

Auf die Gefühle achten

Bewusst durch die Fastenzeit - Teil 5

Trauen Sie Ihren Gefühlen“, sagte die Begleiterin zu ihr. Den Gefühlen trauen. Als ob das so einfach wäre. Dafür müsste sie sich ja Zeit nehmen. Und überhaupt: Wenn sie erst einmal begann, sich zu fragen, was sie fühlte, dann fühlte sie gar nichts mehr!

Den Gefühlen trauen. Der heilige Ignatius von Loyola machte für sein eigenes Leben eine große Entdeckung: In seinen Gefühlen ahnte er, wohin Gott ihn führen wollte. Wenn Ignatius betete, dann achtete er darauf, was sein Gebet in ihm auslöste. War er danach ruhiger oder wühlte es ihn auf? Spürte er einen inneren Frieden oder stieg

Ärger in ihm hoch? Rührte ihn das Gebet an oder ließ es ihn kalt? Solche Hinweise waren für ihn ein Fingerzeig Gottes. Und dieser Fingerzeig Gottes half ihm bei allem, was er zu tun hatte: Er achtete darauf, wenn er eine Entscheidung zu treffen hatte. Er war dafür aufmerksam, wenn er einem Menschen begegnete.

Wenn Sie die Entdeckung des heiligen Ignatius in dieser Woche ausprobieren wollen, dann könnten Sie so vorgehen:

- Unterbrechen Sie einfach immer wieder Ihre Tätigkeiten. Fragen Sie sich für einen kurzen Augenblick: Was ist jetzt gerade

da? Was regt sich in mir? Bin ich gerade froh? Oder bedrückt mich etwas? Pfeife ich gut gelaunt vor mich hin? Oder bin ich gerade schlecht drauf? Das können Sie sich überall fragen: Im Straßenverkehr an der roten Ampel, auf dem Heimweg von der Arbeit, beim Abspülen des Geschirrs. Vielleicht hilft Ihnen schon diese kleine Frage, bewusster zu leben.

- Eine zweite Frage könnte sein: Was tut mir gut? Was macht mich ruhig? Was schenkt mir einen inneren Frieden? Diese Frage kann Ihnen bei vielem helfen: Wenn Sie sich fragen, ob Sie jetzt den Fernseher anschalten sollen oder ob Sie lieber einen Spaziergang machen möchten. Wenn Sie überlegen, ob Sie sich mit einem bestimmten Menschen treffen sollen oder nicht. Wenn Sie überlegen: Was ist wirklich wichtig?

- Auch beim Beten oder im Gottesdienst kann es helfen, aufmerksam wahrzunehmen, was sich in Ihnen bewegt. Zum Beispiel könnten Sie sich fragen: Gab es heute im Gottesdienst ein Wort, einen Gedanken, der mich angesprochen hat? Und dabei dürfen Sie bleiben.

Die Gefühle können zum Fingerzeig Gottes werden. Deshalb lohnt es sich, in dieser Woche darauf zu achten, meint

*Ihr Michael Kleinert,
Pfarrer im Exerzitienreferat*



Foto: Archiv

Was schenkt mir einen inneren Frieden? Vielleicht kommen Sie bei einem Spaziergang in der Natur wieder zur Ruhe und zu sich selbst.