel noch ein gutes Ende gefunden hat, führte zu anderen Zeiten im Lauf der Kirchengeschichte zu Widerspruch und Leiden. Obwohl schon am Anfang der jungen Kirche darauf hingewiesen wurde, daß dem Geist, dessen Herkunft noch nicht klar durchschaut ist, in Toleranz begegnet werden müsse (Apg 5,38f.), kam es gerade in der Begegnung mit geisterfüllten Menschen immer wieder zu Konflikt, Haß, Neid, Eifersucht, Verfolgung und Leiden: Johannes vom Kreuz wird von seinen eigenen Mitbrüdern in einen Kerker geworfen, wo er Licht und Nahrung entbehren mußte; Jeanne d'Arc stirbt auf dem Scheiterhaufen; John Henry Newman lebt über Jahre »unter der Wolke«; Bischof Sailer wird von einem anderen Heiligen in Rom angeschwärzt und wird erst Bischof, als es eigentlich zu spät war.

Oft wurde die charismatische Sendung gegen die Gleichgültigkeit und das Zögern kirchenamtlicher Stellen durchgehalten: Jesuiten, die getreu ihren eigenen Regeln der kirchlichen Gesinnung leben wollen, haben gegen Papst Pius V. opponiert, als dieser ihnen das feierliche Chorgebet auferlegen wollte; die Vertreter der Herz-Jesu-Andacht ließen sich durch die Ablehnung beim Heiligen Stuhl nicht abbringen von ihrem Vorhaben. Es kann selbst wieder ein Charisma sein, zu unterscheiden, wo das Leid des Widerspruchs gegen die eigene Sendung das Kreuz ist, mit dem eine echte Sendung gesegnet ist, und wo es ein Beweis dafür ist, daß eine Bestrebung nicht von Gott kommt. Die Lebensregungen der Kirche lassen sich hier nicht absolut in rechtlich eindeutige Regeln einfangen; es bleibt ein charismatischer Rest: der Geist »weht, wo er will« (Joh 3,8).