



31.07.2020 um 05:20 Uhr

Ein Beitrag von Pia Arnold-Rammé, Katholische Pastoralreferentin, Referentin für Sozialpastoral, Frankfurt

Geistliche Übungen als Lebenshilfe

„Der Mensch, der es unternimmt, andere zu bessern, verschwendet seine Zeit, wenn er nicht bei sich selbst beginnt.“ Dieser Satz passt in jeden aktuellen Lebensratgeber. Die Sprache macht vielleicht etwas stutzig, sie ist halt schon sehr alt. Der Satz stammt von Ignatius von Loyola, dem Gründer des Jesuitenordens. Ignatius starb heute vor mehr als 450 Jahren in Rom. Er hat ein wichtiges Werk verfasst: *Exerzitia spiritualia*: spirituelle, geistliche Übungen. Hier hat er viele Gedanken und Ideen festgehalten, die bis heute Menschen begeistern. Und er wird bis heute von der katholischen Kirche als Heiliger verehrt.

Fang bei dir selbst an

„Der Mensch, der es unternimmt, andere zu bessern, verschwendet seine Zeit, wenn er nicht bei sich selbst beginnt.“ Dieser Satz hat mir schon häufig weitergeholfen. Egal ob am Arbeitsplatz, in meiner Partnerschaft, in der Familie oder unter Freunden: Ich bin öfters der Meinung, der andere muss sich ändern, die macht was falsch, der nervt und diese Angewohnheit muss sie unbedingt ablegen. Aber das zeigt mir auch mein Alltag: So geht es nicht. Ich kann die anderen nicht verändern. Das ist wirklich Zeitverschwendung, wie Ignatius meint. Eigentlich kann ich nur mich verändern. Ich kann etwas an meinem Verhalten verändern. Ich kann etwas in meiner Einstellung zum anderen verändern.

Lebe vor, was du dir von anderen wünschst

Das ist natürlich auch nicht einfach. Aber das habe ich in der Hand, das kann ich ganz alleine. Dafür bin ich nicht auf eine Veränderung beim anderen angewiesen. Und wenn es mir gelingt, mich anders zu verhalten, dann hat das natürlich auch Auswirkungen auf die anderen, ganz klar. Denn ich lebe ja nicht für mich allein, ich stehe ja in Beziehungen. Wenn ich z.B. selbst umweltverträglich lebe und etwa auf's Auto verzichte, dann wird das auch andere zum Nachdenken anregen. Besser als wenn ich sage: verzichte gefälligst mal auf dein dickes Auto! Oder wenn ich im Büro einen freundlichen Umgangston erwarte, macht es wenig Sinn, das mit scharfen Worten einzuklagen. Besser ist es, selbst konsequent freundlich zu sein, als Anregung zur Nachahmung! Natürlich kann ich so nicht immer alles verändern. Aber es ist zumindest ein Anfang!