

# Kopf hoch

Von Dr. Detlef Eichberg



In allen "Heiligen"-Biographien ist das Gefühl der (scheinbaren) absoluten Wertlosigkeit die höchste Stufe der Demut. Da aber die meisten von uns den Status dieser Heiligkeit noch nicht erreicht haben, sollten wir uns in solchen Situationen selbst erst mal verzeihen und nicht noch weiter selbst herab würdigen. Es gilt zu akzeptieren, so zu sein, wie es uns aus der Gnade Gottes möglich ist, das genügt. Alles andere ist eine Be-Wertung unseres "kleinen Ich's". Ich wage zu behaupten, dass auch andere Menschen sich öfters mindestens so hilflos fühlen wie wir. Was die Betreffenden nach außen zeigen, steht auf einem anderen Blatt. Sie haben mitunter ebenso viel (versteckte) Angst wie wir, fühlen sich ebenso oft im Unterbewusstsein als "der letzte Heuler" wie wir - nur können sie es hinter einer Fassade von Großspurigigkeit besser verbergen. Wenn wir uns in inneren Nöten befinden, dann tut es gut, uns in einer Partner- oder Freundschaft gegenseitig an die Hand zu nehmen. Wir sollten aber vermeiden, nach dem/der anderen zu grabtschen. Wir sollten uns in Momenten eines Gefühls der subjektiven Wertlosigkeit bewusst machen, dass wir unser bestes geben - und das genügt vollauf im Moment. Alles andere wäre geradezu hochmütig. Die höchste Vollkommenheit streben wir an, wenn wir erkennen, dass wir Gott nötig haben. Aus uns selbst heraus vermögen wir nichts wirklich bedeutungsvolles. Das ist kein "Kleinmachen", sondern wird aus einer gesunden Mischung von Selbstbewusstsein und Demut heraus möglich.

Gleichzeitig ist für mich persönlich die Hinnahme meiner Ohnmacht eine schwere Übung, wenn ich anderen nichts an Belastung abnehmen oder weghexen kann... Aber ich kann den Betroffenen aus meiner Erfahrung versichern, dass wir von Ewigkeit her angenommen und geliebt sind und nie aus der Liebe Gottes heraus fallen können. Aus der Sicht des Homo Normalus fallen wir zwar scheinbar in mancherlei Hinsicht durch die Maschen. Damit gehe ich aber mittlerweile fast schon arrogant um: Eben! Ich weiche von der Norm ab, weil ich ein unverwechselbarer Fingerabdruck meines Schöpfers bin - halt keine Dumpfbacke, die so viel Hornhaut über die tiefe Sensibilität und Verletzlichkeit ihres menschlichen Wesenskernes hat wachsen lassen, dass sie kaum noch seelische Schmerzen wahr nimmt. Oft sind es dann leidvolle Schicksalsschläge, wie schwere Erkrankungen oder Verluste, die diesen Gefühls-Panzer aufbrechen lassen. Dann braucht es wahre Stärke, um zu kapitulieren. Vielleicht erfahren wir dann die Gnade des "Phönix-aus-der-Asche-Erlebnis".

So wünsche ich allen, die sich in welcher Bedrängnis auch immer befinden, dass da ein tieferes "Dennoch" zu spüren ist, so nach dem Odenwälder Volksmund: "Kopp hoch, aa wonn de Hals (haid) net gewosche iss."