

## 1. Was ist Selbstsabotage und wie sieht sie konkret aus?

In diesem Seminar geht es um das Thema Selbstsabotage. Ich möchte einen Vers aus dem Buch Hiob an den Anfang stellen, der mich begleitet hat in meinem Prozess aus der Selbstsabotage heraus:

*So lockt er auch dich aus dem Rachen der Angst in einen weiten Raum, wo keine Bedrängnis mehr ist...“ (Hiob 36,16a)*

Ich beginne mit dem ersten Kapitel aus meinem Buch zu diesem Thema, weil es am besten illustriert, worum es geht: *Es war während meiner Schulzeit, vielleicht in der fünften oder sechsten Klasse. Unser Deutschlehrer hatte uns folgende Hausaufgabe aufgegeben: Wir sollten uns eine phantastische Geschichte ausdenken. Das war doch mal eine Aufgabe! Zu Hause ließ ich meiner Phantasie freien Lauf und dachte mir eine heiße Story aus, und als ich sie zum Schluss noch einmal durchlas, war ich wirklich zufrieden mit mir! Am nächsten Tag saß ich dann wie jeden Morgen mit zwei Mitschülerinnen im überfüllten, schaukelnden Schulbus. Natürlich war unser Thema unsere Deutsch- Hausaufgabe, und jede von uns gab ihre Geschichte zum Besten. Meine handelte, soweit ich mich erinnere, davon, wie ich mit meinem eigenen Flugzeug bei wagemutiger Himmelsakrobatik einige spannende und lustige Abenteuer durchstand. Meine Freundinnen fanden meine Phantasiereise witzig. Später in der Schule fragte der Lehrer, ob jemand seine Hausaufgabe vorlesen wolle. Mein Herz klopfte mir bis zum Hals, und ich rang mit mir. Fast hätte ich aufgezeigt, aber dann kamen mir plötzlich Zweifel. Natürlich, mir gefiel meine Geschichte, aber war sie wirklich gut genug, um sie hier vor der ganzen Klasse vorzutragen? Vielleicht irrte ich mich ja und würde mich blamieren! Während ich letztendlich kniff, meldete sich eine meiner Schulfreundinnen, mit der ich morgens im Bus gefahren war – und trug meine Geschichte vor und gab sie unverfälscht als die ihre aus. Ich traute meinen Ohren nicht! Unser Lehrer jedoch war sehr angetan von der abenteuerlichen Erzählung und belohnte sie mit einem „Sehr gut“. Meine andere Kameradin war darüber so entrüstet, dass sie den Lehrer nach der Unterrichtsstunde über den wahren Sachverhalt aufklärte, aber der ließ sich dadurch in keiner Weise beeindrucken. Ich ging also leer aus...Heute kann ich sagen: „Selber schuld!“ Aber damals fühlte ich mich ungerecht behandelt.*

Im Laufe meines Lebens gab es immer wieder Begebenheiten, in denen mir ähnliches passierte, ich mir aber eingestehen musste, dass ich mir selbst ein Bein gestellt hatte. Irgendwann wurde ich mir dessen gewahr, dass sich solche Dinge in meinem Leben wiederholten, und ich machte mich auf den Weg, mich mit diesen Erfahrungen näher zu befassen. Warum war mein Leben durch Zweifel und Unentschlossenheit geprägt? Was hemmte und blockierte mich eigentlich? Wie kam die Enge in mein Leben, die ich immer wieder empfand? Warum hatte ich das Gefühl, nicht so recht voran zu kommen? Wieso war es immer wieder so, dass ich von anderen überholt wurde und das Gefühl hatte, dass sie das taten, was ich gern getan hätte, dass sie mir wegschnappten, was ich gern gehabt hätte? Und immer waren es Menschen, die im Gegensatz zu mir ihre Talente zu nutzen wussten

und dies auch ungehemmt taten, wie ich mir mit einem neidischen Seitenblick eingestehen musste.

Als ich mich mit diesen Dingen beschäftigte, fand ich schließlich den Fachbegriff für dieses Phänomen, den ich vorher noch nicht kannte: Selbstsabotage. Soweit das Zitat.

Zunächst möchte ich mit Ihnen zwei Fragen nachgehen:

- Was ist Selbstsabotage?
- Wie behindern wir uns selbst? Methoden bzw. Verhaltensweisen, mit denen wir uns selbst sabotieren können.

### **1.1 Was ist Selbstsabotage?**

Mein Schulbeispiel ist ein anschauliches Beispiel für Selbstsabotage. Ich hätte Erfolg haben können, aber ich verhinderte ihn, ich ließ meine Chance ungenutzt verstreichen.

Sabotieren bedeutet etwas zu stören, zu vereiteln, zu Fall bringen. Im Kern handelt es sich bei der Selbstsabotage um Verhaltensweisen, mit denen man sich selbst behindert, seinen eigenen Erfolg, sein Vorwärtskommen gemäß dem Motto: Selbst ist der Saboteur! Man gräbt sich selbst das Wasser ab, sägt am Ast, auf dem man sitzt, stellt sich selbst ein Beinchen. Man steht sich selbst im Weg. Und oft ist es so, dass man dadurch genau das verhindert, was man sich am meisten wünscht.

Manch einer muss sich der Wahrheit stellen, dass er sich selbst behindert. Oft sind wir selbst es, die uns ein Bein stellen und nicht die anderen. Wir selbst sind diejenigen, die unser Schicksal inszenieren. Wir fahren mit angezogener Handbremse und entwickeln nicht unsere volle Kraft. Viele von uns vermeiden es, sich zu zeigen, mit ihren Talenten wirksam zu wuchern, erfolgreich zu sein, sich ins Leben zu wagen. Oft behindern wir selbst unseren Erfolg, unsere Vorwärtskommen. Sich dem zu stellen, ist nicht leicht. Leichter ist es für viele von uns ist es, Umstände oder andere Menschen oder ein unpersönliches Schicksal dafür verantwortlich zu machen, wenn man nicht so recht weiter kommt. Wir sind einen Riesenschritt weiter, wenn wir bereit werden anzuerkennen, dass viele Schwierigkeiten, mit denen wir kämpfen, selbstgemacht sind.

### **1.2 Methoden der Selbstsabotage**

Ich komme zur zweiten Frage: Wie kann Selbstsabotage konkret aussehen? Wie sabotiert man sich selbst?

Ich mache diesen Teil sehr kurz, die Liste ist sicher nicht vollständig, gibt aber einen Einblick in die wichtigsten selbstsabotierenden Verhaltensweisen:

Da ist zunächst das sogenannte Tiefstapeln. Zu Untertreiben oder Unterstatement eignen sich z.B. bestens, um von anderen nicht ernst genommen und übersehen zu werden, nicht zum Zug zu kommen. Das ist vielen nicht klar. Menschen, die sich selbst sabotieren zeigen

© Dorothea Gersdorf – Leben im Kontext – D-44139 Dortmund – Internet: [www.lebenimkontext.de](http://www.lebenimkontext.de)

oft nicht, was sie sind und haben, sondern sie verstecken sich. Lieber keine Verantwortung übernehmen oder Entscheidungen treffen! Irgendwer findet sich schon, der dann aktiv wird und die Initiative ergreift. Besonders effektiv ist diese Strategie gepaart mit der Begründung, die anderen könnten es ja ohnehin besser.

Eine andere Methode ist es, sich niemals selbst für eine Aufgabe o.ä. anzubieten, stattdessen immer zu warten, bis man gefragt wird. Für manche ist es gar nicht leicht, sich selbst für einen Posten anzubieten oder für ihre Bedürfnisse in angemessener Weise einzutreten, z.B. eine Freundin von mir. Sie fühlte sich gekränkt und übersehen, als andere innerhalb der Gemeinde in ein Leitungsteam berufen wurden, in das sie auch gehört hätte. Jahrelang schon hatte sie sich in diesem Bereich treu engagiert. Früher hätte sie es als anmaßend gehalten, sich selbst für ein solches Amt vorzuschlagen. Und irgendwie erwartete sie auch, dass die Leitenden von selbst auf die Idee kämen, sie zu berufen. Das geschah aber nicht. Nachdem sie diese Angelegenheit mit einer Seelsorgerin besprochen hatte, um ihre Motivation zu überprüfen und sie das Empfinden hatte, grünes Licht von Gott zu haben, fasste sie sich ein Herz und sprach die Sache bei den Verantwortlichen an. Diese fielen aus allen Wolken, hatten sie doch gar nicht an die Möglichkeit gedacht, dass meine Freundin sich auch gern in diesem Bereich betätigt hätte. Als sie es nun von sich aus thematisierte, stellten sie sich die Frage, wieso sie nicht selbst darauf gekommen waren, und es fiel ihnen wie Schuppen von den Augen: Natürlich gehörte sie in das Team! Fest steht jedenfalls, dass sie nicht in diesen Dienst gelangt wäre, wenn sie sich nicht selbst zu Wort gemeldet hätte.

Auch mit der Gewohnheit, sich von der Meinung anderer abhängig zu machen, bevor man etwas tut, kann man sich selbst sabotieren.

Ein weiteres wirkungsvolles Manöver, sich selbst zu behindern, ist es, zu lange zu warten; Stichwort: „Die lange Bank. Zu dieser Strategie gehört es auch, auf andere zu warten. Man möchte etwas tun, z.B. ein neues Hobby beginnen, man möchte es aber nicht allein tun und so hält man Ausschau nach jemandem, der sich mit einem auf den Weg macht. Aber man findet keinen. Also gibt man sein Vorhaben auf und alles bleibt beim Alten.

Unentschlossenheit und Zögerlichkeit eignen sich auch bestens, gute Chancen ungenutzt verstreichen zu lassen.

Oder wir setzten unsere Ziele so hoch, dass es von vornherein klar ist, dass sie nicht zu erreichen sind. Wenn wir z.B. mit dem Joggen beginnen wollen und uns gleich zum Ziel setzen, einen Marathon zu laufen zu wollen, fangen wir erst gar nicht erst an.

Wir sabotieren uns auch selbst, wenn wir nicht wissen, was wir wollen. Ich treffe auf viele Menschen, die sehr genau wissen, was sie nicht wollen, aber nur vage Vorstellung davon haben, was sie wollen. Ohne Ziel ist es schwer, durchzustarten.

Und dann gibt es noch die Strategie, seinen Terminkalender mit allen möglichen und unmöglichen Terminen zu füllen, sich zu verzetteln oder durch Nebensächlichkeiten aufzureiben: Das sind Menschen, die auf allen Hochzeiten tanzen, die überall mitmischen  
© Dorothea Gersdorf – Leben im Kontext – D-44139 Dortmund – Internet: [www.lebenimkontext.de](http://www.lebenimkontext.de)

und mitreden. Dadurch, dass man sich nicht festlegt, verhindert man, auf einem Gebiet richtig gut und kompetent zu werden.

Und dann gibt es die sog. Unglücksraben. Wenn sich einer ein Bein bricht, dann sind sie es; tritt jemand ins Fettnäpfchen, dann sie. Alles, was einen Menschen daran hindert, ins Leben einzutauchen und voranzukommen, kann seine Wurzeln in Selbstsabotage haben, so wie es auch bei körperlicher Krankheit der Fall ist oder auch bei Süchten.

## 2. Psychodynamik

Im Weiteren wollen wir uns damit befassen, was in einem Menschen vorgeht, der sich selbst behindert, seine innere Befindlichkeit, psychische Mechanismen und auch – so paradox es klingen mag – welchen Sinn Selbstsabotage macht. Dazu drei Denkanstöße:

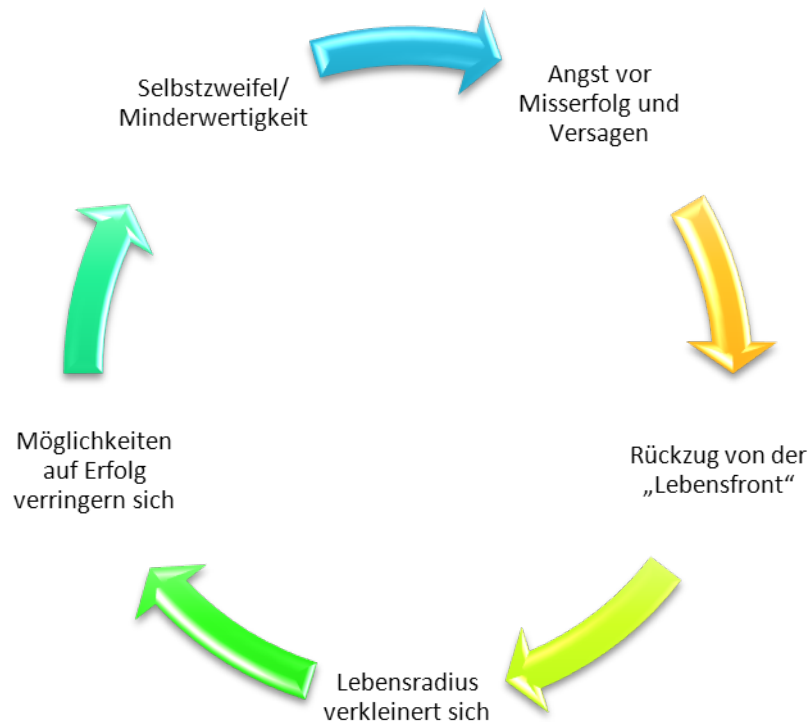
### 2.1 Menschsein heißt sich minderwertig fühlen

Ein Statement von Alfred Adler, Begründer der Individualpsychologie, lautet: „*Menschsein heißt sich minderwertig fühlen.*“ Ich kann dies zum einen aus meinem eigenen Erleben unterstreichen, finde es aber auch in fast jedem Beratungs- und Seelsorgeprozess irgendwann thematisiert. Immer wieder geht es um mangelndes Selbstvertrauen, Selbstzweifel und mangelnde Selbstannahme. Adler sagte, das Minderwertigkeitsgefühl sei ein Grundproblem der Menschen und die Basis jeglicher psychischen Störung und Krankheit, einer jeden Beziehungsstörung. Es beinhaltet das Empfinden, nicht liebenswert zu sein, nicht dazu zu gehören oder anders als die anderen zu sein. Auch Thomas A. Harris hat das erkannt und schon vor vielen Jahren in seinem Klassiker *Ich bin o.k. – Du bist o.k.* thematisiert.

Minderwertigkeit ist ein Mangel erleben. Mangel aber zielt immer darauf ab, eben diesen Mangel zu beheben. Ein trockener Schwamm saugt Wasser auf, ein Vakuum füllt sich mit Luft, sobald es geöffnet wird. Dies Prinzip lässt sich auch psychologisch anwenden. Ein Mensch, der sich minderwertig fühlt, tut alles dafür, um dieses quälende Gefühl loszuwerden. Er erlebt sich selbst als klein und unbedeutend, die anderen aber über sich stehend. Er fühlt sich erniedrigt, nicht in die Gemeinschaft aufgenommen und meint, dass die anderen von oben auf ihn herabschauen. Und natürlich will er diesen Mangel in irgendeiner Weise ausgleichen, denn ein solcher Zustand ist auf Dauer unerträglich. Einem Menschen, der in seinem Selbstwert beeinträchtigt ist, genügt jedoch ein „normaler“ Ausgleich nicht, durch den er wieder auf Augenhöhe mit seinen Mitmenschen kommen würde. Er strebt nach Überlegenheit, um sich in der Gemeinschaft gleichwertig zu fühlen, das heißt, er schießt über das Ziel hinaus, welches die Gemeinschaft mit anderen auf gleichwertiger Ebene ist. Daher sagt Alfred Adler, dass ein entmutigter Mensch immer überkompensiert, also nach besonderer Geltung oder Überlegenheit strebt. Das heißt, er muss besser sein als andere, um sich ihnen ebenbürtig zu fühlen. Um annehmen zu können, dass er von den anderen akzeptiert wird, muss er witziger, beliebter, erfolgreicher, schöner sein als sie. Oder in der frommen Variante: bibelfester, hilfsbereiter, geistlicher, demütiger. Der sich minderwertig Fühlende wird immer überkompensieren oder aber er wird

dekompensieren. Adler legte auch für den Laien nachvollziehbar dar, wie auf dem Boden von Minderwertigkeitsgefühlen und den daraus erwachsenden überhöhten Zielen und Ansprüchen an sich selbst, alle Arten von Beziehungsproblem bis hin zu psychischen Störungen und Krankheiten gedeihen.

Wir wollen uns im Folgenden den Kreislauf der Dekompensation ansehen, der bei unsrem Thema eine Rolle spielt:



Es geht bei der Selbstsabotage letztlich darum – so die private Logik des Betroffenen – sich vor der Erfahrung eines Misserfolgs, vor Versagen und Scheitern zu schützen und damit das eigene Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Leider ist es aber so: Man will sich vor Misserfolg schützen, verhindert aber gleichzeitig seinen Erfolg. Und natürlich ist dies dem Selbstwertgefühl wiederum nicht zuträglich. In diesem Sinne sagte mal jemand, die Neurose sei das unintelligente Verhalten eines intelligenten Menschen.

## 2.2 Schamangst und das falsche Selbst

Ein Mensch, der sich unwert fühlt, wird außerdem mit einem Gefühl der Scham zu kämpfen haben. Minderwertigkeitsgefühle und Scham gehören immer zusammen und führen immer zur Selbstablehnung, und Leanne Payne spricht sogar von Selbsthass. Darüber hinaus wird ein solcher Mensch beständig bestrebt sein, dass niemand erfährt, wie klein und unwert er sich in Wahrheit fühlt. Und hier kommt als weiteres Gefühl, nämlich die Angst ins Spiel, die Angst, entdeckt zu werden. In einem Referat hat ein Mitarbeiter unserer Arbeit das einmal gut beschrieben:

*Ich hatte über lange Strecken meines Lebens mit einer bestimmten Angst zu kämpfen. Insbesondere in meinem Beruf, wenn Gespräche mit Vorgesetzten anstanden oder mit anderen Autoritätspersonen packte mich das Gefühl: „Jetzt ist alles aus. Sie haben mich entdeckt. Jetzt wissen sie, wer ich bin und was ich getan habe. Alles ist aus.“ Dabei konnte ich gar nicht sagen, was es bei mir denn zu entdecken gab oder was ich so Schändliches getan hätte. Dennoch beschlich mich in diesen Gesprächen immer wieder das Gefühl sozusagen mit „heruntergelassenen Hosen“ erwischt worden zu sein. Ich konnte nicht ergründen, woher diese Angst kam. Aber sie lähmte mich in solchen Situationen total. Ich hatte immer die Befürchtung, irgendjemand könnte mir ins Gesicht sagen und aller Welt offenbaren, wer ich bin. Das hätte ich nicht ertragen können. Diese Angst bekam beim Lesen von Fachlektüre später einen Namen: Schamangst. Geboren wird diese Angst aus verschiedenen Erfahrungen wie Grenzüberschreitung oder Ablehnung, die zu erheblichen Verletzungen in unserem Leben führen können. Um mit dieser Angst fertig zu werden, tun wir alles, um uns zu verstecken, damit niemand uns sehen kann wie wir wirklich sind.*

Schamangst ist ein Gefühl, das, wenn wir es in jungen Jahren entwickeln, später zu einem ständigen Begleiter wird: Sie verfolgt uns wie unser eigener Schatten. Die Scham über den eigenen (vermeintlichen) Makel und die Angst davor, dass dieser von anderen entdeckt werden könnte, ergibt Schamangst. Fragt man einen Menschen, der darunter leidet, was denn an Beschämendem offenbar werden könnte, findet er häufig keine Antwort. Gehen wir diesem Phänomen weiter auf den Grund, dann stoßen wir auf Phantasien über uns selbst, die beinhalten, dass es irgendetwas Verborgenes in uns geben muss, das absolut verabscheuenswert, böse, gemein, anmaßend ist, kein wenig liebenswert.

Um zu verhindern, dass dies jemand entdeckt, bauen wir eine Persönlichkeit auf, die wir nicht sind und die Merkmale aufweist, von denen wir annehmen, dass sie von anderen akzeptiert werden. Es gibt Menschen, die es zur Perfektion trainiert haben, so zu sein, wie sie meinen, dass andere sie haben wollen. Wir stellen etwas dar, was wir nicht sind. Unsere Fassade, viele Seelsorger nenne es „das falsche Selbst“, bildet u.U. eine mächtige Wallanlage um unsere wahre Persönlichkeit herum, ursprünglich als Schutz gedacht, um uns vor weiteren Verletzungen zu schützen. In Wahrheit jedoch stellt das falsche Selbst ein Gefängnis dar. Isolation, Einsamkeit und innere Leere sind die Symptome, an denen wir erkennen können, wenn wir uns in einem solchen Verließ befinden. Wir können uns mitten unter Menschen befinden und fühlen uns trotzdem einsam.

Scham, negatives Denken über sich selbst, ein schlechtes Selbstbild – alles Bestandteile der Selbstsabotage - sind der Beginn und Teil einer Entwicklung, die sich zu einem Schicksal auswachsen kann. Ein altes, chinesisches Sprichwort dokumentiert dies sehr gut:

*Säe einen Gedanken und du erntest eine Tat.*

*Säe eine Tat und du erntest eine Gewohnheit.*

*Säe eine Gewohnheit und du erntest einen Charakter.*

*Säe einen Charakter und du erntest ein Schicksal.*  
Weisheit)

(Chinesische

### 2.3 Dunkle Stimmen

Ich komme nun zu meinem Punkt: Dunkle Stimmen. Dazu ein Zitat von Henry Nouwen: *Gott schuf den Menschen, Mann und Frau, als sein Abbild, und er sah, was er gemacht hatte und siehe, es war sehr gut. Allen dunklen Stimmen zum Trotz können kein Mann und keine Frau das jemals ändern. Auf das eigene Sohnsein setzen ist jedoch keine leichte Wahl. Die dunklen Stimmen der Welt um mich herum versuchen, mich zu überzeugen, dass ich nicht gut bin und nur dann gut werde, wenn ich mir mein Gutsein verdiene, wenn ich es mir auf der Leiter der Leistung und des Erfolgs erarbeite. Diese Stimmen verleiten mich leicht dazu, dass ich jene Stimme vergesse, die mich `mein Sohn, mein geliebter` nennt und mich daran erinnert, dass ich unabhängig von jeglichem Verdienst und jeglicher Leistung geliebt bin. Die dunklen Stimmen übertönen die sanfte, leise, lichtspendende Stimme, die nicht aufhört, mich `geliebt` zu nennen. (Henry Nouwen: Nimm sein Bild in dein Herz. Toronto, 1991, S. 69)*

Henry Nouwen spricht von dunklen Stimmen der Welt, die auf uns Menschen einwirken. Sie haben einen erheblichen Einfluss beim Zustandekommen innerer Blockaden, und möchte zunächst zwei davon ansprechen.

Da gibt es z.B. antreibende Stimmen, die uns zu Höchstleistungen anstacheln. Sie fordern von uns: Sei perfekt! Sei anderen gefällig! Streng dich an! Sei stark! Beeil dich! Man kann sich leicht vorstellen, wie es einem Menschen ergeht, der unter dem Einfluss solcher Appelle steht. Sein Bemühen reicht nie aus; das, was er erreicht ist nie genug, es könnte immer noch besser sein - so empfindet er zumindest. Antreibende Stimmen stachelt ihn zu unglaublichem Ehr- Geiz an. Ich kenne viele Menschen, die nie richtig entspannt sein können, die immer irgendwie „herumrödeln“. Ich behaupte, dass viele Christen ihre Dienste und frommen Aktivitäten nicht aus einer Geborgenheit bei Gott heraus tun oder in seinem Auftrag, sondern auf Grund dieses inneren Getriebenseins. Das Resultat sind dann Erschöpfungszustände, Hörstürze und vieles mehr - ich spreche aus eigener Erfahrung.

Zusammen mit diesen antreibenden Appellen, wirken noch andere Stimmen auf uns ein, die wir oft schon früh in unserem Leben hören: kritische Stimmen. Sie sind an die Minderwertigkeit gekoppelt und flüstern: „Du schaffst es ja doch nicht. Es hat alles sowieso keinen Zweck. Du wirst nie wirklich erfolgreich sein!“ Dies verursacht eine ungeheure Spannung in uns, eine große innere Bedrückung und Angst.

Viele Stimmen dieser Welt sind überhaupt nicht sanft, leise und lichtspendend, sondern bedrängend und finster. Jeder von uns ist ihnen aber ständig ausgesetzt. Es handelt sich dabei um Aussagen und Appelle, die wir oft schon früh in unserem Leben gehört und die sich daher tief in uns eingegraben haben. Sie stehen auch im Zusammenhang mit unseren Lebenserfahrungen von Versagen, Verletzungen, innerer Konflikte, mit Demütigungen und Enttäuschungen – unserer Gebrochenheit.



Wenn wir diese dunklen Stimmen lange genug hören, dann kann es sein, dass wir sie verinnerlichen; sie werden zu unserem eigenen „zweifelnden Selbst“, wie Henry Nouwen es nennt – andere Seelsorger nennen es „falsches Selbst“. Daher nenne ich diese Stimmen, um die es hier geht, auch gern „Stimmen der Vergangenheit“. Die Psychologie hat für diese verinnerlichten, bedrängenden Stimmen, diese „innere Einreden“: innerer Kritiker und innerer Antreiber. Wenn diese beiden konträren Botschaften nun gleichzeitig auf einen Menschen einwirken, kann es gar nicht anders sein, als dass er blockiert. Er bleibt in Unentschlossenheit und Passivität stecken – so wie ich damals. Dieser ständige innere Widerstreit zwischen Antreiber und Kritiker, zieht zudem viel Energie ab.

Neben diesen beiden, kennen wir aus der Bibel noch eine dritte Stimme und sie meldet sich mit Vorliebe, wenn wir innerlich blockiert sind. Sie stammt aus der unsichtbaren Welt von dem Feind unserer Seele, der dort „Ankläger der Brüder und Schwestern“ genannt wird (Off. 12,10). Die Stimme des großen Anklägers, flüstert uns zu: „Du bist schuldig! So unfähig, sündig und fehlerhaft, wie du bist, kannst du vor Gott nicht erscheinen! Du musst mit größerem Eifer an dir arbeiten.“ Auch Einreden wie: „Du solltest aber...!“ oder „Warum hast du nicht...?“ oder „Hättest du nur...!“ stammen vom Ankläger.

Diese Drei – Antreiber, Kritiker, und Ankläger - bilden ein äußerst erfolgreiches Team. Unter dem Einfluss dieser unheiligen Dreierheit werden wir von immer wiederkehrenden, diffusen Schuldgefühlen geplagt. Sie lassen sich nicht abschütteln und verfolgen uns mit ihren Einflüsterungen wie Quälgeister. Wenn wir ihnen Jahre unseres Lebens Raum gegeben haben, dann bauen sie in unserem Herzen regelrechte Bollwerke, massive, geistige Festungsanlagen. Daher spricht die Bibel davon, dass unser Kampf nicht mit Fleisch und Blut ausgetragen wird, sondern mit geistigen Mächten (Epheser 6,12). Daher spielt das Gebet mit und für die Ratsuchenden in Seelsorge und Therapie eine so wichtige Rolle.

Wenn wir dem den dunklen Stimmen Glauben schenken, beginnt unser Herz uns zu verdammern, wir werden unruhig und getrieben, und haben keine Freimütigkeit, unserem Gott zu begegnen, uns in seinen Armen zu bergen (1. Johannes 3,18-22), obwohl doch am Thron der Gnade die Hilfe für uns bereitliegt. Das Resultat ist, dass wir beginnen, uns zu verstecken, und Gottes Ruf geht ins Leere: „Adam, wo bist du?“. Gottes Prozess der Wiederherstellung zielt im Wesentlichen darauf ab, diese quälenden Stimmen zum Schweigen zu bringen, damit wir es lernen, auf die Stimme des guten Hirten zu hören. Das Drängen des Heiligen Geistes ist etwas grundlegend anderes, als der Druck, den wir uns selbst machen.

### **3. Wiederherstellung**

Ein Vers aus dem Propheten Jesaja handelt über die Wiederherstellung, die Gott uns schenken will: Und er sagt: Macht Bahn, macht Bahn! Bahnt einen Weg! Beseitigt jedes Hindernis aus dem Weg meines Volkes! Denn so spricht der Hohe und Erhabene, der in Ewigkeit wohnt und dessen Name der Heilige ist: In der Höhe und im Heiligen wohne ich und



bei dem, der zerschlagenen und gebeugten Geistes ist, um zu beleben den Geist der Gebeugten und zu beleben das Herz der Zerschlagenen. (Jes.57, 14 u. 15)

Was sagen uns diese Verse? Zweierlei: Im Hinblick auf unsere Wiederherstellung gibt es Bereiche, wo wir gefordert sind, Verantwortung zu tragen. Es gibt Hindernisse, die müssen wir selbst aus unserem Leben entfernen. Es gibt bedeutsame Schritte in unserem Leben, oft Gehorsams- und Glaubensschritte, die nimmt uns Gott nicht ab, die müssen wir selbst tun – wobei er uns unterstützt und ermutigt.

Daneben gibt es aber auch Bereiche, wo wir absolut ohnmächtig sind. Hier muss Gott der Handelnde sein. Es gibt Nöte, wo Gott allein und souverän an uns handeln muss, wo wir gar nichts selbst tun können. Er ist es, der das Zerschlagene und Verwundete wieder aufrichten muss, der unser gebrochenes Herz allein beleben kann, denn er ist der große Herzenskenner- und Spezialist.

Wiederherstellung ist beides: die Veränderung unseres aktuellen Lebens, aber auch die Heilung unsere Verletzungen, die ja oft unsere Vergangenheit betreffen. Die Jesaja- Verse führen uns auf eine wichtige Fährte, weil sie ein grundlegendes seelsorgerliches Prinzip verdeutlichen: Veränderung, die durch das Beseitigen von Hindernissen auf unserem Weg entsteht und Heilung unseres verwundeten Herzens, müssen Hand in Hand gehen. Sie gehören zusammen wie zwei Seiten einer Münze. Dieses Prinzip finden wir in unserem Dienst und eigenen Leben immer wieder bestätigt. Eins ohne das andere -Heilung ohne Heiligung, sprich Veränderung, ist nicht zu haben. Veränderung unserer Gesinnung und unseres Lebensstils ist wichtig, sehr wichtig und wir müssen uns danach ausstrecken. Aber ohne Heilung unserer inneren Verletzungen und unseres Mangels, ohne die reale Erfahrung der zärtlichen Liebe Gottes, seines „Wohnens bei uns“ und seiner Bestätigung, bleiben wir leer und unerfüllt und unser Weg mit Jesus und der Weg unserer Veränderung wird sehr, sehr anstrengend und oftmals ohne bleibenden Erfolg. Innere Heilung muss und wird sichtbare Veränderungen in unserem Leben hervorbringen – und umgekehrt.

### **3.1 Unserer eigene Verantwortung: Loslassen und integrieren**

Die Bibel beschreibt unser menschliches Herz sehr treffend: es ist „trotzig und verzagt“ (Jer. 17,9). Martin Luthers Übersetzung dieser Textstelle bringt hervorragend zum Ausdruck, wie es um unser Herz bestellt ist. Im Grunde beschreibt er damit treffend das falsche Selbst, jene verbogene Persönlichkeit, die immer wieder zu Extremen neigt, zum Ganz oder gar nicht, zum schwarz und weiß, zum Pendeln zwischen zwei Polen: zwischen Dekompensation und Überkompensation. Unser Herz ist ambivalent, zerrissen, zwiespältig.

Um heil zu werden, müssen wir herauskommen aus diesem Pendeln. Wir sollen zur Ruhe kommen, und das heißt, wir müssen uns in der gesunden Mitte einpendeln, indem wir einerseits aus der Minderwertigkeit heraustreten und andererseits den überhöhten Ansprüchen an uns selbst entsagen. Darum soll es jetzt gehen.

#### **Integrieren**

© Dorothea Gersdorf – Leben im Kontext – D-44139 Dortmund –Internet: [www.lebenimkontext.de](http://www.lebenimkontext.de)

Menschen, die sich aufgrund ihrer Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle selbst behindern und ihre Talente vergraben, haben ihre eigene Logik, mit der sie ihr Verhalten begründen. Sie reden sich ihre Passivität oftmals schön. Aber wieso bilden wir uns eigentlich ein, es sei besonders lobenswert, geistlich oder demütig, wenn wir unsere Chancen nicht nutzen, nicht beherzt zugreifen, unsere Interessen vertreten und unser Licht leuchten lassen? Wir müssen uns die Frage gefallen lassen, ob vielen von uns nicht ein wenig mehr gesunde Aggressivität gut tun würde, im dem Sinne, für die eigenen Bedürfnisse, Ziele und Wünsche einzustehen und diese auch zu vertreten und auszuleben. Interessant ist, dass der Begriff „aggressiv“ im deutschen Sprachgebrauch negativ belegt ist, im amerikanischen dagegen nicht. Dort wird das Wort eher im Sinne von kraftvoll und energisch gebraucht.

Wir benötigen eine gute Portion Aggressivität, um gut für uns zu sorgen. Oft haben wir Frommen ja die Vorstellung, dass es nicht der von der Bibel geforderten Demut entspricht, wenn wir gut für uns selbst sorgen, dass es ein selbstsüchtiges oder gar egozentrisches Verhalten darstellt. Aber das ist so nicht. Wir sollen zwar in der Tat unsere Mitmenschen lieben und in ihren Bedürfnissen achten, aber wir sollen in der gleichen liebevollen und wertschätzenden Weise auch mit uns selbst umgehen. Viele von uns müssen, was ihre eigenen guten und gottgegebenen Bedürfnisse betrifft, mutiger werden, in diesem guten Sinne also aggressiver – wie meine Freundin, die ihre Wünsche bei der Gemeindeleitung offenlegte.

Viele von uns gestehen sich eine solche Aggressivität nicht zu, und daher stehen sie sie auch anderen nicht zu. Irgendwann verstand ich, warum ich auf Frauen in exponierten Stellungen oft mit Neid und Widerwillen reagierte. Sie lebten etwas aus, was ich ihnen neidete, weil ich es mir selbst nicht zugestand. Daher bewertete ich die Selbstverständlichkeit, mit der sie ihren Platz in Leitungsgremien oder auf dem Podium einnahmen, oft als Anmaßung. Meine Reaktion lag aber darin begründet, dass das Stehen in einer exponierten Stellung, wie das zum Lehren oder Leiten nun mal hin und wieder dazugehört, in meiner Ursprungsfamilie gemäß meiner Überzeugung meinem älteren Bruder vorbehalten war. Diese Rolle hatte ich offenbar als „besetzt“ erachtet. Anstatt mir sowohl meiner Schwächen als auch meiner Stärken in gesundem Maße bewusst zu sein und mich damit auch zu zeigen, versteckte ich mich und wertete ich mich selbst ab. Bestimmte Gaben und Talente (wie die zu lehren) verschwanden gewissermaßen „im Schatten“. Nun ist es aber leider so, dass alles „verwildert“, was in uns ein Schattendasein führen muss. Mein Neid, meine Selbstsabotage, mein Ringen um Anerkennung gehörten zu diesem Wildwuchs. Wie oft ärgern wir uns über Menschen, die absolut unverblümt einen dominanten, wenn nicht sogar rücksichtslosen Lebensstil an den Tag legen. In Wahrheit neiden wir dem anderen jedoch oft seine Unverfrorenheit, mit der er sein Geltungsbedürfnis und seine Dominanz auslebt, sich damit durchsetzt und seine Ziele erreicht. Eins ist gewiss: Je mehr wir uns darüber ereifern und Anstoß daran nehmen, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir genau einen solchen Macht- oder Geltungsanspruch in uns tragen – nur wagen wir es nicht, diesen offensichtlich auszuleben.

Für mich war es daher zunächst einmal wichtig, die Bewertungen meiner Kindheit, die sich bis in mein Erwachsenenalter hinein auswirkten, aufzuspüren und sie infrage zu stellen. Viele meiner bis dahin unbewussten Überzeugungen kamen dadurch ans Licht, und von vielen, die sich als falsch erwiesen, musste ich mich trennen, z.B. von der, dass ich nicht auffallen durfte. Ich musste meine guten und berechtigten Bedürfnisse, wie zu leiten oder öffentlich zu reden aus ihrem Schattendasein befreien.

Für den in diesem Buch beschriebenen Menschentypus ist es gar nicht leicht, für seine Bedürfnisse in angemessener Weise einzutreten. Ich verabscheute Menschen, die sehr deutlich ihren Willen vertreten konnten oder sogar offensichtlich ihre Ellenbogen benutzten, und ich wollte es ihnen nicht gleich tun. Für mich war dieses Verhalten gleichbedeutend mit Rücksichtslosigkeit und Vermessenheit und ich fand ein Bild dazu: Dampfwalze. Nun erkannte ich, dass ich aber mit meiner Bewertung gleichzeitig in meinem eigenen Leben eine gesunde Aggressivität, eine gute Durchsetzungskraft in ein Schattendasein verbannt hatte. Ich musste meinem „Schatten“ einen neuen Namen geben, der seinen positiven Aspekt betonte – denn jede Münze hat zwei Seiten. Statt „Stolz“ oder „Rücksichtslosigkeit“ fand ich einen neuen Namen: „in sich ruhende Präsenz“. Damit verbinde ich die Fähigkeit, in ruhiger Gelassenheit meinen, mir von Gott bestimmten, Platz im Leben einzunehmen und zu behaupten und für mich und meine Bedürfnisse zu sorgen.

Mit dem Begriff „In sich ruhende Präsenz“ konnte ich von mir entwertete, gute Eigenschaften in mein Leben integrieren, zum Beispiel:

Dinge zu tun, auch wenn andere sie besser konnten als ich (oder ich mir dies einbildete). Ich musste lernen, mich nicht mehr zu verstecken und mich mit meinen Gaben und Fähigkeiten zu zeigen, ja mich auch selbst für Aufgaben anzubieten, also nicht darauf zu warten, dass ich angefragt werde. In der Zusammenarbeit mit meinem Mann in der Seelsorge- und Beratungsarbeit hatte ich hinreichende Möglichkeiten dazu, dies zu trainieren. Ich musste lernen, mich weder hinter ihm zu verstecken, noch mit ihm in unguter Weise zu konkurrieren. Je mehr ich entdeckte, wer ich bin und welche Talente zu mir gehören, konnte ich es lernen, in einer mir angemessenen Art und Weise meinen Platz neben ihm einzunehmen und dort in aller Ruhe präsent zu sein. Dort, wo ich mich vorher oft zurückgenommen hatte mit der Begründung, mein Mann habe die besseren Fähigkeiten, begann ich nun, bestimmte Aufgaben im Rahmen der Arbeit selbst zu tun und mich nicht mehr davor zu drücken. Wenn wir dies tun, riskieren wir es, dass nicht nur unsere Fähigkeiten, sondern auch unsere Fehler und Begrenzungen offenbar werden können. Die Dinge dann trotzdem zu tun, erfordert deshalb Demut. Für mich war es daher nicht ein Zeichen von Stolz, als ich anfang, aus dem Schatten zu treten und mich zu zeigen und mit meinen Talenten zu wuchern, sondern von Demut.

In dem Maße, in dem ich lernte, Fehler, Niederlagen, Blamagen als zum Leben dazugehörend zu betrachten, wuchs mein Mut, mich an Neues und Unbekanntes heranzuwagen, zu experimentieren und bei dem allen auch mal ein Risiko einzugehen. Ohne diese innere

Haltung hätte ich mich an vieles gar nicht herangewagt und hätte demzufolge auch nicht feststellen können, dass ich es bewältigen kann. In dem Maße wie wir das lernen, werden Neugier, Experimentierfreudigkeit und Risikobereitschaft in unserem Leben auf angenehme Weise zunehmen.

### Loslassen

Aber wir müssen nicht nur Verlorengegangenes zurückerobern, sondern manches auch loslassen, um aus der Selbstsabotage aussteigen zu können. Ich sprach ja bereits über das schlechte Selbstbild vieler und die daraus resultierenden oft übertrieben hohen Ziele und Ansprüche an sich selbst. Damit verbunden ist eine Form von Ehrgeiz, die kein Mittelmaß duldet, weshalb die dazu passende Logik lautet: Ganz oder gar nicht, alles oder nichts, schwarz oder weiß, jetzt oder nie. Nur das Besondere zählt, Durchschnitt ist unerträglich.

Auch ich musste dahin kommen, in meine Durchschnittlichkeit einzuwilligen, einwilligen, genauso viel oder wenig Anerkennung zu erhalten, wie die meisten anderen Menschen auch. Ich lernte es, mit dem Psalmisten zu beten: *„Herr, mein Herz ist nicht stolz, nicht hochmütig blicken meine Augen. Ich gehe nicht um mit Dingen, die mir zu wunderbar und zu hoch sind.“* (Ps. 131, 1) Ich schloss mit mir selbst Frieden, als ich bereit wurde, meine überhöhten Ansprüche loszulassen, den Anspruch, groß herauszukommen oder sogar Berühmtheit zu erlangen. Es braucht lange, bis wir es wirklich glauben können, dass Gott unseren mit Ehrgeiz durchsetzten Eifer, den wir oft noch „geistlich“ mit der frommen Begründung von Einsatz und Hingabe rechtfertigen, gar nicht von uns verlangt. Hierzu schreibt die christliche Psychologin Hanne Bahr: *Übermäßige Ansprüche, überhöhte Forderungen an sich, an andere und an die Umwelt zu haben, ist eine Beschreibung von Stolz. – Es gehört zum menschlichen Leben offenbar wesentlich dazu, fertig zu werden mit Verletzungen im Stolz, d.h. mit dem Schmerz der Frustration von Ansprüchen. Wenn jedoch Ansprüche, Frustration, Schmerz und Bitterkeit zu Riesenansprüchen, Riesenfrustration, Riesenschmerz und Riesenbitterkeit werden, dann erklärt sich das aus einer bestimmten Art von Eskalation, die, wenn man den Punkt der Umkehr verpasst, zum nicht mehr zu stoppenden D-Zug in den psychischen Zusammenbruch wird (...) Der Unterschied zwischen einer psychotischen und einer „normalen“ Person besteht darin, dass man normalerweise die oben geschilderten Abläufe nicht bis zum Zusammenbruch eskalieren lässt, sondern vorher die Ansprüche loslässt. (Hanne Bahr: Gott macht das Krumme gerade. Rottendorf. 1994. S.47ff)*

Wenn wir unsere überhöhten Ansprüche wie Perfektionismus, Makellosigkeit, besondere Beachtung etc. loslassen, dann erleben wir eine ganz neue Freiheit. Dann müssen wir uns auch nicht mehr ständig mit anderen vergleichen oder konkurrieren mit Fragen wie: Wer ist die Lieblingstante der Nichten und Neffen, ich oder meine Schwägerin? Welche Torte auf dem Kuchenbuffet kommt bei den Gästen besser an, meiner oder die meiner Bekannten? Wer ist die Beliebteste im Freundeskreis? Unser Leben wird um ein vielfaches leichter, wenn wir unsere überhöhten Ansprüche an uns selbst loslassen. Dieses erfuhr ich, als ich es mir

gestatte, auch mal was Dummes zu sagen oder in ein Fettnäpfchen zu treten, ohne mich anschließend selbst zu zerfleischen.

Solange mein Anspruch gelautet hätte, alles zu wissen und jede Frage beantworten zu können, würde ich mich nie als Referentin vor ein Publikum stellen. Wie entspannend ist es doch, in einer Frage- oder Diskussionsrunde sagen zu können: „Tut mir Leid, aber das weiß ich jetzt auch nicht.“ Oder „Sie haben Recht, das alles kann man auch vollkommen anders sehen.“ Wenn ich weiter an meinen überwertigen Zielen oder meinem Rückzugsverhalten festgehalten hätte, hätte ich mich nicht weiterentwickeln können. Viel Gelassenheit und Mut entstanden in meinem Leben dadurch, dass ich erkannte, dass das Ziel, keine Fehler zu machen, nichts Falsches zu sagen, mich immer korrekt zu verhalten, niemals kritisiert oder infrage gestellt zu werden, von anderen bewundert zu werden, überhört waren.

### 3.2 Gottes Handel an uns

Im Hinblick auf Gottes heilsames Handeln der Wiederherstellung an uns, möchte ich zu zwei Punkten etwas sagen:

#### Gottes Prozess mit uns

Unser Weg vom falschen Selbst zum wahren Selbst ist ein Prozess. Ich weiß auch nicht, warum Gottes Wiederherstellungsprozess mit uns so lange dauern muss. Wahrscheinlich aber ist unsere Gebrochenheit weitaus größer, als wir uns vorstellen können – daher diese langen Heilungswege.

Wir können diesen Prozess leider nicht abkürzen. In den Lebensphasen, in denen ich nicht in der Lage war, auch nur einen Schritt vorwärts zu gehen, weil tief in meinem Innern etwas blockiert war und in denen alles zu stagnieren schien, habe ich diese Wahrheit an und in mir selbst erfahren. In dieser Zeit las ich folgende Passage in einem Buch von Henry Nouwen, die mir weiterhalf: *Wir brauchen einfach eine Zeit der Stille in Gottes Gegenwart. Wenn wir auch all unsere Zeit zu Gottes Zeit machen wollen, so wird das nie gelingen, wenn wir nicht eine Minute, eine Stunde, einen Morgen, einen Tag, eine Woche, einen Monat oder irgendeinen Zeitabschnitt ausdrücklich für Gott, und nur für ihn reservieren. Das verlangt Disziplin und Entschiedenheit, da wir scheinbar immer etwas Dringenderes zu erledigen haben und „nur dazusitzen“ und „nichts zu tun“ auf uns eher störend als wohltuend wirkt. Aber daran führt kein Weg vorbei. Uns unnützlich und still vor unserem Gott zu befinden gehört zum innersten Wesen jeglichen Betens.* (Henry Nouwen: *Dem vertrauen, der mich hält.* Freiburg, 2003. S.96)

Unnützlich und still ... Unnützlich sein, wie unerträglich empfand ich diese Vorstellung! Was für eine Zumutung! Ich wollte nicht unnützlich sein, ich wollte doch so gern aktiv und von Nutzen sein! Ich wollte sichtbare Resultate meines Tuns vorweisen. Aber Gott ließ mich erfahren, dass er mich dazu freisetzen musste zu seiner Zeit. In diesen Zeiten lernte ich etwas Wichtiges, Jesus sagt es so: *„Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und in wem ich bleibe, der bringt reiche Frucht; denn getrennt von mir könnt ihr nichts vollbringen.“* (Joh. 15,5)

Ohne Jesus können wir in Wahrheit nichts tun, was in irgendeiner Weise von Bedeutung ist,  
© Dorothea Gersdorf – Leben im Kontext – D-44139 Dortmund – Internet: [www.lebenimkontext.de](http://www.lebenimkontext.de)

nichts, was „Ewigkeitswert“ hat. Es gibt Zeiten, da wir müssen es lernen, auf Gott zu warten, auf sein Wirken, sein Erbarmen, seine Freisetzung.

Ich erkannte, dass ich immer zwei Möglichkeiten hatte, wenn alles so zäh war und ich mich selbst unter Druck setzte, wenn ich mit mir unzufrieden war oder meinte, erfolglos zu sein und zu wenig Frucht zu bringen: Entweder ich fing an, mich selbst zu verdammnen und verbissen gegen mein Unvermögen zu kämpfen (was sowieso nichts brachte), oder aber ich warf mich mitsamt meiner Unfähigkeit und meinen Zweifeln in Gottes Arme, bekannte ihm mein mangelndes Vertrauen und mein Blockiertsein (um das er sowieso schon wusste) und bat ihn, mein mutloses Herz zu verändern. Im ersten Fall zog ich mich ängstlich von Gott zurück, während ich im zweiten Fall gerade seine Nähe suchte und mich an ihn klammerte.

Wo immer es mir in der Vergangenheit möglich war, aus meinen inneren und äußeren Sackgassen herauszufinden, geschah es auf dem Weg der Hinwendung zu Gott – das kann ich heute sagen. Das Überwinden meiner ängstlichen Passivität, all meiner Zerrissenheit und Fluchttendenzen gelang nur dadurch, dass ich mich immer und immer wieder dazu entschied, mich Gott zuzuwenden. So begriff ich es nach und nach nicht nur mit meinem Kopf, sondern mit meinem Herzen, dass ich es nicht allein schaffen musste.

### **Hören auf Gott und das wahre Selbst**

Vor vielen, vielen Jahren erlebte ich während eines Seelsorge-Seminars eine starke Regung in mir. Es war eine Zeit, in der ich noch ganz am Anfang meines eigenen Heilungsprozesses stand. Noch heute erinnere ich mich an ein intensives inneres Angesprochenensein während eines Vortrags, den eine Frau hielt. In mir regte sich eine starke innere Sehnsucht, später selbst so etwas tun zu dürfen, und ich spürte diese Sehnsucht als mächtigen Herzenswunsch tief in meinem Inneren. Ich wollte über Seelsorge und innere Heilung lehren. Es war eine starke Reaktion meines wahren Selbst, das weiß ich heute. Damals war die Zeit jedoch noch nicht reif dafür, aber Gott war bereits dabei, mich zu heilen und in die Weite zu locken. Dieser intensive Wunsch flammte damals wie ein fernes Wetterleuchten kurz am Horizont auf, versank dann aber erst einmal im Vergessen.

Menschen tragen eine solche Sehnsucht tief in ihrem Inneren verborgen und erleben manchmal Momente, in denen sie sehr intensiv damit in Berührung kommen, manchmal schon in ihrer Kindheit oder Jugendzeit. Es sind Momente, in denen uns das Herz aufgeht, und hierin drückt sich unser starkes Bedürfnis nach Weite und Fruchtbarkeit aus. Allerdings können diese inneren Regungen auch dem Ehrgeiz unseres falschen Selbst entspringen, und müssen daher immer geprüft werden. Meine Erfahrung ist es, dass es bei dieser Prüfung hilfreich sein kann, Menschen zu befragen, die uns gut kennen und ein gutes, geistliches Beurteilungsvermögen haben, um von ihnen eine Rückmeldung zu erbitten.

Die Sehnsucht nach Sinnerfüllung und Entfaltung ist Ausdruck unseres wahren Selbst, das gestalten und sich ausdrücken will. Ich glaube, dass es wichtig ist, diese Momente, in denen wir unseren Herzenswünschen auf die Spur kommen, im Bewusstsein zu behalten und sie



nicht einfach dem Vergessen zu überlassen. Es lohnt sich, diesen tiefen inneren Eindrücken in sich Raum zu geben, ihnen nachzuspüren und sie, wie Maria die Worte des Engels, im Inneren vor Gott zu bewegen und ihn zu fragen, was es damit auf sich hat. Dieses innere Nachspüren in Gottes Gegenwart ist der beste Nährboden, auf dem wir zu den Menschen reifen können, die wir in Gottes Augen sind, ohne Anstrengung, sondern ganz natürlich und wachstümlich.

Gott will uns Verständnis darüber geben, wer wir sind und wozu er uns geschaffen hat. In einem der Bücher von Leanne Payne fand ich eine schöne Betrachtungsweise der Arbeit eines Künstlers, und ich denke, dass als Parallele hierzu Seelsorge als Freilegung unserer wahren, von Gott bereits erdachten, Identität verstanden werden kann: *Der Künstler lernt, dass er für die unzähligen Stimmen gestorben sein muss, um treu auf das Werk zu hören, und es dadurch zu enthüllen, damit es andere sehen können. Michelangelo sagte über seinen Moses und seinen David, dass sie im Stein säßen und lärmten, damit sie befreit würden. Er meißelte den Stein weg, um die Meisterwerke zu befreien. Der Künstler ist also kein Schöpfer. Er ist lediglich Entdecker und Diener des bereits vorhandenen Werkes. Das Werk sagt: „Befreie mich aus dem Chaos; gib mir meine Form, meine Existenz.“ Und auf diese Stimme hörend, befreit er das Werk zum Leben, zum Sein. (Leanne Payne: Verändernde Gegenwart. Lüdenscheid, 1998, S.68)* Gottes Prozess der Wiederherstellung mit uns hat zum Ziel, dass wir es lernen, nicht mehr aus dem falschen, sondern aus unserem wahren Selbst heraus zu leben, also zu unserer geistlichen Identität zu finden.

In Gottes Gegenwart und durch Sein fortwährendes Ermutigen und Locken überwinden wir unsere Angst, und so wagen wir es mehr und mehr, in unserem wahren Selbst zu leben. Wir bekommen Zugang zu uns selbst, zu all dem, was in uns schlummert, zu unseren Sehnsüchten und den wunderbaren Gaben in uns, die zur Entfaltung kommen wollen. Daher ist es notwendig, viel Zeit mit und bei ihm zu verbringen und es Jesus gleichzutun, der sich häufig in die Einsamkeit zurückzog: *Wir alle müssen die harte, aber in ihrer Strenge wunderbare Arbeit leisten, die „Wüste der Abgeschiedenheit“ in unserem Inneren in den weiten und schönen „Garten der Abgeschiedenheit“ zu verwandeln, in dem das wahre Selbst zum Vorschein kommt und gedeiht. (Leanne Payne: Dich will ich hören, Herr. Asslar, 2004, S. 163)*

Gott lockt uns hinaus in die Weite. Der weitere Raum ohne Bedrängnis, um den es in den Eingangsversen aus dem Buch Hiob geht, ist nicht gleichbedeutend mit einer Welt ohne Bedrohung und Widrigkeit. Die Welt, in der wir leben, kann manchmal sehr furchteinflößend sein! Aber Gott kümmert sich um die Ängste und Bedrängnisse in unserer Seele, so dass wir innerlich gestärkt und zuversichtlich, gefasst und unerschrocken den, uns von Gott zugemessenen, Raum betreten und einnehmen können.

*So lockt er auch dich aus dem Rachen der Angst in einen weiten Raum, wo keine Bedrängnis mehr ist...“ (Hiob 36,16a)*