

## Der Balken im Auge

*Christsein hat manchmal weniger mit bewusster Anstrengung zu tun. Wirklich ein Christ zu werden, das heißt auch mir selber mit meinem Schatten auf die Schliche zu kommen und mich im Inneren von Jesus heilen zu lassen.*



Manchmal bin ich unter Menschen  
und fühle mich doch allein.

Foto: Justice Amoh / Unsplash

Ich bin ja schon immer eher ein Typ, der größere Menschenversammlungen meidet. Ob es um Feste oder Veranstaltungen geht, den Besuch einer Messe oder einer Konferenz, ich bin immer recht froh, wenn ich dann möglichst unauffällig wieder verschwinden kann und zu Hause in die Ruhe meines Zimmers zurückkehre. Gerade lese ich ein Buch über introvertierte Menschen (Debra Sommer. Die leisen Weltveränderer: Von der Stärke introvertierter Christen) und finde mich da zu einem guten Teil wieder: Auch ich schreibe viel lieber eine Mail, als dass ich anrufe; auch ich tue mich schwer mit Smalltalk, komme aber dann in Fahrt, wenn ich spüre, dass die Unterhaltung sich für die wesentlichen Dinge des Lebens öffnet.

Interessant finde ich die Ausführungen in dem Buch darüber, dass Introvertierte oft meinen, sich

verbiegen zu müssen, denn ein guter Christ sollte offenkundig auf fremde Menschen zugehen, sollte von seinen christlichen Überzeugungen sprechen und sich aktiv engagieren. Gerade das aber fällt 30-50% der Menschheit eher schwer, denn so viele haben eine introvertierte Charakterprägung. Sie haben aber auch besondere Qualitäten, die in einer Gemeinde immer wieder vonnöten sind: ein hohes Reflexionsvermögen, große Empathie, spirituelle Tiefe und Weisheit u.a.m. Während unsere heutigen Gemeinden sehr gut aufgestellt sind, was die Organisation von Seniorennachmittagen und Pfarrfesten betrifft, fehlen doch vielerorten die Qualitäten von introvertierten Menschen. Es braucht für die christliche Gemeinschaft neben den Marta-Qualitäten (actio) gleichberechtigt auch die Maria-Qualitäten (contemplatio). Neben Planung und Organisation darf das Beten und Verweilen vor dem Herrn, z.B. in Anbetung und Lobpreis, der Austausch über Glaubenserfahrungen u.a.m. nicht zu kurz kommen.

Für Introvertierte ist es ganz wichtig, dass sie ihr Bedürfnis nach Rückzug, Für-sich-Sein und Stille bewusst wahrnehmen und ihm auch Raum geben. Gerade, weil das in der modernen Welt immer schwieriger wird und man den Eindruck gewinnen könnte, mit diesem Bedürfnis nicht in unsere hyperaktive Gesellschaft hinein zu passen.

Als ich so das Buch las, konnte ich Vieles, was die Autorin beschrieben hatte, für mein Leben bestätigen. Und es tat wohl, mich mit meinem gefühlten Anders-Sein in Solidarität mit so vielen anderen Menschen wiederzufinden. Gleichzeitig ging es mir aber über Wochen hin schon gar nicht gut. Ich konnte es nicht genau festmachen, woran es lag. Ich fühlte mich irgendwie isoliert, selbst dann wenn ich unter Menschen war. Tatsächlich hatte ich über Weihnachten und die anschließenden Wochen kaum Aktivitäten, zumal noch ein geplanter Kurs ausgefallen ist. Ich bin mir wohl bewusst, dass ich die Bestätigung für mein Tun und die Rückmeldung der TeilnehmerInnen in den Kursen brauche und dass dies für mich immer wieder ein Ansporn und eine Energiequelle ist. Aber dass ich nun so am Boden lag, dafür konnte die fehlende Bestätigung doch nicht der alleinige Grund sein.

Ich versuchte, mir selbst zu helfen mit verschiedenen Techniken, die ich kennengelernt habe: Healing Code, Klopfakkupressur, Herzkohärenz usw. Das linderte zwar momentan meine dunkle Stimmung, aber sie wurde nicht gelöst. Ich bekam schon die Befürchtung, in eine Depression abzurutschen. Meine Lebensenergie wurde immer schwächer.

Natürlich betete ich zu Jesus, den ich so zuverlässig als starken Partner an meiner Seite erfahren habe. Doch seltsamerweise schien auch Gott weit von mir entfernt. Was war nur mit mir los? Irgendwann, nach einem brüderlichen Gespräch mit Jesus, wurden mir die Augen geöffnet: „Ich lebe in der Isolation. Ich fühle mich so isoliert, weil ich mich selbst isoliere! Ich selbst bin es, der mich so ins Abseits manövriert.“ Und ich fragte mich: „Warum tue ich das?“ In der Reflexion habe ich

erkannt, dass es wohl ein unbewusster Entschluss war, mich bloß von niemandem abhängig zu machen. Offensichtlich ist dies zu einer unausgesprochenen Maxime in meinem Leben geworden: „Verlasse dich am besten nur auf dich selbst, dann wirst du auch nicht enttäuscht. Dich abhängig machen von anderen, das bringt nur Unsicherheit und Schmerz.“

Das Perfide an solchen unbewussten Überzeugungen ist, dass sie eine große Macht ausüben und mich - ohne dass ich es bewusst merke oder überhaupt will - in meinem ganzen Tun und Verhalten lenken. Es ist, wie in einem Zug zu sitzen, in dem ich fahre seit ich denken kann. Und ich meine, das Leben müsste so sein, dass die Fahrt immer weiter in diese Richtung geht. Ich kenne es ja nur so. Und so nehme ich es als selbstverständlichen Teil meiner Person an und fördere und verteidige das sogar noch. Jetzt erst erkenne ich: mich möglichst unabhängig von allen anderen zu machen, das ist der beste Weg in die Isolation. Wer so unabhängig von anderen leben will, der lebt bald nicht mehr, denn Leben ist doch Verbindung, ist Gemeinschaft, ist ein Mit- und Füreinander. Es erschreckt mich, dass ich - ohne mir dessen bewusst zu sein - der Sünde auf den Leim gegangen bin. Ja, der Sünde! Denn Sünde ist ja gerade die Trennung, ist Isolation. Und genau dieses Ziel habe ich offensichtlich verfolgt, ich habe mein eigenes Unglücklichsein vorangetrieben, ohne dass ich einen Schimmer davon hatte.

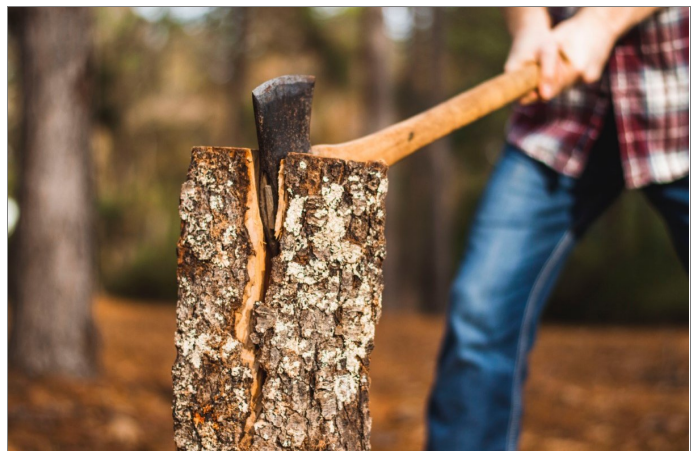
Jetzt, wo ich das erkannt habe, möchte ich alle Hebel in Bewegung setzen umzukehren. Ich habe so viele Jahre damit zugebracht, mir selbst zu beweisen, dass ich auch ohne die anderen kann. Gott sei Dank ist mir das nicht durchgängig geglückt! Es gab und gibt viele Menschen, mit denen ich verbunden leben darf und wo ich aus der Beziehung Freude und Lebensmut schöpfe. Und dennoch war mein Entschluss wie ein Hintergrundrauschen, das mich davon abgehalten hat, offener in Beziehung zu gehen und beteiligt daran mitzuwirken. Die nächsten Jahrzehnte auf jeden Fall will ich damit zubringen zu lernen, wie es sich verbundener lebt, will lernen, Beziehungen mitzugestalten und zu pflegen.

Ich habe die Bibelstelle, die vom eigenen Balken spricht, den man nicht sieht, während man beim Anderen den Splitter aus dem Auge herauszuoperieren versucht, immer für übertrieben gehalten. Aber jetzt muss ich erkennen, dass die Aussage leider wahr ist und auf meine Situation sehr deutlich zutrifft.

Wie vielen Menschen habe ich schon geholfen, in seelsorglichen Gesprächen, in Kursen und Exerzitien, ihre Lebensfragen zu lösen und Krisen zu meistern? Und wie blind war ich gleichzeitig dafür, dass ich meine innere Dynamik nicht erkannt habe, die mich immer dazu antrieb, mich bloß nicht von jemanden abhängig zu machen. Und wie sehr hat diese Dynamik mein ganzes Tun mit einem grauen Schleier verhängt.

Natürlich liegen dieser Dynamik Erlebnisse in meiner Biographie zugrunde. Auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, das muss ich häufig als schmerzvoll erlebt haben, so dass ich zu dem Entschluss gekommen bin: „Lieber vertraue ich mich anderen Menschen nicht an, dann kann ich auch nicht verletzt werden und muss nicht hilflos dastehen.“ Ich habe 50 Jahre gebraucht, mir selbst mit diesem inneren Schwur auf die Schliche zu kommen. Und ich habe ein weinendes Auge und ein lachendes: Warum habe ich das nicht schon früher erkannt? Aber, Gott sei Dank, sehe ich es wenigstens heute deutlich und klar vor mir. Nun werde ich alle Kraft daransetzen, mich mit meinen alten Verwundungen zu versöhnen, um mich neu ausrichten zu können.

Sicher werde ich nicht von einem introvertierten Menschen zu einem extrovertierten mutieren, das ist wohl weder möglich noch überhaupt wünschenswert. Aber ganz sicher kann ich mich selbst damit beschenken, neue Beziehungen aufzubauen und mein Herz zu öffnen für Freundschaften, die mir gut tun. Jetzt, wo ich erkannt habe, dass meine Ängste aus Kindestagen stammen, kann ich mich als Erwachsener bewusst und frei dafür entscheiden, diese Ängste zu überwinden. Mit Hilfe von lieben Menschen, die mich unterstützen, werde ich aus meiner Isolation herauskommen und wieder neu Lebensenergie tanken können. Ich danke Gott und meinem treuen Bruder und Herrn Jesus Christus!



Jetzt kann ich aus dem Balken Kleinholz machen und damit das Feuer tieferer Beziehungen nähren!

Foto: Abby Savage / Unsplash