23. November 2026
ASPEKTE DES GEISTLICHEN LEBENS
Teil VII
"Askese der Gedanken (I)"

Balta Pelija
Schriftauslegungen

Nachdem wir gestern im Rahmen des Evangeliums des tridentinischen Ritus einen Blick auf die letzten Dinge geworfen haben, kehre ich heute zu weiteren Aspekten des geistlichen Weges zurück. Es geht um eine konkrete Schulung auf dem Weg der Nachfolge Christi: den Umgang mit unseren Gedanken. Sie sind oft der Auslöser für Worte und Handlungen, die wir besser vorher gut bedacht und geordnet hätten, bevor sie geschehen. In diesem Zusammenhang ist von einer Askese der Gedanken zu sprechen. Sie scheint mir besonders bedeutungsvoll, da wir ja von einer Flut von Informationen geradezu bedrängt werden. So wie wir mit diesen Informationen umgehen müssen, damit sie keinen negativen Einfluß auf uns ausüben können, so ist es auch mit den Gedanken – man könnte hinzufügen: und mit den Gefühlen. Es gilt, unserem modernen Zeitalter, das immer stärker unter antichristlichem Einfluß steht und nahezu unzählige Möglichkeiten der Beeinflussung bietet, wachsam entgegenzutreten. So gehört eine sorgsam durchgeführte Askese der Gedanken zur Anwendung des *"Schilds des Glaubens"*, wie es der Apostel Paulus in Epheser 6 beschreibt.

Die Askese der Gedanken

Wie bei allen asketischen Übungen ist es wichtig, deren tiefsten Sinn zu verstehen. Bei der Askese der Gedanken geht es darum, daß wir aus der großen Zerstreutheit und gedanklichen Fremdbestimmung aufbrechen und unter der Führung des Heiligen Geistes weitgehend die Herrschaft über unser Denken gewinnen. Da wir aus Liebe zu Gott unser Denken seinem Willen unterordnen möchten, ist das Wachstum in der Liebe zu Gott die Frucht einer gelungenen asketischen Übung. Das macht uns auch fähiger, die Menschen zu lieben.

Schon der Mönchsvater Benedikt erklärt, daß böse Gedanken am Felsen Christi zerschmettert werden sollen, und die Heilige Schrift weiß: *"Böse Gedanken trennen von Gott"* (Weish 1,3).

Ein aufmerksamer Jünger des Herrn wird sich weder bösen Gedanken, noch solchen, die einfach auf ihn einströmen, überlassen. Er wird unterscheiden, welchen Gedanken er seine Aufmerksamkeit zuwendet und welchen nicht, welche Gedanken er bewußt denkt und weiterentwickelt und welche es nicht wert sind. Er wird auch lernen, den Zeitpunkt zu bestimmen, wann er welchen Gedanken Raum gibt. Je mehr er die Schule der Gedankenaskese verwirklicht, desto mehr wird er wahrnehmen, daß auch unnütze Gedanken der Spannkraft seiner Seele schaden.

Aus geistlicher Sicht sind Gedanken dann besonders gut und fruchtbar, wenn sie uns stärker und inniger mit Gott verbinden und somit die Liebe zu Gott und den Menschen vertiefen. Ein geisterfülltes Denken ist somit die konkrete Umsetzung des ersten Gebots: *"Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken"* (Mt 22,37).

Wenn der Jünger des Herrn den Weg der Gedankenaskese beschreitet, wird er schnell feststellen, wie viele falsche, schädliche, illusorische, selbstbezogene und eitle Gedanken ihn beherrschen wollen. Diese Gedanken schlagen sich in seinem täglichen Denken nieder und tragen zu seiner Desintegration bei. Er wird merken, wie viele nutzlose Diskussionen und Gespräche er in seinem Inneren führt. Die Ansammlung von täuschenden Gedanken, denen

der Mensch in seinem Inneren unterliegt, bezeichnen die Väter aus der ostkirchlich-asketischen Tradition mit dem Sammelbegriff »Hirngespinste«.

Dabei ist die Gedankenflut häufig nicht freiwillig, sondern beschäftigt den Menschen auch unfreiwilligerweise und stört besonders das Gebet und die innere Sammlung. Das vermag den Gesamtzustand der Seele zu schwächen. Es ist der Zustand der Erbsünde, aber auch die Folge eines zerstreuten Lebens.

Zunächst gilt es, folgende Entscheidung zu treffen: Alle freiwilligen, also bewußten Gedanken, die im Widerspruch zu Gott und den Menschen stehen, sind grundsätzlich und sofort zu bekämpfen.

So wie ich in der Nachfolge Christi jede böse Tat vermeide und mir unter Umständen Gewalt antun muß, um nicht in eine Versuchung einzuwilligen, so ist es auch mit den Gedanken. Diese gehen der bösen Tat in der Regel voraus. Deshalb bin ich gerufen, in einer inneren Aufmerksamkeit über meine Gedanken zu wachen und jeden bösen Gedanken abzuwehren, indem ich den Namen Jesu oder den Heiligen Geist anrufe oder ein ähnliches, geeignetes geistliches Mittel anwende, um die Gedanken zu vertreiben. Auf diesem Weg verweigere ich den bösen Gedanken meine willentliche Zustimmung, und das ist entscheidend.

Dabei gilt es, zu unterscheiden, ob mich heftige böse Gedanken wie unvorbereitet anfallen und eine Art diktatorische Herrschaft über mich ergreifen wollen oder ob sie mehr oder weniger langsam in mir aufsteigen und als Verlockung oder Störung präsent sind. Im ersten Fall handelt es sich häufig um direkte Angriffe satanischer Mächte, im zweiten Fall sind es meist Gedanken, die aus meinem Herzen aufsteigen. Es kann auch eine Verbindung aus beiden Momenten geben.

Im ersten Fall ist es gegeben, neben der Anrufung des Namens des Herrn auch ein geeignetes Absagegebet an die Mächte des Bösen zu sprechen. Meist kehrt mit einer solchen entschiedenen Haltung und Kampfbereitschaft nach einiger Zeit Ruhe ein, und die Seele findet wieder ihren Frieden. Gott lehrt uns durch solche Zulassungen große Wachsamkeit, und durch die Erfahrung solcher Kämpfe wächst das feste Vertrauen auf seine Stärke und Gegenwart.

Im zweiten Fall dauert der Kampf in der Regel länger, denn jetzt geht es nicht nur um die kurzzeitige Abwehr dieser bösen Gedanken, sondern um eine dauerhafte innere Hinwendung zu Gott. Das beharrliche Anrufen seines Namens schwächt die Kraft der bösen Gedanken und gleichzeitig öffnet sich unser Inneres für den Heiligen Geist. Wenn die unguten Gedanken mit dem Heiligen Geist in Berührung kommen, werden sie geschwächt, und an ihre Stelle treten dann leichter jene Gedanken, die uns mit dem Herrn verbinden. Gott nutzt diese Kämpfe, um unser Herz zu reinigen und liebesfähiger zu machen.

Betrachtungen nach der Leseordnung des Novus Ordo:

zur Tageslesung: https://elijamission.net/die-schar-des-lammes-3/#more-15831