



Gemeinsam echt sein!

Wie kann Echtsein gelingen und was bedeutet es,
gemeinsam echt zu sein?

von Andrea Schmidt

Echt sein – das haben wir uns im Blauen Kreuz für das Jahr 2019 vorgenommen. Gemeinsam! Was für ein Jahresmotto! Und was für eine anspruchsvolle Herausforderung! Ich stelle mir einen Staffellauf vor mit unzähligen Menschen, die das Echtsein trainieren, einüben und dann von einem zum anderen weitergeben. Ich stelle mir eine Bewegung vor, die von einzelnen ausgeht und dann auf die anderen übergreift. Und plötzlich wird die Luft wärmer, der Himmel blauer und alles wird klarer und bunter. Schönes Bild. Schöne Utopie. Oder vielleicht doch nicht?

Erst einmal fallen mir viele Situationen ein, wo Echtsein nicht möglich war:

- Ich sitze in ganz unterschiedlichen Gottesdiensten und höre den Menschen vorne zu, wie sie von ihren Erlebnissen mit Gott erzählen, von Gebetserhörungen und Wundern – und ich frage mich, wie sie reagieren würden, wenn ich von meinen Zweifeln und einem für mich schweigenden Gott berichte.
- Ich sitze in einem Team von Menschen, die alle dieselbe Meinung haben und traue mich nicht zu sagen, dass ich es völlig anders sehe.
- Ich habe einen fetten Streit mit meinem Mann und abends im Freundeskreis machen wir auf verliebtes Paar.
- Ich fühle mich verletzt von den Bemerkungen einer Freundin und verhalte mich trotzdem fröhlich, weil ich die Stimmung nicht vergiften will.
- Ich schlucke meine Tränen runter, trete aus dem Haus und schenke meinem Nachbarn ein strahlendes Lächeln.

Ich will nicht zeigen, was in mir los ist. Schließlich geht das niemanden etwas an. Ich will mich nicht zeigen, wie ich wirklich bin. Es könnte ja sein, dass sich die anderen, deren Freundschaft mir so wichtig ist, abwenden. Ich will nicht sagen, wie ärgerlich ich bin, man könnte mich kleinlich nennen. Ich will niemandem zur Last fallen mit meinen Problemen. Ich will nicht unsicher auftreten und setze meine coole Maske auf.

Sehnsucht nach Echtsein

Wir Menschen im Blauen Kreuz und in anderen Sucht-Selbsthilfeorganisationen wissen, wie lebensnotwendig es ist, echt und ehrlich zu werden, um einen Weg aus der Sucht zu finden. Das Eingeständnis, sich mit dem Alkohol und anderen Suchtmitteln in Täuschung, Lüge und Trugbildern verirrt zu haben, ist der erste Schritt auf einem neuen Weg. Der erste Schritt, das Suchtmittel loszulassen und sich wieder auf den Weg zu sich selbst zu begeben.

Gottes Liebe zu mir ist mein Qualitätssiegel:
In Gottes Augen bin ich einzigartig, wertvoll, geliebt!

Das ist ein langer Weg, der aber nicht nur für Suchtkranke mühsam ist. Auch Angehörige verlieren sich in dem System Sucht völlig aus den Augen. Auch die Kinder von Suchtkranken wachsen auf mit der Überzeugung, dass nach außen niemand wissen darf, was zuhause los ist und dass sie verstecken müssen, was an Angst und Verzweiflung in ihnen steckt.

DAS EINGESTÄNDNIS, SICH MIT DEM ALKOHOL UND ANDEREN SUCHTMITTELN IN TÄUSCHUNG, LÜGE UND TRUGBILDERN VERIRRT ZU HABEN, IST DER ERSTE SCHRITT AUF EINEM NEUEN WEG.

Aber nicht nur im Umkreis von Sucht ist Echtsein schwer. So viel lenkt uns ab von uns selbst. So vieles will uns überzeugen, dass wir im Außen leben und funktionieren müssen, dass es nicht darauf ankommt, wer wir sind, sondern wie wir funktionieren und den Erwartungen entsprechen. Gleichzeitig – und davon bin ich überzeugt – haben wir alle eine große Sehnsucht in uns, echt zu sein, ehrlich mit uns und anderen umzugehen, so zu uns zu stehen, wie wir wirklich sind. Manchmal gibt es Sternstunden von Gemeinschaft, in denen es möglich wird, ganz authentisch zu sein, mit vertrauten Menschen und in einer wertschätzenden, liebevollen Atmosphäre. Dann spüren wir, wie nah wir uns kommen und wie gut es uns tut und wie wir leicht und fröhlich werden.





Ich will nicht zeigen, was in mir los ist und setze meine coole Maske auf..

Echtsein in Gottes Augen: einzigartig, wertvoll, geliebt!

Viele suchtkranke Menschen haben mir erzählt, dass sie aufgewachsen sind mit der Überzeugung, nicht liebenswert zu sein, nicht gewollt, mehr oder weniger geduldet. Dass sie immer wieder gehört haben, dumm, unfähig und unwichtig zu sein. Sie haben den Schmerz nicht mehr ausgehalten, keinen Ort zu haben, wo sie wirklich geliebt wurden und so sein konnten, wie sie wirklich (echt) sind. Deshalb haben sie Erlösung im Suchtmittel gesucht. Hatten die Menschen, die diese Urteile über sie sprachen, Recht?

Wenn wir uns mit dieser Frage an Gott, unseren Schöpfer wenden, dann stellen wir fest, dass sie nicht Recht hatten! In der Bibel finden wir Aussagen, die völlig anders sind. Dort gibt es ein zertifiziertes Gutachten über uns und unser Leben, das bezeugt: „Wir sind echte Qualität!“ Der große Dichter des Alten Testaments, David, schreibt: „Du, Gott, hast mich geschaffen mit Leib und Geist, mich zusammengefügt im Schoß meiner Mutter. Dafür danke ich dir, es erfüllt mich mit Ehrfurcht. An mir selbst erkenne ich: alle deine Taten sind Wunder! Ich war dir nicht verborgen, als ich im Dunkeln Gestalt annahm, tief unten im Mutterschoß der Erde. Du sahst mich schon fertig, als ich noch ungeformt war.“ (Psalm 139, 13-16, GN) Und das ist nur eine von vielen Bibelstellen, die Aussagen darüber macht, wie Gott uns sieht. Seine Liebe zu uns Geschöpfen, seine Liebe zu seinen Kindern ist mein Qualitätssiegel: In Gottes Augen bin ich einzigartig, wertvoll, geliebt!

Gottes liebevolle und gütige Augen sehen tief in mein Herz, sehen auf den Grund meiner Seele, dahin, wo ich echt bin. Sie sehen all das, was ich so mühsam versuche zu verstecken, was ich weder vor mir selbst, noch vor anderen zugeben will, weil ich es dunkel und beängstigend, dreckig und unansehnlich finde. All das sieht Gott und er wendet sich nicht ab. Er sieht mehr. Seine Augen sehen meine Verletzungen und meine große Sehnsucht nach Liebe. Sie sehen meinen Mangel, meine Angst, mein Nicht-Genügen, meinen Schmerz und meine Wunden.

Und sie sehen noch mehr: Sie sehen das große Potenzial, das in mir steckt. Das Liebenswerte und Schöne, die Begabungen und Stärken, meine Begeisterungs- und Liebesfähigkeit. Sie sehen meine Fähigkeiten zum Mitfühlen und Mitleiden, meine Ressourcen an Mut und Stärke. All das bin ich. Da, wo Gott hinschaut, bin ich echt. Ganz ich selbst, von ihm geschaffen und geliebt. Als Gott den Menschen schuf, sprach er ein Urteil: „Und Gott sah an alles, was er gemacht hat und es war sehr gut!“ Das macht vor meinem Leben nicht halt. Alles ist da. Vielleicht verschüttet, vergraben und verkümmert, aber es ist da.

Echtsein in meinen Beziehungen und zu mir selbst

Aber das ist gar nicht so einfach. Was bedeutet es denn, echt zu sein? „Echt“ ist in vielen Bereichen ein Qualitätsmerkmal. Echtes Leder, echte Handarbeit, farbecht, lichteht ... heißt unverfälscht. In Wikipedia ist zu lesen: „Die Echtheit einer Sache wird häufig von Gutachtern festgestellt und zertifiziert. Oft wird eine Urkunde mit Unterschrift oder durch Aufdrücken oder Anhängen eines Siegels beigefügt, in der die Echtheit bestätigt wird. Mit der Echtheit eines Gefühls meint man ein wahres, aufrichtiges, wirkliches Empfinden.“ „Echt“ als Qualitätsmerkmal, mit einem Siegel als Bestätigung. Das gefällt mir.

Doch warum ist es dann im Umgang mit mir selbst und untereinander so schwierig? Warum haben wir die Überzeugung, dass Echtsein unpassend, ja sogar peinlich sein könnte? Warum haben wir Schwierigkeiten, zu unseren eigenen Bedürfnissen zu stehen? Warum trauen wir unserer eigenen Meinung so wenig zu? Warum schämen wir uns manchmal für unsere Gefühle? Warum stehen wir nicht zu uns? Wer hat uns denn bloß gesagt, dass wir so, wie wir sind, falsch sind? Dass nur bestimmte Gefühle und Gedanken gesellschaftsfähig sind? Dass wir nur dann, wenn wir den Erwartungen anderer entsprechen „richtig“ sind? Dass die Masse bestimmt, was okay ist? Diese Fragen kann nur jeder für sich selbst beantworten, aber er tut gut daran, die Botschaften anderer, die so über ihn reden, in Frage zu stellen.

Jeder Mensch hat eine große Sehnsucht in sich, echt zu sein, ehrlich mit sich und anderen umzugehen, so zu sich zu stehen, wie er wirklich ist.

In diesem Sinne schreibt der evangelische Theologe und Autor Hans-Joachim Eckstein:

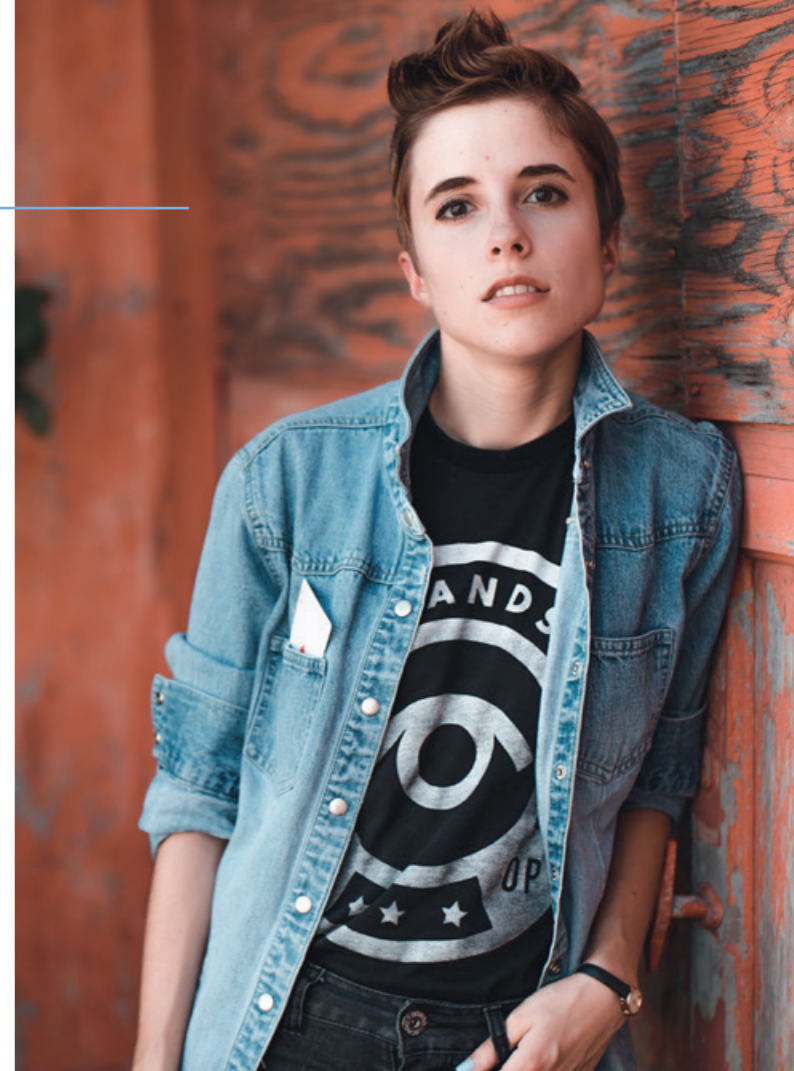
*„Ich bin niemand anders als ich selbst
und ich brauche auch kein anderer zu sein.
Nur anders will ich noch werden,
nämlich noch mehr ich selbst,
so wie Gott mich sieht und ich mich immer wieder erkenne,
so wie Gott mich will und ich mich selbst schätze.“*

Eckstein bedeutet, sich nicht hinter Masken zu verstecken

Echt sein heißt für mich: Ich will mich genauso kennenlernen und zu dem Menschen werden, der ich schon bin – in Gottes Augen. Wenn Gott mich in meiner Echtheit liebt und wertschätzt, dann habe ich einen Ort gefunden, an dem ich endlich angenommen und verstanden werde. Gott sieht, dass ich etwas Gutes will, auch wenn etwas Schlechtes dabei herauskommt. Er sieht, dass ich jemanden trösten will und nicht die richtigen Worte finde. Dass ich ihm von Herzen glauben und vertrauen will, aber meine Zweifel manchmal zu groß werden. Dass ich von Herzen die Menschen um mich herum lieben will, aber mich dann doch wieder abwende. Dass ich mutig und gelassen leben will, aber mich die Angst immer wieder überfällt. Dass ich so ganz anders leben will, aber nicht weiß, wo ich anfangen soll.

***ECHTSEIN SETZT VORAUS,
DASS JEMAND BEREIT IST,
SICH SICH SELBST ZUZUWEN-
DEN, UM DIE UNVERFÄLSCH-
TE PERSON ZU FINDEN,
DIE IN IHM STECKT.***

So in der Tiefe angesehen, finden Menschen den Mut, sich endlich sich selbst zuzuwenden und genau anzuschauen. Das ist das Fundament, auf dem Echtsein möglich wird. Wie kann jemand echt sein, wenn er sich nicht kennt? Wenn er keine Ahnung hat, was das für Gefühle sind, die ihn da gerade überschwemmen und die er noch nicht mal benennen kann? Wenn er keine Ahnung hat, welche Bedürfnisse in ihm schlummern? Was er braucht, um ein zufriedenes Leben zu führen? Was er braucht, um in den vielfältigen Beziehungen zu seinen Mitmenschen glücklich zu sein? Wie kann jemand echt sein, der nicht weiß, was ihn wirklich antreibt? Der nicht versteht, warum er so fühlt und handelt, wie er es tut?



Warum „landet“ jemand in der Sucht, obwohl er es nie wollte? Warum findet sich jemand in einem Burnout wieder und weiß nicht, wie es dazu gekommen ist? Warum steht jemand vor einer zerbrochenen Beziehung und hat keine Ahnung, was sie zerstört hat? Weil wir Menschen oft nicht dorthin schauen, wo wir echt sind.

Echtsein setzt voraus, dass jemand bereit ist, sich sich selbst zuzuwenden, um die unverfälschte Person zu finden, die in ihm steckt. Nicht die Masken, die er aufgesetzt hat, um sich zu schützen. Nicht die Meinung der anderen über ihn, die er sein Leben lang geglaubt hat. Nicht die Rollen, die ihm helfen zu funktionieren, aber auch häufig weglocken von ihm selbst. „Wer bin ich hinter meinen Masken, Rollen und Festlegungen der anderen?“ Das ist die Frage, die es zu beantworten gilt, wenn jemand echt, unverfälscht, authentisch leben will.

Echtsein gibt Selbstvertrauen und einen Selbstwert

Wie kann das gehen? So, wie ich Zeit, Achtung, Zuwendung und Wertschätzung in einer Beziehung zu einem anderen Menschen brauche, um ihn kennenzulernen, so brauche ich Zeit, Achtung, Zuwendung und Wertschätzung mir selbst gegenüber, um mich kennenzulernen. Hier braucht es eine Entscheidung: Ich wende mich mir mit Achtung und Respekt zu. Ohne gleich alles zu bewerten und sogar zu verurteilen schaue ich mir mein Leben, meinen Weg, meine Vergangenheit und Gegenwart an.

Wer bin ich hinter meinen Masken, Rollen und Festlegungen der anderen?

Ich nehme mir Zeit für mich und will verstehen, was mich zu dem Menschen gemacht hat, der ich heute bin. Ich schaue mir an, was ich als Kind erlebt, erfahren, erlernt und mit in mein Leben genommen habe. Das lässt mich verständnisvoll werden für das, was ich heute bin.

Alles hat einen Grund! Dieser Gedanke hilft mir, das, was ich an mir nicht verstehe, nicht abzulehnen, sondern als gegeben anzunehmen. Und das, was ich nicht mehr ablehne und verdränge, kann ich mir anschauen: Ist es lebensförderlich oder nicht? Möchte ich es behalten oder verändern? So mit mir unterwegs zu sein gibt mir Selbstvertrauen und einen Selbstwert. So bin ich! Das macht mich aus! Ich stehe zu mir! So kann ich echt sein!

Carl R. Rogers (amerikanischer Psychologe und Psychotherapeut, 1902-1987): „In meinen Beziehungen zu Menschen habe ich herausgefunden, dass es auf lange Sicht nicht hilft, so zu tun, als wäre ich jemand, der ich nicht bin. Es hilft nicht, ruhig und freundlich zu tun, wenn ich eigentlich ärgerlich bin und Bedenken habe. Es ist nicht hilfreich, so zu tun, als wüsste ich die Antworten, wenn ich sie nicht weiß. Es hilft nicht, den liebevollen Menschen zu spielen, wenn ich im Augenblick eigentlich feindlich gesinnt bin. Es hilft mir nicht, so zu tun, als wäre ich voller Sicherheit, wenn ich eigentlich beängstigt und unsicher bin. Ich habe entdeckt, dass diese Behauptung sogar auf einer anderen Ebene gültig ist: Es hilft mir nicht, so zu tun, als sei ich gesund, wenn ich mich krank fühle. (...) Ich spüre, dass ich den Umständen gerechter werde, wenn ich mir erlaube, so zu sein, wie ich bin. Es ist für mich einfacher geworden, mich als einen entschiedenen, unvollkommenen Menschen zu akzeptieren, der keinesfalls zu jeder Zeit so handelt, wie ich handeln möchte. (...) Wenn ich mich so, wie ich bin, akzeptiere, dann ändere ich mich.“

Echtsein setzt Kraft und Energie frei

Echtsein bedeutet hinschauen und akzeptieren. Akzeptieren bedeutet Freiheit zur Veränderung. Wie viel Kraft haben wir in unserem bisherigen Leben gebraucht, um uns zu verstecken oder um anders zu sein. Wie anstrengend ist das Aufrechterhalten von Bildern, die uns ins „rechte“ Licht setzen sollen. Echtsein setzt Kraft und Energie frei. Das Leben wird leichter. Ich muss nicht krampfhaft festhalten, sondern kann loslassen – auch mich selbst. Ich kann jeden Tag neu die Chance nutzen, ich selbst zu sein und mich dabei immer weiter zu entwickeln und zu verändern – hin zu dem Menschen, den Gott sich gedacht hat, als er mich erschaffen hat. Und ich habe noch ausreichend Kraft und Energie, mich den anderen zuzuwenden.



Und jetzt beginnt der am Anfang erwähnte Staffellauf: Wenn wir den Mut finden, so mit uns und unserem wirklichen Selbst umzugehen, passiert etwas Großartiges: Wenn wir uns von Gottes Augen liebevoll ansehen lassen, lernen wir, die Menschen um uns herum mit anderen Augen zu sehen. Wenn wir wertschätzend und respektvoll mit uns selbst umgehen, dann sind wir in der Lage, auch anderen Wertschätzung entgegenzubringen. Wenn wir uns nicht mehr verurteilen müssen, hören wir auf, andere zu verurteilen. Wenn wir die fremden Seiten in uns nicht mehr ausgrenzen müssen, hören wir auf, andere auszugrenzen. In dem Maße, wie Gottes Barmherzigkeit in unserem eigenen Leben einziehen kann, in dem Maße können wir mit anderen barmherzig sein.

Und wir sehen den anderen an und schauen nicht auf das, was er hat, sondern auf das, was er braucht. Wir sehen, dass auch er genauso bedürftig ist nach Liebe und Anerkennung wie wir, egal, welche Maske er gerade aufsetzt. Wir sehen hinter seinem selbstsicheren Auftreten die gleichen Ängste und Versagenszweifel, die uns selbst verunsichern. Wir sehen hinter vermeintlicher Gleichgültigkeit und Faulheit die riesengroße Angst, zu versagen. Wir sehen hinter seiner schroffen und arroganten Art, die verletzend wirkt, den verletzten Menschen, der noch zu viel Angst vorm Echtsein hat.

Ganz anders können wir auf Menschen zugehen und mit ihnen leben, wenn uns dieser Blick geschenkt wird. Um uns herum entsteht eine Atmosphäre des Vertrauens, die andere ermutigt, sich auch auf den Weg zu sich selbst zu machen. Die ermutigt, ihre Masken und Schutzmauern fallenzulassen und ihr echtes Gesicht zu zeigen. Mit Schrammen und Beulen, aber wunderschön. **Gemeinsam echt sein!** So könnte es gehen. ■



Andrea Schmidt, Referentin in der Erwachsenenbildung des Blauen Kreuzes in Deutschland

SEIN

NICHT AN SPRÜCHEN GEMESSEN WERDEN.
KEINE SCHAU ABZIEHEN MÜSSEN.
DEN SCHILD ABSETZEN DÜRFEN,
OHNE VERWUNDET ZU WERDEN.
KEINE ENTSCHULDIGUNG NÖTIG HABEN,
NICHT ERKLÄREN, NICHTS BEWEISEN MÜSSEN.
VERSTANDEN, ANGENOMMEN SEIN,
WIE MAN IST, WORTLOS.

Detlev Block



Cartoon

Echt sein

