

Beate M. Weingardt

Du bist gut genug!

Wie Sie Ihre inneren Antreiber erkennen
und gelassener werden

SCM R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

5. Auflage 2010

© 2005 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Umschlag: Dietmar Reichert, Dormagen

Gesamtherstellung: AALEXX Buchproduktion GmbH, Großburgwedel

ISBN 978-3-417-24917-0

Bestell-Nr. 224.917

INHALT

Vorwort	7
Einführung	
Mensch sein – was bedeutet das?	9
1. Menschsein heißt Bedürfnisse haben	12
2. Lebensqualität ist Beziehungsqualität	27
3. Liebe ist mehr als ein Gefühl	35
4. Innere Antreiber – wie entstehen sie überhaupt?	42
5. Die Dynamik unserer inneren Antreiber – warum sie so mächtig sind	61
6. Neun häufige innere Antreiber	74
6.1. <i>»Sei perfekt und mach keine Fehler, denn Fehlermachen ist schlimm!«</i>	74
6.2. <i>»Du bist so viel wert, wie du leistest«</i>	81
6.3. <i>»Ich muss mindestens so gut sein wie ...«</i>	88
6.4. <i>»Ich will von niemandem abhängig sein«</i>	91
6.5. <i>»Vermeide Konflikte und Auseinandersetzungen!«</i>	95
6.6. <i>»Sei immer tapfer und stark!«</i>	104
6.7. <i>»Wenn du scheiterst, bist du selbst schuld!«</i>	111
6.8. <i>»Mach es möglichst allen recht!«</i>	120
6.9. <i>»Erlaube dir keine Zweifel oder Glaubenskrisen!«</i>	127
7. Glaube und innere Antreiber – getrieben oder getragen? ..	134
8. Der dreifache Weg	146

8.1. <i>Unser Umgang mit Gott</i>	146
8.2. <i>Unser Umgang mit uns selbst</i>	158
8.3. <i>Unser Umgang mit dem Nächsten</i>	171
9. <i>Verwandlung durch Beziehung</i>	177
10. »Du meine Güte, das schaffe ich nie ...!« – Anregungen für die Praxis	183
Literaturverzeichnis	190

Man sollte die Welt so nehmen, wie sie ist, aber nicht so lassen.

IGNAZIO SILONE

Vorwort

Der Ausgangspunkt dieses Buches sind zwei sehr persönliche Erfahrungen, die ich im Lauf meines Lebens und meines Christseins immer wieder gemacht habe:

- Die meisten Menschen (auch viele Christen und Christinnen), die ich kannte oder näher kennen lernte, waren erstaunlich inkonsequent, das heißt, sie handelten vielfach nicht entsprechend ihren Worten, ihren Einstellungen und ihrem Glauben. Diese Inkonsequenz war unabhängig von Alter oder Bildungsstand bzw. Intelligenz.
- *Ich selbst* war oft ebenso inkonsequent und verhielt mich anders, als ich es von meinen Werten und meiner christlichen Überzeugung her tun sollte.

Nun könnte ich es mir und Ihnen leicht machen, indem wir uns damit entschuldigen, dass wir alle Menschen sind – nicht besser und nicht schlechter als der Durchschnitt der Menschheit. Ich will es Ihnen und mir aber nicht leicht machen, denn wozu sollte eine solche Beruhigungsspiße gut sein?

Stattdessen habe ich den Versuch unternommen, den Ursachen für diese seltsame Gespaltenheit, die ich an mir und anderen oft wahrnehme, auf den Grund zu gehen. Mein Ziel war es, mich und meine Mitmenschen besser zu verstehen. Ich bin durch die Beschäftigung mit diesem Thema diesem Ziel um einiges näher gekommen: Heute ist mir vieles nicht mehr fremd, was ich an mir und anderen beobachte. Und ich bilde mir ein, dass ich sogar einen Weg gefunden habe, der mich und Sie, und sei es nur in Millimeterschritten, herausführt aus dieser Inkonsequenz. Aber vielleicht sollten wir uns in einigen Jahren wieder sehen. Dann könnte ich Ihnen sagen, ob ich tatsächlich von der Stelle gekommen bin – und Sie könnten mir berichten, ob dieses Buch auch in Ihrem Leben etwas ausgelöst, bewegt oder verändert hat.

Ich widme dieses Buch all den Männern und Frauen, mit denen ich mich so offen und ungeschminkt austauschen kann, dass es eine wahre Freude ist. Solche Gespräche bereichern, machen mich glücklich, aber sie beunruhigen auch und stimmen mich manchmal traurig, kurz: Sie bringen mich weiter – und was kann es Schöneres geben?

Dank gebührt meinem Mann Ernst-Werner Briese und meiner Tochter Anuschka Cathérine Weingardt, die das Manuskript kritisch gelesen und kommentiert haben, sowie meiner Freundin Sabine Teuchert, die mich mit lebhaftem Interesse und weiterführenden Fragen motiviert hat, dieses Buch zu schreiben.

Anmerkung

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass ich mich in meinem Text, wo es um Personen geht, auf die männlichen Formen beschränke, auch wenn ich weiß, dass Frauen die fleißigeren Bücherleserinnen sind. Es ist eine Vereinfachung, die lediglich der Lesbarkeit dienen soll.

2. Lebensqualität ist Beziehungsqualität

Freude lässt sich nur voll auskosten, wenn sich ein anderer mitfreut.

MARK TWAIN

Das Beziehungsnetz, in dem wir leben

Wenn Sie sich die von Abraham Maslow dargestellten Grundbedürfnisse vor Augen führen, so fällt Ihnen möglicherweise auf: Alle diese Bedürfnisse (mit Ausnahme der fundamentalen körperlichen Bedürfnisse nach Nahrung, Wärme, Schlaf und Schmerzfreiheit) sind letzten Endes nicht ohne ein menschliches Gegenüber zu befriedigen. Ja, ich behaupte sogar: In ihrer ganzen Tiefe können diese Bedürfnisse ohne ein göttliches Gegenüber nur unzureichend gestillt werden.⁴

Schauen wir uns die Grundbedürfnisse noch einmal an:

- Sicherheit: Um mich sicher zu fühlen, muss ich, abgesehen von materieller Vorsorge, anderen Menschen sowie Gott vertrauen und bei ihnen so etwas wie Akzeptanz, Rückhalt und Geborgenheit erfahren.
- Zugehörigkeit und Gemeinschaft: Um mich nicht einsam und isoliert zu fühlen, brauche ich ein menschliches (und göttliches) Gegenüber.
- Liebe und Anerkennung: Um mich geliebt und anerkannt zu fühlen, bin ich auf die Einfühlung und die positive Resonanz meiner Mitmenschen – und auf die Resonanz Gottes – angewiesen. Selbstannahme ist wichtig, aber sie allein genügt nicht.

⁴ Vgl. den wunderschönen Psalmvers, der diesen umfassenden Seelenfrieden zum Ausdruck bringt: »Wie ein gestilltes Kind, das bei seiner Mutter schläft, wie ein gesättigtes Kind, so ist meine Seele still in mir. Es ist gut für alle, die dem Herrn gehören, ihm zugewandt zu sein« (Psalm 131,2f.; nach der Übersetzung von Jörg Zink).

- Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung: Um mich entfalten und selbstverwirklichen zu können, bedarf ich der Unterstützung und Resonanz einiger Menschen, die an meinem Leben und Streben Anteil nehmen und mich in meiner Entwicklung fördern. Ebenso brauche ich die Begleitung Gottes.

Wir können also schließen: Unsere grundlegenden Bedürfnisse werden am ehesten und am besten in menschlichen Beziehungen und darüber hinaus in der Beziehung zu Gott befriedigt. Diese Beziehungen können verschiedene Grade an Intensität und Intimität haben. Unser Leben spielt sich, vergleichbar einem ins Wasser geworfenen Stein, in konzentrischen, von innen nach außen größer werdenden Kreisen ab:

- Den innersten Kreis bilden Sie selbst zusammen mit Ihrer Herkunftsfamilie (Eltern, Großeltern, Geschwister) sowie, falls vorhanden, Ihrer eigenen Familie (Partner und/oder Kinder/Enkel).
- Der nächstinnere Kreis wird von Ihren engen Verwandten, Freunden und Freundinnen gebildet, mit denen Sie ein Stück Ihres Lebens teilen.
- Der übernächste Kreis wird von den Nachbarn, Bekannten, evtl. ferneren Verwandten, Kollegen, Mitstreitern in Ehrenämtern oder bei sonstigen Aktivitäten usw. gefüllt.
- Auf diesen Kreis folgt das weitere Umfeld – Menschen, mit denen man im gleichen Verein ist, in der gleichen Firma arbeitet oder im gleichen Dorf bzw. der gleichen Straße wohnt.
- Den äußersten Kreis schließlich bildet die mehr oder weniger anonyme Masse der Mitmenschen – landesweit, europaweit, weltweit.

Je näher zur Mitte ein Mensch in Ihrem Leben platziert ist, desto umfassender und tiefer kann er eines oder mehrere Ihrer Bedürfnisse befriedigen. Deshalb sind die Menschen in der Mitte unseres Lebens oder nahe dieser Mitte auch für uns am bedeutsamsten. Ihr Verlust reißt die größte Lücke. Sie tragen so viel und so Entschei-

dendes zu unserer Lebensqualität bei, sie nehmen einen so wichtigen Platz darin ein, dass ihr Weggehen oder ihr Tod uns bis ins Mark erschüttert und spürbar ärmer macht.

Ich möchte dies deutlich machen anhand des Vergleichs von zwei Menschen, die beide auf sehr unterschiedliche Weise zu Ihrem Leben gehören: der guten Freundin auf der einen und dem Friseur (oder der Kosmetikerin oder ...), bei dem Sie hin und wieder Kundin sind, auf der anderen Seite.

Der Friseur verrichtet eine Dienstleistung an Ihnen (schöne Frisur, ordentlich geschnittene Haare), die weitgehend Ihrem Bedürfnis nach sozialer Anerkennung, aber auch nach Selbstentfaltung dient (den eigenen Typ zur Wirkung bringen, schön und gepflegt aussehen). Denn: Wer sein Äußeres vernachlässigt und ungepflegt wirkt, rückt in unserer Gesellschaft schnell ins Abseits und riskiert den Verlust von Ansehen und Zugehörigkeit zur Gemeinschaft. Über die Dienstleistung des Haarschnitts hinaus können Sie sich vielleicht mit Ihrem Friseur nebenher gut über allerlei Belangloses unterhalten. Falls der Friseur die Arbeitsstelle wechseln sollte, wird Sie das wohl nicht besonders betroffen machen, denn ein Kollege wird ihn ersetzen – zu dem natürlich erst einmal Vertrauen aufgebaut werden muss.

Im Vergleich dazu nun die Freundin: Sie ist ein Mensch, den Sie sehr gut, vielleicht auch schon sehr lange kennen und der mit Ihnen »durch dick und dünn« geht. Sie ist für Sie da, wenn Sie sie brauchen (Erfüllung des Bedürfnisses nach Sicherheit). Sie gibt Ihnen die Gewissheit, nicht einsam zu sein (Bedürfnis nach Gemeinschaft). Sie zeigt und sagt Ihnen, dass sie Sie schätzt und an Ihnen aufrichtiges Interesse hat (Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung). Nicht zuletzt können Sie sich im Gespräch, aber auch einfach im Zusammensein mit Ihrer Freundin rundum entfalten; ja, Sie können sogar Seiten an sich entdecken oder entwickeln, die Sie ohne die Resonanz, Ermutigung und Unterstützung Ihrer Freundin weder erkannt noch entfaltet hätten (Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und Selbstentfaltung). Der Verlust Ihrer Freundin würde in Ihr Le-

ben tief hineinwirken; dieser Mensch wäre nicht leicht – wenn überhaupt – zu ersetzen.

Allerdings machen ledige Frauen immer wieder folgende Erfahrung (bei Männern wird es umgekehrt nicht anders sein): Sobald ein Mann ins Leben einer Freundin tritt, geht diese ihr zwar nicht verloren, aber sie wendet sich mit ihrer Zeit und Aufmerksamkeit mehr dem Mann zu und richtet ihr Leben in erster Linie nach ihm aus. Warum ist das so, obwohl die Beziehung zur Freundin doch schon viel länger besteht? Antwort: Weil der Mann nicht nur einen großen Teil der Bedürfnisse abdecken kann, für die bisher die Freundin zuständig war (Sicherheit, Gemeinschaft, Liebe, Selbstentfaltung), sondern darüber hinaus auch ein Bedürfnis befriedigt, das in einer gleichgeschlechtlichen Freundschaft bei heterosexuell veranlagten Menschen zwangsläufig nicht gestillt werden kann: das Bedürfnis nach körperlicher Nähe, Zärtlichkeit, Sexualität und damit das Bedürfnis nach Anerkennung der eigenen Weiblichkeit, die ja ein Teil unserer Identität ist.

Vielleicht werden Sie jetzt sagen: »Ich benutze meine Freundin doch nicht zur Befriedigung meiner Bedürfnisse!!« Doch, das tun Sie, das tun wir alle, ob es uns bewusst ist oder nicht. Und die Freundin tut es auch! Es ist völlig in Ordnung, Bedürfnisse zu haben und sich darum zu kümmern, wie diese befriedigt werden könnten – ja, es ist sogar eine der wichtigsten Aufgaben im Leben, dies zu lernen. Genauer gesagt: Es ist völlig in Ordnung und so lange kein Problem, wie jeder der Beteiligten auf seine Bedürfnisse achtet – aber auch auf die des anderen. Es ist so lange in Ordnung, wie jeder nimmt – *aber auch jeder gibt*. Denn alle Beziehungen, die unser Leben bereichern (und nicht nur belasten), leben von einem wenigstens annähernden Gleichgewicht von Geben und Nehmen: Ich gebe dir etwas, was *du* dir nicht selbst geben kannst, und ich bekomme von dir etwas, was *ich* mir nicht selbst geben kann.

Wir schätzen und lieben Menschen, die in irgendeiner Weise Bedürfnisse unserer Seele befriedigen. Und je mehr die Menschen, die wir kennen und lieben, zu dieser Befriedigung beitragen, desto

wichtiger sind sie für uns, desto höher ist die Qualität unserer Beziehung zu ihnen, desto höher ist dadurch auch unsere Lebensqualität.

Es ist keine Frage der Menge oder Anzahl – man kann viele Menschen kennen, ohne in diesen Kontakten so etwas wie »Nahrung für Herz und Seele« zu bekommen. Solche Beziehungen bleiben an der Oberfläche und unverbindlich; wirkliche Nähe und tiefes Vertrauen können weder entstehen noch wachsen. Es bleibt in solchen Verbindungen – bei aller äußerlichen Gemeinsamkeit – das Gefühl innerer Einsamkeit. Es fehlt die Möglichkeit, vertrauensvoll aus sich herauszugehen, auf einen anderen Menschen zuzugehen und sich in diesem Prozess weiterzuentwickeln.

Es ist keine Frage der Quantität, es ist auch keine Frage des materiellen Wohlstands. Menschen können durchaus bescheiden und einfach leben und doch intensive, liebevolle Verbindungen zu ihren Familienangehörigen, Verwandten oder Freunden, zu Nachbarn oder zu Gemeindemitgliedern pflegen. Diese Menschen sind glücklich und zufrieden, denn ihre Bindungen geben ihnen das Gefühl, nicht einsam, überflüssig oder unwichtig zu sein. Sie fühlen sich in ihrer Persönlichkeit und ihren Gaben geschätzt. Ihre Freunde oder Familienangehörigen schenken ihnen möglicherweise Bewunderung, Dankbarkeit, Interesse, Vertrauen und teilen vieles mit ihnen. Selbst wenn solche Menschen allein leben, wissen sie dennoch: Ich gehöre zu einem Netz von liebevollen Verbindungen.

Probleme in Beziehungen

Allerdings gibt es Gefahren, die jeder guten Beziehung drohen:

- Einer der Beziehungspartner (es können auch beide sein) ist mehr auf seinen eigenen Gewinn oder Vorteil bedacht als auf den Gewinn oder Vorteil des/der anderen.
- Einer der Beziehungspartner hält auch dann noch an der Bezie-

hung fest, wenn diese ihn nicht mehr bereichert, sondern überwiegend belastet.

Wenn wir uns die Gründe anschauen, weshalb Freundschaften oder Partnerschaften zerbrechen und weshalb auch Familien häufig in unversöhnliche Konflikte geraten, so spielt fast immer der übermäßige, bewusste oder unbewusste Eigennutz eines oder aller Beteiligten die entscheidende Rolle. Statt der Ausgewogenheit von Geben und Nehmen, die gute Beziehungen kennzeichnet, dominiert die Selbstsucht, die für sich selbst mehr bekommen möchte, als sie ihrerseits dem anderen zugesteht oder zu geben bereit ist. Das Verlangen nach Befriedigung eigener Bedürfnisse hat kein Gegengewicht mehr (»Ich möchte auch, dass es dir gut geht und du zu deinem Recht kommst«), sondern wird zu einer Kraft, die alles andere in den Hintergrund drängt. Dabei übersieht der Egoist allerdings, dass er langfristig für sein selbstsüchtiges Verhalten genau das erntet, was er vermeiden möchte, nämlich Isolation, Ablehnung, Sinnleere. Denn wer seine eigenen Bedürfnisse immer auf Kosten anderer Menschen befriedigt, zerstört über kurz oder lang sämtliche Beziehungen, in denen er lebt.

Ich möchte diese zerstörerische Kraft der übermäßigen Selbstsucht anhand mehrerer Beispiele aus meiner eigenen Erfahrung deutlich machen.

- ▷ Beispiel Partnerschaft: Ein Partner verletzt den anderen durch sein Verhalten (z. B. Seitensprung) und reagiert auf dessen Bitte, darüber zu reden oder dieses Verhalten zu unterlassen, mit der Antwort: »Wenn du damit nicht klarkommst, ist das dein Problem!« Mit dieser Antwort wird deutlich: »Dein Wohl ist für mich nicht so wichtig wie mein Wohl. Ich bin nicht bereit, um deinetwillen auf etwas zu verzichten, was mir Spaß macht.« Mit dieser egoistischen Haltung wird die Grundlage jeder glücklichen Partnerschaft zerstört.
- ▷ Beispiel Erbgemeinschaft: Ein bis dahin harmonischer Geschwisterkreis zerbricht, weil ein Mitglied sich nach dem Tod der

Eltern auf Kosten der anderen ganz offensichtlich unrechtmäßig am Erbe »bedient« hat. Auf die Vorhaltungen der anderen, dies sei nicht gerecht und auch nicht angemessen, geht dieses Mitglied nicht ein, da ihm sein eigener materieller Vorteil wichtiger ist als das gute Einvernehmen mit den Geschwistern.

- ▷ Beispiel Freundschaft: Die Freundin einer verheirateten Frau verliebt sich eines Tages in deren Ehemann. Anstatt um der Freundin willen auf eine Affäre zu verzichten und sich von dem Ehemann fern zu halten, zählt für sie nur die eigene Bedürfnisbefriedigung: Sie zerstört die Ehe der Freundin, um den Mann für sich zu bekommen.
- ▷ Beispiel Nachbarschaft: Zwei Familien leben in gutem Einvernehmen, ihre Grundstücke gehen zaunlos ineinander über. Eines Tages kauft eine der beiden Familien einen Hund, der dauernd das Nachbargrundstück betritt. Auf die Bitte der Nachbarn, doch einen Zaun zu ziehen, gehen die Hundebesitzer nicht ein. Sie missachten deren Anliegen nach einem »hundefreien Grundstück« – es kommt zum Zerbruch der Freundschaft, weil die Nachbarn schließlich mit juristischen Schritten drohen müssen.

Wo der Wunsch, die eigenen Interessen durchzusetzen, im Mittelpunkt des Denkens steht, sind auf die Dauer alle guten Beziehungen in Gefahr, zu zerbrechen oder sich zu einem einseitig-ausbeuterischen Verhältnis zu entwickeln.

Ein anderes Problem ist die Bereitschaft vieler Menschen, auch dann noch in Beziehungen auszuharren, wenn sie schon lange spüren, dass sie nicht mehr auch die Nehmenden, sondern überwiegend nur noch die Gebenden sind. Dafür lassen sich mehrere mögliche Gründe anführen:

- ▷ Angst vor Einsamkeit (lieber eine ausbeuterische Beziehung als gar keine);
- ▷ Angst vor Verlust von Sicherheit und Zugehörigkeit (Wer bin ich, auf mich allein gestellt? Wie werde ich damit fertig?):

- ▷ Angst vor der Reaktion des Beziehungspartners auf den Abschied;
- ▷ Angst vor der Reaktion der Umwelt.

Fazit: Unsere Beziehungen wurzeln zwar darin, dass wir durch sie unsere geistigen und emotionalen Bedürfnisse befriedigen, doch sie können längerfristig nicht funktionieren und tragfähig sein, wenn es in ihnen *nur* um Bedürfnisbefriedigung geht.