

Unterscheidung der Geister: Trost und Misstrost

Grundkurs Ignatianische Spiritualität: Einheit 3

In dieser dritten Einheit geht es vor allem um die „Unterscheidung der Geister“, um den Unterschied zwischen dem, was Ignatius Trost und Misstrost nennt.

ERLÄUTERUNG

1. Geisterlehre?

Mit der sogenannten „Unterscheidung der Geister“ kommen wir zu einem Herzstück der ignatianischen Spiritualität. Der Ausdruck mag gewöhnungsbedürftig sein, aber sein Inhalt betrifft uns alle. Um welche „Geister“ handelt es sich hier?

Wir stehen vor einem sachlichen Problem: ein und dasselbe Wort kann in verschiedenen Epochen oder Zusammenhängen Unterschiedliches meinen. Wir denken und empfinden über „Geister“ der Ahnen und über das „Gespenst“ von Canterville vermutlich anders als unsere Vorfahren. Heutzutage sehen wir ein Fußballmatch im Fernsehen, an dessen Ende sich der Kapitän beim Interview über den „Kampfgeist“ seiner Mannschaft freut. Hier kommen wir dem Gemeinten schon näher: ein bestimmter „Geist“ hat die Spieler getrieben, alles zu geben und füreinander und miteinander zu denken und zu kämpfen. Das war kein Gespenst: Die Zuschauer spürten diesen Geist ebenfalls, aber sie sahen nicht ihn selbst, sondern seine Auswirkungen. Um solche Geister geht es hier auch.

2. Die Vorfahren der Psychologie

Das 4. Jahrhundert brachte das Ende der Christenverfolgung und die Anerkennung des Christentums als Staatsreligion im römischen Reich. Angesichts mancher „Verbürgerlichungen“ des Glaubens zogen sich Christinnen und Christen, die das Evangelium radikal leben wollten, im Nahen Osten vielfach in die Wüste zurück. In ihrem Leben als Einsiedler oder in Gemeinschaft machten sie intensive Erfahrungen, die sie reflektierten und systematisierten. Allmählich entstanden Lehren, wie man am besten auf dem Weg der Gottsuche vorankommt und wo „Straßengräben“ liegen. Die Wüstenväter und -mütter waren überzeugt, dass wir auf diesem Weg von Gott und seinen Engeln unterstützt bzw. vom Teufel und seinen Helfern gehindert werden – und dass wir dies „spüren“, sowohl äußerlich als auch innerlich. So schrieben sie innere Empfindungen des Überdresses einem Dämon zu und innere Empfindungen der Freude einem Engel. Was wir heute mit psychologischem Vokabular ausdrücken (Emotionen, Gefühle...), dem gaben sie damals einen Namen aus ihrer Engel- bzw. Dämonenliste: für sie waren bestimmte „Geister“ am Werk.

3. Die „Geister“ in der Bibel

Auch die Heilige Schrift kennt das Wirken des Geistes Gottes und des Ungeistes. Paulus zählt als Auswirkungen des Heiligen Geistes auf: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. Dagegen führt der Ungeist zu Unzucht, Unsittlichkeit, ausschweifendem Leben, Götzendienst, Zauberei, Feindschaften, Streit, Eifersucht, Jähzorn,

Eigennutz, Spaltungen, Parteiungen, Neid und Missgunst, Trink- und Essgelagen (Gal 5,19-23). Johannes fordert seine Briefadressaten auf: „Traut nicht jedem Geist, sondern prüft die Geister, ob sie aus Gott sind.“ (1 Joh 4,1) Anscheinend ist nicht so leicht zu erkennen, wohin wir getrieben werden, wohin ein „Geist“ wirklich führt. Wes Geistes Kind bin ich?

4. Grundlage: die zwei Wege – denn einen dritten gibt es nicht

Von den Anfängen der Mythen und Märchen bis hin zu den „Krieg der Sterne“-Filmen scheint es ein Gespür im Menschen dafür zu geben, dass es bei aller Vielfalt der Möglichkeiten letztlich und eigentlich nur zwei Wege gibt: den zum Guten und den zum Bösen. So beginnt das Buch der Psalmen mit dem „Weg der Gerechten“ und dem „Weg der Frevler“ (Ps 1). Der Mensch mag bei seiner Entscheidung für den einen oder anderen Weg in seiner Einsicht und seiner Freiheit eingeschränkt sein – er muss sich dennoch entscheiden.

Auch für Ignatius gibt es letztlich nur diese beiden Möglichkeiten: entweder richtet sich ein Mensch in seinem Leben grundsätzlich auf Gott hin aus oder er wendet sich von Gott ab. Diese Grundoption, wie bewusst oder unbewusst auch immer sie sein mag, lässt die „Geister“ entsprechend handeln.

5. Das Vokabular des Ignatius: „Trost“ und „Misstroht“

Durch die Grundentscheidung des Menschen ist das Herz, der innere Kern des Menschen, ähnlich einem Instrument, entsprechend „gestimmt“. Geht eine Anregung von außen oder innen, ein Impuls, eine Tat usw. in die gleiche Richtung wie die Grundentscheidung, wird das als Gleichklang empfunden, als Freude, als Ermunterung, als Identitätsgefühl, als „Trost“. Widerspricht etwas der Grundoption, wird dies als Missklang empfunden, als Trauer, als Unruhe, als Frustration, als „Misstroht“.

Wenn nun unser Leben auf Gott ausgerichtet ist, dann bringt uns ein „guter“ Geist Friede, Freude und Ruhe, ein „böser“ Geist aber Beunruhigung, Niedergeschlagenheit und inneren Aufruhr (er bürstet gegen den Strich). Wenn unser Leben Bösem zugewendet ist, erfreuen und „trösten“ uns negative, böse und destruktive Gefühle, Taten und Entscheidungen, während positive, gute und konstruktive Elemente in uns und von außerhalb mit Gewissensbissen beunruhigen.

6. Was mache ich damit? – Hinweise des Ignatius

Auf der Basis dieser grundlegenden Einsicht in die Wirkweise der Geister, und wie sie mit Hilfe von Trost und Misstroht unterschieden werden können, hat Ignatius eine Reihe von praktischen Tipps und Hinweisen entwickelt:

- *Achte auf die Richtung!* Trost und Misstroht sind komplexer, als es zunächst aussieht. Die Grundfrage lautet: Führt mich etwas zu mehr Glauben, Hoffnung und Liebe? Wenn ja, dann darf ich mich diesem Strom anvertrauen. Werde ich ängstlicher, verzweifelter oder härter, dann ist Skepsis angesagt.
- *In Zeiten des Misstrohtes trifft keine neue Entscheidung, und ändere frühere, in einer guten Zeit (Trost) getroffene, nicht.* Es geht darum, mich nicht gleich verunsichern zu lassen. Was ich tun kann: gegensteuern, dagegen halten, aber nicht mit der Brechstange, sondern mit liebevoller Beharrlichkeit. Wenn ich mich am liebsten ständig zurückziehen würde, könnte ich versuchen, bewusst auf Menschen zuzugehen. Wenn ich am liebsten das Gebet bleiben lassen möchte, mich dazu aufrufen. Wenn es mir halbwegs gelingt, die Ausrichtung meines

Herzens auf Gott zu halten, auch wenn ich nichts von Gottes Nähe „spüre“ und so vieles andere dazwischen tritt, dann wird Gott mich auch durch meine innere Leere führen.

- *In Zeiten des Trostes danke ehrlich, und bitte um Kraft für Zeiten des Misstrostes!* Eine Gefahr besteht darin, dass ich alles Gelingen mir allein zuschreibe, hochmütig werde (und Hochmut kommt bekanntlich vor dem Fall). Anders ist es, wenn ich dafür danke, was ich durch Gottes Hilfe und Kraft alles erreicht habe: dann bleibe ich auf Gott ausgerichtet. Diese Erfahrung des Trostes enthüllt eine tiefere Wahrheit: dass Gottes Güte und Treue uns immer umfasst und wir daraus leben. Lass diese Wahrheit zum Hoffungsanker für dich werden, vor allem für schwierigere Zeiten.
- Es ist *charakteristisch für Gott, echte innere Zufriedenheit und geistliche Freude zu geben*, Niedergeschlagenheit und Beunruhigung zu bannen. Es ist charakteristisch für den destruktiven Geist, uns dazu zu führen, dieser Zufriedenheit und dieser Freude durch falsche und subtile Argumente zu misstrauen. Achte also auf den „Nachgeschmack“ und vertraue dieser Botschaft.
- *Auch in eine Sache, die einen guten Beginn hat, kann sich mit der Zeit Schlechtes einschleichen.* Wir merken dies daran, dass Unruhe, Frustration, Misstrust immer mehr zunehmen.
- *Sei ehrlich zu dir!* Ich muss nicht sehenden Auges in Situationen und Bereiche gehen, wo ich weiß, dass ich schwach bin. Meine Selbsterkenntnis kann ich nüchtern für das Gute nutzen.
- *Vertraue dich einem klugen Menschen an!* Schon durch das Erzählen merke ich, wo ich vielleicht meiner blühenden Phantasie erlegen bin und wie der innere Druck nachlässt. Oder mein Gegenüber kann mich auf blinde Flecken aufmerksam machen. Gott begegnet mir auch in meinem Nächsten und gibt mir Hinweise. Natürlich muss es jemand sein, dem ich ganz vertrauen kann (meine beste Freundin, ein geistlicher Begleiter...).

Zwei ergänzende Hinweise

Wenn von Trost und Misstrust gesprochen wird, dann wird das manchmal als Beschreibung der momentanen Gefühlslage und Befindlichkeit verstanden. Bin ich jetzt froh? Bin ich jetzt von Freude erfüllt? Bin ich jetzt in Frieden mit mir selbst? Oder aber: Bin ich jetzt von Unlust erfüllt? Bin ich jetzt traurig oder frustriert? Das ist aber nicht gemeint. Sondern es geht um den Nachgeschmack, darum, wie mich bestimmte Taten oder Vorhaben bzw. Vorstellungen zurücklassen.

Zugefügtes Unrecht, Verletzungen, Leid usw. belasten, behindern die Entfaltung von Leben, zerstören es manchmal sogar. Misstrust im ignatianischen Sinn ist damit aber nicht identisch. Trost und Misstrust kommen ins Spiel bei der Frage, wie ich mit einer solchen Situation umgehe: es kann sich beispielsweise zeigen, dass sich Trost einstellt, wenn ich gegen das Unrecht angehe. In einer anderen Situation kann sich Trost einstellen, wenn ich verzeihe. In einer dritten Situation kann sich Misstrust einstellen, wenn ich immer nachgebe. In einer vierten, wenn ich meine Ablehnung (meinen Hass?) pflege. Trost und Misstrust sind in belastenden (bösen) Situationen eine Hilfe, um zu erkennen, WIE ich – mir und Gott entsprechend – mit dieser Situation umgehe. Das gilt natürlich auch für gute, positive Situationen – und die Beispiele wollen zeigen, dass sich mithilfe dieses Instruments eine individuelle Antwort ergibt (passend für die Person, um die es geht, und für die Umstände).

ÜBUNGSVORSCHLÄGE

1. und 2. Tag

Tagsüber auf die Richtung der Empfindungen, Anstöße, Impulse (von außen und innen) achten. In der täglichen Gebetszeit vor Gott darüber nachdenken, welche „Geister“ mich bewegen: Was bewegt mich? Bin ich grundsätzlich ruhig, prägt Freude mein Leben...? Habe ich Angst, schlecht dazustehen, bin ich verdrossen...?

3. Tag

Vor Gott in der täglichen Gebetszeit eine Auswertung über die Einsichten dieser zwei Tage schreiben: Was ist mir aufgefallen, klarer geworden, unklar geblieben?

4. Tag

In der täglichen Gebetszeit darüber nachdenken, nach welchen Regeln und Überzeugungen ich bisher meine Entscheidungen getroffen habe, was sich dabei bewährt hat, was ich mir anders wünsche usw.

5. Tag

In der täglichen Gebetszeit darüber nachdenken, wo und wie mir die Begriffe Trost und Misstrost helfen können. Etwa in Bezug auf die Zu- oder Abnahme an Glaube, Hoffnung und Liebe: Welche Erfahrungen, Situationen meines Lebens fallen mir dazu ein?

6. Tag

In der täglichen Gebetszeit vor und mit Gott Beispiele aus meinem Leben für die Hinweise des Ignatius suchen.

7. Tag

In der täglichen Gebetszeit darüber nachdenken, was meine individuelle innere „Klangfarbe“ ist. Wie erlebe ich meine Beziehung zu Gott, fühle ich mich ihm nah oder fern, erfahre ich seine Hilfe und Führung, richte ich mein Leben bewusst auf ihn aus? Achte ich auf ihn im täglichen Leben oder neige ich dazu, ihn zu vergessen? Gibt es Bereiche meines Lebens, die ich für mich reserviere und wo ich mich Gott verweigere?

GRUNDTHEMEN IGNATIANISCHER SPIRITUALITÄT

Jeder, Mann oder Frau, ist von Gott erkannt und geliebt. Diese Liebe lädt zu einer Antwort ein, die, um echt menschlich zu sein, Ausdruck einer radikalen Freiheit sein muss. Um auf die Liebe Gottes zu antworten, ist jede Person berufen:

- *frei zu sein zur Selbsthingabe, in Verantwortung für ihre Handlungen und deren Folgen; frei, treu zu sein;*
- *frei, um glaubend nach dem wahren Glück zu streben, das der Zweck des Lebens ist: frei, mit anderen im Dienst am Reich Gottes zum Heil der Schöpfung zu arbeiten.*

(Grundzüge jesuitischer Erziehung Nr. 40)

Im Laufe seines Lebens erkannte Ignatius, dass Gott den Menschen liebt, und dass der Mensch eingeladen ist, Gott und die Mitmenschen zu lieben. Er erkannte aber auch, dass die menschliche Fähigkeit, diese Einladung anzunehmen, durch die Art und Weise der Lebensführung, des

Umgangs mit äußeren Einflüssen und inneren Impulsen usw. gefördert oder behindert wird.

Ziel der Exerzitien und der ignatianischen Spiritualität ist es deshalb, den Menschen zur Liebe zu befreien, zu entfernen, was daran hindert, Gott und die Menschen in Freiheit zu lieben. Frei zu sein zu lieben bedeutet für Ignatius aber auch, frei zu sein, sich für Glaube und Gerechtigkeit, für Gott und die Mitmenschen einzusetzen – mit anderen Worten: frei zu sein für den Dienst.

Im Hintergrund steht dabei die Überzeugung, dass das Leben nicht verloren geht in diesem Einsatz, sondern sich vollendet; dass der Glaube nicht entfremdet, sondern erfüllt. Bereits Irenäus von Lyon, ein Bischof des 2. Jahrhunderts nach Christus, hat diesen Zusammenhang in das Wort gebracht: „Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch, das Leben des Menschen aber ist die Beziehung zu Gott“. Vor all unserem Tun steht Gottes Zuwendung, seine Menschenfreundlichkeit, sein Wille, dass das Leben seiner Töchter und Söhne glückt – dass wir wahrhaft lebendige Menschen sind. Wir aber sind gerufen, zu sehen und zu erkennen, dass das wahre Glück nicht neben oder unabhängig von Gott und den Mitmenschen (oder gar gegen sie) zu erreichen ist, sondern in Beziehung mit ihnen, insbesondere in der Verbundenheit mit unserem Schöpfer. Ignatius verwendet dafür die Worte: „Der Mensch ist dazu geschaffen, um Gott, unseren Herrn, zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und zu dienen und mittels dessen seine Seele zu retten“ (EB 23).

Festzuhalten ist noch ein Punkt: Ignatius ist davon überzeugt, dass Gott jede Person als Person wahr- und ernstnimmt, dass es einen (befreienden und das Leben erfüllenden) Willen Gottes für jede und jeden Einzelnen gibt – und dass es uns möglich ist, in einem (geduldigen) Dialog mit Gott diesen Willen zu erkennen. Anders gesagt: Gott ist ständig bereit, ein persönliches Gespräch mit uns zu führen – und unsere Antwort ist dabei nicht nebensächlich, sondern entscheidend. Der Jesuit Karl Rahner hat dies so ausgedrückt: „Gottes Handeln im Lauf der Heilsgeschichte ist nicht gleichsam ein Monolog, den Gott für sich allein führt, sondern ein langer, dramatischer Dialog zwischen Gott und seinem Geschöpf, in dem Gott dem Menschen die Möglichkeit einer echten Antwort auf sein Wort hin erteilt und so sein eigenes weiteres Wort tatsächlich davon abhängig macht, wie die freie Antwort des Menschen ausgefallen ist. Die freie Tat Gottes entzündet sich immer auch wieder an dem Handeln des Menschen. Die Geschichte ist nicht bloß ein Spiel, das Gott sich selber aufführt und in dem die Geschöpfe nur das Gespielte wären, sondern das Geschöpf ist echter Mitspieler in diesem gott-menschlichen Drama der Geschichte“.