

MARIE BRIESE

beyond  
brave

KENNST DU DICH  
SCHON MUTIG?

SCM

R. Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2024 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de) · E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel

Weiter wurden verwendet:

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe,

© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)

Lektorat: Mirja Wagner, [www.lektorat-punktlandung.de](http://www.lektorat-punktlandung.de)

Umschlaggestaltung: Astrid Shemilt, Büro für Illustration & Gestaltung,  
[www.astridshemilt.com](http://www.astridshemilt.com)

Autorenfoto: © Deborah Ulrich – fotosmitdebbie

Titelbild: Foto Mädchen: Vultar Bahr auf Unsplash

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-01023-7

Bestell-Nr. 227.001.023

# INHALT

Ehrliche Worte .....	7
Kapitel 1: Übe(r) den Mut, du selbst zu sein .....	11
Kapitel 2: Übe(r) den Mut zu glauben .....	39
Kapitel 3: Übe(r) den Mut zu zweifeln .....	69
Kapitel 4: Übe(r) den Mut zur Angst .....	101
Kapitel 5: Übe(r) »Mutivatoren« .....	133
Kapitel 6: Übe(r) den Mut angesichts des Chaos auf der Welt .....	167
Anmerkungen .....	195

# EHRliche WORTE

Ich beginne das Schreiben dieses Buches mit Selbstzweifeln. In meinem Kopf kreisen Gedanken wie: »Was habe ich denn schon Wichtiges zu sagen?« Und: »Bin ich wirklich die, die ich sein will?« Passender- und auch ironischerweise soll es gleich im ersten Kapitel dieses Buches darum gehen, zu lernen, genau solche Fragen »selbst-bewusst« zu beantworten. Das werden wir nun also gemeinsam üben.

Dieses Buch enthält Learnings aus meinen Jahren des Erwachsen- und Mutigwerdens. Erwarte keine Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der du in hundert Tagen zu einem neuen Menschen wirst. Nimm dieses Buch eher als Wegbegleitung auf einer Reise, während du dich, deinen Glauben und Gott besser kennenlernst und dich weiterentwickeln darfst und wirst.

Vielleicht hältst du dieses Buch in deinen Händen, weil du glaubst, dass es nicht in deiner Natur liegt, mutig zu sein. Weil du gern mutiger wärst. Oder weil du deinen Mut verloren hast. Wenn eins davon der Fall sein sollte, dann lass mich dir sagen: Schon jetzt bist du viel mutiger, als du denkst! Aber das entdecken wir in den nächsten Kapiteln gemeinsam.

Ich würde behaupten, dass ich mich als Reiseführerin auf diesem Weg sehr gut eigne. Angst und der Wunsch nach mehr Mut begleiten mich schon, seit ich denken kann – und glaube mir, denken, das tue ich viel! Ich kenne die Fragen, die unsere Generation nachts wach und vom Vertrauen in einen guten Gott fern halten. Ich kenne das Gefühl, wenn Anhängerinnen und Anhänger bestimmter Glaubenstraditionen persönliche, aber auch globale Krisen scheinbar nicht ernst nehmen. Also habe ich mich auf die Suche gemacht: nach Gott, der mehr ist als nur ein teilnahmsloser,

alter, weißer Mann, und danach, wie ich mutig ich selbst sein kann, wie ich glauben, zweifeln, Fragen stellen und Antwortversuche finden kann.

Dabei herausgekommen ist dieses Buch. Ich habe es für alle geschrieben, die ehrliche und tiefgründige Gespräche lieben, sich mit ihren Fragen und Perspektiven aber viel zu oft übersehen fühlen. Hier darfst du sein – mit all dem, was dir Angst macht. Hier darfst du sein und dich (als) mutig kennenlernen. Schön, dass du da bist! Lass mich dir kurz etwas von mir erzählen, damit wir uns besser kennenlernen. Vielleicht findest du dich ja darin wieder:

Ich wundere mich sehr über meine Haltung zu mir selbst, die in den vergangenen Monaten mein Leben geprägt hat. Obwohl ich auf einige kleinere und größere Erfolge zurückblicken kann, stelle ich vieles an mir und darunter vor allem meinen Wert infrage. Nicht mehr Entschlossenheit und Selbstbewusstsein leiteten mich, sondern die primären Gefühle waren Unsicherheit und Angst. Wie es dazu kam, weiß ich nicht ganz genau. Aus irgendeinem Grund hatte ich nämlich angenommen, dass man als Mensch ab einem gewissen Punkt im Leben bestimmte Dinge für sich geklärt hat. Dass man weiß, dass man wertvoll und geliebt ist – egal, ob sich das gerade so anfühlt oder eben nicht. Dass einem die meiste Zeit über klar ist, welche guten Dinge man mit seinen Taten und Worten bewirken will. Dass man die Sache mit Gott, die man vielleicht vor Jahren einmal festgemacht hatte, einfach bewahren kann. Dass man immer genug Energie hat für alles, was einem wirklich wichtig ist. Dass man sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen lässt, wenn die Welt um einen herum sich etwas anders und ein wenig angst-einflößender entwickelt, als man es sich vorgestellt hatte. Aber das Leben zeigt: In Wahrheit läuft es anders ab.

Diese fälschliche Ein-für-alle-Mal-Hoffnung kommt nicht von ungefähr, wie ich bei der Recherche für dieses Buch festgestellt

habe: Bücher, die sich explizit mit dem Thema »Mut« befassen, richten sich schätzungsweise in neun von zehn Fällen an Kinder. Ganz so, als ob wir Menschen, einmal mit genug Mut ausgestattet, ein ganzes Leben durch diese Welt wandern könnten, ohne unsere Mut-Akkus jemals noch einmal aufladen zu müssen. Wenn wir ehrlich sind, wissen wir aber, dass das ganz und gar nicht der Fall ist. Hast du schon mal folgenden Satz gehört? »Mutig sein ist wie Fahrradfahren. Das verlernt man nicht.« Nein? Ich auch nicht. Ich glaube, es liegt daran, dass Mutigsein bei Weitem nicht so leicht ist wie Fahrradfahren. Letzteres lässt sich mit einfachen Worten erklären und schnell vormachen. Zuerst setzt du den Helm auf deinen Kopf, dann steigst du auf das Fahrrad. Du musst das Gleichgewicht halten und in die Pedale treten. Lenken, Schalten, Bremsen – der Rest erklärt sich fast von selbst. Mutigsein hingegen sieht jedes Mal anders aus. Lass uns da einmal beginnen.

Eine wichtige Sache gibt es noch: Ich bin Theologin, keine Psychologin. In diesem Buch wird es nicht nur um Mut, sondern auch um Angst gehen. Wenn ich über sie schreibe, dann, weil ich Angst aus eigener Erfahrung kenne und sehr genau weiß, wie sie sich anfühlt. Ich schreibe dieses Buch aber auch mit dem Wissen, das ich in meiner Seelsorge-Ausbildung erlangt habe. Zudem habe ich mich mit Texten über Angst auseinandergesetzt – sowohl in der Bibel als auch in psychologischen Fachbüchern. Doch es bleibt dabei, ich bin keine Psychologin oder Psychotherapeutin. Wenn du beim Lesen merkst, dass du noch mehr und professionellere Hilfe im Umgang mit deinen Ängsten brauchst, dann wende dich bitte an Fachleute. Ich bin (nur) hier, um dir Mut zu machen. Auf geht's. Kennst du dich schon mutig?



## Kapitel 1:

# ÜBE(R) DEN MUT, DU SELBST ZU SEIN

Ich werde in diesem Buch von meinen Selbstzweifeln und Verletzungen schreiben. Damit möchte ich versuchen, das Ideal aufzubrechen, dass wir alle immer easy durchs Leben gehen. Und ganz ehrlich: Es kostet mich auch Überwindung und jede Menge Mut, den vielen Menschen, die dieses Buch lesen, solche persönlichen Dinge zu erzählen. Ich werde es dennoch tun, weil ich weiß, wer ich bin und dass meine Schwächen niemals dazu in der Lage sein werden, mir meine Stärken zu nehmen. Es gibt immer beides. Meine Hoffnung ist auch, dass du merkst, dass du nicht allein bist mit deinem manchmal fehlenden Mut und der nur noch geringen Kraft, zu dir selbst zu stehen. Ich wünsche mir, dass immer mehr Menschen anfangen, an den Idealen zu rütteln, die wir in unserer Gesellschaft und in unseren Kirchen bewusst oder unbewusst aufrechterhalten, obwohl wir alle schon mehr als einmal gemerkt haben, dass diese nicht dem wahren Leben entsprechen.

## Mut sieht immer anders aus

Wie sieht dein Mutigsein aus? Springst du Fallschirm oder stürzt dich an einem Gummiband in die Tiefe? Diese Klischees kommen mir sofort in den Sinn, wenn ich über mutiges Verhalten nachdenke: Nervenkitzel und Adrenalin pur. Das Herz überschlägt sich fast und der Atem wird unkontrollierbar. Aber vielleicht braucht es bei dir nur ein achtbeiniges Tierchen oder eine Klappleiter, um diese Reaktionen hervorzurufen? Dann bist du bei mir in bester Gesellschaft! Um solche Ängste wie die vor Spinnen oder der Höhe und ihre mutige Überwindung soll es hier allerdings erst einmal nicht gehen. Mut kann ganz anders aussehen.

Wie sieht dein Mutigsein aus? Stehst du für andere ein oder opferst du deine Privilegien, dein bequemes Leben, um für mehr Gerechtigkeit zu kämpfen? Das sind die anderen Klischees, an die ich direkt denken muss, wenn es um Mut geht. Das könnte daran liegen, dass ich zu meiner Konfirmation ein Buch geschenkt bekam, in dem die selbstlosen Taten und Einstellungen von Menschen wie Nelson Mandela, Rosa Parks, Mahatma Gandhi und Bertha von Suttner beschrieben wurden. Aber das trifft auch nicht wirklich den Mut, um den es hier gehen soll. Vielleicht bringen uns genau diese beschriebenen Herangehensweisen auch gerade ganz weit weg davon, selbst mutig sein. Mich beeindruckten diese Geschichten sehr – so sehr sogar, dass ich manchmal daran zweifle, ob ich überhaupt jemals mutig sein kann, vor allem, wenn das der Maßstab ist.

Ich möchte einen neuen Maßstab für Mut finden. Weder die Kinderbücher noch die Geschichten über Heldinnen und Helden oder eine psychologische Definition konnten mich zufriedenstellen. Nichts davon passte zu den Situationen, in denen ich mich mutig gefühlt hatte. Diese Situationen waren Momente gewesen,

in denen ich zu mir gestanden hatte, ehrlich zu mir selbst gewesen war und mich meine Angst davor, wie andere über mich denken würden, nicht hatte aufhalten können.

Aber im Normalfall sieht es bei mir anders und nicht so mutig aus: Während ich dies schreibe, merke ich, wie verkrampft ich bin. Ich tippe diese Zeilen mit Händen, die an Armen hängen, die zu Schultern und einer Nackenmuskulatur führen, die steinhart sind. Mein ganzer Körper ist verspannt und steht unter Druck. Erst heute habe ich verstanden, warum das so ist und warum all die Physiotherapeutinnen und -therapeuten nichts gegen meine mittlerweile fast knochenharten Muskeln tun konnten. Erst beim Überarbeiten dieses Kapitels merke ich, dass ich selbst schon lange nicht mehr den Mut hatte, wirklich ich selbst zu sein. Ich habe mich in die Erwartungen anderer gepresst wie in ein viel zu enges Gefäß. Natürlich haben sich da alle Muskeln zusammengezogen. Nichts durfte über den Rand hinausragen, alles musste reinpassen in die Vorstellungen, die andere von meinem Leben hatten. Ich lächelte, obwohl ich genug Gründe hatte, auch traurig und verletzt zu sein. Natürlich verkrampfte meine Kiefermuskulatur da. Niemand sollte durch meine negativen Gefühle belastet werden. Aus Angst, andere in eine unangenehme Situation zu bringen, habe ich schon oft nicht den Mut aufbringen können, wirklich ich selbst zu sein. Ich wollte einem Ideal entsprechen, dazugehören.

Und früher? In meiner Kindheit machte mir vieles Angst, was für andere Kinder ganz normal war. Das, was sie für mutig hielten, war für mich mehr als lebensmüde. Seit ich mich erinnern kann, bin ich vorsichtig, gehe auf Nummer sicher, schau lieber erst mal zu. Bin sensibel, denke viel nach, mache mir Sorgen, plane alles durch. Damit kam ich mir oft falsch vor. Alle anderen entsprachen den Erwartungen, ich aber nicht. Doch Moment – vielleicht ist genau das schon das Mutigste, das ich tun kann! Vielleicht gibt

es kaum etwas Mutigeres, als mich so anzunehmen, wie ich bin, auch wenn Menschen in meinem Umfeld etwas ganz anderes von mir erwarten.

Also, wie sieht dein Mutigsein aus? Ist es, dass du jeden Morgen aufstehst, obwohl es sich anfühlt, als würde dich die Last der Welt auf deine Matratze drücken? Lebst du weiter, nachdem diese eine Sache passiert ist? Hältst du am Guten fest, auch wenn dir so viel Schlechtes entgegenkommt? Antwortest du mit Nein auf eine Frage oder Handlung, bei der genau das so schwer ist? Schlägst du einen neuen Weg ein und hörst auf dein Herz? Glaubst du – an dich selbst, an Gott und an ein Morgen? Zweifelst du, stellst Fragen und gibst dich nicht so leicht zufrieden? Bist du einfach du selbst? Wenn du eine dieser Fragen mit Ja beantwortet hast, dann bist du jetzt schon mutiger, als du denkst! So viele scheinbar kleine Dinge bedeuten, mutig zu sein. Manchmal braucht sogar die einfachste und selbstverständlichste Sache der Welt Mut: Mut, weiterzuatmen, nicht aufzugeben, bei dir selbst zu bleiben. Aber wo genau ist das, dieses Selbst?

## Du gegen die Erwartungen

Wenn ich ans Mutigsein denke, kommt mir auch schnell der Begriff »selbstbewusst« in den Sinn. Falls du mein erstes Buch »Stilles Strahlen«<sup>1</sup> gelesen haben solltest, dann wirst du bereits wissen, dass ich nicht immer so auftreten konnte. Die meiste Zeit meines jungen Lebens habe ich als schüchterner und gleichzeitig introvertierter Mensch zugebracht. Eine schwierige Kombination, wenn du mich fragst. Meine Schüchternheit konnte ich überwinden, indem ich mir meiner selbst bewusst geworden bin und damit auch meine introvertierten Stärken entdeckt habe. Das half mir dabei, ent-

spannt zu bleiben, wenn in bestimmten Situationen eher meine Unzulänglichkeiten im Mittelpunkt standen.

Ich kann mich an viele Situationen erinnern, in denen ich zu viel oder zu wenig von etwas war. So war ich für die meisten Menschen in meiner christlich geprägten und beziehungsorientierten Bubble definitiv zu still. Es gab aber auch Menschen außerhalb der Bubble, die mich zu zielstrebig und beschäftigt fanden. Für andere war ich wiederum zu langweilig und zu sehr Couch-Potato.

Bis heute hat sich daran nicht viel geändert: Für die einen bin ich zu viel dies, für die anderen zu viel das. Es gibt etliche Menschen, die meinen, ich sei zu jung, um schon verheiratet zu sein. Ungefähr genauso viele sind besorgt, weil ich für das erste Kind schon längst zu alt bin. Für die einen bin ich zu konservativ, für die anderen viel zu liberal und progressiv. In den Augen mancher Menschen lebe ich viel zu angepasst und in den Augen anderer irgendwie auch – nur an die falschen Ideale.

Mit dieser Aufzählung könnte ich noch einige Seiten in diesem Buch füllen und vermutlich hättest du aus deiner eigenen Erfahrung noch viele weitere Beispiele zu ergänzen. Würde ich meine Stärken und meinen Wert nicht kennen, das heißt, würde ich nicht selbstbewusst sein, dann könnte ich schnell glauben, dass ich einzig und allein aus Schwächen und unerfüllten Erwartungen bestünde. Ganz egal, was ich auch tue oder wie ich auch bin, es gibt immer Menschen, die das nicht gutheißen – vielleicht sogar als Sünde bezeichnen würden. Es gibt so viele Erwartungen an uns und daran, wie wir leben und glauben sollen, dass wir nie alle erfüllen können. Davon mal abgesehen, widersprechen sich manche dieser Erwartungen sogar noch. Mutigsein heißt, dass wir trotz allem wir selbst sind.

Das ist gar nicht einfach, weil wir von Anfang an dazu erzogen werden, uns anzupassen. Jede Familie hat ihre eigenen Strukturen

und Regeln. Fügen wir uns in das System ein, überleben wir – das haben wir schon als Babys verstanden. In der Schule oder an der Uni werden wir danach benotet, wie gut wir uns an das System anpassen und die Leistungen abliefern, die gewünscht sind. In Kirchen und Gemeinden sind wir vor allem dann willkommen, wenn wir die gleichen Glaubensinhalte und die Art, diese auszuleben, teilen. Jede Generation und jeder Freundeskreis hat eigene Werte, Trends und ungeschriebene Gesetze, die weitere Erwartungen an uns stellen. Wie können wir es da schaffen, wir selbst zu sein? Wie können wir bei allen Anforderungen unsere eigenen Wege finden? Wie können wir den Mut aufbringen, wir selbst zu sein und auch Erwartungen anderer zu enttäuschen?

Den ersten Schritt sind wir gerade gemeinsam gegangen: Wir haben uns bewusst gemacht, dass es Erwartungen gibt, die wir nicht erfüllen können und müssen. Dieser Schritt ist wichtig, denn all diese Erwartungen fallen uns manchmal gar nicht mehr auf, weil sie zu all den wichtigen Gruppen in unserem Leben (Familie, Schule, Freundschaften ...) dazugehören. Vielleicht nimmst du dir einen Moment Zeit und überlegst ganz konkret:

- Welche Erwartungen, die andere Menschen an dich haben, versuchst du zu erfüllen?
- Welche davon lohnt es sich zu erfüllen?
- Von welchen kannst du dich befreien?

Das Ausbrechen aus den zu engen Erwartungen anderer verbinde ich mit einer Kindheitserinnerung: Wir waren im Familienurlaub an einem See. Meiner genetischen Veranlagung, aber auch meiner Erziehung habe ich es zu verdanken, dass ich mich lieber etwas zu genau an Regeln halte und weiß, was sich gehört. Spontan und komplett mit Straßenkleidung bekleidet in einen See zu springen,

gehört da definitiv nicht dazu. Doch genau das taten wir, als wir auf dem Rückweg von einem abendlichen Restaurantbesuch am See vorbeikamen, in dem sich die untergehende Sonne spiegelte. Er sah zu verlockend aus, um nicht mit wild wedelnden Armen und Jubelgeschrei hineinzurennen. Gut erzogen, wie wir waren, fragten meine Schwester und ich um Erlaubnis.

Zu unserer beider Überraschung sagte unsere Mutter grinsend: »Warum nicht? Manchmal muss man eben was Verrücktes machen!« »Äh, jetzt wirklich?«, vergewisserte ich mich noch einmal, als meine Schwester schon fast beim Seeufer angekommen war. »Ja!«, bestätigte meine Mutter, und ich wusste kurz nicht, ob mich das jetzt freuen oder eher verunsichern sollte. Immerhin mussten wir dann ja später mit nassen Klamotten den restlichen Weg zur Ferienwohnung zurücklaufen. Doch bevor ich dieser Sorge gestattete, mir so eine Möglichkeit zu nehmen, rannte auch ich einfach los. Tat etwas, das man sonst nicht tut. Tat etwas Verrücktes und fühlte mich lebendig. Befreit von allen Erwartungen und Regeln wurde dieser Abend zum schönsten des gesamten Urlaubs und zu einer wichtigen Erinnerung: Es tut gut, dem eigenen Bauchgefühl zu folgen und sich nicht von den Sorgen, was andere denken könnten, einschränken zu lassen. Erst recht, wenn es dabei um Erwartungen geht, die wir gar nicht erfüllen müssen. Probiere es selbst einmal aus: Tue was Verrücktes! Du darfst klein anfangen und wirst sehen, dass nichts Schlimmes passiert, wenn du die vermeintlichen Regeln brichst. So kannst du Mut sammeln für andere »Ausbrüche«, die vielleicht etwas gewagter sind.

Der zweite Schritt kann so aussehen, dass du dir überlegst, was dich im Positiven ausmacht. Also: Was an dir ist genau richtig? Wo hast du vielleicht sogar echte Stärken? Denn es gehören immer zwei Seiten zu einer Medaille: Wo wir für manche zu viel oder zu wenig sind, können wir für andere (und hoffentlich uns

selbst) genug sein oder sogar echte Stärken haben. Fakt ist: Wo es Schwächen gibt, dort sind auch Stärken. An diese müssen wir uns allerdings oft aktiv erinnern, ganz im Gegensatz zu unseren Schwächen, die andere oder auch wir selbst uns in endlosen inneren Monologen oftmals sowieso schon vorhalten: »Warum bin ich da nicht offener gewesen? Das wäre eine tolle Chance gewesen.« Oder: »Wieso konnte ich mal wieder meinen Mund nicht halten und habe Menschen mit meiner direkten Art verletzt?«

Das Ganze gibt es natürlich auch mit einem frommen Anstrich: Vor lauter Demut verlieren wir dann den Blick für uns selbst und machen uns kleiner, als wir tatsächlich sind. Ich kenne gläubige Menschen, die sich für ihre Ehrenämter in Kirchen und Gemeinden bis zum Burn-out aufopfern, weil sie denken, dass sie sonst nicht genug seien und noch mehr geben müssten. Schließlich habe Jesus am Kreuz doch auch so viel für sie gegeben. Aber genau das ist doch der eigentliche Punkt: Jesus hat alles gegeben, damit wir leben können. Gott wurde selbst zum perfekten Opfer, damit wir uns nicht aufopfern müssen. Geprägt und getrieben von dem Gedanken, dass wir uns verleugnen und Gott in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen sollen (vgl. Markus 8,34), verlieren wir uns mehr aus dem Blick, als es gut wäre. Damit meine ich nicht, dass wir die Sache mit Jesus einfach beiseiteschieben und uns von heute an nur noch um uns selbst drehen sollen. Damit meine ich, dass es keine Sünde ist, sich selbst zu lieben, Komplimente anzunehmen, anstatt sie »nach oben weiterzugeben«, sich selbst etwas Gutes zu tun, auch mal Nein zu sagen und, last but not least, nicht immer den christlichen Erwartungen zu entsprechen. Daran muss ich mich selbst immer wieder erinnern. Denn kaum eine christliche Gemeinschaft ist frei von den mehr oder weniger ungeschriebenen Gesetzen, wie richtiges, christliches Verhalten aussieht. Diese Werte werden zu unseren Maßstäben und der Brille, durch die wir uns betrachten.

Aus der Frage »Wer bin ich? Wie hat Gott mich geschaffen?« wird die Frage »Bin ich so, wie die anderen das von mir erwarten?« Ich glaube nicht, dass das gesund ist, und noch viel weniger glaube ich, dass Bibelstellen wie die aus Markus das meinen.

Ich verstehe das Neue Testament und die Berichte über Jesus so, dass es gerade nicht auf die Erwartungen und Wertungen durch andere Menschen ankommt, sondern darauf, dass wir uns mit Gottes liebendem Blick betrachten. Der ist frei von Verurteilung, dafür aber voller Bewusstsein für alles Menschliche, das wir in uns tragen. Gott traf eine Entscheidung bewusst für dich – mit all deinen Stärken und Schwächen. Auf dieser Grundlage kannst du selbstbewusst sein. Du brauchst dich nicht zu verbiegen. Du brauchst dich nicht zu verstecken. Du kannst du selbst sein. Gott kennt dich sowieso schon, den kannst du nicht mehr schocken. Oder wie es @elhotzo am 21. 12. 2022 auf Twitter ausdrückte: »werde nie verstehen warum das Christentum so stressig ist, die ganze Idee ist doch, dass sich schon jemand um alle Sünden gekümmert hat, könnte man sich da nicht irgendwie ...entspannen?«<sup>2</sup> Was dir im Weg steht zu einem selbstbewussten Leben, sind die Erwartungen, die du von anderen auf dich überträgst. Und damit bist du nicht allein. Lass mich dir von mir erzählen.

Nach meinem Abitur habe ich zwei Jahre lang an der Biblisch-Theologischen Akademie Wiedenest studiert. In meiner Bewerbung dafür schrieb ich: »Ich bin eine junge Frau, die ihre Stärken und Schwächen kennt.« Das ist für mich Selbstbewusstsein: Du kennst dich so gut, dass dich keine enttäuschte Erwartung der anderen umhauen kann. Du weißt, wer du bist, und kannst deshalb vor anderen stehen. Heute muss ich über diesen Satz in meiner Bewerbung schmunzeln, denn mit gerade einmal siebzehn Jahren hatte ich noch nicht so viele Möglichkeiten gehabt, meine Stärken und Schwächen zu reflektieren.

Dennoch war diese Aussage keine Lüge oder einer dieser typischen Bewerbungs-Bausteine, den ich blind übernommen hatte. Für meinen damaligen Horizont und die Erfahrungen, die ich bis dahin gemacht hatte, stimmte er komplett. Nur ließen sich diese Erfahrungen nicht deckungsgleich auf andere Kontexte übertragen. Das musste ich in den zwei Jahren nach der erfolgreichen Bewerbung feststellen. Es schien mir so, als hätte ich plötzlich nur noch Schwächen und keine Stärken mehr, oder zumindest so, als wären meine Stärken in dem neuen Umfeld gar nicht von Bedeutung. Kaum einer Erwartung konnte ich standhalten, ich war zu wenig oder zu viel. Alle anderen schienen besser in die Ausbildung und die anschließenden möglichen Berufe zu passen als ich.

Gott sei Dank inspirierten mich meine inneren Kämpfe und nagenden Selbstzweifel zu meinem ersten Buch, in dem ich meine Ausbildungszeit auch ausführlicher beschreibe. Plötzlich wusste ich wieder, wer ich bin und dass Gott mich sehr gut gemacht hat. Aus meinen Schwächen, die drohten, die Überhand zu gewinnen, wurde eine Berufung, die mir und meinen Leserinnen Hoffnung schenkte. Ich wurde Autorin und fühlte mich selten so stark und selbstbewusst wie während des Schreibprozesses. (Was natürlich auch daran gelegen haben mag, dass ich mich durch das Schreiben ständig mit mir und meiner Persönlichkeit auseinandersetzen musste.) Als das Buch dann jedoch veröffentlicht war, verlor ich das meiste von dieser Stärke und meinem Selbstbewusstsein wieder. (Vielleicht waren beide mit meinem Buch in die Welt hinausgegangen?) Was folgte, waren die im Vorwort beschriebenen Monate, in denen ich mich nur selten selbstbewusst gefühlt habe. Selbstbewusstsein ist also keine gerade Linie, die nur nach oben führt. Selbstbewusstsein und die Freiheit vom Druck, fremde Erwartun-

gen erfüllen zu müssen, gleichen – zumindest in meinem Leben – eher einer Achterbahnfahrt. Die gute Nachricht ist aber: Selbstbewusstsein kann man üben.

## Selbstbewusstsein und Selbstwert

Wie du vielleicht beim Lesen der letzten Seiten schon bemerkt hast, ist das Wort »selbstbewusst« mit zwei Bedeutungen verknüpft. Zum einen beschreibt es Menschen, die sicher und mutig auftreten. Zum anderen, und dies ist die philosophische und psychologische Definition, ist es das Ergebnis von Selbstreflexion. Zwischen diesen beiden Bedeutungen besteht ein Zusammenhang. Wenn du weißt, wer du bist, kannst du sicherer mit anderen Menschen umgehen. Und damit wären wir beim dritten Schritt. Ganz eng verknüpft mit dem Selbstbewusstsein sind auch Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Egal, wie du es nennen magst, es lohnt sich, daran zu arbeiten! Deine Motivation sollte dabei aber nicht nur sein, dass du vor anderen besser dastehst, sondern vielmehr, dass du damit optimistischer, zuversichtlicher wirst und weniger Angst hast. So wirst du der Zukunft mutiger entgegenblicken können, weil du weißt, wer du bist.

Unsere oberflächliche Definition von dem Begriff »selbstbewusst« als »auf andere mutig wirkend« reicht nicht einmal ansatzweise an das Potenzial heran, das in echtem Selbstbewusstsein steckt! Setze deinen Fokus deshalb nicht darauf, wie du von nun an auf andere wirken möchtest, sondern zuerst darauf, dass du dich selbst mit deinen Stärken und Schwächen kennst. Am Ende dieses Kapitels findest du eine Übung, die dir genau dabei helfen wird. Du wirst dich in verschiedenen Phasen deines Lebens reflektieren

oder sogar ganz neu kennenlernen. Ganz ohne andere Menschen kommen wir aber doch nicht aus. Ganz im Gegenteil! Wir sind auf ein Gegenüber angewiesen, um wir selbst zu werden. Dies darf und muss allerdings auch in Abgrenzung zu anderen und ihren Erwartungen an uns geschehen dürfen und sollte niemals den Selbstwert infrage stellen.

Moment, noch ein Wort mit »selbst«? Kurz erklärt ist der Selbstwert das Bild, das du von dir selbst hast. Wie gut oder schlecht das ausfällt, hängt mit deinen Genen zusammen, wird aber auch durch deine Erfahrungen geprägt. In der Psychologie lässt sich unter dem Stichwort »Selbstwertregulation« untersuchen, was Menschen tun, um ihren Selbstwert zu schützen. Spannender für uns ist aber die Selbstwertkontingenz. Diese ermittelt man, indem man sich die Frage stellt, wie angreifbar der Selbstwert durch das Nichterreichen von gewissen Maßstäben ist.<sup>3</sup>

In unserer christlichen Bubble gibt es viele solcher Maßstäbe, die von außen an uns angelegt werden. Da haben wir sie wieder, die Erwartungen, die uns teilweise ganz schön viel Mut abverlangen, wenn wir sie nicht erfüllen und stattdessen lieber wir selbst sein wollen. Wie oft habe ich mich gerade in christlichen Kreisen schon zu viel oder zu wenig von etwas gefühlt, das für andere gläubige Menschen gar nicht geht oder eben total wichtig ist. Ich war schon zu still beim Smalltalk nach dem Gottesdienst. Dann war ich zu laut mit meinen kritischen Fragen. Ich war selten gläubig genug – oder zumindest auf eine bestimmte Art gläubig genug.

Welche Maßstäbe und Labels willst du hinter dir lassen, um deinen Selbstwert nicht länger zu gefährden und endlich selbstbewusst mutig zu sein? Hier ist ein kleiner Überblick über Faktoren, die deinen Selbstwert gefährden können und welche Handlungen du ihnen entgegensetzen kannst. Denn das müssen wir festhalten: Auch wenn Selbstbewusstsein und Selbstwert aus dem Nachden-

ken über dich selbst erwachsen, werden sie erst so richtig gestärkt, wenn du deinen Gedanken auch Taten folgen lässt!<sup>4</sup>

Das gefährdet deinen Selbstwert	Das stärkt deinen Selbstwert
Leistungsdenken: »Ich muss noch mehr schaffen!«	Selbstliebe und Wohlwollen: Mache Pausen und tue dir etwas Gutes.
Perfektionismus: »Ich muss alles perfekt machen. Nichts darf schiefgehen.«	Nimm dein Leben mit all seinen Hindernissen an und befreie dich von Idealvorstellungen.
Angst vor Abwertung durch andere: »Was werden die anderen bloß von mir denken?«	Handle selbstbestimmt, wenn du glaubst, du tust etwas, nur weil du deinem Gegenüber gefallen willst. Frage dich dazu: »Was will ICH wirklich?« Umgib dich mit Menschen, die dich lieben.
Empfinden von körperlicher oder mentaler Überlastung: »Ich kann nicht mehr. Wie soll ich das schaffen?«	Checke, woher deine Belastung kommt, und wäge ab, ob die Ursache es wert ist. Du darfst Schwäche als menschlich akzeptieren.
Angst vorm Scheitern: »Was ist, wenn ich das nicht schaffe?«	Relativieren: Mache dir bewusst, dass Scheitern normal ist, das Leben aber in jedem Fall weitergeht. Fokussiere dich auf deine Stärken. Was, wenn es gut ausgeht?
Deine Meinung oder deine Bedürfnisse werden übergangen	Nimm dich selbst ernst. Hörst du auf dein Bauchgefühl? Wenn nein, dann fange heute damit an!
Neid und Vergleiche mit anderen	Realitätscheck: Welche Kosten hat der Erfolg der anderen? Wärest du dazu auch bereit?