

Der Kampf gegen die Versuchungen

Tanqueray

(Auszüge aus: *Grundriss der asketischen und mystischen Theologie*)

Unser Verhalten der Versuchung gegenüber

Zur Überwindung der Versuchungen und zur Förderung des geistlichen Wohles unserer Seele müssen hauptsächlich drei Dinge beachtet werden:

1. Man muss der Versuchung zuvorkommen.
2. Sie kräftig bekämpfen.
3. Nach dem Siege Gott danken oder aber nach erlittener Niederlage, sich sofort wieder erheben.

1. Der Versuchung zuvorkommen

Bekannt ist das alte Sprichwort: "Besser vorbeugen als nachträglich heilen." Das rät auch die christliche Weisheit. Als Christus, der Herr, die drei Apostel zum Ölgarten mitnahm, sagte er zu ihnen: "*Wachet und betet, damit ihr nicht in Versuchung fallet.*" (Mt 26,41). **Wachsamkeit und Gebet sind daher die zwei großen Mittel, um der Versuchung zuvorkommen.**

A) **Wachen d. h. Wachtposten um die Seele aufstellen, damit sie nicht überrascht werde.** Man unterliegt so leicht in einem Augenblicke plötzlichen Überfalls! Diese Wachsamkeit setzt zwei Dinge voraus: **Misstrauen gegen sich selbst und Gottvertrauen.**

- a. Zu **vermeiden** ist daher die **stolze Vermessenheit**, die unter dem **Vorwande genügender Kraft** zum Siege die Gefahr aufsucht. Das war der **Fehler des hl. Petrus**, der bei der Voraussagung Jesu von der Flucht der Apostel ausrief: "*Auch wenn alle (an dir) Anstoß nehmen - ich nicht!*" (Mk 14,19). **Im Gegenteil, man erinnere sich, dass gerade jener, der zu stehen glaubt, Acht geben müsse, damit er nicht falle.** "*Wer also zu stehen meint, der gebe Acht, dass er nicht fällt.*" (1 Kor 10,12). **Denn ist auch der Geist willig, so ist doch das Fleisch schwach. Sicherheit findet sich nur im demütigen Misstrauen gegen sich selbst wegen der eigenen Schwäche.**
- b. Man muss jedoch auch **übertriebene Furcht vermeiden**, die die Gefahr nur steigert. Sind wir auch aus uns selbst schwach, so sind wir dennoch unbesiegbar in dem, der uns stärkt. "*Noch ist keine Versuchung über euch gekommen, die den Menschen überfordert. Gott ist treu; er wird nicht zulassen, dass ihr über eure Kraft hinaus versucht werdet. Er wird euch in der Versuchung einen Ausweg schaffen, sodass ihr sie bestehen könnt.*" (1 Kor 10,13).
- c. Infolge des begründeten Misstrauens gegen uns selbst werden wir den **gefährlichen Gelegenheiten ausweichen**, z.B. jener Gesellschaft, jenem Vergnügen usw., wo wir erfahrungsgemäß leicht erliegen. Wir werden **gegen Müßiggang ankämpfen**, weil er eine der gefährlichsten Gelegenheiten ist. Auch gegen jene **gewohnte Weichlichkeit, welche die Spannkraft des Willens vermindert und zu jeder Nachgiebigkeit geneigt macht.**¹

¹ Vom Schlafe befangen und daher den Schlägen des Feindes ausgesetzt ist die träge, weichliche, furchtsame, feige Seele, die jedes Opfer scheut, welches ernste Anstrengung voraussetzt, jene Seele, die vielleicht an Wünschen reich, aber arm an Entschlüssen und noch ärmer an Taten ist und die sich stets und überall schont, fast immer ihrem Hange nachgibt und sich vom Strome treiben lässt.

Man scheut dann, eiteln Träumereien nachzugehen, die bald die Seele mit gefahrbringenden Trugbildern anfüllen. **Mit einem Worte, man übt Abtötung in den von uns angegebenen verschiedenen Weisen,² sowie Hingabe an die Standespflichten, inneres Leben und das Apostolat. In solch regem Leben bleibt wenig Raum für Versuchungen.**

- d. **Wachsamkeit muss sich besonders auf den schwachen Punkt der Seele erstrecken.** Im allgemeinen nämlich erfolgt von dort aus der Angriff. Zur Verstärkung dieses verwundbaren Punktes dient das **Partikularexamen,³** wodurch unsere Aufmerksamkeit für längere Zeit auf diese Schwäche oder noch besser auf die entgegen gesetzte Tugend gerichtet bleibt.

B) Das mit Wachsamkeit verbundene **Gebet** zieht Gott auf unsere Seite und macht uns unbesiegbar. Im Grunde genommen, bringt unser Sieg Gott auch Vorteil. Er ist es ja, den der Teufel in uns angreift, dessen Werk er in uns zerstören will. Rufen wir daher mit Vertrauen Gott an, wir werden gewiss erhört werden. **Jedes Gebet hilft in der Versuchung, das mündliche und das innere, das stille und das allgemeine, Anbetungs- und Bittgebet. Zur Zeit der Ruhe bete man ganz besonders für die Zeit der Versuchung.** Erscheint diese dann, so bedarf es nur einer kurzen Erhebung des Herzens, und man wird erfolgreich bestehen.

2. Der Versuchung widerstehen

Dieser **Widerstand ist, je nach der Art der Versuchungen, verschieden.** Es gibt deren, die zwar häufig, jedoch **nicht sehr schwer** sind. **Diese muss man verachten,** wie der hl. Franz v. Sales es vortrefflich erklärt:⁴

"Was die kleinen Versuchungen von Eitelkeit, Argwohn, Traurigkeit, Eifersucht, Neid, Liebelei und ähnlichen Täuschungen anbetrifft, die wie Mücken und Fliegen vor unsern Augen tanzen und uns bald auf die Wange, bald auf die Nase stechen ... so widersteht man ihnen dadurch am besten, dass man sich nicht um sie kümmert. Werden wir auch durch sie belästigt, so kann uns das alles nicht schaden, solange wir fest entschlossen sind, Gott zu dienen. Verachten Sie also diese kleinen Anfechtungen und halten Sie dieselben nicht einmal eines Gedankens wert, sondern lassen Sie sie um die Ohren summen, solange es ihnen gefällt ... ganz wie man es mit Mücken macht."

Hier wollen wir aber besonders von den **schweren Versuchungen** sprechen. Sie **müssen schnell, energisch, mit Beharrlichkeit und Demut bekämpft** werden:

- A) **Schnell,** ohne erst lange mit dem Feinde zu verhandeln, ohne Zögern. **Anfangs hat die Versuchung in der Seele noch nicht festen Fuß gefasst, da weist man sie noch leicht ab. Bedeutend schwerer ist es, ist sie bereits in das Innerste der Seele eingedrungen. Daher erst kein langes Besprechen. Bringen wir den Begriff der verbotenen Lust mit etwas äußerst Abstoßendem in Verbindung, wie z. B. mit einer giftigen Natter oder einem Verräter, der uns in den Rücken fallen will und erinnern wir uns an die Worte der Hl. Schrift : "Flieh vor der Sünde wie vor der Schlange; kommst du ihr zu nahe, so beißt sie dich."** (Sir 21,2a). **Diese Flucht geschieht durch Gebet und durch energisches Ablenken des Geistes auf einen andern Gegenstand.**
- B) **Energisch, nicht weichlich und gleichsam ungern.** Das nämlich käme gleich einer **Einladung an die Versuchung, zurückzukommen. Daher mit Kraft und Entschlossenheit, als Beweis des Abscheus vor einem solchen Vorschlage. "Weiche zurück, Satan!"** (Mk 8,33). *Die Taktik muss aber, je nach der Art der Versuchungen,*

² Siehe: Dateien über die Abtötung.

³ Siehe Datei: *Die tägliche Gewissensprüfung nach Ignatius.*

⁴ Philothea, 4. Buch, 9. Kap.

verschieden sein. – Handelt es sich um Reize der Lust, so wende man sich ab, entweiche, indem man die Aufmerksamkeit auf einen den Geist ganz in Anspruch nehmenden Gegenstand lenkt. Unmittelbarer Widerstand würde meistens die Gefahr nur vergrößern. – Handelt es sich um Widerwillen gegen die Erfüllung der Pflicht, um Abneigung, Hass, Menschenfurcht, da ist es oft besser, der Versuchung die Stirn zu bieten, offen und frei der Schwierigkeit ins Auge zu sehen und zu deren Überwindung die Grundsätze des Glaubens zu Hilfe zu rufen.

- C) Mit **Beharrlichkeit**. Zuweilen nämlich kehrt die einen Augenblick besiegte Versuchung mit erneuter Angriffswut zurück, und der Teufel bringt aus der Wüste sieben Geister mit, die schlimmer sind als er. Dieser Hartnäckigkeit unseres Feindes muss mit nicht weniger zähem Widerstande begegnet werden. Derjenige, der bis zum Ende kämpft, erringt den Sieg. **Um aber des Sieges sicherer zu sein, muss man die Versuchung dem Beichtvater offenbaren.** Diesen Rat gaben die Heiligen, besonders der hl. Ignatius und der hl. Franz v. Sales. "Denn wohl gemerkt," sagt letzterer, "**die erste Bedingung, die der böse Feind von der zu verführenden Seele fordert, ist Schweigen.** Ganz so machen es jene, die Frauen und Mädchen verführen wollen. Sie verlangen zu allererst, dass ihre Vorschläge den Vätern oder Gatten nicht mitgeteilt werden, während Gott bei seinen Einsprechungen vor allen Dingen wünscht, dass wir sie den Oberen und Seelenführern bekannt geben." **Tatsächlich scheint eine besondere Gnade mit dieser Herzeneröffnung verknüpft zu sein. Eine geoffenbarte Versuchung ist halb überwunden.**
- D) Mit **Demut**. Diese nämlich zieht die Gnade herab und die Gnade ist es, die den Sieg verleiht. **Der aus Hochmut gefallene Teufel flieht vor einem aufrichtigen Akte der Demut,** und die im Stolze ihre Kraft erneuernde dreifache Begierlichkeit wird leicht besiegt, schlagen wir ihr sozusagen, durch die Demut das Haupt ab.

3. Nach der Versuchung

Nach der Versuchung hüte man sich wohl, bis ins kleinste zu untersuchen, ob man zustimmte oder nicht. Diese Unvorsichtigkeit könnte die Versuchung aufs neue heraufbeschwören und so neue Gefahr verursachen. **Übrigens kann man leicht, ohne langes Nachgrübeln, auf das Zeugnis des Gewissens hin erkennen, ob man Sieger blieb.**

A) War man so glücklich zu **siegen**, so danke man aus ganzem Herzen jenem, der uns den Sieg verlieh. **Es ist das eine Pflicht der Dankbarkeit und gleichzeitig das beste Mittel, um zur richtigen Zeit neue Gnaden zu erlangen.** Wehe den Undankbaren, die sich selbst den Sieg zuschreiben, an statt Gott dafür zu danken! Bald werden sie sich durch persönliche Erfahrung von ihrer Schwäche überzeugen können.

B) Hatte man hingegen das Unglück zu **erliegen**, so **entmutige man sich nicht, sondern erinnere sich, wie herzlich der verlorene Sohn aufgenommen wurde.** Gleich ihm werfe man sich zu Füßen des Stellvertreters Gottes und rufe aus tiefstem Herzen: "*Vater, ich habe gesündigt wider den Himmel und wider dich. Ich verdiene nicht mehr, dein Sohn zu heißen.*" (Lk 15,21). Gott, der noch barmherziger ist als der Vater des jungen Verschwenders wird uns den Friedenskuss geben und uns wieder seine Freundschaft anbieten.

Um jedoch Rückfälle zu vermeiden, nehme der reuige Sünder aus seinem Vergehen Anlass zu tiefer Verdemütigung vor Gott, zur Einsicht seiner eigenen Unfähigkeit, Gutes zu tun, zu größerem Gottvertrauen und größerer Vorsicht in sorgfältiger Vermeidung aller Gelegenheit zur Sünde, zur Erneuerung in den Bußübungen. Ein auf diese Weise wieder gutgemachter Fehler wird kein wahres Hindernis für die Vollkommenheit sein. Wie der hl. Augustinus mit Recht bemerkt, werden die sich auf diese Weise Wiederauffassenden demütiger, vorsichtiger und eifriger.