

**Gedanken von Prälat Dr. Joseph Sauer,  
Domkapitular em., Gründer und geistlicher  
Leiter der „Sasbacher Koinonia - Gemeinsamer  
Weg“ bis zu seinem Tode am 05. Dez 2011**

## **Sich annehmen – sich selbst erkennen, den eigenen Weg finden und gehen**

Das zentrale Gebot der Nächstenliebe setzt voraus, dass wir uns auch selbst annehmen und lieben. Oft wird dies übersehen. Es ist jedoch ein Grundakt unseres geistlichen Lebens, dass wir uns selbst, wie wir sind, in all unseren Bedingtheiten, Grenzen und positiven Möglichkeiten bejahen und annehmen.

Mit der Selbstannahme erwächst schließlich auch die Fähigkeit sich selbst mehr kennen zu lernen. Selbsterkenntnis kann besonders dann in uns wachsen, wenn wir unter anderem hellhörig gegenüber kritischen Anmerkungen sind und wenn wir schließlich den Mut haben, uns in unserer Abgründigkeit zu bejahen. Gerade dies kann mit zum Schwersten gehören, was von uns gefordert wird.

Selbsterkenntnis ist eine wichtige Voraussetzung für die Gotteserkenntnis. Im Prozess der Selbstannahme und Selbsterkenntnis öffnet sich unser Blick immer mehr auf unseren eigenen Weg. Es ist, wenn unser Leben gelingen soll,

unverzichtbar, dass wir diesen je eigenen Weg einfach, mutig und vertrauend gehen, um schließlich ganz die zu werden, die wir sein sollen und im Grunde auch sein wollen.

## **Teil I**

### ***Sich annehmen***

Dass wir uns als den Menschen bejahen, der wir sind, mit allen Fähigkeiten und Grenzen, mit der je eigenen Geschichte und den bereits gegebenen Voraussetzungen für die Zukunft, ist eine bemerkenswert menschliche und schließlich auch geistliche Tat. Zumeist übersehen wir in der Auslegung des Gebotes von der Nächstenliebe diese fundamentale Aufgaben, die wir selbst tun müssen und an niemanden delegieren können.

Konkret vollzieht sich die Selbstannahme in vielen kleinen, alltäglichen, zumeist verborgenen Dingen; z. B. sage ich **Ja** zu dem, was mir aufgetragen ist, ob es nun schwer ist oder ob es mir Freude bereitet. Ich fliehe nicht, auch nicht vor der Auseinandersetzung und dem Konflikt. Ich lerne verstehen, dass in mancher Hinsicht das **Nein-Sagen** nicht eine Flucht aus meiner Verantwortung sein muss, sondern ein zuweilen schmerzlicher Ausdruck

dafür, dass ich mich in meinen Grenzen ernst nehmen, also annehmen will.

Wenn ich in Schwierigkeiten komme, versuche ich nicht, sie beschwichtigend zuzudecken, sondern ich bemühe mich allen Ernstes, die Situation ohne jegliche Schönfärberei oder resignative Übertreibung so zu bestehen, wie sie sich mir zeigt. Denn ich darf so viel Vertrauen haben, dass mir aus dem ehrlichen und mutigen **Ja-Sagen** zu der mir zugemuteten Herausforderung nochmals eine neue Chance zuwächst, eine Chance freilich, die nicht mehr in meiner Macht liegt, die erst hinter der unvermeidlichen Wandlung als eine ganz neue und ungeahnte Möglichkeit für mich aufgeht.

Zunächst erscheint die Selbstannahme als etwas ganz Einfaches. Doch dieses Einfache kann das Schwerste werden. Was uns oft plagt und nicht zur Ruhe kommen lässt, ist die Sorge um uns selbst, etwa mit unseren Leistungen nicht hinter den anderen zurückzubleiben, für unsere verrichtete Arbeit Anerkennung zu finden, ja, etwas zustande zu bringen.

Von dem großen Theologen im ausgehenden Mittelalter Nikolaus Cusanus stammt das Wort: „*Sis tu tuus, et ego tuus ero.*“ – *sei du ganz dein, und ich werde dein sein* (De visione Dei – vom Sehen Gottes, Zürich – München 1987, Kap. 7).

So lässt er Gott zu uns sprechen. Im Grunde besagt dies: habe Vertrauen zu dir und du darfst meines Vertrauens zu dir gewiss sein; nimm dich an, auch und gerade in all deinen Problemen, und ich werde dich annehmen. Er ist immer schon so in unserem Leben, dass es besser ist, Gott in der Treue zu uns selbst zu finden, als uns in Aktionen übertriebener Art zu verlieren.

### ***Was nicht angenommen ist, ist nicht geheilt***

Es gibt ein Wort aus der Zeit der Kirchenväter, das für das rechte Verhältnis der Welterlösung durch Jesus Christus von maßgeblicher Bedeutung war: „*Was nicht angenommen ist, ist nicht geheilt*“ (Irenäus von Lyon).

Damit sollte zum Ausdruck kommen: nur was wirklich in der Menschwerdung Christi angenommen wurde, ist in das Wert der Erlösung einbezogen.

In Analogie zu dieser christologischen Deutung kann das für unser eigenes Leben besagen: „*Was in deinem Leben nicht angenommen wurde, ist nicht heil.*“

Es bleibt uns letztlich fremd und befremdet uns.

Bedenken wir zudem folgendes: wir alle müssen im Ablauf der Jahre recht vielfältige und unterschiedliche Erfahrungen machen, auch schmerzliche und bedrückende. Ja, zuweilen gibt es schwerwiegende Einbrüche in den Lebensalltag, die uns so tief treffen, dass der Sinn des Lebens zerstört erscheint. Da ist dann kein Licht, kein Funke von Hoffnung mehr zu erkennen. Und kaum eine Frage ist in einer solchen Lage ernsthafter und bedrängender als die: wie kann ich damit umgehen, um nicht daran zu verzweifeln?

Deshalb erscheint der Versuch, so gut als möglich darüber hinweg zu kommen, indem man einfach alles zu vergessen oder zu verdrängen versucht, als der einzige gangbare Weg. Nicht daran erinnert zu werden, ist einem noch das Angenehmste. So empfinden viele und gerade dagegen steht das Wort „*Was nicht angenommen ist, ist nicht geheilt.*“

Wenn es in diesem Zusammenhang auch als Härte empfunden wird, so ist es doch wahr, dass es uns eine wichtige Lebenswahrheit ins Bewusstsein rufen will: Wir können nicht heil werden, wenn wir das „Ja“ verweigern. Wir können mit uns nicht ins Reine kommen, solange wir nicht, vielleicht auch in einem langwierigen Prozess, alles, was unaustilgbar in unserem Leben steht, annehmen, sei es auch

unter Schmerzen. Es ist eine leidvolle Erfahrung, dass wir nicht mehr die bleiben können, die wir zuvor unbedroht und unbelastet waren. Doch wenn wir uns treu bleiben, sind wir auf dem Weg zu einem Ja, das uns noch tiefer mit uns ins Reine führt.

*(Joseph Sauer, Auszüge aus Menschwerden, S.22 ff)*

**Gedanken von Prälat Dr. Joseph Sauer,  
Domkapitular em., Gründer und geistlicher  
Leiter der „Sasbacher Koinonia - Gemeinsamer  
Weg“ bis zu seinem Tode am 05. Dez 2011**

## **Teil II**

### ***Sich selbst erkennen***

Wenn wir uns in unserer Umwelt umsehen, werden wir wenig Anregungen oder gar Herausforderungen entdecken, die uns zur Selbsterkenntnis motivieren. Vielmehr werden wir in tausendfältigen Angeboten über unsere eigene Lebenswahrheit hinweggetäuscht und uns so in irreleitenden Erwartungen entfremdet. Die Medien laden uns in vielfältiger Weise dazu ein, dem zuzuschauen, was andere tun und andere bewegt. Dabei werden wir kaum motiviert, uns selbst in Frage zu stellen und uns so sehen zu lernen, wie wir in Wirklichkeit sind. Wie weit wir in unserer Selbsterkenntnis vorangeschritten sind, können wir wohl am besten daran erkennen, wenn wir mit einer ausdrücklichen Beurteilung oder Kritik über uns konfrontiert werden.

Je mehr wir darüber ungehalten sind, ja darüber erschrecken, desto größer kommt die

Distanz zwischen dem, wie wir uns einschätzen, und dem, für was uns andere halten, zum Vorschein. Nicht als ob diese in jedem Fall recht haben müssten, es bleibt aber immer die Aufgabe, alles noch einmal zu prüfen und das Gute und Hilfreiche anzunehmen.

Solange wir noch anhand eines Beichtspiegels intensive Gewissensforschung gehalten haben, mussten wir uns in Frage stellen lassen, um Einsicht über uns zu gewinnen. So mühsam eine solche Übung werden konnte, sie war immer auch Anlass zur Heilung. Diese ist ja nur möglich, soweit wir in die Wahrheit über uns selbst kommen.

Vermutlich gibt es in unserem Alltag mehr Selbsttäuschungen und Illusionen, als uns bewusst ist. Diese sind ja das stärkste Mittel, wodurch wir ein gesundes Wachstum in uns blockieren. Wir wollen stets vorankommen und zur größeren Reife gelangen, es will uns aber nicht gelingen, weil wir uns auf die Flucht in Illusionen eingelassen haben, weil wir Angst haben, die Schattenseiten in uns zuzulassen. Da meinen wir, in einer Situation eine größere Tiefe erreicht zu haben, bis wir schließlich schmerzlich spüren müssen, dass wir trotzdem Täuschungen erlegen sind.



Um in der Selbsterkenntnis langfristig Fortschritte machen zu können, brauchen wir das Gespräch mit unseren Mitmenschen. Dabei bedarf es des Mutes, geduldig zuzuhören, ja sogar sich der Kritik zu stellen, und wenn es angebracht ist, zu bitten, dass der ehrlich denkende und es mit uns gut meinende Andere, der uns in verschiedenen Situationen kennen gelernt hat, in aller Ehrlichkeit und Offenheit seine Einsicht uns sagen möge. Nicht etwa böse Nörgelei ist dabei gefragt, auch nicht gescheitertes Besserwissen, sondern das Wort dessen, der uns liebt. Die Liebe vermag am tiefsten und wahrheitsgemähesten zu sehen.

Der wahre Weg der Selbsterkenntnis wird schließlich auch in die Erfahrung unserer letzten Ohnmacht und der Abgründigkeit von Sünde und Schuld führen. In der letzten Tiefe und Mitte unserer selbst sind wir alle nicht Mächtige, sondern Ohnmächtige und Hilfsbedürftige. Solange wir nicht zur Einsicht darüber, in welcher Intensität auch immer, gelangt sind, wissen wir nur Vorläufiges über uns selbst. Letztlich ist es der Glaube, der uns dazu ermutigt, dass wir uns dieser zumeist tief verborgenen Wirklichkeit unserer selbst stellen. Je mehr uns dies möglich ist, desto größer kann **die Kraft der Versöhnung werden, durch die uns Heil zuteil wird.**

Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis, so lehrt es die Tradition der christlichen Glaubensüberlieferung, haben wesentlich etwas miteinander zu tun. **„Herr, lass mich mich erkennen, damit ich dich erkenne“**, so betet schon der große Augustinus. In der Gotteserkenntnis zu größerer Tiefe und Erfahrung zu gelangen, setzt voraus, dass wir uns von Illusionen und Verstiegenheiten befreien. Doch auch das andere gilt: Nur wer auf dem Weg der Gotteserkenntnis bleibt, kann letztlich allein auch zur tieferen Selbsterkenntnis finden. Beides geht, so lehrt es uns die Erfahrung, in der Praxis unseres Lebens in eins. Bernhard von Clairvaux legt seinen Mönchen diesen Gedanken in folgendem Sinne dar: **„Du Mensch, du brauchst keine Meere zu überqueren, keine Wolken zu durchdringen oder die Alpen zu überschreiten. Du brauchst keinen weiten Weg zu machen, sage ich. Geh deinem Gott entgegen bis zu dir selbst. Denn das Wort ist dir nahe, es ist in deinem Mund und in deinem Herzen.“** (Sermo 1, 9, 10 in: Die Feier des Stundengebetes, Lektionar Heft 1, 1, 55).

*(Joseph Sauer, Auszüge aus Menschwerden, S.25 ff)*

**Gedanken von Prälat Dr. Joseph Sauer,  
Domkapitular em., Gründer und geistlicher  
Leiter der „Sasbacher Koinonia - Gemeinsamer  
Weg“ bis zu seinem Tode am 05. Dez 2011**

### **Teil III**

#### **Den eigenen Weg finden und gehen**

Täglich werden wir mit unterschiedlichen Nachrichten überschüttet. Katastrophen und schwere Schicksalsschläge erreichen uns auf dem Weg der Information; kaum dass wir uns tiefer davon betreffen lassen, wie dies in der Unmittelbarkeit einer Erfahrung geschehen kann.

Wir hören dies und sehen jenes, wir werden vielseitig beeindruckt und gleichzeitig auch genormt. Unzählige Angebote werden uns angepriesen, so dass selbst unsere persönlichen Erwartungen mehr und mehr davon bestimmt und daraufhin ausgerichtet werden. Bei nicht wenigen Menschen gibt es Befürchtungen, ja sogar Ängste, gelebt zu werden und keine Kraft aufbringen zu können, das eigene Leben zu finden. Dahinter verbirgt sich eine weitaus größere Not, als die, die normalerweise erkannt wird.

Viele Suchende, insbesondere junge Menschen, fragen sich.

- ▶ Wie kann ich zu meiner eigenen Mitte finden, inmitten von tausenderlei Herausforderungen und Sinnangeboten?
- ▶ Wie finde ich meine Identität in einer Welt des wachsenden Spezialistentums, wo vor allem unser Intellekt gefragt ist, weniger aber unsere Vernunft?
- ▶ Wer befreit mich von meiner Schuld und Angst, von der niemand spricht, die aber anonym über uns verhängt ist und uns daran hindert, ganz zu uns zu stehen und unseren eigenen Weg zu gehen?
- ▶ Wer hilft mir, so empfinden es viele, ohne es auszudrücken zu können, inmitten der großen Betäubungsmittel unserer Gesellschaft ein freier Mensch zu werden, der den Durchblick hat, um wirklich freie Entscheidungen treffen zu können?

Sind wir doch in vielem, von dem wir meinen, wir würden es in freier Entscheidung angehen, durch die gesamtgesellschaftlichen Verhältnisse vorprogrammiert!

Es gibt aber noch andere Hindernisse, die uns blockieren, unseren eigenen Weg zu finden und zu gehen. So sehr uns gelegentlich der Leidensdruck unserer Umwelt schmerzt, wollen wir dennoch an dem festhalten, über das wir verfügen. Es fällt uns schwer, aus dem Gewohnten, aus dem Festgemachten auszuziehen.

Wir haben in uns ein tiefes Bedürfnis, uns hier eine bleibende Stätte einzurichten. Dabei gewinnt das Haben gegenüber dem Sein eine immer größere Priorität. Das bedeutet aber, dass wir immer „uneigentlicher“ werden und unsere personalen Beziehungen verkümmern.

Es wird dringlich, dass wir regelmäßig innehalten, uns Zeit nehmen, um uns zu vergegenwärtigen, wer wir wirklich sind und was uns tragfähigen Sinn verleiht. Im Denken der Bibel sind wir als Menschen zunächst nicht geworden, um danach auch noch zu erfahren, dass wir Einmalige, Gerufene sind. Vielmehr sind wir geworden, indem wir ins Dasein gerufen – nicht geworfen – sind. Was unsere innerste Mitte betrifft, so sollten wir uns wachsend tiefer vergegenwärtigen, dass sie nicht so etwas wie eine innerste Kraft ist. Unsere innerste Mitte ist das Gerufen-Sein, das Gewollt- und Bejaht-Sein von dem verborgenen Gott der Geschichte. In jedem lebt eine von Gott gegebene

Bestimmung, eine unvertauschbare und unverrechnbare Berufung.

*„Die er aber vorausbestimmt hat, die hat er auch berufen, und die er berufen hat, die hat er auch gerecht gesprochen“ (Röm 8, 30).*

Es ist unsere große Herausforderung und Chance zugleich, unser Berufen-Sein, also die innerste Mitte unseres Daseins, durch alle Vordergründigkeiten der Konsumorientierung und der Selbstverständlichkeiten hindurch erkennen und akzeptieren zu lernen. *„Im übrigen soll jeder so leben, wie Gottes Ruf ihn getroffen hat“ (1 Kor 1, 17).*

Das heißt freilich nicht, dass wir uns möglichst unabhängig machen sollen. Wir verwirklichen uns vielmehr in der Wir-Gestalt unseres Lebens. Wir lernen „Ich“ sagen, indem wir das „Du“ finden. Jedoch werden wir nur dann zu einem menschenwürdigen und befreiten Leben finden, wenn wir den Mut aufbringen, den uns verheißenen Weg aus allen Verschüttungen freizulegen. Wir werden ihn jedoch am ehesten finden können, je mehr wir ihn auch wirklich gehen. Mit der Zahl der Schritte wachsen der Weg und die Erfahrung.

***Gehe also deinen Weg. Gehe ihn mit den anderen und gehe ihn gleichzeitig zu dir selbst, bis dahin, wo du über dich hinausgelangst in***

**das schweigende Geheimnis Gottes, das in dir lebt.**

Gott ist uns ja innerlicher zugegen als wir uns selbst zugegen sind, wie die ganze christliche Tradition sagt.

**Habe den Mut, die damit verbundene Einsamkeit und das gelegentliche Übergangen- und Vergessenwerden auf dich zu nehmen. Gehe deinen Weg, den du nicht ohne Verzicht und Entsagung gehen kannst. Gehe diesen deinen Weg, damit du wachsend stärker spüren wirst, dass du auf ihn geschickt wurdest. Ja, es wird dir irgendwann einmal aufgehen, dass dieser dein Weg die Vergegenwärtigung des Emmausweges ist. Je mehr du deinen dir zugedachten Weg findest und gehst, desto mehr wirst du den finden und erfahren, der dich in seinem liebenden Wort ins Dasein gerufen und auf den Weg geschickt hat. Er steht nicht nur am Anfang deines einmaligen Weges, er wird auch mit dir gehen und schließlich am Ende auf dich warten.**

Unseren Weg suchen, ist ein ureigenes Anliegen. Als Christen wissen wir, dass wir dabei nicht allein gelassen sind. In der Taufe werden wir feierlich und zeichenhaft dazu ermächtigt, die zu werden, als die wir von Gott berufen sind. Wir werden gnadenhaft herausgerufen aus dem Einerlei der Vielen. Indem wir in das

neue Leben in Christus aufgenommen und in die Kirche eingegliedert werden, wird uns zugesagt, dass wir als die, die wir sind, bejaht und angenommen sind. Soweit wir uns im Bewusstsein der Taufe auf den Weg machen, können wir nicht anders, als in der Kraft der uns zuteil gewordenen Berufung unseren je eigenen Weg zu gehen.

(Joseph Sauer, Auszüge aus Menschwerden, S. 27 ff)