

Als Zeichen, dass Jesus kein weltlicher Herrscher sondern ein Friedensfürst ist, reitet Jesus am Palmsonntag auf einem Esel und nicht auf einem edlen Pferd nach Jerusalem. Frieden, ein grosses Wort. Beginnen wir deshalb im Kleinen, bei uns selbst. Probieren wir Frieden mit uns selbst zu schliessen.

Es ist richtig und wichtig, selbstkritisch zu sein und sich rückblickend immer wieder zu überlegen, warum man in bestimmten Lebenssituationen auf eine bestimmte Weise gehandelt oder reagiert hat. Nicht selten jedoch kippt Selbstbefragung in eine Selbstquäkerei um, die weder einem selbst noch anderen Menschen nützt.

Erstaunlich, wie komplex das Verdauungssystem von Wiederkäuern ist. Die pflanzliche Nahrung wird mehrfach aufbereitet und kommt schliesslich in Portionen wieder hoch, sodass das Tier alles nochmals gründlich durchkauen kann und sämtliche Nährstoffe gründlich verwertet werden. Wiederkäuen ist für viele Pflanzenfresser – etwa Rinder, Schafe, Ziegen, aber auch Hirsche, Antilopen, Giraffen und Gazellen – der normale Verdauungsvorgang.

Geht es hingegen in der Psychologie ums Wiederkäuen, ist dieser Vorgang weder natürlich noch lebenswichtig, sondern sehr oft schädlich oder phasenweise lähmend. „Meine Mutter ist vor fünf Jahren gestorben, aber immer wieder neu quäle ich mich mit Fragen und Selbstvorwürfen“, klagt eine Frau ihrer Freundin. „Ich habe sie neun Monate gepflegt und, wie man so schön sagt, meine Pflicht getan. Aber wie ungeduldig habe ich doch reagiert, wenn sie in der Nacht zum vierten Mal rief und auf die Toilette geführt werden wollte.“

Wie habe ich sie angeschnauzt, wenn sie plötzlich keine Lust mehr hatte auf eine Speise, nach der sie kurz zuvor verlangt hatte. Und was besonders schlimm ist: Ich habe vieles, was noch hätte gesagt werden müssen, ungesagt gelassen. Ich rannte hin und her, wenn sie wieder einmal notfallmässig ins Spital eingekiefert werden musste. Ich kümmerte mich um alles - und habe das Wichtigste übersehen oder unterlassen. Ich kann mir nicht verzeihen." Mit irgendwelchen gut gemeinten Ablenkungen ist dieser Frau nicht geholfen. Auch nicht mit der an sich zutreffenden Feststellung, gerade in nahen Beziehungen blieben sich Menschen am Ende immer etwas schuldig, und zwar wechselseitig.

Die Freundin hatte das, was sie später bei sich selbst "einen hellen Moment" nannte. Sie schlug einen Rollentausch vor. "Nimm an, ich befinde mich an deiner Stelle. Ich quäle mich mit Vorwürfen, wache nachts oft auf, wälze meine Vorwürfe hin und her und leide unter meinen Selbstbezeichnungen. Was würdest du mir raten?" Kaum hatte sich ihre Freundin auf dieses Gedankenspiel eingelassen, geriet sie in Eifer: "Du musst dir eingestehen, dass du von der Pflege und der ständigen Angst um die Mutter überfordert warst und dass deine Kräfte einfach nicht so unerschöpflich waren, wie du wohl immer meinst." Sie sollte zwar ihr Versagen eingestehen, aber auch nicht vergessen, was ihr in der Sorge um die Mutter gut gelungen war. "Ich kenne einen irischen Segenspruch, der zu deiner Situation passt: Mögest du mit guten Freunden gesegnet sein. Mögest du lernen, dir selbst ein guter Freund zu sein. Und geht man denn mit einem Freund nicht nachsichtig um?"

Die beiden Freundinnen fanden schliesslich zu einer Meinung: Gelingt es einem, zu sich selbst auf Distanz zu gehen, wird der Blick auf die eigene Fehlbarkeit nicht nachlässiger, aber verständnisvoller. Man kann aussteigen aus dem Karussell, das sich ständig dreht und unentwegt die schmerzliche Melodie von Versagen und dem Wunsch nach Wiedergut -

machung spielt. Wir sollen uns zwar anstrengen, keine geistige Bequemlichkeit aufkommen zu lassen und uns bemühen, heute ein besserer Mensch zu sein als gestern und morgen ein besserer als heute. Ja sicher, das ist alles richtig. Doch ein Streben nach Perfektion ohne Selbstbescheidung kann zu Verkrampfungen führen, die uns am Ende nur Schlafstörungen oder Rückenschmerzen bescheren. Ich denke, es wäre hilfreich, wenn wir fähig würden, auch im Wissen um die Fehlerhaftigkeit und Unvollkommenheit von uns selbst und der Welt die Lebensfreude zu behalten. Das Ziel könnte heissen: mich selbst mit meinen Schwächen liebenswert zu finden.

Diese Haltung sollte aber nicht in Selbstüberschätzung oder Selbstbetrug einmünden. Sie hat jedoch sehr viel mit dem Mut zur Demut zu tun. Zur Selbsterkenntnis, dass man - verstrickt in eine bestimmte Situation - sich weder souverän noch besonders anständig verhalten hat, gehören Einsicht und Demut. Es ist schmerzlich zu erkennen, dass man manchmal viel zu wenig spontan, ein andermal dagegen viel zu wenig sorgfältig und weitblickend gehandelt und Menschen enttäuscht hat: Aus dem demütigen Eingeständnis, dass man von Perfektion weit entfernt ist, kann der Mut entstehen, weiterhin an sich zu arbeiten.

„Mit Sorgen und mit Grämen und mit selbsteigner Pein lässt Gott sich gar nichts nehmen, es muss erbeten sein“, heisst es in einem Kirchenlied „Es muss erbeten sein“: Der Reim hat in gewisser Weise auch mit dem Mut zur Demut zu tun. Eine Psychologin fand für diesen Vorgang folgende Worte: „Mir steigen Tränen in die Augen, wenn ich daran denke, was für ein grosses Glücksgefühl es ausgelöst hat, als ich mir selbst die Erlaubnis gegeben habe, mich zu mögen. Die Frau, die ich bin. Nicht nur die, die ich gerne wäre.“ Wie gut, dass diese Fachfrau uns nicht voraukelt, es sei mit dem Entschluss, aus dem Hamsterrad der Selbstquälerei auszusteigen, ein für allemal getan. Es geht hier um einen längeren Lernprozess, der einen unter

anderem lehrt, dass man sich nicht wichtigtuertisch aufblasen und überschätzen, aber auch nicht konstant kleinmachen sollte. Nelson Mandela hat es einmal wunderbar ausgedrückt: „Dein dich Kleinmachen dient nicht der Welt.“ Auch selbstquäterisches, auf sich selbst fixiertes Wiederkäuen von Problemen und Fehlverhalten dient „der Welt“ und einem selbst schon gar nicht.

Amen