

Dorothea Gersdorf
Endlich Friede mit mir selbst

Dorothea Gersdorf

Endlich Friede mit mir selbst

Schritte zur Selbstannahme



**Verlag G. Bernard
Solingen**

*„Denn nicht der ist bewährt, der sich selbst empfiehlt,
sondern der, den Gott empfiehlt.“
2. Korinther 10,18 (1)*



© 2013 Verlag Gottfried Bernard

Verlag Gottfried Bernard
Heidstraße 2a
42719 Solingen
E-Mail: verlag.gottfriedbernard@t-online.de
Internet: www.gbernard.de

Verwendete Bibelübersetzung: Revidierte Elberfelder Bibel,
© bei SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

ISBN 978-3-941714-29-8
Best. Nr. 175529

Grafik: Stefanie Riewe
Bildname: Female relaxing on coast growing success balance
Urheber: altafulla
Satz: Satz & Medien Wieser, Stolberg
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck
Printed in Germany

Inhalt

1. Erforsche mich, Herr	7
2. Vom Schneeball zur Lawine	15
3. Die Begegnung	31
Anmerkungen	55

1. Erforsche mich, Herr

Es ist einige Jahre her. Wir waren eine fünfköpfige Familie und zu Hause gab es eine Menge Stress mit den Kindern. Es ging damals nicht um wirklich große Probleme, das meiste lag im „grünen Bereich“. Es waren die üblichen Querelen mit heranwachsenden und pubertierenden Kindern. Der Stress lag irgendwo anders, aber wo, das war nicht so leicht auszumachen. In unserem Haus herrschte fast ständig eine gereizte und genervte Atmosphäre. Es gab viel Streit und lautstarke Auseinandersetzungen, bis dahin, dass sogar Türen zu Bruch gingen. Diese Streitereien brachten mich manchmal so in Rage, dass ich regelrecht ausflippte, wofür ich mich im Nachhinein schämte und bei meinen Kindern Abbitte tun musste. Natürlich waren die Kinder Ursache dieser Gereiztheit, das war zumindest meine Erklärung. Doch als ich irgendwann darüber nachdachte und betete, war es, als ob Gott zu mir sagte: „Es liegt nicht an den Kindern. Schau mal in dein Herz. Da ist die Ursache. Du bist gereizt, weil du unzufrieden bist. Du selbst verbreitest Unfrieden.“

Unzufrieden – das saß und verfolgte mich. War ich unzufrieden? Und wenn ja, warum? Oder besser gefragt, womit? Wenn ich mein Leben betrachtete, hatte ich eigentlich keinen Grund zur Unzufriedenheit – eigentlich ... Mit seinen einfachen Worten hatte Gott mich auf eine Spur gesetzt, die ich leichtfertig übersehen oder der ich nachgehen konnte. Ich entschied mich für die zweite Möglichkeit. Dabei half mir ein Gebet aus den Psalmen (Psalm 139,23-24): „Erforsche mich, Gott,

und erkenne mein Herz. Prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Und sieh, ob ein Weg der Mühsal bei mir ist und leite mich auf ewigem Weg.“ Dies ernsthaft zu beten erfordert Mut, denn so ein Gebet erhört Gott nur zu gern.

a) Auf die Spur gesetzt ...

Womit war ich unzufrieden? Je mehr ich darüber nachdachte, desto klarer wurde mir, dass ich – ohne zu wissen, wieso – mit meinem Leben unzufrieden war, letztlich mit mir selbst. Irgendwie hatte das Ganze noch einen „frommen Beigeschmack“, denn auch Schuldgefühle spielten eine Rolle – in mir nagte der Zweifel, ob mein derzeitiges Leben vor Gott in Ordnung war und ob ich genug Einsatz für ihn zeigte. Je mehr ich mich diesen Dingen stellte, desto klarer erkannte ich, dass dies alles nur die Spitze des Eisbergs war.

Wenn ich im Folgenden über Unzufriedenheit schreibe, dann meine ich nicht ein paar verdrossene Gedanken, die man wie eine lästige Fliege mit einer schnellen Handbewegung vertreiben kann. Ich meine damit eine Haltung, eine Lebenseinstellung, die von Selbstzweifeln und Selbstentwertung gekennzeichnet ist.

Eine solche Unzufriedenheit mit sich selbst ist keine Kleinigkeit, sondern häufig Ausdruck einer tiefer liegenden Störung. Sie hat nachhaltigere Auswirkungen auf allen Ebenen unseres Seins, als uns lieb ist. Sie geht einher mit anderen ineinander greifenden Symptomen, die unser Leben überschatten, Beziehungen belasten – auch unserer Beziehung zu Gott – und unseren Glauben beeinträchtigen. Mit sich selbst unzufrieden

zu sein ist daher keine harmlose Störung, sondern kann sich höchst destruktiv im Leben bemerkbar machen.

Auf diesen Zusammenhang machte Gott mich aufmerksam und führte mich nun in einen Prozess hinein, der Verstehen, Umkehr und Neubesinnung, Heilung und Veränderung bewirkte. Damals war ich noch am Anfang.

b. Erste und zweite Geigen ...

Oft sind es Erinnerungen, die uns helfen, unsere aktuellen Probleme besser zu verstehen. Denn aus unzähligen Erfahrungen bleiben uns nur die im Gedächtnis, die die Logik unseres inneren Lebensentwurfs, unseres „Lebensskripts“, untermauern. Sie tragen dazu bei, dass wir mit unserem Lebensentwurf so leben können, wie wir es tun. Bei mir war es so, dass mir immer wieder eine Geschichte in den Sinn kam, die ich irgendwann einmal gelesen hatte:

Der Verfasser berichtete von einem Urlaubserlebnis. Abend für Abend schlendert er durch die Gassen eines kleinen Kurorts und genießt die Abendstimmung. Sein Weg führt ihn jedes Mal an einem alten Garten vorbei. Durch das dichte Buschwerk kann er nichts sehen, aber Violinenspiel dringt an sein Ohr, die Töne schön und ergreifend wie das Lied der Nachtigall.

Eines Abends nun steht er wieder lauschend vor der Hecke und hört der Musik zu. Doch dieses Mal ist es nicht wie sonst. Die Melodie ist die gleiche, aber es fehlt an Tiefe und Volumen, an Klangfülle. Zuerst ist er irritiert und fragt sich, was heute anders ist als sonst. Und als er so horcht und überlegt, wird ihm klar, dass sonst

zwei Geigen gespielt haben, heute ist es nur eine. Endlich hört er es deutlich heraus: Es spielt nur die erste Geige, die zweite, von der sie sonst begleitet wird, fehlt.

Warum hat sich diese Geschichte so bei mir eingeprägt? Weil sie eins meiner zentralen Lebensthemen aufgreift, das Thema von der ersten und der zweiten Geige. Und genau dieses Thema hatte mit meiner Unzufriedenheit zu tun, das wurde mir immer deutlicher bewusst.

In seinem Buch *Die Lebensalter* beschreibt der katholische Philosoph und Theologe Romano Guardini die verschiedenen Phasen eines Menschenlebens von der Geburt bis zu seinem Tod, mit allen spezifischen Herausforderungen, Fragestellungen, Aufgaben und Einsichten der einzelnen Phasen; es geht um genutzte oder verpasste Chancen, Momente intensiven Glücks, errungener Triumphe oder aber bitterer Niederlagen und Grenzerfahrungen. Er eröffnet dem Leser das weite Erfahrungsspektrum, sowie Hintergründe und Zusammenhänge des menschlichen Lebens mit all den Phasen erwartungsvollen Aufbruchs, genau wie den Zeiten unerträglicher Zähigkeit oder sogar vermeintlichen Stillstands. Wenn man sich darauf einlässt, kann man sich in seinen Ausführungen gut wieder finden, sie scheinen offensichtlich Allgemeingültigkeit zu besitzen. In meiner Situation sprach mich ein Abschnitt besonders an, den Guardini *Die Krise durch die Erfahrung* genannt hat. Hier geht es um Erfahrungen in der Lebensmitte, aber aus vielen Beratungs- und Seelsorgegesprächen weiß ich, dass Menschen auch in anderen Lebensphasen mit Empfindungen und Selbstzweifeln dieser Art zu kämpfen haben können: *Zum Wesensbild des jungen Menschen gehört der Elan des aufsteigenden Lebens;*

das rasch zunehmende Bewusstsein der eigenen Persönlichkeit, der eigenen Kräfte, der eigenen Vitalität. Die psychologische Wirkung dieses Elans ist das Gefühl unendlicher Möglichkeiten: dessen, was der künftige Mensch sein wird und leisten kann, und was das Leben ihm schenken mag (...).

Nach dieser Beschreibung fährt Guardini mit der Krise fort, die diesem Lebensabschnitt folgt: *Nun aber tritt die Wirklichkeit allmählich ins Bewusstsein (...). Er erfährt, wie armselig das Dasein oftmals ist. Entmutigend kommt ihm zu Bewusstsein, was das heißt: „Durchschnitt“ und „Alltag“; wie selten die wirklichen Begabungen und bedeutenden Leistungen sind, ebenso wie die großen Geschehnisse, im Guten und im Schlimmen. (2)*

Durchschnitt und Alltag, mit diesen Worten charakterisiert Guardini das menschliche Dasein. Als ich über seine Ausführungen nachdachte, kam mir noch ein anderes Wort in den Sinn, das mir damals im Hinblick auf mein eigenes Dasein fast unerträglich schien: Mittelmaß. Das war es, das ich Zeit meines Lebens empfunden hatte und wogegen ich genauso lange angekämpft hatte – vergeblich. Und genau hierin entdeckte ich den Ursprung meiner Unzufriedenheit. Ich wollte alles, nur nicht mittelmäßig sein! Allerdings ließ mich die Geschichte von den zwei Geigen ahnen, dass es noch eine andere Wahrheit über die, von mir maßlos idealisierte erste Geige geben musste, und auch eine andere Wahrheit über die von mir abgewertete zweite, dritte oder vierte Geige.