

umgekehrt nicht bedeuten soll, dass wir uns negative Merkmale aufdrücken oder -stempeln lassen sollen!) Oft nehmen wir uns selbst aber ganz anders wahr, als die Menschen um uns herum uns sehen. Genau das ist der Unterschied zwischen Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung. In meinem Fall bedeutete das: Ich dachte, meine Klassenkameraden würden mich für eine langweilige oder sogar arrogante Person halten, die keine Zeit mit ihnen verbringen möchte. Sie aber – oder zumindest manche von ihnen – sahen mein Strahlen und die positiven Eigenschaften an mir.

Bis zu dem Zeitpunkt, an dem uns jemand sagt, dass wir wertvoll und geliebt sind, können wir letztlich »nur« auf das vertrauen, was Gott über uns denkt, und hoffen, dass es die Menschen um uns herum ähnlich sehen – was für den Anfang nicht schlecht ist! Doch wenn es dir jemand sagt oder wie in meinem Fall schreibt, dann kannst du es glauben! Ich selbst kann es mir gar nicht oft genug vor Augen führen: Ich bin geliebt. Wenn du es auch noch einmal für dich annehmen möchtest, gebe ich es dir hier schwarz auf weiß: Du bist wertvoll. Du bist geliebt!

Du darfst es glauben! Mir fällt es oft schwer, liebevolle Worte und Komplimente anzunehmen, dabei sind sie so hilfreich! Sie können mir bewusst machen, dass ich strahle und was ich ausstrahle. Dann liegt es nur noch an mir, das anzunehmen, in mein Strahlen zu treten und es zu nutzen, für mich, meine Mitmenschen und für Gott. Denn er ist die Quelle des Lichts!



Wie ich im letzten Post erzählt habe, dachte ich mein ganzes Leben lang, es sei falsch »still« zu sein. Aber das stimmt nicht. Zurückhaltende Menschen können auch strahlen wie die, die sonst im Mittelpunkt stehen! Jeder von uns trägt so viel Gutes in sich und kann so, wie er ist, strahlen – mal mehr, mal weniger auffällig. Versteck dich nicht mit deiner Introversion, weil du denkst, du bist es nicht wert, dass andere dich wahrnehmen. Du darfst gesehen werden, weil du gut bist so, wie du bist!

Instagram-Posting vom 26.11.2017

PROBIER'S SELBST

Nimm doch selbst einmal eine »Warme Dusche«. Schreibe auf, was du an dir magst. Vielleicht hängst du dir den Zettel an deinen Spiegel oder dorthin, wo du

ihn oft sehen kannst. Du kannst die »Warme Dusche« auch ganz klassisch mit deinen Freundinnen und Freunden oder deiner Familie machen. So übst du, auf andere zuzugehen, und bekommst selbst bestimmt tolle Komplimente!

Stille Gespräche mit lauter Wirkung

Seit dem Tag der »Warmen Dusche« begann ich zu ahnen, dass es nichts Schlechtes ist, eine von der stillen Sorte zu sein. Langsam begriff ich, dass ich gut bin, so wie ich nun mal bin. Und ich hoffte, dass ich und auch die Menschen um mich herum das bald immer mehr sehen könnten. Da gab es nur zwei Herausforderungen und von denen erzähle ich dir jetzt.

Ironischerweise spielen in beiden Erzählungen nicht nur ich im Jahr 2017, sondern mal wieder auch andere Menschen eine ebenso wichtige Rolle. Da wäre zunächst eine Freundin, die mir die erste Herausforderung bewusst gemacht hat. Wir kamen im zweiten Ausbildungsjahr unserer theologischen Ausbildung in eine Klasse und hatten direkt eine Verbindung: unsere stille Art, hinter der sich aber viel verbarg. Während unsere Klassenkameraden mit 150 Menschen in einem lauten Speisesaal zu Mittag aßen, zogen wir die Ruhe vor – und uns deshalb zurück. Unsere Gespräche wurden von Ma(h)l zu Ma(h)l ehrlicher und tiefgründiger. Ich schätzte an ihr, wie sie sich für ihre Mitmenschen, also in dieser Situation für mich, interessierte und Fragen stellte, die über ein »Wie geht's dir und was machst du so?« hinausgingen. Man sollte meinen, dass bei einem Gespräch zwischen zwei sonst stillen Menschen nicht viel rumkommt, aber meine Freundin blühte im Fragenstellen auf und ich, wie du merkst, erzähle gern, solange ich weiß, dass sich mein Gegenüber auch wirklich dafür interessiert oder es ein Thema ist, das mir viel bedeutet. Übrigens kann all das ziemlich typisch für Menschen mit einer stillen Art sein.

Also erzählte ich meiner neu gewonnenen Freundin auch von der Entdeckung meines »stillen Strahlens« und wie glücklich ich war, endlich einen Namen für das sonst so schmerzhaft und verwirrende Gefühl gefunden zu haben, das ich immer mehr überwand. Ich trat jeden Tag einen Schritt weiter in mein Strahlen, aber meine Freundin sagte wie aus dem Nichts:

Du weißt jetzt, wie du bist und dass das gut so ist, aber verstecke dich nicht hinter deiner Art! Drücke dich nicht vor Aufgaben und nimm deine Persönlichkeit nicht als Ausrede, manche Dinge nicht zu tun!

Wow, das hatte gesessen. Ich hatte gerade angefangen, all die vermeintlichen Vorteile meiner stillen Art kennenzulernen und dann sagte mir meine ebenfalls schüchterne Freundin, dass »still sein« keine Entschuldigung dafür ist, den Mund zu halten, wenn es um wichtige Dinge, Referate, Gruppenarbeiten oder anderes geht. Auf den ersten Blick

scheinen uns Stillen diese Dinge nicht so zu liegen, aber sie hatte recht. Zwar konnte ich unsere Mittagspause, die wir fernab von den anderen aus unserer Klasse verbrachten, nach dieser Aussage nicht mehr ganz so genießen wie sonst – doch tiefe Gespräche sind nun mal das, was passiert, wenn zwei von der stillen Sorte sich treffen. Es aber nicht mehr nur dabei bleiben zu lassen, war die erste Herausforderung, der ich mich zukünftig zu stellen hatte.

Mit den harten, aber weisen Worten meiner Freundin im Kopf möchte ich dir jetzt von der zweiten Herausforderung erzählen. Nun hatte ich zwar erkannt, dass wir Stillen uns nicht hinter uns selbst verstecken sollen, sondern strahlen können, wertvoll und geliebt sind. Allerdings kam es mir so vor, als hätten andere Menschen noch nicht so viel davon mitbekommen. Zumindest war das mein Eindruck, als eine Klassenkameradin in einer Vertretungsstunde sagte: »Wir müssen uns auch mehr um die Stillen hier kümmern.«

Wir hatten uns mit der kompletten Klasse – das waren immerhin mehr als dreißig Leute – darüber unterhalten, wie wir unsere Gemeinschaft einschätzen und wie wir sie noch verbessern könnten, als dieser Satz fiel. Ich musste sofort an die Worte meiner Freundin denken: »Drücke dich nicht vor Aufgaben und nimm deine Persönlichkeit nicht als Ausrede, manche Dinge nicht zu tun!« Mein nächster Gedanke war: »Gott, muss das sein? Warum denn jetzt? Darf ich nicht erst mal mit etwas Leichterem anfangen?« Seine Antwort kam sofort, mir wurde heiß und kalt, ich fing an zu schwitzen und zu zittern – und dabei saß ich mitten in der Klasse und stand noch nicht einmal im Mittelpunkt. Während ich also noch damit beschäftigt war, meine Freundin innerlich zu verfluchen, dass sie mir ihren Rat vor dieser Situation gegeben hatte, und gleichzeitig ziemlich genervt von Gott war, der sich für solche Dinge immer die besten Momente aussucht, wanderte mein Arm schon zu einer Meldung in die Höhe.

Aber was sollte ich denn sagen? Darüber hatte ich nämlich noch gar nicht nachgedacht. Ich wusste nur: Ich muss jetzt etwas sagen, ob mir das leichtfällt oder nicht, ob mir was einfällt oder nicht. »Okay, Ruhe bewahren, Marie, nimm den Arm wieder runter und lege dir erst mal ein paar Worte zurecht. Wenn du jetzt etwas sagst, dann soll es auch eine Wirkung haben. Also denk nach – ach ja und vergiss nicht, zu atmen.«

Vielleicht fragst du dich jetzt: »Wozu das alles?« Vielleicht hast du diesen Satz »Wir müssen uns auch mehr um die Stillen hier kümmern« aber auch selbst schon einmal gehört und dir ging es dabei wie mir. Egal, was davon zutrifft, ich werde den Satz jetzt hier mal ein bisschen genauer unter die Lupe nehmen. Denn wenn ich gerade keine Bücher schreibe, arbeite ich für einen Professor in der Diskurslinguistik. In der schaut man sich an, was hinter ganz alltäglichen Aussagen eigentlich steckt. Wie wir sprechen, bestimmt nämlich unser Denken, Wahrnehmen und unser ganzes Leben – umgekehrt gilt das natürlich auch.

Fakt ist: Ich möchte nicht, dass von uns Stillen als Menschen geredet wird, um die man sich »kümmern« muss. Aber fangen wir vorne an...

Die Handelnden in diesem Satz sind »Wir«. Diejenigen, an denen eine Handlung vorgenommen wird, sind »die Stillen«. Es gibt also von Anfang an schon eine Gruppe, zu der die Stillen nicht gehören (können), eben weil sie ruhiger zu sein scheinen. Es gibt nicht »die Klasse«, sondern direkt zwei verschiedene Lager. Die Stillen und alle anderen. Das, was getan werden soll, ist »sich kümmern«. Und jetzt wird es kompliziert, denn alles ist ja nur nett gemeint. Man kümmert sich um etwas, das einem wichtig ist – keine Frage, da steckt schon ein bisschen Liebe drin. Aber man kümmert sich auch um jemanden, der in irgendeiner Weise geringer ist als man selbst. Wenn ich mich um eine Freundin kümmere, die gerade Liebeskummer hat, tue ich das aus Freundschaft und mit dem Wissen, dass sie nicht immer traurig und irgendwann auch mal für mich da sein wird, wenn es mir nicht gut geht. Meiner Katze gebe ich alles, was sie braucht, um glücklich bei mir leben zu können, ich kümmere mich um sie. Ich gebe ihr Futter, weil sie nicht die beste Jägerin ist, und gehe mit ihr zum Tierarzt, wenn sie krank ist, weil sie das nicht selbst kann. Du merkst, worauf ich hinauswill: Der, um den sich gekümmert wird, ist der sich kümmernden Person untergeordnet. Meine Katze wird wohl ihr ganzes Leben auf mich angewiesen sein, aber bei Menschen sollte das immer nur für eine absehbare Zeit so sein. Dann bleibt nur noch das kleine Wörtchen »mehr«. Das zeigt, dass der Sprecher denkt, er hätte sich eigentlich schon ziemlich viel gekümmert, aber scheinbar noch nicht genug.

Auf unserem kleinen Ausflug in die Sprachwissenschaft haben wir also festgestellt, dass man diesen Satz auch ganz anders als »lieb gemeint« verstehen kann. Was ich heute mit meinem Wissen erklären kann, hat mein Bauch damals schon gefühlt: Wir Stillen werden, wenn auch nicht unbedingt mit Absicht, oftmals ungerecht behandelt. Mir kamen sofort Vergleiche in den Kopf, die mich traurig und wütend machten. Und genau deshalb *musste* ich etwas sagen. Ich meldete mich ein zweites Mal und jetzt nahm ich meinen Arm erst runter, als ich drangenommen wurde. Inzwischen hatte das Thema schon zwei Mal gewechselt und eigentlich war die Wir-kümmern-uns-Sache vom Tisch. Mein schüchternes Ich hätte am liebsten gar nichts mehr gesagt, den Schmerz verdrängt und sich abends im Bett stundenlang darüber geärgert, nichts gesagt zu haben. Dann wären mir bestimmt auch superelegante Formulierungen und mitreißende Worte eingefallen – wie das meistens so ist. Aber so kam es nicht. Mutig sagte ich: »Äh ja, also, auch wenn wir jetzt schon ganz woanders sind... äh... möchte ich noch mal was zu dem Thema von eben sagen... also... äh...« Alle drehten sich um. Ich wurde rot, kämpfte mich aber weiter durch meine Verteidigungsrede.

Meine Mission war: Allen zeigen, dass stille und schüchterne Menschen bei Weitem nicht so hilfsbedürftig und bemitleidenswert sind, wie es in dem fatalen Satz meiner Klassenkameradin mitschwang. Ich packte sämtliche Fakten und wissenschaftliche Erkenntnisse in meinen Monolog, die ich kurz vorher in Büchern über genau dieses Thema gelesen hatte. Damit kann ich bis heute immer punkten und wenn ich kritisiert werden sollte, dann nur für Dinge, die ursprünglich gar nicht von mir kommen.

Niemand aus meiner Klasse hatte sich zuvor wirklich mit stillen und schüchternen Menschen beschäftigt und umso größer waren die staunenden Augen, als ich meine Rede, an die ich mich heute nur noch wie im Traum erinnern kann, beendet hatte.

Ihr braucht euch nicht um »uns« zu kümmern, ihr müsst uns noch nicht mal bemitleiden oder euch irgendwie Sorgen um uns machen! Nur weil wir nicht viel von uns hören lassen, heißt das nicht, dass wir krank sind oder uns nicht helfen können. Es ist sogar eigentlich umgekehrt – wenn ihr nichts von uns mitbekommt, geht es uns am besten!

Das waren meine Schlussworte. Stille. Diesmal bei den anderen.

Keiner schien zu begreifen, was da gerade passiert war, ich auch nicht, das kannst du mir glauben. Schweißgebadet, so rot wie noch nie zuvor und erleichtert zugleich sank ich in meinem Stuhl zusammen und traute mich kaum aufzublicken, um die weiteren Reaktionen in der Klasse zu beobachten. So saßen wir da, mehr als dreißig Leute, schweigend.

Die Stille wurde endlich durchbrochen von einem Klassenkameraden, den ich heute mit den Worten »harte Schale, weicher Kern« beschreiben würde, der mir damals aber meistens ziemlichen Respekt einflößte. Was er sagte, hätte ich nicht für möglich gehalten, wenn ich es nicht selbst gehört hätte. Er unterstützte mich in allem, was ich kritisiert und mir gewünscht hatte. Seine sonst so aneckende Art war seine Weise, mit den »lauten« Klassenkameraden mitzuhalten, aber was uns Stille angeht, lebte er genau das:

Wenn ich von Marie nichts höre, aber sehe, wie sie sich sonst hier engagiert, dann denke ich, dass alles gut ist. Warum sollte ich mir auch Sorgen machen? Es gibt nun mal ruhigere Menschen, das ist doch in Ordnung. Die dürfen so sein, wie sie sind.

Und weil Gott scheinbar dachte, dass diese Unterstützung nicht schon Belohnung genug war für meinen Mut, setzte er noch einen drauf und ich konnte ihn fast sagen hören: »Wahnsinn, dass du dich das getraut hast! Ich bin stolz auf dich. Mach weiter so, es wird sich lohnen!« Was ich aber tatsächlich hörte, war eine andere Klassenkameradin, die das komplette Gegenteil von mir ist und mit der ich schon öfter gerade wegen unserer unterschiedlichen Persönlichkeiten in Konflikt geraten, von ihr verletzt worden und deswegen traurig gewesen war. Es war nicht viel, was sie sagte, aber es aus ihrem Mund geflüstert zu hören, reichte aus. »Das hast du gut gemacht. Wirklich – richtig mutig.«

In diesem Moment wurde mein durcheinandergeratenes Selbstbild ein bisschen mehr geordnet. Die große Verwirrung und der Schmerz, die ich über meine stille Art empfunden hatte, begannen sich immer mehr aufzulösen. Ich erkannte oder ahnte zumindest, dass Gott mich tatsächlich wunderbar geschaffen und bei mir keinen schlechten Tag gehabt hatte.