

# Von der Freiheit einfach zu sein

## oder: „Gestatten, mein Name ist IMMERFRÖHLICH“

Kennen Sie die moderne Fortsetzung von Schneewittchen?

Da fährt ein roter Sportwagen mit einem gut aussehenden, braun gebrannten, attraktiven, begehrenswerten jungen Mann zu einem Mehrfamilienhaus, aus dem gleich mehrere attraktive gut aussehende junge Frauen heraus schauen. Und dieser tolle Typ mit dem unwiderstehlichen Lächeln und dem offenem Hemd nimmt nur die eine mit. Und alle fragen lautstark und voller Unverständnis: „Was hat sie, was ich nicht habe?“

„Den richtigen Lippenstift“, so wird es uns anschliessend in diesem Werbespot gesagt.

Verrückt! – seit Schneewittchen können wir nicht mehr in den Spiegel sehen, ohne zu denken, ob man besser oder schlechter aussieht als andere. Der Blick in den Spiegel ist durch den Neid vergiftet. Nicht nur Schneewittchen wurde gehasst. Jeder, der anders ist – und für uns irrsinnigerweise damit ja auch immer besser als man selbst sein muss – wird beneidet oder verehrt, nachgeahmt oder verabscheut.

„Was hat sie, was ich nicht habe?“

- die entsprechende Oberweite?
- das fehlende Doppelkinn?
- oder die richtige Haarfarbe?

Das sich mit diesen Fragen nicht nur die weiblichen Vertreter der Menschheit herumquälen, sondern auch die Männer, ist längst ein offenes Geheimnis.

„Was hat er, was ich nicht habe?“ Vielleicht das attraktivere Hinterteil?

Laut einer Umfrage sollen Frauen bei Männern nämlich als allererstes auf den Allerwertesten schauen!

Wie dem auch sei, wir tun uns schwer mit unserem Körper, mit unserem Aussehen und Auftreten. Und gerade der Umgang mit unserem Körper sagt mehr über unser Selbstwertgefühl aus, als wir ahnen!

Laut einer Umfrage sind über die Hälfte der Deutschen mit ihrem Aussehen nicht zufrieden.

Der Körperkult, den sich nur die westlichen Industrieländer leisten können, ist nicht nur zu einem teuren Vergnügen geworden - Noch nie wurde so viel Geld für Cremes und Düfte ausgegeben. Noch nie sind so viele zum Schönheitsschirogen gelaufen. Trend weiter steigend – sondern auch zu einer lebensbedrohenden Sucht. Bulimie und Magersucht haben in den letzten Jahren ebenfalls erschreckend zugenommen. „Was hat sie, was ich nicht habe?“

Wir verlieren den Blick für die eigene Schönheit, sobald wir anfangen uns mit anderen zu vergleichen!

Wir brauchen uns nicht verstecken, sondern wir dürfen unseren Körper wahrnehmen, annehmen und auch in einer guten Art und Weise zeigen!

Wir neigen immer wieder zu extremen Haltungen. Entweder laufen wir in Sack und Leinen umher oder wir sind durchgestylt wie auf der größten Straßenmodenschau der Welt, die demnächst wieder bei uns in Krefeld stattfindet.

Dazwischen spielt sich aber das wirkliche Leben ab, bunt, einfach und vielfältig, einzigartig und einfach nur schön.

Die Bibel ist nicht körperfeindlich, sondern körperfreundlich. Zumal wir dem Autor schliesslich auch unseren Körper verdanken. Gott wäre in Jesus niemals Mensch geworden, wenn an unserem menschlichen Körper irgendetwas Verwerfliches wäre. Das Evangelium von Jesus Christus beginnt mit diesem Satz, Johannes 1, Vers 14 (Einheitsübersetzung): *Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt, und wir haben seine Herrlichkeit gesehen, die Herrlichkeit des einzigen Sohnes vom Vater, voll Gnade und Wahrheit.*

Gott ist tatsächlich Mensch geworden. Er hat in Jesus einen menschlichen Körper – unser Fleisch - angenommen. Das bedeutet Inkarnation – Menschwerdung Gottes. Unvorstellbar nicht nur für die Zeugen Jehovas, sondern auch für Moslems und Juden und dennoch ist dies der Kern der christlichen Botschaft von Jesus von Nazareth. Gott wurde einer von uns. Das Wort ist Fleisch geworden. Diesen Satz gilt es zu meditieren, wahrzunehmen und auf sich selbst anzuwenden. Vielleicht muss ich ja selbst erst Mensch werden und mein Fleisch, meinen Körper, annehmen.

Denn in dem Maße, wie ich mich wirklich angenommen und geliebt weiß, wird meine innere Schönheit sich auch äußerlich bemerkbar machen und ich werde – vielleicht ohne es zu merken – auf andere attraktiv wirken. Und das hat nichts mit dem Alter oder dem Geschlecht zu tun!

Der alte Kirchenvater Thomas von Aquin hat den steilen Satz gesagt: „Die Wurzel alles Bösen in der Welt ist der Mangel an Liebe zu sich selbst!“

Letztens musste ich fast zwei Stunden im Wartezimmer eines Arztes verbringen. Nun gehört Geduld nicht gerade zu meinen Stärken und so war ich froh, dass ich mich während dieser Zeit in einen Spiegelartikel über den Aufstieg und den Fall des Dritten Reiches vertiefen konnte.

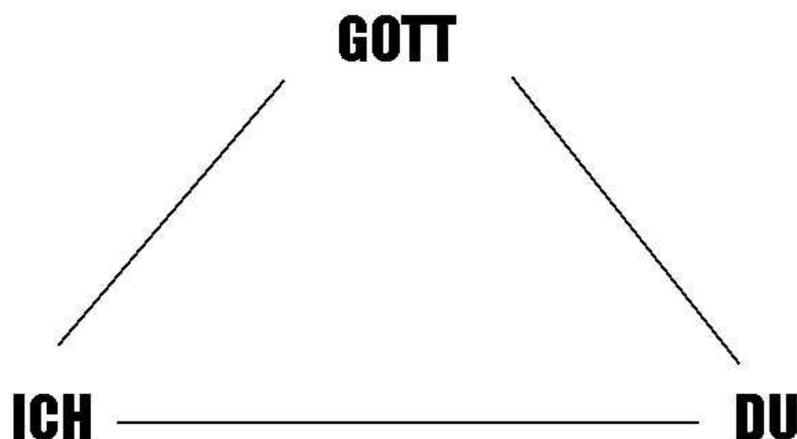
Gerade bei den Leserbriefen hatte ich den Eindruck: Wir Deutschen leiden seit damals unter einem gesellschaftlichen Trauma, dass sich eben gerade auch in unserem Jammern und unseren Minderwertigkeitsgefühlen niederschlägt. Vielleicht ist dies der Fluch, den wir als Deutsche aus unserer Vergangenheit zu tragen haben? Die Blut-Boden-Rasse-Religion der Nazis lehrte, dass Juden, Asoziale, Behinderte, Schwule und Kriegsdienstverweigerer unwerte Menschen sind und deswegen ausgerottet gehören. Vielleicht leiden wir gesellschaftlich an

diesem arischen Fluch, der damals andere für unwertes Leben erklärte und uns jetzt eingeholt hat und vielleicht ist dies der Grund, weshalb sich heute so viele in unserer Gesellschaft minderwertig und wertlos fühlen? Das ist für mich eine ganz offene Frage.

Zumindest antwortet der mensch- und fleischgewordene Sohn Gottes auf die Frage nach dem wichtigsten Gebot mit dem Satz, Matthäus 22, Verse 37 bis 39 (Einheitsübersetzung): *Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.*

In diesem unauflösbaren und nicht zu vermischenden Dreiklang entscheidet sich unser Leben:

## **Der Mensch lebt in Beziehungen!**



**- Dieses Dreieck muss bleiben!**

**- Die Seiten dieses Dreiecks sind nicht austauschbar:**

- **Ich kann nie Gott werden!**
- **Der andere wird niemals ich!**

- in der Beziehung zu mir selbst
- in der Beziehung zu meinem Gott
- und in der Beziehung zu meinem Nächsten

Ich kann nie Gott werden und der Nächste kann niemals meinen Platz einnehmen. Wie die drei Seiten eines Dreiecks gehören diese Beziehungen zueinander. Das Leben eines Menschen ist

ein Leben in Beziehungen. Dieses Dreieck muss bleiben. Und die Seiten sind nicht austauschbar. Und wo eine Seite wegbleibt, fehlt mir ein wesentlicher Teil meines Lebens, der durch nichts anderes zu ersetzen ist! So wie ich auf keinen Teil meines Körpers verzichten will – und wenn ich es dann aus Krankheitsgründen muss – empfinde ich mich behindert und begrenzt. So können wir auch auf keine dieser Beziehungen verzichten:

- weder zu mir selbst
- noch zum anderen
- und schon gar nicht zu Gott

Und diese Beziehungen stehen in einer Wechselwirkung miteinander.

Guido Groeger hat in diesem wichtigen Buch von Walter Trobisch „Liebe dich selbst“ gesagt: „Es gibt keine angeborene Selbstliebe – sprich Selbstannahme - des Menschen, keiner liebt von Natur aus sich selbst. Selbstliebe wird entweder erworben oder nicht. Wer sie nicht erwirbt oder nur ungenügend erwirbt, ist unfähig oder nur ungenügend fähig, die anderen zu lieben. Er ist dann auch nicht fähig, Gott wirklich zu lieben.“

© Guido Groeger bei Walter Trobisch, Liebe dich selbst, Seite 9

Verstehen Sie jetzt, was Thomas von Aquin damit meinte: „Die Wurzel alles Bösen in der Welt ist der Mangel an Liebe zu sich selbst!“

Die meisten Beziehungsprobleme – Probleme mit der Distanz und der Nähe zu anderen Menschen, zum Ehepartner, zu Freunden – haben damit zu tun, dass man vom anderen etwas erwartet, was man nur in sich selbst haben kann: Seinen Selbstwert! Da werden die Seiten im Beziehungsdreieck vertauscht. Da soll der andere meine Stelle einnehmen und ich überfordere ihn damit heillos. Denn er kann ja in Wahrheit niemals ich werden und er kann mir auch nicht Gott ersetzen.

Gestatten, mein Name ist Immerfröhlich. Die „Applausfetischisten“ bestimmen ihren Selbstwert nach der Höhe der Anerkennung, Zuwendung und Zuneigungsbeweise durch andere.

Das ist bei Licht besehen natürlich ein Widerspruch in sich selbst. Das Wort „Selbstwert“ besagt ja, dass es hier um meinen eigenen Selbstwert geht. Die Applausabhängigen lassen aber andere über ihren Wert entscheiden.

Sie lassen ihr ICH völlig vom DU bestimmen. Sie lassen ihren Selbstwert in Wahrheit also fremd bestimmen. So wie Neid und Eifersucht die deutlich negative Seite einer Fremdbestimmung sind, erscheint die Suche nach Anerkennung durch andere auf den ersten Blick zumindest positiv und kommt ja auch freundlich und hilfsbereit daher. Doch bei Licht besehen, wird der andere – meist unbewusst – dazu missbraucht, die eigene Leere zu füllen. Mein schwaches ICH soll durch das Lob, die Zuwendung und Anerkennung des Anderen aufgewertet werden.

Stavemann merkt in seinem Buch zu den Anerkennungssüchtigen an: „Wer seinen Wert von der Anerkennung anderer abhängig macht, muss natürlich dauernd befürchten, diese „Selbstwertbeweise“ zu verlieren und dann ungeliebt, einsam und somit wertlos dazustehen. Bei dieser Art der Selbstwertbestimmung wird man daher neben der Aufgabe eigener Ziele auch noch vieles andere zu erdulden und zu ertragen haben, was den eigenen Wünschen völlig zuwiderläuft.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 126 - 127

Stavemann stellt uns in seinem Buch einen typischen Vertreter der Anerkennungssüchtigen wie folgt vor:



Applausfetischisten

„Herr Immerfröhlich ist Tischler und bei Bekannten und Kollegen gleichermaßen beliebt, denn wenn Not am Mann ist, steht er ihnen hilfsbereit zur Seite. Meist braucht man ihn noch nicht einmal zu fragen. Wenn andere von Problemen oder Schwierigkeiten berichten, bietet er unaufgefordert Hilfe an. Ja, er drängt sie ihnen nahezu auf. Ob es ein Saunabau bei Freunden oder eine Sonderschicht im Betrieb ist, stets sagt er beflissen zu, wenn jemand um Hilfe bittet. Er scheint sich regelrecht zu freuen, wenn jemand auf ihn zukommt, ihn braucht.“

Seit einigen Wochen wirkt Herr Immerfröhlich nervös, unausgeschlafen und abgespant. Zusätzlich zu einer Samstags-Sonderschicht, wo er einen Kollegen vertritt, der zu einem auswärtigen Fußballländerspiel „musste“, hat er zwei Bekannten Saunaeinbauten zugesagt, einer Nachbarin einen Küchenumbau versprochen, einer anderen will er eine Schrankwand errichten.

Trotz eines 16-Stunden-Tages kommt er mit den Arbeiten nicht mehr so recht voran und kann seinen Zeitplan nicht einhalten. Die Bekannten und Nachbarn beginnen bereits, über die Dauerbaustellen zu murren, und erinnern ihn an seine Zusagen.

Herrn Immerfröhlich fällt es immer schwerer, sein freundliches, joviales Gebaren aufrechtzuerhalten, und sein Lächeln wirkt auch zunehmend gequälter. Als er gestern mit seinem Wagen Materialien für die Umbauten besorgte, hatte er unterwegs eine Panne. Von den angerufenen Bekannten und Nachbarn konnte leider niemand helfen. Der eine musste die Sportschau sehen, der andere wollte gerade in die Badewanne und die anderen waren einfach zu müde und zu kaputt. So durfte er den Abschleppdienst rufen und bezahlen.

Heute arbeitet Herr Immerfröhlich weiter an der Sauna eines Bekannten, als dieser ihn auf einen Konstruktionsfehler hinweist.

Herr Immerfröhlich kann nicht mehr. Er sieht plötzlich rot und brüllt: „Ihr könnt mich alle mal!“, schmeißt sein Werkzeug hin und rennt aus dem Haus.

Kurz danach ist er mit allen Bekannten, Kollegen und Nachbarn aufs heftigste zerstritten.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 124 - 125

An diesem Beispiel sehen wir deutlich, dass die Seiten des Beziehungs-Dreiecks nicht austauschbar sind.

Der andere kann nicht ICH werden und er kann auch nicht meine eigenen Defizite ausgleichen. Hier liegt meines Erachtens einer der Ursachen, weshalb es in Ehen und Freundschaften, aber auch in den Beziehungen innerhalb einer Gemeinde und eines Hauskreises oft so stressig und anstrengend zugehen kann.

Ich glaube, dass einer der Hauptgründe weshalb Ehen scheitern, darin begründet liegt, dass man durch den anderen erwartet glücklich zu werden, sein ICH aufgewertet zu bekommen. Aber das funktioniert nicht, weil die Seiten des Beziehungs-Dreiecks nicht austauschbar sind. Der andere kann mir niemals das geben, was mir in meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung fehlt. Er kann nicht meinen schwachen Selbstwert ausgleichen.

Wenn jetzt zwei Menschen heiraten, die beide unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden und jeweils vom anderen erwarten, dass er einem das gibt, was einem an Selbstbewusstsein fehlt, ist die menschliche Katastrophe vorprogrammiert.

Wie sagte Thomas von Aquin: „Die Wurzel alles Bösen in der Welt ist der Mangel an Liebe zu sich selbst!“

Gerade auch in christlichen Gemeinden erwartet man schnell zu viel voneinander und erhofft sich – oft unbewusst – durch diese auf den ersten Blick scheinbar „heile Gemeinschaft“ auch Heilung für das eigene schwache Selbstwertgefühl. Allerdings überfordert man so die Gemeinschaft heillos. Denn selbst der so genannte „Vorzeigechrist“ wird niemals meinen Mangel ausgleichen können. Mein Mitchrist kann meinen schwachen Selbstwert nicht ausgleichen.

Ich möchte noch auf etwas anderes in diesem Zusammenhang hinweisen. Innerhalb der „helfenden Berufe“ kennt man mittlerweile das so genannte „[Helfersyndrom](#)“.

Ein vom Helfersyndrom Betroffener stuft das Wohlergehen des Hilfsbedürftigen immer als wichtiger ein als die eigenen Bedürfnisse. Er grenzt sich nicht mehr ab. Er achtet nicht mehr auf sich selbst. Er lebt nur noch für die, die seine Hilfe brauchen. Ja, er definiert sich geradezu durch die Zuwendung, die er anderen gibt und auch meint, ihnen schuldig zu sein.

Dieses Problem betrifft aber nicht nur die „klassischen helfenden Berufe“ wie Ärzte, Sozialarbeiter, Pfarrer, Psychologen, Therapeuten, Krankenpfleger und Lehrer. Davon können auch Mütter; Kinder, die ihre Angehörigen pflegen; Seelsorger, Hauskreisleiter und andere Gemeindemitarbeiter „befallen“ werden.

Wer sich nicht mehr von denen, denen er dienen will, abgrenzen kann, landet über kurz oder lang im Burnout oder einer Depression, die oft Hand in Hand gehen.

So wie der andere niemals meinen schwachen Selbstwert ausgleichen kann, so darf ich es aber auch nicht zulassen, dass er mein ICH völlig bestimmt oder beherrscht. Um meiner selbst willen muss ich es lernen mich abzugrenzen und die Ausgewogenheit zwischen Distanz und Nähe zu anderen Menschen einzuüben.

Ille leitet in der Volkshochschule einen Kurs „Wenn Helfer hilflos werden“. Sie erzählte mir, dass wenn sie mit ihren Teilnehmern über das Thema „Körperwahrnehmung“ arbeitet, sie manchmal erlebt, dass manche gar nicht mehr wissen, wo sie anfangen und wo der andere aufhört. Dass sie keinerlei Gefühl mehr für Distanz und Nähe haben und sich völlig in der Distanzlosigkeit verloren haben.

Stavemann merkt in seinem Buch dazu an: „Wer seinen Wert von der Zustimmung oder Zuneigung anderer abhängig macht und dafür eigene Normen und Ziele aufgibt, macht seinen Selbstwert und sein psychisches Befinden unnötig von anderen abhängig. Darüber hinaus muss er dauernd befürchten, diesen fremdbestimmten „Wert“ entzogen zu bekommen.

Auch ständiges Wohlverhalten und Befolgen der Wünsche und Normen anderer kann nicht vor den emotionalen Problemen bewahren, die mit dieser Fremdwertbestimmung verbunden sind.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 128

Vier konkrete Punkte zum Schluss:

### **1. Selbsterkenntnis**

*Halte ich es mit mir aus?*

*Oder definiere ich mich über die Zuwendung anderer?*

*Sich selbst erkennen und dem Erkannten stellen!*

*„Die Wahrheit wird euch frei machen“ (Johannes 8, Vers 32)*

### **2. In der Liebe Gottes baden**

*Es reicht nicht, nur einmal in der Woche den Psalm 139 zu hören und das Lied „Ich bin geliebt“ mitzusingen. Vielleicht sollten wir diesen Psalm täglich betend lesen und uns dieses Lied laut selbst zusagen.*

### **3. Sich selbst wahrnehmen lernen**

*Was sind meine Stärken und Schwächen?*

*Habe ich dafür meinem Schöpfer gedankt?*

*Von der Freiheit einfach zu sein*

#### 4. Sich selbst zur Sprache bringen

*Grenzen zu setzen, bedeutet Menschen enttäuschen zu müssen!*

*„Euer Ja sei ein Ja, euer Nein ein Nein“ (Matthäus 5, Vers 37). Das bedeutet auch Verantwortung zu übernehmen und die Konsequenzen meines Handelns zu tragen.*

Wir brauchen eine gesunde Ausgewogenheit zwischen einer ICH- und einer DU- Fixierung. Manchmal erlebe ich, wie jemand nach einer Therapie sich nur noch um sich selbst dreht und völlig auf sich selbst fixiert ist. Das ist genauso ungesund und letztlich krankmachend, wie eine Fixierung auf den anderen. Das Doppelgebot der Nächstenliebe setzt ein Gleichheitszeichen: Matthäus 22, Vers 37 bis 39 (Einheitsübersetzung): *Du sollst deinen Nächsten lieben = (wie) dich selbst.*

*(In Klammern: Es gibt auch eine ungesunde, krankmachende Gottesbeziehung, wo ich nur noch auf GOTT fixiert bin und mich dabei selbst völlig aufgegeben habe. In diesen Fällen spricht man im Endstadium von einem „religiösen Wahn“.)*

Der eine von uns muss es lernen, sich tatsächlich mehr abzugrenzen und der andere von uns muss es lernen, sich stärker in andere zu investieren.

Dabei können wir als Christen von Jesus lernen. Er gab sich ganz für andere hin und er grenzte sich ab und zog sich in die Stille zurück.

-----

#### Weiterführende Literatur:

- Michiaki und Hildegard Horie, Das verlorene ICH, Brockhaus-Verlag
- Robert S. McGee, Du bist du, Projektion J
- Richard Rohr, Der nackte Gott, Claudius-Verlag
- Christian A. Schwarz, Anleitung für christliche Lebenskünstler, C & P
- Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Verlagsgruppe Beltz
- Walter Trobisch, Liebe dich selbst, Brockhaus-Verlag