



Die Annahme meiner selbst

Ab 40 bist du selbst für das Gesicht verantwortlich, das dir im Spiegel entgegenschaut. – Haben Sie den Spruch auch schon mal gehört? Vielleicht ist die Sache mit der Selbstannahme deshalb so schwer: Die Grenzen, die in uns selber liegen und unmittelbar mit unserer Person und unserem So-Sein verbunden sind, werfen die Verantwortung ganz auf uns zurück. Die Frage, ob wir diese Grenzen nicht eigentlich überwinden müssten, ist viel drängender. Oft arbeiten wir lange und unermüdlich an uns, um irgendwann schließlich zu kapitulieren. Ja, manchmal bin ich mir selbst zur Last.

Die immer wieder neu lesenswerte kleine Schrift von Romano Guardini *Die Annahme seiner selbst*¹ versteht die Selbstannahme als *Aufgabe*, die allen *Aufgaben zu Grunde liegt*. Ja, als existentieller Appell: *Ich soll sein wollen, der ich bin; wirklich ich sein wollen, und nur ich.*

Re-framing

Wie kann es gehen, *wirklich ich sein wollen* angesichts der vielen Defizite, die ich an mir auch wahrnehme? Wie kann ich die Last, die ich mir oft selber bin, zu einer umfassenden Selbst-Bejahung wandeln?

Um dieser Frage nachzugehen, lassen Sie uns nach Ressourcen suchen – als Gegenbewegung zu der Neigung, in eine Problemtrance zu geraten.

Eine Möglichkeit, diesen ressourcenorientierten Blick einzunehmen, ist das sogenannte Re-framing. Viele beraterische, therapeutische, supervisorische Richtungen arbeiten damit. Es geht darum, am Schwe-

ren das Lebbare; am Negativen das Bedeutungs-volle, das Hilfreiche, das Wachstumsfördernde; im Problem den Lösungsansatz zu entdecken. Re-framen [wörtlich: in einen neuen Rahmen setzen] heißt dabei, die Situation in einem anderen Kontext, aus einer anderen Perspektive zu sehen, damit so ein neues Licht darauf fällt. Dem Geschehen soll eine andere Bedeutung, ein anderer Sinn zugewiesen werden, damit es als lebensvoller Vorgang wahrgenommen werden kann.

Wie dieser Blick bei der Annahme meiner selbst hilfreich sein kann, soll hier ein wenig aufgezeigt werden.

Der grundlegende *neue* Zusammenhang, *neue* Rahmen, in dem wir die Gabe, die wir selber sind, verstehen können, ist der unbedingte Heilswille Gottes. – Von ihm her heißt Selbstannahme, unser Leben als unsere persönliche Heilsgeschichte zu lesen. Denn Gott, der uns geschaffen hat, kann sich nicht irren, er hat das genaue, für uns abgewogene Maß an Gabe und Herausforderung gefunden, die Mischung, die unser Leben zur Vollendung führen wird.

... damit die Kraft Gottes sichtbar werde

Es ist eine Binsenweisheit, die schon in der alttestamentlichen Literatur sprichwörtlich war: *Auf allen liegt eine schwere Last vom Tag, an dem sie aus dem Schoß ihrer Mutter kommen* [Sir 40,1]. Wir alle kommen zur Welt mit einem ganz bestimmten Set von angeborenen Begabungen und Grenzen. Ich bin mehr oder weniger gesund oder beeinträchtigt, gutaussehend, sprachbegabt, musikalisch... Es gibt Aspekte unseres Erbes, die wir als mangelhaft empfinden.

¹ Romano Guardini. Die Annahme seiner selbst. Würzburg
²1960.

Da geht es uns wie dem Blindgeborenen aus dem Johannesevangelium [9,1-41]. Die Warum-Frage, die auch uns oft auf der Zunge liegt, stellen in dieser Perikope die Eltern: *Hat er gesündigt oder seine Vorfahren*. Warum bin ich so? Woher kommt das? Bin ich schuld, dass es so geworden, dass es so geblieben ist? Hätte ich mehr an mir arbeiten können/müssen?

Erstaunlich ist: Jesus geht auf diese Frage der Eltern nicht ein. Die Begründung für diese angeborene Beeinträchtigung scheint ihn nicht zu interessieren. Es scheint, er weiß, wie wenig eine Antwort darauf den Eltern und dem Blindgeborenen Hilfe wäre.

Jesus lädt ein zu einer radikalen Blickveränderung, zum Reframing: *Damit die Kraft Gottes an ihm sichtbar werde*. Jesus sagt, was der Sinn und die Bedeutung dieser angeborenen Krankheit ist. Die Krankheit, die angeborene Schwäche, das Defizitäre ist dazu bestimmt, Offenbarungsort für den Heilungswillen Jesu zu werden.

Welche *angeborenen* Einschränkungen habe ich mit ins Leben gebracht? An welchen hat sich die Kraft Gottes schon erwiesen? An welchen leide ich noch? Wie klingt es in meinem Herzen wider, wenn Jesus sagt: die Kraft, die Macht, die Werke Gottes sollen an meiner angeborenen Schwäche offenbar werden? Kann ich es nachvollziehen, mein konkretes, auch mangelbehaftetes SoSein als Ort der Epiphanie Gottes zu sehen?

Sie setzte den Knaben am Nilufer im Schilf aus²

Nein, Mose hatte keinen guten Start ins Leben als Verfolgter und mit dem Schicksal eines Findelkin-

des. Bei uns wird es vermutlich nicht ganz so gravierend gewesen sein, und doch teilen auch wir ein wenig von diesen Erfahrungen.

Denn egal, ob unser Elternhaus schwierig und kein gutes Milieu zum Aufwachsen war oder liebevoll und auf den ersten Blick ideal: Beinahe jeder Mensch kann erzählen von Verletzungen, Einseitigkeiten, die uns in den allerersten Lebensjahren geprägt haben, als wir noch keine Möglichkeit hatten, uns damit auseinanderzusetzen und uns abzugrenzen. Wir mussten uns intuitiv schützen, haben Charaktereigenschaften und Muster entwickelt, die uns aus heutiger, erwachsener Sicht nicht mehr zuträglich und eher schwierig und lästig erscheinen. Auch diese Muster machen uns zu dem Menschen, der wir sind.

In diesen Kernverletzungen und den daraus resultierenden Mustern steckt aber auch riesige Energie und Kreativität. In der frühen Zeit ihrer Entstehung haben wir große psychische Energie und Kreativität aufgewendet, Verhaltensmuster zu entwickeln, die uns trotz widriger Umstände das Überleben und Leben ermöglicht haben. Und im Erwachsenenalter, wenn die alten Muster mehr und mehr als hinderlich erkannt werden, geht unglaublich viel Energie in ihre Bearbeitung und Überwindung.

Zumeist steht bei uns das Störende an diesen Mustern im Vordergrund. Immer wieder stolpern wir gleichsam über uns selbst, können nicht aus unserer Haut heraus.

Vielleicht lohnt es aber auch einmal, die kraftvollen Seiten meiner Kernverletzung und meiner Lebenswunde in den Blick zu nehmen: Vielleicht habe ich z.B. in meinen ganz frühen Lebensjahren viel zu wenig Ansehen bekommen und bin jetzt hochbegabt darin, anderen Menschen genau das zukommen zu lassen, ihnen zu schenken, was ich ver-

² Ex 2,3

misst habe. Vielleicht durfte ich in ganz frühen Jahren nicht in gesunden Beziehungen leben und habe jetzt die ausgeprägte Gabe, anderen Menschen eine wunderbare Mischung aus Verbundensein und Freiheit anzubieten und zu ermöglichen...

Habe ich eine Idee davon, welche besonderen Kräfte ich ausgebildet habe, um mit meiner Kernverletzung leben zu können? Kann ich diese Kraft immer noch spüren? Welche schönen und guten Gestaltungen habe ich dieser besonderen Kraft schon gegeben? Kann ich mir vorstellen, die Kraft aus diesen Lebenswunden noch stärker fruchtbar zu machen?

Jakob war ein Betrüger ...

... Petrus war impulsiv, David hatte eine Affäre, Noah betrank sich, Jona lief von Gott weg, Paulus war ein Mörder, Mirjam war eine Tratschtante, Martha machte sich zu viele Sorgen, Gideon war unsicher, Thomas war ein Zweifler, Sara war ungeduldig, Elija war depressiv ..., im vorigen Jahr kursierte diese Sammlung auf *facebook*. Als Quintessenz stand darunter: *Gott beruft nicht die Qualifizierten, er qualifiziert die Berufenen* – und das in einem lebenslangen Prozess.

Ja, charakterliche Schwächen gehören auch zu dem, was in dem großen Paket der *Annahme meiner selbst* seinen Anteil hat.

Petrus war und blieb impulsiv und ich stell mir vor, dass er damit auch viele Menschen verletzt und gekränkt hat. Aber ich kann mir auch vorstellen, dass er nur so seine Sendung als Erster in der Kirche füllen konnte. Wo wäre die Kirche hingeraten, wenn Jesus einem Zauderer ihre Entwicklung anvertraut hätte... Unser Charakter ist das Material, aus dem unsere Sendung geformt ist. Oder umge-

kehrt gesagt: Unsere Sendung ist unserem Charakter angepasst.

Wie ist das bei mir? Kann ich ein wenig darüber staunen, dass genau meine konkrete Persönlichkeit der Stoff ist, aus dem mein Ruf und meine Sendung gemacht sind? Sehe ich eine Verbindung zwischen meinen ganz individuellen Gaben [samt der anderen Seite dieser Medaille] und meiner Sendung? Kann ich etwas anfangen mit der Vorstellung, dass Gott mein ganz eigenes Profil nutzt, um meine Sendung wirksam werden zu lassen?

Was nicht angenommen ist, ist nicht geheilt; aber was mit Gott vereinigt ist, das wird auch gerettet³

Dieses Wort aus der Gnadenlehre des 4. Jahrhunderts beschreibt das Geheimnis der Inkarnation, in der Jesus Christus wirklich alles am Menschen angenommen hat, um ihn so zu erlösen. Wie geht das konkret, meine Mängel, meine Einschränkungen, meine Lebenswunden, meine Charakterschwächen mit Gott vereinigen, in die Inkarnation mit hineingeben und von Jesus erlösen lassen? Am Tag seines Tod brachte die Tagesschau dieses Zitat von Nelson Mandela: *I'm not a saint, but a sinner, but I keep on trying.*

Ein anderes mutmachendes Zeugnis, dass und wie es gehen kann, gibt der amerikanische Psychiatrieprofessor Arnold R. Beisser⁴, der mit 25 Jahren an Kinderlähmung erkrankte und fast vollständig gelähmt war, zeitweise konnte er nur mit Hilfe einer eisernen Lunge atmen. Er beschreibt eindrucksvoll,

³ Gregor von Nazianz, ep 101,7; PG 37, 181f

⁴ Arnold R. Beisser. Wozu brauche ich Flügel. Wuppertal 2009

was geschieht, wenn das Ankämpfen und Sich-Wehren endet und Annahme möglich wird.

Auch Beisser geht den Weg, in seiner Schwachheit seine Sendung zu entdecken. Mitten in seiner Schwäche und seinem Ringen als Schwerstbehinderter entdeckt er seine Berufung, seine persönlichen Erfahrungen als Psychiater für andere Menschen fruchtbar zu machen.

So zeigt er in einer besonders überzeugenden Weise, wie die persönliche Einschränkung zu Kraft und Sendung werden kann.

Das Paradox der Veränderung

Aus seiner persönlichen Erfahrung des Ankämpfens gegen sein Schicksal und der Ergebung in seine persönliche Wirklichkeit entwickelt er die *Paradoxe Theorie der Veränderung*, die lehrt, dass Veränderung dann entsteht, wenn der Mensch – zumindest für einen Moment – aufgibt, anders werden zu wollen, und stattdessen versucht, zu sein, was er ist.

Sehr nah an der Überzeugung unserer ignatianischen Spiritualität, dass der erste Schritt immer die vorbehaltlose Wahrnehmung der Wirklichkeit sein muss, folgert Beisser, dass Veränderungen nicht dadurch zustande kommen, dass wir uns selbst und unseren Zustand mit hohem Willenseinsatz umändern und dadurch eigentlich uns selbst bekämpfen, sondern dadurch, dass wir uns selbst umfassend annehmen. Diese konkrete Annahme kann nur gelingen, wenn wir tief in die ungewollten Anteile unserer selbst hineingehen, sie genau wahrnehmen, mit liebevoller Aufmerksamkeit umgeben, uns anzufreunden suchen. Wenn wir uns so geduldig und lange in bewertungsfreier Meditation diesen Anteilen zuwenden, kann sich eine verfestigte

Gestalt auflösen, Raum für eine Verwandlung in Gang kommen und etwas Neues entstehen.

Zum Schluss sei hier aus dem Buch von Beisser zitiert⁵: *Als ich aufhörte zu kämpfen und an einer Änderung zu arbeiten, als ich Wege fand, anzunehmen, wie ich bereits geworden war, entdeckte ich, dass ich mich gerade dadurch veränderte. Anstatt mich behindert oder unzulänglich zu fühlen, wie ich befürchtet hatte, fühlte ich mich wieder ganz. Ich erlebte ein Wohlbefinden und eine Fülle, die ich zuvor nicht gekannt hatte. Ich fühlte mich nicht nur eins mit mir selbst, sondern auch mit dem Universum. Es war keine Veränderung, die von Kampf, Arbeit und Mühe geprägt war, sondern eher eine Entdeckung, wie es möglich ist, nicht zu kämpfen, nachzugeben, einen Schritt beiseite zu treten und die Wahrheit deutlich werden zu lassen. Als ich bereit war, mich mit den Bedingungen zu konfrontieren, die mir unerträglich und undenkbar erschienen, veränderten sie sich in ihrer Wirklichkeit. Ich erfuhr, dass es nicht immer nötig ist zu kämpfen, um seinen Platz in der Welt zu finden, denn ich entdeckte den Platz, den ich schon in mir hatte.*

*Sr. Veronica Krienen OSB,
geboren 1962, Dipl. Psychologin;
Referentin im Edith-Stein Exerzitienhaus
der Erzdiözese Köln, im Schwerpunkt tätig in der
geistlichen Begleitung und Exerzitienbegleitung.*

⁵ A.a.O. S. 115