

Gesunde Selbstkritik

Predigt zum 8. Sonntag im JK C 2019

Fasching, Fastnacht, Karneval... an diesem Wochenende wird viel gefeiert und gereimt. Es sind die Tage, an denen jeder **fast alles sagen darf**, was er oder sie sich denkt. Wer in der **Labra** erwähnt wird oder im **Kabarett** aufs Korn genommen wird, muss **gute Miene zum bösen Spiel zeigen**. Es sind die Tage, in denen **Rollen vertauscht** werden, Menschen **parodiert** werden; Tage, an denen Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, ein **Spiegel vors Gesicht** gehalten wird. Das dient dann nicht nur der allgemeinen Belustigung. Es sollte die betroffenen Personen auch zum Nachdenken und **zur Einsicht bringen**.

Im Sinne des heutigen Evangeliums müssen wir den **Spiegel aber auch umdrehen**, damit wir **nicht nur den Splitter im Auge des Bruders**, sondern auch den **Balken** im eigenen Auge sehen. Dieses Umdrehen des Spiegels beginnt spätestens am **Aschermittwoch** und dauert mindestens 40 Tage.

Die vorösterliche Bußzeit ist eine Zeit, in der ich den Spiegel nicht meiden, sondern **bewusst hineinschauen** sollte. Dabei geht es nicht um eine narzistische **Verliebtheit in das eigene Spiegelbild**. Es geht um ein **gründliches und tiefes Hineinschauen in mein Inneres**.

Es geht um gesunde Selbstkritik, die im Fasching sicherlich zu kurz kommt. Bei einer gesunden Selbstkritik ist es wichtig, nicht nur seine eigenen **Vorzüge**, sondern auch die **Schwächen anzuschauen**, und zwar, wie **Ignatius von Loyola** es sagt: „**mit liebender Aufmerksamkeit**“.

Kritik - egal ob Selbstkritik oder die Kritik an einem Mitmenschen - muss immer das **Ziel haben, mir oder dem Andern zu helfen**, Fehler zu erkennen, damit ich sie nicht noch einmal mache.

Für eine derart „**konstruktive Kritik**“ braucht es viel **Fingerspitzengefühl** und **Einfühlungsvermögen**. **Empathie** nennt man das heute, eine Fähigkeit, sich in den anderen hineinzuversetzen, um ihn besser zu verstehen und effektiver helfen zu können.

Empathie ist eine **Fähigkeit, die man lernen kann**. Dafür gibt es unzählige Anleitungen. 3 Lektionen möchte ich hier ansprechen:

1. Um die Gefühle anderer Menschen erkennen, deuten und verstehen zu lernen, ist es zuallererst **wichtig, die eigenen Gefühle zu erkennen, zu deuten und zu verstehen**. Daher sagt Jesus im Evangelium: schau in den Spiegel und versuche zuerst, den Balken im eigenen Auge zu entdecken.

2. Eine gute Hilfe, Empathie zu lernen, könnte auch das **Rollenspiel** sein. Auch außerhalb des Faschings können Rollenspiele aufgeführt werden. Dann schlüpfen eben Kinder in die Rolle der Eltern und Eltern in die Rolle ihrer Kinder, und mit Sicherheit lernen sie dabei, den Anderen besser zu verstehen.
3. Eine dritte Übung für das Erlernen der Empathie ist das „**Gebet der liebenden Aufmerksamkeit**“, das uns der hl. Ignatius anempfohlen hat. Beim Gebet der liebenden Aufmerksamkeit versuche ich täglich am Abend vor dem Einschlafen, mich selber und die Menschen, die mir heute begegnet sind, mit liebenden Augen anzuschauen.

Über allem steht das Ziel, gute Früchte hervorzubringen. Amen