

Die Unterscheidung der Geister

„Unterscheidung der Geister“ meint den klärenden Umgang mit jeder Art von „inneren Regungen und Bewegungen“, von seelischen Kräften, die ein Mensch in sich verspürt: Empfindungen, Stimmungen, Gefühle, Gedanken, Pläne, Fantasien ...

Das **Ziel** ist: In mündiger Weise mehr und mehr unterscheidend zu erkennen, welches bewusste Verhalten - angesichts dessen, was mich innerlich bewegt - nunmehr dem (eigenen) Leben wirklich dient oder dem (eigenen) Leben gegenläufig ist.

Schritte zur Unterscheidung der Geister

1. wahrnehmen und erkennen: **Was bewegt mich (wirklich)?**

Der erste Schritt zur Unterscheidung der Geister liegt in der Fähigkeit, innere Regungen und Bewegungen überhaupt erst einmal wahrzunehmen, zuzulassen und als zu mir gehörig anzunehmen: *Was bewegt, interessiert, motiviert, lockt ... mich?*
Was treibt mich um, was lähmt, ängstigt ... mich?

Wenn ich mir meiner inneren Regungen und Bewegungen bewusst werden will, ist es wichtig, zunächst einmal alle Empfindungen und Gedanken einfach nur zuzulassen, ohne sie gleich zu bewerten! Vorschnelle Bewertungen führen häufig dazu, bestimmte Regungen erst gar nicht wahrzunehmen: „... und er bemerkte messerscharf, dass nicht sein kann, was nicht sein darf!“. Doch die Kunst besteht vielmehr darin, das, was nun einmal ist, nicht (länger) zu negieren, sondern vielmehr als das Zu-mir-gehörige zu würdigen und anzunehmen. Vor aller Wertung steht die Würdigung!

2. unterscheidend ausloten: **Wozu drängt es mich? Wozu führt es mich?**

In einem weiteren Schritt gilt es, sich bewusst zu werden: *Wozu drängt... / Wozu führt es mich*, wenn ich den einzelnen Gedanken und Empfindungen nachgebe / nachgehe? Welche Handlungsmöglichkeiten, /-muster, /-alternativen stehen mir dabei zur Verfügung? Es geht darum, „mit allen Sinnen“ wahrzunehmen:

Wie „schmecken“ die verschiedenen Weisen / Möglichkeiten?

Dann gilt es zu unterscheiden:

Zum Guten

führt eine Regung, wenn ich spüre: So zu handeln wird mich erleichtern, wird mir mehr innere Freiheit, innere Zufriedenheit, inneren Frieden ... schenken. Es wird mein Vertrauen stärken und mir helfen in glückenden Beziehungen zu leben... Eine „**TROST** – Erfahrung“ stellt sich ein: mehr Leben, mehr Lebendigkeit, mehr „Leben in Fülle“. Meine Lebensweise ist dann von einem „**guten Geist**“ geprägt: innerer Friede, innere Freude, Begegnung, Offenheit, Weite, Lebendigkeit, Glaube, Hoffnung, Liebe, Vertrauen...

../2

Zum Schlechten

führt eine Regung, wenn sie mich - vielleicht sogar trotz anfänglicher Entlastung, Genugtuung oder Befriedigung - **letztlich** unzufrieden, eng, unfrei, mürrisch ... macht. Wenn ich spüre, es mangelt mir an Leben und Lebendigkeit oder ich bleibe „unversöhnt“ mit dem, was ist. Eine „**TROST-LOS-IGKEIT**“ stellt sich ein: Meine Lebensweise ist dann von einem „**bösen Geist**“ geprägt: Misstrauen, Hoffnungslosigkeit, Egozentrik/Egoismus, Bitterkeit, Einsamkeit, Mutlosigkeit, Resignation, Rückzug, Isolation, Zerstörung, Enge,...

3. Stellung beziehen in unterscheidender Entschiedenheit: **Was ist „das je Bessere“?**

Erst nach den Schritten einer Würdigung dessen, was ist, kommt die (Be-)Wertung an die Reihe: Es geht nunmehr darum, sich nicht länger wie ein Blatt im Winde von irgendwelchen Gedanken und Empfindungen treiben zu lassen. Hat sich die Wahrnehmung und das Ausloten im guten Sinne „erschöpft“, geht es mehr und mehr um eine mündige Entscheidung und eine entschiedene Lebensgestaltung, konkretisiert in Wort und Tat. **Es geht nunmehr darum, prüfend zu unter-SCHIEDEN, um dann mehr und mehr - vielleicht erst auf den zweiten Blick oder im x-ten Versuch - sich an jene Regungen und Bewegungen (=Kräfte) zu binden, die am ehesten zum Guten führen.**

Ich entscheide mich auf diesem Hintergrund für jene innere Haltung und für jene Handlungsmöglichkeit, die am ehesten zum Guten führt. Die andere(n) Alternative(n) weise ich zurück. Dabei ist zu beachten: angenommen oder abgewiesen wird nicht eine Regung als solche(!), denn sie gehört nun mal zu mir(!), sondern vielmehr die innere Haltung oder das Handlungsmuster, das von ihr genährt wird (!!!).

4. Die Freiheit der Kinder Gottes

„Martha, Martha, du sorgst dich und lässt dich umtreiben um vieles. Eines aber ist notwendig. Maria nämlich hat den guten Teil (das je Bessere) ausgewählt, welcher nicht von ihr genommen werden soll.“

(Lk 10, 41,42)

Der **Klärungsprozess** „Unterscheidung der Geister“

wird - in der Beziehung mit Gott / Jesus Christus geführt - zu einer heilsamen geistlichen Erfahrung. Wie am Ende einer biblischen Heilungserzählung fühlen wir uns dann in Freiheit uns selbst (zurück)gegeben: Nicht länger fremdbestimmt, sondern unter dem Segen Gottes aufgerichtet.

Wer im Laufe der Zeit ein immer wacheres Gespür für seine inneren Regungen und Bewegungen entwickelt und mehr und mehr erspüren lernt, was zum „Guten“ oder zum „Schlechten“ führt, wird immer mehr fähig werden, innerlich freie und selbstbewusste (=sich seiner selbst bewusste) Entscheidungen zu treffen. Es ist ein „geistlicher“ Prozess, weil darin „Gottes Geist“ das Gute wirkt, ein Weg aus einem (unbewussten) Bestimmtwerden oder Umtriebensein hin zu einer mündigen Lebensgestaltung.