24. November 2026
ASPEKTE DES GEISTLICHEN LEBENS
Teil VIII
"Askese der Gedanken (II)"

Balta Pelija
Schriftauslegungen

Der Umgang mit bösen Gedanken

Am Ende der gestrigen Betrachtung habe ich darüber gesprochen, wie man mit bösen Gedanken umgehen sollte, durch die der Teufel uns direkt angreift oder die in unserem Herzen aufsteigen.

Hier wäre noch zu ergänzen, daß wir durch die beiden Weisen des »asketischen Ringens« mit den falschen Gedanken nur siegreich hervorgehen können, wenn wir in unserem Herzen nicht im Geringsten in die bösen Gedanken einwilligen, nicht mit ihnen diskutieren oder gar verhandeln, uns ihrem möglichen Reiz nicht aussetzen oder denken, daß sie irgendeine Berechtigung hätten. Nur im Falle einer so klaren Entschiedenheit ist die Kraft vorhanden, diese Gedanken mit ihrer zerstörenden Wirkung im Herrn zu meistern und zu überwinden. Andernfalls sind wir von innen heraus geschwächt. Im schlimmsten Fall besteht nämlich noch eine geheime Zustimmung, die es uns unmöglich macht, uns entschieden genug zu distanzieren und die entsprechenden geistlichen Mittel zu ergreifen.

Man muß sich bewußt sein, daß es wirklich zu schweren Kämpfen kommen kann. Gottes Gnade stärkt uns jedoch in dieser Auseinandersetzung und befähigt unseren Willen, uns von den unguten Gedanken loszureißen und uns Gott zuzuwenden. Dabei darf man den Mut nicht verlieren, auch wenn man nicht immer als Sieger hervorgeht. Es wird uns jedoch auffallen, wo bei einer Niederlage der Fehler lag, und uns entschlossen machen, das nächste Mal noch wachsamer zu sein. Auf keinen Fall darf man resignieren. Wenn Gott uns solche Kämpfe zumutet, dann ist es ein Zeichen, daß er begonnen hat, uns tiefer auf den Weg zu führen. In diesem Zusammenhang ist noch anzumerken, daß jeder geistliche Kampf nicht nur der persönlichen Reinigung und Festigung der Seele dient, sondern darüber hinaus Bedeutung hat. Diese Dimensionen des geistlichen Kampfes sollen aber in späteren Überlegungen Niederschlag finden.

Schauen wir nun auf einen zweiten Punkt der Gedankenaskese.

Der Umgang mit unnützen Gedanken

Alle freiwilligen, unnützen Gedanken sind ebenfalls zu meiden, da sie unsere Aufmerksamkeit vom Wesentlichen ablenken. Diese zu meiden, ist eine sehr weitgehende Entscheidung, die uns zu einer größeren „Reinheit des Herzens" führen soll.

Während böse und zerstörerische Gedanken im Lichte des Evangeliums relativ leicht zu identifizieren sind und ihre Vermeidung einsichtig ist, bedarf die Distanzierung von unnötigen Gedanken einer vertieften Entscheidung für den Weg der Vollkommenheit. Damit einher geht eine feinere Wahrnehmung für die Ansprache des Heiligen Geistes im Inneren der Seele und für den Zustand der Seele. Ein Wort des heiligen Paulus weist der feineren Form der Gedankenaskese den Weg: *"Alles ist mir erlaubt - aber nicht alles nützt mir."* (1 Kor 6,12). Hier ist in Erinnerung zu rufen, daß die Gedankenaskese nicht nur sündige Gedanken zu bekämpfen hat, sondern den Menschen aufruft, auch erlaubte Gedanken zu beschneiden, damit die innere

Aufmerksamkeit auf Gott hin wächst und die Seele eine größere Freiheit erlangt. Auch in diesem Fall ist eine klare innere Entscheidung von großer Bedeutung. Sie kann uns zunächst in die Krise führen, denn wir sind gewohnt, uns den harmlosen gedanklichen Zerstreuungen hinzugeben, ohne uns über die geistlichen Konsequenzen im Klaren zu sein.

Nach einem Entschluß, den Weg zur größeren Vollkommenheit beschreiten zu wollen, können »Einreden« entstehen, beispielsweise daß man bei einer solch weitreichenden Entscheidung die natürliche Lebensfreude oder eine gewisse Leichtigkeit des Seins verlieren könnte. Der Begriff der »Einreden« stammt ebenfalls aus der asketischen Schule der ostkirchlichen Tradition. Sie können besonders dann auftreten, wenn man entschiedener den geistlichen Weg beschreiten will. Alle möglichen Ängste formulieren sich und versuchen, in Form von intensiven Gedanken Einfluß auf die Entscheidung zu nehmen, um zu verhindern, daß wir unseren Entschluß umsetzen oder um ihn zumindest abzuschwächen.

In der westlichen Tradition der geistlichen Schulung weist der Heilige Johannes vom Kreuz darauf hin, daß gerade der feste Entschluß, auf dem Weg der Vollkommenheit voranzuschreiten, massiven Angriffen des Teufels ausgesetzt ist. Entscheiden wir uns, auch unsere unnützen Gedanken zu beschneiden – was eben ein wichtiges Element für eine noch größere Hingabe an Gott ist –, dann kommen leicht verschiedene Einreden auf. Sie sind ein Täuschungsmanöver.

Das Ziel eines solchen Weges der Gedankenaskese ist nicht ein verbissenes und verkrampftes Sich-Abkapseln, sondern eine tiefere Öffnung für die Liebe Gottes. Die Beziehung zu Gott wird intensiver, sodaß mit der Zeit ein innerer Maßstab erwächst, der zum Wegweiser wird und uns nicht erlaubt, uns gedanklichen Zerstreuungen einfach zu überlassen. Allerdings kann das Verlassen bekannter Verhaltensweisen zunächst eine Art »innere Wüste« bedeuten, in der uns die gewohnten Gedanken einfordern wollen. Selbstverständlich ist für einen solchen Weg eine notwendige Beschneidung gegenüber der Informationsfülle, die täglich auf den Menschen einströmt, unerläßlich.

Betrachtungen nach der Leseordnung des Novus Ordo:

zur Tageslesung: https://elijamission.net/die-zeit-der-ernte-4/#more-15836