

BIRGIT SCHILLING

VERWANDELT

WERDEN, WIE GOTT MICH GEDACHT HAT

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Edition

AUFATMEN

Herausgeber: Ulrich Eggers



© 2016 SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 58452 Witten
Internet: www.scmедien.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Die Bibelverse wurden folgender Ausgabe entnommen:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Weiter wurde verwendet:

Neues Leben. Die Bibel, © Copyright der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten (NLB)

Umschlaggestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen
Satz: Christoph Möller, Hattingen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-417-26724-2
Bestell-Nr.: 226.724

Inhalt

Vorwort von Albert Frey	7
Der Beginn der Reise – Einführung	11
1. Mein wahres und mein falsches Selbst	21
2. Stadien der Reife – Stufen des Glaubens	43
3. Wandlung des Glaubens, der Theologie und des Gottesbildes	69
4. Neue Haltungen und Überzeugungen zulassen	88
5. Spurensuche zum wahren Selbst.....	128
6. Stille	165
7. Eine Glaubenspraxis, die in die Tiefe geht	187
8. Leib und Glaube.....	208
9. Das Herzensgebet – kontemplativ beten.....	230
Es geht nicht um uns – Abschlussgedanken	254
Dank.....	261
Anmerkungen.....	262

Der Beginn der Reise

Einführung

In den letzten Jahren ist mir aufgegangen: Das Leben mit Jesus ist wunderbarer, tiefer, beglückender, radikaler, schmerzvoller, schwerer, als ich das vermutet hatte. Immer wieder hatte ich bislang gedacht: Ach, jetzt weiß ich wirklich alles. Ich bin seit Jahrzehnten Christin. Ich bin doch schon ganz akzeptabel mit Jesus unterwegs. Die hundert Puzzlesteine des geistlichen Lebens werden zwar noch manchmal neu gemischt, aber ich kenne sie alle. Damit verbunden war eine gewisse Traurigkeit. War das jetzt etwa schon alles gewesen?

Doch dann wurde es anders. Es war mir, als ginge Jesus mit mir durch einen Tunnel in ein neues, weites Land, das unvorstellbar weit und groß und wild und wunderschön ist ... Und nun habe ich plötzlich den Eindruck: Ich kenne noch nicht einmal ein Prozent dessen, was das Leben mit Gott ausmacht. Ich beginne gerade erst, es zu erforschen, und mein Leben wird bei Weitem nicht ausreichen, es vollständig zu erkunden. Manchmal fühle ich mich unsicher, aber viel häufiger bin ich davon überwältigt, dass das Evangelium tatsächlich so wundervoll ist und in die Freiheit führt. Es ist vor allem ein Leben der Freundschaft mit Gott, Tag für Tag. Und es ist wirklich so, wie Jesus es beschreibt: ein Leben in Fülle!

Immer öfter erlebe ich mich auch im Zustand des Schaloms, also im Frieden, der von Gott kommt. Dann atme ich wie an einem frischen Frühlingmorgen tief durch und beginne zu strahlen, weil es wirklich wahr ist: Ich bin durch Jesus befreit und verwandelt. Er ist mein Erlöser. Und das denke ich nicht nur, sondern ich darf es in meinem ganzen Sein spüren, erleben, erfahren. Gott ist das Beste, das es gibt. Wie kann man diesen Gott nicht von ganzem Herzen lieben und hingegen für ihn leben?

Was hat sich verändert? Was ist mit mir in den letzten Jahren passiert? Vielleicht war und ist es die Erfahrung der »dunklen Nacht« von der Johannes vom Kreuz schreibt.¹ Oder die »Mauer«-Erfahrung, die

Jesus ist mir neu groß geworden und ich bin klein geworden und spüre dabei Wohlsein.

Peter Scazzero als unvermeidliche Barriere auf unsrem Glaubensweg beschreibt.² Jesus ist mir neu groß geworden und ich bin klein geworden und spüre dabei Wohlsein. Ich habe den Schatz in einem irdenen Gefäß (2. Korin-

ther 4,7) und staune über die Schönheit, Tiefe und Liebe meines Gottes: Gott-Vater, Gott-Sohn, Jesus Christus, und Gott-Heiliger Geist.

Die Reise zu unserem wahren Selbst

In diesem Buch möchte ich meine Reise der letzten Jahre mit Ihnen teilen. Denn ich habe die Erfahrung gemacht, dass es vielen so geht wie mir. Wir wurden von Gott in Liebe erschaffen und entspringen seinem Herzen. Und als Kinder haben wir in der Urverbindung mit Gott gelebt: Wir waren einfach. Doch im Verlauf der Kindheit hat jeder von uns seinen persönlichen Sündenfall erlebt. Keiner von uns ist in einer vollkommenen Welt aufgewachsen. Als Reaktion auf mangelnde Liebe und aus Eigensucht haben wir uns irgendwann aus dieser Urverbindung zu Gott herausgelöst und wollten »selbst« machen. Wir alle sind so aus der liebenden Verbindung mit Gott herausgefallen, haben Teile von unserem wahren, authentischen Selbst versteckt und andere Teile idealisiert oder aufpoliert und nach vorne auf unsere Lebensbühne gestellt.

Gott ruft uns nun zurück in die liebende Gemeinschaft mit sich selbst. Er sehnt sich nach uns und weiß, dass wir nur in dieser innigen Gemeinschaft im Vertrauen auf ihn wieder »ganzer« werden können und »Schalom«, wirkliches Wohlsein und Zufriedenheit, erfahren. Nur in der Verbindung mit ihm können wir wieder so werden, wie Gott sich jeden von uns einzigartig gedacht hat.

Und wie können wir diese Verbindung wiederherstellen? Durch Jesus. Er war der einzige Mensch, der auf dieser Welt unentwegt aus der Verbindung mit seinem Vater gelebt hat. Und er verzichtete dabei auf jedweden Eigenschutz, auf Sünde, um sein Leben in irgendeiner Weise abzusichern. Durch Jesu Tod, seine Auferstehung und die Gabe des Heiligen Geistes können auch wir heute in der direkten Verbindung mit Gott leben. Der dreieinige Gott lebt in uns, den Gläubenden.

Aus dieser Verbindung (»Bleibt in mir und ich in euch«, Johannes 15,4) heraus dürfen wir wieder die Person sein und immer mehr werden, die wir wirklich sind. Wir dürfen unserem falschen, selbst zusammengestrickten, autarken Selbst »sterben« und unser wahres Selbst in Christus »leben«. Dies ist ein lebenslanger Prozess. Es ist eine manchmal beängstigende, aber vor allem überwältigende, befreiende Entdeckungsreise, bei der der Heilige Geist uns leitet. In unserem wahren Selbst erleben wir zutiefst das Gefühl, authentisch, echt zu sein. Kein Wunder, denn nur in unserem wahren Selbst lebt der Lebendigmacher: der Heilige Geist. Er will uns verwandeln und uns zunehmend zu der einzigartigen Person werden lassen, die Gott sich gedacht hat.

Paulus sagt im Römerbrief, dass Gott uns im Voraus erkannt und dazu vorherbestimmt hat, dem Bilde seines Sohnes gleichgestaltet zu werden (Römer 8,29). Wie das jedoch konkret aussieht, ist bei uns allen verschieden. Der Verwandlungsprozess geschieht nicht an uns vorbei, sondern bezieht uns mit ein – und zwar alle Ebenen und Aspekte unseres Seins: unsere Gefühle, unseren Willen, unseren Verstand. Unseren äußeren und unseren inneren Menschen.

Ich denke, dass wir alle, die wir vielleicht schon seit Jahrzehnten an Gott glauben, uns danach sehnen, in der Tiefe unseres Seins tatsächlich das zu erfahren und zu spüren, an das wir glauben. Diese Sehnsucht entspringt dem Herzen Gottes. Und Gott hat sich unsere geistliche Reise wirklich so gedacht, dass wir ihn in einer Dimension erleben dürfen, in der uns die Spucke wegbleibt. Das Reich Gottes ist

angebrochen. Heute schon dürfen wir Gott in unserer tatsächlichen Welt und Realität erfahren. Dazu müssen wir lernen, gegenwärtig zu sein – so wie Gott es ist. Unsere Sinne dürfen erwachen, um ihn zu spüren. Das habe ich in meiner Frömmigkeitstradition allerdings nicht gelernt. Ich kann Teresa von Ávila, die spanische Mystikerin, gut verstehen, die einmal frustriert schrieb: »Wir hören immer, wie gut das Gebet sei; und unsere Regel schreibt uns vor, ihm bestimmte

Das Reich Gottes ist angebrochen. Heute schon dürfen wir Gott in unserer tatsächlichen Welt und Realität erfahren.

Stunden zu widmen. Doch man erklärt uns nichts, was wir uns nicht selbst erklären können. Und von dem, was der Herr in einer Seele bewirkt – dem Übernatürlichen, das in ihr geschieht –, wird uns wenig gesagt.«³

Ich kann von mir sagen: Es gab und gibt Aspekte des geistlichen Lebens, die ich bis vor Kurzem nicht kannte und deshalb auch nicht leben und einüben konnte. Es sind vor allem Verwandlungsprozesse des Herzens vor und mit Gott, über die man üblicherweise nicht spricht. Sie sind zu persönlich, zu heilig. Doch Teresa von Ávila entschied sich, ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. Wie dankbar bin ich ihr, Johannes vom Kreuz und anderen, von denen ich in den letzten Jahren lernen konnte, weil sie ihre wundersamen Erfahrungen mitgeteilt haben. Und ich will einige meiner eigenen Herzens-Lernprozesse in diesem Buch mit anderen teilen.

Wendepunkte

Meiner Erfahrung nach kommt jeder, der glaubt, irgendwann an den Punkt, an dem er den Eindruck hat: So kann ich nicht weiterglauben. Es geht nicht mehr. Das, was mich vor Jahren noch begeistert hat, lässt mich heute kalt. Das, wovon ich bisher völlig überzeugt war, bezweifle ich, wenn ich ehrlich bin. Angesichts meiner Beobachtungen und Erfahrungen kann es eigentlich nicht wahr sein! Unser Herz kann es nicht mehr ertragen, dass Realität und Theologie weit aus-

einanderklaffen. Plötzlich stehen wir vor einem Scherbenhaufen von Idealen, Glaubensrichtigkeiten und Lehrmeinungen, denen wir jahrzehntelang gefolgt sind.

Wie wir nun damit umgehen, hat große Auswirkungen auf unser weiteres Leben, auch unser Glaubensleben. Kehren wir all diese Zweifel, Anfragen und Ängste unter den Teppich und gehen zur Tagesordnung über oder halten wir inne, stellen uns ihnen und binden sie in unser Gespräch mit Gott ein?

Wenn wir uns für Letzteres entscheiden, kann aus dem Scherbenhaufen etwas wunderbares Neues entstehen. Für mich kam dieser Wendepunkt in bzw. nach der Lebensmitte. Das ist nicht verwunderlich. Sowohl in der christlichen als auch der säkularen Literatur wird der Lebensmitte eine entscheidende Bedeutung zugemessen. Bis dahin sind viele von uns vor allem mit dem äußeren Aufbau unseres Lebens beschäftigt: mit Studium oder Berufsausbildung, Partnerwahl, vielleicht Eheschließung und Gründung einer Familie, Aufbau einer beruflichen Laufbahn, Einrichtung der Wohnung oder des Hauses ... Wenn das alles mehr oder weniger erfolgt ist, kann eine gewisse Orientierungslosigkeit eintreten: Und jetzt? Wo geht es hin?

Nun ist die Zeit gekommen, sich eher mit dem Inneren zu beschäftigen. Das jedoch erfordert ein völlig anderes Vorgehen, eine völlig andere Lebenshaltung – auch im Glauben. Stand bisher das Gebet im Vordergrund: »Herr, hilf mir ... bei der Erziehung meiner Kinder, bei der Auseinandersetzung mit meinem Vorgesetzten, mit unseren Finanzen über die Runden zu kommen ...«, treten nun wie aus dem Nichts Gespenster auf, die uns mit Fragen bedrängen wie: Was mache ich hier überhaupt? Wer bin ich – wirklich? Was macht mich zutiefst aus? Wie bin ich eigentlich ursprünglich? Was wurde mir von meinen Eltern anerzogen? Was ist nur das Produkt meines Images und Ideals? Wie geht mein Leben weiter? Soll das alles gewesen sein? Welche Bedeutung hat eigentlich mein Glaube an Jesus, außer dass ich zum Gottesdienst und ab und zu in einen Hauskreis gehe? Wie kriege ich die immer weiter auseinanderdriftenden Teile

meines Seins wieder verbunden – den erfolgreichen Manager einerseits und den ängstlichen, nach Anerkennung und Lob heischenden kleinen Jungen andererseits? Die Powerfrau, die souverän mit Kindern, Haushalt, Ehrenämtern und vielen weiteren Aufgaben jongliert, und das unsichere Mädchen, das eigentlich nur hören will, dass es geliebt ist?

Wer bin ich denn – dieser oder jener? »Was mache ich mit meiner ‚Zwangsjacke‘, die ich tagtäglich unter der Oberfläche meines Lächelns in meinem Alltag spüre«, formulierte es ein Pastor in der Beratung. Das alles sind typische Fragen der Lebensmitte.

Anselm Grün, der mit vierzig Jahren einen Klassiker zum Thema Lebensmitte geschrieben hat, ergänzt in der aktuellen Ausgabe: »Als ich mit 40 Jahren die Krise spürte und sie doch verhältnismäßig gnädig an mir vorüberging, dachte ich, dass ich jetzt in aller Ruhe weiterleben könnte.« Doch das war dann nicht der Fall. Vielmehr »haben wir damit zu rechnen, dass das Leben uns (auch nach der Lebensmitte) immer wieder die Illusionen über uns nimmt, dass es unsere Vorstellungen von gelingendem Leben durchkreuzt und uns mit Seiten konfrontiert, die wir längst bearbeitet und bewältigt wähten.«⁴

Wir können die zweite Lebenshälfte nicht auf die gleiche Art leben wie die erste. Es geht also nicht um ein einmaliges Supererlebnis: die Lebensmitte mit Gottes Hilfe gut zu bewältigen und dann wieder stark und froh unseres gewohnten Weges zu gehen. Sondern darum, in und ab der Lebensmitte eine andere Form und eine neue Tiefe in unserem Glauben hinzuzugewinnen. Und eine Spiritualität zu leben, die uns in der zweiten Lebenshälfte trägt und zunehmend zu dem Menschen macht, an den Gott dachte, als er uns schuf.

Natürlich geht die »Lebensmitte« nicht notwendigerweise mit einem bestimmten Lebensalter einher. Für mich und viele der Menschen in meiner Beratungspraxis verlief der Lebenslauf tatsächlich chronologisch so, wie gerade beschrieben. Doch im 21. Jahrhundert gibt es immer mehr Menschen, deren Leben nicht mehr der früheren »Standardbiografie« entsprechen. Manche von ihnen gründen erst

mit 35 oder 40 Jahren eine Familie oder beginnen ein Studium. Und es gibt viele junge Menschen, die schon vor dem Erreichen des 40. Lebensjahres eine vertiefte Spiritualität leben wollen. Dieses Buch richtet sich deshalb nicht an Leute, deren Ausweis ein bestimmtes Alter belegt, sondern an alle, die spüren, dass sie in ihrem Leben einen Punkt erreicht haben, an dem sie unnachgiebig ihrer Sehnsucht nach einer vertieften Beziehung zu Christus folgen wollen, ganz egal ob sie 20, 30, 70 oder 80 sind.

Eine Einladung

Sie sind also eingeladen, sich selbst auf den Weg zu machen. Ich hoffe, dass Sie durch das, was ich erlebt habe, Impulse für Ihre eigene Reise erhalten. Zwei Dinge möchte ich jedoch noch anmerken:

1. Vielleicht haben Sie bis hierher den Eindruck bekommen, es ginge bei dieser Reise nur darum, Ihr persönliches Leben zu verbessern, es schöner, spannender oder wohltuender zu gestalten. Das ist nicht der Fall. Auch in meinem Leben nicht. Wir sind als Christen (auch) dazu berufen, Licht und Salz zu sein, also Auswirkungen auf unser Umfeld zu haben. Deshalb engagiere ich mich im Leitungsteam einer freikirchlichen Gemeindegründung. Deshalb führen mein Mann Wolfgang und ich Jüngerschaftsschulungen durch. Deshalb engagiert sich unsere Gemeinde in ihrem Kölner Viertel. Wenn wir auf Jesu Leben blicken, ist »fromme Wellness« nicht das Ziel. Wir werden und müssen über uns hinausleben. Und dennoch: Wer sich an andere verschenkt, darf selber aus der tiefen Verbindung mit Christus heraus leben, sodass das lebendige Wasser durch ihn hindurchfließt (Johannes 7,38), ohne dass er selber austrocknet. Nur wenn wir immer mehr in der Gegenwart Gottes leben, wenn wir in ihm bleiben und er in uns (Johannes 15,4), können wir dauerhaft sowohl im Schalom Gottes sein als auch Frucht bringen.

2. Die geistliche Reise, zu der ich Sie einlade, wird Sie einiges

kosten. Es ist eine Illusion, man könne nebenbei, im Vorübergehen, ein wenig sein geistliches Leben aufpeppen. Hier etwas lernen, dort etwas hinzufügen. Nein, es war schon immer so, dass das Leben mit Christus alles gekostet hat. Die Verwandlung, um die es geht, führt durchs Sterben hindurch ins Leben. Doch das Leben, das auf der anderen Seite auf uns wartet, ist es unbedingt wert.

Zum Aufbau

Was genau erwartet Sie in diesem Buch?

Im ersten Kapitel »Das falsche und das wahre Selbst« lege ich die Grundgedanken dieses Buches dar, sozusagen als Skelett für das, was folgt. Im zweiten Kapitel »Stufen des Glaubens – Stadien der Reife« stelle ich meine bisherigen Überzeugungen zum Thema Reife auf den Kopf und gebe Anteil an meinem Aufbruch, ehrlicher zu werden, meine Schattenseiten anzunehmen und zunehmend »ganzer« zu werden.

All diese Prozesse sind nur möglich, wenn unser Gottesbild und unsere Theologie sich ebenfalls wandeln, sodass wir immer mehr dem wahren Gott, der sich in Jesus Christus gezeigt hat, nachfolgen und uns von unseren negativen Gottesbildern und Übertragungen lösen. Darum geht es im dritten Kapitel »Wandlung des Glaubens, der Theologie und des Gottesbildes«.

Diese Verwandlung geht durch die Tiefen unseres Seins und verändert unsere tief verinnerlichten Haltungen. Wir dürfen lernen, dies zuzulassen. Mehr dazu schreibe ich im vierten Kapitel, »Neue Haltungen zulassen«.

Wie können wir unseres wahren Selbst wieder teilhaftig werden? Erspüren, wer und wie wir wirklich sind? Darum geht es im fünften Kapitel, »Spurensuche zum wahren Selbst«.

In Kapitel sechs und sieben, »Stille« und »Eine Glaubenspraxis der Tiefe«, zeige ich auf, wie unser verborgenes Beziehungsleben mit Jesus aussehen kann und wie entscheidend Stille dafür ist.

Bis vor einigen Jahren spielte mein Körper keine Rolle in meinem Glauben. Das hat sich total verändert. Heute erlebe ich ihn als wichtigen Bestandteil meiner Beziehung zu Gott. Davon erzähle ich im achten Kapitel, »Leib und Glaube«.

Wie können wir mit unserem Herzen ohne Worte beten und die Gegenwart Gottes erfahren? Wie in der Tiefe unseres Seins Freundschaft zu Gott leben? Darum geht es im neunten Kapitel, »Das Herzensgebet«.

Zum Schluss, in den Abschlussgedanken, gehe ich schließlich auf die Auswirkungen ein, die die verborgenen Herzensprozesse nach außen hin haben.

Kapitel 1

Mein wahres und mein falsches Selbst

Als Babys und kleine Kinder waren wir noch im Einklang mit uns selbst. Wir waren einfach. Wenn wir Hunger hatten, schrien wir. Wenn uns jemand anlächelte, lächelte unser ganzes Sein zurück. Wenn sich die Mama entfernte und uns Angst überfiel, weinten wir. Alles – Leib, Seele, Denken (wie auch immer das bei Babys aussehen mag, wenn man noch nicht in Wörtern denkt) –, alles war eins. Wir waren ganz da, waren präsent.

Unsere Aufmerksamkeit war nicht gespalten; wir haben nicht die Mama angelächelt, während wir in Gedanken schon beim nächsten Programmpunkt waren, und gleichzeitig einen Turm mit Klötzchen gebaut. Nein, das gab es damals nicht. Entweder waren wir ganz beim Lächeln, mit den Augen bei der Mama oder dem Papa, oder wir waren in die Aktion Turmbauen vertieft. Wir waren eins mit uns selbst und lebten im Hier und Jetzt.

Im Laufe unserer Kindheit erfuhren wir dann mehr oder weniger stark, dass wir unser Verhalten an einen bestimmten Verhaltenskodex anpassen mussten. Wir erhielten den anerkennenden Blick der Mutter, wenn wir brav unseren Brei aßen, ohne groß zu matschen. Der Vater lobte uns, wenn wir es schafften, die Bauklötzchen aufeinanderzusetzen. Die Oma jubelte, als wir das erste Mal das Wort »Danke« sagten. Wir verstanden: Wenn ich amüsant oder lieb oder angepasst oder unauffällig oder besonders lustig bin (je nachdem, was in dem Familiensystem als »gut« galt), werde ich gelobt.

Das haben wir uns gemerkt. Und da wir ein angeborenes Bedürfnis nach Anerkennung und Geborgenheit haben, hat dieses Feedback unser Verhalten verstärkt: Wir haben es wiederholt. Es festigte sich und wurde in uns zu einer Haltung, die bis heute aktiv ist.

Oder aber unsere Strategie war eine ganz andere. Vielleicht war die Rolle des oder der Braven durch ein älteres Geschwisterteil schon besetzt. Deshalb rebellierten wir gegen das gewünschte Verhalten der Eltern: waren laut, statt leise. Wild, statt ruhig. Doch auch das bescherte uns das, was wir haben wollten: Aufmerksamkeit. Man schimpfte mit uns und versuchte, uns von unserem Verhalten abzubringen.

So läuft Erziehung ab, und das darf auch so sein. Dennoch bringt sie mit sich, dass wir aufhören, unverstellt im Hier und Jetzt zu reagieren, und zwar aufgrund dessen, wer wir wirklich sind und was zu uns passt. So verlassen wir nach und nach unser wahres Selbst. Wir alle sind im Verlauf unserer Kindheit aus unserem eigenen »Garten Eden« vertrieben worden. Das ist auf Erden einfach so. Wir leben nicht im Paradies, auch wenn die Kindheit noch so glücklich ist.

Wie intensiv wir diese »Vertreibung« erlebt haben, ist von verschiedenen Faktoren abhängig, unter anderem vom Verhalten der Eltern. War es ihnen möglich, uns in unserem »So-Sein« zu lieben bzw. ihre Liebe zu zeigen? Erlebten wir Wohlwollen, Annahme unserer Person, durften wir so sein, wie wir sind? Oder war Zuwendung häufig an »Liebsein« oder Anpassung oder gute Leistungen gebunden?

Für uns entscheidend war allerdings nicht nur das tatsächliche Verhalten der Eltern, sondern vor allem auch die Botschaft, die in unserem Herzen ankam. Wie haben wir das Verhalten unserer Eltern für uns »übersetzt«? »Ich bin wertvoll, wenn ...«, »Ich gehöre dazu, wenn ...«. Das wiederum hängt auch von unserer genetisch mitgegebenen eigenen Disposition ab, von unserer psychischen Robustheit bzw. Verletzlichkeit.

Und so haben wir uns alle im Verlauf unseres Lebens, insbesondere der Kindheit, Lebensmuster, Haltungen, Mottos und Antreiber angeeignet, die einen starken Einfluss darauf haben, wie wir unser Leben leben.

Wer ich eigentlich bin

Für mich wurde dieses Thema vor zehn Jahren in einer verhaltenstherapeutischen Fortbildung auf einmal sehr präsent. Wie vom Donner gerührt saß ich während einer Videovorführung da. Dabei wurde ein neunjähriger Junge, der an einer Angststörung litt, in einer Interaktion mit seinen Eltern gezeigt. Die Eltern sprachen ihn darauf an, am kommenden Tag zur Schule zu gehen. Die nächste Sekunde sahen wir in Zeitlupe. Der Junge schaute kurz auf den sorgenvollen Blick seiner Mutter, verzog sein Gesicht für den Bruchteil einer Sekunde zu einem Grinsen und setzte dann ein angstverzerrtes Gesicht auf. In der normalen Bandgeschwindigkeit bzw. während des Gesprächs war das nur für sehr geübte Therapeuten⁵ zu sehen.

Die Ausbilderin erklärte uns, dass dies eine »gewinngesteuerte« Angst sei, keine echte Angst. Der Junge habe im Laufe der letzten Jahre bemerkt, dass er die stärkste Zuwendung von seinen Eltern erhielt, wenn er Angst zeigte. Deshalb gab er vor, Angst zu haben, obwohl das gar nicht der Fall war.

Das, was von den Eltern massiv »belohnt« wurde, wurde also gefestigt. In der sich anschließenden Therapie wurden die Eltern angeleitet, diese Zuwendung zu entziehen und sie an anderer (gewollter) Stelle zu geben. Die Angststörung löste sich in Luft auf. Zwei Drittel aller Ängste seien gewinngesteuerte, also keine echten Ängste, erklärte uns die Therapeutin.

Diese Videosequenz löste Erinnerungen an meine Kindheit und Jugend aus. Mir fielen Situationen ein, in denen ich gewusst hatte, dass ich etwas vorspielte, was nicht wirklich der Fall war. Während einer Kinderfreizeit hatte ich beispielsweise jede Nacht Angstträume und sprach im Schlaf, bis meine Lieblings-Mitarbeiterin zu mir kam, um mich zu trösten. Irgendwie wusste ich, dass ich log und etwas vortäuschte, dennoch änderte ich mein Verhalten nicht. Dafür schämte ich mich und ich fühlte mich schlecht. Immer wieder, auch noch als junge Ehefrau, zeigte ich ein Verhalten, das irgendwie nicht

wirklich meiner gefühlten Realität entsprach, sondern absichtsbezogen war. Es sollte bei meinem Gegenüber ein gewünschtes Verhalten auslösen: Trost, Zuwendung, Mitleid.

Heute weiß ich, dass ich als Kind mit einem Mangel an Zuwendung und Aufmerksamkeit aufgewachsen bin und deshalb das tat, was jedes gesunde Kind tut: Es sucht nach Strategien, wie es doch noch an Liebe und Anerkennung kommen kann. Im Elternhaus sucht man nach einer Rolle, in der man vielleicht doch gelobt wird. Meine Strategie war mal die Leistung, mal die Anpassung, mal die Rebellion. Das Tragische daran war, dass ich aufhörte, aus mir heraus zu handeln. Aus meinem authentischen, wahren Selbst. Ich hörte auf, ich selbst zu sein. Dadurch wurde ich in meinem Sein verwirrt und verließ mein eigentliches Ich. Das führte dazu, dass ich als junge Frau oft gar nicht mehr wusste: Wer bin ich denn eigentlich? Was gehört zu mir und was nicht? Warum tue ich, was ich tue? Was mag ich überhaupt? Welche Stärken gehören wirklich zu mir? Ich kann mich auf unterschiedliche Situationen und Menschen einstellen und mich anpassen, aber was will ich wirklich, wer bin ich? Keine Ahnung.

Diese Muster beeinflussten alle meine Beziehungen, auch mein Verhältnis zu Gott. Immer, wenn ich meinte, Gott habe zu mir gesprochen, meldete sich eine Stimme in mir: »Ach, das bildest du dir ja bloß ein. Das stimmt doch gar nicht. Du lügst. Du trickst gerade mal wieder herum!« Ich konnte mir und meinen Glaubenserfahrungen nicht trauen.

Um an Gott zu glauben und uns auf unsere Erfahrungen mit ihm verlassen zu können, müssen wir Gott kennenlernen. Paulus schreibt: »Mein Wunsch ist es, Christus zu erkennen« (Philipper 3,10a; NLB). Ja, es geht um Christus, um Gott. Er ist der eine Pol unserer Beziehung. Gleichzeitig können wir nur dann eine starke Beziehung zu ihm aufbauen, wenn wir unserer selbst wieder teilhaftig werden. Wenn wir uns in der Tiefe wahrnehmen und spüren, was wirklich auf unserem Herzen ist. Wir müssen auch uns selber wieder glauben und vertrauen lernen. Wenn das nicht der Fall ist, kann unsere Gottesbe-

ziehung nicht stark sein. Dann werden wir unsere Gotteserfahrungen immer wieder anzweifeln. Wir müssen spüren und wissen: Das gehört zu mir und das nicht. Solange das nicht der Fall ist, zeigen wir ein Verhalten, das nicht von unserem wirklichen Sein abgedeckt ist, das nicht mit unserem wahren Selbst übereinstimmt.

Wie sieht das konkret aus? Wir haben Seiten an uns entwickelt, die bei anderen gut ankommen. Wir sind extrem gastfreundlich, perfekt, unterhaltsam, spaßig, der Clown, kompetent, professionell, angepasst – oder wie auch immer die unbewusste Strategie unseres falschen Selbst aussieht. Mit zunehmendem Alter werden wir jedoch immer müder. Es kostet uns sehr viel Kraft, diese Anteile zu leben. Und das ist verständlich, weil sie nicht unserem wahren Selbst entsprechen, das mit dem Heiligen Geist als Kraftquelle in Verbindung steht. Weil sie nicht Teil des Menschen sind, den Gott sich gedacht hat, als er uns schuf.

Es kostet uns sehr viel Kraft, diese Anteile zu leben. Und das ist verständlich, weil sie nicht unserem wahren Selbst entsprechen, das mit dem Heiligen Geist als Kraftquelle in Verbindung steht.

Als ich begriff, dass es für meine geistliche und psychische Gesundheit elementar wichtig war, ehrlich und authentisch zu sein, begann ich, innezuhalten und mich zu fragen: Birgit, was willst du? Was bist tatsächlich du? Was spürst du gerade? Wenn es nach dir ginge, welche Meinung hättest du zu der Sache – bevor du weißt, was populär ist oder was Leute, die du bewunderst, für richtig erachten?

Dieses Innehalten fiel mir schwer. Ich spürte in mir starke »Menschenfurcht«, wie die Bibel es ausdrückt. Doch solange wir verleugnen, wer wir wirklich sind, werden wir keinen inneren Frieden, kein Wohlbefinden in Gott und keine Zufriedenheit mit uns selbst finden. Wir alle leben unser Leben mit einer Mischung aus dem, was ursprünglich tatsächlich und authentisch zu uns gehörte, und dem, was wir durch erlernte Lebensmuster und Mottos mit in unser Leben integriert haben, was aber eigentlich nicht zu uns gehört und sich im Tiefsten fremd anfühlt. Wenn ein Übermaß an Verletzungen, Antreibern und

einengenden Lebensmottos entstanden ist, zeigen sich die Auswirkungen schon im Jugend- oder frühen Erwachsenenalter. Kompetente Seelsorge und Therapie können uns dann helfen, innerlich heiler zu werden und uns von destruktiven Mustern wieder zu lösen.

Doch was, wenn es »nicht so ganz schlimm« war? Wenn wir einigermaßen unser Leben auf die Reihe bekommen haben und eigentlich erfolgreich sind? Dann werden sich ab der Lebensmitte Symptome melden, die wir irgendwann nicht länger ignorieren können. Die Grenze zwischen »normal« und »behandlungsbedürftig« ist freilich fließend:

Jeder dritte Mensch leidet im Laufe eines Jahres vorübergehend oder dauerhaft an mindestens einer psychischen Störung, etliche auch an mehreren gleichzeitig. Mit »psychischer Störung« ist keineswegs ein vorübergehender »Durchhänger« oder eine Marotte gemeint, sondern geistig-emotionale Beschwerden und Zustände, unter denen der Betroffene stark leidet, die er kaum oder gar nicht willentlich beeinflussen kann und die ihn in seiner Lebensführung erheblich beeinträchtigen.⁶

Diese Nachricht überrascht uns vielleicht. Das hätten wir nicht gedacht. Ja, von außen sieht vieles so strahlend aus. Wie oft haben wir vielleicht angenommen: »Ach, Sebastian und Susanne ... die sind wirklich veränderte, heilige Christen, die nur noch Stärken in ihrem Leben haben.« Doch dann, als wir sie kennenlernten, wurden wir eines Besseren belehrt: Auch sie kämpften mit ihren Schwächen, Antreibern und Minderwertigkeiten. Wir sahen es ihnen nur von außen nicht an. So sind wir alle unterwegs und haben Zeiten, in denen wir innerlich Not erleben. Deshalb ist es so hilfreich, zu einer Gemeinde zu gehören, in der wir einander ehrlich mitteilen, wie es uns wirklich ergeht. In unserer Kleingruppe, der Gebetszweierschaft, in Kursen von Klöstern und Stillehäusern erhalten wir Einblick, wie es in anderen aussieht. Es tröstet uns, nicht die Einzigen zu sein, die sich immer

wieder inneren Kämpfen, Traurigkeiten und Ängsten stellen müssen. Es ermutigt uns für unseren eigenen Weg, wenn wir erfahren, wie auch andere mittendrin sind, und sehen, wie sie mutig vorangehen oder Jesus ihnen begegnet und Veränderung schenkt.

Aspekte unserer Persönlichkeit

Doch noch einmal zurück zum falschen und zum wahren Selbst. Wie kann man diese Aspekte unserer Persönlichkeit noch systematischer beschreiben?

Das falsche Selbst ...

- wurde als Begriff vom Trappistenmönch Thomas Merton geprägt. Es wird von geistlichen Autoren wie Richard Rohr, Franz Jalics und anderen auch »Ego« genannt.
- verfolgt (bewusst oder unbewusst) egoistische Ziele und hat sich selbst zum Zentrum (auch wenn wir als Christen eigentlich Jesus nachfolgen und ihn Herrn sein lassen wollen).

Jeder von uns wird von einer illusionären Person beschattet: einem falschen Selbst. Das ist der Mensch, der ich selbst sein will, der aber nicht existieren kann, weil Gott nichts von ihm weiß. Und Gott unbekannt zu sein, ist im Ganzen gesehen zu viel Privatleben. Mein falsches und privates Selbst ist jenes, das außerhalb der Reichweite von Gottes Willen und Gottes Liebe existieren will – außerhalb der Realität und außerhalb des Lebens. Und so ein Selbst kann nicht mehr als eine Illusion sein.⁷

- ist unsere vorübergehende Identität, die wir uns selbst erschaffen haben und von der aus wir in unserem Umwandlungsprozess zum wahren Selbst starten. Es ist das Ergebnis des »Verbie-