

VON DER SCHWIERIGKEIT, SCHWÄCHE ZUZUGEBEN

ERFAHRUNGEN ZUR JAHRESLOSUNG 2012

VON KARIN DÖLLA-HÖHFELD

„BELASTBAR“ STEHT ALS ANFORDERUNG IN FAST JEDER STELLENANZEIGE. ICH DAGEGEN HABE OFT SCHON MIT MIR SELBST GENUG LAST.

Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“, so lautet die Jahreslosung für 2012. Es ist einer der wichtigsten Verse der Bibel für mich – er begleitet mich seit Jahren. Ich bin nämlich schwach. Nicht nur, dass es mir immer wieder an Disziplin mangelt – nein, ich bin wirklich schwach. Körperlich. Nicht so belastbar, anfällig, ruhebedürftig. Mehr als andere Menschen.

Das zuzugeben und sogar öffentlich sagen zu können, hat Jahrzehnte gebraucht. Mit über 50 macht es mir nichts mehr aus. Aber den Menschen, die mir begegnen oder von mir hören: Wenig leistungsfähig? Begrenzte Arbeitszeit? Kaum stressresistent? Das passt nicht in die heutige Zeit, nicht in das normale Jobprofil. „Belastbar“ steht als Anforderung in fast jeder Stellenanzeige. Ich dagegen habe oft schon mit mir selbst genug Last. Bin ich deshalb weniger wert? Ist Belastbarkeit wirklich das wichtigste Kriterium? Ist nicht Charakter wichtiger, die richtigen Werte leben, Beziehungen aufbauend gestalten? Ist mein Horizont nicht zu klein, wenn ich Produktivität als oberste Maxime sehe? Ist es nicht sinnvoller und notwendig, das Richtige, nämlich Lebensstiftendes, zu tun – organisch wachsend, im individuell passenden Maß und Tempo? So, wie Gott es sich gedacht hat und nicht, wie es erwartet wird?

Ursachenforschung

Vor einigen Jahren begriff ich nach langer Erklärungssuche, was mit mir los ist. Meine Mutter erzählte mir – zum wiederholten Mal – dass ich schon als Säugling von drei Monaten jeden Tag „ganz brav“ zwei, drei Stunden am Vormittag allein blieb. Meine Großmutter kam erst gegen halb elf, um sich um mich zu kümmern. Ich lag dann in meinem Kinderwagen, oft draußen auf der Terrasse – völlig allein! Jeden Tag in der Woche, für viele Monate meines frühen Lebens. In dem Zeitraum, in dem sich das emotionale und das Stress-Verarbeitungssystem meines Gehirns entwickelte. In der Zeit, in der eigentlich eine gesunde Bindung zu meinen Versorgern wesentlich für mein Leben gewesen wäre. In der Zeit, in der sich ein gesundes Urvertrauen ins Leben entwickelt. Oder eben nicht – wie in meinem Fall.

Im Gehirn eines Kindes sind noch alle Möglichkeiten an Nervenverknüpfungen vorhanden – es wartet darauf, dass Dinge sich oft wiederholen, so dass sich dadurch so etwas wie Trampelpfade im Gehirn bilden. Werden sie sehr oft benutzt, entstehen breite Wege und Autobahnen. Das Gehirn – Denken, Fühlen, Wollen, Entscheiden – wird geprägt. Ohne dass das Kind einen Einfluss darauf hat, entwickeln sich Weltbild, Grundüberzeugungen, Glaubenssätze, das Bild von sich selbst, von der Beziehung zu anderen Menschen. Und

weil es so früh geschieht, sitzt es tief und fest. Unhinterfragbar, unerschütterlich. Zumindest dauert es sehr lange, bis diese „Brille“ langsam abgesetzt werden kann. Man die Dinge wieder anders sehen kann.

So habe ich das erlebt. Und – so schmerzhaft das war und ist – selbst der gutgemeinte Rat von Christen „*Du musst nur beten, dann ändert sich das*“ stellte sich als nicht richtig heraus. Ich habe gebetet wie ein Weltmeister, andere haben für mich gebetet – passieren tat sehr wenig. Ich litt weiter wie ein Hund. Unter starken Einsamkeitsgefühlen – selbst unter Freunden. Unter wenig Selbstvertrauen und geringem Selbstwertgefühl.

Ja, ich glaubte, dass ich wertvoll bin in Gottes Augen. Aber es fühlte sich sehr fremd an. Das tiefe Gefühl „Ich bin nichts wert“ war daneben trotzdem da. Stark. Unverrückbar. Wie Wahrheit. Ich hatte es so gelernt in meinen frühen Tagen, Wochen, Jahren als Säugling und Kleinkind. Ich bin nichts wert, denn man kümmert sich nicht immer um mich. Ich werde oft allein gelassen. „Hoffnung“, „Vertrauen“, „Anerkennung“ waren für mich Reizworte. Oder besser: tote Worte. Ich konnte damit irgendwie nichts anfangen, sie waren für mich nicht mit Bedeutung gefüllt. Sie waren nicht für mich.

Bloß nichts zugeben!

Meine ständigen Erfahrungen als Säugling setzten sich später fort: Meine Eltern fuhren ohne mich jedes Jahr drei Wochen in den Urlaub, bis ich sechs war. Das machte man damals in den 60ern so. Meine Mutter erzählte oft stolz, dass sie abends für ein paar Stunden weggehen konnten. Ich blieb als Vierjährige und Einzelkind allein. Ich konnte ja schon telefonieren und im Notfall anrufen. Meine Wackelzähne habe ich mir bei diesen Gelegenheiten oft selbst gezogen. Als Schulkind kochte ich schon öfter allein Mittagessen. Ich war ein sogenanntes „Schlüsselkind“, das sich nach der Schule erst mal selbst versorgte.

Diese Erfahrungen haben mich schwach gemacht. Als Kind war ich sehr viel krank – Erkältungen, Übelkeit, Schüttelfrost, merkwürdige körperliche Zustände. Die Ärzte zuckten hilflos die Schultern und murmelten etwas von „labil, etwas exaltiert“ und notierten als Verlegenheitsdiagnose „vegetative Dystonie“. Ich habe damals sogar ein Schuljahr wiederholt. Ich fühlte mich oft den Erwartungen und Anforderungen nicht gewachsen, hatte Angst. Vor der Schule, vor dem Untertauchen beim Schwimmen, vor dem Solo singen – zum Teil ergriff mich nackte Panik, die ich nicht in den Griff bekam. Und ich schämte mich dieser Schwäche – dass ich das nicht so konnte wie andere, so normal sein, so entspannt. Ich war – und bin – immer angespannt.

Ich schämte mich, fühlte mich minderwertig gegenüber den anderen. So anders. Für mich selbst unverständlich. Von den Eltern auch nicht verstanden, noch nicht einmal in mei-

ICH HABE GEBETET WIE EIN WELTMEISTER, ANDERE HABEN FÜR MICH GEBETET – PASSIEREN TAT SEHR WENIG.

nem Leiden *gesehen*. So lernte ich, alles mit mir selbst auszumachen. Mich trotzdem durchzuboxen. Zu kämpfen, um so wie die anderen zu erscheinen. Bloß keine Schwäche zeigen oder zugeben. Eine Maske tragen. Alles andere hätte ich nicht ausgehalten. Meinte ich zumindest.

Und es hat ja auch irgendwie funktioniert: Ich war eine recht gute Schülerin, konnte sogar das Numerus–Clausus–Fach Biologie an meinem Wunschort studieren. Irgendwie schlug ich mich durchs Leben und durchs Studium, trotz panischer Prüfungsangst. Manchmal überrollten mich Wogen merkwürdiger Gefühlszustände, die ich nicht einordnen konnte. Die ich kaum aushalten konnte. War ich verrückt? War ich krank? Würde ich je ein Leben führen wie die anderen? Würde Gott mich je heilen?

Damals klammerte ich mich oft an den Vers von Paulus, dass Gottes Kraft in den Schwachen mächtig ist. Ich erlebte es auf eher unspektakuläre Art – wie ein Getragenwerden. Und ich liebte die Aussage von Jesus, dass wir in der Welt Angst haben, aber dass er die Welt überwunden hat (Johannes 16,33). Er, der starke Jesus. „Die Welt“, das erkenne ich heute, war damals ein Feindbild. „Die Welt“, das waren alle Menschen, und sie waren potenziell gefährlich. Sie konnten mir Schmerzen zufügen. Sie waren oft gemein. Sie waren unberechenbar.

Ich war schwach, und ich musste mich schützen. Deshalb durfte ich auch nicht zugeben, dass ich schwach war. Es hätte etwas Furchtbares geschehen können, mehr, als ich hätte aushalten können. Das Schreckliche hätte mich umgebracht, vernichtet – das war meine unbewusste Überzeugung. Und keiner ahnte, was in mir vorging, was mich so quälte. Ich wollte ja auch niemanden damit belästigen. Wollte nur geliebt sein, anerkannt. So gern geliebt sein, einfach nur als der Mensch, der ich bin. Als das kleine Mädchen, das ich war. Stattdessen gab es in der Regel Kritik von meinen Eltern. Selten Lob.

Einen Weg für mich finden

Warum erzähle ich das alles? Weil ich glaube, dass es vielen Menschen so oder ähnlich geht. Dass sie das aber nicht sehen – oder nicht wagen, es zuzugeben. Und das meine ich nicht als Vorwurf. Sie können nicht. Es fühlt sich zu gefährlich an. Das kleine Kind in ihnen hat Angst, weil es schlechte Erfahrungen gemacht hat – zu viele davon, zu früh. Und sie sehen sich nach einem Gott, der sie einfach nur in die Arme nimmt und liebt. Einfach nur, weil sie sind, wer sie sind. Sein Kind, das er gern hat. Und gern versorgt und beschützt. Seinen Jungen, sein Mädchen. Sein Fleisch und Blut. Er, Vater und Mutter, Erschaffer und Erhalter. Er, der Erfinder des Le-

bens, der vertrauensvollen Beziehung.

Irgendwann als Erwachsene hörte ich in einer Predigt, dass man bei seinem Gegenüber Vertrauen aufbaut, wenn man eigene Schwäche zugibt. Wenn man sich nicht als „Superwoman“ oder „Superman“ sieht und geriert, sondern als eine normale Frau, ein normaler Mann. Mit schwachen Seiten, mit Verfehlungen, mit manchen verdrehten Ansichten. Aber mit der Offenheit, anderes wahrnehmen zu wollen. Mit der Bereitschaft dazulernen, umzulernen. Neue Deutungen zu entdecken und als lebensstiftend zu erleben. Als förderlich und wohltuend. Das half mir, mehr zu mir selbst zu stehen. In Drehbüchern ist das übrigens ein Kniff, um den Helden der Geschichte dem Zuschauer sympathisch zu machen: ihn in einer Situation schwach zeigen. Unterlegen. Lächerlich gemacht. Gute Drehbuchautoren wissen halt, wie das Leben so spielt ...

Wir alle sind schwach – mehr oder weniger ausgeprägt, mehr oder weniger oft. Der einzige, der nicht schwach ist, ist Gott. Aber er hat sich schwach gemacht. Kam als verletzbarer Mensch Jesus in diese Welt. Zuerst ein Säugling, der versorgt werden musste. Später ein Mensch, der immer wieder Ruhe brauchte, manchmal wohl auch Nerven zeigte. Von Menschen enttäuscht war. Unter dem Kreuz zusammenbrach. Unter Qualen starb. In Schwäche. Sollten wir dann nicht umso mehr unsere Schwäche eingestehen, offen mit ihr umgehen? *Und* an ihr arbeiten?

Ein offenes Umgehen mit meiner Schwäche zu gewinnen, war und ist ein schwerer, oft schmerzhafter Weg. Ein Prozess. Ein Verlieren und Gewinnen, Verlernen und neu Lernen, ein Werden und Wachsen. Wie eine schwierige Schwangerschaft und eine langwierige Geburt. Aber es ist ein lohnender Weg. Und der einzig mögliche, wenn ich die werden will, die ich in Gottes Augen schon längst bin. Weil er mich so gemeint hat. Und ich Falsches, Verdrehtes nach und nach loswerden kann, damit das Wahre zum Vorschein und zum Tragen kommt.

Gott ist in den Schwachen mächtig. Ich darf schwach sein, es ist sogar gut für meine Beziehungen – die menschlichen und die zu Gott. Der Schöpfer wirkt trotzdem oder sogar gerade deshalb in mir und durch mich hindurch. Seine Absichten kann er dann ins Leben bringen, wenn ich mir meiner Begrenztheit, meines Unvermögens bewusst bin. Und mich so, wie ich bin, ihm hinhalte. Auch eine Lampe mit kaputtem Schirm scheint hell, denn das Licht kommt von der Glühbirne und dem Strom. Und das Licht ist das Wesentliche, das dem Menschen hilft und nützt, nicht der Schirm. Er sollte das Licht nur in sich haben und durchlassen. Wenn er dünnhäutig ist, kann das umso besser gelingen.

Held meines Lebens werden

Möglich wird das, wenn ich mich auf einen gefährlich scheinenden Weg gebe: als Held, Heldin in meinem eigenen Leben. Ein Held ist der, der die Entscheidungen trifft. Der mutig auch Unpopuläres tut, weil er davon überzeugt ist. Der weiß, wer er ist, was er kann und wofür er stehen will. Der sich seinen Schwierigkeiten und den Schmerzen stellt, weil er den Glauben und die Hoffnung nicht sterben lässt, dass Gott über all dem steht und stärker ist. Der seinen Platz in der Welt einnehmen und ausfüllen will, zum Wohl anderer und zu seinem eigenen Wohl. Der Lügen entlarvt, weil sie die Wahrheit zurückhalten oder verfälschen und dadurch das Leben beeinträchtigen. Der dran bleibt, auch wenn es schwer wird und aussichtslos scheint. Weil er weiß, dass es einen gibt, der ihn durchträgt. Und dass es besser werden kann.

Wenn ich mir erlaube, Held in meinem Leben, in meinem Alltag zu sein, werde ich frei. Frei von mich einengenden Grenzen – befreit zu einem Raum, den ich ausfüllen kann. Gestalten kann. Genießen kann. „Die Wahrheit wird euch frei machen“ (Johannes 8,32). Wenn die Wahrheit ist, dass ich Grenzen in meinem Leben habe, Beschränkungen, Handicaps – dann kann ich frei werden, indem ich darüber trauere und es dann annehme. Als meinen Weg. Als einen Weg, der viele andere Möglichkeiten bietet, die ich leben

SIEBEN KRAFTQUELLEN FÜR SCHWACHE MENSCHEN

- 1. Liebe:** Erleben von Annahme und Hilfe – ohne Bedingungen
→ gibt Kraft und Wohlbefinden
- 2. Information:** Verstehen der Zusammenhänge und der Ursache des Problems
→ gibt Überblick und Sicherheit
- 3. Trauern:** den Schmerz des Verlustes zulassen
→ gibt Zeit und Neuordnung
- 4. Verarbeiten:** Altes loslassen
→ gibt Grundlage und Festigkeit
- 5. Losgehen:** sich auf Neues ausrichten
→ gibt Perspektive und Energie
- 6. Ausdauer:** unbeirrt dranbleiben
→ gibt Ergebnisse in kleinen Schritten
- 7. Unterstützung:** mit Gleichgesinnten zusammen unterwegs sein
→ gibt Kraft und Korrektur

kann. Dabei hilft es mir zu fragen: „Was kann ich tun?“, anstelle von „Was kann ich nicht (mehr) tun?“.

Vor vielen Jahren hörte ich von einem Mann, dessen unbedingter Wunsch es war, Missionar zu werden. Sein ganzes Leben hatte er davon geträumt, in andere Länder zu gehen und den Menschen Hoffnung zu bringen, ihnen von dem Gott zu erzählen, der sie liebt und der ihnen hilft. Dann, kurz vor der Ausreise, wurde er krank – so sehr, dass es für ihn unmöglich wurde, seinen Traum zu leben. Ich hörte damals nichts von seinen inneren Kämpfen, seiner Verzweiflung, seinem Schmerz. Es wurde erzählt, dass er dann eine Schule für Missionare aufbaute, eine Ausbildungsstätte für Menschen mit demselben Wunsch, den er hatte. So konnte er indirekt das leben, was er immer wollte und was ihn erfüllte. Und er hatte den zukünftigen Missionaren etwas zu geben, das er am eigenen Leib durchgemacht hatte – „Krisenkompetenz“ – würde man heute sagen. Charakter, Reife. Ich nenne es „Lebenskompetenz“. Denn das Leben hat für jeden von uns nicht nur Schönes und Leichtes bereit, nicht den „logischen, machbaren Erfolg“. Inzwischen denke ich: Zu unserem Glück ist das so. Wodurch könnten wir sonst an Tiefe gewinnen, an Widerstandskraft, an Stärke?

Solche Menschen braucht die Welt, Europa, unsere Länder, meine Region. Solche Menschen, die nicht im Trauern stecken bleiben. Sondern sich ausdauernd darum kümmern, dass ihr Leben trotz aller Grenzen ein wunderschönes, reiches, erfülltes Leben ist, das anderen etwas Positives vermittelt. Das so ist, wie es ist – und gerade dadurch etwas überaus Wertvolles sein kann. In den eigenen Augen. In Gottes Augen sowieso. Und auch für die Menschen ringsherum. Vom Briefträger bis zum Chef, vom Partner bis zum Kunden. Indem sie so sind, wie sie sind. Nicht mehr und nicht weniger. Im Wertschätzen des Augenblicks. Und dessen, was noch kommt. Im Bewusstsein, das alles geschenkt ist, zerbrechlich, ohne Gewähr. Aber dass es da ist und dankbar betrachtet werden kann. In diesem Moment.

Dann ist Gottes Kraft mächtig in einem Menschen, der schwach ist. Und dann ist er stark. ←

©Lesezeit: 15 – 20 Minuten



Karin Dölla-Höfeld ist Beraterin, Coach und Medienschafterin. Sie lebt und arbeitet gemeinsam mit ihrem Mann Günther Höfeld auf einem ehemaligen Winzerhof in Rheinhessen. Info: www.zsg-werdeweg.info