

## Ignatianische Haltung: Selbstachtung

### Definition Selbstachtung:

Selbstachtung bedeutet die Achtung vor sich selbst, die (wohlwollende) Wertschätzung der eigenen Person.

### Bibelstelle Matthäus 22, 34-40

Die Frage nach dem wichtigsten Gebot: Als die Pharisäer hörten, dass Jesus die Saturier zum Schweigen gebracht hatte, kamen sie bei ihm zusammen. Einer von ihnen, ein Gesetzeslehrer, wollte ihn auf die Probe stellen und fragte ihn: Meister, welches Gebot im Gesetz ist das wichtigste? Er antwortete ihm: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. An diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz samt den Propheten.

### Impuls zur Bibelstelle von Anselm Grün:

Den eigenen Leib lieben! Liebe deinen Nächsten wie dich selbst - der erste Teil von Jesu Gebot fällt den meisten Menschen nicht schwer, während das mit dem zweiten oft nicht so einfach ist. Stell dich vor einen Spiegel und betrachte dich aufmerksam. Versuche, einmal nicht auf die Dinge zu achten, die dir nicht an dir gefallen, sondern das zu sehen, was du magst. Überlege auch: Was an mir ist liebenswert? Auf welche Eigenschaften bin ich stolz, was kann ich richtig gut? Dann tu deinem Leib bewusst etwas Gutes und erlaube dir, es zu genießen: ein Eis, ein Schaumbad, eine Massage, eine Runde Sport, ein Spaziergang, ...

### Sich mit sich selbst aussöhnen

Für den Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychoanalyse Carl Gustav Jung ist der Mensch polar strukturiert. Wir haben in uns Liebe und Aggression, Verstand und Gefühl, Disziplin und Disziplinlosigkeit, Kraft und Schwäche. In der ersten Lebenshälfte leben wir oft einen Pol einseitig. Dann gerät der andere Pol in den Schatten und dieser Schatten wirkt oft destruktiv auf uns. Zur Reifung gehört, dass ich mich mit meinen Schattenseiten aussöhne, also mit den Seiten, die ich lange in mir verdrängt habe. Dazu muss ich diese Schattenseiten anschauen und ihnen eine Daseinsberechtigung geben. Denn für Jung liegt im Schatten immer auch eine eigene Kraft, ein wesentlicher Aspekt meiner Lebendigkeit, der nicht unterdrückt werden sollte. Besonders auf unserem spirituellen Weg laufen wir oft Gefahr, uns mit einem hohen Idealbild identifizieren zu wollen - aber je höher die Ideale, desto tiefer der Schatten. Jung empfiehlt daher, wie bereits die frühen Mönche, die Demut als eine entscheidende Tugend, denn sie verlangt, dass wir unsere Schattenseiten ehrlich anschauen und uns mit ihnen aussöhnen. Auf diesem Weg der Demut können uns Rituale helfen. Das spüren viele Menschen.

Für Erik Erikson, einen amerikanischen Psychologen, gehört unter anderem zur Reife, dass ich mich auf das Wagnis der Intimität einlasse, dass ich fähig bin zu guten menschlichen Beziehungen. Voraussetzung dafür ist allerdings ein sicheres Selbstgefühl bzw. die Selbstachtung, ein Gespür dafür, wer ich selbst bin. Ohne eine klare Identität geraten wir in der Begegnung mit anderen Menschen oft in Abhängigkeit oder Hörigkeit. Von Integrität spricht Erikson, wenn es mir gelingt, dieses eine Leben,

das mir gegeben ist, anzunehmen und zu gestalten und mich auf die Begrenztheit meines Lebens einzulassen.

Nur wenn ich Ja sage zu diesem einen Leben, das Gott mir geschenkt hat, werde ich an diesem Leben bewusst bauen und mich mit meinen Grenzen aussöhnen. Nur dann kann ich innerhalb dieser Grenzen das zur Entfaltung bringen, was in mir steckt. Während unserer Entwicklung hin zur inneren Reife und Selbstfindung können Rituale immer wieder entlasten, guttun, uns hilfreich zur Seite stehen: Sie helfen, unserem Leben Klarheit, Ordnung, Tiefe und Farbe zu geben und zu wertvollen Wegbegleitern zu werden.

## **Zwei Rituale zur Selbstachtung**

*Sich als geliebt erfahren:*

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein und meditiere die Zusage der Bibel: „Du bist mein geliebter Sohn, du bist meine geliebte Tochter.“

Lass diese Worte in dein Herz fallen und spüre, dass du von Gott geliebt bist, so wie du bist. Gott hat dich auserwählt, du darfst so sein, du bist bedingungslos geliebt mit allen deinen Stärken, Fehlern und Schwächen.

Bewahre dir dieses Gefühl im Herzen.

## ***DIE LIEBE BRINGT DEN MENSCHEN MIT DEM GUTEN IN SICH IN BERÜHRUNG.***

*Sich selbst liebevoll annehmen:*

Es ist nicht immer leicht, sich selbst mit all seinen Schwächen und Unzulänglichkeiten zu lieben. Dazu kann dir folgende Übung helfen:

Setze dich an einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und stelle dir vor, dass Gottes heilende und liebende Gegenwart dich umgibt. Halte alle Unsicherheit, dein Misstrauen, deinen Mangel an Selbstwertgefühl, deine Ängste dem liebenden Gott hin. Du bist ganz und gar von Gott angenommen.

Der Glaube an Gottes bedingungslose Annahme kann dir helfen, dich selbst auch ohne Bedingung anzunehmen.

## ***WENN GOTTES LIEBE IN DIR WOHNT, DANN KANNST DU WAHRHAFT BEI DIR ZUHAUSE SEIN.***

### **TERMINE der action spurensuche:**

**Abendgebet** am Grab von Pater Philipp in der Liebfrauenkapelle der Ellwanger Basilika St. Vitus am Mittwoch, **15. Juli 2015 um 19 Uhr**

**Vespergottesdienst Sonntag, 26. Juli 2015, 18 Uhr** zum Gedenktag des hl. Ignatius in der Ignatiuskapelle am Schönenberg mit Vortrag in St. Alfons: „Philipp, der würdige Sohn des heiligen Ignatius - Jeningens Verhältnis zu seinem Ordengründer, ausgelegt für heute“. Das Wort des Ignatius „In allem lieben und dienen“ wurde von Jeningen fast wörtlich aufgenommen; „Mit Demut und Liebe kann man alles erreichen.“ Die Rede vom „würdigen Sohn“ stammt aus einer Philipp-Jeningen-Litanei.

**24. Fußwallfahrt auf den Spuren Philipp Jeningens von Eichstätt nach Ellwangen vom 25. – 30. August 2015: „Könnt ihr die Taufe auf euch nehmen? Das Sakrament der Taufe für unser Christsein heute“**

---

PROFIL erscheint einmal monatlich und soll vorzugsweise am 8. jeden Monats zu einer Zeit der Stille und Meditation einladen.

PROFIL-Ausgabe 148, Juli 2015 wurde von Ulrike Strobel erstellt.

Auf Wunsch wird PROFIL jedem kostenlos zugesandt. Für Rückfragen wende dich einfach an die action spurensuche, Kath. Pfarramt Sankt Vitus, Priestergasse 11, 73479 Ellwangen, Tel. 07961/3535.

Wer die Arbeit der action spurensuche finanziell unterstützen möchte: Pfarramt St. Vitus Kennwort „action spurensuche“ VR-Bank Ellwangen IBAN: DE83614910100201127008; Kreissparkasse Ostalbkreis IBAN: DE73614500500110621836