

Geistlicher Impuls

Wer bin ich? Wer bin ich wirklich? – Selbsterforschung als geistliche Aufgabe

Wir leben im Zeitalter der Bewertungen. Egal, was wir kaufen oder an Dienstleistungen in Anspruch nehmen – überall steht die Aufforderung, das Bestellte zu bewerten. Meistens sind fünf Sterne zu vergeben; fünf Wertstufen, die zwischen Top oder Flop entscheiden. Auch wir Menschen lassen uns bewusst oder unbewusst prägen von den Bewertungen anderer – von Kopfnoten, von Arbeitszeugnissen, von dahingesagten Werturteilen. Doch sind wir wirklich die, für die uns andere halten? Was ist mit den inneren Empfindungen, die nicht selten konträr zu dem stehen, wie wir auf andere wirken? Sind wir in Wahrheit vielleicht ganz anders?

Fragen, wer wir sind

Diese Gewissensfrage stellt sich auch Dietrich Bonhoeffer, als er 1944 als Widerstandskämpfer im Gefängnis sitzt und zwischen Bewunderung durch seine Mithäftlinge und eigenen Versagensängsten hin- und hergerissen ist. In einem Gedicht bringt er sein Ringen mit der Frage „Wer bin ich? Wer bin ich wirklich?“ eindrucksvoll ins Wort.

*Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich träte aus meiner Zelle gelassen und heiter und fest
wie ein Gutsherr aus seinem Schloss.*

*Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich spräche mit meinen Bewachern frei und freundlich und klar,
als hätte ich zu gebieten.*

*Wer bin ich? Sie sagen mir auch,
ich trüge die Tage des Unglücks gleichmütig, lächelnd und stolz,
wie einer, der Siegen gewohnt ist.*

*Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?
Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig,
ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle,
hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen,
dürstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe,
zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung,
umgetrieben vom Warten auf große Dinge,
ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne,
müde und leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen,
matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen?*

*Wer bin ich? Der oder jener?
Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer?
Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler
und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger Schwächling?
Oder gleicht, was in mir noch ist, dem geschlagenen Heer,
das in Unordnung weicht vor schon gewonnenem Sieg?
Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.
Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!*

Erkunden, was in uns ist

Bonhoeffer registriert seine inneren Empfindungen sehr genau – auch die dunklen Schatten auf seiner Seele: die Angst, den Zorn, den Überdruß. Dieses Achten auf die eigenen Gedanken und Gefühle ist nicht neu. In der christlichen Spiritualität gibt es dazu eine lange Tradition. So ziehen zum Beispiel schon im 3./4. Jahrhundert Menschen in die Wüste, um sich mit ihrem Innenleben auseinanderzusetzen. In der Stille machen sich auf einmal tausend zermürbende und quälende Gedanken bemerkbar. Den üblichen Kämpfen des Alltagslebens entrissen, ist der Mönch – wie der hl. Antonius formuliert hat – einem neuen, einem viel schwierigeren Kampf ausgesetzt: dem „*Kampf ... mit dem Herzen*“. Aus eigener Erfahrung empfehlen die Wüstenväter, genauestens auf die verschiedenen Gedanken zu achten, die sich negativ auf das Seelenleben und auf das Verhältnis der Seele zu Gott auswirken – besonders in welchen Situationen und in welcher Abfolge die dämonischen Gedanken auftreten. Auch Träume sind für die Wüstenmönche hilfreich, das geheime Innenleben zu erkunden.

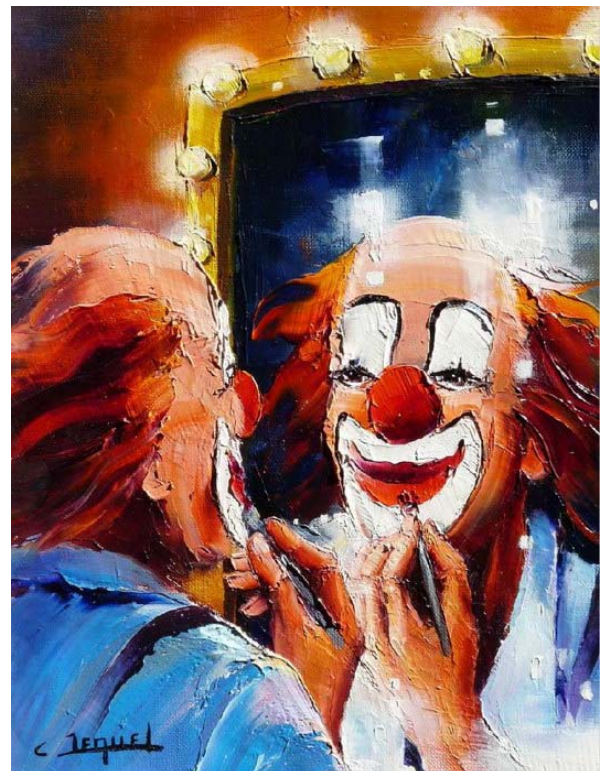
Der hl. Benedikt von Nursia greift 200 Jahre später die Tradition der Wüstenväter auf. Auch er empfiehlt in seiner Regel, das Herz für den Kampf zu rüsten und den inneren Frieden zu suchen. Bernhard von Clairvaux, der im 11. Jh. das benediktinische Mönchtum zu den Wurzeln zurückzuführen versucht, beschreibt den Weg der Selbsterkenntnis als Schritt zur Gotteserkenntnis. In dem berühmten Brief an Papst Eugen heißt es: „*Fange damit an, dass du über dich selbst nachdenkst, damit du dich nicht selbstvergessen nach anderem ausstreckst... Denn wärest du auch weise, so würde dir doch Wesentliches zur Weisheit fehlen, solange du dich nicht selbst in der Hand hast.*“

Maß nehmen am Maß Gottes

Wenn wir über uns nachsinnen, kommt unwillkürlich die Frage auf, woran wir Maß nehmen sollen. Auch in diesem Punkt werden uns seit unserer Kindheit von außen bestimmte Zielbilder vorgegeben – von Eltern, Lehrern, Vorgesetzten, Freunden... Nicht selten sind wir, wer wir sein sollen. Oder wir mogeln uns in ein Idealbild hinein, das wir selbst von uns gezeichnet haben und das mitunter wenig mit der Wirklichkeit zu tun hat. Dann sind wir, wer wir nach außen scheinen wollen.

In einer seiner Predigten zum Hohelied korrigiert Bernhard von Clairvaux diese Engführung, wenn er mahnt:

„Die Seele soll danach begehren, das zu werden, wozu sie erschaffen worden ist“, zu einem „stauenswerten Wunder der Gottebenbildlichkeit, die einhergeht mit dem Schauen Gottes, oder vielmehr: die das Schauen Gottes selbst ist. Ich sage aber: in der Liebe; denn die Liebe ist jenes Schauen, jene Ebenbildlichkeit“.



Der Clown – Sinnbild für die Masken in unserem Leben, hier ein Bild des französischen Malers Christian Jequel (*1935), www.usenko.maxim.ru

Selbsterkenntnis beleuchtet also zwei Pole, zwischen die der nach Wahrheit suchende Mensch eingespannt wird: Einerseits erhält er die Zusage, dass er grundsätzlich zur Schau Gottes und damit zur Liebe fähig ist. Andererseits wird er mit seiner eigenen Unzulänglichkeit konfrontiert. Wer sich dieser Bipolarität bewusst ist, stürzt weder in Verzweiflung, weil er seine Fehler und Schwächen nicht völlig abschütteln kann, noch setzt er zu Höhenflügen an, weil er meint, all das Übel überwunden zu haben. Wahre Selbsterkenntnis wird immer die Spannung aufrechterhalten: die Beschämung über die eigenen Unzulänglichkeiten auf der einen Seite und die Freude, tief im Inneren das Ebenbild Gottes zu sein, auf der anderen Seite. Diese Spannung stiftet jedoch nicht neuen Unfrieden, sondern geht einher mit „echter Demut ... mit innerer Ruhe, Sanftheit und Licht“, wie Teresa von Ávila ihren Mitschwestern versichert.

Sich als Bedürftiger erkennen

Wie kann diese Selbsterforschung gelingen? Spirituelle Ratgeber empfehlen vor allem, auf das eigene Leben zurückzublicken und in den jeweiligen Abschnitten auf Ängste, Abneigungen und Verlangen sowie deren Ursachen und Auswirkungen herauszufinden.

Die ostkirchliche Tradition kennt die Meditation der Seligpreisungen, die im Matthäusevangelium überliefert sind. Die verschiedenen Verheißungen Jesu können etwas in uns zum Schwingen bringen; sie können Sehnsüchte wecken, ein entschiedeneres Leben als Christ zu wagen. Dabei werden uns vor allem jene Seligpreisungen am meisten ansprechen, die unsere Defizite anzeigen und vielleicht sogar unsere blinden Flecken in unserer Selbstwahrnehmung beleuchten.

Ignatius von Loyola beschreibt in seinen „Geistlichen Übungen“ das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit. Auch dieser Tagesrückblick im Gespräch mit Gott will helfen, uns achtsamer wahrzunehmen und die inneren Regungen besser zu erkennen.

Bernhard von Clairvaux weiß, dass Selbsterkenntnis auch in eine zerstörerische Richtung rutschen kann – dann nämlich, wenn wir an unseren Verfehlungen verzweifeln und keine Hoffnung mehr auf Besserung haben. In einer Predigt über das Hohelied beschreibt er sehr schön, worauf es dann ankommt: *„Solange ich auf mich schaue, verweilt mein Auge in Bitterkeit. Wenn ich jedoch aufschau und meine Augen erhebe zur Hilfe göttlichen Erbarmens, wird der frohmachende Anblick Gottes sogleich die bittere Schau meiner selbst mäßigen. Durch eine solche Erfahrung und in solch einer Ordnung gibt sich Gott auf heilsame Weise zu erkennen, wenn sich der Mensch zuerst als einen Bedürftigen erkennt und dann zum Herrn ruft und dieser wird ihn erhören. ... Eben auf diese Weise wird deine Selbsterkenntnis ein Schritt zur Gotteserkenntnis sein.“* Bernhard schenkt mit diesen Worten viel Hoffnung, dass wir bei Gott Hilfe finden. Und er lockt uns mit der Aussicht, dass wir mit dem zunehmenden Wissen um unser wahres Ich auch Gott immer mehr erkennen werden.

Selbsterkenntnis ist keine Sache, die sich schnell in einem Intensivkurs gewinnen lässt; wir erlangen sie nur Schritt für Schritt und so bleibt sie uns lebenslänglich aufgetragen. Wir können diesen Lebensauftrag jedoch mit großer Zuversicht annehmen, weil wir nichts verlieren, sondern alles gewinnen. Wir gewinnen einen liebenden Blick auf uns, weil wir erkennen, dass uns Gott trotz aller Mängel liebend umfängt. Wir gewinnen die Fähigkeit, barmherziger mit den Schwächen unserer Mitmenschen umzugehen, weil wir mehr auf uns, als auf die anderen schauen. Und wir gewinnen immer mehr die Gewissheit, dass Gott die Liebe ist (1 Joh 4,8), die uns zieht und lockt, über uns hinauszuwachsen – himmelwärts.