

Changing of the Guard

Wie Jesus meine Wächter befreundet

Text: Ursula Schmidt

Die Feinde in meinem Herzen hindern mich zu lieben, und schlimmer noch: Liebe anzunehmen. Sie erklären mir, dass die Aufmerksamkeit anderer nicht echt sein könne, dass diese anderen mich sofort fallen lassen, wenn sie sehen, wie ich wirklich bin: „Also verstecke dich!“ Sie treiben mich in mein Schneckenhaus, ob ich will oder nicht. Darin ist es so einsam. Aber den Weg nach außen versperren sie; das sei zu gefährlich.

Sie lachen und plaudern immerzu, damit niemand sieht, wie traurig ich innen drin bin. Sie treiben mich an, damit ich arbeite und arbeite, in der Hoffnung, endlich anerkannt zu werden; sie jagen mich dabei bis zur Erschöpfung, ohne Pause, ohne Maß. Sie verlangen, dass ich errate, was die anderen brauchen und wünschen, und dass ich mich darum kümmere und meine Wünsche hinten an stelle – immer! Und jederzeit verlangen sie, dass ich alles im Blick habe, alles im Griff habe, alles unter Kontrolle habe; nur dann könnten sie sicher sein – sagen sie mir. Wenn ich dann doch mal einen Menschen gefunden habe, der mich zu mögen scheint, nennen sie mir tausend Gründe, warum das nicht gut gehen wird. Und schließlich ergreifen sie die Initiative, lassen mich etwas Verletzendes sagen oder tun; und ich frage den anderen verzweifelt im Stillen: „Magst du mich immer noch?“ Aber sie geben keine Ruhe, bis sie den anderen fortgetrieben haben und mir bewiesen haben, was sie immer schon gewusst haben: dass ich nicht liebeswürdig bin. Sie hören nicht auf, mir immer wieder alle Punkte aufzuzählen, wo ich versage, nicht genüge, nicht klug genug bin, es sowieso

nicht schaffe. Sie wollen, dass ich mich anstrengte und immer noch mehr anstrengte.

Und wenn ich bei Jesus um Hilfe bitte, sehe ich ihn nur wie durch einen Schleier, in der Distanz, denn sie drängen sich dazwischen. Und dann flüstern sie: „Ob Jesus dich wirklich liebt? Es gibt so viele andere, die seiner Aufmerksamkeit würdiger sind. Besser du hoffst nicht auf Liebe, dann wirst du auch nicht enttäuscht!“ Ich weiß, dass nur Jesus die tiefen Verletzungen meines Herzens heilen kann, aber sie verhindern, dass Jesus mich berührt.

**Wer wird mich von „ihnen“ befreien?
Wer wird „sie“ endlich zum Schweigen bringen?**

Kennen Sie auch solche „Feinde“ – im eigenen Herzen? Solche inneren Stimmen, Kritiker, Richter, Antreiber, Zweifler, Distanzierer, Gefallsüchtige, Misstrauer, Saboteure? Wie haben sie nur Zugang zu unserem Herzen gefunden, wo wir sie doch gar nicht eingeladen haben? (Oder doch?)



Um die Frage nach dem Woher zu klären, müssen wir in unserer Lebensgeschichte zurück gehen bis zu den Anfängen.

Gott hat uns mit der Fähigkeit geschaffen, unser Herz zu schützen. So wie David Türhüter für den Tempel bestellte (2 Chr 23,19), so hat Gott Türhüter für den Tempel des Heiligen Geistes, das sind wir, bestellt. Denn *Gottes Tempel ist heilig und der seid ihr* (1 Kor 3,17). Diese Hüter sind Bereiche unseres Herzens selber, die uns schützen sollen, wie ein seelisches „Immunsystem“. Dadurch haben wir Menschen die Fähigkeit, Probleme und schwere Erfahrungen zu bewältigen und an ihnen zu reifen.

Je jünger wir waren, vielleicht sogar noch vor der Geburt, umso weniger ausgereift war dieses seelische Immunsystem. Vielleicht haben wir schon im Mutterleib gespürt, wie viel Angst unsere Mutter hatte – vor der Geburt, oder vor der Zukunft, oder um die Beziehung zu unserem Vater. Als kleines, gerade entstandenes Menschlein hatten wir noch in keiner Weise die Widerstandskraft, um diese Angst, die unser ganzes damaliges Universum erfüllte, zu bewältigen. Unsere rudimentären Hüter haben deshalb einen Rettungsweg gefunden: Wenn wir alle Gefühle einfach abschneiden

würden, müssten wir die Angst der Mutter nicht mehr spüren. Das würde uns Freiraum verschaffen, um in den anderen Bereichen unseres Seins weiterwachsen und reifen zu können. Gott sei Dank für diesen Rettungsweg! Hätten wir diese Angst dauerhaft spüren müssen, hätte das alle Kraft unseres jungen Lebens absorbiert und es wäre keine Kapazität übriggeblieben, um weiter zu wachsen.

Vielleicht war die Situation aber auch erst schwierig, als wir schon geboren waren und versuchen mussten, in einer Familie zurecht zu kommen, wo die Eltern immerzu beschäftigt waren – mit Arbeit, mit Gemeinde, mit den Geschwistern, mit sich. Viele Male hofften wir vergeblich auf Aufmerksamkeit und spürten den Schmerz, wenn wir wieder „mitlaufen“ mussten, wieder nicht zählten. Und schließlich beschlossen unsere Hüter, dass es Kraft sparen würde und weniger weh täte, wenn wir aufhören würden zu hoffen. Besser allein zurecht kommen, als immer wieder enttäuscht werden. Besser keine Liebe erwarten, als die Zurückweisung unseres offenen Herzens zu erfahren. Besser, das Herz verschließen! Und siehe da, von da an gab es weniger Enttäuschungen.

Oder vielleicht lebten wir mit Eltern, die sich selbst nicht wirklich annehmen konnten. Statt daran zu arbeiten, projizierten sie diese Unfähigkeit auf uns. Immer hatten sie etwas an uns auszusetzen, irgendetwas machten wir immer falsch. Nie war unsere Anstrengung genug, um ihren Erwartungen an das perfekte Kind zu genügen. Im Versuch, uns doch noch die Anerkennung der Eltern zu erwerben, entwickelte der eine Hüter die Strategie, sich beständig anzustrengen, immer noch mehr zu geben, nie nachzulassen oder zu entspannen. Ein anderer Hüter entdeckte, dass es doch ein bisschen weniger weh tat, wenn wir uns selbst sagten, dass wir unfähig, dumm, völlig untauglich seien und immer alles falsch machten. Wenn dann Mama oder Papa das auch sagte, hatten wir wenigstens den Trost, dass wir es schon vorher gewusst hatten. Außerdem waren wir dann endlich mal mit den Eltern einer Meinung. Das gab uns tatsächlich ein kleines bisschen Heimatgefühl. Welch eine Erleichterung!

In einer unvollkommenen Welt entwickeln alle Menschen verschiedene Schutzstrategien, mit denen sie auf Bedrohungen und Verletzungen reagieren. Sie entwickeln sich zum großen Teil in der Kindheit, bleiben dann aber oft als eingefahrene Verhaltensweisen im Erwachsenenleben bestehen. Therapeuten teilen sie in vier grobe Grundmuster ein:

Flucht:

z. B. Nähe vermeiden, misstrauisch sein, Gefühle abwehren, allein zurechtkommen.

Kampf:

z. B. Stärke zeigen, angreifen und dominieren, Kontrolle über die Situation und die anderen ausüben.

Einfrieren:

z. B. nicht reagieren, passiv bleiben, es über sich ergehen lassen, sich totstellen.

Beschwichtigen:

z. B. lieb sein, den anderen zu Gefallen sein, ihre Erwartungen erfüllen.

Zu jedem dieser Grundmuster gibt es tausend Variationen. So sehr sie das kindliche Selbst in einer ausweglosen Situation geschützt haben, sind doch viele dieser Schutzstrategien für erwachsene Beziehungen nicht mehr konstruktiv. Manches davon ist im alltäglichen Miteinander problematisch (Aggression, Kontrolle). Anderes fällt erst in nahen Beziehungen auf (Nähe vermeiden, Gefühle abwehren). Vieles aber wirkt auf die Mitmenschen sehr normal oder sogar angenehm. (Wie schön, wenn es jemanden gibt, der meine Bedürfnisse zu erspüren und zu erfüllen versucht, und möglichst immer tut, was ich wünsche.) Dennoch vermissen reife Menschen in den Beschwichtigern ein echtes Gegenüber.

Dummerweise übertragen wir unsere Schutzstrategien unbewusst auch in unsere Gottesbeziehung. So sehr sich ein Teil unseres Herzens nach der Liebe Jesu sehnt, gibt es doch vielleicht einen anderen Teil, einen Hüter-Teil, der uns unbemerkt auf Distanz bleiben lässt. Er hält unser Herz fest verschlossen, lässt nicht zu, dass wir fühlen, oder redet uns schon von vornherein die Hoffnung aus, dass die Liebe Jesu überhaupt gespürt werden könnte.

Spätestens hier werden die einst überlebenswichtigen Hüter unseres Herzens zu unseren erklärten Feinden. Wir erleben, dass sie blockieren, wenn wir Gottes Nähe suchen. Dass sie zweifeln, wenn wir vertrauen wollen. Dass sie verhindern, dass wir all das gewinnen, was seinen Freunden von Jesus verheißen wurde. Sind sie vielleicht dämonisch? Braucht es einen Befreiungsdienst oder müsste man einen „Fluch“ oder eine Lüge brechen? Oder könnte Jesus nicht, wenn wir aufrichtig genug Buße tun, diese Feinde aus unserem Herzen rauswerfen, sie ans Kreuz nageln, sie abtrennen und ins äußerste Meer werfen?

Kommen wir zum Anfang zurück: Gott hat unser Herz mit der Fähigkeit geschaffen, uns zu schützen. Diese Fähigkeit brauchen wir auch als Erwachsene und auch als Nachfolger Jesu: Wir sollen unterscheiden können zwischen vertrauenswürdigen Menschen und solchen, denen wir uns besser nicht öffnen. Wir brauchen die Fähigkeit, Gefühle beiseiteschieben zu können, wenn sie die gerade notwendige Handlungsfähigkeit in uns behindern. Wir müssen in der Lage sein zu erkennen, was unser Auftrag ist und was nicht. Wir müssen spüren können, wann wir Ruhe brauchen. Wir müssen aufmerksam für unsere wichtigen Bedürfnisse sein und für sie eintreten können. Ein naiv-vertrauensseliger Mensch im Burnout ist nicht das Ziel, das Gott für uns hat.

So wirft Jesus nie unsere Hüter aus unserem Herzen hinaus! Er müsste dann ja Teile unseres Herzens amputieren. Aber er lädt sie ein, uns mit ihm zusammen zu schützen. In dieser Begegnung mit Jesus können sich Hüter verändern und neue, angemessene Schutzstrategien entwickeln.

Damit meine Hüter mit Jesus in Beziehung kommen können, muss ich ihnen zuallererst erlauben, da zu sein.

