

Unterscheidung der Geister

Beim Hundespaziergang am frühen Morgen habe ich den Nebel über den Feldern gesehen. Die aus dem Boden aufsteigende Feuchtigkeit löste die Sonne mit ihrer Wärme auf. Die Natur spiegelt das, was sich geistig vollzieht. Oft liegt ein Schleier über unserem Leben; wir haben keine Orientierung, wissen nicht, auf welche Stimmen wir hören sollen; wir fühlen uns getrennt von unserem wahren Leben. Aber die Nähe Gottes, die wärmt wie die Sonne, löst die Nebel, die auf der Seele liegen, nicht grob und schnell, sondern sanft und langsam; dann, wenn wir Gott unser Leben hinhalten.

Dieses Bild sei allen weiteren Überlegungen vorangestellt. Manchmal klingt das, was ich über die Unterscheidung der Geister sagen werde, wie eine Technik; aber eigentlich geht es um Beziehung und Nähe. Und auch wenn viel von der Reflexion über das eigene Bewusstsein die Rede ist, geht es doch um eine Öffnung für den Geist Gottes. Das Thema ist komplex und vielschichtig, und so kann es in einem Artikel natürlich nicht erschöpfend dargestellt werden. Was ich anbiete, sind Denkanstöße, die die daran erinnern wollen, achtsam mit sich und den anderen umzugehen.

Schauen wir zunächst, wo uns die Geister, die wir unterscheiden wollen, überhaupt begegnen. Ganz klar ist, dass wir sie erst einmal wahrnehmen müssen, ohne sie zu vorschnell zu bewerten. Wir haben die Neigung, das, was uns begegnet, schnell zu klassifizieren. Oft ist das auch nötig, um schnell reagieren zu können, in gefährlichen Situationen wird der Mechanismus überlebenswichtig. Wenn man sich aber auf die Unterscheidung der Geister einlässt, bedeutet das, diesen automatisch ablaufenden Prozess zu verlangsamen. Es geht darum, genau hinzuschauen, was mich bewegt, dafür einen Ausdruck zu finden, und es erst dann zu bewerten.

Außenwelt

Wo begegnen uns also die Geister? Schauen wir erst einmal auf die Außenwelt, die für uns konkreter und fassbarer ist als rein geistige Bewegungen im Inneren. Oft leben wir in der Illusion, als ob wir der Mittelpunkt der Welt wären und sich alles um uns drehen würde. Doch tatsächlich leben wir nicht für uns allein. Wir sind eingebunden in vielerlei Netzwerke von Beziehungen und wir beeinflussen uns ständig gegenseitig. Handgreiflich erinnert und die Corona-Krise daran. Wenn auf der einen Seite der Welt in China etwas Falsches auf dem Wochenmarkt verkauft wird, hat das Auswirkungen auch auf uns und den Rest der Welt. Verschiedenste Kräfte bestimmen unser Leben. Wir sind Kinder unserer Zeit. In unserem Kulturkreis und durch unsere Religion haben wir bestimmte Werte verinnerlicht, uns Verhaltensweisen angeeignet und Gefühle kultiviert. Einen noch stärkeren Einfluss haben unsere Eltern auf uns genommen. Dazu kommen noch zahlreiche Menschen, die für uns bedeutsam waren. Die Vergangenheit spielt in unser Leben mit hinein. Und in der Gegenwart werden wir mitbestimmt von den Menschen, mit denen wir unser Leben teilen:

unsere Gemeinschaften, Familien, Partner, Kinder ... Kurz: wir stehen in Kraftfeldern, die uns bis ins Innerste prägen - positiv oder negativ, lebensförderlich oder lebenseinschränkend.

In unser Bewusstsein treten diese Dynamiken meist nur dann, wenn ein Problem auftritt, durch eine Krise unser bisheriges Leben in Frage gestellt wird oder eine Entscheidung ansteht. In diesen besonderen Situationen nehme ich die Ansprüche der anderen an mich wahr, werde aufmerksam für den Druck, den ich mir selber mache und stoße auf leidbringende Muster.

Um nicht von diesen Dynamiken überrollt zu werden, ist es wichtig, sie erst einmal wahrzunehmen. Darin liegt schon die erste große Herausforderung. Ein Weg, diese verborgen wirkenden Kräfte zu visualisieren sind z.B. systemische Aufstellungen in dem die Beziehungen zwischen den Menschen räumlich dargestellt werden. Die Position, die wir im Raum einnehmen, die Zugewandtheit bzw. Abgewandtheit, Nähe bzw. Distanz, Kontakt bzw. Isolation – alles, was wir mit unserem Leib in der Aufstellung zum Ausdruck bringen, korrespondiert mit dem, was unsere Seele empfindet.

Innenwelt

Die Kraftfelder, die sich aus den Beziehungen mit anderen Menschen ergeben, finden sich aber nicht nur im Außen, sondern auch im Innen. Bestimmte Situationen und Begegnungen lösen in uns innere Reaktionen aus; verschiedene Impulse melden sich, innere Stimmen und Gefühle wollen beachtet werden. Schauen wir achtsam in unsere Innenwelt, stellen wir fest, dass in uns verschiedene Persönlichkeitsanteile, d.h. verschiedene Verhaltens-, Empfindens- und Denkmuster anzutreffen sind, die sich teils widersprechen, teils unterstützen. Doch da wir so nah dran sind uns oft mit den Impulsen identifizieren, fällt es nicht leicht, sie überhaupt wahrzunehmen. Auch hier sind Modelle und Metaphern hilfreich. Richard C. Schwartz spricht von einer inneren Familie, Schulz von Thun von einem inneren Team, John Watkins von Ego-States, also verschiedenen Ich-Zuständen.

Um zu verdeutlichen, um was es geht, möchte ich es einmal an einer banalen Situation ausbuchstabieren. Ich gehe mit einem Freund zu einer öffentlichen Veranstaltung und stehe vor dem Kleiderschrank und überlege, was ich dafür anziehen soll. Vermutlich melden sich da einige innere Stimmen. Um die Komplexität zu reduzieren, will ich sie einmal auf vier Typen reduzieren. Als erstes frage ich mich vermutlich, wie ich mich am besten präsentieren will, wie will ich mich darstellen und was will ich von mir vor den anderen zeigen. Das ICH meldet sich. Aber gleich antwortet darauf sicher schon die Stimme, die mir sagt, was von mir erwartet wird, was angemessen ist in dieser Situation, was den Konventionen entspricht. Das WIR der Gesellschaft meldet sich. Und dann gibt es ja noch meinen Freund, ein Mensch, der mir etwas bedeutet und dem ich etwas bedeute, das nahe DU, das auch bestimmte Erwartungen an mich hat, die nicht unbedingt mit den anderen Stimmen übereinstimmt. Und schließlich gibt es da vielleicht noch etwas ganz anderes: mein ureigenstes Bedürfnis, das sich anarchisch gesinnt an keine Konventionen hält: das ES. Diese vier Stimmen können im Widerstreit sein und mich innerlich aufreiben. Eine Lösung, die ich in meiner inneren Not

oft wähle, ist eine Stimme zu verjagen, zu verdrängen oder – noch schlimmer – zu dämonisieren. Klüger ist es, die Ressourcen wahrzunehmen, die in jeder Stimme stecken und sie in der Entscheidung zu berücksichtigen. Meist gibt es mehrere Lösungswege als der naheliegendste.

Seele

Im Alltag, in dem wir funktionieren müssen, machen wir uns nicht viele Gedanken über uns Bewusstsein. Erst wenn wir aus unserer Geschäftigkeit aussteigen, anhalten und still werden, spüren wir, wie laut es in uns ist. Unser Bewusstsein ist voller Bewegung: Gedanken, Pläne, Erinnerungen, Gefühle. Der irische Literaturnobelpreisträger James Joyce vergleicht dieses Ausgeliefertsein an diese vielen inneren Impulse mit der Odyssee. In seinem Buch *Ulysses* beschreibt er exemplarisch den inneren Gedankenfluss eines einzigen Tages im Leben des Protagonisten Leopold Bloom. Der Tag ist der 16. Juni 1904 in Dublin; heute noch feiern James Joyce Anhänger diesen Tag in Dublin als *Bloomsday*.

Wie Leopold Bloom sucht Odysseus nach seiner Heimat, der eine im Innen, der andere im Außen. Beide sehen sich der ständigen Versuchung ausgesetzt, sich im Nichts zu verlieren. Homers Titelheld wird von vielerlei Begegnungen abgelenkt: der Zyklop bedroht ihn mit Gewalt, die Zauberin Kirke bezirzt ihn mit ihrem Charme, die Sirenen betören ihn mit dem lieblichen Gesang. Genauso können uns die vielen Gedanken und Gefühlen von uns selbst entfremden. Oft gehen wir dem Impuls nach, was sich am lautesten meldet und in den Vordergrund drängt. Wenn wir so leben, fühlen wir uns auf Dauer unfrei; wir sind mehr von den Gedanken besetzt und getrieben, als dass wir selbst Herr bzw. Frau im eigenen Haus sind.

Der Hirnforscher Stefan Porges vergleicht unser Bewusstsein mit einem inneren Meer voller Gedanken, Träume, Sorgen. Manchmal droht dieses innere Meer über uns hereinzubrechen, und wir haben das Gefühl zu ertrinken. Dann ist nötig, sich diese Bewegungen bewusst zu machen, ohne von den Wellen überspült zu werden. Wir müssen die Gefühle benennen lernen, sie annehmen und sie dadurch transformieren. Wenn wir auf diese Weise mit uns und dem inneren Meer in Kontakt sind, dann erahnen und erspüren wir auch das innere Meer im Anderen.

Die Gedanken wahrnehmen und nicht in ihnen aufzugehen, sich von ihnen innerlich zu distanzieren und sich selbst zu beobachten – das alles setzt voraus, dass es eine Instanz im Bewusstsein gibt, die das kann. Viele Namen wurden dafür schon gefunden: das Selbst, der Persönlichkeitskern, die Seele. Der islamische Mystiker Rumi vergleicht diese Mitte mit einem Gasthaus, bei dem jeden Augenblick neue Gäste, die Gedanken, vorbeikommen. Es ist die Wirklichkeit, die sich in allen Irrungen und Wirrungen des Inneren und des Äußeren Lebens durchhält, und die nach dem Tod einmal bei Gott sein wird.

Mit der Seele in Berührung zu kommen und zu bleiben, ist die Voraussetzung einer Unterscheidung der Geister. Wenn ich für diese Dimension meiner Existenz wach werde, spüre ich, mit wie viel Unnötigen und Unwesentlichen ich mich tagtäglich identifiziere. Gute

Entscheidungen werden aus dieser Mitte heraus getroffen. Deshalb ist es nötig, sich immer wieder aus der Zerstreuung in die Sammlung zu holen. Die Wüstenväter hatten für diesen Prozess der Sammlung ein schönes Bild, einen Schatz am Grund eines Sees.

Diesen Schatz können wir nicht sehen, wenn das Wasser aufgewühlt ist; es kann der Wind sein, d.h. äußere Impulse, die Wellen auf der Oberfläche verursachen, oder Schlamm und Erde, die aufgewühlt sind, innere Gedanken, die uns die Sicht trüben. Wenn wir das erleben, fühlen wir uns von uns selbst entfremdet und holen unsere Kraft nur aus uns selbst, beuten uns aus. Das führt zu Überforderung, die wiederum zu Traurigkeit oder Aggression führt. Wenn wir uns sammeln, uns auf das Wesentliche konzentrieren, mit uns im Kontakt sind, dann fällt das Leben leicht, es scheint wie von selbst zu fließen. Schließlich gibt es auch die Momente, in denen wir innerlich gar nichts bewegen, sondern einfach nur da sind, verbunden mit diesem Schatz und mit Gott.

Mystik

Unterscheidung der Geister ist aber mehr als Psychohygiene. Sie ist Teil eines spirituellen Weges, der mich immer mehr mit Gott verbinden will und mit dem, was Gott mit mir in dieser Welt vorhat. So hat Unterscheidung der Geister mit Mystik zu tun. Die Mystiker lehren uns, dass das Selbst, der Ort ist, wo Gott wohnt. Meister Eckhart sagt, dass alles zugrunde gehen muss, um zum Grunde zu gehen, damit dort Gott geboren wird. Johannes Tauler sagt, wenn der Mensch in seinen Seelengrund kommt, er im „Abgrund Gottes“ versinkt. Oder wie Nicolaus von Kues das ausdrückt: „Sei du ganz dein und ich werde dein sein.“ Teresa von Avila schildert diesen Prozess als einen Gang in einer Burg mit vielen Räumen und Kammern. In der Mitte wartet Christus auf die Hochzeit.

Orientieren wir uns am Vorbild Jesu. Bis heute fasziniert seine Persönlichkeit nicht nur Christen, sondern auch wache Seelen aller Religionen. Jesus trat mit einer ungeheuren Freiheit und Souveränität auf. Die Leute sagten: er spricht mit Vollmacht (griech: Ex-ousia- aus seinem Wesen heraus). Er hatte eine natürliche Autorität, die jeden Menschen traf und jede zur Stellungnahme zwang. Doch woher hatte Jesus dieses Selbstbewusstsein, diese Ausstrahlung, diese Kraft? Die Evangelien erzählen uns von dem Geheimnis, aus dem heraus Jesus lebte. Er war ganz bei sich selbst, mit seinem Wesen verbunden, und damit ganz verbunden mit Gott, den er Vater nennt. Mit ihm fühlte er sich eins (vgl. Joh 10,30). Und aus dieser Beziehung heraus, klärte sich für ihn sein Lebensweg; dieser Kontakt zur Quelle des Lebens gab ihm Kraft für Hingabe und Liebe. Da sich Jesus mit dem Größeren verbunden wusste, war er seinen Neigungen, Trieben und Gefühlen nicht ausgeliefert. Deshalb bestand er auch die Versuchungen. Er ließ sich nicht von seinem Urvertrauen abbringen, hatte keine Angst um sich, keine Angst zu kurz zu kommen. Und so durchschaute er die falschen Versprechungen des Teufels in der Wüste, der ihm Besitz, Macht oder Ansehen in Aussicht stellte, wenn er sich von sich selbst und Gott abkehren würde.

All seine Predigten und Taten und sein Lebenseinsatz zielen auf eins: Jesus will uns teilhaben lassen an seiner Gottesbeziehung. Wir sollen in dasselbe Verhältnis zu Gott treten, wie er

Söhne und Töchter Gottes werden. Und aus dieser Mitte heraus unser Leben gestalten und damit gewissermaßen die Perspektive Gottes einnehmen, die Dinge *sub specie aeternitate*, d.h. aus dem Blickwinkel Gottes betrachten.

Unterscheiden

Diese Verwurzelung in Gott vorausgesetzt, können wir uns auf die Unterscheidung der Geister einlassen. In welchen Regungen meldet sich der Heilige Geist, der uns weiterführt und unsere Liebe und unser Leben vertieft? Und in welchen nur unser eigener Vogel, der uns letztlich nur um uns selbst kreisen lässt. Der Heilige Geist ist nicht identisch mit unserem Geist. Es ist wichtig das zu unterscheiden, ohne es voneinander zu trennen. Und neben dem Heiligen Geist und unserem Geist gibt es ja noch die vielen Ungeister: destruktive Dynamiken, in die wir verstrickt sind, aus denen wir uns oft gar nicht selbst befreien können, und uns als erlösungsbedürftig erleben.

Wie findet man sich in diesem Wirrwarr zurecht?

Es ist nicht einfach und das liegt daran, dass man den Heiligen Geist nicht zu fassen bekommt. Er bleibt ungegenständlich und ist nur an seinen Wirkungen erkennbar: er haucht Leben ein, inspiriert, heilt, öffnet auf Gott hin. Um dieser Dimension des Göttlichen näher zu kommen sind Bilder hilfreich. Das Alte Testament vergleicht den Geist mit dem Wind (hebräisch: *ruach*). Der Geist wirkt wie ein sanfter Windhauch oder wie ein Sturm, er kann alle 12 Windstärken der Beaufort Skala annehmen. Diese Metapher kann uns weiterführen: Wind hat einen geheimnisvollen Ursprung, der nicht zu fassen ist. Er lässt sich auch nicht kontrollieren, bleibt unverfügbar, taucht auf und verschwindet – so wie das auch für den Heiligen Geist gilt.

Paulus spricht von zwei Lebensweisen. Entweder kann man nach dem Fleisch (*kata sarx*) oder nach dem Geist (*kata pneuma*) leben (Röm 6-8 und Gal 5). Paulus ist nicht leibfeindlich – wie diese Stelle oft falsch interpretiert wird. Im Griechischen gibt es zwei Worte für den Leib. *Soma* bedeutet so viel wie Leib und hat eine positive Konnotation, so spricht Paulus z.B. vom Leib als Tempel des Heiligen Geistes. *Sarx* hingegen bezeichnet das Körperliche, das Muskulöse und den Sitz der Affekte – alles das, was vergänglich ist.

Paulus meint also mit anderen Worten, dass wir uns nicht an das Vorletzte, das vergänglich ist, hängen, sondern uns auf das Bleibende ausrichten und uns vom Geist Gottes erfüllen lassen sollen.

Aber herauszufinden, welche Anregungen von Gott kommt und uns weiterführt und welche Impulse etwas versprechen, was sie nicht halten, ist eine Lebensaufgabe. Durch Erfahrungen lernen wir, entwickeln ein Gespür, einen Geschmack. Unterscheidung der Geister ist keine rationale Analyse, sondern ein Vernehmen der Wirklichkeit, das schwer in Worte zu fassen ist. Es ist das, was Weisheit meint, ein Erfahrungswissen, ein innerer Sinn. Das lateinische Wort für Weisheit *Sapientia* hat dementsprechend mit dem Wort *sapere* = schmecken zu tun.

In der christlichen Tradition wurde immer wieder versucht, Methoden an die Hand zu geben, diesen Geschmack zu entwickeln, der es vermag, Geister zu scheiden. Maßgeblich waren die Wüstenväter im 3. /4. Jahrhundert, die in die Wüste zogen, um – wie sie sagten – „mit den Dämonen zu kämpfen“. Es waren Männer und Frauen, die die Ablenkung hinter sich ließen und als Einsiedler sich mit sich selbst und allen inneren Abgründen konfrontierten. Auf diesem Weg erlangten sie Erfahrungswissen, Weisheit eben und entwickelten eine solche Ausstrahlung, das viele Menschen kamen, um von ihnen seelsorgerlichen Rat zu erhalten.

Jahrhunderte später greift **Ignatius von Loyola** diese Tradition auf, als er nach Worten und Bildern sucht, seine eigenen Lebenserfahrungen zu sortieren. Seine Unterscheidung der Geister ist nicht am grünen Tisch entstanden und nicht aus dem Studium von Büchern erwachsen, sondern aus der Reflexion der entscheidenden Situationen seines Lebens. Ignatius spricht von „Bewegungen“ (span. *mociones*), auf die wir achten sollten. Aus den *mociones* erwachsen die *e-mociones*, die Emotionen.

Zum ersten Mal kam Ignatius auf dem Krankenbett mit diesen Fragen in Berührung. Nach seiner Verletzung durch eine Kanonenkugel in Pamplona, war er über Monate an das Krankenbett gebunden. In seiner Autobiographie gibt er Einblick, was in ihm vorging. Aus Langeweile begann er vor sich hinzuträumen und stellte sich die Welt der Ritter mit Heldentaten und Liebesabenteuer vor. Es war die ihm vertraute Welt eines Soldaten, in der er bisher gelebt hatte und die auch eigentlich die einzige Vorstellung seiner Zukunft war. Wenn Ignatius in seinen Tagträumen über diese Welt nachsann, dann hatte er ein beglückendes Gefühl.

Dann begann Ignatius zu lesen, im Bücherschrank fand er nur fromme Literatur: Heiligenlegende (*Legenda Aurea*) und die Evangelienharmonie von Ludolf von Sachsen, die das Leben Jesu nacherzählte. Ludolf von Sachsen forderte im Vorwort auf, sich die biblischen Geschichten innerlich vorzustellen und im Geiste in das Geschehen einzusteigen. Das tat Ignatius und mit seiner Begabung für innere Bilder fühlte er sich sehr wohl dabei.

In einem dritten Schritt überlegte Ignatius, was denn der Unterschied sei, zwischen den zwei Vorstellungswelten. Er fragte sich, welche unterschiedliche Wirkungen diese Gedankenbilder und Gefühle in ihm ausgelöst haben. Da bemerkte er, dass die Ritterwelt ihm zwar gefallen und eine Weile auch in einer guten Stimmung gehalten hatte, doch diese Wirkung doch bald nachgelassen hat. Am Ende kam ihm die Welt der Ritter schal und hohl vor, nicht mehr als erstrebenswert.

Im Unterschied dazu, hielt das gute Gefühl, dass die Bibel in ihm auslöste, an und motivierte, seine Kenntnisse zu vertiefen und Gleiches zu wagen, wie Jesus und die Heiligen. Kurz: Es eröffnete ihm einen neuen Horizont des Wachsens.

Diesen Unterschied im Erleben bezeichnete er als den Unterschied zwischen Trost und Trostlosigkeit bzw. Misstrust. Diese Unterscheidung ist die Basis für alle weiteren Ausdifferenzierungen, die Ignatius in seinem Exerzitienbuch reflektiert.

Das feine Sensorium, der innere Sinn ist für Ignatius der Kompass für den Willen Gottes für mich, der mich also zu dem führt, was zutiefst zu mir passt. Wenn man vor mehreren Möglichkeiten steht, gilt es auf die Resonanz zu achten, die die jeweilige Entscheidung in mir auslöst. Es gleicht dem Anprobieren eines Schuhs oder Probieren von Weinen.

Kriterien

Wollte man die Komplexität der Unterscheidung der Geister auf Grundprinzipien vereinfachen, könnte man zwei Kriterien nennen, anhand derer die Bewegungen des Heiligen Geistes von den Bewegungen anderer Geister unterscheidbar sind. Die Entscheidung muss zu meinem Wesen und sie muss zum Evangelium passen.

Stimmigkeit

Für Ignatius von Loyola zeigt sich der Wille Gottes für den Einzelnen nicht in Lehrsätzen, Direktiven oder Büchern, sondern in inneren Bewegungen. Er ist der Ansicht, dass Gott in der Seele wirkt und es deswegen nötig ist, darauf zu achten. Nur, das, was meinem tiefsten Wesen entspricht, kann von Gott sein. Die Bibel verkündet einen Gott, der das Leben liebt und sich freut, wenn ich es entfalte.

Dem Evangelium entsprechen.

Gott will mich nicht nur in dem schon Gelebten bestätigen, so dass ich mich innerlich zur Ruhe setzen könnte, sondern er ruft mich heraus. In der Bibel gibt es zahlreiche Berufungsgeschichten. Abraham z.B., der aufgefordert wird, seine bisherige Heimat zu verlassen, um in die noch reichere Zukunft hineinzugehen. Abraham ist der Mann des Gehorsams. Der biblische Gehorsam kann herausfordernd sein, konfrontierend; doch meint er keine Fremdbestimmung, als ob Gott etwas von mir fordern würde, was nicht zu mir passt und mich überfordert. Gehorsam ist im Sinne von Lebensgehorsam zu verstehen, und fordert dazu auf, das ernst zu nehmen und in die Tat umzusetzen, was sich mir zeigt. Es geht darum, sich dem Wirken des Geistes zu überlassen.

Die Gottesvorstellung der Bibel geht davon aus, dass Gott immer am Wirken ist; nicht nur in der Vergangenheit, sondern auch im Hier und Jetzt. „Er klopft an meine Türe“ (Off 3,20). Doch um dieses Klopfen zu hören, muss ich wahrnehmen, wie Gott zu mir durch die Dinge, Menschen und Begegnungen spricht. Er wirkt nicht kausal, indem er etwas anstößt und verursacht sondern final, indem er lockt und wirbt und mich bewegt, die noch nicht gelebten Möglichkeiten zu entfalten.

Magis

Ignatius spricht hier in diesem Zusammenhang vom „magis“, dem Mehr. Er meint damit nicht ein Mehr an Aktion und Selbstoptimierung. Es geht ihm nicht um ein quantitatives Mehr, sondern um ein qualitatives Mehr: eine Vertiefung der Liebe, eine Entfaltung des Lebens, eine Weiterentwicklung der Berufung. Gott facht meine Sehnsucht an, er fordert heraus, aber er überfordert nicht.

Wenn ich über mich hinausgerufen werde, brauche ich Impulse, die von außen kommen. An erster Stelle steht da das Evangelium. Es stellt mir vor Augen, was Liebe ist und wie sie mein Leben bestimmen könnte. Um auf dieser Spur der Liebe weiterzugehen, ist es gut, das Leben Jesu zu betrachten. Für Ignatius ist diese Betrachtung der Weg, die Beziehung zu Jesus zu vertiefen, ihn von innen her zu verstehen lernen und mit dem Geist vertraut zu werden, der ihn bestimmt. Dieser Geist, der Heilige Geist, soll auch meine Entscheidungen und Handlungen bestimmen. So könnte ich mich ganz einfach fragen:

- Was entspricht Jesus?
- Was hätte Jesus gesagt?
- Was hätte er getan?
- Wie hätte er entschieden?

Das Leben Jesu betrachten wir in der Kirche gemeinschaftlich in der Liturgie des Kirchenjahres. In den Exerzitien des Ignatius nehmen sie die zentrale Rolle ein. Ignatius lehrt, dass man die eigenen Lebensfragen mit den Leben – Jesu Betrachtungen ins Gespräch bringen soll.

Der Aufbau einer Bibelbetrachtung sieht deshalb vor, dass ich vor der Betrachtung mein Anliegen formuliere, also mein Leben ins Wort bringe. Während der Imagination der Bibelstelle soll ich auf die inneren Bewegungen achten, die sie in mir auslöst. Jede Betrachtung endet im Gebet, d.h. in der Begegnung mit Jesus. Erst danach soll ich die inneren Bewegungen reflektieren und mit einem Begleiter/in besprechen.

Gnade

Zum Schluss eine kurze Bibelbetrachtung: Im Markusevangelium wird erzählt, wie Jesus am Sabbat in die Synagoge von Karfanaum kommt. Er wird aufgefordert, aus der Thora vorzulesen und die Schrift auszulegen. Er tut dies so überzeugend, dass die Leute wie gebannt sind. Jesus trifft sie in Herz, weil sie spüren, dass er aus seinem Herzen heraus spricht, mit Vollmacht, nicht wie die Schriftgelehrten, die sich alles nur angelesen haben.

Doch dann regt sich Widerstand: ein Mann mit einem unreinen Geist wehrt sich gegen diese Ausstrahlung. Jesus würde alles verändern, alles neu machen und in Bewegung bringen. Die alten Muster sind leidvoll, aber zumindest vertraut und so bieten sie eine Art Heimat. In diesem von Fremden besetzten Menschen können wir uns vielleicht selbst entdecken.

Doch an Jesus scheitert diese Spirale der Destruktion. Die Bibel erzählt, dass Jesus den unreinen Geist aus dem Mann vertreibt, die Blockaden löst, die Traumata heilt, die Selbstbefangenheit wegnimmt.

Darin liegt die gute Nachricht für mich. In der Unterscheidung der Geister und auf dem spirituellen Weg geht es nicht nur um mich und meine Stärke und Klarheit. Das innere Wachsen, der Weg zur Heiligung, ist ein Geschehen der Gnade

Hans-Joachim Tambour, 2021