



# Unterscheidung der Geister

geistlich.

Speyerer Hefte für Spiritualität

XX/2015



In der Reihe „geistlich. Speyerer Hefte für Spiritualität“ werden Veranstaltungen der Diözese Speyer für Begleiter/innen von Exerzitien (im Alltag), für geistliche Begleiter/innen und alle, die sich für geistliche Vertiefung engagieren, reflektiert.

Die Hefte sollen zudem haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen der Glaubensvertiefung ein Forum bieten, um Erfahrungen zu veröffentlichen und Ideen zur Diskussion zu stellen.

Die möglichen Themen umfassen dabei alle Bereiche der Glaubensvertiefung: Exerzitien, Exerzitien im Alltag, Geistliche Begleitung, Meditation, Kontemplation, Glaubensgruppen, Glaubenskurse, Zeiten der Besinnung, geistliche Unterscheidung, Spiritualität ...

Die Hefte erscheinen in loser Folge und können bezogen oder abonniert werden bei:

Referat für Spirituelle Bildung/Exerzitienwerk  
Bischöfliches Ordinariat  
Webergasse 11  
67346 Speyer

Telefon: 06232/102440

E-Mail: [spirituelle-bildung@bistum-speyer.de](mailto:spirituelle-bildung@bistum-speyer.de)

Bisher erschienen:

- I /2001 Als betender Mensch leben
- II/2001 Chancen und Grenzen geistlicher Begleitung  
- aus psychotherapeutischer Sicht
- III/2002 Der Alltag als Exercitium
- IV/2002 Wenn "Gott" dem Leben im Weg steht
- V/2003 Exerzitien im Alltag I - IV
- VI/2003 Mystik und Politik
- VII/2003 Mut zu neuen Gemeindeprofilen
- VIII/2004 Verändert sich die Pastoral?
- IX/2004 Seelsorge bei Seelenfinsternis
- X/2005 Der Speyerer Glaubenskurs für Erwachsene
- XI/2005 Krisen auf dem geistlichen Weg
- XII/2006 ignatianisch I
- XIII/2005 ignatianisch II
- XIV/2006 Die zukunftsorientierte Kurzberatung in der Seelsorge
- XV/2007 Kirche werden.
- XVI/2008 Bibel beten.
- XVII/2009 Internet-Exerzitien
- XIX/2009 Exerzitien für junge Erwachsene

## Inhalt

- 3 Unterscheidung der Geister
- 7 Einzel und gemeinsam
- 8 Schritt 1: Ich frage mich, ob überhaupt eine Entscheidung ansteht
- 9 Schritt 2: Mit Fantasie und Mut kläre ich, welche Entscheidungsalternativen es gibt, um einem zwanhaften »Entweder-Oder« zu entrinnen.

Schritt 3: Ich sammle zu allen Alternativen nüchtern Pros und Contras. Ich schaue besonders darauf, was im Rahmen meiner Kräfte, was vernünftig und sittlich erlaubt ist.

Schritt 4: Achtsam spüre ich die Regungen meiner Seele zu jeder Option – die vielfältigen Stimmungen, Gefühle und Empfindungen. Besonders hellhörig und feinfühlig nehme ich wahr, wo ich gefangen von Ängsten und Zwängen bin.

Schritt 5: Gott traut mir viel zu und will mein Bestes. In meinen inneren Regungen spricht er zu mir. Ich sage Gott, was meine eigentliche Frage ist und wohin mich meine innerste Sehnsucht treibt. Ich bitte um Mut und Freiheit.

Schritt 6: So schaue ich nochmals auf das ganze Bild der unterschiedlichen Optionen und versuche herauszufinden (zu verkosten), wo ich langfristig mehr Freiheit, mehr Gelassenheit, mehr persönliches Wachstum und mehr Zukunft spüre.

Schritt 7: In diese Richtung entscheide und handle ich.

Autoren:

Dr. Peter Hundertmark, Leiter des Referates Spirituelle Bildung, Speyer  
P. Johann Spermann SJ, Direktor des Heinrich Pesch Haus, Ludwigshafen  
P. Tobias Zimmermann SJ, Rektor des Canisius-Kolleg, Berlin

## Schritt 7: In diese Richtung entscheide und handle ich.

Ich weiß, dass es keine allgemeinen Lösungen gibt; Entscheidungen sind nicht auf alle Ewigkeit in Stein gemeißelt. Was dem einen Menschen nutzt, um Gott nahe zu kommen und sein wahres Leben zu finden, kann einen anderen für das gleiche Ziel behindern. Was heute dem Geiste Gottes wahrscheinlich eher entspricht, kann morgen das Gegenteil bewirken. Das Ergebnis der Unterscheidung der Geister ist immer einmalig und individuell, so wie der Geist Gottes eben immer neu und überraschend ist.

Auch darf ich keine sicheren Gewissheiten erwarten. Meist muss ich mich mit einem „eher“, „wahrscheinlicher“, „ein wenig mehr“ usw. begnügen. Die Unterscheidung der Geister zeigt mir nicht mehr als eine Richtung auf, die immer wieder korrigiert werden kann. Jede Entscheidung verlangt mittelfristig, dass ich sie auf ihre Kompatibilität mit dem Lebensweg und den Geheimnissen des Lebens Jesu überprüfe.

In den Exerzitien führt Ignatius den Übenden deshalb in die Betrachtung der Passion und stellt ihn vor die Frage, ob seine Entscheidung auch unter der Perspektive von Verfolgung und menschlichem Scheitern Bestand hat. Die darauf folgenden Auferstehungsbetrachtungen konfrontieren den Übenden mit der Erfahrung, dass Jesus, an den er sich gebunden hat, nicht mehr hier ist, sondern zur Rechten Gottes sitzt. Der Übende muss, geführt einzig vom Geist Gottes, alleine die Verantwortung für seine Entscheidung tragen und durch sie im weiteren Sinne als „anderer Christus“ in der Welt handeln.

Unterscheiden können ist also kein besonderes Psycho-Wissen, kein Beratungs- oder Management-Tool, auch kein Kirchenmanagementverfahren, sondern ein geistliches Gespür für die Wirkungen des Geistes Gottes auf dem geistlichen Weg. Es setzt betende Menschen voraus, die bereit sind, sich mit der Dynamik des Geistes Gottes auszusetzen und das eigene Wollen, den eigenen Willen und das eigene Wissen relativieren. Menschen, die dafür Unterbrechungen schaffen, Achtsamkeit üben und Räume offen halten.

In diesen konstruktiven Regungen zeigt sich der Ruf meines Schöpfers. Ich lerne die verschiedenen Seelenbewegungen zu verstehen und einzuordnen und stelle so fest, ob ich letztlich mit Gott unterwegs bin. Aber Achtung! Immer muss ich prüfen, welcher Geist es ist, der sich in mir regt. Gottes guter Geist? Oder gehe ich in einem „Scheintrost“ anderer Stimmen auf den Leim? Ist die Ruhe, die ich empfinde, ein Geschenk Gottes oder ist diese Ruhe nur eine Lähmung des Gewissens und Trägheit, damit ich mich nicht bewege? Um dies erkennen zu können, halte ich mich an Folgendes: Geistlicher Trost muss in seinen Auswirkungen immer an Jesus Christus und sein Leben, Sterben und Auferstehen anchlussfähig sein.

Letztlich münden Entscheidungen aus einem geistgewirkten Trost heraus immer in ein Verhalten, das den Dialog mit der Gemeinschaft der Christgläubigen, mit der Kirche sucht und in diesem Dialog bestehen kann. Am Ende begegnen sich so wieder die individuelle Unterscheidung der Geister und die kirchliche Autorität, die in der apostolischen Sukzession gründet. Aber sie begegnen sich auf der Basis von Lebendigkeit, geistlicher Mündigkeit und Freiheit des Christengläubigen und können so miteinander in einen echten Dialog eintreten.

## Unterscheidung der Geister

Geister? Wieso Geister? Sind damit Gespenster gemeint? Geht es darum, Dämonen von Orks zu unterscheiden und Engel von Feen? Die „Unterscheidung der Geister“ steht natürlich für etwas ganz anderes. Sie bedeutet, die Wirkung des Geistes Gottes von den Wirkungen anderer Kräfte zu unterscheiden. Salopp gesagt geht es um die Entscheidung, ob ich „auf das Engelchen oder das Teufelchen auf meinen Schultern“ hören soll.

In der Bibel ist oft von dieser Unterscheidung die Rede, vor allem in der Briefliteratur des Neuen Testaments. In wem wirkt der Geist Gottes – und in wem wirkt ein ganz anderer Geist? Für die Jünger Jesu war das eine wichtige Frage. Sie haben Jesus begleitet; sie – und nur sie – waren direkte Zeugen. Der Geist Gottes wurde von Jesus persönlich denen gegeben, die mit ihm unterwegs waren.

Es ist dieser Geist, der die Erinnerung an Jesus wachhält und es möglich macht, auch in neuen Situationen – zum Beispiel 2.000 Jahre später – nach seinem Vorbild zu leben. Das Problem: Obwohl in allen Jüngern der Geist Gottes wohnte, entstanden innerhalb kürzester Zeit verschiedene Gruppen, die alle die „richtige“ Erinnerung an Jesus für sich reklamierten und sich auf seinen Geist beriefen – sich aber einander fundamental widersprachen. Wer aber hatte auf die richtige Stimme in sich gehört? Und wer hatte sich vielleicht irreleiten lassen?

Christen haben von Jesus kein Handbuch mit konkreten Anweisungen mit auf den Weg bekommen, wie sie ihr Leben führen sollen. Um die richtigen Entscheidungen zu treffen, steht ihnen ausschließlich der Geist Gottes zur Verfügung. Aber wie kann ich wissen, tatsächlich im Geiste Gottes zu denken und zu handeln?

Zwei Lösungen dieses Problems gibt es bis heute. Die eine setzt auf die so genannte apostolische Sukzession. Das heißt: Die Apostel, die Gefährten und Freunde Jesu, suchen Menschen aus, denen sie den Geist durch Handauflegung weitergeben. Diese Nachfolger unterscheiden autoritativ, welche Verhaltensweisen Jesus entsprechen. Was sie entscheiden, gilt nicht nur für sie selbst, sondern auch für andere Menschen.

Das andere Verfahren ist die „Unterscheidung der Geister“. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch für sich selbst entscheiden kann und muss, welche Handlungen wohl vom Geist Gottes geführt werden und welche nicht. Theoretisch müssten beide Verfahren zum gleichen Ergebnis führen, denn es ist ja der gleiche Geist Gottes, der sich entweder über den hierarchischen Weg oder über den individuellen Ansatz zeigen soll. Praktisch aber kommt es seit den Zeiten der ersten Apostel immer wieder zum Konflikt.

Jeder Mensch entscheidet für sich selbst – mit Willkür und einem Weg „nach gusto“ hat das jedoch nichts zu tun. Das wird sich zeigen.

Schritt 6: So schaue ich nochmals auf das ganze Bild der unterschiedlichen Optionen und versuche herauszufinden (zu verkosten), wo ich langfristig mehr Freiheit, mehr Gelassenheit, mehr persönliches Wachstum und mehr Zukunft spüre.

In meinem Kopf und meinem Herzen wirbeln viele widersprechende Regungen durcheinander. Durch Stille, Achtsamkeit, Geduld, geistliche Übungen, biblische Betrachtungen usw. sinkt nach und nach meine Wahrnehmung auf tiefere Ebenen ab. Am Ende gibt es nach der Erfahrung des Ignatius nur zwei Grundregungen der Seele: Trost – und sein Gegenteil, für das wir im Deutschen nur das Kunstwort „Untrost“ schaffen können. Ein Handlungsimpuls, der nicht nur jetzt, sondern auch in mittelfristiger und langfristiger Perspektive ein Mehr an Trost auslöst, ist wahrscheinlich dem Geist Gottes zuzuschreiben – und nicht dem „Feind der menschlichen Natur“, wie Ignatius die Gegenkräfte zusammenfassend beschreibt.

„Trost“ hat zu tun mit innerer Harmonie, Gleichklang und innerer Stimmigkeit – er gibt mir mehr innere Freude, Freiheit, Mündigkeit, Friede und Lebensdynamik. „Untrost“ dagegen meint das Gegenteil: innere Unruhe, Hoffnungslosigkeit, Getrenntsein von Gott, den anderen und mir selber, Zweifel und Hass gegenüber mir selbst und anderen, innere Trockenheit, Lähmung.

Dies sind die Fragen, die ich mir stelle:

- Worin drückt sich Liebe aus und worin wird sie gestärkt?
- Wo öffnet sich mein Herz zu mehr Hoffnung, Glaube und Liebe, obwohl der Weg vielleicht schwieriger ist?

Regungen und Bewegungen der Seele sind meine Stimmungen und Gefühle, aber auch Träume, Erinnerungsbilder, überhaupt alle inneren Bilder, Gedanken, Vorstellungen usw. Manchmal drücken sie sich sogar in Körperwahrnehmungen aus. Ich kann Kopfweh vor Sorgen haben, aber auch vor Glücksgefühlen hellwach sein. All diese Regungen können vom Geist Gottes bewirkt sein – oder eben von anderen, entgegen gerichteten Einflüssen. In der Unterscheidung der Geister beobachte ich sorgsam, welche Regungen eine Entscheidungsfrage und einen Handlungsimpuls begleiten. Erst wenn ich meine Regungen spüre und verstehe, kann ich frei, vernünftig und verantwortlich entscheiden und handeln.

Ich frage mich also: Was regt sich da in mir – oder besser: wohin ruft mich welcher Geist? Egal welchen Ursprungs sie sind: Alle inneren Regungen können mich zu einer guten Entscheidung bringen. Die einen helfen mir, indem ich sie annehme und pflege, die anderen, indem ich sie abweise, überwinde oder in Geduld aushalte. Genau dies ist der Kern der Unterscheidung der Geister. Indem ich meine Beweggründe kritisch hinterfrage, weiß ich, ob ich sie mit einem positiven oder einem negativen Vorzeichen versehen muss. Dieser kritische Ansatz gehört wesentlich zur christlichen Spiritualität.

Schlimm ist es, wenn ein Mensch diese kritische Distanz zu sich selbst verliert – oder sie noch gar nicht gewonnen hat. Dann nimmt er alle seine inneren Regungen für bare Münze. Er identifiziert sich unkritisch mit den eigenen Gedanken, Stimmungen, Neigungen, Haltungen, ohne die Geister zu unterscheiden, ja ohne die Notwendigkeit der Unterscheidung überhaupt zu sehen. „Gott will es“ – damit wurden schon viele Verbrechen begründet.

## Drei Voraussetzungen

Für die Unterscheidung der Geister gibt es verschiedene Verfahren, die in ihren wesentlichen Grundlagen übereinstimmen. Sie beschäftigt sich immer mit der Motivation, die zu einer Handlung führt. Darin unterscheidet sie sich von der Ethik, die eine moralische Bewertung, also ein Abwägen von Handlungen zum Thema hat. Die Unterscheidung der Geister kann die Ethik auch nicht ersetzen, schließlich bewegt sie sich immer innerhalb dessen, was ein einzelner Mensch oder eine Gesellschaft als gut erkannt hat.

Die ignatianische Spiritualität geht davon aus, dass in uns allen die motivierenden Kräfte des Geistes Gottes wirken. Dieser Glauben geht von drei theologischen Voraussetzungen aus.

Zuerst muss man von Gott sprechen. Wie soll ich ihn mir vorstellen? Schade, dass das Wort Gott so häufig missbraucht wurde und sich so viele Menschen der Fahne Gottes bedienten, um Unrecht, Machtausübung und Gewalt zu rechtfertigen. Wenn aber Jesus von Gott sprach, ist nicht von einem engstirnigen, schwächlichen, argwöhnischen und menschenfeindlichen Übervater die Rede. Jesus spricht von einem guten und menschenfreundlichen Vater. Wir würden heute noch das Bild der Mutter ergänzen. Das sind natürlich Bilder und Vergleiche, aber sie deuten an, was das tiefste Wesen Gottes ist: ein liebevoller Vater, der die Menschen in die Freiheit entlässt. Und der den in dieser Freiheit so oft scheiternden Menschen wieder aufnimmt, ohne Vorwurf und ohne Bestrafung – wenn er sich nur auf den Weg zu ihm macht.

Die zweite notwendige Voraussetzung dafür, dass es eine motivierende Kraft in mir gibt: Der Geist Gottes ist nicht nur liebevoll, sondern äußert sich auch und mischt sich ein. Gott hat einen Plan, was aus dieser Welt und aus jedem Menschen werden könnte, und lädt mich ein, am Reich Gottes im Hier und Jetzt mitzuarbeiten. Wäre Gott ein ferner Gott, dem es egal ist, wie es mit mir weitergeht, dann hätte es auch keinen Sinn, darauf zu vertrauen, dass er mir den Weg zeigt.

Dritte Voraussetzung ist, dass Gott sich allen Menschen verständlich mitteilt, also nicht nur einigen Auserwählten. Wie kann ich aber die Stimme Gottes hören und verstehen, neben all den anderen Stimmen im Leben, die mir alles Mögliche zuflüstern? Ignatius von Loyola glaubte, dass ein Mensch, der sich ausdrücklich Gott zuwendet, ihm Raum lässt und betend-achtsam auf ihn hin lauscht, wirklich hören kann, was Gott ihm vorschlägt. Für Ignatius bedeutete dieses Lauschen weniger ein direktes Hören auf Gottes Wort, sondern die Beobachtung, was dieses Wort, während der Mensch es „kaut und schmeckt“, an inneren Regungen in ihm auslöst und wohin diese Regungen ihn ziehen. Das ist klug von Ignatius gewesen, denn die Stimme allein verrät mir ja nicht, wer der Absender ist. Aber die Regungen, die diese Stimme in mir auslösen, die können es verraten.

Ignatius von Loyola hat aus der Selbstbeobachtung heraus Regeln für die Unterscheidung der Geister aufgestellt. An unzähligen Entscheidungswegen hat er überprüft, dass die Anwendung dieser Regeln tatsächlich zu guten Ergebnissen führt und sie dann in seinem Exerzitienbuch zusammengefasst. Bis heute helfen sie jedem Menschen, den eigenen Beweggründen auf die Spur zu kommen und gute Entscheidungen zu treffen. Es gibt jedoch eine Voraussetzung für diese Regeln: Sie richten sich an Menschen, die bereits auf einem geistlichen Weg sind und ihrer Sehnsucht nach dem lebendigen Gott folgen wollen. Nur wer den Willen Gottes will, kann die Geister einigermaßen verlässlich unterscheiden. Ignatius differenzierte seine Regeln, je nach Etappe auf diesem geistlichen Weg: Manche Regeln betreffen alle Menschen, die Gott suchen und sich in der Achtsamkeit üben, andere können nur diejenigen anwenden, die sich ausdrücklich für die persönlich ausgestaltete Nachfolge Jesu entschieden haben.

*»Die meisten Menschen ahnen nicht, was Gott aus ihnen machen könnte, wenn sie sich ihm nur zur Verfügung stellen würden.«*

Ignatius von Loyola

Indem ich diese Schwingungen wahrnehme, diese Wahrnehmung im „Verkosten, Schmecken und Spüren“ verfeinere und den Dingen dann einen Namen gebe, gehe ich einen weiteren wichtigen Schritt im Prozess der Unterscheidung. Wenn ich zum Beispiel aus Eifersucht oder Eitelkeit einer bestimmten Alternative zuneige, muss ich dies erspüren und mich dem stellen, indem ich dies vor mir auch ausspreche. Dies hilft mir zu einem klareren Blick und zu einer besseren Entscheidung.

Es gibt auch noch weitere Fallstricke. Häufig bin ich versucht zu bewerten: Das darf ich nicht fühlen, will ich nicht fühlen usw. Doch ich will nüchtern, neugierig und offen sein für alle inneren Regungen und eine gute Nase dafür entwickeln, warum sie mich in welche Richtungen ziehen.

**Schritt 5: Gott traut mir viel zu und will mein Bestes.** In meinen inneren Regungen spricht er zu mir. Ich sage Gott, was meine eigentliche Frage ist und wohin mich meine innerste Sehnsucht treibt. Ich bitte um Mut und Freiheit.

Vorausgesetzt wird in der Unterscheidung der Geister, dass der Geist Gottes sich verstehbar mitteilt. Nun haben wir Menschen kein Sinnesorgan für solche „himmlischen“ Botschaften. Ich kann nur indirekt und annähernd auf sie schließen. „An den Früchten werdet ihr sie erkennen“, heißt es bei Matthäus 7,16. Diese Früchte sind die Wirkungen, die ich im Äußeren beobachte, in der Welt der Dinge – aber auch die seelischen Regungen in meinem Inneren. Weil es die äußeren Dinge nie rein gibt, sondern immer durch meine inneren, geistigen Prozesse verarbeitet sind, ist meine Welt nicht objektiv, sondern subjektiv. Sie ist so, wie ich sie sehe und verstehe. Ignatius setzt deshalb bei den „inneren Früchten“ an, also bei den Regungen und Bewegungen der Seele. Sie sind es, an denen ich das Wirken Gottes ablesen kann.



Schritt 3: Ich sammle zu allen Alternativen nüchtern Pros und Contras. Ich schaue besonders darauf, was im Rahmen meiner Kräfte, was vernünftig und sittlich erlaubt ist.

Fakten und Realität sind Ignatius wichtig. Eine nüchterne Analyse der Situation gehört zu einer fundierten Entscheidung. Nur dann habe ich die Freiheit, auch mal gegen den ersten Plan oder gegen Anweisungen „von oben“ zu entscheiden. Ignatius schreibt: „Der Mensch gibt den Auftrag, Gott aber die Fähigkeit zur Unterscheidung“. Deshalb gab er seinen Oberen zwar klare Anweisungen, schloss seine Briefe aber immer mit dem Hinweis, man solle nach den Umständen von Personen, Zeiten und Orten beurteilen. Er gab seinen Oberen also immer die Freiheit, bei Bedarf nach eigenem Ermessen zu entscheiden, denn er wusste, dass er nicht alles wissen konnte.

Auf der Suche nach den Fakten können auch folgende Fragen hilfreich sein: Was liegt in der Linie von wichtigen Entscheidungen, die ich bisher getroffen habe? Was fügt sich in den Rahmen meiner Aufgaben? Wie würde Jesus oder eine mir wichtige Person entscheiden?

Schritt 4: Achtsam spüre ich die Regungen meiner Seele zu jeder Option – die vielfältigen Stimmungen, Gefühle und Empfindungen. Besonders hellhörig und feinfühlig nehme ich wahr, wo ich gefangen von Ängsten und Zwängen bin.

Kaum jemand nimmt seine inneren Regungen, Körperempfindungen und Gedanken strukturiert und regelmäßig aufmerksam wahr. Selbstreflexion und Eigenwahrnehmung sind aber wichtige Instrumente zur Selbststeuerung, zur Begleitung von Menschen und Prozessen und für ein Leben mit Gott. Die inneren Regungen sind eine Resonanz dessen, was ich außen und innen wahrnehme. Ich frage mich:

- Welche Stimmen in mir sind besonders laut?
- Was wird übertönt?
- Was wagt sich kaum zu zeigen?

## Einzel und gemeinsam

Eigentlich hatte Ignatius das Verfahren und die Regeln der Unterscheidung der Geister für die individuellen geistlichen Lebenswege einzelner Menschen entwickelt. Aber schon in der Beratung seiner ersten Gefährten, die dann zur Keimzelle des Jesuitenordens wurden, zeigte sich, dass sich die Regeln auch auf kirchliche Gruppen, Gemeinden, diözesane Gremien usw. übertragen ließen – sie müssen dazu nur Haltungen und Verhaltensweisen schaffen, die den individuellen Haltungen und Verhaltensweisen vergleichbar sind. Ob einzelner Mensch oder Kollektiv – die Regeln des Ignatius von Loyola helfen immer denjenigen, sie sich selbst und ihre akute Fragestellung in einen geistlichen Reifungsweg stellen. Nur im Gebet können die Geister unterschieden werden. Und noch etwas sei an dieser Stelle gesagt: Die Geister unterscheiden zu wollen, verändert einen einzelnen genauso wie ein Entscheidungsgremium.

Wie geht das nun genau, diese Unterscheidung der Geister in Entscheidungssituationen?

Kurz gesagt, kommt es auf drei Dinge an:

- Nichts zu sehr wollen
- Gottes Willen spüren
- Gute Entscheidungen treffen

Diese drei Ziele erreiche ich in sieben Schritten.

## Schritt 1: Ich frage mich, ob überhaupt eine Entscheidung ansteht

Vor allem, wenn ich verwirrt bin oder unter einem starken Druck stehe, ist dies eine wichtige Frage. Denn tatsächlich entscheiden kann ich natürlich nur dort, wo nicht schon alles festgelegt ist. Wenn auf Grund zu vieler bereits getroffener Entscheidungen, übergroßer Erwartungen oder starrer äußerer Rahmenbedingungen überhaupt kein Spielraum besteht, kann auch die Unterscheidung der Geister nicht greifen.

Die Gründe dafür, dass ich gar nicht entscheidungsfähig bin, können auch in mir selbst liegen:

- Wenn ich an einer Lösung hänge.
- Wenn ich nur eine Deutung kennen will oder kann.
- Wenn ich eine Sache zu sehr will.
- Wenn ich abhängig bin von Erwartungen, Applaus, Gewohnheiten, gefallen Wollen, scheinbaren Sachzwängen, Gruppendruck und Ideologie, Besitz, Status usw., kann ich nicht geistlich unterscheiden. Die Haltung des „Nichts zu sehr Wollen“ ist meine innere Freiheit. Ignatius nennt das „Indifferenz“. Nur freie Christen können unterscheiden. Deshalb zielen die Exerzitien des Ignatius auch so stark auf Freiheit und geistliche Mündigkeit ab.

Zu diesem ersten Schritt gehört auch die Frage, ob ich überhaupt verantworten kann, eine Entscheidung zu treffen. Es kann ja sein, dass mich Verpflichtungen oder frühere Entscheidungen moralisch dazu zwingen, einem bereits eingeschlagenen Weg treu zu bleiben. Wie gesagt: Wo keine Entscheidungsfreiheit ist, macht die Unterscheidung der Geister keinen Sinn. Auch wenn alle Entscheidungsalternativen schlicht unvernünftig und unmoralisch sind, steht keine Entscheidung an. Wenn mir aber vernünftige Alternativen zur Wahl stehen, dann geht es weiter mit dem zweiten Schritt.

## Schritt 2: Mit Fantasie und Mut kläre ich, welche Entscheidungsalternativen es gibt, um einem zwanghaften »Entweder-Oder« zu enttrinnen.

Oft wird eine gute Entscheidung schon dadurch unmöglich, dass ich auf zwei Alternativen eingeengt bin. Schwarz oder Weiß; Hopp oder Topp – sind das wirklich alle Möglichkeiten, die mir offen stehen? Oder gibt es noch mehr, die ich nur nicht sehen oder zulassen kann? Übungen wie das Tetralemma helfen mir dabei, weitere Entscheidungsalternativen zu finden: Was ist die eine Möglichkeit (z.B. Milch trinken), was die Alternative (z.B. Kaffee), was wäre eine Verbindung von beidem (z.B. Milchkaffee) und was wäre keines von beidem (Tee). Mir ist auch klar, dass die Zahl Vier nicht das Ende bedeutet. Vielleicht hat mich mein Durst ja davon abgelenkt, dass mein Hunger eigentlich viel größer ist. Also Pizza? Oder ein Salat? Vielleicht braucht es ganz andere Alternativen!

Dass Ignatius zwischen Ziel und Mitteln unterscheidet, ist mir eine weitere Hilfe, die mich zu einer größeren Entscheidungsfreiheit führt. Das Ziel jedes christlichen Lebens ist für Ignatius eindeutig: Das Ziel ist Gott. Indem ich ihn suche, wächst das Gelingen meines eigenen Lebens heran. Alles andere – Situationen, Begegnungen, Entscheidungen, Verhaltensweisen, Abläufe usw. – sind Mittel, um diesem Ziel nahe zu kommen. Mit diesem Kompass in der Hand fällt es mir leichter zu unterscheiden, ob die Mittel, die ich gerade überdenke, mein Leben und das der Menschen, mit denen ich zu tun habe, besser machen – oder nicht. Denn jedes Mittel kann beides sein: Unterstützung oder Hindernis für den geistlichen Weg – je nachdem, wie ich es einsetze und in welche Dynamik es mich führt. Freiheit bedeutet, dass ich in meiner konkreten Entscheidungssituation nicht zu einem bestimmten Mittel gezwungen bin, sondern mich immer fragen kann, was mehr dem Geist Gottes und seinem Wirkenwollen jetzt und hier entspricht. Auch dies gehört zu der von Ignatius gemeinten Indifferenz.