

Nikolaas Sintobin

# Lernen zu unterscheiden

Herz, Geist und Wille



IGNATIANISCHE IMPULSE

---

echter

Nikolaas Sintobin SJ  
*Lernen zu unterscheiden*  
Herz, Geist und Wille

## **Ignatianische Impulse**

Herausgegeben von Igna Kramp CJ, Stefan Kiechle SJ und  
Stefan Hofmann SJ

Band 99

**Ignatianische Impulse** gründen in der Spiritualität des Ignatius von Loyola. Diese wird heute von vielen Menschen neu entdeckt.

**Ignatianische Impulse** greifen aktuelle und existentielle Fragen wie auch umstrittene Themen auf. Weltoffen und konkret, lebensnah und nach vorne gerichtet, gut lesbar und persönlich anregend sprechen sie suchende Menschen an und helfen ihnen, das alltägliche Leben spirituell zu deuten und zu gestalten.

**Ignatianische Impulse** werden begleitet durch den Jesuitenorden, der von Ignatius gegründet wurde. Ihre Themen orientieren sich an dem, was Jesuiten heute als ihre Leitlinien gewählt haben: Christlicher Glaube – soziale Gerechtigkeit – interreligiöser Dialog – moderne Kultur.

**Nikolaas Sintobin SJ**

# **Lernen zu unterscheiden**

**Herz, Geist und Wille**

**echter**



## Inhaltsverzeichnis

Warum ich dieses Buch schrieb . . . . .	10
Einführung . . . . .	12
<b>I. Unterscheiden: Ein Handbuch . . . . .</b>	<b>17</b>
1. <i>Erste Schritte</i> . . . . .	17
Die Sensibilität ausbilden . . . . .	17
Mit dem Verstand den Boden bereiten . . . . .	20
Lernen, auf das zu hören, was im Herzen vor sich geht . . . . .	22
2. <i>Die eigentliche Unterscheidung</i> . . . . .	24
Loslassen: die Herausforderung der inneren Verfügbarkeit . . . . .	24
Freude als Kompass . . . . .	28
Ein fortlaufender Prozess . . . . .	34
Mit einem Begleiter . . . . .	37
3. <i>Bestätigung der Unterscheidung</i> . . . . .	40
<b>II. Das Zusammenspiel von Herz, Verstand und Willen . . . . .</b>	<b>46</b>
1. <i>Das Herz ist der Ausgangspunkt</i> . . . . .	46
Von welchen Gefühlen sprechen wir? . . . . .	46
Gefühle sind anders als Ideale, Werte und Normen . . . . .	51
Die Ebene der objektiven Gefühle . . . . .	52
Gefühle können ambivalent sein . . . . .	55
2. <i>Die Rolle des Verstandes</i> . . . . .	57
Sich der inneren Gefühle bewusst werden. . . . .	57
Interpretation der inneren Gefühle . . . . .	58
3. <i>Die Rolle der Willenskraft</i> . . . . .	62
4. <i>Fazit: Segeln mit dem Segelboot</i> . . . . .	64

<b>III. Unterscheidung üben:</b>	
<b>Der Tagesrückblick</b> . . . . .	66
1. <i>Das Gute anerkennen – Danke!</i> . . . . .	67
2. <i>Um Vergebung bitten – Sorry!</i> . . . . .	68
3. <i>Auf morgen blicken – Bitte!</i> . . . . .	69
<b>IV. Vom Unterscheiden zum Entscheiden</b> .	72
1. <i>Die Wahl, die vom Himmel fällt</i> . . . . .	72
2. <i>Die Wahl nach dem Gleichgewicht         der Gefühle</i> . . . . .	73
3. <i>Die Wahl auf der Grundlage         unseres Verstandes</i> . . . . .	76
4. <i>Zwei weitere Tipps: ein völlig Fremder         und ein Sterbebett</i> . . . . .	80
<b>V. Unterscheidung und Bildung</b> . . . . .	82
1. <i>Jeder Weg des Wachstums ist einzigartig</i> . . . . .	83
2. <i>Beim Wachstum geht es um die tiefsten         Sehnsüchte</i> . . . . .	83
3. <i>Ein authentischer Weg des Wachstums         führt zum anderen</i> . . . . .	86
<b>VI. Unterscheiden zwischen richtig und falsch</b> . . . . .	88
1. <i>Die Dynamik des Bösen</i> . . . . .	88
Der Weg der ständigen Selbstüberschätzung . . . . .	89
Der Weg der ständigen Selbstunterschätzung . . . . .	91
2. <i>Die Dynamik des Guten</i> . . . . .	93

<b>VII. Unterscheidung in besonderen</b>	
<b>Situationen</b> . . . . .	98
1. <i>Wenn Sie im siebten Himmel sind</i> . . . . .	98
2. <i>Wenn Sie wütend sind</i> . . . . .	100
3. <i>Wenn Sie unglücklich sind</i> . . . . .	102
4. <i>Wenn Sie Angst haben</i> . . . . .	108
5. <i>Wenn Sie in einer Krise stecken</i> . . . . .	111
6. <i>Wenn Sie nichts fühlen</i> . . . . .	112
7. <i>Wenn Sie ein Problem haben</i> . . . . .	113
8. <i>Wenn Sie zweifeln</i> . . . . .	115
9. <i>Wenn Sie angespannt sind</i> . . . . .	117
10. <i>Wenn Sie versucht werden</i> . . . . .	118
<b>VIII. Unterscheidung und christlicher</b>	
<b>Glaube</b> . . . . .	122
<b>IX. Unterscheidung in Gemeinschaft</b> . . . . .	126
<b>X. Unterscheidung als Lebensweise</b> . . . . .	129
Nachwort . . . . .	133

*Eines der Dinge, die die Kirche heute am meisten braucht,  
ist die Unterscheidung.*

Papst Franziskus, 16. Januar 2018



*David liebt seine Frau Eva sehr. Im Laufe der Jahre ist diese Liebe noch stärker geworden. Aber von Zeit zu Zeit, wenn er Eva neben sich liegen sieht, wenn er aufwacht, empfindet er absolut nichts für sie. Das kann ein paar Tage dauern. David kann es sich einfach nicht erklären. Manchmal macht er sich Sorgen. Ist Eva wirklich die Frau, mit der er sein Leben verbringen soll?*

*Elise ist Kickboxerin, genau wie ihre beiden älteren Brüder. Kürzlich besuchte sie mit einigem Widerwillen die Ballettaufführung ihrer besten Freundin. Elise war völlig überwältigt. Sie kann nicht genau sagen, was in ihr vorging. In ihrer Familie spricht man nicht über Gefühle. Aber es hat sie wirklich tief berührt. Wenn sie jetzt an der Ballettschule vorbeigeht, fühlt sie sich immer unruhig. Elise weiß nicht mehr, was sie tun soll. Vielleicht muss sie ihren Weg ändern?*

*Zum ersten Mal in seinem Leben probiert Alexander eine Schweigeklausur in einem Kloster aus. Der Frieden und die Stille sind eine Wohltat. Nie zuvor war Alexander dem Kern seines Lebens so nahegekommen. Es macht ihm Lust auf mehr. Doch die Rückkehr nach Hause ist schmerzhaft. Seine Mitbewohner sind von seiner Geschichte genervt. Sie sagen ihm, es klinge nach Gehirnwäsche. Alexander zögert: Ist es eine gute Idee, noch einmal so eine Klausur zu machen? Doch wenn er an das Wochenende zurückdenkt, fühlt er sich weiterhin gut und in tiefem Frieden.*

## Warum ich dieses Buch schrieb

In meiner Jugend habe ich viel studiert. Ich dachte, dass die obersten zehn Zentimeter meines Körpers bei weitem die Wichtigsten sind. Als ich mein Studium beendet hatte, lernte ich dank meiner Freunde eine andere Lebensweise kennen. Zu meiner großen Überraschung entdeckte ich, dass man im Herzen Antworten auf Fragen findet, die man mit dem Verstand nicht beantworten kann. Ich wurde in diese Weisheit von Menschen eingeführt, die sich ihre »intellektuellen Sporen« mehr als verdient hatten. Das half mir, diese Art, die Welt zu sehen, ernst zu nehmen. Die Tatsache, dass diese Weisheit mit dem christlichen Glauben verbunden war, war für mich als junger Christ, der seinen Glauben vertiefen wollte, ebenfalls ein Pluspunkt. Ein Jahr später beendete ich mein Studium. Ich begann, an der Universität als Forscher zu arbeiten, und wurde dann Anwalt. Ich war gerade dabei, meine Flügel auszubreiten. Ich genoss mein Leben als junger Erwachsener.

In der Zwischenzeit vertiefte ich mich weiter in diese Weisheit. Ich erfuhr, dass sie »ignatianische Spiritualität« genannt wurde. Eine konkrete Folge dieser Entdeckung war, dass ich nun regelmäßig Zeiten der Stille suchte, um auf das zu hören, was tief in meinem Herzen vor sich ging. Auf diese Weise wurde mir bewusster, was mir Freude bereitet. Außerdem begann ich zu erkennen, dass ich dieser Freude mehr Raum in meinem Leben geben konnte, indem ich Entscheidungen traf. Nach und nach kam ich zu der Überzeugung, dass meine tiefste Intuition mich zu der Frage führt, wozu ich in meinem Leben berufen bin. So

lernte ich allmählich zu erkennen, was in meinen Gefühlen vorging.

Zwei Jahre nach der Entdeckung dieser ignatianischen Spiritualität verbrachte unser Freundeskreis ein Wochenende in der Abtei von Leffe. Während eines Moments der Stille kam mir ein überwältigender Gedanke in den Sinn: Nikolaas, du hast in den letzten zwei Jahren immer mehr Freude erfahren, indem du nach dem gelebt hast, was du durch diese Intuition und Unterscheidung entdeckt hast. Wie wäre es, wenn du dein Leben so gestaltest, dass du dich ganz dem widmest? Ich habe dies als eine Einladung verstanden, Priester und Jesuit zu werden. Die Frage zu stellen bedeutete, sie zu beantworten, und zwar auf positive Weise.

Heute, mehr als dreißig Jahre später, vertraue ich immer noch auf diese Intuition und Unterscheidung als zuverlässige Wegweiser meines Lebens. Ich habe diese Weisheit mit unzähligen Menschen geteilt: Eltern, Lehrerinnen, Pflegern, Priestern und Pastorinnen, Nonnen, Geschäftsleuten, Studenten usw. Für mich ist diese Lebensweise eng mit meinem christlichen Glauben verbunden. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass sie auch vielen Nicht-Christen ein besseres und sinnvolleres Leben ermöglicht. In diesem Buch möchte ich mit den Lesenden die Früchte jahrzehntelanger persönlicher Erfahrung, des Studiums und der Schulung in der Unterscheidung teilen.

*Nikolaas Sintobin SJ*

## Einführung

In diesem Buch geht es um Unterscheidung. Unterscheiden bedeutet, dass man in seinem Innersten nach Hinweisen sucht, um zu wissen, was man tun oder nicht tun soll. Genauer gesagt, bedeutet Unterscheidung, dass man darauf achtet, was in den Tiefen des eigenen Herzens geschieht. Christen glauben, dass ein aufmerksames Lesen unserer tiefsten Gefühle uns offenbaren kann, wozu Gott uns auffordert. Auch die Bibel kann in dieser Hinsicht wertvolle Erkenntnisse liefern. Aber die Sprache, die Gott heute spricht, ist die der menschlichen Erfahrung.

**Intuition.** Unterscheidung ist so alt wie die Menschheit. Sie ist keineswegs etwas Ungewöhnliches. Im Laufe der Geschichte haben sich viele Menschen von ihrer Intuition leiten lassen, wenn sie eine Entscheidung zu treffen hatten. Etwas, das uns ein gutes Gefühl gibt, erscheint uns als zuverlässig, und wir handeln danach. Das Gegenteil ist der Fall bei Dingen, die uns ein schlechtes, ängstliches oder misstrauisches Gefühl geben. Auf diese Weise unterscheiden viele Menschen zwischen positiven und negativen Gefühlen und nutzen sie als Ausgangspunkt für ihre Entscheidungen. Auch wenn sie sich dessen nicht wirklich bewusst sind, verlassen sich viele Menschen in der Praxis auf das, was ihr Herz ihnen sagt. Für Christen liegt der Glaube zugrunde, dass diese positiven Gefühle oft etwas über die Annäherung an Gott aussagen. Negative Gefühle hingegen sprechen oft von einer wachsenden Entfernung von Gott.

Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Gefühle manchmal widersprüchlich sind und zu Verwirrung führen. Es