

# PROFILL

die Spur im  
Alltag



die Monats-Geh-Hilfe der *action spurensuche*

Ausgabe 147 / Montag, 8. Juni 2015/ 2 Seiten

## Ignatianische Haltung: Selbsterkenntnis

**Der Mensch, der es unternimmt, andere zu bessern,  
verschwendet seine Zeit, wenn er nicht bei sich selbst beginnt.  
(Ignatius von Loyola)**

Ignatius gibt mehrere Hinweise, wie wir Selbsterkenntnis in unserem Leben umsetzen können:

- Am Ende der Betrachtung eines Bibeltextes oder einer Meditation richte ich den Blick auf mich selbst und frage mich:  
„Was hat das, was ich betend geschaut habe, mit mir und meinem Leben zu tun?“  
„Wie wird dies in meinem Leben wirksam?“
- Bei der täglichen Gewissenserforschung frage ich nach mir selbst, meinem Tun und Lassen, meinen persönlichen Motiven und dem Wirken Gottes in meinem Leben.
- Während Gesprächen achte ich auf meine Empfindungen und Redeweisen. Ich rede nicht dauernd per „man“ - „man müsste“, „man sieht doch“ - „man sagt doch“, sondern besinne mich auf mich selbst zurück.  
(nach Willi Lambert in „Aus Liebe zur Wirklichkeit S. 76/77)

**Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;  
prüfe mich und erkenne mein Denken!  
Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt  
und leite mich auf dem altbewährten Weg.  
(Psalm 139)**

„Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung“ sagt man oft, wenn einer schuldbewusst zu Boden blickt. Unsere menschlichen Fähigkeiten zur Selbsterkenntnis sind jedoch begrenzt. Es dauert oft eine Weile, bis mir klar wird, dass ich etwas falsch gemacht habe. Und es dauert oft noch länger, bis ich bereit bin, es mir selbst und anderen gegenüber zuzugeben. Manchen wird ein ganzes Leben lang nicht bewusst, dass sie schuldig geworden sind! Wir Menschen haben viele Ausreden parat, um uns eine Situation im Nachhinein so zurecht zu denken, dass wir damit leben können.

Der Beter vom Psalm 139 hat das wohl schon geahnt. Er will uns sagen: Es gibt nur eine unbestechliche Instanz in unserem Leben und in dieser Welt - Gott! Gott muss mich erkennen und durchleuchten. Er muss mich erforschen, wenn ich die Wahrheit über mich herausfinden will. Und Gott ist nicht nur eine unbestechliche Instanz, sondern auch der liebende Vater. Deswegen kann ich ihm einen Blick in mein Herz erlauben. Er ist einer, der mich liebhat, der mich auf richtige Wege lenken und begleiten möchte. Er ist einer, der sein Leben gibt, damit ich mein Leben nicht verliere.

(nach Jürgen Werth)

**Der Herr sieht das Herz an. (1 Sam 16,7)**

Der Herr sieht das Herz an - Gott sieht tiefer! Er kennt uns, schaut auf das, was in uns vorgeht. Auf das, was wir fühlen, was wir können, was wir wollen. Das Herz, das ist unser Ich, hinter allen Fassaden und Schutzmauern.

Wer sich einlässt auf die Stille und aufs Verweilen in der Gegenwart Gottes, der begegnet zunächst sich selber mit allen Licht- und Schattenseiten. Das hilft dabei, sich über die Stärken und Schwächen der eigenen Person bewusst zu werden - und sich mit allem in der Liebe Gottes verwurzelt zu wissen.

Selbsterkenntnis braucht den Mut, sich selbst Fehler einzugestehen. Auch die Bibel gesteht der Selbsterkenntnis hohen Wert zu und sieht sie als Vorbedingung für das Erkennen von Gott.

Gott vergibt dem, der seine Sünde bekennt. Das Bekenntnis der Sünde geschieht im Herzen und Gewissen, wo ein Mensch mit dem Urteil Gottes eins wird und Gott recht gibt. Der Betreffende spricht im Gebet und im Sakrament der Buße aus, dass er gelogen, verleumdet, gestohlen oder sonst etwas verbrochen hat. Dann kann Gott vergeben. Nicht unser Urteil oder unsere Einschätzung sind maßgebend, sondern allein wie Gott uns sieht. (nach Bruno Graber)

**„Selbsterkenntnis ist eine besondere Gnade Gottes;  
wer sie wünscht, muss darum bitten.“  
(Franz Xaver)**

**Ignatius von Loyola betet:**

Gott,  
ich glaube, dass Du hier und jetzt für mich  
gegenwärtig bist und dass Du mich liebst.  
Du kennst meine Schwächen besser als ich selbst.  
Hilf mir mit Deinem Licht, diesen Tag zu überschauen.  
Hilf mir, mich an die Ereignisse dieses Tages zu erinnern,  
um Deinen Segen und meine Verfehlungen zu erkennen.  
Ich bitte Dich um Vergebung meiner Verfehlungen,  
und ich danke Dir für deinen Segen.  
Ich blicke auf die kommenden Stunden und Tage.  
Lass mich stets Deine Nähe spüren  
und zeige mir, wie ich so werden kann,  
wie Du mich willst.  
Amen.

**Im Durchhaltelied von 2004  
singen wir:**

Gott in allem suchen,  
Gott in allem finden,  
alles zur größeren Ehre,  
zur größeren Ehre des Herrn!  
  
Innen sich besinnen,  
drinnen nach mir lauschen.  
Näher noch als ich mir selbst bin,  
bist du mir, mein Herr und mein  
Gott.

<b>Termine</b>	<p><b>Abendgebet am Grab Philipp Jeningens Mittwoch, 17. Juni 2015 um 19:00 Uhr</b></p> <p><b>Gedenktag des heiligen Ignatius Sonntag, 26. Juli 2015 18.00 Uhr Schönenberg</b></p> <p><b>Fußwallfahrt Dienstag 25.08. - Sonntag 30.08.2015</b></p>
<b>Impressum</b>	<p>PROFIL erscheint einmal monatlich und soll vorzugsweise am 8. jeden Monats zu einer Zeit der Stille und Meditation einladen PROFIL-Ausgabe für den Juni 2015 wurde von Irmgard Nagl erstellt. Auf Wunsch wird PROFIL kostenlos zugesandt. Für Rückfragen wende Dich einfach an die action spurensuche, Kath. Pfarramt St. Vitus, Priestergasse 11, 73479 Ellwangen, Tel.: 07961/3535, sankt.vitus@t-online.de, www.action-spurensuche.de Wer die Arbeit der action spurensuche finanziell unterstützen will: Pfarramt St. Vitus, Kennwort ‚action spurensuche‘ VR-Bank Ellwangen IBAN: DE83614910100201127008; Kreissparkasse Ostalbkreis IBAN: DE73614500500110621836</p>