

Alexander Susewind

Die Kunst, sich zu lassen

Verantwortung für das eigene Leben muß sich in Krisen bewähren

Beitrag für die Zeitschrift „Nikolausbote“, Gerbrunn, Themenausgabe „Verantwortung für das Leben“ (zu Ostern 2001)

Selbstbewußtsein

Als Menschen, die sich ihrer selbst bewußt sind, müssen wir ein Verhältnis zu uns selber finden. Wie Karl Valentin einmal bemerkte, kann das zum Dilemma werden: „Heute will ich mich besuchen - hoffentlich bin ich daheim!“ Man geht mit sich um, aber wann ist man schon bei sich daheim? Wer wäre, wenn das so einfach wäre, nicht gerne einmal wirklich bei sich! Das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen, sich frei zu machen von den Erwartungen der anderen, davon träumen alle gern, nicht nur die Psychologen. Und nur zu gern stellt man sich dabei das eigene Leben als Erfolgsstory vor. Solange das Leben gelingt, ist es noch leicht, sich mit sich selbst einig zu fühlen. Die Probe aufs Exempel für die Selbstgewißheit kommt aber erst, wenn einem das Leben entgleitet und schwer wird. Dann scheiden sich die Geister.

In der Krise

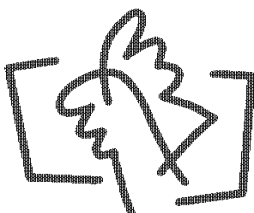
Fehler, Sackgassen, Sinnfragen, Verluste, Krankheiten, Süchte, Zweifel und Krisen sind Hinweise darauf, wie wenig man wirklich von sich selbst wissen kann. Immer ist man noch einmal anders, als man meint. Wenn man nicht weiter weiß, wenn das mit einem geschieht, was man nicht gewollt hat, möchte man die Verantwortung gern abschieben. Da geht es ohne Vertrauen nicht weiter. Wer für das eigene Leben ganz zuständig werden will, kommt an seinen Schatten nicht vorbei und muß versuchen, sich in der Unsicherheit ebenso auszuhalten wie im Vertrauten.

In Beziehung

Und er wird sich um so mehr auf das Verständnis und die Hilfe von anderen angewiesen fühlen. Auch das will angenommen sein. Sich so annehmen, so wie man ist - und nicht nur, wie man sein möchte -, das kann ja nur, wer schon genug erfahren hat, von den Anderen angenommen worden zu sein. Nur im Gegenüber, in lebendigen Beziehungen entwickeln wir uns gut. Daß einer sich um sich selbst kümmert, steht darum auch nicht im Gegensatz zur Sorge für die Anderen, wie man gern unterstellt; eher sind das zwei Seiten einer Münze. Die eigene Freiheit gründet in gemeinsamer Freiheit. Am eigenen Image kleben - offen oder versteckt - eher solche Menschen, die Beachtung nicht um ihrer selbst willen erlebt haben, sondern nur bedingt, weil sie klug oder stark waren, schön oder brav usw. Darum brauchen sie immer neue Anerkennung für ihre Bedeutung und ihren Einsatz - und leiden wohl heimlich selbst daran.

Gelassenheit

Echte Selbstsicherheit erkennt man also gerade daran, daß einer sich nicht mehr so wichtig nehmen muß, so wie es die Devise von Johannes XXIII war. Bei sich daheim ist man da, wo man sich lassen kann. Gelassen können wir sein, wenn wir wissen, daß wir auch mit allen Abgründen bedingungslos angenommen sind. Und wer das erfahren hat, der hat wohl auch eine Ahnung von Ostern.



Alle Rechte an diesem Text liegen bei Alexander Susewind. Diese Rechte haben Sie mit dem Herunterladen anerkannt. Zitate sind nur mit korrekter Quellenangabe, Veröffentlichung, Vervielfältigung oder Weitergabe ganzer Texte nur unter dem Namen und mit Zustimmung des Autors gestattet.

www.beziehungsraeume.de