



Ich-Sein bedeutet auch, sich mit seinen inneren Zweifeln und Unsicherheiten anzunehmen.

Lebenswege

19.10.2015

Von Wanda Dammann

Mut und Vertrauen für den eigenen Lebensweg

Alle Menschen möchten irgendwo dazugehören. Doch manchmal ecken wir an, weil wir anders sind. Die Autorin Wanda Dammann macht Mut, zu den eigenen Schwächen zu stehen.

Unsere heutige Gesellschaft lebt uns eine Welt vor, in der es sehr stark um Vergleiche geht – besser, belastbarer, erfolgreicher. Im Mittelpunkt steht nicht das Wohl von Herz und Seele, sondern die Leistung und das Erreichen bestimmter Ziele. Da findet die Seele mit ihren besonderen Bedürfnissen, Werten und auch Fähigkeiten oftmals nicht genügend Raum zur Entfaltung.

Die große Diskrepanz zwischen den Bedürfnissen der Seele und den Anforderungen der Gesellschaft fällt uns jedoch oft erst auf, wenn wir aus der

gesellschaftlichen Norm herausfallen, etwa durch Krankheit oder andere Belastungen. Dann sehen wir uns dem Druck der Gesellschaft gegenüber, aber auch unserem eigenen Druck; denn tief in unserem Herzen wollen wir dazugehören. Wir alle tragen den Wunsch in uns, Teil einer Gemeinschaft zu sein.

Stoppzeichen am Lebensweg

Diese Mischung aus gesellschaftlichen Anforderungen und dem persönlichen Wunsch der Zugehörigkeit macht es uns manchmal schwer, ganz wir selbst zu sein. Wenn unsere Seele beispielsweise mit Ängsten oder Depressionen auf sich aufmerksam macht, haben wir Mühe, dies zu verstehen und damit umzugehen. Dann verstellen wir uns womöglich unter einer äußeren Maske der Fröhlichkeit oder auch Härte. Zugleich nehmen wir auf anderer Ebene jedoch durchaus wahr, dass es ein Ungleichgewicht in uns gibt. Doch wir wissen nicht damit umzugehen.

Krankheit und andere Einschnitte führen uns stets zu uns selbst zurück, zu dem, wer wir eigentlich sind. Es sind Zeiten, in denen Körper, Geist und Seele rufen: »Stopp! Halt inne. Spüre nach, was geschieht.« Sie fordern uns auf, uns Zeit für uns zu nehmen und hinzuspüren – zu den Gefühlen, Empfindungen und auch Fragen, die im Inneren entstehen. In dieser Zeit geht es darum, das Herz für uns selbst zu öffnen, um uns mit Mitgefühl und Verständnis begegnen zu können. Für viele von uns ist dies eine große Herausforderung; zu sehr sind wir von unserer Leistungsgesellschaft geprägt und messen unseren Selbstwert an dem, was wir leisten.

So gehen wir oftmals streng mit uns um und verurteilen uns. Doch unsere Seele fragt nicht nach Leistung, Erfolg, Geld oder Macht. Sie interessiert sich nicht für materielle Reichtümer. Die Reichtümer der Seele heißen Liebe, Verständnis und Mitgefühl. Darum geht es, wenn wir mit den Herausforderungen unseres Lebens und Seins konfrontiert werden. Unser Herz und unsere Seele brauchen Liebe. Liebe, Mitgefühl und Verständnis – das sind die Schlüssel zur Heilung.

Wenn die innere Mitte durch einen persönlichen Einschnitt ins Wanken gerät, tauchen oftmals grundlegende Fragen auf, wie: »Wer bin ich? Wie will ich sein? Was brauche ich jetzt? Was tut mir gut?« Auch mir erging es so, als ich vor Jahren an Depression erkrankte. Ich erlebte es als hilfreich, den Weg der Seele mit professioneller Hilfe zu gehen. Dieser Weg der Innenschau und des inneren Wachstums führte nach und nach dazu, dass ich immer mehr zum inneren Kern zurückfand, zum Ich-Sein.

In dieser Zeit erlebte ich es als heilsam, mich meinem nahen Umfeld gegenüber zu öffnen. Ich spürte das Bedürfnis, mich nicht mehr länger zu verstecken, sondern zu zeigen und auszusprechen, wie es mir geht – meine Gefühle, Gedanken, Sorgen und Unsicherheiten. Dabei machte ich die Erfahrung, dass meine eigene Offenheit zu weiterer Offenheit führte. Mir wurde bewusst, dass nicht nur ich Angst davor

hatte, mich so zu zeigen, wie ich bin, sondern dass es anderen genauso ging.

Indem wir den Mut haben, ganz wir selbst zu sein, laden wir andere ein, ebenfalls ganz selbst zu sein. Wir öffnen die Tür zu einem aufrichtigen und liebevollen Miteinander.

Vielleicht verspüren auch Sie den Wunsch zum Ich- Sein, zur Offenheit in sich. Vertrauen Sie dabei Ihrem Gefühl und Ihrer Intuition, wem Sie sich mitteilen möchten. Womöglich haben Sie schon ein Gespür dafür, bei welchen Menschen Sie sich vorstellen können, sich zu öffnen. Auf diesem Weg der Offenheit gibt es natürlich immer wieder auch Phasen des Rückzugs; denn gerade in Zeiten der Dysbalance (Ungleichgewicht) haben wir häufig kein genaues Gespür dafür, wer wir sind und was uns guttut. Ich-Sein bedeutet daher auch, sich mit seinen inneren Zweifeln und Unsicherheiten anzunehmen.

Während meines eigenen Heilungsweges habe ich die Erfahrung gemacht, dass es entlastend und wohltuend ist, einen Menschen an der Seite zu haben, der einen in dieser Zeit des Wiederfindens der eigenen Balance unterstützen kann. Das kann ein Mensch aus dem nahen Umfeld sein, zum Beispiel ein Freund oder Partner, aber auch jemand aus dem weiteren Umfeld, etwa ein Therapeut oder Seelsorger. Wichtig ist, dass es einen Menschen gibt, dem man sich mit seinen Sorgen und Nöten anvertrauen kann und bei dem man sich wohl und gut aufgehoben fühlt. Viele Menschen suchen sich professionelle Hilfe dafür, da diese es erleichtert, aus dem persönlich empfundenen Dickicht von Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen wieder herauszufinden. Zudem kann es maßgeblich dabei helfen, sich selbst mit Mitgefühl und Verständnis zu begegnen und das eigene Leben wieder besser zu verstehen. Mit wachsender innerer Sicherheit ist es dann möglich, seinen Weg weiterzugehen und mit jedem Schritt sein eigenes Ich-Sein neu zu (er-)finden und zu erproben.

Dieser Mut zur Offenheit, zum Mitteilen, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Ich-Sein; denn in der Veränderung und Weiterentwicklung können wir neue Wege für uns finden. Im gegenseitigen Austausch besteht die Möglichkeit zu größerer Nähe mit den Mitmenschen. Gerade dann, wenn es uns schwerfällt, uns selbst anzunehmen und zu lieben, brauchen wir Menschen um uns, die uns zeigen und spüren lassen, dass sie uns mögen, so wie wir sind.

Ich wünsche uns viel Mut und Vertrauen, den eigenen Weg zu gehen, und viel Herzenskraft, um das in die Welt zu bringen, was wir mitgebracht haben: uns selbst. Mit dem Bewusstsein, dass das, was wir ablehnen, oftmals ein Geschenk ist – zu innerem Wachstum und auch, um die Welt etwas mitfühlender zu machen; denn wenn wir lernen, Mitgefühl und Verständnis für uns selbst zu entwickeln, fällt es uns leichter, dies auch anderen Menschen entgegenzubringen.

Wanda Dammann

Foto: peexels.com / CC0

Beitrag entnommen aus »unterwegs« 21/2015

© 2020 - Evangelisch-methodistische Kirche