

Damaris Hoppe

Gesehen, geliebt, gehalten

*Wie Psalm 139 dir hilft,
dich selbst anzunehmen*

Inhalt

Psalm 139	5
Prolog:	
Von bröckelnden Konzepten über Psalm 139 und dem mutigen Wagnis, tiefer zu schauen	9
1. Es ist nicht alles Gold, was glänzt – Warum Selbstannahme so schwer ist	17
2. Antikes Gold – Die Grundlage von Psalm 139	37
3. Goldene Grundlage – Gott kennt dich (Psalm 139,1-4)	49
4. Gold von Anfang an? – Gott begleitet dich (Verse 5-12)	72
5. Gold in jeder Faser? – Deine wunderbaren Eigenarten (Verse 13-14)	96
6. Gold im Hier und Jetzt? – Unterwegs mit dem Gott, der mich sieht (Verse 15-18)	110
7. Schlamm Schlacht der Gedanken? – Deine ungefilterten Emotionen (Verse 19-22)	133
8. Goldener Herzenscheck Gottes – Leben zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung (Verse 23-24)	158

Epilog	180
Danke	183
Literaturverzeichnis	185
Internetquellen	189
Endnoten	190

1.

*Es ist nicht alles Gold,
was glänzt –*

Warum Selbstannahme so schwer ist

Schlammstory:

Die „10 von 10“-Traumfrau und der große Schock

Kennst du diese Art von Frau, die in scheinbar makelloser Perfektion über allen anderen zu schweben scheint? Eine solche Frau habe ich während einer charismatischen Lobpreisschule, also einer Art musikalischer Bibelschule im Glaubenszentrum Bad Gandersheim, kennengelernt. Mensch, war die schön. Fast schon surreal schön. Glänzende, voluminöse Haare, natürlich ohne Spliss. Lange, schlanke Beine, natürlich ohne Cellulite. Reine, strahlende Haut, natürlich ohne vergrößerte Poren. Wunderschöne blaue Augen, natürlich ohne Brille. In der Regel schminkte sie sich nicht und dennoch sah sie selbst früh am Morgen lieblich aus. Sie war schlank und sportlich, hatte aber natürlich trotzdem Kurven. Selbstverständlich an den richtigen Stellen. Meiner Meinung nach war sie wirklich ein optisches Rundum-sorglos-Paket. Eine „10 von 10“-Traumfrau und das nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Sie war einfach richtig nett! Ihr Lächeln war ansteckend und

ihr Humor zum Brüllen, ihre Gaben waren bühnentauglich und ihre Singstimme klang wie die eines Engels. Natürlich hatte sie einen Freund und natürlich sah er aus wie ein Model von Calvin Klein. Natürlich planten die beiden gerade ihre Hochzeit und selbstverständlich war allen klar, dass sie das wohl umwerfendste Brautpaar aller Zeiten werden würden.

Ich bin ehrlich: In manchen Momenten finde ich den Umgang mit solchen „10 von 10“-Traumfrauen herausfordernd, weil man so schnell neidisch werden kann. Pardon, weil *ich* so schnell neidisch werden kann. Immer wieder ertappte ich mich dabei, dass ich mich mit ihr verglich. Dadurch wurden meine eigenen Unsicherheiten immer lauter: Während ihr einfach alles stand, musste ich aufgrund meiner Figur auf die Passform und wegen meiner rötlichen Haare auf die Farben meiner Kleidung achten. Das schränkte die Auswahl prinzipiell schon um einiges ein. Als meine Zimmerkolleginnen und ich beschlossen, uns eine Woche nicht zu schminken, um nicht „der Macht der Schminke zu erliegen“, wurde ich direkt am ersten Tag gefragt, ob ich krank sei. Na toll. Meine Haut wirkte ohne Make-up wohl irgendwie fahl. Und besonders schmerzhaft für mich: Frisch getrennt, versuchte ich zu dieser Zeit, meine langjährige Beziehung zu verarbeiten. Von Hochzeitsplanung war ich meilenweit entfernt. Während bei ihr der Verlobungsring glitzerte, schauten mich meine Finger nur traurig und vielleicht sogar einen Tick vorwurfsvoll an. Ich hatte zwar auch einen Ring – sogar zwei –, aber leider nur unter meinen Augen, da ich jeden Morgen früher aufstand, um eine der wenigen Duschen in unserem Haus zu ergattern. „Warum werden meine Haare so schnell fettig?“, fragte ich mich, während ich früh morgens an dem Zimmer vorbeischlich, in dem sie noch friedlich schlief. Natürlich reichte es für ihre Haare aus, sie ganz entspannt einmal pro Woche zu waschen.

Dann kam der Abend, an dem mich die „10 von 10“-Traumfrau

richtig schockierte. „Frauenabend“ stand auf dem Programm, die Männer waren eingeladen. Gemeinsam hörten wir eine Andacht zum Thema Identität und Selbstwert. Anschließend sollten wir auf Zettel schreiben, was wir an uns nicht mögen, und diese Dinge vorne ans große Holzkreuz legen, sinnbildlich dafür, dass wir sie Jesus abgeben wollen. Es war mucksmäuschenstill in der Halle, man hörte nur das leise Kratzen der Kugelschreiberminen auf den Zetteln. Nach und nach standen einige Frauen auf und legten ihre Zettel ans Kreuz. Plötzlich, ich konnte meinen Augen kaum trauen, sah ich aus dem Augenwinkel wie die „10 von 10“-Traumfrau aufstand, ihren Zettel nahm und ihn ebenfalls nach vorn brachte. *Bitte was?! Wieso steht DIE denn auf? Was kann sie denn bitteschön nicht an sich mögen? Ihr Zettel müsste doch weiß und leer sein.* Ich war in diesem Moment so perplex, dass ich erst, als ich meinen eigenen Zettel ablegte, realisierte, dass wirklich jede einzelne Frau etwas an sich auszusetzen hatte. Was für ein Papierberg sich da auftürmte! So viele starke, tolle, hübsche und talentierte Frauen befanden sich im Raum – und doch schien keine von ihnen ganz mit sich im Reinen zu sein. Wie verrückt! In diesem Moment ergriff mich eine tiefe Traurigkeit und ich erkannte: Beim Thema Selbstannahme sind wir Frauen wohl ganz besonders herausgefordert.

Die persönlichen Päckchen

Jede von uns scheint in der Herausforderung mit diesem Thema ihr ganz persönliches Päckchen zu tragen, das wie der Schlamm am Flussbett unser Gold überdeckt.

Ich habe noch nie eine Frau getroffen, die sich nicht in manchen Momenten zu ihren Ungunsten mit anderen Frauen vergleicht. Ein anderer Typ Frau kann in uns ein massives Trauer- und Minderwer-

tigkeitsgefühl triggern, das in Bewunderung und nicht selten in Neid ausartet. „Ach, wenn ich doch bloß wäre wie sie ...“ denken wir und schauen derweil ganz kritisch auf uns selbst: Mal ist es unsere Nase, die uns zu klein, zu spitz oder zu rund erscheint. Mal sind die Haare zu dünn. Oder zu dick. Die Beine zu lang oder zu kurz. Dabei sind diese Dinge letztlich sehr subjektiv. Das ist uns meistens auch bewusst, aber es ändert oft trotzdem nichts an unserem Empfinden. Manche Frauen mit einer kleinen Brust wünschen sich eine große, während andere mit einer großen von einer kleineren träumen. Die mit Locken glätten sich die Haare, und die mit glatten Haaren machen sich Locken. Manche kleinen Frauen leiden darunter, dass man ihnen zu wenig zutraut, und manche großen Frauen haben den Eindruck, sie wurden aufgrund ihrer Größe seit ihrer Kindheit permanent überfordert. Einige von uns finden sich zu schüchtern und zu still, die anderen haben wiederum das Gefühl, sie sind zu laut und somit „zu viel“ und stören dadurch andere. Wir schwanken zwischen „zu wenig und zu viel“ – nicht nur in Charaktereigenschaften, sondern auch im Dauerbrenner-Thema: dem Gewicht. Ist es zu niedrig, ist es zu hoch? Beides kann im Alltag belastend sein. Schnell wird man unzufrieden, schämt sich und entwickelt eine negative Sicht auf sich selbst.

Im Jahr 2024 hat die Kosmetikfirma Dove die weltweit umfangreichste Studie durchgeführt, die je von einer Schönheitsmarke in Auftrag gegeben wurde. Ziel dieser Studie war es, die Veränderungen in der Wahrnehmung von Schönheit bei Frauen und Mädchen in den letzten zwei Jahrzehnten zu erfassen. Dafür wurden 33.000 Personen aus 20 Ländern im Alter von 10 bis 84 Jahren befragt. Die Ergebnisse schockieren mich und gleichzeitig verwundern sie mich nicht: Mehr als ein Drittel der befragten Frauen wäre dazu bereit, ein ganzes Jahr ihres Lebens zu opfern, wenn sie dadurch das gesellschaftliche Schönheitsideal erreichen könnten. Bei den jüngeren Frauen im Alter von 18 bis 24

Jahren waren es sogar die Hälfte und eine von fünf Frauen würde sogar fünf Lebensjahre dafür geben, um „offiziell schön“ zu sein.²

Die Tatsache, dass so viele Frauen einen erheblichen Teil ihrer Lebenszeit für Schönheit opfern würden, ist erschütternd. Denn das eine ist die reine Zahl, aber das viel Entscheidendere ist, dass sich hinter jeder Zahl eine Frau mit echten Gefühlen befindet, die sich in ihrer Haut unwohl fühlt. Es macht mein Herz schwer, dass so viele von uns die kindliche Unbeschwertheit im Umgang mit dem Thema Schönheit verloren haben – und ich schließe mich da selbst nicht aus.

Vor Kurzem habe ich meine vierjährige Tochter dabei beobachtet, wie sie in ihrem funkelnden Elsa-Prinzessinnenkostüm vor unserem großen Spiegel im Flur stand. Mit einer glitzernden Krone auf dem Kopf und einem strahlenden Lächeln im Gesicht drehte sie sich im Kreis und seufzte voller Freude: „Ach, heute bin ich wieder mal so richtig schön.“ Für mich als Mama ist meine Tochter das hübscheste, tollste und süßeste Mädchen der Welt und es bewegt mein Herz, dass sie ihre Schönheit selbst wahrnimmt und nicht anzweifelt. Oder sollte ich besser sagen: *noch* nicht anzweifelt? Ich habe den Eindruck, je älter man wird, desto schwieriger wird es, sich im Spiegel anzustrahlen – denn man könnte immer etwas finden, an dem man herumkritisieren kann.

Und dabei geht es ja nicht nur um Äußerlichkeiten – auch innerlich können wir uns immer wieder anzweifeln. Es kann uns regelrecht umtreiben: „Bin ich gut genug als Frau?“, „Bin ich erfolgreich und schlau genug?“, „Bin ich beliebt genug?“, oder: „Komme ich im Spagat zwischen Familie und Job gut genug zurecht, oder werde ich im Letzten keinem gerecht?“ Diese ganzen Unsicherheiten gibt es auch im christlichen Jargon: „Engagiere ich mich als Christin ausreichend in meiner Gemeinde?“ oder: „Glaube ich genug?“ Alle diese Fragen führen letztlich zu der zentralen, alles entscheidenden Frage: Bin ich gut, so wie ich bin, oder müsste ich ganz anders sein?

„Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.“ Dieser Vers aus Psalm 139 kommt mir da oft gar nicht so leicht über die Lippen. Viel lieber würde ich sagen: „Danke, Gott, dass du mich im Großen und Ganzen gut gemacht hast. Bis auf XYZ.“ Nach dem Motto: Schlimmer geht immer, aber ganz so katastrophal ist es nun auch wieder nicht, aber halt auch nicht ganz so toll. Das würde mein inneres Empfinden viel besser widerspiegeln. Aber Gott danken, dass er mich als Gesamtpaket wunderbar erschaffen hat? Dieses Wort „wunderbar“ ist ganz schön gewichtig. Und mich annehmen, so wie ich bin? Die Formulierung „so wie ich bin“ ist irgendwie ganz schön schwer – zumindest in manchen Momenten.

Was mich Goethe über Selbstannahme lehrte

Ich erinnere mich daran, wie ich nach einigen Ehejahren meinen Mann gefragt habe, was ihn in der Ehe mit mir am meisten überrascht hat. Er meinte: „Ich hätte nie gedacht, dass du so unsicher sein kannst. Du wirkst nämlich sehr selbstbewusst.“ Hier haben wir den Salat. „Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust“, so beschreibt es Goethe in seinem Werk „Faust“. Dieser Satz ist mir aus der Schullektüre hängen geblieben, denn ich kann mich mit dem beschriebenen inneren Konfliktgefühl total identifizieren – und das finde ich manchmal ganz schön anstrengend, denn diese beiden Seelen scheinen so überhaupt nicht zusammenzupassen.

Die eine mag ich richtig gerne. Wenn diese Seite zum Vorschein kommt, bin ich fröhlich, selbstsicher und charmant. Ich kenne meine Gaben und kann sie auch benennen, ich traue mir Sachen zu, wage Neues und gehe mutig voran. Ich gehe offen und herzlich auf Menschen zu und führe tiefe Gespräche über Gott und die Welt mit ihnen. Wenn

diese Damaris zum Vorschein kommt, stehe ich mit erhobenem Kopf für Veränderung und die Botschaft in meinem Herzen ein. Mit dieser Seele in der Brust bewege ich mich auch auf einer Bühne so selbstverständlich, als wäre ich ganz entspannt in meinem Wohnzimmer, und als freiberufliche Speakerin und Predigerin spreche ich oft vor Menschen. In diesen Augenblicken fühle ich mich klar und handlungsfähig, mit Gott verbunden und glücklich in meiner Berufung. So wäre ich gerne immer. Und das ist auch die Damaris, die die meisten Leute aus meinem Umfeld kennen.

Doch ich kenne auch die andere Seele in mir. Wenn diese Seite sich zeigt, würde ich mich am liebsten unter der Bettdecke verstecken. In diesen Zeiten bin ich die selbstkritischste Person und stelle alles infrage, meine Entscheidungen, meine Fähigkeiten, ja, sogar meinen Wert. Ich vergleiche mich mit anderen Frauen und schneide schlechter ab. Ich bewundere ihre Schönheit, ihre Talente und ihre Ausstrahlung – und sehe mich selbst in einem viel negativeren Licht. Statt liebenswert fühle ich mich komisch, statt charmant fühle ich mich verletzlich. Statt mich über Erfolge zu freuen, frage ich mich, ob ich sie wirklich verdient habe. Vielleicht hatte ich einfach nur Glück? Nichts liegt mir in diesen Momenten ferner, als mit einem Mikrofon in der Hand vor Menschen zu sprechen – denn mit dieser Seele in der Brust bin ich davon überzeugt, dass ich nichts zu sagen habe, was irgendjemanden interessieren oder weiterbringen könnte.

Ach, zwei Seelen schlagen in meiner Brust. Ich bin beides. Ich bin unsicher selbstbewusst und selbstbewusst unsicher. Und vielleicht ist das ja okay? Selbstbewusstsein bedeutet nicht, dass man in jeder Situation seines Lebens vollkommen sicher ist und keine Zweifel hat. Vielmehr geht es darum, sich seiner Stärken und Schwächen bewusst zu sein und sich selbst zu akzeptieren, auch wenn man in bestimmten Momenten Unsicherheiten empfindet. Und hier kommt der spannende Punkt:

Kann ich mich mit meinen *beiden* Seiten akzeptieren und annehmen? Oder lehne ich die unsichere Seite in mir so stark ab, dass ich mich immer wieder dafür verdamme und dadurch gar nicht mehr fähig bin, an meinen Unsicherheiten zu arbeiten? Ich glaube, dass es möglich ist, Frieden mit beiden Seiten zu schließen und gleichzeitig gegen seine Unsicherheiten anzugehen. Denn Fakt ist, dass in ihnen ganz schön viele Lügen mitschwingen, die unser Gold mit einer fetten Portion Schlamm überdecken.

Selbstannahme unseres Komplettpakets

Sich selbst anzunehmen bedeutet, sich als Komplettpaket so zu akzeptieren, wie man ist, und nicht so, wie man gerne wäre. Da wir Menschen beständig in einem Prozess sind, bedeutet das, dass auch unsere Selbstannahme in einem Prozess ist. In jeder Lebensphase und mit jeder kleinen und großen Änderung in unserem Alltag sind wir neu herausgefordert, ein liebevolles „Ja“ zu uns zu finden. Gerade auch im Vergleich mit anderen Menschen sehen wir oft nur das Gold und die glänzenden Fassaden anderer, die scheinbare Zufriedenheit, das schöne Aussehen und die Erfolge. Doch die Realität ist, dass nicht alles Gold ist, was glänzt. Jeder Mensch hat mit Unsicherheiten, Kämpfen und Herausforderungen zu tun – auch diejenigen, die nach außen selbstsicher wirken. Ich weiß bis heute nicht, was die „10 von 10“-Traumfrau damals auf ihren Zettel geschrieben hat, aber Fremd- und Selbstwahrnehmung können ja bekanntlich ganz schön auseinandergehen.

Wenn wir uns als „Komplettpaket“ annehmen wollen, bedeutet das, dass wir lernen müssen, unser aktuelles äußeres Erscheinungsbild sowie unsere individuellen Eigenarten – mit allen Stärken, Schwächen, Grenzen, Fehlern und Unsicherheiten – zu akzeptieren (Kapitel 5). Ebenso

gilt dies für unsere gegenwärtige Lebenssituation (Kapitel 6) und unsere Emotionen (Kapitel 7). Es ist vollkommen in Ordnung, nicht perfekt zu sein. Niemand ist perfekt, und niemand kann es sein, egal wie sehr man sich bemüht. Selbstakzeptanz bedeutet ebenfalls, ein klares „Ja, so war es“ zu unserer Lebensgeschichte zu sagen – mit all ihren guten und schlechten Erfahrungen, Prägungen, Herausforderungen, Erfolgen, Misserfolgen und getroffenen Entscheidungen (Kapitel 4). Bitte versteh mich nicht falsch: Es bedeutet nicht, dass man schlechte Lebensphasen verdrängt oder als „ach, so schlimm war es dann doch nicht“ beiseitewischt. Ganz im Gegenteil: Die Vergangenheit zu akzeptieren erfordert, sie ganz genau anzuschauen, um aus ihr zu lernen und mit einem klaren Blick in die Zukunft gehen zu können.

Übrigens bedeutet Selbstannahme nicht, dass wir uns automatisch mit dem Status quo zufriedengeben und „für immer“ so bleiben, wie wir sind. Auch wenn wir ein Ja zu uns finden, können wir uns weiterentwickeln. Hierbei macht es aber einen meilenweiten Unterschied, ob wir das aus der Position von Frust und Selbstablehnung heraus tun oder mit einem wohlwollenden Blick auf uns selbst, während wir uns darüber bewusst sind, dass unser Wert und unsere Identität als geliebte Töchter Gottes nicht von unserer positiven Entwicklung oder Arbeit an uns selbst abhängig ist.

In Bezug auf unseren Körper wird das ganz besonders deutlich. Wir bleiben geliebt und sind wertvoll in unserem Sein, unabhängig davon, was die Waage anzeigt. Wenn wir auf gesunde Weise nach Veränderung streben, könnte das in einem Selbstgespräch zum Beispiel so aussehen: „Ich möchte mich besser fühlen und fitter werden. Ich will das einfach für mich schaffen. Ich weiß, dass ich liebenswert bin, unabhängig davon, welche Kleidergröße ich trage.“ Klingt gut, oder? Ein ungesundes Streben nach Perfektionismus hört sich dagegen ganz anders an: „Ich finde, ich sehe hässlich aus und das bringt mich dazu, mich für mich

selbst zu schämen. Ich muss anders werden, um mir Liebe, Anerkennung und Zugehörigkeit zu verdienen!“

Woher kommen unsere Selbstzweifel eigentlich?

Hast du schon mal etwas von Dr. Brené Brown gehört? Sie ist eine ziemlich bekannte promovierte Soziologin, Forscherin und Autorin, die seit mehr als zwei Jahrzehnten zu den Themen Mut, Scham und Empathie forscht. Ihren Forschungen zufolge liegen unsere Selbstzweifel im Gefühl der Scham begründet. Brown beschreibt, dass wir im Tiefsten davon überzeugt sind, dass wir aufgrund unserer Schwächen und Fehler keine Liebe und Zugehörigkeit verdienen. Deshalb haben wir Angst davor, dass andere herausfinden, dass wir im Kern gar nicht so liebenswert und toll sind, wie wir vorgeben zu sein, und schämen uns dafür. Uns graut davor, infolgedessen abgelehnt zu werden. Als Konsequenz verstecken wir uns und versuchen, die Scham durch vermeintliche Perfektion aufzulösen, um dadurch die Anerkennung zu bekommen, nach der wir uns so sehr sehnen. Dabei kommen diese Gedanken nicht aus dem Nichts – von klein auf haben wir verinnerlicht, dass wir gelobt werden und etwas wert sind, wenn wir Dinge gut machen. Wir haben unseren Eltern, Lehrern und Freunden gut gefallen, wenn wir freundlich waren und gute Noten bekamen. Das wollen wir gerne weiterführen, auch als Erwachsene. Wir möchten bei anderen richtig gut ankommen. Wir wollen, dass sie denken, wir haben unser Leben unter Kontrolle.³ Wir wollen nicht, dass sie erfahren, wie ungeduldig wir manchmal sind oder wie sehr wir mit Dehnungsstreifen und nicht mehr passenden Klamotten zu kämpfen haben. Deshalb fordern wir tagtäglich viel von uns und merken gleichzeitig, dass wir unserem viel zu überhöhten Anspruch oftmals gar nicht gerecht werden können.

Die christliche Sängerin Lauren Daigle bringt in ihrem Lied „You say“ genau diese Gefühle der Unzulänglichkeit auf den Punkt. Dort singt sie:

„I keep fighting voices in my mind that say I'm not enough. Every single lie that tells me I will never measure up.“ – Auf Deutsch: „Ich kämpfe ständig gegen die Stimmen in meinem Kopf, die mir sagen, dass ich nicht genug bin. Jede einzelne Lüge will mir weismachen, dass ich niemals genügen werde.“

Dieses Lied wurde im Juli 2018 veröffentlicht und war direkt ein großer Erfolg in den Charts. Es lief auch in deutschen Radiosendern hoch und runter, obwohl es eine zutiefst christliche Botschaft vermittelt. 2019 gewann es sogar den Grammy Award in der Kategorie „Best Contemporary Christian Music Performance/Song“.⁴ Warum kam das Lied so gut an? Neben Lauren Daigles kraftvoller Stimme hat sicherlich auch der sehr berührende und ehrliche Text über Selbstzweifel dazu beigetragen, mit dem sich wohl die meisten identifizieren können. Auch in unseren Köpfen gibt es viele Stimmen, die uns Negatives zuflüstern. Es geschieht schnell, dass diese von außen kommenden Stimmen zu unserer eigenen werden.

Manche der Worte, die in uns nachhallen, wurden mit böswilliger Absicht gesagt. Sie sollten uns treffen, verletzen und kleinhalten. Andere Dinge waren unreflektiert und vielleicht sogar spaßig dahergesagt, „dummes Geschwätz“, wie man es im Schwabenland nennen würde. Ich vermute, den wenigsten in dieser Kategorie war bewusst, wie sehr ihre Worte uns verletzen und prägen würden. Wäre es ihnen klar gewesen, wären einige Sätze so vermutlich niemals gefallen.

Doch es sind nicht nur die Stimmen aus unserem Umfeld, die unser Selbstbild prägen. Gesellschaftlicher Druck, Werbung und Social Media tun ihr Übriges dazu, uns ein „Idealbild an Frau“ zu vermitteln, an das wir nicht herankommen. Ja, eines das wir gar nicht erreichen

können, weil es dieses Idealbild in der unretuschierten Wirklichkeit gar nicht gibt. Durch die Stimmen und Bilder anderer können wir zu Getriebenen unserer selbst werden, gefangen in dem Drang, mithalten und genügen zu müssen. Unsere Selbstzweifel werden lauter und die Herausforderung, uns als Komplettpaket bejahen zu können, wird dadurch schwieriger.

Dein „innerer Kritiker“

Die Stimmen, die unser Selbstbild beeinflussen, kommen aber nicht alle von außen. Kennst du das Konzept des inneren Kritikers? In der Psychologie wird es oft verwendet, um den Teil in uns zu beschreiben, der uns ständig selbst kritisiert, bewertet und herabsetzt.

Dein innerer Kritiker redet das gottgegebene Gold in deinem Leben klein und betont den Schlamm. Er ist wie eine Stimme in deinem Kopf, die dir immer wieder vorwurfsvoll aufzählt, was du alles falsch machst. Er flüstert dir Selbstzweifel über deine Fähigkeiten, dein Aussehen oder deine Entscheidungen in dein Ohr und gibt dir das Gefühl, einfach nicht gut genug zu sein. Er kann sich sogar dann melden, wenn du eine Sache wirklich gut gemacht hast: denn vielleicht war es nicht gut genug?! Sicherlich hättest du es noch besser machen können? Durch unrealistisch hohe Standards lässt er dich glauben, dass du nur dann richtig bist, wenn du in allem perfekt abschneidest.

Dein innerer Kritiker feiert deine Angst vor Ablehnung und dein geringes Selbstwertgefühl, denn er ernährt sich davon. Wie PacMan frisst er sich mit negativen Gedanken über dich selbst durch deine Seele. Während er dabei genüsslich vor sich hin schmatzt, lähmt er dich und hindert dich daran, neue Herausforderungen anzugehen. Lieblingssätze von ihm sind zum Beispiel: „Du wirst es niemals schaffen, eigentlich

kannst du direkt aufgeben“, „Mit dir stimmt etwas nicht“, oder: „Alle anderen sind besser als du“ und: „Du wirst niemals gut genug sein“. Nicht selten hat sein Auftreten negative Auswirkungen auf das Gefühlsleben: Du hast Angst, zu versagen oder abgelehnt zu werden, entwickelst Panikgefühle, Stress, Überempfindlichkeiten, Depressionen, ein geringes Selbstwertgefühl und eine lähmende Resignation. Nicht jeden betreffen alle dieser Auswirkungen, denn sie unterscheiden sich nach Stärke der Selbstablehnung.

Dein innerer Kritiker ist übrigens stark von deinen früheren Erfahrungen, insbesondere aus deiner Kindheit geprägt. In dieser Phase warst du den Meinungen und Bewertungen deiner Bezugspersonen ausgesetzt, und wenn du in diesen entscheidenden Jahren häufig Kritik erfahren hast, kann das dazu führen, dass du dich selbst nun ebenfalls sehr kritisch betrachtest.⁵

Der bekannte Psychotherapeut Dr. Rolf Merkle beschreibt den nörgelnden inneren Kritiker als den größten Feind des Menschen und führt nahezu alle psychischen und ebenso viele körperliche Probleme auf die zerstörerischen Urteile des inneren Kritikers zurück. Auch wenn sich das sehr drastisch anhört, finde ich es durchaus schlüssig. Wer sich ständig selbst verurteilt und permanent unter der Angst leidet, einen Fehler zu machen und von anderen abgelehnt zu werden, fühlt sich rastlos und ständig getrieben. Es ist, als ob man unter einem dauerhaften inneren Strom steht, ein Alarm- und Stresszustand, der sich selbstverständlich irgendwann auch körperlich auswirken kann. Mögliche Stresssymptome können zum Beispiel Magen- und Darmbeschwerden, hoher Blutdruck, Schlafstörungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden sein.⁶

Der innere Kritiker und der Diabolos

„Sag mal, Damaris, wie hängt eigentlich der innere Kritiker mit dem Teufel zusammen?“ – Diese Frage, wurde mir mehrfach gestellt, als ich Freunden von diesem Buchprojekt erzählt habe. Und ich muss sagen, das ist eine wirklich gute und tiefgründige Frage.

Die Bibel spricht an vielen Stellen darüber, dass es einen Widersacher gibt, der auch als Teufel oder Satan bekannt ist. Die griechische Übersetzung „diabolos“ bedeutet so viel wie „Durcheinanderbringer“ oder „Verkläger“, und genau das ist die Strategie, die er perfekt beherrscht: Er wird als der Vater der Lüge beschrieben und er liebt es, uns anzuklagen (Offenbarung 12,10), zu täuschen (Johannes 8,44) und zu zerstören (Johannes 10,10). Ich glaube, er lacht sich ins Fäustchen, wenn wir uns durch unseren eigenen inneren Kritiker durcheinanderwirbeln lassen. In solchen Momenten übernehmen wir gewissermaßen selbst die Rolle des Anklägers und er muss nicht einmal selbst aktiv eingreifen, um uns zu schaden.

Gleichzeitig glaube ich, dass die unsichtbare Welt die sichtbare viel mehr durchdringt, als wir manchmal meinen. Ich finde es deshalb sehr schwer, eine klare Grenze zu ziehen, und möchte mir das auch gar nicht anmaßen – was ist geistlich, was ist menschlich? Ich könnte mir vorstellen, dass der Feind manche anklagenden Sätze unserer eigenen inneren Stimme verstärkt, was wir dann zu Recht als Anfechtung verstehen. Doch so oder so – einer Sache bin ich mir sicher: Bei den negativen Gedanken in unserem Kopf handelt es sich nicht um die Stimme unseres Guten Hirten! Der Römerbrief beschreibt, dass die „Güte Gottes uns zur Umkehr bringt“ (Römer 2,4 / NGÜ). Gottes Stimme ist sanft und liebevoll, selbst wenn sie uns durchaus auf Dinge hinweisen kann, die nicht gut laufen und in denen wir Korrektur benötigen. Das umschreibt

die Bibel übrigens mit dem Wort „Heiligung“. Doch im Gegensatz dazu versucht uns der innere Kritiker durch kalte Unbarmherzigkeit klarzumachen, dass es für uns keine Hoffnung mehr gibt, ja, dass „Hopfen und Malz“ bei uns verloren ist. Das ist ein völlig anderer Ansatz!

*Selbstannahme durch eine neue innere Stimme
und durch Mitgefühl*

Wie können wir nun aber lernen, uns selbst anzunehmen? Es gibt hierauf ganz verschiedene Antwortmöglichkeiten. Die zwei prominentesten psychologischen Erkenntnisse sind zum einen, dass wir den inneren Kritiker durch eine ermutigende, positive, aufbauende, verständnisvolle und warmherzige Stimme austauschen sollen.⁷ Hier kommen unter anderem positive Glaubenssätze und Affirmationen ins Spiel, wie zum Beispiel der Zettel am Spiegel mit den Worten „be YOU tiful“ oder „Du brauchst es nicht allen recht zu machen“.

Die zweite Erkenntnis ist die der Einübung von Selbstmitgefühl. Hierfür ist vor allem Kristin Neff Expertin. Als Professorin für Pädagogische Psychologie an der University of Texas in Austin gilt sie als eine der führenden Forscherinnen zu diesem Thema. Für Neff gehören die Themen Selbstmitgefühl und Selbstannahme untrennbar zusammen. Wenn wir lernen, uns in den Momenten, in denen wir uns minderwertig fühlen, mit Mitgefühl, Freundlichkeit und Verständnis zu begegnen, können wir unsere Selbstannahme stärken und ein gesünderes Selbstbild entwickeln. Anstatt uns selbst zu kritisieren oder abzulehnen, lernen wir durch Selbstmitgefühl, unsere Schwächen, unsere unsichere Seele in der Brust zu akzeptieren. Durch Selbstmitgefühl behandeln wir uns selbst mit derselben Freundlichkeit, die wir auch einer guten Freundin oder einem guten Freund entgegenbringen würden.⁸ Wir verstehen,

dass Fehler und Schwächen Teil des menschlichen Lebens sind und wir nicht perfekt sein müssen oder können.

Go(o)d news: Hier liegt das Gold

Das Erstaunliche ist, dass der christliche Glaube auf beide dieser Möglichkeiten, den inneren Kritiker leiser werden zu lassen, eine Antwort bietet. Christen müssen nicht auf Biegen und Brechen aus sich selbst heraus versuchen, eine neue positive Stimme zu erzeugen. Sie kennen die warmherzigste, positivste und ermutigendste Stimme des Universums: Gottes Stimme. Diese Stimme baut uns auf und spricht Leben, Wohlwollen und Frieden über uns aus. Sie spricht uns Identität zu: Wir sind von Gott gesehen, geliebt und gehalten. Wenn wir uns dieser Identität bewusst sind und lernen, uns mehr und mehr mit Gottes radikal liebenden Augen zu sehen, wird unserer innerer Kritiker automatisch immer leiser werden.

Auch beim Thema Selbstmitgefühl kann uns der Glaube weiterhelfen. Der Gott der Bibel ist nämlich durch und durch barmherzig und fühlt mit uns mit! Er versteht uns in unseren Kämpfen und Unsicherheiten und reagiert nicht genervt darauf, sondern geduldig.

„Barmherzig und gnädig ist der HERR, groß ist seine Geduld und grenzenlos seine Liebe!“ (Psalm 103,8 / HFA)

„Gnädig und barmherzig ist der HERR, er gerät nicht schnell in Zorn, sondern ist reich an Gnade. Der HERR ist gütig zu allen, und sein Erbarmen gilt jedem seiner Geschöpfe.“ (Psalm 145,8-9 / NGÜ)

Wenn wir diese Barmherzigkeit Gottes erleben, wird uns das automatisch prägen. Denn wenn Gott barmherzig mit uns ist, wie könnten wir dann in unbarmherziger Ablehnung uns selbst gegenüber verharren?

„Seid barmherzig, wie euer Vater barmherzig ist.“

(Lukas 6,36 / NGÜ)

Diese Barmherzigkeit bezieht sich übrigens nicht nur auf das Verhalten zu unserem Nächsten, sondern umfasst auch uns selbst. Hand aufs Herz: Bist du barmherzig zu dir, wenn dein innerer Kritiker zuschlägt? Gott, der in seinem Wesen gnädig ist und Mitgefühl hat, kann dir dabei helfen. Seine Stimme ist so entscheidend! Und voller Barmherzigkeit spricht er so viel Gutes in unser Leben. Die Frage ist nur: Hören wir ihm zu?

Man sagt, dass man das, was man viel übt, gut beherrscht. Wir haben lange und intensiv geübt, auf unseren inneren Kritiker zu hören, und wir haben seine Lügen über uns geglaubt. Deshalb ist es wichtig, dass wir lernen, auf Gottes Stimme zu hören, auf die Stimme der Wahrheit, und dieser Stimme mehr Bedeutung in unserem Leben zu geben. Glauben wir seiner guten Stimme mehr als den negativen Stimmen um uns und in uns? Das ist eine Entscheidung, die jede von uns jeden Tag neu treffen muss.

Im Verlauf des Liedes „You say“ kommt Lauren Daigle zu dem Schluss, dass die Wahrheit über ihren Wert und ihre Identität letztlich nur von Gott kommt. Sie entscheidet sich dazu, seinen Gedanken über sie mehr Glauben zu schenken als den Stimmen in ihrem Kopf, die ihr einreden wollen, dass sie minderwertig ist. Gott sagt ihr zu, dass er sie liebt, selbst wenn sie es nicht spüren kann. Er sieht sie in sich als stark, auch wenn sie sich schwach fühlt. Er hält sie fest, auch dann, wenn sie versagt. Und in den Momenten, in denen sie sich einsam und nicht

zugehörig fühlt, erinnert sie Gottes Stimme daran, dass sie ihm gehört. Was für ein starker Text! Und das, was Gott Lauren Daigle zuspricht, gilt auch dir.

Die Folgen von Selbstannahme

Wenn wir uns selbst als Komplettpaket annehmen, Gottes Stimme über unsere Identität Glauben schenken und auf seine Barmherzigkeit setzen, werden wir eine realistischere Selbstwahrnehmung entwickeln, die uns hilft, die Stimmen anderer und unsere eigenen kritischen Gedanken besser einzuordnen. Welche Meinungen lassen wir zählen, welche können wir getrost ignorieren? Auch wenn die Stimmen aus Werbung und Social Media immer lauter werden, erkennen wir unabhängig von ihnen unseren eigenen (Selbst-)Wert an. Wir sind nicht mehr getrieben, da wir weniger anfällig und sensibel auf andere Ansichten reagieren. Wir setzen uns nicht mehr ständig unter Druck, um besser zu werden und uns selbst zu optimieren. Wir verbiegen uns nicht mehr länger, um anderen zu gefallen, stattdessen nehmen wir uns so an, wie wir sind. Und wir wissen, dass wir so, wie wir sind, wertvoll und von Gott angenommen sind.

Dieses Wissen führt interessanterweise automatisch zu einer höheren emotionalen Resilienz: Wir können besser mit Stress und Misserfolgen umgehen, weil wir uns dessen bewusst sind, dass unser Selbstwert davon unberührt bleibt. Wenn wir uns selbst respektieren und akzeptieren, sind wir in der Lage, dies auch immer mehr anderen gegenüber zu tun, beispielsweise bei unserem Partner, Kindern, Freunden oder sogar Fremden. Es fällt uns viel leichter, unser Gegenüber in seiner Einzigartigkeit anzunehmen, was sich positiv auf unsere Beziehungen auswirken wird. Wir werden innerlich frei, die Erfolge unseres Gegenübers zu fei-

ern, ohne uns dabei selbst minderwertig zu fühlen. Wenn ich einer „10 von 10“-Traumfrau gegenüberstehe und mir meiner selbst bewusst bin, dann brauche ich nicht befürchten, dass ihre Schönheit meine eigene in den Schatten stellt. Wir sind einfach unterschiedlich schön, jede auf ihre Weise, und das ist vollkommen in Ordnung.

Goldnugget



Selbstannahme kann ganz schön herausfordernd sein. Inmitten der Stimmen meines inneren Kritikers und all der äußeren Stimmen, die mich umgeben und beeinflussen, ist Gottes Stimme die, die zählt.

Für Goldgräberinnen

- Wie beeinflussen Vergleiche mit anderen, insbesondere mit Frauen, die du als „Traumfrauen“ empfindest, dein Selbstbild?
- Was sind die „Päckchen“, die du mit dir trägst? Welche Unsicherheiten oder negativen Gedanken über dich selbst flüstert dir dein innerer Kritiker zu?
- Erinnerst du dich an die Herausforderungen aus deiner Kindheit und Jugend? Wie hat sich dein Selbstwertgefühl im Laufe der Jahre verändert?

- Wie empfindest du Gottes Stimme? Glaubst du an seine Barmherzigkeit dir gegenüber?
- Welcher Stimme möchtest du in deinem Leben mehr Gewicht verleihen: Gottes Stimme oder den Stimmen in dir und um dich herum?