

MARLENE FRITSCH

Echt ich

WIE
MAN SICH
SELBST
BEGEGNET

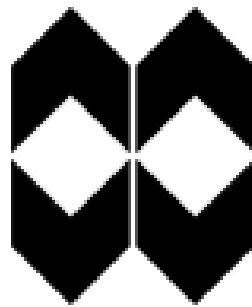


Vier-Türme-Verlag

Marlene Fritsch

Echt ich

Wie man sich selbst begegnet



Vier-Türme-Verlag

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Printausgabe

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2021
ISBN 978-3-7365-0363-2

E-Book-Ausgabe

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2021
ISBN 978-3-7365-0385-4

Alle Rechte vorbehalten

E-Book-Erstellung: Dr. Matthias E. Gahr
Covergestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart

www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

Zum Anfang: Eingeladen

»Man braucht sich nur in die Einsamkeit zu begeben ...« —
Still werden

»Muss man denn Flügel haben, um auf die Suche nach
sich selbst zu gehen?«

Sich der Dinge entledigen, die nicht notwendig sind

Die Stille anschreien

Der Blick in den Spiegel - Selbsterkenntnis

Der erste Blick in den Spiegel

Der zweite Blick in den Spiegel

Der dritte Blick in den Spiegel

Echt ich! - Sich selbst begegnen

Milde

Der Körper - ein Gebrauchsgegenstand

Selbstopтимierung - das Ziel nicht mit dem Weg
verwechseln

Auf mich selbst hören

Demut

Abstand halten - zu sich und anderen

Unverfügbar

Leben ist lebensgefährlich

Zufriedenheit

»Vergleichen ist das Ende des Glücks«

Loslassen und Seinlassen

»Den unberechenbaren Tod täglich vor Augen haben«

Konsequenz

Mich selbst ernst nehmen

»Wie selten sind doch die Menschen, die das, was sie tun, ganz tun.«

Eine Zeit zu säen und eine Zeit zu ernten

Tun

Mutanfälle

Reden ist Silber, vormachen ist Gold wert

»Niemand ist ein ›Ich-Land‹ ganz für sich« - Anderen begegnen

Freundschaft

Freunde - in guten wie in bösen Tagen

Wahrhaftig Freunde sein

Freunde sind keine Möbel

Der andere - einmaliges Geheimnis

Liebe

»Was du nicht willst, das man dir tu ...«

Sein lassen

Menschlich bleiben

Stretching!

Zum Schluss: Fünf Wünsche an mich selbst

Zum Anfang: Eingeladen

In einem Artikel, in dem es um Gastfreundschaft ging, habe ich neulich sinngemäß gelesen: »Erwachsen zu sein bedeutet, dass man immer häufiger Gastgeber als Gast ist.« Irgendwie hat das etwas in mir angerührt und ich denke immer mal wieder daran herum. Als Gastgeber ist man darum bemüht, dass es allen gut geht, dass sie genug zu essen und zu trinken haben, den richtigen Tischnachbarn, mit dem sie sich auch unterhalten können und nicht nur zanken. Und sollte es doch Zank geben, wird man versuchen, das mit Freundlichkeit und Ablenkung wieder ins Lot zu bringen. Während die Gäste es gut miteinander haben, kommt man als Gastgeberin häufig selbst kaum dazu, seinen Hunger zu stillen, und man ist immer besorgt, ob das, was man gekocht hat, auch allen schmeckt und ob es wohl reichen wird. Man wird versuchen, mit allen zumindest ein kurzes Gespräch zu halten und ist insgesamt einfach sehr um das Wohl aller bemüht.

Ganz anders als Gast - und vielleicht ist das tatsächlich mit der Kindheit vergleichbar oder einer kindlichen Haltung zum Leben: Man kann sich einfach an den gedeckten Tisch setzen, wird meistens sogar noch bedient, darf genießen, was aufgetragen wird, ohne selbst dafür in der Küche gestanden zu haben. Man wird umsorgt und kann sich sogar mit ungewaschenen Fingern an den Tisch setzen

(wenn keiner guckt), fragt »Was gibt's heute?« und meckert dann am Essen rum, bis einem im besten Fall eine Extrawurst gebraten wird.

Als Gastgeberin bin ich in einer Rolle, in der es vor allem darum geht, dass es den Menschen, die an meinem Tisch sitzen, die ich eingeladen habe, gut geht. Tatsächlich fühlt man sich als Erwachsener oft so. Und häufig ist das auch eine schöne Rolle, die uns erfüllt - vielleicht auch mit Liebe erfüllt und die wir uns in gewisser Weise bewusst ausgesucht haben. Natürlich gibt es auch immer wieder Gäste an unserem Tisch, die wir nicht ganz freiwillig (in unser Leben) eingeladen haben. Aber wir fühlen uns verpflichtet, uns um sie zu kümmern. Und meistens spielen wir dann die Rolle, die man von uns erwartet.

Ich habe überlegt, woher eigentlich diese Erwartungen kommen und auch die verschiedenen Rollen, die wir über die Jahre übernehmen. Vielleicht ist es ein bisschen wie Fastnacht: Wir ziehen immer ein neues Kostüm über, je nachdem, wer wir gerade sein wollen oder sein müssen. Als Kind sind wir für unsere Eltern zum Beispiel der »Wildfang«, der lieber bei den Katzen im Heu schläft als mit Puppen zu spielen. Für die Freunde in der Schule sind wir der Kumpel, der immer für einen dummen Witz zu haben ist und die Party garantiert als Letzter verlässt. Später im Betrieb sind wir für die Kollegen die absolut Zuverlässige, die zudem noch die anderen auffängt, wenn es mit der Arbeit eng wird. Für die Tanten und Onkel sind

wir das liebe Kind, das sie regelmäßig besucht und sich von angeblich kaputten Telefonen bis zum Bademantel um alles kümmert, was man so braucht im Alter. Und für die eigenen Kinder ist man oft genug der Gastgeber, an deren Essen man rummeckern kann und dem man anschließend die Wäsche in den Flur schmeißt. Irgendwann hat man dann so viele Verkleidungen übereinander an, so viel Schminke im Gesicht, dass man gar nicht mehr weiß, wer man eigentlich ist – ungeschminkt, ohne Maske und Kostüm.

Dieses Buch ist eine Einladung, sich auf die Suche und den Weg zu machen nach und zu dem Menschen, der jenseits von Erwartungen – eigenen und fremden –, Rollen und Masken in uns steckt. Es ist eine Ideensammlung, wie und wo er zu finden sein kann. Dabei möchte es keine »Gebrauchsanweisung« sein, im Sinn von: Wenn du dies tust, dann passiert (garantiert) das. Vielmehr geht es um Haltungen, die helfen können, sich selbst auf die Spur zu kommen und sich (wieder neu) kennenzulernen. Es basiert auch nicht auf irgendwelchen wissenschaftlichen Werken oder psychologischen Erkenntnissen. Vielmehr ist es so etwas wie ein Wanderführer für eine Route, die ich selbst schon gegangen bin – und auf der ich noch immer unterwegs bin. Das Schöne dabei und manchmal auch das Anstrengende: Wenn man am Ziel angekommen ist – die Begegnung mit sich selbst und sich selbst gefunden zu haben –, hat man die nächste Etappe immer schon vor sich. Denn solange wir leben, solange verändern wir uns, kommen neue Masken und Kostüme dazu und werden wir

deshalb auch immer wieder neu nach uns selbst auf die Suche gehen.

Wer sich aber einmal selbst kennengelernt hat, wird vielleicht merken, wie gut es tut, sich zu begegnen, mit sich zusammen zu sein - und sich selbst richtig gut leiden zu können. Das heißt nicht, dass die Ecken und Kanten plötzlich verschwinden oder man keine Rollen mehr spielt, aber es bedeutet, zu all dem sagen zu können: Ja, das bin echt ich!

»Man braucht sich nur in die Einsamkeit zu begeben ...« – Still werden

Kennen Sie das? Sie haben sich diesen einen Abend in der Woche extra frei gehalten, weil Sie unbedingt zu einer Veranstaltung möchten, die Sie interessiert – ein Vortrag, ein Kurs, ein spiritueller Impuls. Und ausgerechnet an diesem Tag dauert die Sitzung im Büro länger, kommt die Ablösung bei der Schicht zu spät, lässt der Babysitter auf sich warten und Sie hetzen quer durch die Stadt und den Feierabendverkehr zum Veranstaltungsort. Dort schaffen Sie es gerade so in den Saal, ehe die Türen geschlossen werden, und die Veranstaltung beginnt, während Sie sich noch aus Ihrer Jacke schälen. Bei der Begrüßung oder der Meditation zu Beginn ist Ihr Hirn pausenlos mit anderem beschäftigt: »Wenn ich nach Hause komme, muss ich aber gleich noch ...« – »Jetzt habe ich vergessen, Tante Maria zum Geburtstag anzurufen, dann kann ich das erst, wenn ich zurück bin, und dann ist es zu spät ...« – »Wenn der Babysitter wieder wie beim letzten Mal den ganzen Abend telefoniert und die Kinder fernsehen lässt, was sie wollen, kriegt er richtig Ärger!« Und dann ist da wieder das schlechte Gewissen, dass Sie sich nicht auf die Meditation

oder das Thema des Abends einlassen können, auch wenn Sie das noch so gerne möchten.

Wenn wir uns auf die Suche nach uns selbst machen, spielt das Stillwerden, die Ruhe, das Heraustreten aus dem Alltag und das Alleinsein mit sich selbst sicher eine große Rolle. Es hilft uns, das, was uns pausenlos in Atem hält, einmal hinter uns zu lassen und vor allem Ohren für unsere eigene Stimme zu bekommen, die in uns spricht und uns oft genug sagen kann, wo und wie dieser Weg zu uns selbst zu finden ist. Aber Stille, Einsamkeit und Ruhe sind Dinge, die in unserem täglichen Leben eher selten zu finden sind und daher oft eine Sehnsucht bleiben. Das liegt vor allem daran, dass jeder auf seine Weise in seinen ganz persönlichen Alltag eingebunden ist, der ihm, was die zeitliche Gestaltung des Tages angeht, nicht wirklich viel Spielraum lässt. Für gewöhnlich ist er vollgestopft mit Pflichten, die erledigt, Terminen, die eingehalten, und Gesprächen, die geführt werden müssen. Da bleibt einfach kein Platz mehr, um sich zurückzuziehen, in die Stille zu gehen, zu meditieren und sich mit sich selbst zu beschäftigen. Oft genug fällt man am Ende eines Tages einfach nur ins Bett und wünscht sich nichts mehr als einen Knopf, mit dem man den Kopf ausschalten könnte, um endlich schlafen zu können.

Viele Menschen sind in solchen Momenten frustriert oder haben tatsächlich auch ein schlechtes Gewissen, weil sie wissen, was ihnen guttun würde, weil sie Ruhe und Stille so

gern in ihren Alltag integrieren möchten, es aber einfach nicht schaffen, den Freiraum dazu zu finden. Und nicht selten erscheint dann die Sehnsucht nach der Stille als eine weitere Pflicht, der man – wie so vielen anderen – nicht nachgekommen ist.

Es ist etwas anderes, wenn man ein Seminar besucht, vielleicht auch über mehrere Tage, denn diese Zeiten sind an sich schon aus dem Alltag herausgehoben und etwas Besonderes, das man eben nicht jeden Tag erlebt. In den allermeisten Fällen wird man auch nicht spontan dazu aufbrechen, sondern es ist ein Termin, den man mit einigem zeitlichen Vorlauf ausgesucht hat, weil einen das Thema angesprochen hat oder weil man ein Bedürfnis nach einer solchen besonderen Zeit verspürt. Dann ist man meistens auch bereit, sich auf das Besondere einzulassen: die Stille, die Einsamkeit, das Für-sich-Sein. Und genau darin besteht das Problem, wenn die Tagung, der Vortrag vorbei ist: Das, was ich dort gehört habe, hat, wenn ich Montagmorgens aufstehe, keinen Ort in meinem Leben. Es bleibt eine Sehnsucht, die ich nicht erfüllen kann. Und auch hier plagt viele dann ein schlechtes Gewissen, weil sie das, was sie gerne tun oder was sie tun »sollten«, nicht tun oder nicht tun können.

Wenn ich mich auf die Suche nach mir selbst machen möchte, braucht diese Suche aber einen Platz in meinem Alltag. »Auszeiten« sind wichtig und sie unterstützen diesen Prozess auch, aber sie werden mir nicht helfen,

wenn ich sie als Muss in meinem Leben verstehe oder sie nur alle paar Wochen oder Monate wieder aufnehme, falls ich es schaffe, mir Zeit dafür zu reservieren. Viele Menschen erfahren zudem, dass die Fragen, die sich ihnen im Prozess dieser Suche stellen, viel zu drängend sind, um sie zu verschieben oder sich nur zu besonderen Zeiten damit auseinanderzusetzen.

»Muss man denn Flügel haben, um auf die Suche nach sich selbst zu gehen?«

Jemand, der mir auf meinem eigenen Weg zu mir selbst als Weggefährtin immer wichtiger wurde, ist die spanische Mystikerin Teresa von Ávila. Sie war für ihre Zeit eine sehr fortschrittliche und vor allem selbstbewusste Frau, und wenn sie über sich selbst sagt: »Ich bin ein Weib – und obendrein kein gutes«, dann meinte sie damit wohl eher, dass sie nicht unbedingt den Normen ihrer Zeit entsprach, was oder wie ein »Weib« zu sein hatte. Für Teresa geht es nie um sie selbst, denn bei ihr steht Gott immer an erster Stelle. Sie möchte ein gottgefälliges Leben führen. Dieses Leben ist aber in ihren Augen etwas, um das man sich immer weiter bemühen muss. Es fällt sozusagen nicht vom Himmel, sondern wird nur dann Wirklichkeit, wenn man als Mensch bereit ist, sich auf den Weg zu machen, um Gott in sich selbst und im anderen, im Mitmenschen zu finden. Dieser Weg ist erst mit dem Tod zu Ende und der Mensch in Gott angekommen. Bis dahin bleibt das Leben ein