

ANDREA WENK

Die Welt braucht keine Superheldin

ANDREA WENK

DIE WELT BRAUCHT KEINE SUPERHELDIN

WIE ICH LERNTÉ,
MEINE GRENZEN ZU LIEBEN

 neukirchener
verlag

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen: Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von 'fontis – Brunnen Basel. Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten.

Außerdem wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)
Bibeltext der Schlachter. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (SCH)



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2018 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, www.sonnhueter.com,
unter Verwendung eines Bildes von © elena_l, Bonezboyz (shutterstock.com)

Alle Fotos © Andrea Wenk,

außer Foto S. 78: Photo by Michael Quinn on Unsplash

Lektorat: Nadine Weihe, Hille

DTP: Breklumer Print-Service, www.breklumer-print-service.com

Verwendete Schriften: Scala, Scala Sans, HelloLucky Ink

Gesamtherstellung: Finidr, s.r.o.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-6530-8 (Print)

ISBN 978-3-7615-6531-5 (E-Book)

ISBN 978-3-7615-6574-2 (Hörbuch)

www.neukirchener-verlage.de

*Für Hanny, die mich immer wieder ermutigt,
barmherzig mit meinen Grenzen umzugehen.*

Inhalt

1. Eine Geburtstagskarte, die einiges ins Rollen brachte 9
2. Das Leben ist (k)ein Ponyhof 16
3. Die Welt liegt mir zu Füßen 25
4. „No Problem, Madam!“ 35
5. Gott spricht durch einen Fliesenboden 44
6. „Friends forever“ – umarmen und loslassen 51
7. Mein Traumprinz – ein Pfarrerssohn? 60
8. Nähe leben und Raum lassen 67
9. Riverrafting-Boot versus Ruderboot 77
10. Der Dschungeltrip – Holt mich hier raus! 86
11. Im Land des Lächelns 96
12. Irgendwo im Nirgendwo 104
13. Vom Glücksrausch zum Babyblues 111
14. Mein Versuch, mit zu vielen Bällen zu jonglieren 119
15. „Bitte nachmachen!“ – Übers Vorbildsein 128
16. Wenn aus Zumutung Mut wird 136

17. Wenn der Alltag zum Abenteuer wird 144
18. Im Karussell meiner Gefühle 155
19. Jesus, meine Wirklichkeit 163
20. Die Fäden meines Lebens 172
21. Pinterest & Co. 179
22. Superheldin – Die Kraft, die ich brauche 188
23. Der weite Horizont und die Enge in meiner Brust 196
24. Wenn Hunger nicht das Problem ist 203
25. Aufbruch in den Umbruch 211
26. Tanzend an meinen Grenzen entlang 219

Danke 227

Anmerkungen 230

1. Eine Geburtstagskarte, die einiges ins Rollen brachte

„Gott schafft deinen Grenzen Frieden.“

Psalm 147,14 (LUT)

Gott schafft deinen Grenzen Frieden“ stand auf der Geburtstagskarte, die ich im Frühling 2016 in den Händen hielt. Absender der Karte war Marianne, die damals 92-jährige Großmutter meines Mannes. Die gedruckten Worte flossen direkt in mein Herz. Sie sprangen wie ein Funke über und begannen in mir hoffnungsvoll zu flackern! Zwei Worte, die zu meinem Lebensthema gehören, fand ich hier vereint in einer Botschaft der Ermutigung und der Hoffnung: „Grenzen“, ein Wort, das ich oft mit Einengung und Unvermögen in Verbindung brachte, und „Frieden“, den ich mir in meinem Leben ersehnte und immer wieder neu suchte.

Genau ein Jahr zuvor erhielt ich zu meinem Geburtstag ein Geschenk, das eine komplett andere Wirkung auf mich hatte und mich innerlich an eine nicht ganz so friedliche Grenze katapultierte. Unsere Nachbarin Judith, eine leidenschaftliche Gleitschirmpilotin, schenkte mir einen Gutschein, um mit ihr zusammen einen Tandemflug zu absolvieren. Auf dem Gutschein

vermerkte sie, dass er bis zu meinem fünfzigsten Geburtstag gültig sei. Ich musste schlucken und dachte: „Das schaff ich bis fünfzig nicht! Dazu kann ich mich niemals überwinden!“

Ich lebe in einem sehr touristischen Ort im Berner Oberland in der Schweiz, und deshalb ist es nichts Außergewöhnliches, wenn es in den Lüften über unserer Region nur so wimmelt von gleitschirmfreudigen Touristen. Sie gehören bei uns zum Dorfbild so wie die Spatzen zum Garten und die Krähen zu den Bäumen. Da die meisten Gleitschirmpiloten mitten im Dorf auf einer großen Wiese landen, hören wir auch ständig die freudigen Jauchzer oder aufgeregten Schreie der Flugnovizen, wenn sie sich im Spiralfflug dem Landeplatz nähern.

Für mich war immer klar: Niemals würde ich mich an einen solchen Schirm hängen und durch die Lüfte kreisen! Der Ge-



danke daran, hilflos ein paar Hundert Meter über dem Boden zu schweben und dem Können des Piloten ausgeliefert zu sein, ließ mich innerlich erschauern. Und plötzlich hielt ich diesen Gutschein in den Händen und musste einen inneren Kampf ausfechten. Sollte ich? Sollte ich nicht? Wenn ich es jemals wagen sollte, dann ganz bestimmt nur mit Judith, da ich ihr voll und ganz vertraue.

Obwohl ich immer mehr zu der Überzeugung kam, den Flug wagen zu können, gelang es mir irgendwie nicht, den letzten Entscheidungsschritt zu tun. Schlussendlich verhalf mir Judiths Mann mit einem gut gemeinten Angebot dazu, meinen Gutschein einzulösen. An einem schönen Frühlingstag begegnete ich ihm im Garten. Er meinte ganz unverhofft, dass er Zeit

habe, auf unsere Kinder aufzupassen, und seine Frau bereit sei für den gemeinsamen Gleitschirmflug. „Jetzt oder nie!“, dachte ich und wagte den Schritt ins Ungewisse.

Als ich dann oben am Berg stand und wusste, dass ich bald mit der Pilotin zusammen die Wiese runterrennen musste, bis wir keinen Boden mehr unter den Füßen spürten, hätte ich am liebsten kehrtgemacht. Stattdessen befand ich mich eine Minute später in der Luft und fühlte, wie sich ein Vogel fühlen muss. Es war ein schwereloses und doch mächtiges Gefühl; eine Sensation, andächtig und völlig geräuschlos zu schweben. Unten im Tal pulsierte das Leben, der Verkehr, aber hier oben, zwischen Himmel und Erde, herrschte Ruhe und absolut keine Hektik. Die kompetente Stimme meiner Nachbarin, die mir einiges bezüglich Thermik erklärte, verlieh mir Sicherheit und half mir, mich auf die geniale Aussicht zu konzentrieren.

Der Flug dauerte nur fünfzehn Minuten, und in den letzten Minuten wurde mir latent übel. So war ich nach geglückter Landung erleichtert, wieder festen Boden unter den Füßen zu haben!

Dieses unvergessliche Erlebnis wurde zum treffenden Beispiel für die Tatsache, dass ich in meinem Leben immer wieder an Grenzen stoße. Dann bin ich herausgefordert, mich zu entscheiden, wie ich mit diesen Grenzen umgehe: Kann ich sie überwinden, stoße ich mich an ihnen wund oder akzeptiere ich sie und versöhne mich mit ihnen?

Mit dem Gleitschirmflug war es mir gelungen, eine für mich persönliche Grenze (Angst vor einem Tandemflug) „zu überfliegen“ – mit dem Resultat, mich nach der Landung um eine Erfahrung reicher und ein Stück mutiger zu fühlen!

In einer Welt, in der einem die Gesellschaft gerne glauben macht, dass es keine Grenzen gibt und man alles erreichen kann,

wenn man es nur fest genug will, ist es sehr unattraktiv, über Grenzen zu schreiben. „Grenzen sind da, damit man sie überwinden kann! Setz dir ein Ziel und erarbeite eine Methode, um das Hindernis zu entfernen, denn uns halten nur die Grenzen, die wir uns selber setzen!“ Oder: „Grenzen gibt es nur in deinem Kopf“! Das sind

Kann ich meine Grenzen überwinden, stoße ich mich an ihnen wund oder akzeptiere ich sie und versöhne mich mit ihnen?

einige Mottos unserer Zeit, die Antreiber zur Selbstoptimierung. Aber: Meine Realität und die vieler Menschen um mich herum ist eine ganz andere. Das Leben, die Umstände, unsere Erfahrungen und persönlichen Schlussfolgerungen formen unser Leben und bestimmen, wie weit oder wie eng wir unsere Grenzen setzen oder wie sie uns gesetzt werden. Manchmal gelingt es einfach nicht, sie mit noch so gut gemeinten und motivierenden Ratschlägen zu bagatellisieren oder wegzureden.

Was sind eigentlich „Grenzen“? *„Eine Grenze ist der Rand eines Raumes und damit ein Trennwert, eine Trennlinie oder eine Trennfläche.“* So definiert Wikipedia das Wort „Grenze“. Es ist die Trennung von mein und dein oder von hier und dort, das Ende des einen und der Anfang des anderen. Länder brauchen ihre Grenzen, sie werden dadurch definiert und heben sich dadurch vom Nachbarland ab. So beschreibt es auch der Vers auf der Geburtstagskarte; er steht in einem Kontext, der mit dem Volk Israel und mit ihren Landesgrenzen zu tun hat. David schrieb im Psalm 147,11–14 (LUT):

„Der Herr hat Gefallen an denen, die ihn fürchten, die auf seine Güte hoffen. Preise, Jerusalem, den Herrn; lobe, Zion, deinen Gott! Denn er macht fest die Riegel deiner Tore und segnet deine Kinder in deiner Mitte. Er schafft deinen Grenzen Frieden und sättigt dich mit dem besten Weizen.“

Als ich mich näher mit dem Text befasste, war ich erst enttäuscht, denn es ging ja überhaupt nicht um meine persönlichen Grenzen! Nach und nach entfalteten sich diese paar Verse jedoch zu einer Metapher für mein Leben und ich konnte viele wertvolle Parallelen ziehen. Ich stellte mir vor, wie Gott sein Volk segnete, weil es ihm vertraute und in Ehrfurcht vor ihm lebte. Die Konsequenzen seines Segens waren sichere Stadttore und ein Ort, an dem die Kinder ohne Gefahr aufwachsen konnten. Gott sorgte für Frieden an den Landesgrenzen und für eine ertragreiche Ernte, sodass kein Hunger herrschte. Israel konnte ungestört leben und sein Land bebauen. Da Gott für Frieden sorgte, musste es nicht ständig Energie verschleissen, um gegen seine Nachbarn zu kämpfen. Eine richtige Bilderbuchidylle wird in diesen wenigen Sätzen beschrieben! Wer möchte nicht in einer solchen Stadt, einem solchen Land leben? Dort war Luft zum Atmen und Raum, sich zu entfalten und zu wachsen.

Dabei lebte das Volk Gottes keineswegs ständig in Frieden. Die Israeliten wurden jahrhundertlang von den Ägyptern versklavt. Als Gott sie durch Mose schlussendlich in die Freiheit führte, war noch lange kein Frieden in Sicht. Sie mussten vierzig Jahre warten, um ins verheißene Land einzuziehen zu können, weil sie eine Grenze überschritten hatten und Gott nicht gehorsam waren. In dieser Zeit wurden sie immer wieder von ihren Feinden angegriffen, denn sobald sie meinten, selber alles im Griff zu haben, und sich von Gott abwandten, zog Gott seine schützende Hand von ihnen zurück. Das war auch später so, als sie als Volk Israel schon in ihrem Land lebten; Gott schenkte Sicherheit und Frieden, wenn sie seine Gesetze achteten und sich innerhalb der Grenzen seiner Gebote bewegten. Gott bot ihnen damit einen sicheren Rahmen, der sie schützen sollte. Diese Abgrenzung machte das Volk zu seinem Volk, das sich durch seinen Glauben und seine Lebensweise ganz klar von

anderen Völkern unterschied – es wurde dadurch einzigartig, erhielt eine Identität und einen Auftrag.

Friedvolle Grenzen – ein Versprechen Gottes, das auch für mich gilt! Gott hält auch für mich diese Sicherheit bereit und zeigt mir einen Weg, der zu mir und meiner Persönlichkeit passt.

Es geht um die heilsame Erkenntnis und versöhnende Wahrheit, dass ich keine Superheldin sein muss. Ich darf sein, wie ich bin!

Dank des kurzen Geburtstagsgrußes meiner Schwiegergrosnmutter kam bei mir ein innerlicher Prozess in Gang, der durch das Schreiben dieses Buches noch vertieft wurde.

Ermutigt durch mein Gleitschirmerlebnis fing ich an, in Gedanken mein „Lebens-Land“ – das heißt meine mir zur Verfügung stehenden Fähigkeiten, Gaben, Stärken, Schwächen und Möglichkeiten – auszukundschaften: die vertrauten Gebiete bis hin zu den Grenzen des Unbekannten, ja sogar über die Grenzen hinaus. Dabei bin ich ganz unterschiedlichen Grenzen begegnet, von denen auch in diesem Buch die Rede sein wird: Dazu gehören die Angst vor Veränderungen oder vor dem Unbekannten, die Zweifel, ob ich Herausforderungen, die mir das Leben stellt, gewachsen bin, oder das Konfrontiertwerden mit den eigenen Schwächen. Es geht um meine Versuche, aus eigener Kraft stark zu sein, ganz so wie eine Superheldin, die auf niemanden sonst angewiesen ist und mit ihren übermenschlichen Kräften sich selbst und die ganze Welt retten kann. Und schlussendlich um die heilsame Erkenntnis und versöhnende Wahrheit, dass *ich* keine Superheldin sein muss. Ich darf sein, wie ich bin, eben gerade mit meinen Ecken und Kanten, Stärken und Schwächen.

Ich lade dich ein, mich auf der Reise zu den (Un-)Möglichkeiten meines Lebens zu begleiten – auf dem Weg entlang mei-

ner Grenzlinien, hinein ins Land meiner Möglichkeiten, bis hin zu meinen ganz persönlichen Grenzen, die ich je nach Situation störend, schmerzhaft oder schützend empfinde, aber immer im Vertrauen darauf, dass Gott meinen ganz persönlichen Grenzen Frieden schafft.

2. Das Leben ist (k)ein Ponyhof

„Weite Räume meinen Füßen,
Horizonte tun sich auf,
zwischen Wagemut und Ängsten
nimmt das Leben seinen Lauf.“

Eugen Eckert¹

Beim Thema „Grenzen“ und wie wir damit umgehen, lohnt es sich, einen Blick zurück in die eigene Kindheit zu werfen. Ich möchte dich an meinem Rückblick ein wenig teilhaben lassen:

Als Kind wurde ich durch die Struktur meiner Familie und die äußeren Umstände geprägt. Unbewusst zog ich damals Schlussfolgerungen für mein Leben und eignete mir Strategien an, wie ich erfolgreich durchs Leben gehen könnte. In diesen ersten Jahren meines Lebens legte ich durch positive und negative Erfahrungen meine Möglichkeiten und Grenzen fest, das heißt meine innere Überzeugung, wozu ich fähig bin oder was ich eben nicht kann. Ich bin fest davon überzeugt, dass meine Kindheit mich prägte, wie eng oder wie weit ich meine eigenen Grenzen heute setze. Dazu gehören innere Werte, die mein Verhalten bestimmen, zum Beispiel wann etwas „gut“ oder „schlecht“ ist, aber auch die Einstellung, wie man mit Pro-

blemen und Herausforderungen umgeht. Wie viel Mut bekam ich mit, um „unbekanntes Land“ zu erkunden? Wie entmutigt wurde ich durch gewisse Erfahrungen, sodass ich lieber in den engen Mauern meiner „Stadt“ blieb? Natürlich spielte mein Charakter auch noch eine Rolle. Es gibt die extrovertierten, freiheitsliebenden Menschen, denen kein neues Abenteuer zu viel ist. Wie du im Verlauf dieses Buches feststellen wirst, gehöre ich nicht zu dieser Sorte Menschen, aber trotzdem erlebte ich so manches Abenteuer.

Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, dann gibt es für mich ein „Vorher“ und ein „Nachher“. Es gab die Zeit bis zur vierten Klasse und zum Übertritt in die weiterführende Schule, die ich als pure Freiheit erlebte. Überwiegend schöne Erinnerungen hege ich an diese Zeit. Ich wuchs in einem sehr kinderreichen Stadtviertel auf. Die schulfreien Nachmittage verbrachte ich spielend mit anderen Kindern draußen rund ums Haus: Räuber- und Gendarmenspiel, Verstecken, Tischtennis, Fahrradfahren, Rollenspiele und Abenteuer erleben. Das Leben war in meinen ersten zehn Jahren ein echter Ponyhof. Ich fühlte mich geschätzt, fähig und voller Lebenslust. Dabei orientierte ich mich gerne nach außen, hin zu Freunden und Schulkameraden. Vertrauensvoll, wie ich war, konnte ich mir damals nicht vorstellen, dass es im Leben je etwas geben könnte, was mir nicht gelingen oder bei dem ich auf Widerstand stoßen würde. Ich war eine sehr gute Schülerin, hatte Freude am Unterricht und brachte immer Bestnoten im Zeugnis mit nach Hause. Kurz: Es lief alles wie „geschmiert“!



Als ich etwa zehn Jahre alt war, geschahen zwei einschneidende Dinge: Meine Eltern lernten Jesus kennen, entschieden sich für ein Leben mit ihm und wir besuchten von da an eine evangelische Gemeinde. Gleichzeitig wechselte ich in die weiterführende Schule. Ersteres veränderte mein Leben im Nachhinein betrachtet positiv, Zweiteres schleuderte mich in null Komma nichts in die „Nachher-Phase“ meiner Kindheit.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich während meiner ersten Jungschar-Pfingstfreizeit Jesus in mein Leben eingeladen hatte. Es war so selbstverständlich geschehen, wie nur Kinder glauben können. Von da an nahm ich immer meine Bibel in die Schule mit, zeigte sie meinen Freunden ganz stolz und erzählte ihnen von Jesus. Als ich dann in die weiterführende Schule und dementsprechend in ein anderes Schulgebäude wechselte, veränderten sich nicht nur der Schulstoff, die Lehrer und die Klassenkameraden. Von nun an wurde auch mein Glaube an Jesus anders bewertet. Während meiner restlichen fünf obligatorischen Schuljahre war ich der „Fisch“. In den 1990er-Jahren war es als Christ damals Ehrensache, auf seinem Auto oder Fahrrad einen Fischeaufkleber zu haben und sich somit gleich bei allen als Nachfolger von Jesus zu „outen“. Auf der einen Seite trug ich dieses Zeichen mit Stolz, auf der anderen Seite machte es mich aber auch zur Außenseiterin. Das erste Mal in meinem Leben wurde ich mit Ablehnung konfrontiert und dem Gefühl, „nicht dazuzugehören“. Ich wusste nicht recht, wie ich mit dieser Tatsache umgehen sollte.

Ich stieß an eine Grenze – eine Grenze, die Menschen ziehen, wenn sie sich eines Klischees oder eines Vorurteils bedienen.

So stieß ich an eine Grenze – eine Grenze, die Menschen ziehen, wenn sie sich eines Klischees oder eines Vorurteils bedienen. Sie sahen den „Fisch“ an meinem Fahrrad und steckten mich gleich in eine Schublade mit den

Vorurteilen „langweilige Spaßbremse“ und „fromme Streberin“. In dieser Schublade wurde es mir manchmal echt eng und ich hatte immer das Gefühl, dass mich die meisten meiner Klassenkameraden nie so wahrnahmen, wie ich wirklich war. Es gelang mir bis zum Ende der Schulzeit nicht, mich aus dieser Schublade zu befreien. Einerseits hielten mich die vorgefertigten Meinungen meiner Klassenkameraden in diesen engen Grenzen gefangen, andererseits ließ ich mich aber auch eingrenzen, ohne mich wirklich dagegenzustellen.

Während meiner ersten Kindheitsphase hatte ich viele Freundinnen und war ein wichtiger Teil eines Ganzen; ich war lebensfroh, laut und ideenreich. Dadurch gelang es mir auch oft, den Ton anzugeben oder ein Spiel zu bestimmen. Der „Abstieg“ zur Außenseiterin war hart für mich und löste noch lange Zeit Beklemmungsgefühle aus. Ich hatte zwar auch in der weiterführenden Schule Freundinnen, nur einfach nicht mehr die „Hippen“ und „Coolen“ der Gruppe. Während dieser Zeit habe ich meine Freundin Steffi kennengelernt, und wir gingen lange zusammen durch dick und dünn. Wir wurden mit „Streberin“ und „Fisch“ betitelt, aber was machte das schon, wenn man auf die tiefe und wertvolle Qualität der daraus entstandenen Beziehung blickt?!

In der weiterführenden Schule machte mir aber nicht nur das soziale Umfeld zu schaffen, sondern auch das schulische Niveau. Von Bestnoten während der Grundschulzeit fielen meine Leistungen, vor allem in Mathematik, auf knapp genügend. Der Leistungsdruck stieg an und ich konnte ihm manchmal fast nicht standhalten. Einige der Lehrer waren noch von der alten Garde; in jungen Jahren durften sie die Schüler körperlich züchtigen. Ihr Verständnis von Pädagogik könnte man heute als verstaubt bezeichnen und ich fühlte mich damals so eingeschüchtert von

ihnen, dass ich Lern- und Denkblockaden entwickelte. Im Matheunterricht zeigten sie sich am stärksten: Im Schnellrechnen musste die ganze Klasse auf den Tischen stehen. Der Schüler, der am schnellsten die Lösung einer Rechenaufgabe rief, konnte sich hinsetzen. Ich stand regelmäßig als Einzige noch hoch oben auf dem Tisch – beschämt ... entmutigt ... erniedrigt.

Erst viel später während meiner Ausbildung zur individualpsychologischen Lebensberaterin erkannte ich, dass sich aus diesem „Vorher“ und „Nachher“ meiner Kindheit ein innerliches Bewegungsgesetz entwickelt hatte. Diese zwei Phasen wiederholten sich immer wieder in meinem Leben! Als ich jung war, wechselten sie sich ab. Heute laufen sie parallel und bemühen sich ums Gleichgewicht. Das „Vorher“ war von Spielen und Freude, von Unbefangenheit und Vertrauen geprägt – ich nenne diese Phase „Spielen“. Im „Nachher“ musste ich mich beweisen, Leistung bringen und durchbeißen, deshalb nenne ich es heute „Alltag“.

Mit der Zeit entwickelte ich die Fähigkeit, mich in beiden Phasen zu bewegen. Ich wurde in der zweiten Hälfte meiner Kindheit nicht so sehr entmutigt, dass ich nicht mehr gewagt hätte, zu leben und zu spielen. Denn es gab in dieser Zeit ja nicht nur die Schule, sondern auch mein Privatleben, das immer mehr geprägt wurde von der Kirchengemeinde und meinen christlichen Freunden. Dort wurde ich angenommen, wie ich war, machte tolle Erlebnisse und lernte durch ältere Vorbilder vieles von Gott und dem Leben mit Jesus. Ich denke, das hat viel dazu beigetragen, dass mein Horizont nicht so eng wurde, als dass er mir die Luft zum Atmen genommen hätte.

Allerdings entwickelte ich durch die Erfahrungen während meiner zweiten Kindheitsphase eine latente Menschenfurcht. Das vertrauensvolle Mädchen, das meinte, niemand könne ihm etwas anhaben, musste die Erfahrung machen, dass es auch ab-

gelehnt werden konnte. Bis heute spüre ich eine gewisse Vorsicht im Umgang mit Menschen, die ich nicht gut kenne. Ich gehe nicht automatisch davon aus, dass sie mir wohlgesinnt sind. In mir liegt ein recht tief verwurzeltes Misstrauen, dass mein Gegenüber mir vielleicht Böses antun will. Deshalb gebe ich nicht gleich schon am Anfang einer neuen Beziehung persönliche Dinge preis, die mich verletzbar machen. Ich brauche immer einige Zeit, bis ich anderen vertrauen und mich öffnen kann.

Als Kind errichtet man Grenzmauern, um sich zu schützen und nicht verletzt zu werden. Wenn man dann erwachsen ist, stehen diese Mauern immer noch da. Ob-

wohl sie eigentlich längst ausgedient haben, klammert man sich weiter daran fest oder versteckt sich hinter ihnen, einfach aus Gewohnheit oder mangels einer Alternative. Diese Mauern haben in der Kindheit ihren Dienst getan, und jetzt denkt man, dass man mit derselben Strategie auch im Erwachsenenleben weiterkäme.

Mauern haben in der Kindheit ihren Dienst getan, und jetzt denkt man, dass man mit derselben Strategie auch im Erwachsenenleben weiterkäme, aber sie können einen am Leben hindern.

Ich habe auch zwei solche Grenzmauern errichtet und musste dann irgendwann feststellen, dass sie mich am Leben hindern und mich kleinmachen. Die eine Mauer mag zwar klein erscheinen, hatte aber trotzdem einen großen negativen Einfluss auf mein Leben: Wie schon erwähnt, standen das Fach Mathematik und ich auf Kriegsfuß. Schuld daran waren Lernblockaden, die von pädagogisch fragwürdigen Lehrmethoden seitens unserer Lehrer ausgelöst wurden. Als ich die neunte Klasse mit einer knapp genügenden Mathenote beendete, hatte sich in mir die tiefe Überzeugung festgelegt, dass ich unfähig bin zu rechnen. Bevor ich dann meine Ausbildung zur Pflegefachfrau begann,

hatte ich noch zwei weitere Schuljahre vor mir und auch dort stand Mathematik auf dem Stundenplan. Es war wie ein ultimativer Befreiungsschlag meiner jahrelangen schulischen Unterdrückung, dass ich am Ende dieser zwei Jahre eine ungenügende Mathenote ins Schulzeugnis bekam – ich war sogar stolz darauf!

Meine Grenzmauer hieß zu diesem Zeitpunkt: „Ich kann nicht rechnen und werde es auch nie können.“ Jahrelang war für mich Mathematik eine Theorie, die ich nicht in mein Leben integrieren konnte und es auch nicht wirklich musste. Während meiner Ausbildung realisierte ich jedoch schnell, dass Rechnen jetzt eine ganz praktische Seite bekam. Ich hatte nämlich plötzlich dem Patienten gemäß ärztlicher Verordnung eine gewisse Anzahl Milligramm eines bestimmten Medikamentes zu spritzen. Dieses Medikament musste aus einer Ampulle gezogen werden, die eine bestimmte Anzahl an Milligramm Wirkstoff auf einen Milliliter enthielt. Meine Aufgabe war es dann, auszurechnen, wie viel von der Flüssigkeit ich in die Spritze aufziehen musste, um der Verordnung des Arztes nachzukommen. Ich kann mich erinnern, wie ich manchmal vor Spritze, Kanüle und Ampulle stand, den Zeitdruck im Nacken, meine „Unfähigkeits-Mauer“ vor Augen und total blockiert war – es fühlte sich an wie damals, als ich allein auf einem Tisch stand. Der Gedanke daran, dass ein falsches Resultat nicht einfach eine ungenügende Note nach sich ziehen würde, sondern je nach Wirkstoff den Tod eines Menschen bedeutete, half auch nicht gerade zur Lösung meiner Blockaden.

Meine Grenzen der Kindheit wurden mir nun zum Stolperstein im Erwachsenenleben. Ich musste mich bewusst entscheiden, diese „Ich-kann-nicht“-Festlegung abzubauen, wenn ich ohne Furcht meinem Beruf nachgehen wollte. So übte ich fleißig mit den Zahlen, und wenn ich mir nicht sicher war, fragte ich nach. Mit jedem Erfolgserlebnis stieg mein Selbstbewusst-

sein. Heute weiß ich: Wenn ich etwas für meinen Alltag brauche, dann *kann* ich rechnen! Und mehr brauche ich nicht.

Es gibt aber noch eine andere Mauer, die ich bis heute immer wieder ein Stück mehr demontiere. Weil ich die Erfahrung machte, dass man mich wegen meines Glaubens an Gott ablehnte, auslachte und ausschloss, wuchs in mir die Überzeugung: „Richtig gute Freundschaften kann man nur mit Gleichgesinnten, mit Christen, haben.“ Das war mir lange nicht so bewusst, aber es hatte einen großen Einfluss auf mein Leben. Ich habe gute Freundinnen – alle glauben an Gott. Beim Kennenlernen von andersdenkenden Menschen spüre ich zunächst immer dieses leise Misstrauen, als würde ich fast darauf warten, dass sie mit dem Finger auf mich zeigen und mich auslachen. Erst in den letzten Jahren begann ich zu realisieren, dass es Menschen gibt, die mich so mögen, wie ich bin, auch wenn sie meinen Glauben nicht teilen. Wie einengend, wie unreif und entmutigend wäre es doch da, die Kindheitsgrenzen weiterhin zu meiner Einschränkung zu machen. Mich auf andersglaubende Menschen einzulassen, kostet mich zwar immer noch Mut, aber wie bei allem im Leben gilt: Übung macht den Meister!

Bin ich jetzt also ein Opfer meiner Kindheit, weil sie definiert, wie weit oder wie eng ich Grenzen stecke? Nein! Es gab Situationen und Umstände als Kind, die ich mir weder aussuchen oder beeinflussen noch mich dagegen wehren konnte. Aber heute, als erwachsene Frau, darf ich Verantwortung für mein Denken, Fühlen und Handeln übernehmen. Dadurch erhalte ich Gestaltungskraft! Ich entscheide, welche Grenzmauern meiner Kindheit ich

Als erwachsene Frau darf ich Verantwortung für mein Denken, Fühlen und Handeln übernehmen. Dadurch erhalte ich Gestaltungskraft!

abtragen will und welche stehen bleiben sollen. Ich bin fest davon überzeugt, dass es Gottes Sehnsucht und sein Wille ist, meine Füße auf weiten Raum zu stellen. Er will mir Platz, Freiheit und Luft geben, damit ich mich in meinem Leben entfalten kann. Damit das möglich wird, gehört manchmal auch der schmerzhafteste Prozess dazu, dass ich alte Muster und Strategien loslasse und ich mich auf neue Leben spendende Wege begeben. Wie Eugen Eckert in seinem Liedtext schreibt:

*Weite Räume meinen Füßen,
Horizonte tun sich auf,
zwischen Wagemut und Ängsten
nimmt das Leben seinen Lauf:*

*Du stellst meine Füße auf weiten Raum.
Schritt ins Offene, Ort zum Atmen,
hinter uns die Sklaverei;
mit dem Risiko des Irrtums
machst du Gott, uns Menschen frei.*

*Du stellst meine Füße auf weiten Raum.
Da sind Quellen, sind Ressourcen,
da ist Platz für Fantasie;
zwischen Chancen und Gefahren,
Perspektiven wie noch nie.*

*Du stellst meine Füße auf weiten Raum.
Doch bleib Kompass, bleibe Richtschnur,
dass wir nicht verlorengelassen;
zu der Weite unserer Räume
lass uns auch die Grenzen sehn.*

Eugen Eckert²