

# **Dr. Joseph Sauer**

## **- Sich annehmen - Teil 2**

### **Sich selbst erkennen**

#### **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 Gewissenserforschung 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 gescheites 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 uns die Tradition der christlichen Glaubensüberlieferung, haben wesentlich etwas miteinander zu tun. „Herr lass mich dich 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 / 1 155).