

Von der Freiheit schwach zu sein

oder: „Gestatten, mein Name ist MASKE“

Es gibt Sätze, die wir vielleicht in unserer Kindheit ständig zu hören bekamen und die uns unbewusst unser ganzes Leben lang geprägt – richtiger gesagt – verbogen haben. Sätze, wie:

- Ein deutscher Junge weint nicht!
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz!
- Was sollen denn die anderen denken?

Gestatten, mein Name ist Maske. Die „Selbstschutzexperten“ haben diese Sätze verinnerlicht und zeigen keinerlei Schwäche, erscheinen stark und unanfechtbar.

Stavemann stellt uns in seinem Buch die Selbstschutzexperten wie folgt vor: „Sie befürchten, dass man sie manipulieren und drangsalieren könnte, wenn man ihre persönlichen Eigenheiten, Schwächen und Fettnäpfchen kennt. Sie fürchten, dann hilflos, ausgeliefert, verletztlich und abhängig zu sein, und versuchen deswegen, ihre Schwachstellen mit allen möglichen Tricks zu überspielen und zu kaschieren.

Nach außen wirken sie dabei oft sehr selbstsicher, teils resolut und zielstrebig, teils freundlich distanziert, zuvorkommend oder besonders gelassen.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 130

MAX kann uns dabei helfen zu entdecken, woher es kommt, dass Menschen in ihrem Leben nur eine Rolle spielen, so tun als ob und sich niemals so zeigen und geben, wie sie wirklich sind.



„Max war ein zartes, empfindsames Kind. „Das Leben ist hart“, sagte der Vater. „Du musst lernen, dich zu verteidigen. Und vor allem: „Schaff dir eine dicke Haut an!“ Max nickte gehorsam. Sein Blut war so süß, dass ihn die Mücken piesackten. Deshalb tauschte er sein Lieblingsspferd gegen ein paar Boxhandschuhe ein. Jetzt hatte er seine Ruhe. Max' Fußsohlen waren so empfindlich, dass es ihm wehtat, wenn er auf eine Ameise trat. Deshalb besorgte er sich

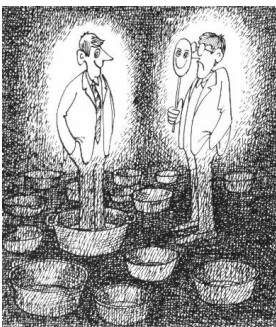
Soldatenstiefel. Jetzt konnte er getrost überall herummarschieren. Max' Haut war so dünn, dass er beim Kirschenklauen immer als Erster erwischt wurde. Deshalb versteckte er sich hinter einem eisernen Brustpanzer. Jetzt war er undurchschaubar. Max' Nasenhorn war so weich, dass es umknickte, wenn ein Schmetterling sich darauf ausruhte. Deshalb stülpte er sich einen Ritterhelm über den Kopf. Jetzt hatte er die dickste Haut der Welt. Max fühlte sich stark und erwachsen. Die Löwen bissen sich die Zähne an ihm aus und die Wespen verbogen sich ihre

Stachel. Er war rundum geschützt. **Nur die Kälte und die Einsamkeit fanden noch einen Weg in seine Rüstung.**

Von nun ab tat und ließ Max, was er wollte. Ging schlafen, wann es ihm passte, duldete keine Seife mehr an seiner Haut, gab freche oder gar keine Antworten. Die Eltern waren ratlos. Auch der Doktor konnte nicht helfen, obwohl er ihn von allen Seiten durchleuchtete. **Er fand Max äußerst verschlossen, einen Schlüssel aber entdeckte er nicht.** Da ließen die Eltern Max in die Welt ziehen, um sich mit anderen Dickhäutern zu messen. Max wurde ein tüchtiger Ritter. Er ging keinem Drachen aus dem Weg, egal wie groß oder wie stark er war. Er besiegte sie alle.“

© Helme Heine, Der Boxer und die Prinzessin

Das Maskenspiel schützt uns vor anderen, lässt uns stärker erscheinen, als wir sind. Aber in Wahrheit ist es eben nur ein Film. Wir haben uns wie Max verschlossen und werden so immer mehr Gefangene unserer selbst und unserer Rollen, unserer Rüstungen und Masken. Wie bei Max finden nur noch die Kälte und die Einsamkeit einen Weg zu uns. Andere Menschen bekommen keinen wirklichen Zugang zu uns, lediglich Smalltalk ist noch mit uns möglich. Ein Schlüssel ist nicht zu finden.



„Stellen Sie sich einen großen Raum vor, der Ihre Psyche, Ihr Selbstbild darstellen soll. In diesem Raum sind auch Ihre großen und kleinen Fettnäpfchen, Ihre Schwächen und Defizite verteilt. Nun tritt plötzlich ein Unbekannter ein. ALARM!!! Ihre „Selbstschutz“-Mechanismen greifen: Das Licht geht aus, und Sie machen ein gleich bleibend höfliches, arrogantes, neutrales oder freundliches Gesicht.

Ihr Besucher tapert im Dunkeln weiter und versucht, sich Ihnen zu nähern. Da: Patsch! Das war der erste Fettnapf. Sie bleiben weiter ungerührt oder lächeln sogar, denn er darf ja nicht merken, dass da etwas war.

Patsch! Diesmal hat er einen besonders großen Napf erwischt. Um dies zu übertünchen, benutzen Sie ein besonders herzliches Lächeln. Als freundlicher Mensch tritt Ihr Besucher nun gleich mehrfach auf dieselbe Stelle, denn er muss ja denken, Sie fänden das großartig.

Irgendwann können Sie nicht mehr, der Druck oder Schmerz wird zu stark: Sie platzen, verlieren schlagartig Ihre freundliche Fassade und werden auf den vermeintlichen Angreifer ungeheuer sauer. Was hat er Ihnen angetan! ...“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 130

Mutter Teresa hat einmal gesagt: „Die schwerste Krankheit, die ein menschliches Wesen überhaupt erfahren kann, ist nicht die Lepra oder die Tuberkulose, sondern das Gefühl, ungeliebt zu sein, verlassen von jedermann.“

Bei MAX half auch nur Liebe...

„Eines Tages befreite er eine Prinzessin, und weil sie so schön und edel war, hielt er um ihre Hand an. Doch die Prinzessin wollte keinen Boxer. Da zog Max die Boxhandschuhe aus und pflückte ihr einen Blumenstrauß. So gefiel er ihr viel besser. Beim Seiltanzen legte er seine Stiefel ab, so hatte er mehr Gefühl in den Fußsohlen. Beim Schwimmen schloss Max seinen eisernen Panzer auf. So konnte die Prinzessin sein Herz sehen. Am Abend küssten sie sich, was ohne Helm viel schöner war. Und jeder Kuss gab ihm die Kraft von zehn Ritterrüstungen. Sie heirateten, lebten in einem Palast aus Glas und Max wurde der Lieblingskönig aller Nashörner.

Die Ritterrüstung stellte er in seinen Garten - für alle Fälle.

© Helme Heine, Der Boxer und die Prinzessin

Der Schlüssel zum Herzen von Max war Liebe! Haben Sie jemanden, vor dem Sie wahr sein können, sich so zeigen und geben können, wie Sie wirklich sind, mit Ihren Schwächen und Fehlern, mit Ihren Fettnäpfchen und Eigenheiten? Ganz ohne Angst?

Die Geschichte von Max ist nur ein schönes Märchen von Helme Heine. Im wirklichen Leben wird man selbst von Prinzen und Prinzessinnen enttäuscht, weil Menschen eben Menschen sind.

Nur der lebendige Gott kann unser Leben umkrempeln und unser verschlossenes Herz mit seiner Liebe verändern, so dass wir anfangen, echt und ehrlich zu werden und unsere Rüstungen und Masken ablegen.

Gestatten, mein Name ist Maske. So wie es Menschen und Christen gibt, die ihr Herz auf der Zunge tragen und jedem ungefragt ihr Leben offenbaren, so gibt es daneben die „Selbstschutzexperten“, die peinlich genau darauf achten, dass niemand hinter die Fassade schaut.

Ich erinnere mich immer noch an den Besuch bei einem Ehepaar im hessischen Hinterland, bei dem ich sie fragte, wie es ihnen geht. Sie schienen fröhlich und glücklich zu sein, engagiert in der dortigen Gemeinde und dies sagten sie mir auch. Keine drei Wochen später war ich wieder bei ihnen, weil sie vor dem Scherbenhaufen ihrer Ehe standen, der Mann bereits zu seiner Geliebten gezogen und die Frau sich ebenfalls einen anderen männlichen Ersatz besorgt hatte. Gestatten, mein Name ist Maske.

Die größte Sünde der Christen ist die Heuchelei. Dies wurde bereits Hananias und Saphira zum Verhängnis, Apostelgeschichte 5, Vers 1 bis 11 (Einheitsübersetzung): *Ein Mann namens Hananias aber und seine Frau Saphira verkauften zusammen ein Grundstück, und mit Einverständnis seiner Frau behielt er etwas von dem Erlös für sich. Er brachte nur einen Teil und legte ihn den Aposteln zu Füßen. Da sagte Petrus: Hananias, warum hat der Satan dein Herz erfüllt, daß du den Heiligen Geist belügst und von dem Erlös des Grundstücks etwas für dich behältst? Hätte es nicht dein Eigentum bleiben können, und konntest du nicht auch nach*

dem Verkauf frei über den Erlös verfügen? Warum hast du in deinem Herzen beschlossen, so etwas zu tun? Du hast nicht Menschen belogen, sondern Gott. Als Hananias diese Worte hörte, stürzte er zu Boden und starb. Und über alle, die es hörten, kam große Furcht. Die jungen Männer standen auf, hüllten ihn ein, trugen ihn hinaus und begruben ihn.

Nach etwa drei Stunden kam seine Frau herein, ohne zu wissen, was geschehen war. Petrus fragte sie: Sag mir, habt ihr das Grundstück für soviel verkauft? Sie antwortete: Ja, für soviel. Da sagte Petrus zu ihr: Warum seid ihr übereingekommen, den Geist des Herrn auf die Probe zu stellen? Siehe, die Füße derer, die deinen Mann begraben haben, stehen vor der Tür; auch dich wird man hinaustragen. Im selben Augenblick brach sie vor seinen Füßen zusammen und starb. Die jungen Männer kamen herein, fanden sie tot, trugen sie hinaus und begruben sie neben ihrem Mann.

Da kam große Furcht über die ganze Gemeinde und über alle, die davon hörten.

Das Maskenspiel endet für die beiden tödlich.

Einer der größten und schwersten Vorwürfe der Nichtchristen an uns Christen ist der, der Heuchelei.

Dabei sind Christen nicht besser als andere, aber sie haben es besser, weil sie Jesus haben. Deshalb müssen sich Christen auch nicht verstellen oder besser darstellen, als sie in Wahrheit sind.

Die Bibel ist an dieser Stelle ein Mutmachbuch, das uns in unendlich vielen Lebensbeschreibungen immer wieder zeigt, dass unsere Schwäche und Begrenztheit für Gott kein Problem darstellt. Denken wir nur an das Volk Israel, 5. Mose 7, Vers 7 bis 8 (Einheitsübersetzung): *Nicht weil ihr zahlreicher als die anderen Völker wäret, hat euch der Herr ins Herz geschlossen und ausgewählt; ihr seid das kleinste unter allen Völkern. Weil der Herr euch liebt und weil er auf den Schwur achtet, den er euren Vätern geleistet hat, deshalb hat der Herr euch mit starker Hand herausgeführt und euch aus dem Sklavenhaus freigekauft, aus der Hand des Pharao, des Königs von Ägypten.*

Oder denken wir an David, den jüngsten aus der Sippe Isaais. Siebenmal denkt der Prophet Samuel: „Dieser ist es“, und jedes Mal sagt Gott sein Nein und erklärt dem Gottesmann, 1. Samuel 7, Vers 7c (Einheitsübersetzung): *Der Mensch sieht, was vor den Augen ist, der Herr aber sieht das Herz.*

Oder denken wir an Petrus, der selbst nach Pfingsten noch zum Heuchler wird, Galater 2, 11 bis 13 (Einheitsübersetzung): *Als Kephas aber nach Antiochia gekommen war, bin ich ihm offen entgegengetreten, weil er sich ins Unrecht gesetzt hatte. Bevor nämlich Leute aus dem Kreis um Jakobus eintrafen, pflegte er zusammen mit den Heiden zu essen. Nach ihrer Ankunft aber zog er sich von den Heiden zurück und trennte sich von ihnen, weil er die Beschnittenen*

fürchtete. Ebenso unaufrichtig wie er verhielten sich die anderen Juden, so daß auch Barnabas durch ihre Heuchelei verführt wurde.

Nein, die Männer und Frauen der Bibel waren keine „besseren“ Menschen, sondern Menschen mit Ecken und Kanten, mit Fehlern und Schwächen, mit Fettnäpfchen und Begrenzungen. Und dennoch und trotzdem konnte Gott gerade mit ihnen Geschichte schreiben.

Das Geheimnis liegt in der Wahrhaftigkeit. Nicht unsere Schwäche ist für Gott ein Problem, sondern unsere „scheinbare“ Stärke. Paulus bringt das auf den Punkt, wenn er sagt, 2. Korinther 12, Vers 9 bis 10 (Luther): *Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig. Darum will ich mich am allerliebsten rühmen meiner Schwachheit, damit die Kraft Christi bei mir wohne. Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit, in Misshandlungen, in Nöten, in Verfolgungen und Ängsten, um Christi willen; denn wenn ich schwach bin, so bin ich stark.*

Sowohl Jakobus als auch Petrus schreiben deshalb, 1. Petrus 5, Vers 5 und Jakobus 4, Vers 6 (Einheitsübersetzung): *Gott tritt den Stolzen entgegen, den Demütigen aber schenkt er seine Gnade.*

Nicht unsere Schwäche ist ein Problem für Gott, sondern unsere scheinbare Stärke: unser Stolz und unsere Arroganz, unser so tun als ob. Was bringt Menschen und auch Christen dazu, sich besser darzustellen, als sie in Wahrheit sind, Schwächen zu überspielen und so tun als ob:

- was sollen denn die anderen denken?
- man will mit den anderen mithalten können
- man will sich keine Blöße geben
- man hat Angst vor Ablehnung
- man hat Angst ausgenutzt zu werden
- man will nicht vor den anderen schwach erscheinen
- letztlich will man nicht in den eigenen Spiegel sehen

Stavemann merkt in seinem Buch dazu an: „Wer versucht, zum Selbstschutz auf andere dauernd stark und unangreifbar zu wirken, zahlt dafür mit ungeheurem Energieaufwand und unnötigen emotionalen Problemen. Zudem behindert er die Bearbeitung der Schwachstellen und Defizite, Denn wenn man sie nicht offen zugeben darf, hat man auch keine Möglichkeit, sie durch Übung und Training abzubauen.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 134

Wenn ich auf andere unangreifbar wirke und mir keine Blöße geben will, werde ich nicht nur unheimlich viel Energie für dieses Maskenspiel aufwenden müssen, ich werde auch permanent zum Beziehungskiller, weil ich für andere immer unerklärbar ausraste. Denn die anderen wissen ja nicht, dass sie mich verletzen, wenn ich immer nur unangreifbar und unnahbar erscheine. Wie sagte mal jemand: „Sprechenden Menschen kann geholfen werden!“

Alles beginnt mit einer Entscheidung und einer wichtigen Klarstellung für mein Leben:

- nicht die Umstände sind schuld
- nicht andere tragen die Verantwortung
- ich selbst entscheide, wie ich die Dinge beurteile und mich dann auch fühle

Was für Paulus gilt, kann auch für mich und uns gelten, 2. Korinther 12, Vers 9 (Luther): *Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.*

Weiterführende Literatur:

- Michiaki und Hildegard Horie, Wenn Gedanken Mächte werden, Brockhaus-Verlag
- Richard Rohr, Vom Glanz des Unscheinbaren, Claudius-Verlag
- Christian A. Schwarz, Anleitung für christliche Lebenskünstler, C & P
- Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Verlagsgruppe Beltz
- Arline Westmeier, Wenn wir an Gedanken kranken, Blaukreuz-Verlag