

Hörmal | 09.08.2020 07:45 Uhr | Bettina von Clausewitz

Mit sich selber gnädig sein

Autorin:

"Sei wie du bist, andere gibt's schon genug!" Sprüche wie diese auf Postkarten und Kaffeebechern, aber auch in vielen Songtexten haben Konjunktur: "Just be yourself!" – sei einfach du selbst. Aber wie macht man das, sich selbst ok zu finden, bei allem, was man so über sich weiß?

O-Ton:

Dieses Sich-selber-Annehmen ist etwas, was generell immer schwer ist, und es hat 'ne Menge damit zu tun, mit sich selber gnädig zu sein. Ich glaube, jedem Menschen fällt das schwer, mit sich selber gnädig zu sein - mit anderen ist das immer leichter.

Autorin: ... mit sich selber gnädig sein, für den kirchlichen Jugendreferenten Andy Herre aus Essen ein langer Weg. Vor einiger Zeit brachte der 35-Jährige noch fast 200 Kilo auf die Waage. Verächtliche Blicke, verletzende Sprüche oder viel zu schmale Stühle überall – ein schwieriger Alltag für Andy Herre. Die Botschaft: Du bist anders als die andern, die Welt ist nicht für dich gemacht.

O-Ton: Wenn man im Rollstuhl sitzt, bekommt man mitleidige Blicke, da ist es meistens so, dass man da nichts für kann, das ist so dieses Gesellschaftsdenken, glaube ich. Aber bei Übergewicht und Adipositas, da ist es sehr schwer, dass Menschen ein Problem damit haben zu akzeptieren, dass es 'ne Krankheit ist.

Autorin: "Selber schuld, wer sich beim Essen nicht im Griff hat", solche Sprüche jedenfalls sind voll daneben. Denn Andy Herre etwa war als Jugendlicher noch Leistungssportler, spielte Faustball bis zur Bundesebene sogar. Aber dann ist der Druck zu groß geworden. Vor allem die Liebe und Erwartungen des Vaters, die er nicht enttäuschen wollte. Er begann unmäßig zu essen und rutschte langsam in die Sucht, fast 20 Jahre lang

O-Ton:

Dieser Drang danach, für jemanden oder etwas perfekt zu sein, ist etwas, was mich verdammt noch mal ins Verderben gestürzt hat. Das kann ich leider nicht anders sagen. Das ist ein Druck, den kann man nicht aushalten.

Autorin: ... auch wenn Andy Herre sich mit seinem Vater versöhnt hat - Schlüsselerlebnis für eine langsame Wende war schließlich die Bemerkung seines Arztes: "Wenn Sie nicht abnehmen, werden Sie höchstens 40." Ein Paukenschlag! Dazu kamen erstmals Gespräche mit einer Psychologin und Reha-Sport. Vor allem aber, dass er Christ geworden war - die Begegnung mit einem Gott ohne einengende Vaterliebe wie früher:

O-Ton:

Wenn Gott nicht gnädig wäre, dann hätte ich keine Chance. Kein Tag wäre gut genug. - Ich bin dankbar, dass ich nicht perfekt sein muss. Dass ich einen guten Tag haben kann, an dem ich es auch schaffe, bestimmte Dinge einfach überhaupt nicht hinzubekommen.

Autorin: Gnädig mit sich selbst sein, weil Gott es auch ist, egal was der Blick auf die Waage zeigt oder was andere über einen denken. Im biblischen Monatspruch jetzt für August heißt es in Psalm 139 (Vers 14): "Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke." - Wunderbar und unperfekt. Im Februar hatte Andy Herre eine Magenverkleinerung, gut 60 Kilo sind schon weg und neue Perspektiven tun sich auf.

Auch das Bild von Gott hat sich verändert.

O-Ton: Ne, er macht keine Statuen. Er macht Menschen individuell. Und irgendwo drin in dir, auch wenn du das nicht siehst, ist irgendwo etwas, was so wunderbar sein muss, dass er es für wertgehalten hat, dass es auf dieser Welt ist.

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius