

# Die tägliche Gewissensprüfung

nach dem  
Hl. Ignatius von Loyola



Ignatius nennt die **tägliche Gewissensprüfung** auch **Examen**. Schon daran wird deutlich, wie viel Wert er auf eine *genaue* und *ordentliche* Prüfung legt.

Er *unterscheidet* zwischen der **allgemeinen** und der **besonderen Gewissensprüfung**. Beide sollen *täglich* erfolgen.

Die **allgemeine Gewissensprüfung** dient insbesondere zur Überschauung *aller* Gedanken, Handlungen und Worte des Tages, böse wie gute.

Die **besondere Gewissensprüfung** hingegen nimmt sich **immer nur *einen* konkreten, bestimmten Fehler** vor - und zwar solange bis dieser mehr oder minder in den Griff bekommen wurde.

**Beide Gewissensprüfungen** werden zum geplanten Zeitpunkt der täglichen Prüfung **miteinander verknüpft**. D.h. man unterzieht sich zuerst der allgemeinen, dann der besonderen Prüfung [oder auch umgekehrt].

Letzte Vorbemerkung:

Ignatius sieht für die **tägliche Gewissensprüfung zwei Zeiten** vor. Nämlich einmal **in der Mitte des Tages** [z.B. vor oder nach dem Mittagessen] und einmal **am Ende des Tages**. [Niemals jedoch erst ganz kurz vor dem Abnicken, da bringt es nämlich nichts mehr.]

Konkret schreibt Ignatius über die allgemeine Prüfung:

## „WEISE, DIE ALLGEMEINE PRÜFUNG ZU MACHEN

Sie enthält fünf Punkte

DER ERSTE PUNKT ist:

Gott, Unserem Herrn, **Dank sagen** für die **empfangenen Wohltaten**.

[Sich also zunächst auf das Gute des Tages besinnen, dann erst auf seine Fehler.]

DER ZWEITE:

**Gnade erbitten**, die **Sünden zu erkennen** und **von sich zu werfen**. [Also nicht versuchen, nur aus eigener Kraft und Gedächtnis sich der Sünden zu erinnern, sondern durch und mit der Gnade Gottes.]

DER DRITTE:

Rechenschaft fordern von seiner Seele, angefangen von der Stunde des Aufstehens bis zur gegenwärtigen Prüfung, Stunde um Stunde, Zeit um Zeit; und zuerst über die **Gedanken**, dann aber über die **Worte**, dann über die **Werke**.

DER VIERTE:

**Verzeihung erbitten** von Gott, Unserem Herrn, für die Verfehlungen.

DER FÜNFTE:

**Besserung sich vornehmen** mit Seiner Gnade. Vater Unser [beten].“

### DIE BESONDERE PRÜFUNG

Die **besondere Prüfung** - und vor allem sie - dient dazu, im **Ausmerzen von Fehlern** voranzuschreiten.

Will man alle oder viele seiner Fehler auf einmal bekämpfen, wird man immer scheitern. **Grundlegender Ausgangspunkt** ist daher zunächst die **Fokussierung** auf **einen** bestimmten **Fehler**.

Sodann ist **dieser in aller Gründlichkeit anzugehen**. Nur, wenn man hier tatsächlich und buchstäblich **dahinter** ist, kann Erfolg erzielt werden. Dies geht nicht von heute auf morgen, es bedarf **Geduld** und **Ausdauer**.

[Ausdauer auch insbesondere in der *konsequenten* Anwendung der empfohlenen *Methode*.]

Zu beachten ist dabei jedoch, dass bestimmte Fehler unter Umständen nie ganz und gar ausgemerzt werden können. Das Ziel ist dann vorrangig, diese auf ein möglichstes Minimum zu reduzieren. [Gefahr der „Verzweiflung“. Dieser ist vorzubeugen.]

Ignatius empfiehlt hier nun ein zunächst vielleicht etwas ungewohnt anmutendes Mittel, nämlich eine **Strichliste** - und zwar eine **„Sammelstrichliste“**:

- **Pro Tag zwei „Linien“**, eine für die *erste Hälfte* des Tages, eine für die *zweite*.

- Auf der jeweiligen Linie trägt man [erst während der Gewissenserforschung] **pro Verfehlung einen Strich oder einen „Punkt“** ein.

*Sammelstrichliste* in dem Sinn, dass das Ganze nicht nur ein kleiner Zettel sein soll, der danach wieder weggeworfen wird, sondern vielmehr eine Liste, die aufbewahrt und pro Tag kontinuierlich erweitert werden soll, um so gewisse **Tendenzen aufzuzeigen**.

**Sinn und Zweck** des Ganzen ist nicht die äußerliche Strichliste an sich, sondern dass **durch** die **Liste als äußeres Hilfsmittel**, die **besondere Prüfung** wirklich *gewissenhaft*, *regelmäßig* und *genau* vorgenommen wird.

Vor allem so kann nach Ignatius wirklicher Fortschritt erzielt werden - natürlich unter Voraussetzung und Beachtung der sonstigen Punkte!

Konkret schreibt Ignatius über die besondere Prüfung:

### **"BESONDERE UND TÄGLICHE PRÜFUNG**

begreift in sich drei Zeiten und eine zweimalige Selbstprüfung

DIE ERSTE ZEIT ist,

daß der Mensch am **Morgen sogleich beim Aufstehen den Vorsatz** fasse, **sich vor jener besonderen Sünde** oder dem Fehler **zu hüten**, von dem er sich freizumachen und zu bessern strebt.

DIE ZWEITE:

Nach dem Mittagessen von Gott, Unserem Herrn, **erbitten**, was der Mensch sucht: die **Gnade, sich zu erinnern**, wie oft er in die besondere Sünde oder den Fehler gefallen ist, und **sich in Zukunft zu bessern**. Er halte also die erste Prüfung, indem er Rechenschaft von seiner Seele fordert über die besondere Sache, die er sich vornahm und von der er sich zu befreien und zu bessern wünscht; übergehe Stunde um Stunde, oder Zeitraum um Zeitraum, angefangen von der Stunde des Aufstehens bis zu Stunde und Augenblick der gegenwärtigen Prüfung, merke auf der ersten Linie des Schemas **so viele Punkte an, als die Zahl der Rückfälle in die besondere Sünde** oder den Fehler beträgt, und **nehme sich** hierauf von neuem **vor, sich bis zur zweiten Prüfung**, die er halten wird, **zu bessern**.

DIE DRITTE ZEIT:

Nach dem Abendessen halte er die zweite Prüfung auf die gleiche Weise von Stunde zu Stunde, angefangen bei der ersten Prüfung bis zur gegenwärtigen zweiten, und trage auf der zweiten Linie desselben Schemas soviel Punkte ein, als der Zahl der Rückfälle in die besondere Sünde oder den Fehler entspricht.

Es folgen **vier Zusätze, um je rascher jene besondere Sünde oder den Fehler zu lassen**.

ERSTER ZUSATZ:

Sooft der Mensch in jene besondere Sünde oder in den Fehler gefallen ist, schlage er sich mit der Hand an die Brust, aus Schmerz, gefallen zu sein. Was auch in Gegenwart vieler geschehen kann, ohne daß diese merken, was er tut.

DER ZWEITE:

Da die erste Linie des Schemas die erste, die zweite Linie die zweite Prüfung bedeutet, so sehe er abends nach, ob er sich von der ersten zur zweiten Linie, will sagen von der ersten zur zweiten Prüfung, gebessert hat.

DER DRITTE:

Er vergleiche den zweiten Tag mit dem ersten, das heißt die beiden heutigen Prüfungen mit den beiden gestrigen, und sehe nach, ob er sich vom einen zum andern Tag gebessert hat.

DER VIERTE:

Er vergleiche die eine Woche mit der andern und sehe nach, ob er sich in der jetzigen, verglichen mit der vorigen Woche, gebessert hat."

O.A.M.D.G.