Von der Freiheit fehlerhaft zu sein

oder: „Gestatten, mein Name ist RINGER“

„Klein-David war stolz wie Lumpi. „Mein Papa war in der Zeitung!“ Vati ist Diskjockey und sein Name deshalb schwarz auf weiß gedruckt. Jetzt will der Kleine auch: „Onkel, kannst du machen, dass ich auch in die Zeitung komme?“ – „Hm, was sollen denn die Leute von Dir wissen?“ – „Dass ich wie Spiderman Wände hochlaufen kann!“ – Solche Geheimnisse sollte man aber für sich behalten! Wie wäre es mit etwas Lustigem?“ Da fällt dem Sechsjährigen leider gar nichts ein. Dafür der Mutter: „Erzähl doch, wie Du fast gegen eine Laterne gelaufen bist. Und als ich kichern musste, bist Du beleidigt weggelaufen – und dabei ist Dir die Hose runtergerutscht. Das war doch sehr lustig!“

David sieht das ganz anders, das soll nicht in die Zeitung.“

© Westedeutsche Zeitung vom 31. August 2007, Seite 17

Denn das wäre ja furchtbar peinlich! So fängt es also an, dass wir unsere kleinen und größeren Katastrophen voreinander verbergen und im Laufe des Lebens mehr und mehr zu „Punktekämpfern“ werden.

Gestatten, mein Name ist Ringer.

„Punktekämpfer“ wollen sich keine Blöße vor anderen geben. Dabei geht es noch nicht einmal so sehr darum, Punkte bei anderen zu machen, sondern vielmehr darum, keine zu verlieren.

Stavemann stellt uns in seinem Buch die Punktekämpfer wie folgt vor: „Punkte zu verlieren, ist dabei meist gleichzusetzen mit: Im Unrecht zu sein, Fehler nachgewiesen zu bekommen, Schwäche zu zeigen oder sich in Abhängigkeit zu begeben.

Auch den Punktekämpfern geht es zuvorderst darum, ihren Selbstwert zu retten. Denn diesen haben sie, wie bei Menschen mit Selbstwertproblemen üblich, an etwas geknüpft: an den Gewinn oder Verlust von Punkten: Verliere ich Punkte, weil ich mich schwach, abhängig oder verletzlich zeige, im Unrecht bin oder Fehler gemacht habe, dann bin ich weniger wert.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 135 - 136

Solches Denken erfordert einen unendlich hohen Energieaufwand, schließlich muss ich ständig an meiner Fassade arbeiten. Weil ich mir vor anderen keine Blöße geben will, werde ich mit einer solchen Lebenseinstellung gerade diejenigen verletzen, die mir lieb und teuer sind.

„Herr und Frau Ringer lieben sich. Er kommt gerade von der Arbeit nach Hause, sie steht vor der Tür. Er begrüßt sie mit: „Hallo.“

Sie: „Hallo.“

Er: „Essen fertig?“

Sie: „Klar.“

Er: „Du kannst mich gern etwas freundlicher begrüßen!“

Sie: „So wie du?“

Punktekämpfer

Er: „Nie kommst du mir entgegen und umarmst mich!“

Sie: „Du mich auch nicht! ... Und nie bringst du Blumen mit.“

Er: „Was hat denn das damit zu tun? Bis eben hatte ich noch gute Laune. Immer schaffst du es irgendwie, gleich schlechte Stimmung zu machen!“

Sie: „Jetzt bin ich wieder schuld, was? Bis eben hatte ich mich auf einen schönen Abend mit dir gefreut! ... Dafür macht man sich nun die ganze Mühe!“

Er: „Ich kann ja essen gehen, wenn es dich zu sehr belastet.“

Sie: Das hab ich gar nicht gesagt, aber wenn du meinst!“

Er: „Hier ist doch nur wieder miese Stimmung ...“

Sie: „Und ich bin daran schuld, wie? Guck doch mal bei dir ...!“

Er: „Hör auf mit deinen ewigen Schuldzuweisungen! Ich kann das nicht mehr hören!“

Sie: „Das kann ich mir vorstellen, dass du das mal wieder nicht hören willst. Du bist ja sowieso immer völlig im Recht. An die liegt es ja nie. Ich ertrag das bald nicht mehr!“

Er: „Ich kann ja gehen!“

Sie: „Wie du willst!“

Er dreht sich wütend um und geht, sie knallt die Tür zu. Beide gebärden sich aggressiv und sind dabei doch nur verletzt und innerlich sehr traurig ...“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 134 - 135

Tragisch – und dabei hatten sich beide tatsächlich auf den Abend gefreut und hätten sich gern umarmt. Nur, dass sich keiner von den beiden die Schwäche erlauben wollte, seine Arme zuerst aufzumachen. Wie hätte man denn dagestanden, wenn der andere nicht darauf eingegangen wäre? Das hätte doch einen Punkteverlust bedeutet, und den wollten weder Herr noch Frau Ringer.

Jemand sagte einmal: „Säe einen Gedanken und ernte eine Tat. Säe eine Tat und ernte eine Gewohnheit. Säe eine Gewohnheit und ernte einen Charakter. Säe einen Charakter und ernte ein Schicksal.“

© wird William Makepeace Thackeray (18.7.1811 – 24.12.1863) nachgesagt

Unsere Gedanken sind zwar frei – wie Reinhard Mey bereits sang – aber je nachdem, womit wir unsere Gedanken füllen, werden wir uns selbst und andere unnötig belasten.

Der Verhaltenstherapeut Harlich Stavemann macht in seinem Buch „Im Gefühlsdschungel“ deutlich, dass die Art und Weise, wie wir eine Situation gedanklich bewerten, darüber entscheidet, wie wir uns fühlen und handeln. „Wir allein entscheiden durch unsere Art zu denken, ob wir uns fröhlich, ängstlich, traurig, ärgerlich, wütend, gelassen oder niedergeschlagen fühlen.

Diese Schlussfolgerung ist natürlich recht unbequem. Denn wenn andere nicht für meine emotionale Situation verantwortlich sind, keine Schuld an meinem miesen Gefühlszustand haben ..., ja, dann müsste ich ja wohl selbst etwas verändern.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 20 - 22

Dafür stellt er uns in seinem Buch das ABC-Modell der Emotionen vor:

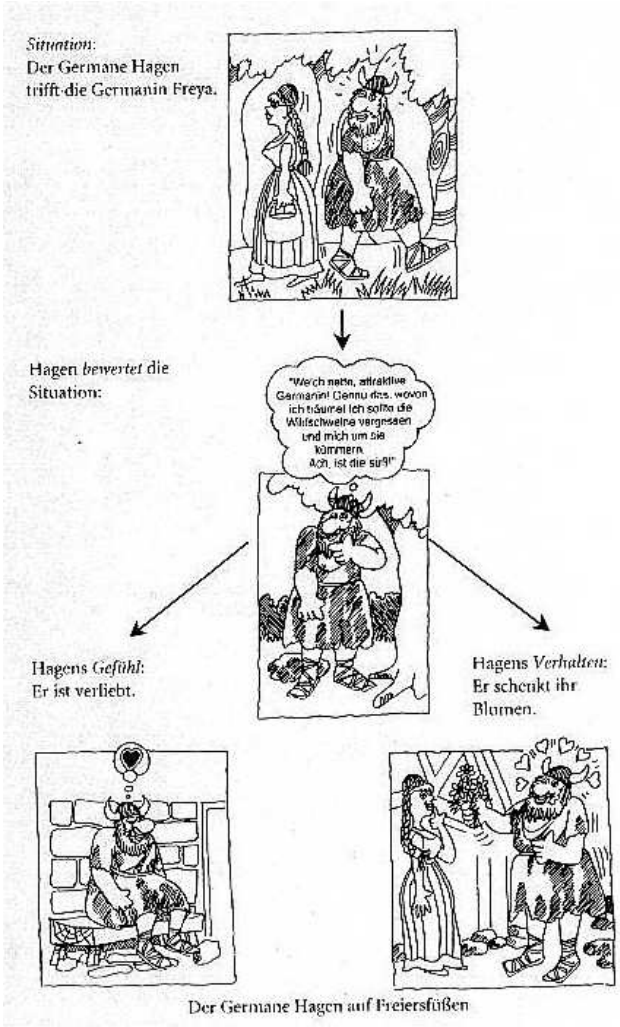
	Worum geht's hier?	**Mit welchen Hilfsfragen finde ich das heraus**
A Augenblickliche Situation	Die objektive, sachliche Beschreibung der Situation.	Was geschieht gerade zu dem Zeitpunkt, als ich diesen Gedanken oder dieses Gefühl bei mir entdecke? Was kann jeder Mensch ohne Vorwissen in dieser Situation wahrnehmen und beschreiben?
B Bewertungssystem	Alle bewussten und verdeckten Gedanken zum Zeitpunkt A.	1. *(die persönliche Sichtweise):* Was sehe ich mit meinen Vorerfahrungen in der Situation A? 2. *(die Schlussfolgerungen und vermuteten Konsequenzen):* Was, glaube ich, hat das zu bedeuten? Welchen Grund, Sinn, Zweck hat das? Welche Konsequenzen hat bzw. hätte das für mich und meine Ziele? 3. *(Bewertung):* Wie finde bzw. fände ich das?
C Konsequenzen	Mein Gefühl und mein Verhalten auf Grund der Bewertung der Situation A.	1. *Gefühl* Welches Gefühl habe ich nach der Bewertung der Situation A? Spüre ich körperliche Begleiterscheinungen? 2. *Verhalten* Was tue ich daraufhin?

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 42

Nicht die augenblickliche Situation A bestimmt, wie wir uns fühlen und verhalten, sondern unsere Gedanken: unser Bewertungssystem B.

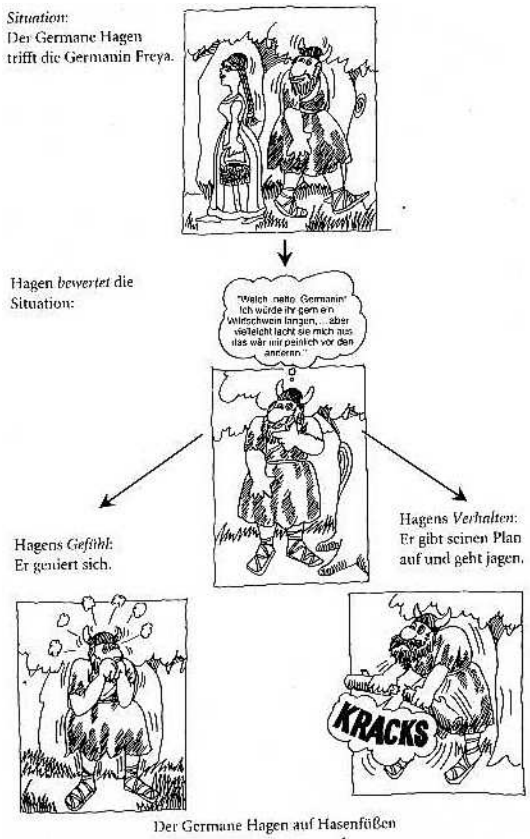
Säe einen Gedanken und du erntest eine Tat!

An folgendem Beispiel lässt sich dass herrlich verdeutlichen:



Der Germane Hagen auf Freiersfüßen

Es könnte bei anderer Sichtweise aber auch so ablaufen:



Der Germane Hagen auf Hasenfüßen

Dies mag eine erschreckende Erkenntnis sein. Aber zugleich ist diese Feststellung heilsam und befreiend. Denn wenn das stimmt, sind ja weder die Umstände in meinem Leben an meiner augenblicklichen Situation schuld, noch kann ich andere für meine Gefühle verantwortlich machen. Ich selbst entscheide ganz allein, wie ich die Dinge beurteile und mich dann auch fühle.

Ähnliches schreibt die christliche Therapeutin Arline Westmeier in ihrem Buch „Wenn wir an Gedanken kranken“, das im Blaukreuz-Verlag erschienen ist.

Sie geht von diesen negativ bewertenden Gedanken aus und zeigt dann auf, dass es dabei eine enthaltene Wahrheit aber zugleich auch eine fehlende Wahrheit gibt. Außerdem enthalten zwanghafte Gedanken meistens eine Lüge und ich habe eine Zusage Gottes völlig übersehen.

Zwanghafter Gedanke	**Enthaltene Wahrheit**	**Fehlende Wahrheit**	**Hinzugefügte Lüge**	**Nicht beachtete Zusage Gottes**
Du hast dein Scheckbuch vergessen. Du bist ein Versager.	Du hast dein Scheckbuch vergessen. Du kannst nicht bezahlen.	Meistens hast du dein Scheckbuch bei dir.	Du bist ein Versager, weil du dein Scheckbuch vergessen hast.	Gott vergibt alles Versagen und macht einen neuen Menschen aus dir.
Es tat dir nicht richtig leid, als du um Vergebung gebeten hast.	Du empfindest heute anders als damals.	Du hast deine Sünde bereut, und Gott hat sie dir vergeben.	Der Wert und der Erfolg deiner Bitte um Vergebung hängt von deinen Gefühlen ab.	Gottes Vergebung gründet sich auf seine Treue und nicht auf deine Gefühle.
Du hast alles versucht und nichts ist dir gelungen.	Du hast *vieles* versucht und *manches* ist nicht gelungen.	Vieles von dem, was ich versucht habe, ist mir gelungen.	Du hast alles versucht, was man versuchen kann. Es gibt keinen anderen Weg.	Gottes Wort verheißt seinen Kindern *gute* Gaben.
Du musst Eliza anrufen. Sie ist mit einem anderen Mann zusammen.	Du liebst Eliza und hast Angst, dass sie dich betrügt.	Eliza hält, was sie verspricht. Als du sie vor einer Viertelstunde angerufen hast, war sie allein.	Eliza ist genauso wie deine früheren Freundinnen.	Gott gibt dir einen Ausweg aus jeder Versuchung.

© Arline Westmeier, Wenn wir an Gedanken kranken, Seite 129

Zurück zu unseren Punktekämpfern und ihrem Bewertungssystem. Wenn ich mich festgelegt habe, niemals schwach zu erscheinen, keine Punkte zu verlieren, möglichst fehlerlos vor anderen zu erscheinen, wird mich dies furchtbar einsam machen. Aus Angst vor Enttäuschungen werde ich mich nicht trauen, meine Wünsche zu äußern. Weil ich befürchte abgelehnt zu werden, werde ich unendlich viel Energie dafür aufwenden müssen, stark und unangreifbar zu erscheinen.

Und je weniger Fehler ich mir selbst eingestehe, desto unbarmherziger werde ich mit meinen Mitmenschen und deren Fehlern umgehen.

Dabei sind wir bei Licht besehen nun einmal als Menschen alle fehlerhaft, und die Bibel nennt uns nicht zu Unrecht Sünder.

Tag für Tag werde zumindest ich darauf hingewiesen, dass ich Fehler mache. Am Donnerstag wurde ich auf eine fehlende Faxnummer in meinem Briefpapier aufmerksam gemacht, am Freitag teilte mir jemand mit, dass ich auf der zweiten Seite eines Protokolls die besprochenen Änderungen nicht vorgenommen habe, gestern auf der Landesausstellung erfuhr ich, dass ich für den aktuellen Gemeindebrief an einer Stelle zwei identische Bilder eingebaut habe, und heute sind meine Folien wieder zu eng beschrieben.

Tag für Tag versage ich und mache Fehler. Das ist nicht das, was ich tun will, aber es ist das, was ich tue.

Die Freiheit, fehlerhaft zu sein und die Fehler auch noch offen und ehrlich zugeben zu können, gehört wesentlich zu unserer christlichen Existenz. Unsere Sündenerkenntnis und unser ehrliches Schuldeingeständnis vor Gott und die Annahme des stellvertretenden Erlösungshandelns Jesu hat uns ja zu Christen gemacht. Deshalb feiern wir doch auch immer wieder miteinander Abendmahl. Damit wir es nie vergessen, dass wir als Christen lebenslang einen Heiland nötig haben, weil wir fehlerhaft, schuldverstrickt und Sünder sind.

Dies ist genau das, was Bonhoeffer meinte und vielleicht ein besonderes Problem von uns Christen. Denn „die fromme Gemeinschaft erlaubt es ja keinem, Sünder zu sein. Darum muss jeder seine Sünde vor sich selbst und vor der Gemeinschaft verbergen. Wir dürfen nicht Sünder sein. Unausdenkbar das Entsetzen vieler Christen, wenn auf einmal ein wirklicher Sünder unter die Frommen geraten wäre. Darum bleiben wir mit unserer Sünde allein, in der Lüge und der Heuchelei; denn wir sind nun einmal Sünder."

© Dietrich Bonhoeffer, Gemeinsames Leben, Seite 95

Martin Luther wird der Satz nachgesagt: „Sündige tapfer"*, (doch tapferer glaube und freue dich in Christus, der Herr ist über Sünde, Tod und Teufel.)*

© aus dem Briefwechsel mit Philipp Melanchthon

(Ein Pfarrer fragt im Religionsunterricht: „Was müssen wir tun, damit Gott uns unsere Sünden vergibt?" Da meldet sich Klein-Fritzchen: „Sündigen!, Herr Pfarrer.")

Gerade wir Christen könnten offen mit unserem Versagen und Fehlern umgehen, weil wir doch alle von der Vergebung Christi leben.

Gott hat keine vollkommen Mitarbeiter berufen, sondern schuldverstrickte Versager. Wir brauchen nur an einen Petrus oder an einen David zu denken. Gott beruft Versager und keine Perfektionisten.

Johannes schreibt in seinem ersten Brief, 1. Johannes 1, Vers 8 (Einheitsübersetzung): *Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, führen wir uns selbst in die Irre, und die Wahrheit ist nicht in uns.*

Dass man sich darauf nicht ausruhen kann und die Sünde schön reden darf, macht Johannes in seinem dritten Kapitel klar. Versagen und schuldig werden ist auch für einen Christen normal. An der Schuld festhalten und die Sünde schönfärben steht aber auf einem ganz anderen Papier.

„Fehler sind dazu da, um gemacht zu werden!“ Aber man muss denselben Fehler ja nun nicht ständig wiederholen. Man sollte aus seinen Fehlern lernen und daran reifen. Durch Versagen und Fehler braucht sich niemand entmutigen zu lassen. Deshalb sollten wir Fehler nicht als Versagen verbuchen, sondern „als Informationsquelle nutzen“.

© siehe: Fritz Jansen & Uta Streit, Positiv lernen, Seite 9

Unsere Glühbirne z.B. hätten wir bis heute noch nicht, wenn Thomas Alva Edison (11.02.1847 - 18.10.1931) bei seiner Erfindung nicht bereit gewesen wäre, hunderte von Fehlern zu machen.

Wenn ich es lerne, mir Fehler einzugestehen, bedeutet dies zwangsläufig auch, dass ich es anderen erlaube, Fehler zu machen. Menschen, die sich gegenseitig zugestehen, Fehler machen zu dürfen, sind eine Gemeinschaft, die miteinander barmherzig umgeht. Das Zugeständnis, im Raum der Gemeinde Fehler machen zu dürfen und dennoch das Beste für Gott zu geben, sind dabei kein Widerspruch!

Nicht unsere Vollkommenheit bringt uns in den Himmel, sondern unsere Ohnmacht vor dem Gekreuzigten. Jesus beginnt seine Bergpredigt nicht mit dem Satz: Selig sind die Perfekten, Sündlosen und Vollkommen, sondern er preist diejenigen glücklich, die zu ihren Fehlern stehen und um ihre Sündhaftigkeit wissen, Matthäus 5, Vers 3 (Hoffnung für alle): *Glücklich sind, die erkennen, wie arm sie vor Gott sind, denn Gottes Herrschaft und Herrlichkeit gehört ihnen.*

Weiterführende Literatur:

- Michiaki und Hildegard Horie, Das verlorene ICH, Brockhaus-Verlag
- Michiaki und Hildegard Horie, Wenn Gedanken Mächte werden, Brockhaus-Verlag
- Fritz Jansen & Uta Streit, Positiv lernen, Springer Medizin 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
- Walter Trobisch, Liebe dich selbst, Brockhaus-Verlag
- Arline Westmeier, Wenn wir an Gedanken kranken, Blaukreuz-Verlag