EINÜBUNG UND WEISUNG

Wege zu einer guten Entscheidung

Nach Ignatius von Loyola

Es ist früh morgens, der Wecker klingelt. Ich drehe mich noch einmal um: Stehe ich auf oder bleibe ich liegen? Was ziehe ich an? Was tue ich heute? Zu anderen Gelegenheiten frage ich mich: Wofür gebe ich Geld aus? Welchen Beruf soll ich wählen? Kann ich ehelos bleiben oder ist es besser für mich zu heiraten? Ist diese die Frau oder jener der Mann meines Lebens? Welche Schulen sollen meine Kinder besuchen? Wohin sollen wir ziehen? In welchen Orden soll ich eintreten? Welchen geistlichen Weg darf ich gehen? Große und kleine Entscheidungen des Lebens.

Leben heißt sich entscheiden. Jeder hat da wohl so seine eigenen Methoden und Erfahrungen. Manchmal ist es leicht, manchmal ungeheuer schwer, die richtige Entscheidung zu fällen. Klare Kriterien sind oft schwierig zu erkennen. Doch es gibt Hilfen, wie man zu guten Entscheidungen kommen kann. Ein Meister der Entscheidungsfindung war Ignatius von Loyola. Er gründete bekanntlich im 16. Jh. den Jesuitenorden und entwickelte eine bis heute gültige Kunst im Entscheiden.

Das Typische an Ignatius war, dass er Entscheidungssituationen kultivierte. Er hat über die eigenen Entscheidungen und ihre Auswirkungen reflektiert und sich die Prozesse, die dabei ablaufen, bewusst gemacht. Er wollte nicht spontan oder aus dem Bauch heraus entscheiden, sondern hat seine Erfahrungen geordnet und sich Kriterien für eine gute Entscheidung erarbeitet. In den *Exerzitien*, seinem zentralen Werk, hat er diese Einsichten zusammengefasst und methodisch aufbereitet. Diese „Geistlichen Übungen“ sind ganz darauf ausgelegt, Menschen auf der Suche nach ihrer Berufung zu helfen und in ihrer Entscheidungsfindung zu unterstützen.

Vor diesem Hintergrund ist natürlich klar, dass Ignatius von Loyola als Christ und Ordensmann seine Entscheidungskunst ganz aus seinem Glauben und seiner Beziehung zu Gott heraus verstand. Doch seine Entscheidungshilfen können jedem nützen - Angehörigen einer anderen Religion genauso wie einem Atheisten. Vielleicht werden nicht alle Aspekte jedem unmittelbar verständlich sein, die zentralen Grundlinien seines Ansatzes sind jedoch jedem zugänglich - vor allem dann, wenn dessen Grundansichten nicht zu weit von der Wertewelt des Evangeliums entfernt liegen.

Im folgenden sollen in einer systematischen Übersicht einige zentrale Kriterien und Eckpfeiler der ignatianischen Vorgehensweise zur guten Entscheidungsfindung vorgestellt werden.

Dreifache Vorbereitung einer guten Entscheidung

Gute Entscheidungen sind gut vorbereitete Entscheidungen. Um eine gute Vorbereitung zu unterstützen, legt Ignatius von Loyola Wert auf drei Punkte:

Der erste ist, zunächst einmal *die Fragestellung klar zu formulieren*. Worüber genau muss ich jetzt entscheiden und worüber nicht? Oftmals scheitert es schon daran, dass überhaupt gar nicht deutlich ist, was das genaue Problem eigentlich ist und was es zu entscheiden gilt. Und dann entscheidet man aus einem diffusen Empfinden, dass sich etwas ändern müsste. Um diesem abzuhelfen, kann es sehr hilfreich sein, sich die Fragestellung aufzuschreiben.

Ist die Fragestellung klar, geht es in einem zweiten Schritt darum, *eine breite Sicht* auf das Problem zu entwickeln. Es gilt, alle möglichen Alternativen zu sehen und in Betracht zu ziehen. Viele Entscheidungen gehen deshalb daneben oder sind nicht so gut, wie sie sein könnten, weil wir zu phantasielos oder zu schnell sind. Da kann es eine sehr gute Hilfe sein, sich zu „zwingen", sich mindestens drei zusätzliche Wahloptionen auszudenken. Gerade in Situationen, wo man sich zwischen zwei unglücklichen Alternativen gefangen glaubt, gibt es oft durchaus andere Denkmöglichkeiten.

Der dritte Punkt zur guten Vorbereitung einer Entscheidung beleuchtet *die innere Freiheit* bzw. die inneren Widerstände, die man den verschiedenen Alternativen entgegenbringt. Dies ist für Ignatius von Loyola ein ganz zentraler Punkt: Bist du den verschiedenen Möglichkeiten gegenüber seelisch frei genug oder bist du zu sehr von Ängsten, Zwängen, Vorlieben bestimmt, die dich nicht mehr freilassen? Die innere Freiheit ist für ihn die Bedingung der Möglichkeit, um sich von Gott zu einer guten Entscheidung führen lassen zu können.

Sieben Kriterien für eine gute Entscheidung

In diesen drei vorbereitenden Überlegungen, nämlich der klaren Fragestellung, der vollständigen Sicht und der inneren Freiheit, wird schon deutlich, wie Ignatius von Loyola an Entscheidungsfindung herangeht: Er sieht den Menschen in allen seinen Dimensionen. Er hat erkannt, dass eine Entscheidung nur dann gut getroffen werden kann, wenn sowohl der Verstand als auch die Gefühlswelt und auch die spirituelle Ebene des Menschen einbezogen werden.

Auf diesen drei Ebenen lassen sich nun bei Ignatius sieben Hauptkriterien für eine gute Entscheidungsfindung herausarbeiten. Einige Kriterien sind eher rational, andere legen das Gewicht mehr auf die Gefühlsebene oder die spirituelle Dimension. Immer soll jedoch der ganze Mensch betrachtet werden – mit allen seinen Dimensionen.

Das erste Kriterium ist das des *Nutzens*. Ist das, wozu ich mich entscheide, jemandem von Vorteil und schade ich niemandem? Sind alle meine Mittel, die ich verwenden will, wirklich gut oder neutral? Denn das Ziel heiligt nicht die Mittel. Und schließlich: Ist es langfristig von Nutzen oder entpuppt sich die Sache bei Licht besehen als eine kurzfristiges Vergnügen mit bitterem Nachgeschmack?

Das Zweite ist das der *Vernünftigkeit* und der ruhigen Überlegung. Habe ich gute Gründe? Habe ich genügend Argumente gesammelt, habe ich mich mit anderen besprochen? Sich Pro und Kontra aufzuschreiben, kann sehr helfen, einen Überblick über die Sachlage zu gewinnen und sich auch alle halbbewussten Motivationen und Überlegungen vor Augen zu stellen.

Ein weiteres Kennzeichen für eine gute Entscheidung ist, wenn sie *in Kontinuität mit*

den Grundentscheidungen meines Lebens steht und nicht dem widerspricht, was ich als wichtig und wertvoll erkannt habe. Manche Dinge schließen sich so von vornherein aus oder fordern konsequenterweise einen Neuentwurf des eigenen Lebens.

Ein viertes Unterscheidungsmerkmal für eine gute Entscheidung ist die schlichte Frage, ob mir überhaupt die entsprechende *Zeit und die nötige Kraft* zur Verfügung stehen. Was überfordert und über die eigenen Möglichkeiten hinausgeht – sei es gesundheitlich, finanziell, zeitlich, geistlich, ... –, kann nicht zu einem guten Ende führen. Ständiger Krampf und Kampf sind klare Gegenanzeigen.

Grundlegend ist auch das fünfte Kriterium: *Die Ehrlichkeit*. Kann ich mir alle meine Motivationen eingestehen? Könnte ich sie jemandem meines Vertrauens erzählen? Oder gäbe es welche, die ich verschweigen würde? Wenn ja, warum? Die Erfahrung zeigt, dass die verschwiegenen oder uneingestandene Motivationen oft unlautere Beweggründe sind. Auch hier kann es sehr helfen, all dies einmal nieder zu schreiben und so etwas Abstand zu sich selbst gewinnen.

Das gewichtigste Entscheidungsmerkmal für Ignatius von Loyola ist jedoch *der innere Frieden*. Es ist das Aufkommen einer inneren Ruhe, die sich bei der Erwägung einer bestimmten Option einstellt, das Gefühl einer inneren Stimmigkeit, das innere Empfinden: Das passt. Dieses Kriterium ist für Ignatius als Ordensmann auch einer *der* wichtigsten Indikatoren, um den Willen Gottes zu erspüren. Wenn ein tiefer Friede einkehrt, ist das ein starkes Zeichen für die Richtigkeit der eingeschlagenen Richtung. Umgekehrt, wenn sich Unfriede einstellt, deutet das darauf hin, dass die Entscheidung noch nicht reif ist oder höchstwahrscheinlich in die falsche Richtung läuft.

Schließlich sei noch ein letztes, ein siebtes Kriterium genannt. Es ist *das „Gute innere Gefühl" trotz Widerständen*. Wenn ich bei der Erwägung einer Sache, die irgendwie schmerzlich und hart für mich ist, trotzdem ein gutes Gefühl und inneren Frieden dabei habe, dann darf ich diesem guten Gefühl trauen. Wenn mich aber statt des guten inneren Gefühls Unwohlsein befällt oder wenn die Vorstellung in mir Widerwillen und Abscheu auslöst, dann ist von dieser Entscheidungsmöglichkeit nur abzuraten.

Diese Entscheidungskriterien – der Nutzen, die Vernünftigkeit, die Übereinstimmung mit Grundentscheidungen, das Vorhandensein von Zeit und Kraft, die Ehrlichkeit, der innere Frieden und das gute Gefühl trotz Widerständen – zeigen den Weg zu einer richtigen Entscheidung.

Methodische Hilfen

Doch Ignatius bietet nicht nur Kriterien, sondern hat eine ganze Fülle von Methoden entwickelt, sie konkret umzusetzen und diesen Unterscheidungsmerkmalen deutlicher nachspüren zu können.

So lässt er die, die seine Geistlichen Übungen machen, sich vorstellen, dass sie *einem Fremden raten* müssten, der in der gleichen Situation ist wie sie. Was würden sie sagen, welche Ratschläge würden sie geben? Er erreicht damit einen größeren Abstand des Übenden von sich selbst und lässt ihn so sich von außen betrachten. Danach meint dann Ignatius ganz lapidar: „Und ebenso handle ich selbst" (GÜ 185).

Ein ganz typischer Rat von Ignatius von Loyola ist, die anstehende *Situation innerlich durchzuspielen*, sich in sie hinein zu versetzten, und dann zu schauen: Was für Gefühle befallen mich? Bin ich innerlich frei, diese Option zu wählen? Erfüllen mich Frieden und Zuversicht? Oder verlässt mich die innere Gelassenheit? Wenn ja, warum? Bestimmte Gefühle, Gedanken und Empfindungen werden oft aus dem Bewusstsein verdrängt, meist dann, wenn sie unangenehm sind oder unser bisheriges Verhalten in Frage stellen. So ist es ganz wichtig, sich die nötige Zeit und Ruhe zu nehmen, um den inneren Empfindungen und Regungen nachzuspüren. Erst dann können die tieferen Gefühle und Gedanken aufsteigen und bewusst wahrgenommen werden.

Ebenfalls ist es äußerst hilfreich, sich *die verschiedenen Wahlmöglichkeiten aufzuschreiben* und sich jeweils Pro und Kontra zu notieren, um sie dann wieder in Ruhe und Stille mit dem Verstand und dem inneren Gespür abzuwägen.

Schließlich schlägt Ignatius vor, sich *in seine Todesstunde vor zu versetzen* und sozusagen aus der Perspektive des Absoluten sein Leben zu betrachten: Möchte ich diese Entscheidung auch, wenn ich auf dem Totenbett liege, so getroffen haben? Oder allgemeiner: Was möchte ich in meinem Leben getan haben und was nicht? Aus dem Blick auf das Absolute und das Ende gewinnt der gegenwärtige Moment an Bedeutung und Sinn. Werte treten deutlicher vor Augen und erleichtern die Entscheidungsfindung.

Klassische Fallen

Entscheidungen trifft jeder, ständig. Und jeder hat sicher auch schon mal die Erfahrung einer falschen Entscheidung gemacht. Viele ungute Entscheidungsprozesse laufen nach denselben Mustern ab. So kann man gewisse typische Fallen ausmachen.

Eine klassische Falle im Prozess der Entscheidungsfindung ist *die Über-Eile*: Man nimmt sich nicht die nötige Zeit, um zu einer ausgewogenen Entscheidung zu kommen – mal aus einer unüberlegten Begeisterung heraus oder vielleicht aus Angst, etwas zu verpassen, oder einfach, weil man das Problem satt hat. Hier gilt der Rat: Wenn immer möglich, eine Nacht drüber schlafen.

Das genaue Gegenteil zur Über-Eile ist *die mangelnde Entschiedenheit*. Sie verbindet sich häufig mit der Meinung, man müsse zu einer absoluten Sicherheit gelangen. Unter diesem Vorwand werden dann Entscheidungen nie getroffen oder so lange herausgezögert, bis der rechte Augenblick verpasst ist. Viele Entscheidungen sind jedoch Ergebnisse von Abwägungen und Unterscheidungsprozessen, wo sich zwar Richtungen abzeichnen und andeuten, aber keine Zeichen vom Himmel erscheinen. In solchen Situationen gilt es durchaus im Vertrauen auf Gott und mit Mut voranzugehen. Im schlimmsten Fall stellt man fest, dass es zwar gut gemeint, aber trotzdem falsch war. Dann kann man für die Zukunft daraus lernen.

Eine weitere typische Falle sind die sogenannten *Rationalisierungen*: Hier rechtfertigt man etwas unter dem Vorwand vernünftiger Gründe, obwohl es eigentlich dem inneren Empfinden widerspricht. So werden die leisen Gefühlssignale - das „ungute Gefühl“ - überfahren, nicht wahr genommen oder unter den Tisch gewischt.

Ein letztes ist der *Perfektionismus*. Hier legt man falsche Maßstäbe an und fordert von sich das Unerreichbare. Wenn nur das Perfekte das Recht hat zu bestehen, werden

Entscheidungen bald zur Unmöglichkeit werden. Man leidet an der Überforderung und wird handlungsunfähig.

***

Natürlich darf man bei der überlegten Entscheidungsfindung nicht übertreiben. Nicht jeder Kleinigkeit muss ein ignatianischer Entscheidungsprozess voran gehen. In vielem lebt man notwendigerweise aus getroffenen Vorentscheidungen heraus. Und viele Fragen stellen sich erst gar nicht.

Doch im Laufe eines Lebens stellen sich immer wieder Grundsatzfragen, und richtungsgebende Entscheidungen stehen immer wieder neu an. Sie kosten Kraft und erfordern Mut. Einen Mut, den man vielleicht nicht immer aufbringen will. Der Mensch *ist* aber in die Entscheidung gestellt. Er muss sich entscheiden, ob er will oder nicht – und wenn möglich richtig. Und dazu wollen die ignatianischen Unterscheidungskriterien helfen.

Johannes Maria Steinke, München

Die Kunst, eine Seelenamme zu sein

Franciscus Amelry und sein Dialog zwischen der Seele und ihrer Amme.

Karl Rahner (gest. 1984) forderte, dass die Mystagogie heute nicht nur einzelnen Predigern, den Aszeten oder Mystikern überlassen werden darf, auch der Seelsorger soll diese Aufgabe übernehmen, denn „der Mensch von heute wird auch in der Dimension seiner theoretischen, satzhaften Überzeugungen nur dann ein Glaubender sein, wenn er eine wirklich echte, persönliche religiöse Erfahrung gemacht hat, immer neu macht und darin durch die Kirche eingeweiht wird".[1] Anders gesagt: SeelsorgerInnen brauchen heute die Befähigung, Menschen mit Gott in Kontakt zu bringen, sie brauchen die Befähigung, nährend und unterstützend den Prozess der Gottesbegegnung und Gottesvereinigung zu begleiten.

Wie macht man das? Wie wird man zum Mystagogen, zur Mystagogin, zum Führer oder zur Führerin in der Kontemplation? Wie kann man die Erkenntnis Gottes, die man selbst erlangt hat, weitergeben?

Franciscus Amelry, ein flämischer Karmelit, der um 1550 Prior in Ieper war, hat in seinem Dialog zwischen der Seele und ihrer Amme[2] hierfür ein Konzept vorgelegt, das auch heute noch hilfreich ist. Amelry entwirft in seinem Werk die Figur einer Seelenamme, die als geistlicher Vater oder besser gesagt als geistliche Mutter

---

[1] K. Rahner, *Handbuch der Pastoraltheologie II/1*. Freiburg 1966, 269f.

[2] Siehe E. Hense, *Franciscus Amelry (um 1550) – Ein Dialog oder Gespräch zwischen der Seele und der Schriftauslegung, die die Seele zur Erkenntnis ihres Bräutigams hinzieht*. Einführung, Textausgabe und Kommentar. Münster 2001.