

Leseprobe



Thomas Gertler

Update für die Seele

Ein Wegweiser in orientierungsschweren Zeiten

128 Seiten, 14,5 x 22 cm, gebunden

ISBN 9783746270432

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2026

Thomas Gertler

Update für die Seele

Ein Wegweiser in
orientierungschweren
Zeiten

benno

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter
zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden
unter www.vivat.de.

ISBN 978-3-7462-7043-2

© 2026 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9–11, 04159 Leipzig,
service@st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmi-
gung des Verlags wiedergegeben werden.

Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im Sinne des
§ 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und daher verbo-
ten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur Entwicklung, zum Training
und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen
KI-Systemen, verwendet werden.

Umschlaggestaltung: Karen Münch-Thornton, pictorisdesign
Gesamtherstellung und Layout: Arnold & Domnick, Leipzig (A)

Inhalt

Vorbemerkung	7
1. Die Regeln zur Unterscheidung der Geister	
nach Ignatius von Loyola	9
a) Wie wirkt Heiliger Geist in unserm Leben?	11
b) Geisterunterscheidung in meiner Lebensgeschichte – mein persönlicher Hintergrund	14
c) Der geschichtliche Hintergrund für die Regeln zur Unterscheidung der Geister	15
d) Die Abfolge der Regeln in diesem Buch	18
2. Gottes Geist führt aus Traurigkeit zur Freude	20
a) Was ist hier mit Traurigkeit und was mit Freude gemeint? ..	21
Exkurs über den Umgang mit unseren Gefühlen	27
b) Über den rechten Umgang mit Freude und Trost, mit Traurigkeit und Trostlosigkeit	29
c) Freude und Friede als erstes Kennzeichen für den Geist Gottes im gemeinschaftlichen Leben	40
3. Gottes Geist führt aus der Enge ins Weite, aus Zwängen zu Freiheit	50
a) Vorbemerkung	51
b) Auslegung auf der individuellen Ebene	52
c) Auslegung auf Ebene der Gemeinschaft	60
4. Gottes Geist führt aus Nebel zu Klarheit, aus Lüge zu Wahrheit	65
a) Der Text im Exerzitienbuch	66
b) Im Leben des Individuums	67
c) Im Leben der Gemeinschaft	70

5. Gott führt aus dem Tod zum Leben und zur Fülle des Lebens. Das Böse führt ins Nichts und in den Tod	74
a) Der Text im Exerzitienbuch	75
b) Im Leben des Individuums	77
c) Im Leben der Gemeinschaft	83
6. Gott führt vom Äußeren ins Innere, vom Extrem ins Zentrum	88
a) Ignatius und die Skrupel	90
b) Im Leben des Individuums	91
c) Im Leben der Gemeinschaft	94
7. Die Unterscheidungsregeln für die Fortgeschrittenen	98
a) Der Fortschritt von der ersten zur zweiten Woche der Exerzitien	99
b) Die Taktik des Bösen ab der zweiten Woche	100
c) Tröstung mit und ohne Ursache	101
8. Einige grundsätzliche Gedanken zu Wahrheit, Freiheit, Lebenssinn und zu Gut und Böse, Engel und Teufel	109
a) Vorbemerkung	110
b) Objektive Wahrheit und nicht objektivierbare Wahrheit ...	110
c) Begrenzte Freiheit des Menschen und unendliche Freiheit Gottes	114
d) Engel, Teufel und Dämonen im Exerzitienbuch und in der Theologie heute	121
Verwendete Literatur	131

Vorbemerkung

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Es sind die Erfahrungen, die ich im Lauf meines Lebens mit den sogenannten „Regeln zur Unterscheidung der Geister“ gemacht habe. Diese Regeln stammen von Ignatius von Loyola (1491–1556), dem Gründer des Jesuitenordens. Erfahrungen im Laufe meines persönlichen Lebens mit 40 Jahren in der DDR (seit 1967 als Jesuit) und dann im vereinigten Deutschland. Aber es geht nicht nur um die Erfahrungen des eigenen Lebens, sondern auch um zahlreicher Menschen, die mit diesen Regeln zur Unterscheidung in Berührung kamen, sei es in der geistlichen Begleitung, sei es in Zeiten der Stille während geistlicher Übungen (Exerzitien) oder in Tagen der Einkehr.

Es wird Ihnen auf den folgenden Seiten eine Auslegung der Regeln des heiligen Ignatius aus seinem Exerzitienbuch, aber auch aus seinen eigenen Erfahrungen im Laufe seines Lebens, vor allem aus seiner Autobiografie, dem sogenannten Pilgerbericht gegeben. Sie kommen also selbst mit den Originaltexten in Berührung und erfahren, wie man sie für heute verstehen kann.

Was neu ist an dieser Auslegung, das ist ihre Anwendung nicht nur für das Leben des einzelnen Menschen, sondern auch für das Gemeinschaftsleben, sei es in der Familie, bei der Arbeit, in der Politik oder der Kirchengemeinde. Denn die Regeln sind ebenso hilfreich, um zu erkennen, von welchem Geist eine Gemeinschaft sich leiten lässt.

Daraus können Sie Hilfe bei den vielen Entscheidungen in Ihrem Leben erfahren. Bei solchen Fragen wie: Wohin soll mein Leben führen? In welche Richtung will ich gehen? Wie

sollen wir als Gemeinschaft erkennen, wie und wofür wir uns entscheiden sollen? Gibt es klare Kriterien? Gibt es so etwas wie einen Ruf oder eine Berufung? Wie gehe ich recht mit den Gefühlen um, die mich oder auch uns in diesen Prozessen oft heftig umtreiben? Auf all das versuche ich in diesem Buch einzugehen.

Am Schluss steht dann noch ein Kapitel, das die philosophischen und theologischen Fragen etwas tiefer angeht und für heute zu beantworten sucht, die beim Erläutern der Regeln zur Unterscheidung aufgetaucht sind. Können wir Wahrheit erkennen und ins Wort fassen? Wie frei sind wir als Menschen? Ist Freiheit nicht eine Illusion? Gibt es das Böse wirklich? Oder ist es nur gesellschaftliche Übereinkunft?

Insgesamt will also dieses Buch Ihrer Seele ein Update geben und Hilfe bieten in orientierungsschweren Zeiten. Der Titel „Update Seele“ mag vielleicht dem einen oder anderen aus dem Internet bekannt sein. Bis Ende 2023 habe ich jede Woche einen Impuls für die Internetseite „Update für die Seele“ geschrieben und vieles, was Sie in diesem Buch finden, war auch schon einmal bei einem der vielen Impulse Thema.

Am Ende des Buches finden Sie ein Literaturverzeichnis, wo die näheren Angaben zu der zitierten Literatur angegeben sind, wenn Sie noch etwas genauer lesen wollen.

1. Die Regeln zur Unterscheidung der Geister nach Ignatius von Loyola



Die Regeln zur Unterscheidung der Geister stehen im Exerzitienbuch des heiligen Ignatius von Loyola. Exerzitien sind Übungen, aber sie sind nicht militärischer Art wie das Exerzieren in der Kaserne, sondern es sind Übungen im Gebet und in der Meditation. Ursprünglich dauerten sie dreißig Tage lang. Diese Form gibt es auch heute noch und sie wird „Große Exerzitien“ genannt. Normalerweise sind die Exerzitien gegenwärtig zwischen fünf und zehn Tage lang. Dabei macht man starke innere Erfahrungen, die hoch und runter gehen. Diese starken Erfahrungen und Gefühle nennt Ignatius „Bewegungen der Geister“. Wie man damit umgeht und was sie uns sagen wollen, das lehren die Regeln zur Unterscheidung der Geister. Und das lernen Sie auf den folgenden Seiten kennen, jedoch nur in der Theorie. Praktisch lernt man die Exerzitien und die Unterscheidung der Geister kennen, wenn man sie konkret macht.

Das Exerzitienbuch (hier abgekürzt zitiert als EB, nähere Angaben im Literaturverzeichnis) ist von Ignatius geschrieben für diejenigen, die andere bei den Exerzitien begleiten. Es soll den Begleiterinnen und Begleitern helfen bei der Begleitung derer, die Exerzitien machen. Das sind immer einzelne Personen, auch wenn ganze Gruppen die Übungen machen. Ignatius hat bei seinen Regeln zur Unterscheidung also zunächst erst einmal das einzelne Individuum im Blick. So sind sie verfasst und gemeint im Exerzitienbuch. Sie helfen zu verstehen, wes Geistes Kind man ist.

a) Wie wirkt Heiliger Geist in unserm Leben?

Diese klassische Redewendung „wissen, wes Geistes Kind ich bin“ will sagen, dass ich immer einem Geist folge, einem guten oder bösen, ob es mir klar ist oder nicht. Es kommt darauf an, ob ich das weiß oder verstehe. Damit will sich dieses Buch befassen. Es will mich lehren, welcher Geist mich oder mein Lebensumfeld beherrscht. Mit Geist ist hier zuerst einmal die Atmosphäre gemeint, die Gestimmtheit, die Weise miteinander umzugehen, das Leben zu führen, es zu betrachten und zu bewerten. Herrscht mehr Freude oder mehr Unlust? Herrscht mehr Freiheit oder mehr Zwang? Bin ich hier gewollt, angenommen oder bejaht oder abgelehnt, ungewollt und unbeachtet? Kann ich hier atmen und ich selbst sein oder nicht? Machen sich hier alle gegenseitig etwas vor, sind ironisch oder gar zynisch? Oder herrschen hier Ehrlichkeit, Offenheit, Humor und Wahrhaftigkeit? Alle diese Erfahrungen kennen wir und sie sollen noch ausführlich behandelt werden. An dieser Stelle sollen sie nur bezeichnen, um welche Erfahrungen es geht.

Sie hängen unmittelbar mit dem zusammen, was von den Christen die Erfahrung des Geistes oder auch Heiliger Geist genannt wird. Es hat sehr lange gedauert, bis es zur Überzeugung gekommen ist, dass der Heilige Geist eine eigene göttliche Person ist, und zwar bis zum Konzil von Konstantinopel im Jahr 381. Und das Nachdenken darüber, in welcher Weise der Heilige Geist eine eigene Person ist, das dauert sogar jetzt noch an. Es beginnt aber schon sehr früh damit, dass im Alten Testament manche Personen als besonders mit dem Geist begabt erfuhren wurden, so zum Beispiel Propheten, aber auch Priester und Könige. Es gibt auch schon Texte im Alten Testa-

ment, die den Geist oder die Weisheit Gottes als Person beschreiben, so sagt zum Beispiel das Buch der Sprüche über den Geist Gottes und seine Weisheit:

Spr 8,22 Der HERR hat mich geschaffen als Anfang seines Weges, / vor seinen Werken in der Urzeit; 23 in frühester Zeit wurde ich gebildet, / am Anfang, beim Ursprung der Erde. 24 Als die Urmeere noch nicht waren, wurde ich geboren, / als es die Quellen noch nicht gab, die wasserreichen. 25 Ehe die Berge eingesenkt wurden, / vor den Hügeln wurde ich geboren. 26 Noch hatte er die Erde nicht gemacht und die Fluren / und alle Schollen des Festlands. 27 Als er den Himmel baute, war ich dabei, / als er den Erdkreis abmaß über den Wassern, 28 als er droben die Wolken befestigte / und Quellen strömen ließ aus dem Urmeer, 29 als er dem Meer sein Gesetz gab / und die Wasser nicht seinen Befehl übertreten durften, / als er die Fundamente der Erde abmaß, 30 da war ich als geliebtes Kind bei ihm. / Ich war seine Freude Tag für Tag / und spielte vor ihm allezeit. 31 Ich spielte auf seinem Erdenrund / und meine Freude war es, bei den Menschen zu sein.

Die Jünger Jesu beschreiben die Begegnung mit dem auferstandenen Christus als eine Erfahrung, in der sie selbst neue Menschen geworden sind, in der sie einen neuen Geist bekommen haben. Sie beschreiben das als Neuschöpfung, dass sie einen lebendig machenden Hauch empfangen vom Auferstandenen. Das ist die Grunderfahrung, wie sie uns das Johannesevangelium für den Ostersonntag beschreibt:

Joh 20,19 Am Abend dieses ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden bei verschlossenen Türen beisammen waren, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! 20 Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Da freuten sich die Jünger, als sie den Herrn sahen. 21 Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch.

22 Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sagte zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist! 23 Denen ihr die Sünden erlasst, denen sind sie erlassen; denen ihr sie behaltet, sind sie behalten.

Das sind die beiden Grundsituationen: Ohne den Geist Gottes sind die Jünger voll Angst, verschlossen, ohne Mitte, ohne Freude und friedlos wie im Dunkel. Als mit Christus der Geist Gottes kommt, da sind sie voll Freude und Licht. Sie sind wieder offen. Sie können einander vergeben und haben wieder Gemeinschaft mit Jesus in ihrer Mitte. Und sie bekommen eine Sendung, hinauszugehen und die frohe Botschaft zu verkünden.

Mit diesen kurzen Worten wird beschrieben, was die Abwesenheit des Geistes bedeutet und was die Erfahrung des Heiligen Geistes bei den Jüngern bewirkt. Geist wird also zuerst an der Wirkung erfahren. Erst viel später dann wird im Nachdenken über diese Erfahrungen erkannt, dass der Geist Gottes eine eigene Person in der Trinität ist, und zwar der Geist der Liebe, der Vater und Sohn vereint und auch die Einheit der Menschen mit Gott und untereinander in der Kirche wirkt.

Es geht also auch bei den Regeln zur Unterscheidung der Geister um die Erfahrung des Heiligen Geistes und die negative Erfahrung des Ungeistes wie in der Gemeinschaft der ersten Jünger.