

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	8
Das Problem	11
1. Du stehst unter Beobachtung	15
2. Es ist allgegenwärtig.....	23
Der Kern der Sache	29
3. Drei Fragen.....	33
4. Dein Familienstammbaum.....	43
5. Anbeter.....	59
6. Mehr zum Thema Anbetung.....	65
7. Wann wird eine gute Sache schlecht?.....	75
8. Eine Landkarte.....	79
Wer ist Gott?	87
9. Gott ist heilig.....	91
10. Eine Geschichte über den Schöpfer	99
11. Geschichten vom Neuschöpfer	109
12. Eine Geschichte des Erlösers.....	117
13. Tiefe Geheimnisse über den Erlöser.....	127
14. Den Heiligen anbeten.....	135
Wer bin ich?	143
15. Was brauche ich? Was sollte ich erstreben?	147
16. Mehr lieben als brauchen.....	153
17. Es geht nicht um mich.....	161

Wer sind die anderen?	169
18. Feinde + Freunde + Angehörige = Familie.....	173
19. »Nein, du bist mehr wert«	179
Schlussgedanken	185
20. Gefährten auf einem holprigen Weg.....	187
Stimmen zum Buch	194

Du stehst unter Beobachtung

»Herr, bitte lass mich normal sein.«

Es kann durchaus sein, dass du so was noch nie gebetet hast, es aber eigentlich schon dein Wunsch ist. Du willst dazugehören, und das ist ganz normal. Stelle dir mal für einen Moment vor, dass du zu einem förmlichen Abendessen eingeladen wurdest. Aber du hast die Einladung nicht genau gelesen und tauchst mit Shorts, einem lässigen T-Shirt und Flip-Flops auf. Das ist mir peinlicherweise passiert und die Reaktion der anderen Gäste war nicht gerade positiv.

Wir alle haben so etwas schon mal erlebt. Dabei machen wir uns so viele Gedanken darum, wie wir es schaffen, dazuzugehören, und alles kreist sich um unsere Haare, unseren Körper, unseren Intellekt und unsere Kleidung. Wir machen das mit dem Ziel, Teil einer größeren Gruppe zu sein. Keiner von uns will die Ablehnung in den Gesichtern sehen, wenn uns das nicht gelingt. Wenn sie uns die kalte Schulter zeigen, ist uns danach, in der Versenkung zu verschwinden.

Es gibt aber auch noch ein ganz anderes Gebet. »Herr, bitte lass mich *nicht* normal sein.«

Hier das Beispiel einer jungen Frau: »Wenn ich nicht in die Gruppe passe, dann werde ich eben zum Vampir¹«, dachte sie sich und setzte das Vorhaben prompt in die Tat um. Soll ich mich

¹ Der Begriff wird im Englischen für bedürftige und anhängliche Personen verwendet, da sie wie Vampire die Energie anderer aussaugen.

einfügen? Oder soll ich herausstechen? Das hatte sie sich gefragt und erkannt, dass beides zusammen nicht möglich war. Wenn man ihre Eltern gefragt hätte, dann hätten sie sich was ganz anderes gewünscht. Dass sie vielleicht Basketball spielt oder sich anstrengt, einen ordentlichen Notenabschluss zu bekommen. Aber das war für die junge Frau außer Diskussion und deshalb blieb ihnen nur die Hoffnung, dass es sich um eine Phase handelt, die vorübergeht. Aller Erfahrung nach ist das auch so, denn es gibt nicht allzu viele 50-jährige Vampire. Das Ende der Phase wird aber ihr Grundproblem nicht lösen, denn solange sie nicht etwas anderes findet, was ihr Leben erfüllt, wird sie immer irgendwie herausstechen wollen. Das ist sehr traurig.

Es ist unser Wunsch, dass wir uns von der Menge abheben. Wir wollen gesehen werden, Menschen sollen von uns beeindruckt sein. Wir wollen, dass sie uns respektieren, uns achten und uns lieben. Und mal ganz ehrlich: nicht allzu viele Menschen träumen davon, Durchschnitt zu sein, oder? Wirf einen Blick auf deine Fantasien, und du wirst wahrscheinlich feststellen, wie tief der Wunsch in dir ist, wahrgenommen zu werden.

- Hast du dir je vorgestellt, dass du das entscheidende Tor im WM-Finale schießt?
- Schaust du gerne Superheldenfilme, weil du gerne auch überragende Kräfte hättest?
- Würdest du gerne mal für eine gewisse Zeit in die Rolle einer Berühmtheit schlüpfen, um das Rampenlicht zu genießen?
- Wie es wäre es überhaupt, berühmt oder erfolgreich zu sein?
- Oder gehörst du zu denen, die es aufgegeben haben, dem Erfolg nachzujagen, und du gibst dich mit absolutem Mittelmaß zufrieden?

Irgendwie ist es kompliziert, nicht wahr? Wenn uns die Meinung anderer nicht so wichtig wäre, kämen wir leichter durchs Leben. Vielleicht könnte eine einsame Insel die Lösung sein, um dem ganzen Druck zu entkommen. Das wäre ein kostspieliger Weg,

weil du dann gar keine Kontakte mehr hättest. Aber es könnte rein theoretisch funktionieren. Von dieser abstrakten Möglichkeit aber mal abgesehen, bist du nie frei von dem unangenehmen Gefühl, dass Menschen dich beobachten, bewerten, richten und darüber entscheiden, ob sie dich akzeptieren oder ablehnen. Manchmal ist es eher ein unbestimmtes Gefühl. Ein anderes Mal weißt du genau, wem oder welcher Gruppe du mit deinem Verhalten gefallen willst. Und in beiden Fällen wirst du mehr von Menschen kontrolliert, als du denkst. Andersherum werden deine Mitmenschen aber genauso davon kontrolliert, was du von ihnen hältst.

Es ist zwar ein gängiges Problem, aber man spricht nicht allzu oft darüber. Wie kann ich es im eigenen Leben erkennen? Hier sind ein paar Fragen, die dir helfen können.

- Wenn du Kleidung kaufst, denkst du darüber nach, was andere Leute davon halten könnten? Bist du jemals daheimgeblieben, weil du nicht das richtige Outfit hattest oder dir dein Aussehen nicht gefallen hat?
- Verbringst du viel Zeit vor dem Spiegel?
- Meidest du Menschen, weil du entweder wütend auf sie bist oder du dich unwohl fühlst, wenn sie dich sehen?
- Ist es dir schon einmal peinlich gewesen, weil du mit deinen Eltern gesehen wurdest?
- Ist es dir wichtig, dass andere bloß nicht herausfinden, dass du in die Kirche gehst oder an Gott glaubst?
- Hast du dich jemals dafür geschämt zuzugeben, dass du an Jesus glaubst?
- Übertreibst du manchmal, um dich selbst besser darzustellen?
- Fühlst du dich manchmal wie ein Versager? Ist dir die Schule verhasst, weil du dir dort wie ein Versager vorkommst?
- Hältst du im Unterricht lieber den Mund, als etwas zu sagen, das andere gegen dich benutzen könnten?
- Würdest du viel dafür geben, um besser auszusehen, einen guten Eindruck zu machen durch deine Intelligenz und dein Auftreten?

- Warst du jemals neidisch auf jemanden, der eine coole Eigenschaft hat, die du auch gerne hättest? Wer kommt dir in den Sinn?
- Hast du dir jemals gewünscht, einfach abzutauchen?

Das ist nur eine einfache Liste und vielleicht zögerst du bei ein oder zwei Fragen, aber im Grunde können wir alle diese Fragen mit Ja beantworten. Sie alle weisen darauf hin, dass wir uns zu sehr von der Meinung anderer kontrollieren lassen. Was meinst du, warum jeder damit zu kämpfen hat? Woher kommt das?

Es ist in der Tat riskant, jemanden zu mögen – jemanden *von ganzem Herzen* zu mögen. Dabei fängt alles ganz harmlos an. Du fühlst dich zu einer anderen Person hingezogen. Das ist normal und erstmal keine große Sache. Aber dann wächst die Anziehung und inmitten der Glut der romantischen Gefühle kriecht diese Sorge in dir hoch: Was ist, wenn du die andere Person mehr magst als die andere Person dich? Oder anders ausgedrückt: *Was wird er oder sie über mich denken?*

Deshalb schickst du ein paar Freunde auf Erkundungstour. Sie sollen unauffällig herausfinden, ob die Person dich mag, *ohne* dass diese Person von deinen Absichten erfährt. Wenn die Antwort »Ja« lautet, wirst du die Beziehung weiter verfolgen. Wenn die Antwort aber »Nein« lautet, bist du zwar verletzt, aber dankbar, dass dir eine totale Blamage erspart geblieben ist. In unserem Alltag gibt es viel Potenzial für Ablehnung. Es ist erstaunlich, dass die meisten Menschen morgens überhaupt aufstehen. Kommt dir das bekannt vor?

Nicht mal Erfolg kann dich vor dem Problem schützen. Steven King, dem unglaublich erfolgreichen und berühmten Horrorautor, erging es so, dass seine Schuldirektorin Frau Hisler einmal zu ihm sagte: »Stevie, ich verstehe echt nicht, warum du überhaupt so einen Schrott schreibst.« Zu dieser Zeit schrieb er bereits Gruselgeschichten für die anderen Schüler, die sehr bereitwillig für seine Stories bezahlten. »Ich habe mich so geschämt«, berichtete Stevie im Rückblick, »dass ich viele Jahre – eigentlich viel zu viele –

damit verbracht habe, mich für das zu schämen, was ich schreibe.« Auch du hast bestimmt so etwas wie Steven King in irgendeiner Form erlebt, und die Erinnerungen sind immer noch in deine Seele eingebrannt. Fallen dir bestimmte Situationen ein?

Denk ein wenig darüber nach, und du wirst sehen, dass das Problem viele Gesichter hat: Es zeigt sich als ein Wunsch nach Akzeptanz oder als Angst vor Ablehnung; es äußert sich durch ein gestörtes Selbstbewusstsein oder dass du dich einem Gruppenzwang unterordnest. Du kannst es bei dir oder bei Freunden beobachten, die muskelaufbauende Steroide oder illegale Drogen nehmen. Bei anderen zeigt sich das Problem in Form von Mager-sucht, Bulimie oder Depression. Du findest es bei denen, die vor oder außerhalb der Ehe sexuell aktiv sind.

- Was werden die anderen von mir halten?
- Was könnten die anderen über mich denken?
- Wie kann ich akzeptiert werden?
- Wie kann ich schaffen, geliebt zu werden?

Es zeigt sich überall. Wenn du aber bis jetzt noch nichts damit anfangen konntest, bin ich mir sicher, dass du dich im Folgenden wiederfindest.

- Denkst du, dass du besonders attraktiv bist?
- Bist du sehr ehrgeizig und findest du es furchtbar zu verlieren? (Und gewinnst du normalerweise?)
- Würdest du von dir sagen, dass du selbstbewusst bist?

Das Problem zeigt sich hier in anderer Weise, aber es taucht doch wieder auf: Ein Leben, das davon bestimmt wird, wie andere dich beurteilen. Der einzige Unterschied liegt darin, dass du von den anderen um dich herum wohlwollend und positiv beurteilt wirst, zumindest mal für eine gewisse Zeit. Doch es ist noch komplizierter. Tief im Inneren glauben die vermeintlich Selbstbewussten der guten Bewertung der Richtenden gar nicht. Sie fühlen sich auch

wie Versager, wie Betrüger, die den anderen nur etwas vormachen. Glaubst du etwa, dass gut aussehende Berühmtheiten nicht auch damit zu kämpfen haben, wie sie von anderen beurteilt werden? Machen sie sich auch Gedanken, ob sie akzeptiert werden? Da kannst du dir sicher sein.

Manche Menschen scheinen selbstbewusster oder zumindest weniger selbstkritisch zu sein als andere. Es ist schwer zu sagen, warum genau das so ist, und doch können auch sie sich leicht an Zeiten erinnern, in denen sie unter der Ablehnung (oder möglichen Ablehnung) anderer Menschen gelitten haben.

Ich weiß, was dir jetzt vielleicht in den Sinn kommt. Du magst zu denen gehören, die versuchen, Erfahrungen dieser Art einfach zu ignorieren. Und dann kommt jemand wie ich daher und bringt das Problem zur Sprache. Glaube mir, meine Absicht ist es nicht, dass du dich elendig fühlst. Im Gegenteil, ich will dich ermutigen, dranzubleiben, weil dir dieses spezielle Problem einen Einblick in die Geheimnisse des Universums verschaffen kann. Es führt dich direkt zu drei Fragen, die jeder Mensch beantworten muss: Wer bin ich? Wer ist Gott? Wer bist du? Und ich würde dich auf keinen Fall auf diese Reise einladen, wenn es sich nicht ganz und gar lohnen würde.