

# Die Kunst der Unterscheidung der Geister

Von Franz Meures SJ

„Ich glaube an den Heiligen Geist.“ Mit diesem Satz bekennen wir, dass Gottes Geist in dieser Welt wirkt und dass er in jedem Menschen wirkt. Unser Leben als Christen wird nicht nur durch die Überlieferung der Bibel bestimmt, nicht nur durch Regeln und Gewohnheiten, die uns die Kirche lehrt, sondern auch durch die persönliche Erfahrung, dass Gottes Kraft im eigenen Leben wirksam ist. Gott wirkt hier und jetzt. Die Kunst der Unterscheidung der Geister besteht darin, allmählich ein Gespür dafür zu gewinnen, wo Gott in meinem Leben am Werk ist und wie ich mich von seinem Geist führen lassen kann. Und zugleich wächst das Gespür für die inneren und äußeren Kräfte, welche mich behindern, mich von Gottes Geist führen zu lassen.

„Zeige mir, Herr, deine Wege, lehre mich deine Pfade“ (Ps 25,4)

In diesem Psalmvers erleben wir einen frommen Menschen im Gebet. Er vertraut darauf, dass Gott ihn führt und leitet. Er will wissen, welchen Weg er gehen soll. Wer immer sich in Glauben und Vertrauen an Gott wendet, in dem ist Gottes Geist schon am Werk. Insofern ist die sogenannte „Unterscheidung der Geister“ keine abstrakte Wissenschaft, mit der man den Geheimcode des eigenen Lebens knacken könnte, sondern sie ist ein glaubender Suchprozess. „Zeige mir, Herr [...]“ Dieser fromme Mensch weiß, wie Gott sich gegenüber einem Menschen verhält, der voller Ehrfurcht auf ihn vertraut: „Ihm zeigt er [Gott] den Weg, den er gehen soll“ (V. 12).

In solchen uralten Gebeten finden wir die Anfänge der Unterscheidung der Geister. Die Bibelwissenschaftler sprechen von der „Zwei-Wege-Lehre“, d.h. es gibt einen

Weg, der den Menschen auf der Spur Gottes hält, und einen anderen, der ins Verderben führt. Im Psalm 1 (V. 1-2 u. 6) ist dies in folgender Weise formuliert:

„Wohl dem Mann, der nicht dem Rat der Frevler folgt, / nicht auf dem Weg der Sünder geht, / nicht im Kreis der Spötter sitzt, sondern Freude hat an der Weisung des Herrn, / über seine Weisung nachdenkt bei Tag und bei Nacht [...]. Denn der Herr kennt den Weg der Gerechten, / der Weg der Frevler aber führt in den Abgrund.“

Jesus greift in der Bergpredigt diese Lehre von den zwei Wegen in folgender Weise auf: „Geht durch das enge Tor! Denn das Tor ist weit, das ins Verderben führt, und der Weg dahin ist breit und viele gehen auf ihm. Aber das Tor, das zum Leben führt, ist eng und der Weg dahin ist schmal und nur wenige finden ihn“ (Mt 5,13-14).

Was Unterscheidung der Geister konkret bedeutet, hat Jesus zu Beginn seines öffentlichen Wirkens deutlich erfahren. Es heißt, dass er nach seiner Taufe im Jordan vom Heiligen Geist in die Wüste geführt wird und dass er dort vom bösen Geist versucht wird (Lk 4,1-13). In ihm kämpft der Heilige Geist mit dem „Abergeist“. In seinem ganzen Leben bleibt Jesus in diesem Klärungsprozess. Er fragt nach dem, was mehr dem Willen Gottes entspricht. So fährt er an einer entscheidenden Stelle Petrus heftig an, als dieser ihn hindern will, nach Jerusalem hinaufzugehen, um dort zu sterben. Er sagt: „Weg mit dir, Satan, geh mir aus den Augen! Denn du hast nicht das im Sinn, was Gott will, sondern was die Menschen wollen“ (Mk 8,33).

Als die ersten Mönche der noch jungen christlichen Kirche im 3. Jahrhundert in die Wüste zogen, um dort in Gebet und Einsamkeit nach Gott zu suchen, waren sie sich – in der Nachfolge der 40 Tage, die Jesus in der Wüste verbrachte – darüber im Klaren, dass sie mit den Aberggeistern zu kämpfen hatten. Heftige innere Versuchungen wollten sie davon abhalten, dieses gottgeweihte Leben weiter zu führen<sup>2</sup>. Aus diesen Erfahrungen, die aufgeschrieben und systematisiert wurden, entwickelte sich die Lehre von der Unterscheidung der Geister<sup>3</sup>.

### „Traut nicht jedem Geist, sondern prüft die Geister, ob sie aus Gott sind“ (1 Joh 4,1)

In den Briefen des Neuen Testaments wird die Lehre von der Unterscheidung der Geister zunehmend entfaltet. Im 1. Korintherbrief taucht dieser Begriff zum ersten Mal auf. Paulus spricht über die Gnadengaben (Charismen), die Gott Mitgliedern der Gemeinde verleiht, und erwähnt dabei auch die „Fähigkeit, die Geister zu unterscheiden“ (1 Kor 12,10). Der Gnadencharakter dieses Charismas macht deutlich, dass Unterscheidung der Geister nicht eine Technik der Selbstreflexion und Unterscheidungsfindung ist, die man wie andere Psycho-Methoden (z.B. Autogenes Training) einfach üben und lernen kann, sondern sie ist vom Geist Gottes selbst geschenkt.



Ignatius von Loyola, jesuitinstitute, unbekannter Meister

Die ausführlichste Stelle finden wir im 1. Johannesbrief. Die johanneische Gemeinde war in vielerlei Verwirrungen und Streitereien geraten. Man fragte sich, was denn nun wirklich der Botschaft Jesu entspricht. Dazu schreibt der Brief: „Liebe Brüder, traut nicht jedem Geist, sondern prüft die Geister, ob sie aus Gott sind; denn viele falsche Propheten sind in die Welt hinausgezogen. Daran erkennt ihr den Geist Gottes: Jeder Geist, der bekennt, Jesus Christus sei im Fleisch gekommen, ist aus Gott. Und jeder Geist, der Jesus nicht bekennt, ist nicht aus Gott. Das ist der Geist des

*Antichrists*“ (1 Joh 4,1-3). Die Gestalt Jesu selbst und das Bekenntnis zu ihm und zu seiner Menschwerdung werden zentrales Kriterium in der Unterscheidung.

In der dogmatischen Theologie ist die „*Unterscheidung der Geister*“ einerseits in der Lehre vom Heiligen Geist (Pneumatologie) verankert. In der Taufe empfängt jeder den Heiligen Geist, der in ihm wirkt und ihm hilft, den rechten Weg zu erkennen. Auch die Kirche als ganze ist immer wieder herausgefordert, neu zu klären und zu definieren, was mehr der Botschaft Christi entspricht (Ekklesiologie). Schließlich erklärt die Lehre von der Erbsünde, warum es im Menschen zum Geisterkampf kommt.

Obwohl der Heilige Geist im Getauften wirkt und eine grundsätzliche Versöhnung mit Gott stattgefunden hat, bleiben im Menschen Kräfte am Werk, die ihn von Gott wegführen wollen. Das Konzil von Trient erklärt dies mit der sogenannten „*Konkupiszenzlehre*“. Das heißt, es bleibt bei einer Hinneigung zum Bösen (*inclinatio ad peccatum*), die lebenslang andauert<sup>4</sup>. Dieser Aspekt der christlichen Anthropologie wird heute nicht von allen geteilt. Viele Autoren der humanistischen Psychologie gehen davon aus, dass der Mensch letztlich nur nach

dem Guten strebe. Doch die Erfahrung zeigt, dass ein Mensch oft mit seinen ganz unterschiedlichen inneren Kräften kämpfen muss.

### Die Entfaltung der Lehre und der Praxis der Unterscheidung der Geister durch Ignatius von Loyola

Die Autobiographie des Ignatius (1491 – 1556) liest sich wie eine Einführung in die Unterscheidung der Geister<sup>5</sup>. Als er mit 30 Jahren nach einer schweren Verwundung im Kampf monatelang auf dem Krankenlager verbrachte, erlebte er, wie ganz verschiedenartige Gefühle und Gedanken in ihm aufstiegen. Manchmal waren diese „*inneren*

Regungen“ ganz widersprüchlich, und sie konnten auch innerhalb kurzer Zeit wechseln. Es dauerte Monate, bis er allmählich unterscheiden konnte, welche dieser inneren Stimmungen ihm weiterhelfen konnten und welche nicht. Er erkannte, dass es eine Begeisterung gibt, die nach kurzer Zeit wieder ganz fade schmeckt und zu Missstimmungen führt. Und er erkannte eine andere Art von Begeisterung, die auch im Nachhall bleibt und zufrieden und froh stimmt. Daraus lernte er, dass nicht jede Begeisterung vom Heiligen Geist kommt. Es gilt die Regel der Nachhaltigkeit in geistlichen Erfahrungen. Was führt mich aufs Ganze gesehen zu mehr Glaube, Hoffnung und Liebe und gibt mir Mut zu einem Leben in der Nachfolge Christi, auch wenn dieses mit Schwierigkeiten verbunden sein sollte?

Diese „innere Regung“ nennt er „geistlichen Trost“. Ignatius hat solche inneren Erfahrungen im Laufe der Zeit systematisiert und in den „Regeln zur Unterscheidung der Geister“ in seinem Exerzitienbuch zusammengefasst<sup>1</sup>. Hier einige Aspekte seiner Beschreibung des geistlichen Trostes: *„Ich nenne es Trost, wann in der Seele irgendeine innere Regung verursacht wird, mit welcher die Seele dazu gelangt, in Liebe zu ihrem Schöpfer und Herrn zu entbrennen [...]. Überhaupt nenne ich Trost alle Zunahme an Hoffnung, Glaube und Liebe und alle innere Freudigkeit, die zu den himmlischen Dingen ruft [...], indem sie der Seele Ruhe und Frieden in ihrem Schöpfer und Herrn gibt.“*<sup>7</sup>

Entsprechend definiert er die geistliche Trostlosigkeit in folgender Weise: *„Ich nenne ‚Trostlosigkeit‘ das ganze Gegenteil der dritten Regel, wie Dunkelheit der Seele, Verwirrung in ihr, [...] Unruhe von verschiedenen Bewegungen und Versuchungen, die zu Unglauben bewegen, ohne Hoffnung, ohne Liebe, wobei sich die Seele ganz träge, lau, traurig und wie von ihrem Schöpfer und Herrn getrennt findet.“*<sup>8</sup>

Solche Vorgänge zu beachten dienen nicht der eitlen Selbstbespiegelung, sondern fördern die Aufmerksamkeit dafür, aus welcher emotionalen Grundhaltung heraus jemand sein Leben gestaltet. Es geht also um Entscheidungen. Ignatius gibt die Grundregel: Man soll während der Zeit der Trostlosigkeit keine Entscheidungen treffen, da diese nicht von einem guten Geist geleitet sind, sondern eher in noch größere Verwirrung führen<sup>9</sup>. Wir kennen dies sogar in der Umgangssprache, wenn etwa jemand angesichts eines problematischen Verhaltens eines anderen sagt: *„Du bist wohl nicht ganz bei Trost!“*

Unterscheidung der Geister beginnt schlichtweg mit der Selbstreflexion, in welcher Stimmung ich mich denn gerade befinde und inwieweit ich mich davon leiten lassen möchte. Jeder weiß, dass es nicht sehr klug ist, sich von heftigen Affekten zu einer eiligen Entscheidung hinreißen zu lassen. *„Schlaf erst mal eine Nacht darüber!“* – sagen wir. Es geht also darum, sich nicht wie ein Blatt im Wind von irgendwelchen Gedanken, Stimmungen oder Gefühlen treiben zu lassen, sondern zu prüfen, welche Regungen zum Guten führen und welche nicht. Nach dem Verständnis der Exerzitien ist eine innere Bewegung gut, wenn sie im Einklang steht mit dem Geist Jesu, z.B. in der Bereitschaft, den Menschen zu dienen. Solche Kräfte und Bewegungen nennt Ignatius den „guten Geist“. Dem entgegengesetzt sind alle inneren Antriebe, die zu Bitterkeit und Mutlosigkeit führen, in denen Vorwurf oder Resignation steckt oder die das Leben zu einem aufgeblasenen Showgeschäft machen, das jeden echten Umgang miteinander unmöglich macht.

Unterscheidung der Geister heißt prüfen, was mich zum Guten hin bewegt. Wenn z.B. jemand wütend ist über seine rücksichtslosen Nachbarn, dann kann diese Wut dazu führen, dass er überall lauthals über die Nachbarn schimpft und so immer feindseliger ihnen gegenüber wird. Der Ärger kann aber auch dazu führen, besseren Kontakt zu den Nachbarn zu suchen und so eine Basis zu schaffen, um sich bei Konflikten künftig besser verständigen zu können. So kann eine innere Regung (Wut, Ärger) entweder Anstoß sein zu einer positiven Entwicklung oder sie kann auch zu einer noch größeren Verhärtung führen.

Wer im Laufe der Zeit ein Gespür für seine inneren Regungen entwickelt hat und unterscheiden kann, ob sie zum Guten oder zum Bösen führen, wird immer mehr fähig, freie und selbständige Entscheidungen zu treffen, weil er immer besser versteht, warum er sich für etwas entscheidet. Und er lernt, sein Leben aus der Haltung Jesu zu gestalten.

### Wie also kann man „Unterscheidung der Geister“ definieren?

Aus den Aspekten, die bisher zusammengetragen wurden, lässt sich der Begriff der Unterscheidung der Geister in folgender Weise bestimmen<sup>10</sup>:

Unterscheidung der Geister ist ein Klärungsprozess, in dem ein Mensch aus einer persönlichen Vertrautheit mit Christus die von ihm erlebten inneren und äußeren Bewegungen und Antriebe daraufhin überprüft, ob sie mehr zu Gott führen oder eher von ihm weg, um so zu Entscheidungen fähig zu werden, welchen Weg er vor Gott gehen soll.

Unterscheidung der Geister hat also nichts mit Esoterik oder Spiritismus zu tun, wo auch von „*Geistern*“ gesprochen wird, sondern sie stellt sich den inneren Antriebskräften eines Menschen, die in sorgfältiger Selbstreflexion geprüft werden. Angelpunkt ist dabei die „*persönliche Vertrautheit*“ mit Christus, die zum Leben „*im Heiligen Geist*“ befähigt. Paulus bringt es in Phil 2,5 in die Formulierung: „*Seid so gesinnt, wie es dem Leben in Christus Jesus entspricht.*“

Ignatius gibt in der Überschrift seiner Regeln zur Unterscheidung der Geister folgende knappe Definition<sup>11</sup>:

Regeln, um einigermaßen die verschiedenen Regungen zu verspüren und zu erkennen, die in der Seele verursacht werden, die guten, um sie anzunehmen, und die bösen, um sie abzuweisen.

Er spricht von Regungen, die in der Seele verursacht werden. Das heißt, es handelt sich um Vorgänge, die nicht geplant sind oder in bewusster Absicht geschehen, sondern die sich einfach einstellen: Jemand fühlt sich niedergeschlagen – eine tiefe Freude stellt sich ein – Begeisterung schlägt um in Frustration etc.

Ignatius nennt vier Schritte, in denen ein Unterscheidungsprozess verläuft:

- Wahrnehmen;
- Erkennen;
- Unterscheiden;
- Entscheiden.

Im ersten Schritt also gilt es, die Regungen der Seele „*zu verspüren*“. Das klingt banal und selbstverständlich, ist es aber nicht. Je nachdem wie angestrengt oder angespannt jemand ist, kann es sein, dass er seine Regungen gar nicht

wahrnimmt. Es gibt bestimmte Formen von Stress, bei denen die Wahrnehmung der Empfindungen geradezu ausgeblendet wird. Um zur Wahrnehmung zurückzufinden, reichte manchmal schon ein tiefes Durchatmen oder eine kleine Verschnaufpause. Viele Formen von Meditation und das Achtsamkeitstraining dienen dazu, in die Wahrnehmung zurückzufinden. In der hohen Beschleunigung unserer sozialen Medien finden wir manchmal gar nicht mehr dazu, uns selbst aufmerksam zuzuhören. Viele Menschen nehmen sich am Abend eine Zeit der Stille und des aufmerksamen Rückblicks auf den Tag, nicht nur auf die Fakten, sondern auch auf das, was diese Fakten in mir an Empfindungen und Regungen ausgelöst haben.

Der zweite Schritt führt vom Verspüren zum Erkennen. Manchmal spüren wir etwas, haben aber noch nicht die rechten Worte, es zu benennen. Zum Beispiel: Jemand erlebt sich als irgendwie angespannt und ärgerlich, braucht aber einige Zeit, bis er klar erkennen kann, dass ihn ein ganz aktueller Vorgang sehr enttäuscht hat. Manchmal brauche ich einen Gesprächspartner, der mir wie ein „*Geburtshelfer*“ beisteht, um das Geschehene besser zu verstehen.

Der dritte Schritt ist die Unterscheidung. Es geht darum, unter den verschiedenen inneren Regungen und Antrieben jene zu erspüren und zu erkennen, die mein Leben in einer guten Spur halten und es dorthin bringen.

Und schließlich gilt es auch zu entscheiden, was ich konkret tun will und soll.

All diese Aspekte werden auch bei der Analyse des „inneren Teams“ benannt, welches in Kommunikationstrainings eine große Rolle spielt. Dabei gilt es, die ganz verschiedenen Stimmen im eigenen Inneren zu vernehmen, zu sortieren und zu einer Entscheidung zu finden. Der Unterschied bei der Unterscheidung der Geister liegt darin, dass die Orientierung an Christus nach Möglichkeit den Ausschlag bei der Unterscheidung geben soll.

### Unterscheidung der Geister in Gemeinschaft

Was bisher über die Prozesse und die Dynamik des Individuums gesagt wurde, gilt in analoger Weise auch für Prozesse in Gruppen und Gemeinschaften<sup>12</sup>. Nicht nur der einzelne ist von verschiedenen inneren Regungen

(Geistern) bewegt, sondern auch Gruppen. Wenn man als Fremder in eine Gruppe kommt, spürt man meist recht schnell, ob dort ein „guter Geist“ herrscht oder nicht, d.h. ob die Leute vertrauensvoll, offen und in gegenseitiger Achtung miteinander umgehen oder nicht.

Für eine Gruppe bedeutet dies, dass sie sich immer wieder einmal darüber klar werden sollte, von welchem „Geist“ sie bewegt ist. Dies wird schnell deutlich, wenn die Leute sagen können, wie sie sich in der Gruppe fühlen. Wenn z.B. jemand sagt: „Ich finde, unsere Gruppe stellt einen hohen Anspruch an mich, aber ich fühle mich auch akzeptiert, wenn ich mal einen Fehler gemacht habe“, dann mag das ein Zeichen dafür sein, dass in der Gruppe eine positive Grundstimmung herrscht, die es ermöglicht, auch eigene Schwächen zuzulassen. Umgekehrt mag jemand sagen: „Unsere Gruppe stellt hohe Ansprüche an mich, ich fühle mich ständig überfordert und traue mir schon gar nichts mehr zu sagen, weil ich mir dann wie ein Versager vorkomme.“ Hier führt der Anspruch der Gruppe nicht zu einer Ermüdung, sondern zur Lähmung und evtl. zur Resignation.

Darum ist es bei Auswertungen, Rückblicken und Revisionen in Gruppen so wichtig, nicht nur das inhaltliche Programm noch einmal nachzubespochen, sondern auch miteinander zu merken, von welchem „Geist“ die Gruppe bestimmt ist, ob aufbauende oder blockierende Kräfte am Werk sind.

### Anmerkungen

- 1 In seiner Übersetzung des Neuen Testaments verwendet der Exeget Fridolin Stier den Begriff der „Abergeister“, wenn von Dämonen die Rede ist.

- 2 Dieses Motiv ist in der Malerei in zahllosen Varianten dargestellt worden unter dem Stichwort „Versuchungen des hl. Antonius“. Siehe unter diesem Stichwort im Internet.
- 3 Diese Lehre wurde überliefert in den „Sprüchen der Wüstenväter“ (Apophtegmata patrum), einer Sammlung von Anweisungen im „Geisterkampf“. Einige Beispiele dazu in: Marianne Schlosser (Hg.), Die Gabe der Unterscheidung. Texte aus zwei Jahrtausenden, Sankt Ottilien 2015, 35-39.
- 4 Konzil von Trient (1545 – 1563), Dekret über die Erbsünde, Art. 5: DH 1515. Dazu ausführlich: Simon Peng-Keller, Alte Passionen im neuen Leben. Postbaptismale Konkupiszenz als ökumenisches Problem und theologische Aufgabe, Freiburg 2011.
- 5 Ignatius von Loyola, Bericht des Pilgers. Übersetzt und kommentiert von Peter Knauer, Frankfurt 1999.
- 6 Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen und erläuternde Texte, Leipzig 1978, Nr. 313 – 327.
- 7 Ebd., Nr. 316.
- 8 Ebd., Nr. 317.
- 9 Ebd. Nr. 318.
- 10 Vgl. Franz Meures, Was heißt Unterscheidung der Geister?, in: Ordenskorrespondenz 31 (1990) 272-291, 278.
- 11 Geistliche Übungen (Anm. 6), Nr. 313.
- 12 Franz Meures, Geistliche Prozesse in Gruppen, in: Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien 46 (1996), H. 69, 3-31.



P. Franz Meures SJ  
ist Leiter des von der Deutschen  
Ordensoberenkonferenz (DOK)  
getragenen Bildungswerkes  
„RUACH – bildung der ordens-  
leute“ in Bonn.