

Teil 3

Die Liebe Gottes ermöglicht es uns, einen ehrlichen Blick auf uns selbst zu wagen und zu entdecken, wer wir sind. Erst ein Mensch, der sich selbst gefunden hat, ist in der Lage, andere Menschen zu lieben.

Meine Beziehung zu mir selbst

Ein gesundes „Ich“ entwickeln



Thomas Härry lebt mit seiner Familie in Aarau und ist Dozent am Theologisch-Diakonischen Seminar und Schweizer Redakteur von AUFATMEN.

Als Christen sollten wir nicht müde werden, drei Dinge immer besser kennen und verstehen zu lernen: den dreieinigen Gott, die Bibel und uns selbst. Beim letzten Punkt blinken bei manchen Christen Warnlampen auf. Sie wurden gelehrt, dass alle Beschäftigung mit sich selbst, alles eigene Wollen, Wünschen und Meinen bloß ihr altes Ego aufpumpen. Ich halte dagegen: Ohne ein gereiftes „Ich“, ohne die Fähigkeit, sich selbst auf gute Weise auf die Spur zu kommen und sich zu reflektieren, trauen wir Gott und uns wenig zu und verschanzen uns im sicheren Hafen einer harmlosen Frömmigkeit. Wenn aber der Heilige Geist in uns wirkt, dann tut er dies unter anderem auch dadurch, dass er uns in eine hilfreiche Art der Auseinandersetzung mit uns selbst führt. Dabei lehrt er uns nach und nach, die ungunstigen, selbstbezogenen Regungen unseres „Ichs“ von unseren guten, gottgewollten Seiten zu unterscheiden. Das ist ein lebenslanger Prozess.

Im Rückblick auf mein eigenes Leben sehe ich fünf Bereiche, in denen ich als Christ lernte, ein gesundes „Ich“ zu entwickeln. In jedem von ihnen forderte Gott mich heraus, gründlich über mich selbst nachzudenken. Die Frucht daraus waren mutigere Schritte für ihn, sein Reich und meine Mitmenschen.

Wer ich bin – meine Identität

Es war während meiner Jugendgruppenzeit im CVJM. Eines Tages brachte jemand eine Postkarte, auf der etwa zwanzig Sätze standen wie:

„Ich bin Gottes geliebtes Kind.“
 „Ich bin in Christus gerechtfertigt und geheiligt.“
 „Ich bin ein Erbe Gottes, überschüttet mit jedem geistlichen Segen des Himmels.“
 „Ich bin begabt, ausgerüstet, bevollmächtigt mit dem Heiligen Geist.“
 usw.

Jeder Aussage waren drei, vier Bibelstellen zugeordnet, die den Ursprung dieser Aussagen in der Schrift aufzeigten. Als Jugendgruppe verbrachten wir mehrere Abende damit, diese Aussagen der Schrift nachzulesen und einander zuzusprechen. Unter uns waren solche, die gerade erst zum Glauben an Jesus gekommen waren. Manche hatten von ihren Eltern nie gehört, dass sie gewollt und geliebt waren. Einige hatten ihr Leben satt, empfanden sich als wertlos und überflüssig. Die Sätze und Bibelverse auf diese Karte bauten unser angeschlagenes Selbst auf. Sie bauten in unseren Herzen einen Schutzwall gegen die destruktiven Kräfte der Selbstabwertung: Gott gibt uns Wert, Identität! Er spricht Reichtum in unser Leben hinein! Vergewissert uns seiner Annahme und Wertschätzung!

Dass wir die Antwort auf die Frage, wer wir in Gottes Augen sind, nicht aus unserer vielleicht bröckeligen Lebensgeschichte ableiten, sondern aus Gottes Zusagen und Verheißungen, ist ein



Heilsame Beziehungen

Teil 1: Gott ist Beziehungswesen

Teil 2: Gotte ist Liebe

Teil 3: Meine Beziehung zu mir selbst

Teil 4: Heilsame Beziehungen in der Gemeinde



erster wichtiger Schritt zur Entwicklung einer geistlich gesunden Selbsteinschätzung.

Was ich kann – meine Gaben und Stärken

Später erschienen auf dem christlichen Büchermarkt die ersten Gabentests. Als Folge des weltweiten charismatischen Aufbruchs begann in den Achtzigerjahren des letzten Jahrhunderts eine Welle der Wiederentdeckung der im Neuen Testament beschriebenen Gaben des Heiligen Geistes (1Kor 12; Röm 12; Eph 4). Damals füllte auch ich meinen ersten Gabentest aus. Man kann berechnete Einwände dagegen aufzählen. Ich verstehe sie als eine erste Klärungshilfe in der Frage, wie Gott uns in seinem Reich einsetzen möchte. Ich entdeckte damals, dass Gott mir vorwiegend kommunikative Gaben anvertraut hat. Rückmeldungen meiner Mitchristen und zunehmende Erfahrungen bestätigten und klärten die Stoßrichtung. Das war deshalb hilfreich, weil ich dazu neige, viel zu viel tun zu wollen. Meine wichtigsten Gaben und Stärken erinnern mich daran, womit ich Gott am besten dienen kann, worauf ich mich konzentrieren soll. Frederick Buechner definiert den Schwerpunkt unseres Dienstes als den „Ort, an dem die Tätigkeit, die mir am meisten Freude bereitet, mit einer echten Not in dieser Welt zusammenkommt“. Unsere Gaben sind ein Ausdruck der Wertschätzung Gottes. Mit ihnen beschenkt und befähigt uns Gott. Sie ermutigen uns, ohne unser Ego aufzuplustern, denn sie weisen von uns selbst weg auf ein Bedürfnis, um das wir uns kümmern sollen. Das Kennen und Einbringen ihrer Gaben ist für Christen deshalb ein wesentlicher Schritt auf dem Weg zu einer reifen „Ich“-Entwicklung.

Was mir fehlt – meine Lücken und Grenzen

Zu verstehen und zu akzeptieren, wer ich *nicht* bin und was ich *nicht* kann, ist genauso wertvoll wie das Kennen meiner Gaben. Es ist befreiend, denn jede meiner „Ungaben“ zeigt mir einen Dienst, zu dem Gott Andere ruft, wo ich Ergänzung nötig habe. Bei mir ist es die Organisation, das Verwalten von Finanzen, Aufgaben, die anhaltende Stetigkeit und Genauigkeit erfordern – und vieles mehr. Ein Schlüsselmoment in einem von mir geführten Leitungsteam war, als wir mit jedem Einzelnen und einem Glas Sekt zuerst auf seine vorhandenen, und danach auf seine nichtvorhandenen Gaben anstießen. Dabei lachten und weinten wir zugleich. Für manche war dies ein unglaublich befreiender Moment, der sie nicht nur in einem bestimmten Dienst bestätigte, sondern auch von all den Aufgaben freisprach, für die sie nicht begabt waren.

Doch uns fehlen nicht nur bestimmte Fähigkeiten. Während ich mit zwanzig Jahren noch dachte, jede lockende Tätigkeit oder Lebensform liege als echte Option vor mir, wird mir als bald Fünfzigjähriger manche Grenze bewusst. So begann ich den Wunsch nach einem weiterführenden Studium loszulassen. Ebenso die Idee, länger im Ausland zu arbeiten und zu leben. Vielleicht ist es auf einmal doch möglich, wenn aber nicht, dann ist es okay. Dann gibt es körperliche und intellektuelle Begrenzungen. Verluste aufgrund schwerer Lebenswege, die sich auf die Gegenwart auswirken und finanzielle Begrenzungen. Jeder Mensch hat Grenzen, einige davon sind von schmerzlichen Verlustgefühlen begleitet, lassen uns trauern.

Das ehrliche Reflektieren der Frage, was uns fehlt, was wir nicht können oder uns verschlossen geblieben ist, gehört ebenfalls zur Entwicklung eines reifen „Ichs“. Es lädt uns ein, unsere Verluste Gott hinzuhalten und unsere Seele von ihm trösten zu lassen.

Was und wohin ich will – meine Grundsätze und Ziele

Es gibt einige Lebensfelder, bei denen es uns einleuchtet, dass wir darin frei entscheiden können, was wir wollen oder nicht. Als Christen betonen wir etwa, dass wir uns selbst für den Weg des Glaubens entscheiden sollen – wir können nicht sagen, der Glaube unserer Eltern oder unseres Partners sichere auch meine eigene Zugehörigkeit zu Gott. Wir akzeptieren auch, dass wir uns innerhalb unseres Kulturkreises selbst für den Partner entscheiden, den wir heiraten. Ähnliches gilt für unsere berufliche Tätigkeit, das Auto, das wir fahren, die Wohnung, in der wir leben.

Manchmal finden wir uns aber plötzlich in Lebensumständen oder einem Beziehungsgeflecht wieder, welche unsere Freiheit und Eigenverantwortung in Frage stellen. Mitmenschen reagieren enttäuscht, wenn wir Entscheidungen treffen, die ihnen nicht gefallen. Wie oft höre ich, dass junge Paare vor ihrer Hochzeit eine schwere Beziehungskrise durchstehen, weil die Schwiegereltern oder andere Verwandte ganz bestimmte Erwartungen an die Gestaltung der Hochzeitsfeier haben. Das Paar selbst will es ganz anders, aber der Druck im Hintergrund ist übermächtig. Ähnliche Muster kann man in Kirchen beobachten. Der Vater ist Ältester, deshalb darf die Tochter nicht laut über ihre momentanen Glaubenszweifel oder ihre Ehekrise sprechen.

Es ist die Angst vor der Kritik, dem Verlust von Ansehen und dem Rückzug uns wichtiger Menschen, die uns dazu bringt, in manchen Gesprächen unsere wirkliche Meinung nicht zu äußern. Obwohl wir möchten, können wir zu einer bestimmten Aufgabe nicht nein sagen,

weil Andere von uns erwarten, dass wir sie tun. Wir schaffen es nicht, uns von Menschen zu distanzieren, die uns unter Druck setzen und uns ihre Meinung aufzwingen, weil sie uns mit Konsequenzen drohen, wenn wir nicht tun, was wir ihnen scheinbar schuldig sind. Die Bibel nennt solch angepasstes Verhalten Menschenfurcht. Wir tun oder lassen Dinge, weil wir uns vor der Reaktion Anderer fürchten.

Ein reifes „Ich“ lässt sich von Gott davon befreien. Einer meiner eigenen Leitsätze dabei ist die Zusage in Hebräer 13: „Der Herr ist mein Helfer, ich werde mich nicht fürchten; was kann ein Mensch mir tun?“ Wo immer ich Dinge sagen, tun oder entscheiden muss, die nicht allen meiner Mitmenschen gefallen werden, halte ich mich an dieser Zusage fest und stelle mir drei Fragen: Was ehrt in dieser Situation Gott am meisten? Welcher Weg entspricht dem, wie er mich bisher geführt hat? Was würde ich tun, wenn mich keine Angst lähmen würde?

Wenn es darum geht, persönliche Grundsätze zu definieren, Wünsche zu äußern und eigenständige Entscheidungen zu treffen, sind viele Christen verunsichert. Darf ich das überhaupt? Ist das nicht ungeistlich, egoistisch? Wo liegt hier die Grenze zur Selbstbezogenheit? Es ist gut, sich an diesem Punkt selbst in Frage zu stellen. Gebet, Weisung aus der Bibel und die ehrliche Einschätzung wohlwollender Freunde können uns hier Klarheit geben. Meistens aber hindert uns neben der Angst vor der Reaktion Anderer eine zweite: Die Angst, einen Fehler zu machen. Die ungeistliche Absicht, besonders geistlich sein zu wollen; sich niemals schuldig zu machen. Dieses Bestreben kommt nicht von Gott. Gott erwartet nicht, dass wir perfekt sind. Manchmal besteht unser größter Fehler im zwanghaften Bestreben, Fehler zu vermeiden. Ein guter Vater erlaubt seinen Kindern, Fehler zu machen. Er hilft ihnen, die schwerwiegenden zu korrigieren. Er zeigt uns, was wir aus unseren Fehlern lernen können.

Zu einem reifen „Ich“ gehört deshalb die Fähigkeit, uns selbst in aller Offenheit und Verantwortung Gott gegenüber zu fragen, was wir wollen und welche Wege wir einschlagen möchten. Uns eine eigene Meinung zu bilden und Entscheidungen für unser Leben zu treffen. Mutige Menschen wagen es, Stellung zu beziehen.

Wo ich Veränderung brauche

In Psalm 139 heißt es: „Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Sieh, ob ein gottloser Weg mich verführt, und leite mich auf ewigem Weg!“ Mit diesem Gebet im Herzen können wir im Vertrauen Schritte wagen und müssen uns nicht vor möglichen Fehlern fürchten. Gott kann und wird

es zeigen, wenn wir Korrektur brauchen.

Es gibt allerdings auch Bereiche in meinem Leben, in denen ich schon jetzt weiß, dass ich Gottes Veränderung brauche. Es gibt Schwächen, Sorgen und Neigungen, über die ich immer wieder stolpere. Im Gegensatz zu manchen Grenzen, die ich akzeptieren muss, geht es hier um meinen Charakter. Um Verhaltensweisen, die mir selbst nicht gut tun und das Zusammenleben mit meiner Familie und anderen Mitmenschen belasten: meine Ungeduld, meine zeitweilige Introvertiertheit, verletzende Äußerungen.

Seit einigen Jahren definiere ich jedes Jahr ein sogenanntes „Jahresgebet“, das aus drei Sätzen mit je einem Gebetsanliegen besteht. Ich bitte darin Gott, in drei kritischen Bereichen meines Lebens eine Veränderung zu bewirken. Die Karte mit diesen drei Anliegen steht auf meinem Schreibtisch. Ich sehe sie jeden Tag und bitte Gott jedes Mal um ein Verwandlungswunder. Nach einem Jahr verlängere ich dieses Gebet, wenn nötig, um ein weiteres Jahr oder ersetze es mit einem neuen. Ich staune, wie ernst Gott mich dabei nimmt. Wie er mich in Bereichen erneuert, in denen ich bisher mit gutem Willen und verbissener Anstrengung „erfolgreich“ gescheitert bin.

Ein reifes „Ich“ stellt sich ehrlich und selbstkritisch der Frage: In welchen Bereichen meines Charakters, meines Denkens, Fühlens und Verhaltens möchte Gott mich durch seinen Heiligen Geist verwandeln? Was brauche ich, um ein Mensch zu werden, der Christus ähnlicher wird?

Verantwortung übernehmen

In allen genannten Bereichen geht es letztlich um das Thema Verantwortung. Ein reifes „Ich“ ist eine Person, die bereit ist, Verantwortung zu übernehmen: Zuerst für sich selbst, ihre Entscheidungen und ihr Handeln. Aber auch in ihren Aufgaben als Eltern, Mitarbeitende oder Leitende. Um das tun zu können, muss sie sich selbst gut reflektieren können. Die Zielsetzung, unter der wir das als Christen tun sollten, sind die beiden Gebote, die Jesus als die höchsten bezeichnete: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, aus ganzer Seele, mit ganzem Verstand und ganzer Kraft. Und: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ Deshalb sind Menschen mit „Ich“-Stärke, wie die Bibel sie versteht, mutige Menschen, die sich für ihren Herrn und Andere in die Waagschale werfen. ■