Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 05.07.2015 08:40 Uhr | Bergit Peters

„Denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.“

"Jetzt bloß keine Schwäche zeigen“, denke ich und laufe weiter; ignoriere den immer stärker werdenden Schmerz im rechten Oberschenkel. "Du schaffst das schon“, sage ich zu mir selbst, "das vierte und das fünfte und auch noch das sechste Tausendmeter-Intervall.“ Doch mein Körper streikt – der Muskel macht dicht: Nichts geht mehr. Ich breche den 10-km-Lauf ab.

Guten Morgen.

Ja – ich wollte stark sein, dazugehören zu dieser Gruppe der erfolgreichen Läuferinnen und Läufer, die einen 10-km-Lauf locker unter einer Stunde schaffen. Aber mein Körper gab es nicht her. Mich hat das damals geärgert, aber mit etwas Abstand frage ich mich heute: Stark sein – um dazuzugehören, um anerkannt zu sein? Brauche ich das eigentlich? Wovon hängt mein Selbstwertgefühl eigentlich ab? Und: Was ist eigentlich Stärke? Und was ist Schwäche?

Musik I [Survivor - Eye Of The Tiger]

Stark sein, das lässt sich leicht verbinden mit erfolgreich sein und schön sein. Das liegt voll im gegenwärtigen Trend unserer Gesellschaft. Wer auf der Sonnenseite des Lebens stehen will, der oder die muss Leistung erbringen, so die vorherrschende Meinung heute. Und die passenden Zauberworte lauten: Selbstoptimierung und Gewinnmaximierung. Und wer zu den Schwachen zählt, so die entsprechende Umkehrung, der oder die steht auf der Schattenseite des Lebens, vermeintlich wertlos – ein Looser eben. Dabei kann zunächst niemand etwas dafür, wo, wann und unter welchen Umständen er geboren ist, sondern ich finde mich erst einmal vor. Und auch wenn ich das Beste aus meinem Leben zu machen meine – ich kann immer noch scheitern – wie bei meinem 10-km-Lauf. Wie aber mit Scheitern und mit Schwächen umgehen? Ich bin sehr aufmerksam geworden, als ich einen Gedanken bei dem Apostel Paulus gelesen habe, einen Gedanken, der solche Trends auf den Kopf stellt, indem er sagt: "denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.“ (2 Kor 12,10).

Kann es Situationen geben, in denen Schwäche zeigen vielleicht sogar zur größten Stärke werden kann?

Musik II [Instrumental]

Wie mit Schwächen umgehen? Die amerikanische Sozialforscherin Brené Brown ist eine

ausgewiesene Expertin für das Phänomen der menschlichen Schwäche. In einem Rundfunkbeitrag habe ich von ihren Forschungsergebnissen gehört: Mir war zwar die Erkenntnis bekannt, dass zu einem glücklichen Leben wesentlich gelingende Beziehungen beitragen. Aber dass das Zeigen der eigenen Schwäche, der eigenen Verletzbarkeit etwas mit dem Gelingen von Beziehungen zu tun hat, das hat mich hellhörig werden lassen: Mit dem Zeigen der eigenen Schwäche ist so etwas wie Scham verbunden. Und hinter dieser Scham verbirgt sich letztlich eine Angst davor, nicht wertvoll genug zu sein, um dazuzugehören, nicht anerkannt oder sogar geliebt zu werden. Und genau diese Angst macht es schwierig – wenn nicht sogar unmöglich – in gelingenden Beziehungen zu leben.

Ich habe das so verstanden: Diese Angst nicht geliebt zu werden hat bereits ihre Wurzel in dem Zweifel: Gibt es vielleicht etwas an mir, dass andere sehen könnten und dass mich in ihren Augen wertlos macht und gelingende Beziehungen verhindert? Dieses Gefühl, nicht gut genug zu sein, ist ja weit verbreitet in unserer Gesellschaft: Ich bin nicht reich genug, nicht dünn genug, nicht klug genug, ich bin nicht locker genug, nicht witzig genug, ich bin nicht schnell genug, nicht sportlich genug, ich habe nicht genug Karriere gemacht.

Aber es ist gerade Schwäche, die ich zeigen muss, um in gelingende Beziehungen zu kommen mit anderen Menschen, so jedenfalls die Sozialforscherin Brown. Ich muss es mir selbst erlauben, wirklich gesehen zu werden, so wie ich bin, mit allem, was zu mir gehört.

Oha, denke ich in Bezug auf meinen abgebrochenen 10-km-Lauf: Meine sportliche Schlappe soll mich attraktiv machen? Und das Zeigen all meiner anderen Schwächen soll sogar die Voraussetzung dafür sein, ein gutes Gefühl der Verbundenheit zu entwickeln, sogar Beziehungen gelingen zu lassen?

Musik III [Insturmental]

Die wissenschaftliche Erkenntnis, dass das Zeigen der eigenen Schwäche und der damit verbundenen anderen schwierigen Gefühle wie Scham, Verletzbarkeit, Angst, Trauer und Enttäuschung, zugleich die größte menschliche Kraftquelle ist, hat bei der Sozialforscherin Brené Brown zunächst zu einem persönlichen Zusammenbruch geführt. Denn bislang hatte sie selbst ihre eigene Verletzbarkeit erfolgreich unterdrückt. Als Wissenschaftlerin wollte sie nämlich erfolgreich sein und sammelte akribisch Daten und Fakten über die menschliche Verletzbarkeit, ohne bei sich selbst einmal nachzuforschen, wie es um ihre Schwächen geht, welche Scham und Ängste sie bewegen. Durch wissenschaftliche Leistung hoffte sie, dieses unangenehme Gefühl eigener Schwächen bei sich selbst unter Kontrolle zu bringen. Aber dann musste sie erkennen, dass gerade die von ihr interviewten Menschen, die den Mut haben, nicht perfekt zu sein, die eben zu ihren eigenen Schwächen stehen können, ein starkes Gefühl von Zugehörigkeit und Liebe entwickelt haben – und dass sie mehr in gelingenden Beziehungen leben. Diese Menschen unterscheiden sich in einem wichtigen Merkmal von denjenigen, die nur nach Leistung und Stärke urteilen: Diese Menschen glauben, dass sie es wert sind, geliebt zu werden und dazuzugehören. Dies sei alles, so die Forscherin Brown. Und diese Erkenntnis war dann auch für sie selbst ein wichtiger Schritt hin zu einer gelingenden Beziehung zu ihren wissenschaftlichen Kollegen, wo nicht mehr der Konkurrenzdruck im Vordergrund stand.

"Leichter gesagt als getan“, denke ich, "Schwäche zu zeigen“. Da braucht es schon Mut, sich zu öffnen und seine verletzbare Seite zu zeigen.

Also woher kann ich diesen Mut nehmen meine Schwächen zu zeigen? Sicherlich machen es die Erfahrungen gelingender menschlicher Beziehungen leichter, auch ´mal mit Nackenschlägen und Niederlagen umzugehen, wenn man mich wegen meiner Schwächen belächelt oder gar bloßstellt. Aber der Apostel Paulus kennt noch eine weitere Kraftquelle: Den Glauben. Und der ist ein Geschenk Gottes, denn so formuliert Paulus in seinem zweiten Brief an die Gemeinde in Korinth: die Gnade Gottes "erweist ihre Kraft in der Schwachheit“. Und weiter schreibt er: "Deswegen bejahe ich meine Ohnmacht, alle Misshandlungen und Nöte, Verfolgungen und Ängste, die ich für Christus ertrage; denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark“. (2 Kor 12,9-10).

Musik IV [Instrumental]

Der Glaube an die Gnade Gottes ist für Paulus die Grundlage, zu seinen Schwächen zu stehen. Zu glauben bedeutet aber, Vertrauen zu haben. Worauf? Der christliche Glaube vertraut darauf, dass am Beginn eines jeden Lebens ein großes Ja zu diesem Leben steht: "Du bist da. Du bist ein geliebtes Kind Gottes, so wie du bist.“ So sein zu dürfen, wie ich bin und hierin ohne jede Bedingung angenommen zu sein von Gott her, dies ist der Kern meines Glaubens. Der Apostel Paulus hat diese Erfahrung in seinem Leben gemacht. Und aus ihr bezieht er die Stärke und erfährt sie immer wieder neu; gerade auch in den Zeiten, in denen er mit seiner Schwachheit zu kämpfen hat. Paulus litt Zeit seines Lebens an seiner schwachen körperlichen Konstitution; er selbst spricht hier bildlich, vom "Stachel im Fleisch“ (2 Kor 12,7). Heute vermutet man, dass Paulus unter Epilepsie litt. Solche Erkrankung bedeutete ein echtes Handicap und ließ ihn alles andere als körperlich stark erscheinen.

Paulus gibt so ein gutes Beispiel: Die eigene Schwäche zuzulassen bedeutet nicht, sich im eigenen Schmerz zu vergraben oder sich von den Menschen abzuwenden und nur noch um sich selbst zu kreisen. Ganz im Gegenteil!

Nach meinem sportlichen Malheur, dem abgebrochjenen 10-km-Lauf wegen Muskelschwäche bin ich losgegangen, um mir nicht nur Hilfe zu holen bei meiner Ärztin und meiner Physiotherapeutin. Nein, ich habe auch davon meinen Freundinnen und Freunden davon erzählt und auch meinen Kolleginnen und Kollegen. Und was durfte ich erfahren? Das Zeigen der Schwäche wurde zur Stärke; es entstand ein Gefühl der Verbundenheit. Ich war dankbar für die zahlreichen Ermutigungen lieber Menschen! Und aus dieser Erfahrung habe ich Kraft geschöpft. Es wurde tatsächlich ein gelungener Neustart möglich. Heute trainiere ich wieder. Gelernt habe ich auch, dass es letztlich darum geht, achtsam zu sein und verantwortungsvoll umzugehen, mit sich selbst und mit anderen, die ihre Schwächen nicht verbergen, sondern zeigen. Letztlich hat mir das gezeigt, zuversichtlich zu bleiben und sich offen zu halten für Gottes großes Ja. Denn dies ist in der Haltung des Glaubens die Quelle von Mitgefühl und Liebe, Freude und Mut auch zu seinen Schwächen zu stehen, denn "wenn ich schwach bin, dann bin ich stark“.

Musik V [Maynard Ferguson: Gonna Fly Now (rocky theme)]

Lassen Sie sich ein auf Gottes großes Ja und haben Sie den Mut zu ihren Schwächen zu stehen. Dies wünscht Ihnen aus Paderborn Bergit Peters.