

Johannes Stockmayer

Ichsucht

**Ein Problem in
christlichen
Gemeinden?**

Ganz gewiss

Die Ich-Stärke
eines Gläubigen
erwächst nicht
aus dem Rückzug
auf das eigene Ich,
sondern aus der
vorbehaltlosen
Hinwendung zum Du
und aus der
überwältigenden
Erfahrung des Wir.

Das Selbstwertgefühl
eines Christen gründet
nicht in Selbstliebe oder
Selbstüberschätzung,
sondern in seiner
Wertschätzung
des Christus,
der ihn geliebt und
sich selbst für ihn
hingegen hat.

So ist auch die
Heilsgewissheit
des Glaubens
nicht Ausdruck
eines vermessenen
Selbstbewusstseins,
sondern eines
angemessenen
Christusbewusstseins.

Hans-Joachim Eckstein¹

¹ Hans-Joachim Eckstein, Himmlisch menschlich, Holzgerlingen 2006, Seite 136

Inhaltsverzeichnis

Gibt es Ichsucht in christlichen Gemeinden? 5

1. Gesellschaft der Ichlinge 7

- Nimmt der Egoismus zu?
- Der Kampf ums Ich
- Das versteckte und rudimentäre Ich
- Der Turmbau zu Babel
- Problemanzeige

2. Die Sehnsucht der Menschen 24

- Auf der Suche nach dem Ich
- Definition von Sucht
- Was ist Ichsucht?
- Formen der Ichsucht

3. Das starke Ich 31

- Die christliche Gemeinde
- Die große Herausforderung
- Die große Gefährdung
- Die Freiheit eines Christenmenschen

4. Beispiele von Ichsucht in der Gemeinde 38

- Beispiel 1: Ricky
- Beispiel 2: Hanne
- Beispiel 3: Maik
- Beispiel 4: Erwin
- Beispiel 5: Anna
- Beispiel 6: Damaris
- Beispiel 7: Jochen
- Beispiel 8: Jasmin
- Die Reaktionen auf diese Beispiele sind negative Gefühle

5. Ichsüchtiges Verhalten 47

- Unterschiedliche Ausprägungen
- Das ichsüchtige Verhalten im Allgemeinen
- Baukasten der Ichsucht
- Standhalten!

6. Das große Ich 61

- Beziehung auf Gegenseitigkeit
- Der große Leiter
- Die Schwachstelle des großen Ichs
- Co-Abhängigkeit
- Das Märchen vom großen Ich

7. Das irritierte Ich 74

- Narzissmus
- Der gesunde und normale Narzissmus
- Ursachen der Ichsucht

Narzisstische Persönlichkeitsstörung
Soziopathie
Flöhe
Das gekränkt Ich
Jona, der narzisstische Prophet

8. Umgang mit Ichsüchtigen 94

Richtig reagieren
Mut zur Wahrheit
Der Kampf ums Überleben
Empathische Konfrontation
Regeln für den Umgang mit Ichsüchtigen
Wie ging Jesus mit ichsüchtigen Menschen um?

9. Heilung von der Ichsucht 110

Der Moment der Selbsterkenntnis
Welche Schritte gibt es auf dem Weg des Neuwerdens?
Die gesunde Ichentwicklung
Das reife Ich

10. Das Ich muss sterben 123

Was ist das Ich?
Loslassen
Sterben heißt Befreiung
Sterben heißt Hingabe
Das siebenfache Sterben
Sterben heißt Umkehr
Das selbstgerechte Ich
Fromme Ichsucht
Sterben, um zu leben
Gebet der Hingabe

11. Ichsucht: Sprengstoff in christlichen Gemeinden 137

Die barmherzigen Retterseelen
Die Aufgabe der Leitung
Mut zur Wahrheit
Notfallstrategien
Abgrenzungen

12. Das erlöste Ich 148

Ein Ende ohne Schrecken gibt es nicht
Eine harte Liebe
Das befreite Ich
Die Geschichte von Gert

13. Literatur 156

14. Arbeitsblatt 1: Das darf ich glauben 157

15. Arbeitsblatt 2: Mein Beitrag zum Wir 159

16. Arbeitsblatt 3: So wünscht sich Gott das Wir 161

Gibt es Ichsucht in christlichen Gemeinden?

Darf es den egoistischen Menschen in der christlichen Gemeinde geben? Ist das nicht ein Widerspruch: Egoismus und christlicher Glaube? Gibt es tatsächlich ichsüchtige Menschen im christlichen Umfeld? Leider ja. Das Thema wird nur oft unter den Teppich gekehrt und nach dem Motto, dass nicht sein kann, was nicht sein darf, ignoriert. Wir müssen darüber reden. Denn oft bestimmen diese Menschen die Gemeinde in einem erheblichen Maß, richten Schaden an durch ihre selbstsüchtige Art und verursachen bei anderen Gemeindegliedern meist auch erhebliche Verletzungen und Schmerzen. Aber die Frage ist: Warum wehrt sich niemand?

Meistens ist die Ichsucht als solche nicht sofort zu erkennen. Sie gibt sich harmlos, kleidet sich in Fürsorglichkeit. Es ist doch gut und hilfreich, wenn man dem anderen Entscheidungen abnimmt, Verantwortung für ihn übernimmt und dafür sorgt, dass es ihm gut geht. Was der andere möchte, spielt dabei keine so große Rolle. Hauptsache, man kann zeigen, dass man es gut meint.

Die Liebe erduldet alles. In der Gemeinde wird nicht gestritten und demjenigen, der sich über andere hinwegsetzt, wenig Einhalt geboten. Man erträgt einander und wo jemand über die Stränge schlägt, versucht man ihn mit Liebe und Barmherzigkeit zu korrigieren. Aber man zieht keine Konsequenzen. Wenn der andere von seinem schädlichen Verhalten nicht ablässt, zieht man sich eher zurück.

Die Gemeinde ist ein ideales Umfeld für einen ichsüchtigen Menschen. Er fühlt sich wie der Fuchs im Hühnerstall. Er findet die Bewunderung, die er braucht, kann sich ausleben und muss keine Rücksicht auf andere nehmen. Denn die sind ja devot und ordnen sich unter. Auch wenn es ihnen an den Kragen geht.

Vor allem in einer kleinen Gemeinde kann ein ichsüchtiger Mensch sein reiches Potenzial optimal entfalten. Hier benötigt man einen starken Menschen, der gern Verantwortung übernimmt. Man wünscht sich den charismatischen Leiter. Wenn man ihn jedoch hat, dann ist man ihm ausgeliefert.

Aber das größte Problem ist das Mäntelchen des Schweigens, das über ichsüchtiges Verhalten gehängt wird. Man redet nicht über das, was schief läuft – auch wenn es schmerzt. Lieber leidet man und lässt es laufen. Wenn man es anspricht, dann könnte es ja noch schlimmer kommen. Aber dadurch haben ichsüchtige Menschen freie Bahn.

Es hilft alles nichts, wir müssen lernen, über unser Ich mit allen seinen Facetten zu reden. Wir müssen uns gegenseitig sagen können, wie wir uns empfinden und wie es uns miteinander geht. Fehlverhalten muss angesprochen werden können. Wo sich jemand in den Vordergrund spielt und dem anderen keinen Raum gibt, muss das zur Sprache kommen. Wir müssen dabei riskieren, dass Einzelne empfindlich reagieren. Wir können es nicht einfach so nur um des lieben Friedens willen laufen lassen. Der wirkliche Friede ist so nicht zu erreichen. Wir müssen den Mut aufbringen uns selbst anzuschauen, um uns zu reflektieren:

Kreise ich nur um mich selbst oder gelingt es mir, den anderen wahrzunehmen und zu verstehen? Will ich nur etwas für mich oder habe ich die Gemeinschaft im Blick? In der Gemeinde geht es um ein dreifaches Gleichgewicht: Wir sollen Gott lieben und den Nächsten wie uns selbst. Alle drei Bereiche sollen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Gerät etwas aus der Balance, dann müssen wir dringend darüber reden.

Umso mehr müssen wir den Mut aufbringen, uns den ichsüchtigen Menschen in den Weg zu stellen, als wir in einer Gesellschaft leben, in der das Ich großgeschrieben wird und sich immer weiter aufbläst. Aber gleichzeitig müssen wir uns überlegen, wie ein „normales“ starkes Ich aussieht und wie es sich auf gute Weise entfaltet und gelebt werden kann. Es kann nicht darum gehen, das „große Ich“ allgemein zu verdammen: Wie wird es zu einem erlösten Ich, das sich eingliedern kann in ein gemeinsames „Wir“? Hier stellen sich für Christen wichtige Fragen, die gerade heute dringend nach Antwort verlangen.

1. Gesellschaft der Ichlinge

Nimmt der Egoismus zu?

Die Frage, ob der Egoismus heute stärker ist als früher, ist schwer zu beantworten. Es gibt ganz unterschiedliche Meinungen dazu. Ist das vielleicht bereits ein Beweis für eine Gesellschaft der Ichlinge? Jeder sieht von seiner Warte aus und bewertet auf seine subjektive Weise. Es gibt den gemeinsamen Konsens gar nicht mehr. Was für den einen bereits Egoismus ist, ist für den anderen lediglich berechnete Selbstverwirklichung. Ein oberflächlicher Blick auf die gesellschaftlichen Entwicklungen bestätigen die Zunahme des Egoismus: Man möchte stark sein und sich keine Blöße geben. Erfolg zählt. Image-Management, Karriereplanung und Attraktivität sind geläufige Begriffe für den, der vorankommen will. Soziale Netzwerke verführen zu einer übertriebenen Selbstdarstellung. Der Grundsatz zählt: „Mehr scheinen als sein.“ Personalentwickler raten: „Sie müssen sich besser darstellen.“ Bescheidenheit, Zurückhaltung, Nachgeben sind keine geläufigen Werte. Das Schlagwort von der Gesellschaft der Ichlinge macht die Runde – wobei niemand genau weiß, wer diesen Begriff geprägt hat und wie lange er schon kursiert. Aber offensichtlich muss etwas dran sein an diesem Begriff, sonst hätte er sich nicht auf vielfältige Weise erhalten.

Während Oscar Wilde (1854 – 1900) noch sagte: „Sich selbst lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze“, ist heute die Beziehung zu sich selbst nicht mehr selbstverständlich ein dauerhafter Zustand von Nähe, Wertschätzung und Selbstannahme, sondern ein Stück harte Arbeit – alles andere als eine Romanze.

Es ist überhaupt ein Luxus der neueren Zeit (etwa ab dem Ende des 19. Jahrhunderts), dass sich eine große Breite der Bevölkerung ausführlicher mit sich selbst beschäftigen kann – und nicht nur ein paar bevorzugte Denker. Die Frage nach dem Ich stellte sich in den Jahrhunderten davor nicht. Da musste man zufrieden sein mit dem, wie und was man war, und mit sich zurechtfinden, ohne an seinem Ich feilen und sich selbst über das Normale hinaus verwirklichen zu können. Wer sich nicht so annehmen konnte, wie er war, hatte Pech gehabt.

Vielleicht ist heute die starke Beschäftigung mit sich selbst auch ein Zeichen, dass es uns insgesamt sehr gut geht? In der Bedürfnispyramide von Abraham Maslow, dem Gründervater der Humanistischen Psychologie (1908 – 1970) steht Selbstverwirklichung (bis 1970) an oberster Stelle. Erst wenn alle anderen Bedürfnisse erfüllt sind, kann man sich um die Selbstverwirklichung kümmern. 1943 war Maslow der Ansicht, dass zu diesem Zeitpunkt erst 2% der Weltbevölkerung dieses Stadium erreicht hätten. Und heute? Kann man sich deshalb so intensiv um sein Ich kümmern, weil die anderen Bedürfnisse gestillt sind? Die anderen Bedürfnisse sind:

als Erstes die **elementaren Bedürfnisse**, die zum Lebenserhalt nötig sind,
dann das **Sicherheitsbedürfnis**,
weiter die **sozialen Bedürfnisse**,
schließlich das **Individualbedürfnis**: Stärke, Erfolg, Unabhängigkeit, Ansehen,

Wertschätzung, Achtung und Wichtigkeit
und erst dann ist die **Selbstverwirklichung** möglich: noch besser sein, sich entfalten,
sein Potenzial ausschöpfen, sich optimieren.

Dass die Bedürfnispyramide damit nicht zu Ende ist, zeigte sich, als 1970 „Transzendenz“ als oberste Spitze eingeführt wurde. Damit ist auch die Selbstverwirklichung noch nicht das Letzte, sondern die sich selbst überschreitende Dimension, der Bezug auf etwas, was über oder hinter dem Menschen selbst liegt. Wird das die Zukunft sein? Werden wir irgendwann mit der Selbstverwirklichung fertig sein, um uns dann von uns selbst ab- und Gott zuzuwenden?

Aber wo stehen wir heute in unserer Entwicklung wirklich? Geht es tatsächlich um Selbstverwirklichung oder vielleicht doch mehr um die Entwicklung des Individualbedürfnisses? Sind es vielleicht sogar erst die sozialen Bedürfnisse, die erfüllt werden wollen, die grundlegenden Fragen, wie wir unsere Beziehungen leben? Oder ist es „nur“ das Sicherheitsbedürfnis, das befriedigt werden will? Meine Vermutung ist, dass das, was wir unter Selbstverwirklichung verstehen, nicht wirklich eine solche ist, sondern vor allem der Individualisierung und der persönlichen Absicherung dient.

Schauen wir die Entwicklungen der letzten Jahre an:

Bereits **1986** dokumentiert der Soziologieprofessor Ulrich Beck (1944 – 2015) einen weitreichenden gesellschaftlichen Umbruch. Er spiegle sich wider in zunehmender Widersprüchlichkeit und der Einsamkeit des einzelnen Menschen, der in die Vereinzelung gerät. Der biografische Pluralismus führe zu einer Zunahme von Beziehungskonflikten. „Der so entstehende ‚Kosmos des eigenen Lebens‘ wird auf das Zentrum des Ich, seine Verletzlichkeiten, Möglichkeiten, Stärken und Schwächen hin zugeschnitten und ausbalanciert.“²

Die amerikanische Zukunftsforscherin Faith Popcorn erregte **1991** großes Aufsehen mit ihrem Schlagwort vom „Cocooning“, die Menschen würden sich mehr und mehr in ihre Eigenwelt zurückziehen: „Das Kokon-Dasein bedeutet Isolierung und Vermeidung, Frieden und Schutz, Geborgenheit und Kontrolle – eine Art überdimensionaler Nestbau.“³ Nur dort erfahre der Mensch Sicherheit und Geborgenheit. Aber um das zu gewinnen, müsse er sich absetzen von anderen, sich einigeln im Eigenen. Und nur so hielte er eine Welt aus, die brüchig geworden ist ob ihrer vielen Veränderungen.

Der Trend geht also in Richtung Privatleben, Absicherung, Rückzug ins eigene Ich.

1991 zeichnet die Psychologin und Journalistin Claudia Szczyzny-Friedmann das Bild einer kühlen Gesellschaft und spricht von Einsamkeit, sozialer Isolierung und Verlassenheitsgefühlen als weitverbreitetes Problem: „Die zunehmende Isolierung des einzelnen ist eine direkte Folge der fortschreitenden Vergesellschaftung des Menschen. Im Zuge jenes Integrationsprozesses, der die Menschen in immer größere und immer komplexere Formen des Zusammenlebens zwingt, verändert sich nämlich die Balance

² Ulrich Beck, Risikogesellschaft, Frankfurt 1986, Seite 199

³ Faith Popcorn, Der Popcorn Report, München 1992, Seite 40

zwischen ‚Wir‘ und ‚Ich‘, zwischen der Gemeinschaft und dem Individuum: bei jedem Übergang von einer Stufe zur nächsten, etwa vom Stamm zum Staat, verlagert sich das Schwergewicht zunehmend von der Wir- zur Ich-Identität, bis sich die Menschen im Extremfall als ‚wir-lose Iche‘ empfinden.“⁴

1996 stellt der Journalist Heiko Ernst fest: „Nahezu alle Beobachtungen und Bestandsaufnahmen konvergieren in einem Punkt: die Evolution des Individuums hat ein Stadium erreicht, in dem der einzelne wie nie zuvor auf sich selbst gestellt ist.“ Ein Individualisierungsschub habe höchst zwiespältige Ergebnisse mit sich gebracht: „Zum einen eine Vervielfältigung von Freiheiten, Optionen und Lebensmöglichkeiten, zum anderen neue Zwänge und Unsicherheiten, die dem einzelnen ein immenses Maß an Seelenarbeit, an gewaltigen Anpassungsleistungen abverlangt ... Der Mensch muss sich nun immer wieder neu selbst bestimmen.“⁵

1997 spricht der Pfarrer und Bürgerrechtler Friedrich Schorlemmer in einer Predigt von der Freiheit des Dienens: „Wir nehmen uns die Freiheit für unseren Dienst, und wir können es, weil andere das Ihre – auch für uns! – getan haben und tun. Es wird eine unverzichtbare Aufgabe von uns Christen sein, in einer Durchsetzungskultur, die sich als Freiheit der Stärkeren darstellt, die Kultur des Dienens – aus Freiheit! – zu entfalten.“⁶

1998 bringt der Politikwissenschaftler K. Peter Fritzsche den Begriff „Stressgesellschaft“ ins Spiel mit der Feststellung, dass die starken gesellschaftlichen Veränderungen Stress erzeugen: „Stress ist nicht nur das Ergebnis von einem Zuviel an Belastungen, sondern immer auch von einem Zuwenig an Fähigkeiten und Möglichkeiten, diese Belastungen zu bewältigen ... Zum Stress der unbekanntenen Freiheiten gesellt sich der Stress des Abbaus von Freiheit ermöglichenden und stützenden sozialen Sicherheiten.“⁷ Aus der Überforderung erwachsen Überreaktionen und entwickeln sich problematische Entlastungshandlungen. Die Gesellschaft müsse lernen, mit der Freiheit umzugehen, und das bedeute, Toleranzkompetenz zu entwickeln: „Toleranz muss man sich leisten können – und leisten kann sie sich nur derjenige, der sich seiner selbst sicher ist.“ Dazu gehöre aber „Multiperspektivität“, die Fähigkeit, sich in die Perspektiven anderer hineinzudenken und hineinzufühlen.

Gibt es eine Trendwende?

1999 lässt im Gegensatz zu diesen Entwicklungen der Gießen-Test (eine Erhebung mit recht umfangreichen Befragungen, die in regelmäßigen Abständen – 1968, 1975, 1989, 1994, 1999 – mit ausgewählten Testpersonen durchgeführt wurden) einen erstaunlichen Einstellungs- und Wertewandel erkennen. Die Auswertungen zeigen jetzt u. a. folgende Resultate: „Die Deutschen suchen wieder mehr persönliche und soziale Nähe; sie wünschen sich langfristige Beziehungen und zeigen eine gewachsene ‚Liebesbereitschaft‘; sie sind zur gleichen Zeit selbstbewusster (finden sich selbst anziehender als in früheren Befragungen) und

⁴ Claudia Szczeny-Friedmann, Die kühle Gesellschaft, München 1991, Seite 11

⁵ Heiko Ernst, Psychotrends, München 1996, Seite 14

⁶ Friedrich Schorlemmer, Zeitansagen, München 1999, Seite 342

⁷ K. Peter Fritzsche, Die Stressgesellschaft, München 1998, Seite 10 ff.

verantwortungsbereiter. Auch die sogenannten Sekundärtugenden (Ordnung, Fleiß, Sparsamkeit usw.) werden stärker als zuvor akzeptiert und unterstützt: besonders die Westdeutschen halten Wahrheit, Wahrhaftigkeit und Vertrauenswürdigkeit für wichtiger als zuvor.“⁸ Das Resümee: Die Menschen in Deutschland sind zugleich „solider und sozialer geworden“.

Die Frage stellt sich: Werden hier nur Wünsche geäußert, anstatt konkretes Verhalten zu beschreiben? Kann es sein, dass die Menschen solider und sozialer sein *wollen*, es aber gar nicht *können*? Wird hier tatsächlich ein Wertewandel dokumentiert? Oder kommt nicht vielmehr gerade die Reaktion auf die Vereinzelung und Überforderung der Menschen zum Ausdruck? Dann wäre es kein anderes Verhalten, sondern nur eine weitere Steigerung des bisherigen: das Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit, soziale Nähe und die Individualisierungsbedürfnisse, die hier ihren Niederschlag finden?

In den Jahren nach 1999 wird die Welt von Krisen geschüttelt: Der Wechsel ins neue Jahrtausend verunsichert viele Menschen, der 11. September 2001 erschüttert sie, dann brechen weltweit Krisenherde auf (Balkan, Naher Osten, Kaukasus u. a.). Zuletzt verursacht die Weltwirtschaftskrise 2008 eine deutliche Zäsur und signalisiert bald vielen, dass das geschützte, friedliche und schöne Leben zu Ende ist. Das Vertrauen in Politik und Wirtschaft ist erschüttert. Versprechen, die gemacht werden, erweisen sich als leere Versprechungen („blühende Landschaften“). Die Wünsche, dass alles besser wird, die Welt friedlicher, die Zukunft sozialer, der Arbeitsmarkt gerechter, die Rente sicher, gehen nicht in Erfüllung. Im Gegenteil. Die Erleichterung durch die Technik (Digitalisierung) führt zur erhöhten Komplexität der Vorgänge, alles wird schneller und verwirrender. Die Kommunikation wird mühsamer, Verständigungsprozesse benötigen viel Zeit und führen oft nicht zu den gewünschten Ergebnissen. Ein Veränderungsprozess löst den anderen ab, sodass bald niemand mehr richtig Bescheid weiß. Die Globalisierung, die unbegrenzte Möglichkeiten verhiess, führt zu Einschränkungen und unerwarteten Nebenwirkungen. Das Schlagwort von der „Risikogesellschaft“, das Ulrich Beck in den 1980er-Jahren prägte, bewahrheitet sich schärfer als gedacht.

Der Zukunftsforscher Horst W. Opaschowski bezeichnet **2004** die Vertrauensbildung als die große Herausforderung des 21. Jahrhunderts und tritt dafür ein, dass die Menschen in diesen unsicheren Zeiten Selbstvertrauen entwickeln müssten⁹.

Trotzdem ruft er wenige Jahre später (**2010**) das Ende der Ichlinge aus: „Hedonisten, hemmungslose Ichlinge passen nicht ins Bild von Krisenzeiten, auch und gerade im zwischenmenschlichen Bereich werden Prinzipien wie Verlässlichkeit und Beständigkeit wieder Bedeutung zugeschrieben. Dem entspricht die Überwindung der verengten narzisstischen Nabelschau zugunsten des wiedergefundenen Blicks auf das Wir und auf Wertorientierung. In den letzten Jahren ist eine grundlegende Änderung in den Lebenseinstellungen der Deutschen feststellbar. Die Menschen rücken wieder enger

⁸ Johannes Fiebig, Abschied vom Ego-Kult, Krummwisch 2001, Seite 122

⁹ Horst W. Opaschowski, Deutschland 2020, Wiesbaden 2004, Seite 39

zusammen und vertrauen einander mehr.“¹⁰ Ein zu optimistisches Bild? Die Untersuchungen ergeben offensichtlich als allgemeinen Trend die Renaissance der Familie, neues Interesse an qualitativen Beziehungen und Freundschaften, Kommunikation statt Isolation und eine Kultur des Helfens.

Bestätigung bekommt diese Beobachtung **2011** von dem Zukunftsforscher Matthias Horx. Er widerspricht der Aussage, dass die Menschen heute mit der immer komplizierter werdenden Welt als Individuen völlig überfordert sind, und stellt dagegen: „In Wahrheit ermöglicht uns erst eine ‚komplizierte Welt‘ den Prozess der Selbstfindung. Denn eine einfache, unkomplizierte, nicht widersprüchliche Welt würde uns noch nicht einmal auf den Gedanken kommen lassen, dass wir anders werden könnten! Das Missverständnis – und die Überforderung – entsteht immer da, wo ein elitärer Individualismusbegriff entsteht. Das Ziel von Individualität kann nicht das alte, heroische Ich-Ideal sein, worunter man ehemals einen ‚konsistenten Charakter‘ verstand, ausgestattet mit ‚stählernem Willen‘ und dem Anspruch, allzeit vollständig über Entscheidungsgewalt zu verfügen.“¹¹ Horx bezeichnet Egoismus und Narzissmus als missglückte Individualisierungen und ist der Ansicht, dass das Ich ein Wir braucht, um sich zu finden. Umgekehrt benötigt ein echtes Wir ein starkes Ich. Für den Zukunftsforscher ist die Individualisierung nur die Bedingung und Grundlage für den wichtigsten Megatrend, den er ausmacht: Connectivity – die große Verbundenheit. Das heißt: Der Individualismus ist nur eine Zwischenphase, um zu ganz neuen Formen des Miteinanders zu kommen.

Ist das wirklich so? Besteht tatsächlich Grund zum Optimismus, dass die Zeiten des Egoismus beendet sind und eine neue Ära des „Wir“ angebrochen ist?

Breit angelegte Untersuchungen zeigen, dass der Narzissmus zunimmt: Eine Studie der San Diego Universität in USA ergab, dass im Zeitraum von 1982 – 2006 zwei Drittel der Studenten narzisstischer sind als früher.¹²

Der Soziologe Gerhard Schulze identifizierte **2003** ein Dilemma: Das Ich sei immer mehr genötigt, sich selbst zu definieren, um zu wissen, was man will und wie man es am besten erreicht, aber gleichzeitig sei niemand da, der einem sagt, was man tun soll. Er stellt fest: „Man kann sich nur noch nach sich selbst richten.“ Und er fährt fort: „Doch die Ungewissheit ist groß. Wer bin ich, und was will ich aus meinem Leben machen? Diese Frage hat im Lauf der letzten Jahrzehnte immer mehr Menschen ergriffen; in vielen Industrienationen ist sie nicht mehr bloß ein Luxusproblem privilegierter Minderheiten, sondern ein Lebensthema der meisten ... Zu keiner Zeit hat sich das Ich so viel mit sich selbst beschäftigt wie in der Moderne.“¹³

Der Journalist Peter Hahne fordert **2004** leidenschaftlich: „Weg mit der Wohlfühl- und Kuschelkultur, in der nur das getan wird, was Spaß macht und Lust bringt. Wo nur der das Sagen hat, der gerade ‚in‘, modern und zeit(geist)gemäß ist oder sich in den Talkshows am

¹⁰ Horst W. Opaschowski, Wir! Warum Ichlinge keine Zukunft haben, Hamburg 2010

¹¹ Matthias Horx, Das Megatrend Prinzip, München 2011, Seite 126

¹² www.alltagsforschung.de/die-psychologie-des-narzissmus/

¹³ Gerhard Schulze, Die beste aller Welten, München 2003, Seite 212

besten verkaufen kann. Hin zu einer Gesellschaft, die sich auf ihre Werte besinnt, die noch rechtzeitig innehält und den Ausverkauf der letzten Tabus und den Verfall der Normen als Verlust ihrer Identität erkennt.“¹⁴

Der Psychologe Stephan Grünewald diagnostiziert **2006** eine grundsätzliche Lebensangst vor allem bei Jüngeren. Sie würde dazu führen, dass Menschen sich in symbiotische Beziehungen flüchten, wo sie dieser Angst enthoben sind: „Eine zentrale Lebensangst wird bei jungen Menschen spürbar. Die Angst, aus bergenden Bindungen herauszufallen. Die Angst, irgendwann und irgendwo auf sich allein gestellt zu sein.“¹⁵ Das befördere nach seiner Meinung eine unterschwellige Absicherungsmanie.

2007 beschreibt der Kultur- und Sozialwissenschaftler Hans-Willi Weis die Reise in die Abgründe des eigenen Ichs als das unbekannte Land, das es zu entdecken gälte. Die Selbstverwirklichung sei das letzte Abenteuer auf der Suche nach dem schönen Leben, sei die Religion unserer Zeit: „Auf geistig aufgeschlossene und seelisch empfindsame Menschen unserer Zeit übt der spirituelle Erlebnis-, Esoterik-, Selbsterfahrungs- und alternative Therapiesektor eine starke Anziehung und Faszination aus.“ Die Energien sammeln sich zu einem „Weg nach innen“ und dadurch wird das „nichtalltägliche“ und „erweiterte“ Bewusstsein zu einem Schauplatz des Fortschreitens der menschlich-kulturellen Entwicklung.¹⁶ Kennzeichnet das die weitere Zuspitzung einer Entwicklung: Wenn schon Ich, dann richtig – nur noch Ich?

2013 zeichnet der Journalist und Mitherausgeber der Frankfurter Allgemeinen Zeitung Frank Schirrmacher in seinem Buch „Ego“ eine deprimierend pessimistische Analyse¹⁷: Der Markt beherrsche alles, könne aber von niemandem kontrolliert werden, das Misstrauen nähme zu, das Individuum würde ausgelöscht und zu einem Teil einer großen Maschine gemacht, das den Eindruck habe, weit unter seinen Verhältnissen zu leben. „Es wächst ein neues soziales Monster heran, das aus Egoismus, Misstrauen und Angst zusammengesetzt ist und gar nicht anders kann, als im anderen immer das Schlechteste zu vermuten. Und nichts, was man sagt, bedeutet noch, was es heißt“. Schirrmacher ist der Ansicht, dass es Zeit ist, an einen Ausweg zu denken. Er fordert dazu auf, einfach nicht mitzuspielen. Am besten wäre es, einfach der zu sein, der man ist. Aber es bleibt offen, was das bedeutet. Kurz nach der Veröffentlichung seines Buches ist Frank Schirrmacher nur 57-jährig gestorben.

Wie ist es nun heute und morgen?

Die Ichlinge scheinen nicht auszusterben. Lediglich die Formen des Egoismus verändern sich. Das Problem scheint uns erhalten zu bleiben – und sich vielleicht weiter zuzuspitzen? –, obwohl es auch Entwicklungen hin zum Ende der Egogesellschaft gibt. Gibt es vielleicht sogar beides gleichzeitig: ein Ende der Egokultur *und* eine Zunahme der Bemühungen um selbstbezogene Verwirklichung des eigenen Ichs? Zu welchen Lasten ginge dann diese Entwicklung?

¹⁴ Peter Hahne, Schluss mit lustig, Lahr 2004, Seite 141

¹⁵ Stephan Grünewald, Deutschland auf der Couch, Frankfurt 2006, Seite 63

¹⁶ Hans-Willi Weis, Exodus ins Ego, Düsseldorf 1998, Seite 10 ff.

¹⁷ Frank Schirrmacher, Ego – Das Spiel des Lebens, München 2013

Ein Ende der Gesellschaft der Ichlinge hätte tatsächlich seinen Preis:

Der Journalist Thomas Ramge (geb. 1971) plädiert für eine neue Kultur der Großzügigkeit:

„Die Kultur der Großzügigkeit schließt alle ein. Die Alten und die Jungen, die Reichen und die Armen, die gebildeten und die weniger Gewitzten. Wer nehmen muss, weil ihn die Umstände dazu zwingen, kann trotzdem schenken, nämlich Dank und Respekt.“¹⁸ Wenn alle geben, werden alle gewinnen. Dann ist das Ende der Ego-Gesellschaft erreicht.

Der Psychoanalytiker, Psychiater und Sozialphilosoph Horst-Eberhard Richter sieht das Ende der Egomane¹⁹ dann anbrechen, wenn 1. die narzisstischen Ichmenschen sich wieder mehr als Wirmenschen fühlen. Wenn sie Nähe suchen, Gefühle austauschen wollen, Liebe fühlen und insbesondere auch geben. Wenn ihr Bestreben sei, miteinander gut auszukommen.

Etwas Neues beginne, wenn 2. die unbekümmerte Unverbindlichkeit weicht, Verantwortungsbereitschaft wächst und man sich in langfristigen Bindungen bewähren will, Ordnung schafft und verlässlich ist. Und 3. sei es für einen Einstellungswandel erforderlich, die Fähigkeit zu entwickeln, die eigene relative Ohnmacht anzunehmen, ein neues bisher unterdrücktes Schwähebewusstsein zu erlernen, sich zu seinen Schwächen zu stellen und sie anzunehmen: „Vor dem Anderen ist das Ich unendlich verantwortlich“ (Emmanuel Lévinas).

Um zuletzt noch einmal Horst Opaschowski zu Wort kommen zu lassen: „Die Zukunft gehört dem starken Ich und dem wiederentdeckten Wir.“²⁰ Der Zukunftsforscher nimmt wahr, dass die Bevölkerung immer weniger Verständnis für das Ausleben von Egoisten zeigt. Er postuliert das Ende der Alphas: „Ichlinge scheitern. Wirlinge kommen weiter. Der neue Star ist das Team als eingespielte Mannschaft mit Wir-Gefühl.“ Er sieht als Wesensmerkmal der neuen Wir-Gesellschaft: „Die Balance von Ich-Stärke und Wir-Gefühl kann zum neuen Paradigma für eine lebenswerte Gesellschaft werden. Die spannungsreiche Beziehung zwischen persönlichem Wohlbefinden und sozialer Verantwortung bleibt bestehen. Das Eigeninteresse kommt nicht zu kurz und Gemeinwohl bürgert sich ein. Das ‚Ich im Wir‘ verbindet und hält die Gesellschaft der Zukunft zusammen.“

Möge es so sein! Nicht nur für unsere Generation, sondern mehr noch für die kommende. Diese hat das Wirgefühl noch in verstärktem Maß nötig. **2012** erschien ein Buch des Kinderpsychologen Stephan Valentin mit dem Titel „Ichlinge“. Es beschäftigt sich vor allem mit den Kindern – den Ichlingen von morgen? Er stellt fest: Immer weniger Kinder sind Teamplayer. Woher sollen sie das auch sein? Die Frage ist, was Eltern ihren Kindern vermitteln, die selbst vor allem mit sich und ihrem Fortkommen beschäftigt sind. Das Credo von Valentin ist: Ichlinge werden als solche nicht geboren, sie sind das Produkt äußerer Faktoren. Doch durch das Trainieren der sozialen Kompetenz und durch Prävention im Bereich der Teamfähigkeit kann Ichlingen und generell Kindern und Jugendlichen das innere

¹⁸ Thomas Ramge, Nach der Ego-Gesellschaft, München 2006, Seite 202

¹⁹ Horst-Eberhard Richter, Das Ende der Egomane, Köln 2002

²⁰ Horst W., Opaschowski, Wir!, Hamburg 2010, Seite 200 f.

Gefühl des „Wir“ vermittelt und ihnen ein neues Motto für die Zukunft geschenkt werden: „Zusammen leben und agieren statt einsamer (Miss)Erfolg.“²¹

Ist die Zeit der Ichlinge tatsächlich zu Ende?

Wahrscheinlich wird es so sein, dass sich jeder sein eigenes Bild unserer Gesellschaft machen muss, um zu bewerten, wie er die Lage sehen möchte: egoistisch oder sozial? Vielleicht verändert sich der Blick auch je nach der momentanen Situation und je nachdem, wohin man schaut? Aber es ist Bestandteil unserer komplexen und unterschiedlichen Gesellschaft, dass sich jeder um seine eigene Sichtweise bemüht und sich immer wieder entscheidet, wie sein Lebensentwurf aussieht. Und genau das ist ja bereits das Kennzeichen für eine Gesellschaft aus Individualisten, die es dem Einzelnen nicht mehr abnimmt, wie er leben möchte, sondern ihm alles selbst überlässt – bei einer unübersehbar großen Palette von Möglichkeiten. Die Frage ist also nicht, ob wir in einer Gesellschaft der Ichlinge leben, sondern wie wir – jeder von uns – leben, unser Ich gestalten, formen und einsetzen – zum Wohl eines umfassenden Wirs, aber ohne uns selbst dabei aufzugeben und kleinzumachen: mutig, selbstbewusst und sozial bis zum Anschlag, mit einem starken Ich, aber auch weit darüber hinaus schauend – bis hinein in eine neue, kommende Zeit. Wird es tatsächlich die Zeit neuer Formen von Gemeinschaft sein und eine Zeit, in der Religion die größte Rolle spielt – weil Gott das Ich des Menschen aufbaut, schützt und ermöglicht? Wird es eine neue Gesellschaft geben, die nicht mehr aus einem Haufen total vereinzelter Menschen besteht, „deren eigentliches Wesen in ihrem Inneren verschlossen ist und die daher allenfalls äußerlich und von der Oberfläche her miteinander kommunizieren“?²² Und wenn sich beim Übergang zur Ichgesellschaft der soziale Horizont verengt (wie Horst-Eberhard Richter sagt²³), dann möge sich nun beim Übergang in eine offene Wirgesellschaft der Horizont weit über die menschliche Perspektive hinaus ausweiten, vielleicht bis hinein in Gottes Reich. Vielleicht wird der Mensch erst dann frei von seinem eingefleischten Egoismus, wenn ihm klar wird, dass Gottes Möglichkeiten offenstehen und seine Wiederkunft bevorsteht, wenn etwas ganz Neues, Unerwartetes geschieht. Die folgende Geschichte macht das deutlich.

Der Kampf ums Ich

In der großen Stadt kochten die Emotionen hoch. Seit Wochen ging es darum, wer am meisten Einfluss bekommen sollte. Die Situation war angespannt, teilweise kam es zu massiven Ausschreitungen, die nur mit starkem Polizeieinsatz begrenzt werden konnten. Es gab kein anderes Gesprächsthema mehr als die Frage, wer am wichtigsten war. Anlass für die Zuspitzung war der zunächst harmlose Wettbewerb gewesen, den eine Werbeagentur ausgeschrieben hatte. Es sollten sich unterschiedliche Bereiche der Gesellschaft bewerben,

²¹ Stephan Valentin, Ichlinge, München 2012, Seite 328

²² Horst-Eberhard Richter, Der Gotteskomplex, Gießen 2005, Seite 35

²³ Horst-Eberhard Richter, Die Krise der Männlichkeit, Gießen 2006, Seite 80

sich darstellen und letztlich der Frage stellen: Wer hat den größten Einfluss? Eine Abstimmung sollte die Entscheidung bringen.

Es hatten sich 12 Bereiche der Gesellschaft zur Wahl gestellt:

Vertreter aller Einzelhandelsgeschäfte hatten sich zusammengeschlossen zu einem **Verein für unbeschränkten Konsum**. Ihre Vertreter waren der Meinung, dass die Menschen nur dann glücklich sind, wenn ihnen alles zur Verfügung steht, was sie sich nur wünschen.

Einige potente Finanzberater hatten sich um den ersten Platz beworben mit dem Slogan: „**Wo das Kapital** ist, da ist das Leben.“

Eine **Initiative für grenzenlose Mitbestimmung** hatte sich gebildet, die sich vor allem aus ergrauten Altachtundsechzigern formierte. Sie waren der Meinung: „Wer mitbestimmen kann, ist beteiligt.“

Ganz anderes betonte die Gruppe der Eventanbieter: „**Der Spaß zählt!**“ Diese Menschen waren der Meinung, dass das Leben ernst genug sei und deshalb der Spaßfaktor vergrößert werden müsste: „Wir müssen nicht alles so tierisch ernst nehmen!“

Seriöser war die **Fortschrittspartei** aufgestellt. Sie bestand aus ernst zu nehmenden Wissenschaftlern, die der Meinung waren, dass nur durch eine kontinuierliche Weiterentwicklung des bisher Erreichten der Wohlstand und damit die Zufriedenheit der Menschen erhalten werden konnte.

Eine Gruppe, die sich „Die Mobilisten“ nannten, plädierte für eine **unbegrenzte Freiheit**. Denn nur die Menschen, die ohne jegliche Einschränkungen tun konnten, was sie wollten, wären wirklich glücklich.

Ein paar Jugendliche der Stadt dagegen mobilisierte die Bevölkerung mit Schreckensbotschaften über Klimawandel und Naturzerstörung. Sie wollten, dass die **Ökologie** der wichtigste Faktor in der Stadt wurde nach dem Motto: „Wenn es der Natur gut geht, dann geht es uns allen gut.“

Eine weitere Gruppe nannte sich „**Die Zukunftspioniere**“. Sie setzten auf „Zukunft für jeden“ und waren der Ansicht, dass jeder seine eigene Zukunft so schaffen durfte, wie er sie sich vorstellte.

Dann gab es die **Fitnessfreaks**. Sie wollten Menschen, die sich sportlich verhielten, denn „nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“. Sie hatten dieses Schlagwort irgendwo aufgegriffen.

Aber es gab auch etliche, die für eine freie und **grenzenlose Sexualität** plädierten. Sie wollten, dass sich jeder so ausleben konnte, wie es ihm passte: „Wer tun kann, was er will, ist glücklich“, war ihre Devise.

Aber es gab auch die „**Nichts-Partei**“: Nach ihrer Meinung war der Mensch am glücklichsten, der nichts leisten muss, nichts erlebt und vollkommen befreit von allem Gegenwärtigen sich nur noch ins Nichts versenkt. Denn diese Menschen seien die freiesten auf der Welt.

Zuletzt meldete sich **eine Gruppe von religiösen Menschen**, die auf Werte achtete und wollte, dass der Bezug zu einer höheren Macht nicht verloren ging. „Nur wer glaubt, lebt wirklich“, betonten sie. An was die Einzelnen glaubten, war jedem freigestellt.

Vertreter dieser letzten Partei waren es, die bei der großen Bewertungsveranstaltung in der überfüllten Stadthalle in den Saal riefen: „Wir sind doch alle gleich. Wir haben alle höhere Ziele. Wie sind zwölf Vertreter von zwölf Richtungen. Wir sind die zwölf Jünger der neuen Zeit.“ In dieser Veranstaltung sollten sich die Vertreter der unterschiedlichen Richtungen mit ihren Anliegen vorstellen, damit anschließend in einer Abstimmung die wichtigste Gruppe gewählt werden konnte. Und was niemand für möglich hielt, geschah: Alle 12 Bewerber erhielten genau die gleiche Stimmenzahl.

In den folgenden Monaten spaltete sich die Stadt in zwölf Bezirke auf und jeder Bewohner wählte seinen eigenen Schwerpunkt, nach dem er sein Leben ausrichtete:

In einem großen Kaufhaus wurde alles angeboten, was möglich war. Es war wie an Weihnachten, man konnte bekommen, was das Herz begehrt. „Einfach abräumen und mitnehmen!“, nannte sich dieses Angebot. Bezahlen konnte man später. Und die Menschen taten es, körbewise schleppte sie die Waren nach Hause.

Die Kapitalisten versprachen hohe Renditen, redeten von enormen Zuwächsen und ständiger Kapitalvergrößerung. Wer zu dieser Gruppe gehörte, sah sich bald als Mitglied im Club der Millionäre.

Die, die für Mitbestimmung waren, veranstalteten viele Foren, wo man seine Meinung äußern konnte. Hauptsache, es wurde diskutiert, die Ergebnisse waren nicht so wichtig. Die Eventmanager lockten die Menschen mit immer ausgefalleneren Ideen in ihre Veranstaltungen: Die Matthäuspassion von Bach wurde verjazzt in einer uralten, ungeheizten Kirche mit Glühweinstand angeboten. Ein Chor sang Beethovens 9. Sinfonie („Freude schöner Götterfunken“) auf einer Bergspitze. Man konnte sich per Hubschrauber hinaufbefördern lassen. Daneben gab es Theateraufführungen im Spaßbad und dann wurde als bisher größter Event ein Theaterkrimi in einem ganzen Stadtteil durchgeführt mit allen Bewohnern als Beteiligte.

So formte jede Gruppe in der nächsten Zeit auf ihre Weise das Leben in der Stadt. Und es gelang den unterschiedlichen Richtungen, die Menschen an sich zu binden. Wohin jeder gehörte, erkannte man an der jeweiligen Bekleidung. Man setzte sich ab von den anderen und zeigte seine Zugehörigkeit: mit Krawatte und Anzug, im Freizeitlook, in Jogginghose oder mit verführerischen Dessous, die offen getragen wurden. Natürlich gab es Menschen, die zu mehreren Bereichen gehörten. Aber das fiel nicht auf, da sie sich jedes Mal umzogen, wenn sie in einen anderen Bereich wechselten. Auf diese Weise war jeder mit seinen Vorlieben und Interessen genau identifizierbar.

Aber dadurch splitterte die Gesellschaft in der großen Stadt immer mehr auf. Man grenzte sich ab, lebte nur noch in seinem Bereich. Die Beziehungen untereinander erloschen. Jeder Bereich versuchte, sich selbst zu stärken, das eigene Anliegen hervorzuheben und in den Vordergrund zu schieben. Mal gelang es den einen besser, mal den anderen.

Dann kam der Tag, an dem ein Gerücht die Runde machte. Später konnte niemand mehr genau sagen, wo es begonnen hatte. Hatte es ein Fremder mitgebracht, der in die Stadt gekommen war? War es in den Kreisen derer entstanden, die sich aus allem heraushielten?

Oder waren es die Unzufriedenen, die Ewiggestrigen, die es aufbrachten? Die Nachricht verbreitete sich schnell: „Es wird etwas geschehen!“ Das war alles. Es war nicht klar, was geschehen würde. Aber da offen war, was es sein könnte, machte sich jeder seine eigenen Gedanken. Die einen redeten von einer großen Katastrophe. Die anderen von einer Invasion aus dem All. Wieder andere hofften auf einen Neuanfang. Jedenfalls war die Folge dieses Gerüchtes, dass sich die Menschen nicht mehr so wie bisher für die 12 wichtigsten Bereiche interessierten. Sie waren mehr mit sich und ihren Fragen beschäftigt. Sie standen zusammen und redeten miteinander. Sie machten sich Gedanken über die Zukunft. Das hatte es bisher nicht gegeben. Sie tauschten sich aus über ihre persönlichen Hoffnungen oder Befürchtungen. Wer – scheinbar – mehr wusste als der andere, wurde umlagert und ausgefragt. Für kurze Zeit interessierten sich die Menschen füreinander und sie begannen wahrzunehmen, wie starr und festgelegt ihr Leben geworden war. Manche begannen sich tatsächlich zu wünschen, dass es noch etwas ganz anderes geben würde, das von außen kommen müsste, um sie aus ihren Abhängigkeiten zu befreien. Der Wunsch wurde laut: Es möge doch tatsächlich endlich etwas Richtiges passieren!

Das konnten sich die 12 Mächtigen natürlich nicht bieten lassen. Sie trafen sich, um gemeinsam Notmaßnahmen zu überlegen, wie sie ihren Einfluss zurückgewinnen könnten. Die Menschen sollten sich mit ihnen und sich nicht mit etwas anderem beschäftigen, das außerhalb ihres Einflussbereiches lag. Und obwohl die 12 bisher Konkurrenten waren, begann sie nun ihre unterschiedlichen Angebote zu vernetzen. Sie hoben die Abgrenzungen auf, sie vermischten sich, kombinierten ihre Interessen und machten ihre Angebote damit attraktiver. Das wirkte sich auch auf die Kleidung aus: Nun wurde alles wild durcheinander kombiniert, alles war möglich, jeder konnte das anziehen, was ihm gerade gefiel. Es gab zuletzt nicht mehr zwölf unterschiedliche Anliegen, sondern nur noch das eine: Die Menschen auf seine Seite zu bringen, abzulenken und zu beschäftigen! Das gelang schnell. Denn die meisten Menschen konnten den Schnäppchenangeboten, den Kombiattraktionen und den Einführungsverlockungen nicht widerstehen. Das Gerücht war bald vergessen. Es gab so viel anderes. Ständig war etwas Neues los. Ständig mussten tolle Veranstaltungen besucht werden, die ein unvergessliches Erlebnis suggerierten, und immer mehr waren die Menschen damit beschäftigt, alles zu verstehen, um dann das nützlichste, beste, kostengünstigste Angebot herauszufinden. Sie hatten gar keine Zeit mehr, sich Gedanken darüber zu machen, dass es noch etwas anderes geben könnte, geschweige denn, dass es eine Zukunft gab, die ganz anders sein würde als das Heute. Alle waren mit der Gegenwart beschäftigt, sie hatten keine Zeit für die Zukunft, für das Morgen, für etwas, das vielleicht, irgendwann einmal, unter Umständen passieren könnte.

Es waren nur ganz wenige, die an dem Gerücht festhielten. Sie warteten, sie erwarteten etwas. Sie sehnten sich danach, denn sie sahen, dass eine Veränderung von außen kommen musste. Sie litten unter der Vereinnahmung, sie spürten den Sog der Gegenwart und sahen, wie die Menschen immer mehr in den Strudel gezogen wurden, der ihnen Glück, Wohlstand und Zukunft verhiess, sie aber nur ausnützte. Sie sahen, wie die Menschen sich in Wirklichkeit

dabei mehr und mehr verloren, immer blasser, bedürftiger, ärmer wurden. Statt Glück zu gewinnen, verloren sie: sich selbst. Deshalb warteten sie und hofften, dass etwas geschehen würde, was die Menschen aufweckte. Sie streckten sich sehnsuchtsvoll danach aus. Und dann sahen sie, wie sich dort, weit im Osten, der Himmel veränderte. Es war so, als würde die Sonne aufgehen – und das, obwohl es bereits Tag war. Sie nahmen wahr, dass das Gerücht stimmte und etwas Neues hervorbrechen wollte. Aber nur sie erkannten es, die Menschen in der großen Stadt waren zu beschäftigt, um die lichten Zeichen der Veränderung zu bemerken.

Das versteckte und rudimentäre Ich

„Wo Es war, soll Ich werden.“ Diesen prägnanten Satz formulierte Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse 1933. Er macht deutlich, dass der Weg zum Ich lang und beschwerlich sein kann und Arbeit erfordert. Vor allem dann, wenn dieses Ich ein starkes Ich sein soll und nicht nur ein aufgeblähtes, narzisstisches Ich, das sich lediglich großmacht. Ebenfalls wird es anstrengend, wenn das Ich nicht nur klein, rudimentär und kindlichfordernd bleiben, sondern eine erwachsene, mündige Form finden soll. Gesunde Ichwerdung erfordert den Einsatz der ganzen Persönlichkeit. Da ist es doch einfacher, so zu sein wie alle anderen auch.

In einer Gesellschaft, in der das Ich insgesamt überhöht wird, besteht die Gefahr, dass der Einzelne sein Ich aufgibt zugunsten eines allgemeinen (und damit unechten) Wir. Gerade die Menschen, die sowieso verunsichert sind und sich schwach vorkommen, finden es gut, wenn sie von der gemeinsamen Größe profitieren können. Damit ist man den ständigen Entscheidungen des Lebens enthoben. Man fügt sich ein, lässt andere entscheiden. Das ist der einfachste Weg, verlockend in einer Welt, die immer komplizierter und undurchschaubarer wird. So kommt es, dass sich die Ichlinge verstecken. Sie geben sich unauffällig und harmlos. Sie verbergen sich in der Masse ihresgleichen. Dort fallen sie nicht auf. Sie tauchen unter in der Gesellschaft der Individualisten. Dort können sie sich selbst verwirklichen: Sie profitieren von den anderen. Sie sind Konsumenten. Sie sind Verbraucher. Sie verbrauchen, was sie bekommen, für sich. Sie benötigen einander zur eigenen Bestätigung, indem man sich zugehörig fühlt. Oder ist es so, dass der Masse der Menschen Individualität suggeriert wird, um sie zu willigen Konsumenten zu machen? Umso mehr betont man die eigene Autonomie bis zum Egoismus: „Ich bin wie alle, aber trotzdem bin ich anders.“ Der Individualist betrachtet alles von sich her und bewertet es aus seinem Blickwinkel. Der subjektive Eindruck zählt: Was er für richtig hält, ist richtig; was er will, steht ihm zu; was er tut, entspricht ihm und ist deshalb (für ihn) gut. Der Individualist sagt: „Von mir aus können es die anderen genauso machen. Aber sie dürfen mir nicht querkommen.“ Die „Goldene Regel“ (Matthäus 7,12) wird auf den Kopf gestellt. Der Individualist denkt: „Alle machen es ja so! Dann darf ich das auch.“ Und umgekehrt ist sein Grundsatz: „Soll doch jeder tun, was er will!“ So benötigt der Einzelne die anderen als Alibi für sein Verhalten, grenzt sich aber gleichzeitig von ihnen ab. Das ist ein spannungsvolles Wechselspiel zwischen

Zugehörigkeit und Autonomie. So unlogisch es klingt: Die Massebildung leistet dem Individualismus Vorschub und umgekehrt: Der Individualismus ist die Grundlage für die Entstehung einer Masse – eines bedingt das andere

Das sieht beispielsweise so aus: Die Massengesellschaft redet den Menschen ein: „Tu, was du willst.“ Jeder soll sich grenzenlos selbst verwirklichen. Wenn jedoch jeder genau das macht, führt dies zum Kollaps der Gesellschaft, weil sich alle in totaler Selbstbezogenheit nur um sich selbst drehen. Der Mensch wird immer einsamer. Viktor E. Frankl, der Begründer der Logotherapie (1905 - 1997), stellt fest: „Paradoxerweise bringt die Vermassung in der Industriegesellschaft eine Vereinsamung mit sich, die das Ausdrucksbedürfnis steigert.“²⁴ Weil sich der Individualist einsam fühlt, verspürt er einen zunehmend unwiderstehlichen Drang nach Anschluss an irgendeine Menge von Menschen. In der Sehnsucht nach Zugehörigkeit ist er ausnutzbar. Er sucht immer wieder neu nach Selbstbestätigung und in der Befreiung von sich selbst nach jemand anderem, der ihm Entscheidungen abnimmt und ihn entlastet von der ständigen Frage, was er eigentlich will. An diesem Punkt ist gerade der Individualist eine leichte Beute für starke (Ver-)Führer. Sie und die Eingliederung in die große Menge der Masse versprechen ein leichtes Leben, Befreiung von den Ansprüchen des eigenen Ichs und gleichzeitig deren Verwirklichung. Man ist jemand, weil man dazugehört. Man ist wichtig, weil man ein Teil einer Bewegung ist. Aber damit wird deutlich, dass der Individualist jemand ist, der zwar gern „Ich“ sagt, aber eigentlich kein eigenes Ich besitzt. Was er für sein Ich hält, ist etwas Äußeres, etwas Gedachtes. Er stellt sich vor, dass er so ist, aber er ist es nicht. Er tut nur so. Er dreht sich ständig um sich selbst und betont seine Eigenständigkeit, aber er fragt sich dabei, wie er ankommt, wie er sich optimiert, wie er sich am besten auf Kosten anderer verwirklicht. Und dabei ist er nicht frei. Er ist nicht wirklich beziehungsfähig, deshalb ist ihm auch sein eigenes Ich abhandengekommen – oder konnte sich überhaupt nicht entwickeln. Denn das Ich findet man nur in der Beziehung zu einem Du. Das würde erfordern, dass man aus sich herausgeht und dem anderen entgegentritt, jemandem aktiv begegnet: „Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung“, sagt der jüdische Philosoph Martin Buber (1878 – 1965)²⁵.

Das Ich, bevor es zum Ich wird, ist ein Es. Das Es bleibt im Ungefähren: Es nimmt *etwas* wahr, es fühlt *etwas*, es stellt sich *etwas* vor. Es bleibt allgemein und unbestimmt. Es hat sich noch nicht gefunden und weiß noch nicht, was es wirklich will. Es kreist um sich und dabei ist es verführbar, das zu tun, was alle tun. Das Es ist ein Teil einer allgemeinen Masse. Erst am Du wird der Mensch zum Ich. Denn in einer Beziehung zu einem anderen sagt der Mensch „Ich“ und wird zu dem, der er ist. Erst durch ein lebendiges Gegenüber versteht sich der Mensch als eigenständiges Wesen mit einer sozialen Haltung und echter Verantwortung für den Nächsten. Das Es übernimmt keine Verantwortung, denn es ist ein „Dasein ohne Existenz“, wie der deutsche Psychiater und Philosoph Karl Jaspers (1883 – 1969) beschreibt: „Im naiven Dasein tue ich, was alle tun, glaube, was alle glauben, denke, was alle denken. Meinungen,

²⁴ Viktor E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, München 2014

²⁵ Martin Buber, *Ich und Du*, Stuttgart 1995, Seite 12

Ziele, Ängste, Freuden übertragen sich von einem zum anderen, ohne dass er es merkt, weil eine ursprüngliche, fraglose Identifizierung aller stattfindet.“²⁶

Nicht der Einzelne handelt im täglichen Dasein aus seiner eigenen freien und verantwortlichen Entscheidung, sondern er wird getrieben und geleitet von dem unfassbaren und unmerklichen Einfluss des „man“. Er denkt, wie „man“ denkt, er handelt, wie „man“ handelt. In der anonymen Kollektivität dieses „man“ ist jede Besonderheit des Einzelnen eingeebnet, alles ist gleichförmig geworden, unter dem Zwang der unsichtbaren und doch unwiderstehlichen Macht. Der Mensch ist gar nicht mehr er selbst, sondern in ihm lebt das „man“²⁷. Er ist zum Teil einer „Masse“ geworden.

Elias Canetti beschreibt 4 Eigenschaften einer Masse²⁸:

1. Die Masse will immer wachsen. Wo viele sind, kommen immer noch mehr dazu. Was viele denken, sagen, meinen, kann nicht falsch sein. Wenn ich dazugehöre, bin ich genauso richtig wie alle anderen auch.
2. Innerhalb der Masse herrscht Gleichheit. Wer dazugehört, wird nicht infrage gestellt. Alle sind eins. Es herrscht die Selbstgerechtigkeit der Gleichmacherei. Wir müssen uns nicht voneinander unterscheiden. Wir sind keine Ichs, sondern jeder ist ein Es, ein gleiches Teilchen.
3. Die Masse liebt Dichte. Jeder steht für den anderen. Das Gemeinschaftsgefühl ist grandios. Wir sind uns nahe, zwischen uns kommt nichts. Wir handeln gemeinsam wie ein Mann.
4. Die Masse braucht eine Richtung. Wir haben alle das gleiche Ziel. Wir gehen miteinander und wissen gemeinsam, was wir wollen, das macht uns unschlagbar.

Es ist es ein tolles Gefühl, Teil einer größeren Sache zu sein, mit dabei zu sein, wo etwas Großes geschieht – ohne dafür verantwortlich zu sein, Anteil zu haben an den großen Emotionen unserer Zeit – ohne sich selbst engagieren zu müssen, im Zuschauersessel zu sitzen und dabei zu sein, wenn Geschichte geschrieben wird – ohne irgendein eigenes Zutun. Man fühlt sich wichtig – ohne jegliches Risiko. Das ist bequem, das ist das Beste: Das Gefühl, ein Ich zu sein, ohne es in der Begegnung mit dem Du entwickeln, entfalten und leben zu müssen. Man findet sich gemeinsam unbesiegbar. Jeder nimmt, aber keiner gibt. Wie kann das funktionieren?

Die Masse bestätigt sich aus sich selbst heraus. Sie sagt sich: „Wir sind viele“ – und das ist der Beweis, dass wir richtig sind. Der deutschamerikanische Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe Erich Fromm (1900 – 1980) nennt dieses Phänomen „Gruppennarzissmus“: „Der Gruppennarzissmus hat wichtige Funktionen. Vor allem fördert er die Solidarität und den inneren Zusammenhalt der Gruppe und erleichtert ihre Manipulation, da er an narzisstische Vorurteile appelliert. Zweitens ist er außerordentlich wichtig als ein Element, das den Mitgliedern der Gruppe Befriedigung verschafft, vor allem jenen unter ihnen, die an

²⁶ Karl Jaspers, Philosophie Band 2, Berlin 1932, Seite 51, zitiert nach Otto Friedrich Bollnow, Existenzphilosophie, Stuttgart 1949, Seite 46

²⁷ Nach Otto Friedrich Bollnow, Existenzphilosophie, Stuttgart 1949, Seite 46

²⁸ Elias Canetti, Masse und Macht, Frankfurt 1980, Seite 30

sich wenig Grund hätten, sich stolz und schätzenswert zu finden. Wenn man das armseligste, ärmste und am wenigsten respektierte Mitglied einer Gruppe ist, wird man für seinen elenden Zustand durch das Gefühl entschädigt: ‚Ich bin ein Teil der wundervollsten Gruppe der Welt. Ich, der ich in Wirklichkeit ein armseliger Wurm bin, werde zum Riesen dadurch, dass ich zu dieser Gruppe gehöre. ‘ Folglich entspricht der Grad des Gruppennarzissmus dem Mangel an wirklicher Befriedigung im Leben.“²⁹

Der Turmbau zu Babel und die christliche Gemeinde

Die Bibel warnt eindrücklich vor diesem gemeinsamen, grandiosen Ich, das die eigenständige Existenz und Verantwortlichkeit des Menschen aufhebt. Gott will die Mündigkeit des Menschen. Am Du Gottes soll der Mensch sein Ich entwickeln, auf eigenen Füßen stehen und seinen Weg in Verantwortung Gott gegenüber gehen. Gleich in einem der ersten Kapitel der Bibel ist als grundlegende Urerzählung von jenem gefährlichen Vorgang die Rede, bei dem der Mensch auf sein Ich verzichtet und ein gemeinsames, großes Wir an die Stelle Gottes treten soll: die Geschichte vom Turmbau zu Babel (1. Mose 11, 1-9).

Am Anfang war alles gut: Die Menschen hatten alle einerlei Zunge und Sprache. Man verstand sich. Es gab keine Kommunikationsprobleme. Aber das führte bald dazu, dass man sich *zu* gut verstand. Und schnell fand man heraus, dass man vor allem gemeinsam stark war: Wenn man nur miteinander festlegte, was man wollte, dies dann mit Nachdruck verfolgte und sich dabei noch hohe Ziele setzte, dann war man unüberwindbar. Wenn man das Miteinander nur weit genug optimierte, könnte man es sogar schaffen, stärker als Gott zu sein. Deshalb war nun neben der gemeinsamen Sprache, dem gemeinsamen Willen und dem Zusammenschluss zu einer starken, unverbrüchlichen Gemeinschaft ein gemeinsames Ziel nötig, ein Projekt, das alles bündelte und fokussierte: Sie wollten einen Turm bauen, der mit seiner Spitze bis in den Himmel reichte, um sich einen unauslöschlichen, machtvollen Namen zu machen. Wenn sie das geschafft hätten, könnten sie damit beweisen, was der gemeinsame Wille vermag. Dann wäre es offensichtlich, wie unschlagbar sie wären, welche große Dinge des Menschen Geist bewirken könnte. Dann wären sie vielleicht sogar stärker als Gott? Auf jeden Fall hätten sie einen sichtbaren Beweis erbracht, was Menschen erreichen, wenn sie sich einig sind. Und für jeden Einzelnen, der an diesem Projekt beteiligt war und zu dieser Gemeinschaft gehörte, wäre das die Bestätigung zu der leistungsfähigsten, stärksten und besten Gruppe zu gehören. Der Gruppennarzissmus lässt grüßen!

Aber Gott widersetzte sich diesem Bemühen um eine gemeinsame, starke Grandiosität. Gott *musste* das tun. Was wäre gewesen, wenn die Menschen tatsächlich ihren Turm gebaut hätten – und nun? Was hätten sie in ihm getan, mit welchem Inhalt hätten sie diesen grandiosen Traum gefüllt? Dann wäre doch klar geworden, wie hohl ihr Bemühen um Größe war: „Viel drum rum und nichts darin.“ Es war die Gnade Gottes, dass er dem riesigen gemeinsamen Ich der Masse gleicher Menschen entgegentrat. Und seine Maßnahme war so

²⁹ Erich Fromm, Anatomie der menschlichen Destruktivität, Hamburg 1977, Seite 229

einfach wie wirkungsvoll: Er kämpfte nicht gegen diese geballte Übermacht selbstgefälliger Überzeugung, sondern setzte an der Schwachstelle an: Gott störte die Gleichheit aller. Er verwies sie auf ihre Unterschiedlichkeit. Er entlarvte die Parole „Wir sind eins“ als Unwahrheit. Er trat als großes Du den Menschen entgegen und verlangte, dass sie zum Ich wurden – jeder Einzelne für sich. Und von diesem Augenblick an war klar, dass sie nichts waren. Jeder sah nur sich selbst und wollte den Erfolg für sich. Der nackte Egoismus trat zutage, der Individualismus zeigte sich. Sie wollten zwar alle das Gleiche, aber jeder nur für sich. Das konnte gar nicht funktionieren. Und noch ehe der Turm vollendet war, zerstritten sich die Menschen in ihrer eigenen selbstgezogenen Bedürftigkeit. Jeder schrie: „Ich!“, und verlangte, dass *sein* Mangel gestillt würde. Weil sie nichts mehr gemeinsam waren, war auch der Einzelne nichts mehr, war jeder wieder nur ein kleines, unbedeutendes Teilchen. Sie spürten, dass sie sich erst einmal auf den Weg machen mussten, sich selbst zu werden, ich zu sagen. Und sie ahnten, dass das eine härtere Arbeit sein würde, als gemeinsam ein riesiges Hochhaus zu bauen, denn sie mussten an sich selbst arbeiten, sich ihrer Bedürftigkeit stellen und die echte Beziehung zueinander und zu Gott wagen.

Die Erzählung vom Turmbau zu Babel ist aktuell. Sie betrifft auch die christlichen Gemeinden. Sie ist vor allem dort aktuell, wo Gemeinde als Ersatz für das eigene Ich verstanden wird. Wo gedacht wird, man könnte für sich glauben lassen. Man wäre schon richtig dadurch, dass man zu dieser tollen Gemeinde gehöre. Wo man sich im christlichen Betrieb eingerichtet hat und davon profitiert, dabei zu sein. Die gemeinsamen Ziele, die man sich kühn gibt, das Wachstum und der Standard, den man erreichen will, signalisieren, dass alles gut läuft. Man betont die Einheit und Einmütigkeit und fühlt sich stark, weil man sich als Teil einer Gemeinschaft versteht. Man ist ein Gleicher unter Gleichen und das bestätigt die eigene Existenz. Alles ist gut, alles kann so bleiben, wie es ist. Wir kommen gemeinsam in den Himmel, weil wir bereits heute ein Stück Himmel auf Erden leben.

Das Problem ist nur: Würde Gott in diese Gemeinde treten und würde die Wahrheit sichtbar werden, könnte es rasch zu Ende sein mit der Gleichmacherei. Dann würde man erkennen müssen, dass jeder ganz persönlich vor Gott steht und von Gott herausgefordert wird, Antwort zu geben.

Für Gottes Reich und seine Gemeinde gilt: Einheit und Pluralität sind keine Gegensätze. Die Einheit besteht aus starken Ichs, nicht aus gefügigen, gleichgemachten. Nachfolge ist keine Passivität, sondern ein aktives, eigenverantwortliches Vorgehen. Gemeinschaft bedeutet Arbeit, sich ausliefern, einander begegnen. Einheit entsteht dadurch, dass man die Gegensätze aushält, erträgt und sich ein- und unterordnet. Einmütigkeit geht nur über langwierige Prozesse des Redens und Hörens – vor allem in dem Bemühen, einander verstehen zu wollen. Die Gemeinschaft der Christen marschiert nicht im Gleichschritt der Gleichgesinnten, sondern lebt von der Verschiedenartigkeit der Geistesgaben, die im Leib Christi aufeinander angewiesen sind. Nicht alle sind gleich, sondern jeder hat *seinen* Auftrag, jeder trägt seinen Teil dazu bei, dass das Ganze gelingt. Die christliche Gemeinschaft ist keine abgeschlossene Ganzheit, sondern ein spannungsreiches Gefüge aus vielen selbstständigen

Ichs, die sich einbringen, sich aufgeben und dabei sterben. Das Miteinander der Christen ist keine zu sichernde Stabilität, sondern ein labiles Fließgleichgewicht, keine statische Figur, sondern ein dynamischer Prozess, an dem jeder beteiligt ist. Jeder. Auf seine Weise. Und zwar so, dass miteinander Ziele erreicht werden, für die sich jeder auf seine ureigene Weise einsetzt. Viele unterschiedliche Schritte sind nötig, um am gemeinsamen Ziel anzukommen. Die Gemeinde als Leib (1. Korinther 12,12 ff.) ist nicht das Produkt ihrer Glieder, sondern die Schöpfung Gottes. Niemand kann die Gemeinde für sich vereinnahmen oder seinen Wert daraus ziehen, dass er dazugehört. Denn jeder gehört Gott und alle sind von Gott beschenkt mit ihrem unverwechselbaren Ich. Das dürfen sie einbringen – zur Ehre Gottes und zum Aufbau dieses Leibes. Jeder gibt und Gott nimmt. Und von dem, was Gott dann allen austeilte – nicht gleichmäßig, nicht gerecht, aber doch so, dass jeder das bekommt, was er benötigt – ,nährt sich die Existenz eines jeden. Jeder wird satt, niemand kommt zu kurz. Keiner leidet Mangel. Das echte Wir gibt dem Einzelnen Raum und die Möglichkeit, seine Meinung zu äußern, sich zu entfalten und anders zu sein als die anderen. Das echte Wir ist das Wir, das Gott ermöglicht. Es setzt sich zusammen aus erlösten und befreiten Ichs.

Problemanzeige

Gibt es Ichlinge in der christlichen Gemeinde? Vor allem gibt es sie dort, wo Menschen ihren Mangel in der Gemeinde stillen wollen. Weil sie ihre tiefe Bedürftigkeit mitbringen und fordern, dass andere sie satt machen. Ichlinge gibt es dort, wo das Ich an der Garderobe abgegeben wird und die Gemeindeglieder zum Es werden, die sich wie Babys versorgen lassen. Es passiert dann Folgendes: Die Predigt wird zur Verkündigung und ist keine lebendige Begegnung mit Gott mehr. Das Gebet wird zur Liturgie und das Gespräch zwischen Mensch und Gott erlahmt. Der Glaube reduziert sich auf das Für-wahr-Halten und äußert sich nicht in einer tiefen Beziehung zum Gott des Lebens. Die Kirche wird zur Wohlfühlgemeinde und die Gemeinschaft zur Heilsinstanz eines frommen Wirs, das die Seele streichelt.

In der Gemeinschaft der Ichlinge hat auch die Ichsucht ihren Platz. Es ist das große Ich, das sich über die anderen kleinen, rudimentären Ichs stellt und sie beherrscht – weil es dadurch seinen Wert und seine Bedeutung bekommt. Aber alle anderen bleiben klein und abhängig. Die tiefe Sehnsucht der Menschen nach dem wahren, dem wirklichen, dem echten Leben fordert den Menschen auf, sich auf die Suche zu machen. Es ist die Suche nach dem „Ich“. Wird er nicht fündig, misslingt die Suche oder geht in die Irre, wird sie zur Sucht: Der Mensch wird abhängig – von seinen Bedürfnissen und von anderen Menschen. Denn im Bereich seiner Sehnsüchte ist der Mensch am verletzlichsten. Wenn es um sein Ich geht, geht es um alles, geht es um seine ganze Existenz.

2. Die Sehnsucht der Menschen

Auf der Suche nach dem Ich

In unserer konsumorientierten Gesellschaft werden alle Sehnsüchte der Menschen bedient. Für Geld kann man alles haben. Wirklich alles? Es gibt Sehnsüchte, die bleiben unbefriedigt, auch wenn man Geld genug hat. Sie zu stillen wird zu einem größeren Wert als alle Konsumartikel. Diese Sehnsüchte haben alle mit dem Ich des Menschen zu tun: mit seinem Selbstverständnis, seinem Selbstwert, seiner Identität. Der Kampf um das „Ich“ ist entbrannt. Es geht darum, das Ich zu fördern, zu optimieren, zu finden und zu entfalten, möglichst groß zu machen, aufzupolieren, durchsetzungsfähig zu gestalten, unverletzlich abzusichern und vieles mehr. Aber das geht nur, wenn das Ich in seiner Wurzel gesund ist. Stimmt die Grundlage nicht, ist sämtliche Arbeit am Ich doch nur eine kosmetische Operation, eine mühsame Reparatur und es bleibt beim Versuch, etwas abzustützen, was wackelig ist. In folgenden Sehnsüchten zeigt sich, wo das Ich Mangel leidet:

1. Die Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung

Liebe und Anerkennung sind etwas Selbstverständliches, sie sind überlebensnotwendig. Wer keine Liebe und Anerkennung bekommt, verkümmert. Deshalb will jeder Mensch wahrgenommen und geliebt werden. Er will wichtig sein. Aber wer gibt Liebe und Anerkennung, wenn sie jeder für sich möchte? In unserer Gesellschaft gibt es zunehmend viele Ichs, die gesehen werden wollen. Wer schaut sie an? Viele schreien nach Zuwendung. Wer hört sie und gibt ihnen, was sie brauchen?

2. Die Sehnsucht nach Sicherheit

Die Komplexität der Welt ist für viele verunsichernd. Die ständigen Veränderungen und Umbrüche lassen nicht zur Ruhe kommen. Was heute gilt, ist morgen anders. Die Zukunft ist fragwürdig. Das Gleichgewicht der Mächte ist filigran und bedroht. Die wirtschaftliche Stabilität ist nicht nachhaltig. Permanent bedroht eine Krise die momentane Ruhe. Es gibt keine wirkliche Absicherung, nichts ist tatsächlich dauerhaft stabil. Was ist zu tun? Wo gibt es Orte der Geborgenheit? Wo kann man sich wirklich sicher sein?

3. Die Sehnsucht nach Bedeutung

Man will gern eine wichtige Rolle spielen, nicht nur ein kleines Rädchen im allgemeinen Getriebe sein. In der großen Masse möchte man auffallen, als Individuum erkenntlich sein. Das zwingt zur Individualisierung, zum Selbstmanagement, man muss sich optimieren. Es genügt nicht, einer von vielen zu sein, man muss seine Besonderheiten herausstreichen – und wenn man dabei zum bunten Hund wird: Was ist mein Markenzeichen? Was ist meine Stärke? Auch Kleinigkeiten bekommen eine große Bedeutung und werden marktschreierisch präsentiert.

4. Die Sehnsucht nach Freiheit

Man sehnt sich nach Unabhängigkeit, will überall sein, alles mitnehmen und von einer größtmöglichen Weite und vielen Alternativen profitieren. Das Kleine genügt nicht,

Einschränkungen hindern die Entfaltung. Es darf nichts geben, was die eigene Individualität begrenzt. Alles ist möglich und alles geht. Ja nicht mit weniger zufrieden sein. Das Leben leben bis zum Anschlag. Wehe, wenn sich Krankheit, Behinderung oder sonstige Beeinträchtigungen in den Weg stellen. Gesetze werden nicht akzeptiert, Verbindlichkeiten nur dann, wenn sie nicht einschränken.

5. Die Sehnsucht nach Zugehörigkeit

Der Wunsch, in der großen, weiten Welt einen Ort zu haben, wo man zu Hause ist, einen Menschen, bei dem man andocken kann und dem man der Wichtigste ist. Stärke dadurch bekommen, dass man Mitglied einer Gemeinschaft ist, Teil eines großen Ganzen, das einen stützt und schützt. Sich einmal nicht mehr um sich kümmern müssen, sondern sagen können: Wir sind viele – und ich gehöre dazu. Das Bemühen um die eigene Identität übernehmen andere, sie sagen einem, wer man ist, und sprechen einem zu, dass man okay ist, wie man ist.

Hinter all diesen Sehnsüchten steckt die Suche nach dem Ich. Es ist dem Menschen bei allem, was ihn beschäftigt, abhandengekommen, deshalb muss er es finden. Er jagt seinem Ich nach; hat er es gefunden, tut er alles, um es zu pflegen und zu nähren. Das Selbst empfindet einen Mangel und versucht ihn auszugleichen. Der Mensch ist innerlich nicht satt und versucht nun, seinen Hunger zu stillen. Er sorgt sich um sich – wer tut es sonst? Aber so vereinzelt der Mensch und das Ich bläht sich immer weiter auf. Irgendwann platzt die Blase. Die Ichsucht ist die Mangelercheinung des Ichs. Es fehlt ihm an Anerkennung, Sicherheit, Bedeutung, Freiheit und Geborgenheit. Das, was fehlt, wird nun künstlich erzeugt. Aber da der Mangel nur mit echter Liebe, zuverlässiger Sicherheit, realistischer Bedeutung, verbindlicher Freiheit und gelassener Stärke zu füllen ist, bleiben viele Menschen hungrig. Ihr Hunger wird nicht wirklich gestillt, dem Mangel nicht aufgeholfen. Deshalb brauchen sie immer mehr. Die Gier wächst ins Unermessliche – und trotzdem reicht es nicht. Es muss immer mehr von demselben zugeführt werden. Das ist die Sucht. Das ist das unersättliche Ich, das nie zufrieden ist. Aber irgendwann kollabiert das Ganze, dann geht nichts mehr.

Definition von Sucht

Sucht ist nach WHO (World Health Organization) ein Zustand periodischer oder chronischer Intoxikation, verursacht durch wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Substanz, der für das Individuum und die Gemeinschaft schädlich ist.

Psychische (seelische) Abhängigkeit ist definiert als übermächtiges, unwiderstehliches Verlangen, eine bestimmte Substanz/Droge wieder einzunehmen (Lusterzeugung und/oder Unlustvermeidung). Physische (körperliche) Abhängigkeit ist charakterisiert durch Toleranzentwicklung (Dosissteigerung) sowie das Auftreten von Entzugserscheinungen.

Abusus oder Missbrauch beinhaltet den unangemessenen Gebrauch einer Substanz/Droge, das heißt überhöhte Dosierung und/oder Einnahme ohne medizinische Indikation.

Wiederholtes Einnehmen führt zur Gewöhnung, psychisch durch Konditionierung, körperlich

in der Regel mit der Folge der Dosissteigerung.

Zu den krankheitstypischen Verhaltensweisen zählen Beschönigung, Verleugnung, Bagatellisierung und Dissimulation mit Verheimlichungstendenzen. Das Selbstwertgefühl ist durch Schuldgefühle reduziert, meist findet sich eine erniedrigte Frustrationstoleranz.³⁰ Der Liedermacher Konstantin Wecker sagt es aufgrund eigener Suchterfahrungen so: „Sucht ist die Folge eines Phantomschmerzes, wenn man die Spiritualität wegoperiert hat.“ Es fehlt also etwas ganz Entscheidendes und das führt dazu, dass man es sucht und das Loch mit unmäßigen Mitteln zustopfen möchte.

Der amerikanische Psychiater und Theologe Gerald May (1940 - 2005) bezieht den Grund der Sucht auf nicht erfüllte Sehnsucht: „In überfließender Liebe hat uns Gott erschaffen und uns dabei den Keim der Sehnsucht eingepflanzt. Unser ganzes Leben lang nährt Gott dieses Verlangen und lockt uns, das große Doppelgebot der Liebe zu erfüllen: du sollst Gott mit ganzem Herzen lieben und deinen Nächsten wie dich selbst! Wenn wir unsere Sehnsucht nach Liebe als den wahren Schatz unseres Herzens anerkennen könnten, dann wären wir in der Lage, mit Gottes Gnade dieses Doppelgebot auch zu leben.“³¹ Aber durch die Sucht wird die Sehnsucht gefangen gehalten und der Süchtige unterwirft sich Dingen, die er, wenn er ganz ehrlich ist, gar nicht will. Die Sucht missbraucht die Freiheit und verdrängt die Liebe. Das gilt für alle Formen der Sucht, so schreibt Gerald May weiter: „Dieselben Mechanismen, die zu Alkoholismus oder Drogenabhängigkeit führen, wirken in uns, wenn wir an Idealen hängen, Macht anstreben, Arbeit und Beziehungen nachjagen, von Stimmungen und Fantasien abhängig sind oder was dergleichen an Abhängigkeiten noch denkbar ist ... Die Sucht macht uns zu Götzendienern und -dienerinnen. Indem wir gezwungen werden, dem Objekt unserer Begierde zu huldigen, sind wir unfähig, Gott und unseren Nächsten in Freiheit zu lieben. Es ist paradox: Sucht bringt einen starken Willen hervor, unser Wille ist jedoch nicht mehr frei und unsere Würde längst untergraben. Sucht ist also ein Teil der menschlichen Natur und arbeitet doch gegen sie. Sie ist eine erbitterte Feindin der menschlichen Freiheit, geradezu eine Gegenleidenschaft zur Liebe.“

Was ist Ichsucht?

Ichsucht ist keine klinische Diagnose, sondern ein Überbegriff über all die unterschiedlichen Fehlformen des Ichs. Ichsucht beschreibt den Zustand des kranken, bedürftigen Ichs, das vieles auf sich nimmt, um sich zu stabilisieren und das dadurch in den Mittelpunkt der eigenen Aufmerksamkeit rückt. Es dreht sich alles um das Ich, ständig ist man mit sich selbst beschäftigt und andauernd bemüht, sich ins rechte Licht zu rücken. Je mehr das Selbstwertgefühl reduziert ist, desto mehr Aufmerksamkeit benötigt das geschwächte Ich. Da auch die eigene Frustrationstoleranz gering ist, erträgt man keine Kritik, keine Anfrage von anderen, reagiert frustriert und unternimmt alles, um sich selbst wieder aufzubauen. Ein

³⁰ Nach Möller, Laux, Deister, Psychiatrie und Psychotherapie, Stuttgart 2001

³¹ Gerald May, Sehnsucht, Sucht und Gnade, München 1993, zitiert nach: De'Ignis Magazin Nr. 49/2015, Seite 34

beständiger Kreislauf, der viel Kraft kostet.

Im weitesten Sinn gehört die Ichsucht zu den nichtstofflichen Süchten wie Sexsucht, Internetsucht, Spielsucht, Kaufsucht, Esssucht, Magersucht. Aber es gibt zum Beispiel auch die Beziehungssucht, die Sportsucht oder die Arbeitssucht. Man spricht hier von den neuen Süchten des Alltags. Beim postmodernen Menschen tun sich offensichtlich immer mehr und größere Löcher auf, die er mit allen möglichen Drogen zu stopfen hat. Bei der Ichsucht heißt die Droge: Anerkennung, Akzeptanz, Aufmerksamkeit. Das Ich will beachtet werden. Ist das einmal nicht der Fall, macht es sich sofort deutlich bemerkbar. Das Ich benötigt starke Reize, um sich spüren und wahrzunehmen, dass es noch da ist. Wie bei einer Zahnlücke beschäftigt man sich ständig mit dem, was fehlt, und rückt es in den Fokus des eigenen Interesses. Da der gespürte Mangel nicht dauerhaft beseitigt werden kann – das Ich ist wie ein Fass ohne Boden – ist man ständig damit beschäftigt, es zufriedenzustellen. Das führt zu einer Suchtentwicklung: Die Gedanken kreisen um das Ich, man sehnt sich nach dem nächsten Kick der Anerkennung, giert nach dem Hochgefühl der Akzeptanz durch andere und versucht alles, um ein Übermaß an Aufmerksamkeit zu erreichen. Erst dann ist man einigermaßen zufrieden. Aber sobald man dieses Ziel erreicht hat, ist es bereits wieder zu wenig, und man braucht die nächste „Dosis“. Dadurch entsteht Abhängigkeit und der Versuch, den Rausch der allgemeinen Bestätigung und Wertschätzung zu erzeugen, muss immer öfter unternommen werden. Aber je öfter man das tut, desto tiefer gerät man in die Abhängigkeit – in die Abhängigkeit von dem kleinen, bedürftigen Ich, das gern groß und allmächtig sein möchte³².

Es gibt bei nichtstofflichen Süchten keine körperliche Abhängigkeit (wie z.B. beim Alkoholiker, der anfängt zu zittern, wenn er keinen Alkohol zu trinken hat), aber Kontrollverlust und psychische Abhängigkeit. Kontrollverlust bedeutet, dass sich der Ichsüchtige in seinem Suchtverhalten nicht mehr kontrollieren kann. In diesem Sinne ist auch der Ichsüchtige abhängig und zeigt Entzugserscheinungen. Diese machen sich vor allem dann bemerkbar, wenn sich der Betroffene aus seiner Sucht befreien will. Er wird von einem inneren Zwang beherrscht, der ihn nicht mehr loslässt. Der Ichsüchtige braucht Anerkennung und grenzenlose Akzeptanz, um gute Gefühle zu haben und negative Gefühle zu vermeiden (bzw. negative Gefühle zu betäuben) und um mit Belastungen und Problemen umgehen zu können.

Bei einem Ichsüchtigen ist es auch nicht wie bei einem Alkoholiker, der vielleicht nur einmal im Monat seinen regelmäßigen Rausch hat oder nur ab und zu betrunken ist, wenn sich eine Gelegenheit dazu bietet. Ein Ichsüchtiger ist *immer* von seiner Sucht betroffen, denn das Ich braucht beständig seinen „Stoff“. Es kann höchstens sein, dass die Gier nach Anerkennung, Akzeptanz und Annahme zeitweise nachlässt, weil der Ichsüchtige in Verhältnissen lebt, wo er sein nötiges Quantum in ausreichendem Maß beständig erhält. Weil er es dort freiwillig bekommt, muss er es nicht fordern, weil allen Beteiligten klar ist, dass er das „braucht“, bekommt er es selbstverständlich. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn der Ichsüchtige eine

³² Quelle: www.lebenshilfe-abc.de

Gemeinschaft leitet, die ihm den Status zugesteht, den er für sich beansprucht – das wäre der Fall in einem autoritären, machtdominierten System. Da er die „Droge“ beständig erhält, fällt er nicht besonders auf. Wird er jedoch infrage gestellt und wackelt seine Machtposition, wird die Ichsucht wieder stärker und macht sich vermehrt in Rastlosigkeit, Ungeduld, Kreisen um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse bemerkbar. Unter Umständen agiert er dann massiv und aggressiv, um die Versorgung seines Ichs wieder abzusichern.

Formen der Ichsucht

Ichsucht hat viele Namen und Spielarten – von den leichteren Formen hin zu massiveren Ausprägungen. Ich zähle hier einige auf (in der Reihenfolge von leichter nach schwerer):

Selbstbewusstsein

Das Recht, seinen eigenen Selbstwert entfalten und leben zu können. Man weiß, wer man ist, und bringt sich mit seinen Stärken ein. Wer ein starkes Selbstbewusstsein hat, kann sich besser darstellen.

Individualismus

Die Entfaltung der Persönlichkeit des Einzelnen ist wichtiger als seine Teilnahme an der Gemeinschaft. Das Individuum verlangt das Recht, sich so entfalten zu können, wie es möchte, ohne jegliche Einschränkung durch andere.

Assertion

Die Eigenschaft, etwas ganz sicher behaupten zu können und bei seiner Meinung zu bleiben. Wer assertorisch (englisch: assertive) ist, kann seine Interessen deutlich vertreten, sich die nötige Geltung verschaffen, seine Wünsche ausdrücken, bestimmt auftreten und sich durchsetzen.

Geltungsdrang

Das Bemühen, sich nach vorn zu schieben, wichtig zu sein, und zwar in dem Maß, dass die anderen das auch merken. Unkenntliche Details werden herausgestrichen, man macht sich wichtig.

Selbstmanagement

Mehr scheinen als sein: Man übt sich, der zu sein, der man sein möchte. Man versucht einem optimalen Bild von sich zu entsprechen und das auch anderen als das wirkliche Ich zu verkaufen. Dieses Verhalten macht ein ständiges Bemühen erforderlich, sich unter Kontrolle zu haben.

Kompetitivität

Man konkurriert mit anderen, will besser sein als sie. Man sucht die Herausforderung und misst sich: Bin ich besser oder der andere? Da man ständig am Vergleichen ist, versucht man sich besser darzustellen als der andere. Notfalls wird der andere abgewertet.

Selbstoptimierung

Es gibt viele Kurse, Programme oder Bücher, die zeigen, wie man sich noch besser präsentieren kann. Denn auf den Eindruck nach außen kommt es an: Wie wirke ich auf andere? Diese Wirkung wird optimiert, die eigene Ausstrahlung soll unübertroffen sein.

Egoismus

Die eigenen Bedürfnisse spielen eine größere Rolle als die der anderen. Eigensüchtig kümmert man sich nur um die eigenen Bedürfnisse. Man drängelt sich vor und behauptet sein vermeintliches Recht. Man denkt, dass einem mehr zusteht als den anderen.

Ego-Shooter

Man sieht sich als Einzelkämpfer, der gegen den Rest der Welt steht, ist ständig dabei, sich zu verteidigen. Besser ist, man greift an, als dass man wartet, was der andere tut.

Eristik

Man hat immer recht und lässt eine Gegenmeinung nicht zu. Die eigenen Argumente zählen grundsätzlich mehr. In einer Diskussion hat man das letzte Wort. Man ist vollkommen von sich überzeugt.

Egozentrisch

Das eigene Ich ist der Mittelpunkt von allem. Alles wird auf die eigene Person bezogen. Es handelt sich um eine übertriebene Selbstbezogenheit und den Versuch, alles aus der eigenen Perspektive zu bewerten.

Egomanie

Hierbei handelt es sich um eine krankhafte Selbstbezogenheit und Selbstzentriertheit. Man redet nur über sich und lässt andere gar nicht zu Wort kommen. Man kreist so sehr um sich, dass man die anderen überhaupt nicht wahrnehmen kann, es gibt sie nicht. Es ist so, als wäre man allein auf der Welt.

Hedonismus

Die Lebenslust ist der Lebenssinn. Man will genießen und sich dabei selbst spüren. Es geht vor allem um die Befriedigung der eigenen Triebe, um das Gefühl, geliebt zu werden. Aber selbst liebt man nicht.

Narzissmus

Diese Form der Ichsucht äußert sich in Selbstverliebtheit, Eitelkeit, Selbstbewunderung. Hier handelt sich um eine klinische Diagnose, ein klares Krankheitsbild. Wir werden uns mit diesem Begriff noch ausführlich befassen.

Soziopathie

Auch hier handelt es sich um eine klinische Diagnose. Während der Narzisst Selbstmitleid empfindet und von sich auf andere schließen kann, hat der Soziopath nicht die Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden – weder mit sich noch mit anderen Menschen. Er ist deshalb auch nicht sozialfähig. Er kann die Folgen seines Verhaltens nicht abschätzen und ist deshalb oft

asozial, das heißt, er verhält sich nicht so, wie es ein normales Miteinander nötig machen würde. Er ist oft aggressiv, gewalttätig und unbeherrscht, weil es ihm nichts ausmacht, wenn andere leiden.

Die Skala der ichtsüchtigen Verhaltensweisen geht von harmlos (oben) bis krank (unten). Wobei der Begriff „harmlos“ sehr subjektiv ist: Wer näher mit einem selbstbewussten Individualisten zu tun hat, wird ihn nicht so harmlos finden und vielleicht sogar unter seinem Verhalten leiden und das, was andere für schrullige Marotten halten, ablehnen. Überlegen Sie sich, wo Sie sich selbst eventuell auf dieser Skala einordnen würden:

Individualist Egoist Eristiker Egomane Hedonist Narzisst Soziopath

Ich kann Sie beruhigen. Bisher hat noch niemand bei dieser Skala sein Kreuzchen rechts von der Mitte gemacht. Das liegt daran, dass die Fähigkeit der Selbsteinschätzung nach rechts abnimmt. Das heißt, dass ein Egomane, ein Hedonist, ein Narzisst und ein Soziopath sich nie als einen solchen bezeichnen würden. Sie finden sich in diesen Kategorien nicht wieder. Denn sie haben eine ganze eigene Sicht der Welt. Für sie ist ihr Verhalten vollkommen normal und berechtigt.

Hier zeigt sich ein Problem: In diesem Buch behandeln wir vor allem diesen rechten Bereich der Skala. Wir befassen uns also mit Verhaltensweisen, die von den betreffenden Personen nicht als schädlich gesehen werden. Wir werden uns der Tatsache stellen müssen, dass es ganz unterschiedlicher Bewertungen des Verhaltens gibt. Was der eine für ichtsüchtig hält, ist für den anderen ganz normal. Aber auch das ist ja ein Kennzeichen der Sucht: Man will es nicht zugeben, dass man abhängig ist, sondern tut so, als wäre alles in Ordnung. Wenn dabei nur die innere Leere nicht wäre!

3. Das starke Ich

Die christliche Gemeinde

Die christliche Gemeinde ist der Ort, an dem die Sehnsüchte am richtigen Platz sind. Hier werden sie gestillt. Genaugenommen ist es nicht die Gemeinde, die die Sehnsüchte befriedigt – das wäre eine heillose Überforderung für alle Gemeindeglieder –, sondern es ist Gott, der sich der Einzelnen annimmt und ihnen das gibt, was sie brauchen. Wie sieht das aus?

1. Gemeinde ist ein Ort des Angenommenseins

Der Einzelne kommt zu Gott und empfängt von ihm Zuwendung, Liebe und Heilung. Er spürt, dass Gott ihm nahe ist, ihn meint und ganz für ihn da ist. In sehr vertraulichem Umgang spürt er die Fürsorge Gottes: Tatsächlich, der große und mächtige Gott wendet sich dem kleinen, bedürftigen Menschen zu – mir zu! Das ist eine überraschende und auch überwältigende Erfahrung. Gott spricht ganz persönlich, er ist zärtlich wie eine Mutter und ermutigend wie ein Vater. Gott redet jeden mit seinem eigenen Namen an und macht deutlich, dass er ihn durch und durch kennt, besser als jeder andere. Und dass er diesen Menschen grenzenlos liebt, obwohl er ihn durchschaut (siehe Arbeitsblatt 1).

2. Gemeinde ist ein Ort der Geborgenheit

Der ausgelieferte und verunsicherte Mensch erfährt Schutz. Hier ist Gott am Werk, der dem Menschen wie eine Burg Sicherheit gewährt. Die Zusage Gottes lautet: Ich bin für dich da. Ich lasse dich nicht allein. Dieses Versprechen gilt für heute, für morgen und für die Ewigkeit. Niemand muss sich Sorgen machen, Gott hat alles im Griff. Wer zu Gott gehört, ist auf der sicheren Seite im Leben und im Sterben. Welche Katastrophen auch geschehen mögen, sie können dem, der sich bei Gott birgt, nichts anhaben. Und gleichzeitig ist die Gemeinde ein Ort der Geborgenheit durch den Schutz der Gemeinschaft: Es gibt immer jemand, den der Einzelne um Hilfe bitten könnte. Niemand ist allein (siehe Arbeitsblatt 3).

3. Gemeinde ist ein Ort der Bestätigung

Der einzelne Mensch bekommt seine wirkliche Bedeutung. Er wird von Gott mit Gaben und Fähigkeiten beschenkt. Gott gibt ihm eine Berufung: einen Namen, einen Auftrag und auch die nötigen Mittel, um diesen auszuführen. Der Einzelne findet sich in einem großen Sinnzusammenhang wieder, der ihn aufwertet, seiner Existenz einen höheren Wert gibt. Wer zu Gott gehört, kann an seiner Seite Großes bewirken, Geschichte schreiben und die Welt verändern. Gleichzeitig sind es die Menschen in der Gemeinde, die Wertschätzung geben: Lob, Ermutigung und die Bestätigung, dass der Einzelne, so wie er ist, richtig ist. In der gemeinsamen Aufgabe findet jeder seine Erfüllung: Gemeinsam sind wir stark und unüberwindlich! (Siehe Arbeitsblatt 2.)

4. Gemeinde ist ein Ort der Weite

Alte Festlegungen sind aufgehoben, die Möglichkeiten sind unbegrenzt. Gott führt den Menschen in eine unendliche Weite. Der Mensch kann über sich selbst hinauswachsen.

Nicht nur die Gegenwart bietet ihre vielfältigen Möglichkeiten, sondern auch die Ewigkeit öffnet den Raum für ein Leben mit Tiefgang. Gott zeigt dem Menschen, wie schön das Leben ist, wie gewaltig seine Schöpfung. An der Seite Gottes kann sich der in sich selbst verkrümmte Mensch (homo curvatus) entfalten und entwickeln. Es steht ihm alles zur Verfügung. Der Mensch wird zu einer neuen Kreatur. Gemeinsam mit den anderen Mitgliedern der Gemeinde kann die Neuschöpfung Gottes erfahren werden: Die Einzelnen geben ihre Vorbehalte und Vorurteile auf und erkennen im anderen das Antlitz Gottes.

5. Gemeinde ist ein Ort der Gemeinschaft

Niemand ist allein in der Gemeinde. Gott ist der ständige Ansprechpartner, im Gebet entsteht eine vertraute und vertrauliche Kommunikation mit ihm. Wer zu Gott gehört, hat einen festen Stand in einer Welt der Beliebigkeit. Der Glaube vermittelt Werte und gibt Halt. Durch die Beziehung zu Gott ist Orientierung möglich: Es wird erkennbar und deutlich, was wichtig ist und was nicht. Jesus, der Sohn Gottes, bietet jedem seine Freundschaft an und so bekommt jeder, der auf dieses Freundschaftsangebot eingeht, ein sicheres Netzwerk – er gehört zu einem verbindlichen und starken Freundeskreis, der unverbrüchlich ist, weil Gott diese Gemeinschaft stiftet, stärkt und schützt.

Diese **fünffältige Ausprägung** macht die Gemeinde zu einem starken Ort, zu einem Ort der Heilung und Befreiung, der Aufwertung und Erneuerung des Lebens inmitten einer Welt des Todes. Eigentlich ist die Gemeinde ein idealer Ort für alle ichsüchtigen Menschen, für alle, die auf der Suche nach ihrem Ich sind. Hier könnten sie wirklich fündig werden und das bekommen, was sie so dringend ersehnen. Hier könnte ihr Mangel gestillt werden. Das stimmt auch: Die Gemeinde könnte zu einem Ort werden, wo das Ich zur Ruhe kommt und stark werden kann. Aber Achtung: Bevor das Ich erneuert und gestärkt werden kann, muss es sterben. Es gibt keine einfache Veränderung, sondern nur eine vollkommene Umgestaltung. Das alte Ich hat mit dem neuen Ich nichts gemein, beide sind voneinander so verschieden wie die Raupe zum Schmetterling (ich komme in Kapitel 10 noch einmal darauf zu sprechen). Das starke Ich hat also seinen Preis: den Tod des alten Ichs. Und der Ichsüchtige, der verzweifelt an den rudimentären Teilen seines Ichs festhält und fürchtet, dass sie ihm auch noch verloren gehen, der sorgsam seinen inneren Mangel pflegt und absichert, kann nicht sterben. Das ist für ihn zu viel. Sterben kann nur der, der bereits stark ist, der vertraut und hofft. Hergeben kann man nur das, was man vorher besessen hat. Da der Ichsüchtige von seinem Mangel ausgeht, wirkt der letzte Todesstoß seines Ichs auf ihn zutiefst bedrohlich.

Die große Herausforderung

Wenn ich vom Sterben des alten Ichs rede, dann meine ich Folgendes damit:

1. Um Annahme zu erfahren, muss man sich loslassen.

Angenommen werden ist ein freiwilliges Geschenk, man kann es nur passiv zulassen. Sterben bedeutet, das Eigene loszulassen: die Beteuerungen der persönlichen Wichtigkeit

aufzugeben, auf die Beweise zu verzichten, dass man die Gnade Gottes verdient hat. Es bleibt nichts übrig, es ist nichts Gutes da, was liebenswürdig wäre. Die Annahme eines Menschen ist ein grundsätzlicher Akt Gottes, der nicht von Verdienst und Würdigkeit abhängig ist. Zum Loslassen gehört auch, auf die eigenen Ansprüche zu verzichten, nicht mehr nur um sich und die eigene Bedürftigkeit zu kreisen, einfach das geschehen lassen, was geschehen soll. Zeit haben, nichts tun müssen, warten und empfangen. Das ist für einen Ichsüchtigen so gut wie unmöglich.

2. Um Geborgenheit zu erfahren, muss man vertrauen.

Vertrauen ist die Fähigkeit, das Gute zu sehen und das Negative zu übersehen. Das geht nur, indem man sich einlässt – auch auf die Gefahr hin, dass das Vertrauen missbraucht wird. Der Vertrauensvorschuss birgt ein hohes Risiko, aber ohne diesen Schritt ins Ungewisse kann man keine positiven Erfahrungen machen. Negative Erfahrungen und Vorbehalte sind hinderlich, sie werden beiseitegeschoben. Sicherheit ist also nur zu gewinnen, indem man auf Sicherheit verzichtet. Schutz erfährt nur der, der um Hilfe bittet und seine Schutzbedürftigkeit zugibt. Sterben bedeutet hier, dass man darauf verzichtet, alles kontrollieren zu wollen. Aber für einen Ichsüchtigen ist das kaum denkbar. Er will in jeder Situation die Kontrolle behalten.

3. Um Bedeutung zu erfahren, muss man bereit sein, konkret zu werden.

Wer sich nur vornehm zurückhält und die anderen machen lässt, wird nicht zu sich finden. Die Bereitschaft, sich einzubringen, ist nötig. Besser etwas Kleines tun als abzuwarten. Wer wichtig sein will, muss bereit sein, eine wichtige Aufgabe zu übernehmen – auch auf die Gefahr hin, dass man damit scheitern könnte. Dazu gehört, dass man sich berufen lässt. Man muss bereit sein, sich senden zu lassen – und das geht nur, indem man sich einem anderen unterstellt. Dazu gehört, auch Rechenschaft über das zu geben, was man tut. Sterben bedeutet hier, auf die eigene Wichtigkeit zu verzichten, um für eine größere Sache wichtig zu sein. Auch das wird einem Ichsüchtigen kaum gelingen. Er fühlt sich ja wichtig und versucht, seine Wichtigkeit aus sich heraus zu erzeugen.

4. Freiheit erhält man nur, wenn man ehrlich ist.

Die Wahrheit macht frei. Aber zur Wahrheit gehört, dass man sich stellt und zugibt, was im eigenen Leben falsch ist. Der in sich verkrümmte Mensch wird nur frei, wenn er bereit wird, seine Sündhaftigkeit zuzugeben. Durch die Vergebung Gottes entsteht Weite und Befreiung. Durch das Bekenntnis der Schuld wird der Mensch entlastet, er spürt eine neue Leichtigkeit und Freude. Bleibt er in sich verkrümmt, bleibt er im Gefängnis seines Ichs in sich verschlossen. Wer dagegen seine Fehlerhaftigkeit zugeben kann, kann über sich selbst lachen. Ein Ichsüchtiger vermag das nicht. Sterben bedeutet deshalb: Mit Humor seinem Stolz einen Stoß geben, den Mut gewinnen, der Wirklichkeit ins Auge zu sehen, dass man nichts aus sich ist, sondern alles von Gott benötigt. Dazu gehört, die eigenen Fehler, Versäumnisse, das bittere Scheitern, die Verzagtheit und die Zweifel zu bekennen, all das vor Gott zu bringen, um es dort zu lassen. Der Ichsüchtige kann weder das eine noch das andere,

denn er sucht seine eigene Rechtfertigung und wird immer wieder betonen, wie richtig es ist, was er tut.

5. Zugehörigkeit gibt es nur zu dem Preis der Verbindlichkeit.

Nur wer sich ausliefert, erfährt Nähe. Durch das Gegenüber des anderen wird der Mensch zum Ich. Er braucht das Du. Aber wirkliche Gemeinschaft und Beziehungen entstehen nicht durch kurze Kontakte und unverbindliches Geplänkel. Begegnung ist nur dadurch möglich, dass man mit seiner ganzen Person beteiligt ist, bis in die Tiefe des eigenen Wesens. Dazu gehört Treue, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Ausdauer, beharrliche Zuwendung. Man schaut von sich weg und versucht den anderen zu verstehen, man öffnet sein Herz und findet den Zugang zum Herzen des anderen. Man hält sich nicht zurück, sondern ist echt, glaubwürdig, unmittelbar und persönlich. All das sind Eigenschaften, über die der Ichsüchtige Mensch nicht verfügt. Er müsste seine Distanz aufgeben und sich auf Nähe einlassen. Er müsste zugeben, dass er nur einer von vielen ist, zwar bedeutsam, aber nicht der Wichtigste. Sterben würde hier bedeuten, auf sein Ich zu verzichten, um das Du zu finden und zu einem Wir zu werden.

Die große Gefährdung

Diese **fünf Notwendigkeiten** des Sterbens machen deutlich, was es kostet, um in der Gemeinde das zu bekommen, was man unbedingt möchte. Das ist das Geheimnis der Gemeinde: Man bekommt nur, wenn man *sich* selbst gibt. Man hat das Leben nur, wenn man auf sich verzichtet. Man erfährt sich, wenn man sich loslässt. Nur wer bereit ist zu sterben, kann das bekommen, was er zum Leben benötigt. Das klingt alles sehr eigenartig und das ist es auch. Martin Luther drückt dies in seiner Vorrede über die Epistel an die Römer so aus: „Glaube ist ein göttlich werck in uns, das uns wandelt und neugebietet aus Gott ... und tödtet den alten adam, und machet uns gantz andere Menschen, von Herten, Muht, Sinn und allen Kräfte, und bringet den H. Geist mit sich.“³³ Das heißt: Hinter dem Geheimnis der Gemeinde verbirgt sich eine riesige Chance für etwas ganz Neues, etwas anderes. Aber gleichzeitig wird auch deutlich, wie schwer das ist: Das Leben in der Gemeinde verlangt ganzen Einsatz, die Hingabe der eigenen Existenz. Nur der bekommt, der alles gibt, der sich selbst gibt.

Auf der einen Seite bietet die Gemeinde also optimale Bedingungen für die Entfaltung des eigenen Ichs. Das sind die Vorteile. Auf der anderen Seite kostet das den Einzelnen sehr viel: sein Leben. Der Ichsüchtige nimmt die Vorteile mit, ist aber nicht bereit, den Preis dafür zu bezahlen. Er will sein Ich, aber er will sich behalten. Dadurch wird alles schief. Gemeinde ohne die Bereitschaft, sein Ich – sich selbst – zu geben, sieht so aus:

1. Die Gemeinde wird zum Ort der Unterordnung.

Akzeptiert und angenommen wird nur der, der sich einfügt. Die göttliche Liebe wird zur menschlichen Sympathie. Es bilden sich Seilschaften, Abhängigkeiten entstehen. Der

³³ Zitiert nach: Helmut Obst, August Hermann Francke und sein Werk, Halle 2013, Seite 16

Ichsüchtige bestimmt die anderen. Er ist ganz oben. Man muss ihm beweisen, dass man liebenswürdig ist. Anerkennung und Akzeptanz bekommt man aufgrund von Verdiensten. Es besteht ein System von Belohnung.

2. Gemeinde wird zum Ort der Gefügigkeit.

Man dient sich nicht gegenseitig, sondern viele dienen wenigen. Was freiwillig gegeben wird, wird ausgebeutet. Was man tut, wird kleingemacht. Es wird so dargestellt, als wäre man unfähig. Wer willig ist und gehorcht, ist richtig. Andere werden ausgegrenzt und ihre Bemühungen werden lächerlich gemacht. Statt eines Systems der Freiwilligkeit herrscht ein System der Beschämung vor.

3. In der Gemeinde herrscht die Macht.

Es gibt eine Hierarchie der Wichtigen, der Ichsüchtige gehört dazu. Er verleiht Bedeutung; wer sich in seinem Glanz sonnen kann, ist bedeutsam. Wer mächtig ist, sagt, was getan wird. Man muss sich nach oben orientieren und beweisen, dass man es kann. Wer sich am besten darstellt, hat gewonnen. Konkurrenzdenken und Neid prägen die Gemeinde: ein System des gegenseitigen Vergleichens.

4. In der Gemeinde nimmt die Unehrllichkeit zu.

Man redet zwar von Unabhängigkeit, stellt aber gleichzeitig Gesetze auf, nach denen alle zu funktionieren haben, nur der Ichsüchtige nicht. Die Fahne der Toleranz wird hochgehalten, aber man traut sich nicht, die Wahrheit zu sagen. Die Gleichheit aller wird betont, aber es gibt einige, die gleicher als die anderen sind. Man zeigt mit dem Finger auf andere, verleugnet aber die eigenen Fehler. Es ist ein System der Lüge, jeder verbirgt sich hinter einer Maske.

5. Die Gemeinde wird zu einem Ort der Beliebigkeit.

Der Ichsüchtige schafft sich seine eigenen Strukturen. Er hat Vorteile, die er ausnützt. Er kommt und geht, wie und wann er will, und verunsichert die anderen durch Aussagen, die heute so sind, morgen anders. Es gibt keine Beständigkeit, stattdessen viel Verunsicherung. Dadurch entstehen Abhängigkeiten. Es herrscht ein System der Ungerechtigkeit.

In dieser **fünffachen Abkehr** von dem, was Gemeinde sein soll, zeigt sich die Gefährdung. Die Gemeinde ist in ihrem grundsätzlichen Wesen von Ichsucht bedroht. Die Ichsucht stellt alles auf den Kopf: Der Ichsüchtige nimmt, aber er gibt nicht, er fordert Nähe, bietet aber selbst keine an, er verlangt Akzeptanz für sich, aber achtet die anderen nicht, er sehnt sich nach Wertschätzung und Annahme, aber er sieht dabei nur sein eigenes Bedürfnis. Der Ichsüchtige holt das, was er nicht hat, bei anderen. Er lebt auf Pump. Er kann seine eigene Welt nicht verlassen, weil er in ihr gefangen ist. Deshalb macht er seine Welt zur Welt für alle anderen. Er holt sie quasi in sein Gefängnis herein. Das bestätigt ihn in seiner Sichtweise. Es gibt eben doch nur das, was er für wahr und wirklich hält.

Das Dilemma ist: Die Gemeinde bietet ihm eine reichhaltige Tafel. Er müsste nur Platz nehmen und dürfte sich bedienen. Er hätte alles, was sein Herz begehrt. Aber das tut er nicht. Er fürchtet, dass er dann, wenn er an der großen Tafel Platz nimmt, sein eigenes Ich,

seine einzigartige Großartigkeit aufgeben würde. So bleibt ihm nichts anderes übrig, als dass er Menschen, die an dieser Tafel sitzen, auffordert, ihm etwas zu essen zu bringen. Er versucht mit allen Mitteln sie zu bewegen, dass sie ihn versorgen. Aber es ist immer zu wenig. Er bleibt hungrig. Er müsste sich nur selbst bedienen. Doch er ist nicht bereit, den Preis für dieses köstliche Mahl zu bezahlen: die Aufgabe seiner Einmaligkeit und Grandiosität. So bleibt er angesichts des gedeckten Tisches hungrig und immer bedürftig. Dabei wäre es so einfach, satt zu werden. Der Mensch müsste nur in aller Freiheit Platz nehmen und anfangen zu essen. Aber noch einmal: Diese Freiheit hat ihren Preis.

Die Freiheit eines Christenmenschen

Die Gemeinde ist der Ort der Freiheit. Diese Freiheit findet allerdings nur der, der auch bereit ist, auf sie zu verzichten. Das schafft jedoch nur das starke Ich, das Ich, das gestorben ist und durch Gott erneuert wurde. Freiheit und Hingabe: In diesen beiden gegensätzlichen Polen bewegt sich die christliche Gemeinde. Sie gehören unbedingt zusammen. Luther sagt es in seiner Denkschrift „Von der Freiheit eines Christenmenschen“ 1520 so: „Ein Christenmensch ist ein freier Herr über alle Dinge und niemand untertan. Ein Christenmensch ist ein dienstbarer Knecht aller Dinge und jedermann untertan.“ Es geht eben um beides: die Freiheit und Unabhängigkeit des Ichs auf der einen *und* das Dienen und die Unterordnung auf der anderen Seite. Beides gehört unauflöslich zusammen. Diese Spannung des christlichen Lebens gilt es auszuhalten, ohne das Gleichgewicht zwischen diesen Gegensätzen zu verlieren. Der Ichsüchtige ist bereits auf der einen Seite vom Pferd gefallen. Für ihn gilt nur der erste Satz. Aber dadurch wird sein Christenleben einseitig und falsch. Denn der Ichsüchtig denkt einlinig, schwarz oder weiß, es liegt ihm nicht, die gegensätzlichen Pole zu verbinden, er lebt ein Entweder-oder. Deshalb muss er sich auf eine Seite schlagen. Und er wählt die Freiheit. Er kann aber mit der Freiheit nichts anfangen, sie bedroht ihn nur. Er kann sie höchstens für sich ausnützen, indem er sie mit seiner Leere füllt, er setzt sie nicht ein, sondern macht sie sich zu eigen. Deshalb entzieht er auch den anderen ihre Freiheit. Er macht sich nicht untertan und wird nicht Knecht, sondern er macht sich andere untertan und ist selbst der Herr. Dadurch jedoch verliert er seine Freiheit. Der Ichsüchtig spürt, dass irgendetwas nicht stimmt, er fühlt sich eingeschränkt, etwas passt nicht zum Ganzen. Aber er kommt nicht darauf, was es ist. Er sieht nicht, dass er einseitig ist, weil er nicht wahrnehmen kann, was ihm fehlt. Denn was er nicht sieht, das gibt es für ihn nicht. Er spürt die Diskrepanz zwischen Anspruch und Wirklichkeit, zwischen dem, was die Gemeinde für ihn sein könnte, und dem, was er aus ihr macht. Er ahnt, dass Gemeinde eigentlich mehr sein müsste als der Ort seiner Selbstverwirklichung. Aber er kommt nicht darauf, was es sein könnte. Er fühlt sich als Fremdkörper. Das erhöht die Unruhe in ihm, die innere Leere zeigt sich in der Gemeinde deutlicher als anderswo. Er hat nicht das, was die anderen haben, er kommt sich vor wie ein Außenseiter. Es ist so, als würde er vor einer Fensterscheibe stehen und hineinschauen. Dort drin ist das, was er sich wünscht. Aber er erreicht es nicht. Es steht etwas zwischen ihm und den anderen. Er ist Zuschauer, andere

agieren, leben, lachen, singen, beten, weinen, sind berührt – er nicht. Er hat keinen Zugang und, was noch schlimmer ist, keinen Zugriff. Seine innere Einsamkeit und Leere steigert sich ins Unerträgliche. Umso mehr verstärkt er nun seine Bemühungen, das schlechte Gefühl in sich zu bekämpfen. Er steht vor der Fensterscheibe und wedelt mit den Armen, damit die Leute zu ihm herauskommen. Er macht auf sich aufmerksam und macht sich wichtig. Er will ihnen sagen, dass dort die Musik spielt, wo er sich befindet. Wo er ist, ist es gut. Er will nicht einer von ihnen werden, denn das geht nicht, er ist ja anders und will anders sein. Er will vielmehr als jemand gesehen werden, der mehr ist, der alle überragt, der einzigartig ist. Er will Bewunderung. Und er unternimmt nun alles, um grenzenlose Zuwendung zu erhalten. Er stellt sich als der Größte vor und zeigt sich von einer grandiosen Seite. Dass das alles so nicht wahr ist, erkennt er nicht, will er nicht erkennen. Denn er schafft sich ja seine eigene Wirklichkeit. Für ihn gibt es nur das, was er für wirklich hält. Durch die Bewunderung der anderen kann er bestimmen. Weil er groß ist, sind die anderen klein, weil er mächtig ist, brauchen sie ihn. Weil er der Mächtigste ist, kann er kontrollieren. Nun hat er wieder die Dinge in seiner Hand und ist Herr der Lage. So fühlt er sich dazugehörig, akzeptiert. Er ist auf der sicheren Seite, das schlechte Gefühl verschwindet. Durch die Bewunderung fühlt er sich selbst wieder. Nun ist die Welt in Ordnung. Für ihn jedenfalls. Aber die Gemeinde gerät in Unordnung, sie steht in der Gefahr, zu einem Ort zu werden, wo es nur noch um ihn, den ichsüchtigen Menschen geht.

Im folgenden Kapitel zeige ich anhand einiger Beispiele, wie das konkret aussieht. Die Beispiele sind echt, aber nicht authentisch. Ich habe verschiedene reale Situationen zusammengesetzt. Es gibt also keine Übereinstimmung, aus der man Rückschlüsse auf Personen und Gemeinden ziehen könnte.

4. Beispiele von Ichsucht in der Gemeinde

Beispiel 1: Ricky

Für den Glaubensgrundkurs haben sich nur wenige angemeldet. Einer der letzten war Herr Richard Czkrzcky. Er stellt sich als ein älterer Herr Ende 60 heraus, der allerdings sehr jugendlich gekleidet daherkommt und demonstrativ sein Motorrad vor dem Eingang des Gemeindehauses parkt. Als Erstes fragt er nach der „hohen Geistlichkeit“ und ist sichtlich enttäuscht, dass der Pfarrer gar nicht da ist, sondern den Beginn des Kurses seinen Mitarbeitern überlässt. Er hat ein eigenes Namensschild dabei, aus Metall und mit seinem Namen, der eingraviert ist. Sein von den Mitarbeitern vorbereitetes Namensschild (wesentlich kleiner) straft er mit Missachtung. Er sagt zu allen, die er begrüßt, dass man ihn Ricky nennen dürfe, da sein Name ja unaussprechlich sei. Beim Essen erzählt er ausladend und detailliert, was er in seinem Leben bereits schon gemacht hat, von vielen Reisen quer durch die Welt und dass er auch heute noch im Ruhestand ein begehrtes Mitglied vieler Vorstände und Aufsichtsräte sei und gerufen werde, wenn es Probleme gibt. Was er genau beruflich gemacht hat, wird nicht deutlich. Während des Vortrags geht er ungeniert umher und fotografiert. In der anschließenden Gesprächsgruppe hält er ein Koreferat und monologisiert lange Zeit. Er zeigt, dass er eigentlich mehr weiß als der Referent, und korrigiert ihn an einigen Stellen. Auf die Fragen der Gruppenleiterin geht er nicht ein. Als sie ihn bittet, auch einmal andere zu Wort kommen zu lassen, schweigt er beleidigt. Er wird nach seiner Motivation für den Glaubenskurs gefragt. Daraufhin teilt er mit, dass er eigentlich mit dem Pfarrer über den Glauben diskutieren wolle. Er habe es nicht nötig, sich Vorträge anzuhören. Er zeigt deutlich, dass er hier wohl nicht auf seine Kosten kommen würde, und nimmt im Folgenden dann auch nur sporadisch an den Kursabenden teil. Er sammelt allerdings eifrig E-Mail-Adressen von den Mitarbeitern, die ihn interessieren, und verwickelt sie in den kommenden Wochen in einen heftigen, zeitaufwendigen Mailwechsel.

An einem Abend ist der Pfarrer anwesend und Ricky belegt ihn sofort mit Beschlag. In der Abschlussbesprechung schwärmt der Pfarrer gegenüber seinen Mitarbeitern: „Das ist unser Mann. Den müssen wir uns warmhalten. Wenn der hier anbeißt, haben wir einen fähigen Menschen gewonnen. Er hat schon angedeutet, dass er gern Leitungsfunktionen übernehmen würde. Mit dem zusammen werden wir vieles erreichen können. Der wird uns helfen, einiges umzukrempeln.“ Die Mitarbeiter schweigen betroffen.

Ricky hat der Leiterin des Seniorenkreises sofort angeboten, dass er einen Vortrag übernehmen könnte. Da Ricky einen sehr kompetenten Eindruck macht, ist die Leiterin darauf eingegangen. Er will über „Die frühzeitliche Besiedlung unserer Gegend“ referieren. Dieses Thema war im Seniorenkreis tatsächlich noch nicht dran. An diesem Nachmittag referiert Ricky über anderthalb Stunden, obwohl nur ein Vortrag von maximal 45 Minuten ausgemacht war. Nach einer halben Stunde schalten die ersten Senioren ihr Hörgerät ab und dösen vor sich hin, nach einer Dreiviertelstunde wird es spürbar unruhig. Nach einer Stunde stehen die Ersten auf und verlassen den Saal. Nach der Veranstaltung schwärmt Ricky, dass es ja ein sehr interessanter und guter Vortrag gewesen sei. Die Zuhörer hätten alle

aufmerksam zugehört und seien richtig begeistert von dem gewesen, was er gesagt hatte. Viele hätten ihm signalisiert, dass er bald wieder einen Vortrag halten sollte und dass das Thema für sie sehr wichtig gewesen sei. Die Mitarbeiterinnen des Seniorenkreises, die diese Lobeshymnen von Ricky hören, schauen sich an: Waren sie in einer anderen Veranstaltung gewesen?

Beispiel 2: Hanne

Hanne leitet das Lobpreisteam der Gemeinde. Sie ist musikalisch sehr begabt. Allerdings überfordert sie ihr Team mit ihrem hohen Anspruch. Sie setzt viele Proben an, ist meist mit dem Ergebnis unzufrieden, ihr entgeht kein Fehler. Sofort wird kritisiert und darauf Wert gelegt, dass alles stimmt. So dauern die Proben oft sehr lange und sind anstrengend. Dazu kommt, dass Hanne das Repertoire ständig erweitert. Immer wieder sind schwierige neue Stücke zu lernen, obwohl das Bisherige noch nicht sitzt. In den Proben gibt sie willkürliche Einsätze, sie sagt nicht genau, wo man ist, und verwirrt das Team. Wenn die Musiker nach den richtigen Noten suchen, werden sie manchmal richtiggehend angegriffen: „Könnt ihr nicht richtig spielen? Macht es doch so, wie ich es euch sage. Ihr müsst nur richtig spielen!“ Erwischt sie einen Musiker bei einem Fehler, kann es passieren, dass sie ihn sehr beschämend bloßstellt und so tut, als ob er den Fehler absichtlich gemacht hätte. Sie entwertet ihr Team systematisch, fordert aber gleichzeitig eine perfekte Leistung. Es gelingt ihr jedoch nicht, genau zu sagen, was sie eigentlich meint. Wenn ihr Team nicht gleich versteht, wird sie ungeduldig und manchmal auch laut. Es kam schon vor, dass sie einige Musiker als unfähig bezeichnet hat. Aus diesem Grund haben bereits Mitglieder das Lobpreisteam verlassen. Manchmal scheint es den Teammitgliedern, als würde Hanne die Verwirrung, die sie anrichtet, genießen. Sie zeigt sich dann als die, die alles im Griff hat, und macht sich lustig über das Unvermögen der anderen. Hanne nimmt öfter Urlaubstage, wie es ihr gerade passt, dann fallen die Proben aus, umso mehr muss in den Zwischenzeiten geübt werden. Auf den Vorschlag, doch nach einer Ersatzlobpreisleiterin zu suchen, geht sie nicht ein. Sie will keine Konkurrenz an ihrer Seite.

Zum Eklat kommt es, als Hanne den Gitarristen vor dem Gottesdienst anfährt: „Du mogelst dich ja nur so durch!“ Daraufhin packt er seine Gitarre ein und geht. Kurz entschlossen verweigern sich auch die anderen Musiker. Sie bleiben zwar auf ihrem Platz auf der Bühne, aber sie spielen nicht. „So können wir nicht Gott anbeten“, sagen sie.

Beispiel 3: Maik

Maik ist Leiter des Leitungskreises der Gemeinde. Er wird vom Leitungskreis dazu gewählt, weil man einen Sprecher braucht. Aber er fühlt sich nun als Gemeindeleiter und damit dem Pastor vorgesetzt. Er erwartet, dass der Pastor ihm regelmäßig Rechenschaft über sein Tun ablegt und ihm alles mitteilt. Er dagegen trifft immer wieder Entscheidungen auch über die Köpfe des Leitungskreises hinweg. Er beruft sich dann auf sein Recht auf eine

Eilentscheidung, da die Sache nicht hätte warten können. Den Mitgliedern des Leitungskreises ist das zuwider, aber sie sagen nichts mehr. Anfangs hatten sie sich in den Sitzungen gegen die Eigenmächtigkeit von Maik gewehrt, aber dann hatten sie regelmäßig am anderen Tag lange Telefonate ertragen müssen, in denen sie dazu aufgefordert wurden, ihre Meinung zu rechtfertigen. Jede Aussage nahm Maik als Gelegenheit, sie in aller Ausführlichkeit zu widerlegen. So gingen manche Telefonate über eine Stunde und brachten keine Klärung. Deshalb überlassen die Mitglieder des Leitungskreises zunehmend Maik die wichtigsten Aufgaben. Es ist einfach nicht gegen ihn anzukommen. Er macht, was er will. Auch der Pastor zieht sich mehr und mehr zurück und vermeidet den Kontakt mit Maik. Das führt dazu, dass er immer eigenwilliger seine Sache macht und das Feld, das man ihm überlässt, immer stärker besetzt.

Bei einem überregionalen Treffen, an dem Maik zusammen mit anderen Mitgliedern des Leitungskreises teilnimmt, berichtet Maik in glühenden Farben über die Gemeindegemeinschaft. Er streicht dabei vor allem seinen Teil heraus und macht deutlich, dass er als Koordinator und Ideengeber unersetzlich sei. Daraufhin bekommt ein Mitglied des Leitungskreises einen Heulanfall. Von einem Weinkrampf geschüttelt, verlässt sie ohne ein weiteres Wort die Sitzung. Kurz darauf geht auch Maik. Als er wenig später auf diesen Eklat angesprochen wird, sagt er: „Das war wirklich ein blöder Abend. Ich musste den ganzen Heimweg zu Fuß machen und kam erst sehr spät heim. Da setze ich mich ein und habe nur Schwierigkeiten.“ (Die Frau, die die Sitzung früher verlassen hatte, hatte ihn in ihrem Auto zum Treffpunkt gefahren.)

Aufgrund dieses Vorfalls wird zur Klärung ein Berater eingeladen. Zunächst ist Maik dagegen, da er der Meinung ist, dass es keine Probleme gibt. Sie könnten alles ohne Berater klären, er würde wissen, wie man in einem solchen Fall vorzugehen hätte. Letztlich willigt er aber ein und es gelingt ihm, die Beratung mit endlosen Gesprächen auszudehnen. Es scheint ihm zu gefallen, dass es vor allem um ihn geht und sogar ein Fachmann von weither anreisen muss, um sich mit ihm auseinanderzusetzen. Dabei gibt er aber dem Berater deutlich zu verstehen, dass er sich im Bereich von „Meditation“ sehr genau auskennt (er meint „Mediation“). Er akzeptiert deshalb auch nicht, was der Mediator vorschlägt.

In einer Sitzung mit dem Berater wird deutlich, dass der Leitungskreis geschlossen gegen Maik steht. Er fällt aus allen Wolken. Da aber die Mitglieder des Leitungskreises deutlich machen, dass sie ihr Amt niederlegen, wenn er nicht zurücktritt, erklärt er seinerseits seinen Rücktritt: „Wenn es nicht anders geht, dann gehe ich halt.“ Er macht deutlich, dass er nun zum Opfer wird, aber dass er gern bereit ist, sich zu opfern, damit die Arbeit weitergehen kann.

Es wird vereinbart, dass Maik der Gemeinde gegenüber erklärt, dass er zurücktritt, weil sich herausgestellt habe, dass sie aufgrund großer inhaltlicher und persönlicher Unterschiede nicht zusammenarbeiten können. Alle sind sich einig, dass vor der Gemeinde keine schmutzige Wäsche gewaschen wird. Als aber die Gemeinde in einer Gemeindeversammlung von seinem Rücktritt in Kenntnis gesetzt werden soll, zieht Maik eine vorbereitete Rede aus

der Tasche, in der er ausführlich mitteilt, dass er zum Rücktritt gezwungen worden sei. Man habe mit ihm nicht geredet, er sei vor vollendete Tatsachen gestellt worden und auch der externe Berater sei ja von Anfang an gegen ihn gewesen. Die Mitglieder des Leitungsteams sind wie gelähmt, sie wissen nicht, wie sie reagieren sollen, und die Gemeinde ist verwirrt.

Nach dieser Gemeindeversammlung teilt sich die Gemeinde in zwei Blöcke. Die einen sind für Maik und die anderen gegen ihn. Es werden von den Gegnern immer mehr Fakten vorgebracht, warum Maik nicht länger Gemeindeleiter sein kann. Maik genießt es sichtlich, dass sich nun die ganze Gemeinde mit ihm beschäftigt. Es werden Stellungnahmen geschrieben, Gespräche anberaumt und wieder abgesagt. Ein weiterer Berater wird hinzugezogen. Bei einem Treffen bringt Maik Freunde von außerhalb der Gemeinde mit, die die Vorgänge nicht verstehen und für ihn sprechen. Maik gelingt es, sich durchzusetzen. Letztlich beschließt die Gemeindeversammlung entnervt um des lieben Friedens willen, dass Maik seinen Leitungskreisvorsitz behalten soll. Aber als dieser Beschluss mitgeteilt wird, erklärt Maik unvermittelt, dass er mit sofortiger Wirkung sein Amt niederlegt mit der Begründung: „Das muss ich mir doch nicht antun!“

Beispiel 4: Erwin

Der Leitungskreis trifft sich regelmäßig bei Erwin. Er ist der Gemeindeleiter und es ist ihm wichtig, diese Aufgabe auch auszuführen. Jede Sitzung beginnt mit einem ausführlichen Abendessen, bei dem sich Erwin als Gastgeber schon über dieses und jenes Thema auslassen kann. Außerdem ist ihm wichtig, dass man sich auch persönlich nahekommst und Gemeinschaft hat, was für ihn allerdings bedeutet, dass er ausführlich über das berichtet, was er erlebt. So wissen die anderen alles über ihn, aber er so gut wie nichts über sie. Wenn die Besprechung endlich beginnt, ist es meist schon sehr spät. Erwin legt die Tagesordnung so fest, wie er es für geboten hält. Er teilt erst zu Beginn der Sitzung mit, um was es gehen soll. Wenn andere Besprechungspunkte vorgebracht werden, werden die schnell abgehakt; die Punkte, die Erwin wichtig sind, jedoch ausführlich diskutiert. Es ist Erwin sehr wichtig, dass alle Details besprochen werden. So kann es sein, dass die Sitzungen bis weit nach Mitternacht dauern und die Teilnehmer des Leitungskreises wie betäubt nach Hause gehen.

In den Sitzungen gibt es immer wieder Auseinandersetzungen zwischen Erwin und dem Pastor. Vor allem wenn der Pastor versucht, seine Ideen einzubringen und durchzusetzen. Er ist der Einzige, dem es in dieser Runde gelingt, Erwin etwas entgegenzusetzen. Er kümmert sich einfach nicht um Erwins Ausführungen, unterbricht ihn oft, beginnt dann mit seinen Argumenten, die nichts mit dem vorigen zu tun hatten. So gibt es manchmal Sitzungen, die sich ausschließlich zwischen den beiden abspielen.

An einem Abend allerdings ist der Pastor sehr leidenschaftlich dabei, eine Idee zu vertreten, die Erwin vehement ablehnt. Da legt der Pastor unvermittelt seinen Kopf auf den Tisch und beginnt laut zu schluchzen: „Niemand spielt mit mir.“ Alle sind wie erstarrt und schauen auf Erwin. Der tut aber so, als wäre nichts passiert. Als niemand auf den Pastor eingeht, heult er

noch lauter. Aber als auch das nicht wirkt, bricht das Weinen genauso abrupt ab, wie es begonnen hat, und die Sitzung geht weiter, als wäre nichts geschehen. Erst ganz zum Schluss sagt Erwin mit einem strafenden Blick in Richtung des Pastors: „Was hier getan wird, bestimme ich, und wer heult, auch!“

Beispiel 5: Anna

Die Frau des Pastors regiert die Gemeinde, das ist allen klar. Was sie sagt, hat mehr Gewicht als das, was der Pastor vertritt. Sie regiert auf ihre Weise: Sie übernimmt federführend bestimmte Gemeindeaktionen (Gemeindeessen, Krippenspiel, Gemeindefest, Gemeindeausflug) und gestaltet diese nach ihrem Gusto, hier ist sie die Königin. Jedes Mal beim ersten Treffen des Mitarbeiterteams eines solchen Events bringt sie bereits fertige Pläne mit. Es werden lediglich die Aufgaben verteilt. Das geschieht so, dass die Gemeindeglieder, die ihr besonders gewogen sind, die wichtigsten Aufgaben bekommen. So hat sie die Sicherheit, dass alles nach ihren Plänen läuft. Korrekturen und Kritik gibt es nicht. „Wer die Verantwortung hat, darf bestimmen“, ist ihr Motto. Und es ist klar, dass sie immer die Verantwortung innehat. Sie ist schließlich die Frau des Pastors, die Mutter der Gemeinde. Als solche lässt sie sich gern bezeichnen. Und als Mutter hat sie auch ihre Lieblinge. Wer nicht dazugehört, muss das deutlich spüren. Sie kann sich oft zynisch und sarkastisch über Personen äußern und abwertend urteilen. Das tut sie ungeniert und offen. Da sie mit ihrem Urteil meist genau ins Schwarze trifft, ist sie gefürchtet. Man kann ihr nichts entgegensetzen. Auf der anderen Seite gibt es Leute in der Gemeinde, die sie hofiert. Es sind Menschen mit einem gewissen Ansehen oder einer bedeutenden Stellung im Ort. Sie umgibt sich gern mit diesen wichtigen Leuten, die sie zu Nachmittagstreffen zu sich einlädt. In diesen Runden urteilt man offen über andere, bewertet Vorgänge und ist sich meistens einig in dem, was man ablehnt. Man ist ganz bewusst anders als die anderen – anders heißt in jedem Fall: besser.

Anna unterscheidet genau in das, was sie interessiert, und das, was ihr gleichgültig ist. Wird ihr etwas mitgeteilt, was sie nicht berührt (und das ist das meiste), dann zeigt sie deutlich ihr Desinteresse. Ihre Welt ist klar in Schwarz und Weiß eingeteilt, in das, was ihr nützt, und das, was ihr nichts bringt. Für Anregungen, Vorschläge anderer zum Beispiel interessiert sie sich nicht. Bei der Mitarbeiterbesprechung zum Krippenspiel kommt es schließlich zu der Situation, dass einige Mitarbeiter sich doch mit ihren Vorschlägen für eine Veränderung des Planes von Anna durchsetzen können. Daraufhin ist Anna wochenlang eingeschnappt, zieht sich von allem zurück und lässt alle spüren, wie egal ihr diese Gemeinde ist: „Sollen die anderen doch herausfinden, wie sie ohne mich zurechtkommen wollen“, sagt sie sich. Erstaunlicherweise gelingt es ohne sie aber recht gut. Als sie das merkt, ruft sie nach einiger Zeit die Mitarbeiter an und teilt ihnen großmütig mit, dass sie ihnen ihr aufrührerisches Verhalten verzeihen würde. Von da an ist sie wieder die Alte.

Beispiel 6: Damaris

Seit etwa einem halben Jahr kommt Damaris in den Hauskreis. Sie ist Single und arbeitet als Physiotherapeutin. In der ersten Zeit kommt Damaris regelmäßig zu spät, manchmal verspätet sie sich erheblich. Es kann dann vorkommen, dass sie, obwohl die Bibelarbeit schon begonnen hat, der Gastgeberin des Hauskreises bedeutet, dass sie noch nichts zu Abend gegessen und furchtbar Hunger hat. Obwohl es alle Teilnehmer stört, lässt sie sich etwas zu essen machen. Als ihr mitgeteilt wird, dass dieses Verhalten abgelehnt wird, bringt sie sich fortan ein belegtes Brot mit und isst es demonstrativ, während das Programm läuft. Nach ihrer Meinung steht ihr das zu, da die anderen ja alle Familie hätten und sie sich als Single allein versorgen müsse. Damaris fällt auch dadurch auf, dass sie ständig neue Ideen hat und sie lauthals verkündet, passend oder unpassend. Zum Beispiel möchte sie, dass der Hauskreis immer wieder etwas unternimmt, Ausflüge macht, Events besucht oder sich einfach so zum Wandern oder im Freibad trifft. Es sei ja langweilig, immer nur zusammensitzen und miteinander zu diskutieren. Obwohl ihre Ideen auf keine Gegenliebe stoßen, hört sie damit nicht auf. Bei Gegenargumenten lacht sie laut und kommt dann mit anderen Vorschlägen. Sie lässt nicht locker, so als wäre es ihre Aufgabe, den Hauskreis aufzumischen. Geht es im Gespräch um eine Sache, vertritt sie garantiert eine Gegenmeinung. Sie möchte, dass man auch die andere Seite sieht. Wo Damaris ist, ist immer etwas los, ist immer Umtrieb. „Man muss das Leben von seiner schönen Seite nehmen“, ist ihr Motto. Als ihr dann gesagt wird, dass der Sinn des Hauskreises ein anderer ist, als Spaß zu haben, ist sie beleidigt und kommt mehrere Wochen nicht mehr. Nach einiger Zeit taucht sie wieder auf, nimmt aber nur noch sporadisch teil.

An einem Abend, an dem sie einmal wieder viel zu spät in den Hauskreis „einfliegt“, kommt es zu einer Aussprache. „Ihr kreist doch nur um euch selbst“, sagt sie heftig, „ihr seid überhaupt nicht offen für andere und versteht mich nicht.“ Die Hauskreisteilnehmer seufzen hörbar, haben sie sich doch in starkem Maß um Damaris gekümmert, mehr als um andere. Offensichtlich ist das alles nicht angekommen. Sollen sie sich noch mehr um Damaris bemühen? Seitdem sie dabei ist, ist es im Hauskreis mühsam geworden.

Beispiel 7: Jochen

Der junge Pastor hat vor ca. 10 Jahren die Gemeinde gegründet. Seither ist sie kontinuierlich gewachsen. Nun werden Töne laut, dass sich die Leitungsstruktur verändern müsste. Bisher habe der Pastor alles allein bestimmt, nun sollte man die Leitung auf eine breitere Basis stellen. Jochen, der Pastor, ist erst nach vielen Gesprächen zu einer Veränderung bereit. Auf seinen Vorschlag hin wird eine sehr komplizierte Struktur ausgearbeitet: Es gibt zwei Leitungsebenen – die geistliche Leitung und die organisatorische Leitung. In beiden Gremien sitzen unterschiedliche Gemeindeglieder, nur Jochen ist als Pastor und Leiter in beiden anwesend. Die Ausarbeitung der neuen Satzung erfordert viel Zeit: Sitzungen, Gemeindeversammlungen, es werden Papiere geschrieben, Entwürfe gefertigt und wieder verworfen. Zuletzt weiß keiner mehr richtig Bescheid, nur Jochen kennt sich aus, je

komplizierter alles wird, desto kompetenter gibt er sich. Nach einiger Zeit haben die Gemeindeglieder genug und die Satzung wird beschlossen. Von diesem Zeitpunkt an gelingt es Jochen, die beiden Gremien so zu gestalten, dass nicht deutlich wird, was die andere Seite macht. Weil nur er über alles Bescheid weiß, kann er durch gelenkten Informationsfluss bestimmen. Es gibt zwar durch die Einrichtung der beiden Gremien eine breite Leitungsebene, aber trotzdem ist der Pastor nach wie vor der, der alles unter Kontrolle hat.

Jochen präsentiert sich als der Profi in Sachen Gemeindeaufbau. Kommen Fragen bezüglich seines Leitungsstils, dann teilt er mit, dass er das gelernt hat, laufend an Fortbildungen teilnimmt und auch regelmäßig Supervision besucht. Erst viel später stellt sich heraus, dass das gar nicht stimmt. Jochen lässt sich in den Vorstand überörtlicher Arbeitskreise wählen und überall gelingt es ihm, einen wichtigen Eindruck zu machen und seinen Einfluss auszuspielen. In seiner Gemeinde ist er nicht mehr so oft, obwohl er noch alles in der Hand hat. Nur kleine, untergeordnete Entscheidungen (Putzplan, Raumbelagungen) delegiert er. Wird er etwas gefragt, dann weist er es entrüstet zurück: „Woher soll ich das wissen? Dafür ist jemand anderes zuständig.“ Gleichzeitig macht er aber deutlich, dass alles mit ihm abgesprochen werden muss.

Es kommt zum Eklat, als Jochen in beiden Leitungsgremien mitteilt, dass ein Beschluss im jeweils anderen Gremium gefällt worden sei. Die Teilnehmer verständigen sich gegenseitig und der Alleingang des Pastors wird offensichtlich. Mit dieser Tatsache konfrontiert, wehrt Jochen ab: „Das ist allein meine Sache. Ich bin für diese Gemeinde verantwortlich. Ich habe sie auch gegründet.“ Ein klärendes Gespräch lehnt er ab: „Wir haben so lange an unserer neuen Struktur gearbeitet, jetzt wird sie nicht sofort nach den ersten Schwierigkeiten infrage gestellt.“ Als die Mitglieder der beiden Leitungsgremien auf einer Klärung beharren, trifft man sich im Folgenden zu anstrengenden und ergebnislosen Runden, in denen der Pastor lange Vorträge hält, weitere Papiere vorlegt, auch selbst ausführliche Denkschriften verfasst und darauf Wert legt, dass alles gemeinsam beschlossen wird. Nebensächlichkeiten nehmen dabei den Hauptteil der Zeit in Anspruch. Zuletzt kündigen 4 Teilnehmer der Leitung an, dass sie die Gemeinde verlassen werden, wenn das so weitergeht. Darauf der Pastor: „Dann geht doch. Ihr seid sowieso die Aufrührer. Wenn ihr weg seid, dann können wir endlich in Ruhe weitermachen.“

Später wird deutlich, dass bereits früher immer wieder Gemeindeglieder die Gemeinde wegen des Pastors verlassen haben. Sie sind mit seinem selbstsüchtigen und autokratischen Stil nicht mehr zurechtgekommen. Aber der Weggang ist von Jochen immer als eine persönliche Entscheidung der Betroffenen bezeichnet worden, über die man nicht diskutieren müsse. „Wer geht, ist fort“, meint er.

Der Vorschlag von Gemeindegliedern, einen Berater hinzuziehen, lehnt Jochen zunächst ab. Dann aber stimmt er zu. Allerdings wird der Berater schon im Vorfeld ausführlich von Jochen informiert und sein Auftrag wird auf eine Moderation im Gesprächsverlauf begrenzt. Die grundsätzlichen Dinge (wie Struktur, Position des Pastors) sollen nicht thematisiert werden.

Der Berater soll die aufmüpfigen Gemeindeglieder zur Ordnung rufen, sollte das nicht klappen, ihnen den Weggang nahelegen.

Nachdem die Lage für Jochen immer unhaltbarer wird – die Gemeinde ist durch Austritte inzwischen sehr geschrumpft und die Übriggebliebenen wollen einen Schlusstrich ziehen –, bittet Jochen darum, eine Sabbatzeit machen zu können. In den Monaten ohne Pastor atmet die Gemeinde spürbar auf. Als die Zeit vorbei ist, wird klar, dass Jochen nicht in seine Gemeinde zurückkehren kann. Die Verantwortlichen und Jochen einigen sich auf eine Kündigung. Jochen legt aber Wert darauf, dass nicht er selbst kündigt, sondern dass ihm gekündigt wird. Das Kündigungsschreiben der Gemeinde an den Pastor wird von Jochen mit einem Rechtsanwalt wegen eines Formfehlers angefochten: Die Kündigungsfrist wurde nicht eingehalten. Die folgende Zeit wird für die Gemeinde mühsam: Briefe des Rechtsanwaltes, die Erkenntnis, das ihm praktisch nicht gekündigt werden kann, viele Krankmeldungen von Jochen, Zeiten mit intensiven Versuchen, doch noch zu einer Verständigung zu kommen, wechseln sich ab mit frontalen Angriffen und Güteterminen beim Arbeitsgericht. Das Ganze zieht sich über Monate, bis die Gemeinde entnervt einlenkt und einer erheblichen Abfindungssumme zustimmt.

Beispiel 8: Jasmin

Jasmin ist 17 Jahre alt und Mitglied des Jugendkreises. Sie ist das Problemkind ihrer Gruppenleiter. Meistens stachelt sie die anderen an, reizt zum Widerspruch und tut, was sie will. Die Gruppenleiter haben aber den Ehrgeiz, dass sich auch schwierige Jugendliche in der Gruppe wohlfühlen sollen, ihr Ziel ist, sie zum Glauben zu führen. Jasmin entwischt jedoch allen Versuchen, mal ist sie so, mal ganz anders. Niemand weiß, woran man mit ihr gerade ist. Sie kann an einem Abend sehr zugänglich sein, am anderen weinerlich, dann wieder aggressiv oder fordernd. So wie Jasmin drauf ist, verläuft entsprechend der Abend. Immer wieder bringt sie auch andere mit in die Gruppe, die sie irgendwo aufgelesen hat. Dann kann sie sehr mütterlich und aufmerksam sein.

An einem Abend kommt sie mit Wolfi. Den stellt sie als ihren neuen Freund vor, mit dem sie ausgiebig und vor allen anderen herumknutscht. Da das nicht den Regeln der Gruppe entspricht, stellen die Gruppenleiter Jasmin vor die Entscheidung: Entweder Wolfi geht oder beide verlassen die Gruppe. Wolfi verlässt daraufhin grinsend das Gemeindehaus, nur um kurz darauf wieder hereinzukommen. Überheblich teilt er der Gruppenleiterin mit, dass ihr Auto draußen aufgebrochen worden sei. Diese holt ihren Autoschlüssel, der jetzt erstaunlicherweise neben ihrer Tasche liegt, und eilt hinaus. Draußen stellt sie fest, dass die Autotür tatsächlich offen steht. Aber aus dem Auto fehlt nichts. „Wahrscheinlich war das ein Anschlag“, meint Wolfi und weist darauf hin, dass die Kühlerhaube nicht richtig geschlossen ist. Wolfi ist ein Tausendsassa und erweist sich als kundiger Automechaniker, der unter die Motorhaube schaut und feststellt, dass ein Bremschlauch gelockert wurde. Alle sind verwirrt: Wer sollte einen Anschlag auf das Auto der Gruppenleiterin verübt haben? Aber

Wolfi sonnt sich in der allgemeinen Bewunderung der Gruppe und der Rauswurf von vorhin ist vergessen.

Die Reaktion auf diese Beispiele sind negative Gefühle

Wie geht es Ihnen, wenn Sie diese Beispiele lesen und mit der geballten Wucht ichsüchtigen Verhaltens konfrontiert werden? Bleibt bei Ihnen ein unguter, ambivalenter, verunsichernder Eindruck zurück? Ichsucht löst bei denen, die damit konfrontiert werden oder betroffen sind, starke – meist negative Gefühle aus. Diese gilt es zunächst einmal wahrzunehmen. Welche Gefühle sind das?

Ein Gefühl von Abhängigkeit und Ausgeliefertsein: Die Beziehungen sind nicht ausgewogen. Es gibt einen, der oben ist und das Handeln bestimmt. Er hat das Sagen und kontrolliert die Situation.

Ein Gefühl der Ohnmacht: Das Gesetz des Handelns wurde aus der eigenen Hand genommen, man reagiert nur noch. Eine Dynamik läuft, die man nicht anhalten kann. Man ist hilflos und sieht keine Möglichkeit, sich zu wehren. Man kann eigentlich nichts tun.

Ein Gefühl von Verwirrung: Was soll ich glauben und was nicht? Man weiß nicht, wie man die Vorgänge bewerten soll. Man traut den eigenen Wahrnehmungen nicht. Die Vorgänge sind wie eine Achterbahnfahrt.

Man schwankt zwischen Bewunderung und Rastlosigkeit: Ist der wirklich so? Kann das so sein oder sehe ich das falsch? Auf der einen Seite ist man fasziniert von Stärke und Brillanz des anderen, auf der anderen hat man das Gefühl, ausgenutzt, missbraucht oder eingespannt worden zu sein. Man zweifelt mehr an sich selbst als am anderen.

Im folgenden Kapitel befassen wir uns mit dem ichsüchtigen Verhalten und versuchen zu verstehen, was es auslöst. Wenn wir die Abläufe durchschauen und einordnen können, gelingt es uns, besser mit ihnen umzugehen. In Kapitel 8 komme ich dann noch einmal ausführlicher auf diese Beispiele zurück.

5. Ichsüchtiges Verhalten

Unterschiedliche Ausprägungen

Es gibt eine depressive und eine aggressive Ichsucht: In der depressiven Variante bestimmen die Ichsüchtigen durch ihre Verweigerung. Sie stellen sich als schwach und bedürftig dar und fordern mehr Aufmerksamkeit als andere. Manchmal bezeichnen sie sich als das Opfer der anderen, streichen heraus, wie mies mit ihnen umgegangen wird und wie sehr sie deshalb die Aufmerksamkeit der anderen benötigen. Sie wollen ja nur Gerechtigkeit – damit meinen sie aber vor allem sich selbst und fordern einen Ausgleich für die Beeinträchtigungen, die sie erleiden müssen. Das ist die Ichsucht der Schwachen. Durch ihr Jammern gelingt es ihnen im Fokus des Interesses zu sein, um das zu bekommen, was sie wollen. Durch ihre negative Art bestimmen und kontrollieren sie die anderen.

In der aggressiven Form der Ichsucht gelingt es den Ichsüchtigen mit ihrer Großartigkeit und ihrem großspurigen Verhalten alle Aufmerksamkeit auf sich zu konzentrieren (dazu später noch mehr). Der aggressive Ichsüchtige will die Macht, will alles für sich. Er ist der Meinungsmacher, nur seine Ansicht zählt. Er ist von sich überzeugt und setzt seine Meinung unter allen Umständen und gegen alle anderen durch. Er ist in seinem Verhalten hemmungslos, will immer das letzte Wort haben und arbeitet notfalls auch mit Drohungen. Er setzt den anderen gegenüber (vor allem wenn sie ihm widersprechen) eine Art von psychischem „waterboarding“ ein: Er schränkt ein (nimmt dem anderen die Luft, die Entfaltungsmöglichkeit) und ist im nächsten Augenblick großzügig (lässt wieder Bewegungsspielraum).

Treffen ein depressiver und ein aggressiver Ichsüchtiger aufeinander, siegt der aggressive Typ (siehe Beispiel 4: Erwin).

Es gibt eine manipulative und eine offensive Ichsucht: Die manipulative Form arbeitet unterschwellig, verborgen. Einfluss wird ausgeübt, indem man hintenherum redet, Gerüchte streut, gezielt Verwirrung stiftet und Menschen gegeneinander aufbringt. Durch sarkastische Bemerkungen und Andeutungen werden Aussagen gemacht, die nicht angreifbar sind. Es wird deutlich gezeigt, was man denkt, aber man redet nicht darüber. Menschen werden sichtbar abgelehnt, indem sie übergangen oder geschnitten werden. Werden Ichsüchtige auf dieses Verhalten angesprochen, tun sie so, als wären das alles völlig übertriebene Reaktionen: „Sei doch nicht so empfindlich. Du beziehst alles nur auf dich.“ (Deutlich wird dies vor allem im Beispiel 5: Anna.)

Bei der offensiven Ichsucht sucht man die Konfrontation. Es werden Behauptungen aufgestellt, die der andere erst einmal widerlegen muss. Befindet er sich im Rechtfertigungsdruck, lässt man ihm am langen Arm verhungern, da man auf seine Argumente entweder nicht eingeht oder sie als nichtzutreffend oder unrichtig lächerlich macht. Der offensive Ichsüchtige ist den anderen immer einen Schritt voraus und (genauso wie bei der Geschichte vom Hasen und Igel) immer noch vor den anderen am Ziel. Das liegt vor allem daran, dass er bestimmt, was das Ziel ist, und die Zielmarkierung willkürlich so verändert, wie es ihm am meisten dient (Beispiel 7: Jochen). Die anderen japsen hinter ihm

her, können ihn aber nie einholen, bis sie erschöpft aufgeben, sich zurückziehen, ganz resignieren oder dem Ichsüchtigen freiwillig das Feld überlassen.

Im Gespräch ziehen sich Ichsüchtige hinter die Fassade ihres Ichs zurück. Sie verstecken sich gewissermaßen hinter einer Ichmaske, die sie aufgebaut haben. Auf diese Weise reagieren sie nur auf den anderen oder die Umstände und sind immer „außen vor“. Sie übernehmen damit auch keine Verantwortung für ihr Verhalten. Sie sagen beispielsweise: „Ich kann nicht umhin, als ...“, „Leider sehe ich mich gezwungen, dir ...“, „Es bleibt mir nun nichts anderes übrig, als dir ...“ Sie sind die Unschuldigen, die anderen haben sich die notwendigen Reaktionen der Ichsüchtigen zuzuschreiben, denn sie haben ja kein anderes Verhalten verdient. Die Ichsüchtigen sind damit immer auf der Seite der Guten, des Rechts und der Gerechtigkeit. Dabei definieren sie selbst, was Recht und Gerechtigkeit ist. Im Brustton der Überzeugung sind sie nur bemüht, sich selbst zu vereidigen: „Ich muss mich ja gegen dich wehren, sonst ...“ Das zeigt: Die Ichsüchtigen sind nur auf sich und ihre eigene Sicht der Dinge fixiert.

Das ichsüchtige Verhalten im Allgemeinen

Das ist zunächst eine sehr grobe Einteilung des ichsüchtigen Verhaltens. Im Folgenden schauen wir an, wie sich dieses Verhalten ausprägen kann. Diese Auflistung sollte aber nicht dazu führen, dass man nun überall nach ichsüchtigem Verhalten sucht (und es bestimmt auch entdeckt). Ichsucht beschreibt die Zusammenballung ganz verschiedener ichsüchtiger Elemente zu einem grundsätzlich ichsüchtigen Verhalten. Der Ichsüchtige ist nicht ein bisschen selbstbezogen, sondern er ist generell so, er kreist *nur* um sich, er sieht den anderen überhaupt nicht. Er kann sich deshalb auch nicht auf einen anderen Menschen einstellen. Er ist nicht wirklich bindungsfähig, denn der Ichsüchtige sieht andere Menschen nur als Objekte und benutzt sie, um sich selbst zu spüren, zu bestärken oder zu profilieren. Auf der einen Seite benötigt er sie als Bewunderer und Unterstützer, auf der anderen verachtet er sie, weil er sie nur für seine Zwecke benutzt. Empathie gibt es für ihn nur im Blick auf die eigene Person. Selbstmitleid und ein genaues Erspüren der eigenen Befindlichkeit sind ihm vertraut; er ist sogar ständig dabei, sich selbst den Puls zu fühlen, um herauszubekommen, wann das eigene innere unangenehme Gefühl übermächtig wird oder ob er es beruhigen kann. Aber im Blick auf andere Personen gelingt ihm ein emphatisches Verhalten nicht: Er kann sich nicht in einen anderen hineinversetzen. Das eigene Gefühl, die eigene Bedürftigkeit ist so groß, dass es den anderen irgendwie gar nicht gibt. Er ist so sehr mit sich beschäftigt und bemüht, das eigene innere Loch zu füllen, dass er gar nicht auf die Idee kommt, es könnte noch etwas außerhalb seiner selbst geben. Entsprechend ist das Gefühlsleben des Ichsüchtigen mangelhaft differenziert: Er fühlt sich entweder total stark und unangreifbar oder zutiefst abgelehnt und verachtet. Bekommt er nicht die Zuwendung, die er braucht, versinkt er im Selbstmitleid und bedauert sich zutiefst. Er wendet sich selbst zu, verschließt sich und sagt sich: „Mit mir hat auch niemand Mitleid, deshalb muss ich auch mit anderen kein Mitleid haben.“

Die Ausprägungen des ichsüchtigen Verhaltens können ganz unterschiedlich sein. Nicht alle ichsüchtigen Menschen verhalten sich auf die gleiche Weise. Es gibt eine breite Palette der Möglichkeiten und nicht alle hier aufgeführten Verhaltensweisen müssen auf eine Person zutreffen. Aber die einzelnen ichsüchtigen Verhaltensweisen – egal, wie sie sich zeigen – sind so massiv, dass sie alles bestimmen und sehr deutlich den Umgangsstil dieser Menschen prägen. Manchmal sind die Verhaltensweisen so stark, dass man sie nicht für möglich hält und sie entsprechend nicht ernst nimmt. Man tut sie vielleicht als Marotte ab oder denkt, dass sich dieser Mensch nur jetzt gerade so seltsam verhält, weil es ihm nicht gut geht. Aber das ist nicht so. Ichsüchtiges Verhalten ist eine Grundhaltung, denn sie hat mit einem tiefen Grundbedürfnis zu tun. Sie tritt manchmal so unverschämt zutage, dass man nicht in der Lage ist, in richtiger Weise darauf zu reagieren. Man hält das einfach nicht für möglich – und beginnt vielleicht an der eigenen Wahrnehmung zu zweifeln.

Das ist ebenfalls ein typisches Zeichen für ichsüchtiges Verhalten, dass man die Ichsucht des anderen auf sich bezieht. Man hält sich selbst für schuldig dafür, dass der andere so massiv für seine Bedürfnisse eintreten muss. Manchmal ist man auch nur verwirrt, weil man das Verhalten nicht einordnen kann. Das seltsame Verhalten liegt außerhalb der konventionellen Normen und man hat deshalb kein Instrumentarium, „normal“ damit umzugehen. Man möchte schließlich nicht als unhöflich oder unfreundlich gelten. Aber diese Unsicherheit nützen die ichsüchtigen Menschen hemmungslos aus. Sie spielen mit der Hilflosigkeit. Es gefällt ihnen, wenn dem anderen die Worte fehlen, sie weiden sich an der Ohnmacht des anderen, der sich nun mit der Entscheidung konfrontiert fühlt: Soll ich höflich bleiben oder aus der Haut fahren? Fährt er aus der Haut, kann der Ichsüchtige selbstgefällig zu sich (oder zum anderen) sagen: „Du bist ja auch nicht besser als ich!“ Die Abwertung des anderen und die eigene selbstgefällige Souveränität gibt dem Ichsüchtigen Sicherheit, denn dadurch ist er stark.

Im Grunde genommen fühlt sich ein Ichsüchtiger tief in seinem Inneren sehr schwach und bedürftig. Er kann mit diesem Gefühl nicht umgehen, es bedroht ihn. Er tut nun alles, um seine Schwäche zu kaschieren und zu zeigen, wie überlegen und mächtig er ist. Dabei gibt er sich übermächtig. Er ist intellektuell, er ist klug. Er weiß über alles Bescheid, er ist in jedem Thema zu Hause, er kennt sich aus. Mit seinem Wissen spielt er alle anderen an die Wand. Er ist immer Herr der Lage und das auch noch schnell und in überlegener Weise. Der Ichsüchtige will unter allen Umständen die Kontrolle behalten: über sich, die Situation, den anderen. Er kann nicht mit eigener Ohnmacht umgehen. Das ist für ihn ein sehr schlimmes Gefühl. Deshalb ist er sehr bemüht, die Macht des Handelns in den eigenen Händen zu haben, um alles zu bestimmen. Es geht ihm nur gut, wenn er alles im Griff hat. Deshalb wird er alles tun, um zum Bestimmer der Lage zu werden, und alles daransetzen, es zu bleiben. Dabei greift er zu sämtlichen möglichen und unmöglichen Mitteln, faire und unfaire. Er schont den anderen nicht. Seine Anstrengungen, Kontrolle auszuüben, sind so groß, dass er auch vor Tricks, Unwahrheit und Verwirrung nicht zurückschreckt. Manchmal verbreitet ein Ichsüchtiger deshalb um sich ein Fluidum von Unnahbarkeit und überheblicher Dominanz. Manchmal redet er so, mal so, um auf diese Weise das Gespräch zu bestimmen. Er stellt

Behauptungen auf, die er kurz darauf wieder revidiert, ohne zu begründen, warum er seine Meinung geändert hat. Der andere ist ständig bemüht, ihm zu folgen, die richtigen Erwidern zu finden oder die passenden Gegenargumente – aber er ist nur am Reagieren. Der Ichsüchtige jedoch agiert und bestimmt den Gesprächsverlauf. Der andere ist bemüht, sich zu rechtfertigen, verstrickt sich in seinen Argumenten, sieht blass und wenig überzeugend aus, ist in der Defensive, aus der er nicht herauskommt – und gibt vielleicht irgendwann klein bei. Genau das beabsichtigt der Ichsüchtige.

Oder der Ichsüchtige verbreitet um sich einen Nebel, redet unbestimmt, verwirrt mit Andeutungen, seltsamen Begebenheiten, abstrusen Forderungen oder unklaren Behauptungen. „Genebelt“ wird vor allem dann, wenn sich der Ichsüchtige in die Ecke getrieben fühlt und den Eindruck hat, dass ihm die Felle wegschwimmen. Dann stiftet er Verwirrung, damit er nicht mehr angreifbar ist. Er greift also zu einer Notmaßnahme, weil er auf diese Weise letztlich der Einzige ist, der durchblickt. Das kann zu einem dämonischen Spiel werden. Es ist zwar nicht wirklich dämonisch, aber es wirkt so, weil alles so bizarr und willkürlich erscheint, unreal, abstrus. Vielleicht erweist er sich den anderen gegenüber, die nun gar nicht mehr wissen, was los ist, als der Retter, indem er die Sache auflöst, klärt oder zum Beschützer vor einer ungewissen Bedrohung wird (siehe Beispiel 8: Jasmin). Er macht die anderen so von sich abhängig, sie brauchen ihn, weil er allein Sicherheit ausstrahlt. Das ist auch der Grund, warum es ein Ichsüchtiger mit der Wahrheit nicht so genau nimmt. Er *ist* die Wahrheit. Er bestimmt, was richtig ist und was nicht. Da er alles auf sich bezieht, zählt nur seine eigene Wahrnehmung. Und das, was er sieht, das stimmt. Was er wahrnimmt, setzt er in eine Beziehung zu sich und bewertet es so, dass es in sein Raster passt und ihm dient. Es mag sein, dass er sich dabei vieles einredet, die Wirklichkeit willkürlich verändert, so wie es für ihn günstig ist, und dass er alles so dreht, dass es ihm dient – aber er tut das auf so gekonnte Weise, dass der andere dies gar nicht unbedingt merkt, oder wenn doch, dieser eher an sich selbst zweifelt als an dem, was der Ichsüchtige als absolute Wahrheit hinstellt. Denn der Ichsüchtige vertritt seine Meinung mit Überzeugung, begründet sie mit vielen Argumenten, klingt sehr glaubwürdig und ehrlich. Mit einer emotionalen Beteuerung seiner Glaubwürdigkeit und seiner Integrität gelingt es ihm, sich von allen Zweifeln der anderen reinzuwaschen, sodass man sofort ein schlechtes Gewissen bekommt, dass man ihn so böse hinterfragt hat. „Zweifelst du an meiner Ehrlichkeit?“, fragt der Ichsüchtige im Ton des naiven Staunens, „kann es wirklich sein, dass du mich für einen Lügner hältst?“ Und sofort ist man bemüht zu beteuern: „Nein, nein, auf keinen Fall. Ich verstehe nur nicht alles.“ Jetzt zeigt sich der Ichsüchtige erleichtert und nimmt das als Gelegenheit, alles noch einmal zu erklären – so wie er es sieht. Der Ichsüchtige lügt nicht im willentlichen Sinn – und er würde sich einen solchen Vorwurf auch gar nicht gefallen lassen. Er ist ein Meister darin, die Wirklichkeit so zu drehen und zu wenden, so zu kneten und zu beugen, so zu interpretieren und zu analysieren, dass sie schließlich genau seinem Bild und seinen Vorstellungen entspricht. So ist die Wirklichkeit immer für den Ichsüchtigen, nie gegen ihn.

Auf die Frage, ob es **typisch weibliches und typisch männliches ichsüchtiges Verhalten** gibt, lässt sich nur sagen, dass die Verhaltensformen der Ichsucht nicht geschlechterspezifisch sind. Allerdings gibt es eine Tendenz dazu, dass sich ichsüchtiges Verhalten auf weiblicher Seite eher amourös, manipulativ, hilfsbedürftig, unterschwellig zeigt, mehr geprägt von Ironie, Zynismus und Sarkasmus und vielleicht auch eher mit der Betonung einer Opferhaltung einhergeht, dem Kokettieren mit der eigenen Schwäche. Die offensive, machtbetone Form der Ichsucht dagegen ist mehr auf der männlichen Seite zu finden: die harte Behauptung der eigenen Stärke, das Sichdurchsetzen mit Druck, Drohung und eindeutigen aggressiven Aussagen der Abwertung anderer. Das Verwirrspiel betreiben Männer und Frauen auf gleiche Weise, die Frauen eher im Bereich der Gefühle, die Männer mehr im Bereich der Fakten. Beide wollen Herrschaft ausüben, aber sie tun es unterschiedlich. „Der männliche Narzisst ist eher von einer grandiosen, machtbetonten Form. Die Narzisstin definiert sich mehr über Leistung, Perfektionismus, Attraktivität und Anpassung. Sie ist ein menschliches Chamäleon. Sie kommt in einen Raum, spürt genau, was gerade angesagt ist, und kann sich perfekt in die Situation einfügen. Dahinter würde man erst mal keinen Narzissten vermuten, aber sie hat auch ein tiefes Selbstwertdefizit und versucht es über die Anpassung und Perfektion zu kompensieren. Der Unterschied: Die Narzisstin spürt ihren Minderwertigkeitskomplex eher als der Narzisst.“ (Bärbel Wardetzki in Spiegel online³⁴)

Untersuchungen zeigen: Männer sind häufiger von Ichsucht (vor allem in der Form des Narzissmus) betroffen als Frauen, letztere holen auf (Prof. Dr. med. Volker Faust³⁵). Altersmäßig dominieren bei Ichsucht die mittleren Lebensjahre. Es beginnt bei Heranwachsenden und geht im Alter etwas zurück. Aber gerade auch im Alter treibt der Narzissmus späte Blüten: Altersegoismus (manchmal mit lächerlichen Zügen, weil die Grandiosität nicht mehr so überzeugend wirkt).

Schauen wir uns nun die Verhaltensweisen der Ichsucht im Einzelnen an.

Baukasten der Ichsucht

Darstellungssucht

Der Ichsüchtige nimmt auf großartige und grandiose Weise Raum ein, bestimmt das Thema und zieht die Aufmerksamkeit auf sich. Er ist der Mittelpunkt seiner Welt: Die ganze Welt wird zu seiner eigenen gemacht und er steht in der Mitte. In einer Gesprächsrunde liegt er wie hingegossen im Sessel und doziert. Sein Auftreten hat stets einen hohen Unterhaltungswert. Der Ichsüchtig ist bemüht, sich immer mit den Besten eines Fachs zu umgeben, er hat Kontakte zu Koryphäen (Ärzte, Berater, Seelsorger). Er will mehr sein als andere, mehr als normal, mehr als durchschnittlich. Er gibt mit seinen Kontakten an, betont, wann er mit wem sich getroffen hat, in welchen Diskussionsrunden oder Talkshows er seine

³⁴ <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/narzissmus-ursprung-liegt-oft-in-der-kindheit-a-986907.html>

³⁵ www.psychosoziale-gesundheit.net/seele/narzissmus.html

Meinung vertreten und gegen Professor Sowieso mit seinen Argumenten gewonnen hat – oder ihn sogar überzeugen konnte. Er macht sich gern lustig über jemand, spottet eloquent und messerscharf. Anderen zeigt er gern, dass er überlegen ist, dass sie nicht mithalten können. Wenn er gut aufgelegt ist, unterstützt er andere großmütig, indem er für sie spricht, ihnen Worte zuspießt, Fremdworte korrigiert, sie belehrend „erzieht“. Er war in vielen Ländern, hat alle wichtigen Filme gesehen, die bedeutendsten Bücher gelesen, korrespondiert mit Politikern, die ihn als Berater hinzuziehen oder ihn bei Krisen um seine Hilfe bitten. Er hat vieles studiert, bei bedeutenden Dozenten gelernt, einen hohen Bildungsabschluss erreicht oder bereits eine eigene Firma oder ein Institut gegründet. Notfalls wird die Doktorarbeit abgeschrieben, Titel eingekauft oder eine unglaubliche Karriere ausgedacht. Auf jeden Fall hat der Ichsüchtige eine breite Allgemeinbildung und kann in jedem Bereich mitreden – das tut er auch. Aber meistens bewegt er sich dabei eher im oberflächlichen Bereich. Manchmal ist er allerdings auch einseitig in seinen Fähigkeiten und Kompetenzen, aber dann auf einem sehr speziellen Gebiet, in dem er unschlagbar ist. Ichsüchtige geben gern mit ihrer Bildung an, betonen, dass sie aus einem guten Elternhaus kommen, oder kokettieren damit, dass sie aus ärmlichen Verhältnissen stammen, sich aber hochgearbeitet haben. Entsprechend besitzen sie eine erhöhte Leistungsorientierung, elitäres Kunstempfinden, statusbewusstes gepflegtes Auftreten, sind ehrgeizig. Sie zeigen sich gern in ausgefallener Kleidung oder betont lässig, sie sind ja auf die Meinung der anderen nicht angewiesen, sie wollen auffallen. Wenn Ichsüchtige nicht im Mittelpunkt einer Gesellschaft stehen können, verlieren sie das Interesse und verlassen sie (vielleicht begleitet von einem fulminanten Abgang).

Chronisch beleidigt, hohe Empfindlichkeit

Wehe, man greift einen Ichsüchtigen an und erwischt ihn an seiner empfindlichen Stelle: Sämtliche Argumente werden zurückgewiesen, er fühlt sich schnell zutiefst getroffen (über die narzisstische Kränkung reden wir noch). Er ist bereits dann gekränkt, wenn ein anderer besser ist als er. Ichsüchtige können gefährliche und nachtragende Feinde sein. Sie haben ein Gedächtnis wie ein Elefant und erinnern sich ganz genau an alles – vor allem an das, was andere ihnen angetan haben. Sie besitzen keine Kritikfähigkeit und keine eigenen Schuldgefühle, sie können beim besten Willen nicht erkennen, dass sie einen Fehler gemacht haben sollen. Manchmal sind sie auch absolut kritikresistent, jede kritische Äußerung perlt an ihnen ab. Sie nehmen sie gar nicht wahr. Sie sind über sie erhaben. Sie können großmütig vergeben, aber nicht selbst für einen eigenen Fehler um Entschuldigung bitten.

Der Ichsüchtige baut eine Fassade von Güte und Hilfsbereitschaft auf und reagiert gekränkt, wenn seine Angebot zurückgewiesen werden: „Ich wollte für dich doch nur das Beste.“ Dass er damit einen Menschen entmündigt hat, kann er nicht erkennen. Das schlechte Gewissen plagt die anderen, weil sie einen so guten Menschen vor den Kopf gestoßen und gekränkt haben. Der Ichsüchtige überschreitet hemmungslos die Grenzen des anderen, ist anzüglich, nah, direkt, eingriffig. Wenn aber andere mit ihm genauso umgehen, wehrt er sich aufs Heftigste.

Der Ichsüchtige reagiert mit hoher Emotionalität, wenn es um die eigene Person geht, zeigt

starke Gefühlsaffekte (bis hin zu Tränen, Szenen), kann aber eiskalt sein, wenn es um andere geht. Manchmal führen die latente Niedergeschlagenheit und Angstbereitschaft des Ichsüchtigen zu Selbstbeschädigung (Alkohol, Tabak, Medikamente, Aufputzmittel, Drogen). Wenn es ganz schwierig wird, neigt er zur Dramatisierung, eventuell mit Suizidszenarien.

Parasitär

Ein Ichsüchtiger lässt andere warten, macht sie abhängig von sich. Er zeigt deutlich, wenn er jemanden nicht mag: Dieser Mensch wird ignoriert und großzügig übersehen und kommt sich dann klein und mickrig vor. Nur die Menschen sind für ihn interessant, die ihm zu etwas dienen. Ist jemand doch besser als er, ergreifen ihn Neidgefühle und Konkurrenzdenken. Das führt dazu, dass er mit allen Mitteln versucht, die anderen zu entwerten, schlechtzumachen. Er findet dabei zielsicher deren Schwäche heraus und weist ohne Scheu und gern auch öffentlich auf ihre Fehler hin. Er ist ein Meister in der Kunst der Beschämung. Er ärgert sich über die Unfähigkeit der anderen, seine Größe zu erkennen: „Die sind ja nur neidisch auf mich.“ Damit ist die Welt für ihn wieder in Ordnung.

Der Ichsüchtige ist kein Teammensch. Er will mehr bekommen, als er gibt. Er versteht nicht, warum man nicht ständig für ihn da ist, es gibt doch nichts Besseres als ihn. Er erwartet eine bevorzugte Behandlung, Komplimente, Lob. Was er gemacht hat, muss besonders gewürdigt werden. In einem Wartezimmer will er schneller drankommen als die anderen, in einer Schlange pocht er darauf, vorgelassen zu werden. Einem wie er kann man nicht zumuten, warten zu müssen.

Er ist nicht so wie die anderen, sie arbeiten ihm zu. Gemeinsame Erfolge sind seine Erfolge. Probleme haben die anderen. Negative Gefühle werden weitergereicht: Es gibt immer einen anderen Sündenbock. Der Ichsüchtige belastet sich nicht mit den Meinungen und Ansichten anderer, er hat ja mit sich genug zu tun. Dafür ist er schnell für gesellige Runden zu gewinnen oder fordert sie sogar selbst. Er liebt Ausflüge, Unternehmungen, Events, bei denen er auf Kosten anderer seinen Spaß hat.

Empathiemangel

Ichsüchtige werden nicht durch Hemmungen blockiert. Sie reden endlos, gehen nicht auf andere ein, sind während des Gesprächs mit anderem beschäftigt. Sie kreisen um ihre Themen, dort kennen sie sich aus. Sie hören nicht zu, unterbrechen ihre Gesprächspartner rücksichtslos und erzählen dann ausführlich von sich. Sie stellen keine Fragen und wenn doch, dann geht es nur um Fakten. Sie interessieren sich nicht für ihr Gegenüber. Sie lachen nicht, wenn andere lachen, sie haben kein Verständnis für Humor, denn dazu gehört, dass man sich von sich selbst distanzieren kann. Sie lachen höchstens über andere, vor allem wenn ihnen ein Missgeschick passiert. Sie hören nicht auf, Vorhaltungen zu machen und anzugreifen, auch wenn der andere bereits nicht mehr kann und vielleicht weint. Sie nehmen nicht wahr, wie es dem anderen geht. Deshalb kennen sie auch nicht die Grenze, die zu überschreiten nicht erlaubt ist. Sie haben immer das letzte Wort und lassen den anderen damit allein. Wie es ihm geht und was er damit macht, ist ihnen gleichgültig. Um sich selbst

gut zu fühlen, benötigen sie die anderen. Die machen sie klein, indem sie sie beschämen. Dann fühlen sie sich selbst groß. Sie leben eine selbstsüchtige Art der Empathie: Sie sind nur für sich selbst und ihre eigenen Empfindungen feinfühlig. Sie wissen genau, was sie wollen und was ihnen guttut – und das fordern sie von den anderen. Sie sind dafür zuständig, dass der innere Gefühlshaushalt des Ichsüchtigen ausgeglichen ist. Die Feinfühligkeit anderen gegenüber bezieht sich höchstens auf die Punkte, wo der Ichsüchtige zielsicher herausfindet, wie der andere auszunutzen ist. Er hat ein gutes Gespür dafür, wo die Schwachstellen des Gegenübers sind, aber nicht für das, was der andere braucht. Wenn er aber das Gefühl hat, dass der andere ihm gefährlich werden könnte, wird er ihn aus dem Weg gehen und überlegene Gleichgültigkeit signalisieren.

Wird es schwierig, gelingt es dem Ichsüchtigen, dem anderen die eigenen Schuldgefühle unterzujubeln. Im Ernstfall ist der andere für sein Versagen zuständig. Der Ichsüchtige wird sich als Opfer einer Intrige darstellen und davon reden, dass er gemobbt wurde. Er trägt keine eigene Verantwortung. Er hat alles gut gemacht, aber man hat ihn mit seiner guten Absicht infrage gestellt.

Amourös

Der Ichsüchtige findet sich unwiderstehlich, braucht Partnerschaften. Es kann sein, dass er Beziehungen schnell sexualisiert. Sexualität ist für ihn oft verbunden mit Gewalt, Unterdrückung und Beherrschung des anderen. Statt echter Beziehung bevorzugt er mehr eine oberflächliche Affekthascherei, in der er brillieren kann. Eine Partnerschaft dient ihm, vermehrt sein Renommee. Er umgibt sich deshalb gern mit schönen, attraktiven Menschen, ohne sich auf sie wirklich einzulassen. Er bestimmt die Beziehung, der andere darf nur gehorchen, für ihn ist die Beziehung eine Gnade. Der Ichsüchtige lebt keine Wärme, öffnet sich nicht wirklich für den anderen. Gefühlsmäßige Kälte umgibt ihn, er hat kein fürsorgliches Interesse am anderen oder Verständnis für dessen Bedürfnisse. Trotzdem kann er manchmal sehr höflich und liebevoll sein – vor allem wenn es ihm dient. Zu Beginn einer Beziehung kann er in einer übersteigerten und überbesorgten Weise aufmerksam sein. Damit „wickelt“ er sein Gegenüber ein. Auf die Dauer aber bleibt der Partner eines Ichsüchtigen immer leer. Da es dem Ichsüchtigen gelingt, sich immer als ideal darzustellen, braucht der andere oft lange, bis er merkt, dass es nicht an ihm liegt, wenn die Beziehung schwierig ist. Der Ichsüchtige gibt sich charmant, solange er etwas will. Er präsentiert sich als erotischen Liebhaber, uneigennütigen Freund oder liebevollen Ehepartner. Aber das ist alles nur äußere Etikette, das ist der Ichsüchtige nicht wirklich. Es gelingt ihm, den Schein so lange aufrechtzuerhalten, bis der andere an sich selbst zweifelt und vielleicht auch verzweifelt. Will man sich aus einer Partnerschaft mit einem ichsüchtigen Menschen lösen, kann das zu langwierigen, äußerst anstrengenden Kämpfen führen. Der gekränkte Ichsüchtige lässt nicht so schnell los. Wenn er verlassen wird, empfindet er das als äußersten Affront ihm gegenüber. Er wird alles tun, um sich für die ihm zugefügte Zurückweisung zu rächen. Er hat keine Beißhemmung und geht in seiner geschmähten Liebe bis zur Zerstörung des Partners. Er hört nicht auf, bis er Genuß bekommen hat für alles, was man ihm (vermeintlich) zugefügt hat.

Querulatorisch, streitsüchtig

Ein Ichsüchtiger lässt sich nicht hinterfragen. Kommt er in die Defensive, fühlt er sich als Opfer, lenkt nicht ein, sondern ab. Er wird alles zurückweisen, nichts zugeben, kein Verständnis signalisieren. Er kann es nicht, denn dann hätte er das Gefühl, verloren zu haben. Er kann nicht verlieren. Deshalb ist es aussichtslos, mit einem Ichsüchtigen zu streiten oder sich auseinanderzusetzen. Ein Ichsüchtiger sieht alles polarisierend, schwarz-weiß: Bist du für mich oder gegen mich? Zwischentöne gibt es nicht. Wer für ihn, ist gehört zu seinen besten Freunden, wer gegen ihn ist, wird bekämpft. Ein Ichsüchtiger neigt deshalb zu Übertreibungen: Das Böse wird aufgebauscht, es geht um alles oder nichts. Ein Ichsüchtiger muss die Fassade seines Kunst-Ichs wahren können. Versucht man ihm die Maske herunterzureißen, wird er sich mit allen Mitteln wehren. Er will unter allen Umständen sein Gesicht wahren. Notfalls greift er an, bevor er angegriffen wird. Um die Kontrolle zu behalten, ist er konfrontativ und aggressiv: Er will zerstören, was ihn bedroht. Wenn er angegriffen wird, wird er sofort zurückschlagen. Oft reagiert er stärker, als es angemessen wäre. Dabei ist er ständig in Abwehrhaltung, auf den leichtesten Widerspruch wird er so reagieren, als hätte man ihn grundsätzlich infrage gestellt. Nun wird er alles tun, um sich zu behaupten. Dabei ist er unmäßig im Bemühen, sich selbst zu rechtfertigen. Sein Durchhaltevermögen in Auseinandersetzungen ist enorm, er ist nicht zu erschöpfen. Je länger eine Auseinandersetzung dauert, desto mehr Energie scheint der Ichsüchtige zu haben. Während der eine nach vielen Stunden schwieriger Gespräche mitten in der Nacht vollkommen erledigt schlappmacht, sind beim Ichsüchtigen noch keine Ermüdungserscheinungen zu erkennen.

Er kann unvermittelt einen Wutausbruch bekommen. Aber gleichzeitig kann es sein, dass er danach sofort wieder zum normalen Tagesgeschehen übergeht. Spätestens am anderen Morgen scheint es, als sei der Wutausbruch vergessen und nichts geschehen.

Ohne jeglichen Grund kann er seinem Gegenüber einmal mit viel Aufmerksamkeit begegnen, um es dann kurz darauf völlig zu ignorieren. Dadurch entsteht Verwirrung, denn man fragt sich, was man falsch gemacht hat. Aber der Grund für das gegensätzliche Verhalten liegt allein in der Willkür des Ichsüchtigen.

Schafft seine eigene Wirklichkeit

Ichsüchtige können zwischen ihrer subjektiven Wirklichkeit und der tatsächlichen Realität nicht unterscheiden. Deshalb wissen sie auch nicht, welche Maßnahmen passend sind. Sie können ihr Verhalten nicht mit der objektiven Wirklichkeit übereinstimmen. Das verunsichert sie. Und das führt dann dazu, dass ihr Verhalten nicht kongruent (übereinstimmend) ist und hat zur Folge, dass die Reaktionen manchmal zu heftig ausfallen. Der Ichsüchtige denkt, dass das gehen wird, was er für nötig und möglich hält, ohne zu prüfen, ob es richtig, passend, gut, sinnvoll oder ethisch akzeptabel ist. Er kann es nicht prüfen, denn ihm fehlt der Maßstab.

Erich Fromm schreibt im Blick auf Narzissmus (der Zuspitzung einer Ichsucht): „Man kann den Narzissmus als einen Erlebniszustand definieren, indem nur die Person selbst, *ihr* Körper, *ihre* Bedürfnisse, *ihre* Gefühle, *ihre* Gedanken, *ihr* Eigentum, alles und jedes, was zu

ihr gehört, als völlig real erlebt wird, während alles und jedes, was keinen Teil der eigenen Person bildet oder nicht Gegenstand der eigenen Bedürfnisse ist, nicht interessiert, keine volle Realität besitzt und nur intellektuell wahrgenommen wird; *affektiv* bleibt es ohne Gewicht und Farbe. In dem Maß, wie ein Mensch narzisstisch ist, hat er einen doppelten Maßstab für seine Wahrnehmungen. Nur er selbst und was zu ihm gehört, besitzt Signifikanz, während die übrige Welt mehr oder weniger ohne Gewicht und Farbe ist, und ein narzisstischer Mensch weist aufgrund dieses doppelten Maßstabs schwere Defekte in seinem Urteilsvermögen und seiner Fähigkeit zur Objektivität auf.³⁶ Wenn ein Ichsüchtiger beim Einkaufen in der Stadt in ein Schaufenster schaut, sieht er nur sich und nicht die ausgelegten Waren. Für ihn ist alles ein Spiegel, in dem er sich erblickt. Auch andere Menschen sollen ihm spiegeln, wie toll er ist.

Versprechungen eines Ichsüchtigen sind unglaubwürdig. Sie richten sich nach dem gegenwärtigen Stand seiner Wahrnehmung. Der kann morgen ganz anders sein. Erklärungen oder öffentliche Eingeständnisse eines Ichsüchtigen sind bedeutungslos. Sie dienen nur seinem momentanen Vorteil. Sie betreffen die augenblickliche Situation, sind aber nicht bindend. Entschuldigungen dienen nur der sofortigen Entlastung. Morgen kann der Ichsüchtige feststellen: „Ich wurde zu dieser Erklärung gezwungen“, und alles zurücknehmen. Ein Ichsüchtiger ist ein Meister im Erfinden von Ausreden. Er wird immer ein Argument parat haben, das ihn entlastet oder freispricht.

Verwirrung

Wie wir schon gesehen haben, handelt es sich bei der Realitätsverdrehung eines Ichsüchtigen nicht um Lügen. Er will nur seine Welt so gestalten, wie er sie sehen möchte. Seine Aussagen sind Mittel zum Zweck. Und weil der Zweck die Mittel heiligt, hat der Ichsüchtige kein schlechtes Gewissen. Er will ja nur das Beste – für sich. Auf die Frage: „Was ist Wahrheit?“, wird er sagen (oder denken): „Was ich als wahr definiere.“ Das Schwierige ist, dass das, was ein Ichsüchtiger sagt, meistens eine eigene Mischung aus Wahrheit und Unwahrheit ist. Die Wirklichkeit schwimmt und der Gesprächspartner weiß irgendwann nicht mehr, was eigentlich Sache ist und was er glauben soll. So geht man manchmal aus einem Gespräch mit einem Ichsüchtigen und weiß nicht einmal mehr, wer man selbst ist. Aus dieser Unklarheit (man weiß nicht, was wahr und was eigentlich gemeint ist) schlägt der Ichsüchtige seinen Vorteil heraus: Er kann immer sagen: „So habe ich das nicht gemeint. Man hat mich natürlich wieder völlig falsch verstanden.“ Bei Rückfragen kontert der Ichsüchtige: „Was denkst du von mir? Du unterstellst mir da gerade etwas Schlimmes!“ Zurück bleibt ein schlechtes Gewissen dem Ichsüchtigen gegenüber: „Habe ich mich so getäuscht? Habe ich ihm jetzt Unrecht getan? Wir konnte ich ihn nur so missverstehen?“ Ein weiterer Punkt ist, dass der Ichsüchtigen im Gespräch willkürlich das Thema wechselt, sich auf die Allgemeinheit beruft, per man und per wir redet und sich hinter Verallgemeinerungen versteckt, ohne eine wirklich greifbare Aussage zu machen: „Es geht doch allen so wie mir. Wer das nicht sieht, ist blind für die Wirklichkeit. Der normale

³⁶ Erich Fromm, *Anatomie der menschlichen Destruktivität*, Hamburg 1977, Seite 226

Menschenverstand sagt das. Jeder vernünftige Mensch reagiert so. Wir wissen alle, wie es ist. Natürlich ist das erforderlich. Es ist unabdingbar, dass wir so entscheiden. Wir kennen ja die Fälle ... Es ist ganz klar, dass wir uns so verhalten müssen. Wir wissen, dass es nicht anders geht, als dass ...“ Was ein Ichsüchtiger auf diese Weise sagt ist nicht beweisbar, aber auch nicht angreifbar. Man greift in Watte, wenn man mit einem Ichsüchtigen diskutiert. Manchmal hat man auch den Eindruck, dass der Ichsüchtige einen im Gespräch nicht anschaut. Auch das trägt zur Verwirrung bei: Meint er mich? Genauso klingt manches, was ein Ichsüchtiger sagt, wie „knapp daneben“. Man versteht nicht genau, was er meint und auf was er Bezug nimmt. Dadurch ist man ständig bemüht, ihm zu folgen, um ihn richtig zu verstehen. Das ist jedoch oft ein aussichtsloses Unterfangen.

Gaslightning

Das Verwirrspiel findet noch eine Steigerung, wenn es nicht nur um willkürliche Fakten, Argumente oder unklare Diskussionsbeiträge geht, sondern um das emotionale Umfeld. Hier wird die Sache sehr dubios und unwirklich. Tatsächlich können im Umfeld eines Ichsüchtigen irrealer, seltsame Dinge geschehen, die einen an der eigenen Wahrnehmung zweifeln lassen: Das „Gaslightning“³⁷.

Dieser Begriff geht auf ein amerikanisches Theaterstück zurück: „Gas Light“ (auf Deutsch: „Das Haus der Lady Alquist“). Darin wird eine Geschichte erzählt, in der ein Mann versucht, durch geschicktes Manipulieren kleiner Gegenstände seine Frau in den Wahnsinn zu treiben. Zum Beispiel dimmt er immer wieder die Gaslampen und behauptet dann seiner Frau gegenüber, dass sich das Licht im Raum nicht verändert habe.

Es wird also beim „Gaslightning“ mit der Wahrnehmung manipuliert und der andere dadurch so in Verwirrung gestürzt, dass er an sich selbst zweifelt. Das ist eine der schlimmsten Formen von psychischem Missbrauch. Sie werden von einem Ichsüchtigen eingesetzt, weil er aus der Verwirrung seine Vorteile ziehen kann: Er steht über der Sache. Er ist Herr der Lage, verhält sich wie ein Regisseur. Er weiß, was gespielt wird, das gibt ihm Überlegenheit. Er präsentiert sich als starker Retter. Er erzeugt Unsicherheit, damit er wiederum Sicherheit bieten kann. So ist er unersetzlich.

„Gaslightning“ sieht so aus: Der Ichsüchtige erzählt Geschichten, in denen er Druck erzeugt und die Realität auf seine Weise färbt. Er übertreibt: „Wenn wir nicht sofort reagieren, dann geht alles schief. Wir müssen jetzt eine Entscheidung treffen, sonst gibt es für uns kein Morgen.“ Hat er auf diese Weise Angst erzeugt, kann er Lösungen anbieten. Er malt den Teufel an die Wand, um gegen ihn kämpfen zu können. Er schafft eine Stimmung, die andere in Abhängigkeit zu ihm bringen, die einengen und unter Zugzwang setzen. Dann kann er sagen: „Ich habe es gleich gewusst.“ Oder er sagt: „Das hat alles keine Bedeutung. Hättet ihr rechtzeitig auf mich gehört, wären wir jetzt nicht in dieser Lage.“ Oder er wehrt ab: „Es ist doch nichts. Ihr seid ja vollkommen paralysiert. Ich glaube, es wäre gut, ihr würdet mal eine Auszeit nehmen. Ihr seid ja kurz vor dem Burn-out.“

Wie im Beispiel 8 (Jasmin) geschehen außergewöhnliche und seltsame Dinge, die bedrohlich

³⁷ Quelle: www.narzissmus.org

sind. Niemand weiß, warum sie geschehen und wer dafür verantwortlich ist. Aber es entsteht dadurch Unsicherheit und das Gefühl von Gefährdung. Entweder sagt dann der Ichsüchtige herunterspielend und cool: „Was wollt ihr denn, das ist doch alles nicht so schlimm. Regt euch doch nicht so auf.“ Oder er bietet eine Lösung an, vielleicht auch indem er sich selbst zum Problemlöser erklärt. Auf jeden Fall profitiert der Ichsüchtige von dieser obskuren Situation, sie spielt ihm in die Hände. Er kann punkten – auch wenn er jegliche Beteiligung an diese Sache energisch zurückweist, falls man überhaupt auf die Idee kommt, ihn zu beschuldigen. Und tatsächlich: Er ist mit diesen bedrohlichen Umständen eigentlich nicht in Verbindung zu bringen – es sei denn, man unterstellt ihm wirklich Böses. Aber so weit will man dann doch nicht gehen.

Ein konkretes Beispiel: Eine ichsüchtige Mitarbeiterin in der Gemeinde soll von ihren Aufgaben entbunden werden, da sie sich selbstherrlich und egoistisch verhält. Da tauchen plötzlich anonyme Briefe gegen sie auf. Diese anonymen Schreiben sind wirklich gemein, die Leiterin bezeichnet das als Kampagne gegen sich. Sie stellt dar, dass alle Vorwürfe gegen sie ein infames Mobbing seien und deshalb grundlos. Auch die berechtigten Vorwürfe gegen ihr Verhalten können nun nicht weiter verfolgt werden, will die Gemeindeleitung nicht mit dem Verfasser der Briefe in einen Topf geworfen werden.

In einem anderen Fall wehrt sich die Hausmeisterin gegen einen ichsüchtigen Pastor, der sich immer mehr in ihren Arbeitsbereich einmischt. Auf dem Höhepunkt der Auseinandersetzung um die Kompetenzen behauptet der Pastor, die Hausmeisterin habe mehrfach vergessen, nachts das Gemeindehaus abzuschließen. Tatsächlich steht in der nächsten Zeit öfter nachts die Tür offen, obwohl sich die Hausmeisterin sicher ist, dass sie abgeschlossen hat. Manchmal brennt sogar noch spät ein Licht in einem Raum, obwohl die Hausmeisterin kurz vorher einen Rundgang gemacht hat. Immer ist es der Pastor, der den Fehler entdeckt und ihr unter die Nase reibt. Die Hausmeisterin beginnt an sich zu zweifeln und kündigt entnervt ihre Stelle. Selbstverständlich fällt kein Schatten eines Verdachts auf den Pastor. Wer würde ihn eines unfairen Verhaltens bezichtigen wollen?

Ein weiteres Beispiel für „Gaslightning“ ist die „Informationspolitik“ eines Gemeindeleiters. Immer öfter behauptet er, dass Dinge ganz anders vereinbart worden seien. Es kommt immer wieder zu Terminkollisionen, da verschiedene Terminvereinbarungen kursieren. Bald wissen die Gemeindeglieder nicht mehr, was nun stimmt und was nicht, es gibt keine verlässlichen Informationen mehr. Diese Situation nützt der Leiter aus, um der Gemeinde klarzumachen: „Wir brauchen eine Stelle, wo alles zusammenläuft. Diese Stelle bin ich.“ Auf die Idee, dass vielleicht der Gemeindeleiter für dieses Durcheinander ist verantwortlich, kommt niemand.

Standhalten!

Die Bandbreite der Reaktionen auf ichsüchtiges Verhalten ist groß:

Sie geht von Bewunderung auf der einen bis zu Abwehr und Ohnmacht auf der anderen Seite.

Da ein Ichsüchtiger beim ersten Eindruck eine faszinierende Persönlichkeit ist, fliegen ihm

zunächst alle Herzen zu: Er wirkt stark, unabhängig, er weiß was er will, er kann sich gut darstellen und er hat für alles die beste Lösung. Wer mit diesem Menschen zu tun hat, genießt die Beziehung und profitiert vielleicht sogar selbst von seinem Charisma und wünscht sich, dass es ein wenig abfärbt.

Meist kommt nach der ersten Begeisterung aber bald die Erkenntnis, dass vieles nur Fassade ist, mehr Schein als Sein. Jetzt fängt es an schwierig zu werden. Denn wenn man nun ernüchtert Kontra bietet und dem Ichsüchtigen gegenüber eine andere Meinung äußert oder eine andere Sichtweise hat, zeigt er sein wahres Gesicht. Der Ichsüchtige macht erbitterte Vorwürfe: „Wieso stellst du dich auf einmal gegen mich? Bisher warst du auf meiner Seite und nun fällst du mir so gemein in den Rücken!“

Mit einem Ichsüchtigen kann man nicht diskutieren. Bemühungen, seinen eigenen Standpunkt zu erklären, sind sinnlos. Man kommt dabei höchstens in einen unguuten Rechtfertigungsdruck und fühlt sich in der Defensive. Jeder Versuch, den Ichsüchtigen zu einer Umkehr zu bewegen oder wenigstens zu einer Einsicht zu bringen, scheitert. Zuletzt geht es um die Frage, ob man sich von dem ichsüchtigen Menschen vereinnahmen lässt, fügsam wird und sich in dessen Ziele und Absichten einbauen lässt. Tut man das, ist die Welt wieder in Ordnung. Tut man das nicht, hat man in der nächsten Zeit ein schweres Leben. Denn man ist ständig beschäftigt: Bis spät in die Nacht und mit Vorliebe am Wochenende, besonders am Sonntag, schlägt der Ichsüchtige Termine, Treffen, Klärungen oder einfach nur Zusammensein und Begegnungen vor. Viele Ichsüchtige sind „Sonntagneurotiker“, ein Begriff, den Victor Frankl verwendet³⁸: „Die eigentliche Inhaltsleere und letztliche Sinnarmut seines Daseins wird sofort zutage treten, sobald seine berufliche Betriebsamkeit für eine gewisse Zeitspanne zum Stehen gebracht wird: am Sonntag!“ Auch deshalb halten sich ichsüchtige Menschen gern in der christlichen Gemeinde auf, denn so können sie die Leere und Nutzlosigkeit ihrer Existenz am Sonntag auf optimale Weise füllen. Sie machen sogar noch einen besonders eifrigen Eindruck, wenn sie den Sonntagnachmittag als optimalen Termin für ein nötiges Treffen vorschlagen. Ichsüchtigen gelingt es, eine ganze Gemeinde nonstop in Bewegung zu halten – so lange, bis alle erschöpft sind!

Entweder es gelingt einem, noch rechtzeitig den Absprung zu wagen und sich von dem ichsüchtigen Menschen zu trennen, oder man ist an ihn gekettet, weil er zum Beispiel Pastor der Gemeinde, Mitarbeiter, Leiter oder Ehepartner geworden ist. Nun beginnen mühsame Auseinandersetzungen, die man eigentlich nicht gewinnen kann. Irgendwann steht dann doch eine Trennung an, aber dazwischen geht viel kaputt (Mut, Hoffnung, Vertrauen, Selbstsicherheit), und zum Schluss ist man selbst dann bereit, das Feld zu räumen, wenn sich der Ichsüchtige triumphierend zum Sieger erklärt. Zwischen Anpassung und Widerstand liegt die Haltung der Erstarrung: Man fühlt sich ohnmächtig, hilflos, ausgeliefert, passiv. Man kann nichts tun, weder dafür noch dagegen. Man verharret, erstarrt und versteinert. Man wünscht sich weg, muss aber bleiben. Dieser Zustand von hilfloser Angst und Unsicherheit ist kaum auszuhalten. Es wird leichter, wenn man weiß, dass man es mit einem Ichsüchtigen zu tun hat – und wenn man sich auch neben dieser Beeinträchtigung Bereiche sucht, die einem

³⁸ Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, München 2014, Seite 174

guttun: aufbauende Beziehungen, Ermutigung und viel Ruhe. Das ist alles viel besser, als in ein Abhängigkeitsverhältnis zum Ichsüchtigen zu geraten. Darüber reden wir im nächsten Kapitel.

6. Das große Ich

Beziehung auf Gegenseitigkeit

„Eigentlich sind ichstarke Menschen doch faszinierend. Sie haben so viele Qualitäten, wissen Bescheid, kennen sich aus, sind sehr umgänglich und haben eine starke Persönlichkeit. Das sind doch die besten Mitarbeiter für unsere Gemeinde.“ Wer so spricht, hat sicher recht und viele Befürworter auf seiner Seite. Ichsüchtigen sieht man in der Tat ihre Sucht nicht an. Sie haben keine Ähnlichkeit mit einem Alkoholiker, der unter einer Brücke lebt. Sie sind tatsächlich durch ihr schillerndes Charisma beeindruckende Persönlichkeiten, die sich auf dem gesellschaftlichen Parkett sicher und gekonnt bewegen. Aber das ist ein generelles Kennzeichen süchtiger Menschen: In der Verschleierung ihrer Sucht haben sie gelernt, einen überzeugenden Eindruck zu machen. Sie sind eloquent, vor allem wenn es um das Verbergen ihrer Abhängigkeit geht. Wer mit einem Ichsüchtigen zu tun hat, wird sich vielleicht sogar geehrt fühlen, weil man von diesem wichtigen Menschen beachtet wird. Er wird sich viel Mühe geben, um die Aufmerksamkeit zu bekommen, die er benötigt, um sich wohlzufühlen. Er ist charmant, zuvorkommend und von seinem Wesen her ein Mensch, an den man sich gern anlehnt. Er bietet durch seine überlegene Art Sicherheit. Und das ist nun vor allem für einen Menschen, der nicht so ichstark unterwegs ist, eine interessante Option. Es könnte zu einer idealen „Beziehung auf Gegenseitigkeit“ kommen: Der eine gibt Überlegenheit und Stärke und der andere gibt Bewunderung, Zustimmung, Bestätigung – genau das, was der Ichsüchtige unbedingt braucht. Der Schwächere profitiert von der Überlegenheit des Starken und der Starke bekommt dadurch das, was ihm fehlt, um seinen inneren Mangel zu stillen. Jeder profitiert von diesem Deal, beide sind Gewinner. So könnte es doch gehen, oder? In der Tat ist das eine Symbiose, die relativ oft vorkommt und an der nichts Anrüchiges ist. Warum soll sich nicht ein Starker mit einem Schwächeren zusammenschließen, um sich gegenseitig das zu geben, was beide brauchen?

Und genau das ist das Wesen der Ichsucht: „Narzissmus funktioniert symbiotisch, er kennt keine deutliche Grenze zwischen dem Ich und dem Du, sondern durchtränkt das Du mit dem Ich, verwandelt es so in ein Selbstobjekt, eine Provinz der eigenen narzisstischen Größe, die ganz so sein muss, wie ich sie mir vorstelle.“³⁹ Das Problem daran tritt dann zutage, wenn aus diesem ausgewogenen, gleichwertigen Gleichgewicht von Geben und Nehmen (Stärke auf der einen Seite und Zustimmung auf der anderen) ein Abhängigkeitsverhältnis wird, wenn es keine Beziehung mehr ist, sondern ein Benutztwerden. Und die Tendenz des Ichsüchtigen ist normalerweise so, dass er immer mehr beansprucht. Die Zustimmung, die Akzeptanz seiner Person und die Bewunderung seines Tuns muss sich steigern. Er ist nicht mit *einem* Teil zufrieden, er will *alles*. Der Schwächere gibt immer mehr – und da er sowieso nicht so viel hat, kommt er schnell an die Grenze, wo er sich vereinnahmt und ausgenutzt fühlt. Es ist die Tendenz des Schwachen, dass er sich noch mehr aufgibt, immer mehr Verantwortung abgibt und an den Starken delegiert, immer abhängiger von ihm wird und zuletzt gar nicht mehr weiß, wer er ist und was er eigentlich selbst will. Der Ichsüchtige

³⁹ Wolfgang Schmidbauer, *Persönlichkeit und Menschenführung*, München 2007, Seite 163

schluckt den Schwachen⁴⁰, er macht ihn zu einem willfährigen Untergebenen, er entmündigt ihn, der Schwache wird immer schwächer. Zuletzt löst er sich fast ganz auf und ist so gut wie nichts mehr, ohne eigenständige Existenz. Das kann nicht das Ziel einer partnerschaftlichen Beziehung auf Gegenseitigkeit sein!

Dieses verhängnisvolle Spiel müsste rechtzeitig unterbrochen werden. Aber solange der Schwache von den Vorteilen des Starken profitiert, wird er nicht auf die Idee kommen, dass das nicht gut für ihn ist. Und solange sich der Starke in der uneingeschränkten Bewunderung des Schwächeren baden kann, wird er kein Interesse haben, ihn auf eigene Füße zu stellen. Da könnte nur jemand von außen feststellen: „Eure Beziehung ist einseitig. Das wird nicht gut gehen.“ Und dann müsste diese vorsichtige Warnung auf offene Ohren stoßen. Die Konsequenz müsste sein, dass der Schwache eigenständiger wird, Stärke entwickelt, seine eigene Meinung profiliert, sich selbstbewusst zu seinem Standpunkt stellt. Will er das? Und der Starke müsste bereit sein, den Schwächeren loszulassen, auf Zustimmung und Bewunderung verzichten und ihn im Gegenteil ermutigen, mündig seinen eigenen Weg zu gehen – auch wenn das gegen ihn selbst ausgeht. Kann er das?

Das Gleiche, was hier im Kleinen einer Zweierbeziehung beschrieben wurde, findet auch im größeren Rahmen einer Gemeinde statt: Ein Ichsüchtiger kommt in die Gemeinde. Er zeigt sich als kompetent. Er hat Erfahrung. Und vor allem: er hat auch die Durchsetzungsfähigkeit und den Willen, den man in der Gemeinde braucht, will man vorankommen. „Das ist unser Mann“, sagt die Gemeindeleitung (siehe Beispiel 1, Ricky). Ein Ichsüchtiger ist jedoch nicht mit irgendeiner Aufgabe zufrieden. Er will mehr, er will leiten. Und er hat das Zeug dazu. Das sehen alle in der Gemeinde. Und da es sowieso nicht so viele Gemeindeglieder gibt, die Leitungsfunktionen haben wollen, ist der Weg für den Ichsüchtigen nach ganz oben frei, die Türen stehen sperrangelweit offen. Es ist sogar so, dass viele Gemeindeglieder von Herzen froh sind, dass es nun diesen starken, fähigen Menschen in ihrer Gemeinde gibt, der gern Verantwortung übernimmt. Sie können sich dann wieder zurücklehnen, Verantwortung abgeben und sich sicher fühlen. Ihre Gemeinde ist ja nun in guten Händen. Und der Starke wird sich jovial und großmütig breitschlagen lassen, eine Leitungsaufgabe zu übernehmen. In einer kleineren Gemeinde mit Mitgliedern, die vor allem friedlich, zurückhaltend und still sind, die an erster Stelle ein geistliches Leben führen wollen und an ihrer Gemeinde schätzen, dass sie ein ruhiger, sicherer Ort der Geborgenheit ist, haben ichsüchtige Menschen die besten Chancen, in verantwortungsvolle Positionen zu kommen. Hier können sie sich ausleben. Hier stellt sich niemand in den Weg. Sie können ihr Gabenpotenzial voll entfalten. So wird der Ichsüchtige, wenn er in Leitungsverantwortung gekommen ist, danach streben, nicht nur ein Leiter unter anderen zu sein, sondern *der* Leiter. Das wird vielleicht die ersten Komplikationen geben, weil die anderen Mitglieder des Leitungsteams nicht ohne Weiteres alle Kompetenzen an ihn abgeben wollen. Aber viele Gemeindeglieder werden sagen: „Lasst ihn doch. Er wird schon merken, was geht und was nicht.“ Und da die

⁴⁰ Wolfgang Schmidbauer spricht von einem „kannibalischen Narzissmus“, in: Persönlichkeit und Menschenführung, Seite 75

Harmonie in der Gemeinde über alles geht, wird sich der Ichsüchtige bald durchgesetzt und sämtliche Widerstände im Keim erstickt haben. Es ist ja auch alles gut so. Es scheint zumindest nach außen hin optimal zu sein: Der Starke kann sich ausleben, er erhält viel Zustimmung und Bewunderung und die Gemeindeglieder fühlen sich in ihrer Gemeinde wohl und sicher, gut versorgt, optimal geleitet und vor allem bewahrt vor zu viel Herausforderung. Die wichtigen und vielleicht auch unangenehmen Entscheidungen trifft ja ihr Leiter. Er macht es richtig. Er wird es schon gut machen (siehe Beispiel 3, Maik).

Am Ende könnte die Situation so aussehen: Einer leitet die Gemeinde uneingeschränkt, als absoluter Souverän, und die anderen folgen ihm willig. Tatsächlich haben auf diese Weise schon manche Gemeinden ihrem Leiter (oder ihrem Pastor) ein Podest gebaut, von dem aus der Ichsüchtige unbeschränkt regieren kann. Manche Gemeinden haben ihren Pastor (oder ihren Leiter) auf einen hohen Thron gesetzt. Aber oft genug kam dann bald der Absturz: für die Gemeinde und für den hochgehobenen Leiter. Es verhielt sich wie beim Turmbau zu Babel. Zunächst dachte man, man habe nun den Zustand der Vollkommenheit erreicht, nun sei man dem Himmel auf Erden unmittelbar nahegerückt. Aber dann begannen die Schwierigkeiten: Missverständnisse, Kommunikationsstörungen, unklare Absprachen, Auseinandersetzungen und immer mehr Streit. Zuletzt stand man vor einem Scherbenhaufen und verstand gar nichts mehr.

Denn es ist immer so: Wenn dem Ichsüchtigen das Feld vollkommen überlassen wird, wird er grenzenlos. Er findet seine Grenze einfach nicht. Geblendet von seinen eigenen Größen- und Allmachtsfantasien und von der Bewunderung, die ihm seine Anhänger entgegenbringen, verliert der Ichsüchtige den Kontakt zur Realität und muss letztlich scheitern, auch wenn er zeitweise noch so grandiose Erfolge feiern kann. Häufig erfolgt nach glänzenden Siegen ein jäher und unerwarteter Absturz, weil der narzisstische Herrscher den Bogen im Vollgefühl seiner Omnipotenz überspannt hat. Wenn ihn niemand daran hindert (und wer sollte ihn daran hindern können?), reißt er die Gemeinde in seiner Maßlosigkeit in den Abgrund. Er wird Vorschläge machen, die die Gemeinde überfordern, weil sie nur seinem Renommee dienen. Er wird Menschen ausnutzen und vielleicht auch ausbeuten. Er wird viel verlangen und auch seine Verachtung denen zeigen, die nicht mehr mitkönnen. Er wird seine Stärke ausspielen und vollständige Unterwerfung verlangen. Vor allem die Schwächeren müssen sich ihm unterwerfen, vielfach auch die Frauen (wenn der ichsüchtige Leiter ein Mann ist). Misogynie ist oft ein Ausdruck der Kehrseite der grandiosen Stärke eines ichsüchtigen Leiters: die Verachtung von Frauen, die Frauenfeindlichkeit – die die eigene Überlegenheit noch deutlicher zeigt.

Auf diese Weise ist der große Leiter der König, die Gemeinde sein Volk. Die selbstherrlichen Herrscher waren schon in der Frühzeit des Volkes Israel ein Problem: Sie schufen sich ihre eigenen Gesetze. Der Prophet Samuel warnte das Volk, als sie einen König begehrten (1. Samuel 8), aber das Volk wollte nicht hören. So nahm das Unheil seinen Lauf.

Genauso heute: Nach kurzer Zeit wird sich die Gemeinde aufteilen in diejenigen, die mit dem großen Leiter vorangehen – in schnellem Tempo und mit immer neuen Ideen und großartigen Veränderungen –, und denen, die nicht mehr mitkönnen oder mitwollen. Aber die haben dann oft bereits nichts mehr zu sagen. Wenn sie sich wehren und Einspruch

erheben, werden sie als Rebellen abgestempelt und kaltgestellt (siehe Beispiel 7, Jochen). Das Fatale daran ist, dass gerade die Gemeindeglieder, die sich eigentlich die größte Ruhe wünschten und sich nichts mehr ersehnten als eine friedliche Gemeinde, nun mit Herausforderungen konfrontiert werden, die sie sich bisher nicht vorstellen konnten: Termine, Gemeindeversammlungen, Aussprachen, Vorschläge von Veränderungen, Listen, in die man sich zur Mitarbeit eintragen muss, Abstimmungen über Abläufe und Strukturen usw., aber wenig inhaltliche Arbeit, geistliche Verkündigung, Nahrung. Alles scheint sich immer mehr um die Gemeinde und ihr Vorankommen zu drehen. Aber eigentlich geht es nur um *die eine* Person. Sie möchte, dass die Gemeinde immer größer, besser, vollkommener wird. Sie soll zu einer wachsenden Vorzeigegemeinde werden, zu einer gut organisierten Körperschaft, einer einmütigen Gemeinschaft, einer schlagkräftigen Truppe, einem zusammengeschweißten Team. Bald ist ein neues Gemeindehaus nötig, große Evangelisationen werden durchgeführt, gewaltige Veranstaltungen organisiert, ein Zeichen soll für die Region gesetzt werden. Die Gemeinde übersteigt immer stärker ihre Kapazitäten finanziell, personell und kräftemäßig, bis es zuletzt zu einer schlimmen Implosion kommt. Es genügt dann oft nur eine Kleinigkeit: Unregelmäßigkeiten in der Abrechnung, ein zu großer Abmangel, der Ausstieg von Einzelnen oder die Verweigerung von Mitarbeitern – und das große Werk fällt wie ein Kartenhaus in sich zusammen.

„Was war los?“, fragt man sich (und unter Umständen den Gemeindeberater). „Haben wir zu wenig gebetet? Haben wir uns zu wenig eingesetzt? Haben wir zu wenig auf Gott gehört?“ Vielleicht von allem etwas. Aber die Hauptantwort wäre: „Wir haben einem Menschen zu viel Recht gegeben. Wir haben Verantwortung, die uns allen gemeinsam gehörte, an ihn delegiert. Wir haben uns unterordnet, wo wir hätten hinstehen sollen.“ Aber diese Erkenntnis braucht oft einige Zeit. Denn sie konfrontiert mit der Tatsache: „Wir haben es zu lange laufen lassen. Wir haben bereits zu Beginn dieser unleidigen Geschichte den ersten Knopf in das falsche Knopfloch geknöpft. Jetzt erst, ganz oben angelangt, merken wir, dass nichts mehr stimmt.“ Das ist belämmernd.

Der große Leiter

Es ist nicht zu leugnen: Ichsüchtige Leiter können gute Leiter sein. Sie wissen, wo es langgeht. Sie sind begeistert. Sie haben Ideen. Sie schonen sich nicht. Sie haben Mut und vertreten ihre Gemeinde mit Überzeugung (es ist ja *ihre* Gemeinde). Sie sind durchsetzungsfähig, auch wenn es Widerstände gibt. Sie bringen die Gemeinde voran. Ichstarke Pastoren sind brillante Prediger, denen es gelingt, die Gemeinde mitzureißen. Es macht Freude, ihnen zuzuhören. Sie bringen ausführliche Beispiele, erzählen faszinierende Geschichten aus dem eigenen Leben. Ihre Worte sind herausfordernd, man stimmt ihnen gerne zu und folgt ihnen auch wo nötig. Wenn sie zu Konsequenzen auffordern, dann ist man bereit, auch Schweres auf sich zu nehmen. Man ist gern in der Nähe des ichstarken Leiters, weil man hofft, dass man ein Stück von seinem Glanz abbekommt, genauso stark wird wie er, genauso geistlich, genauso mutig. Das Problem ist nur: Alles, was diese

ichstarken Leiter tun, ist auf sich selbst bezogen. Sie fördern nicht das Miteinander, sondern schaffen Abhängigkeiten. Es gibt keine genauso starken Mitleiter an ihrer Seite, sie achten sorgsam darauf, dass niemand hochkommt. Sie wollen allein leiten. Sie dulden keine Kontrolle und geben keine Rechenschaft, denn allein sie kontrollieren, über ihnen gibt es niemanden mehr. Sie scheuen sich nicht vor Alleingängen und sind resistent gegen Beratungen. Wo nötig verlangen sie Arkandisziplin: Über die Vorgänge in der Gemeinde darf nichts nach außen dringen.

Ichstarke Leiter sind erfolgsorientiert: Der Erfolg ist alles, was zählt. Sie belasten sich nicht mit komplizierten Abwägungen. Zielgerichtet verfolgen sie ihre Interessen. In ihrem Denken gibt es nur schwarz-weiß, deshalb polarisieren auch ihre Aussagen. Sie denken einlinig in den Kategorien von Ja und Nein (digital). Sie entwickeln keine Alternativen, denn ihre Vorschläge sind alternativlos.

Gibt es Probleme, bevorzugen sie rasche Siege: Sie kommen, sie sehen, sie siegen. Sie machen sich nicht die Mühe, den gordischen Knoten in der Gemeinde aufzuknuppeln, sie hauen ihn durch. Gibt es doch Niederlagen, werden sie zu Siegen erklärt (es ist alles für irgendetwas gut). Sie sind Pragmatiker, Funktionalisten, Rationalisten und trotzdem überzeugende Charismatiker. Sie können sich auf effektivste Weise den Umständen anpassen. Sie sind Virtuosen auf der Klaviatur der Möglichkeiten. Sie haben alles im Griff und halten es auch fest. Sie besitzen die Deutemacht, was sie sagen, ist so, wie sie es sagen, da gibt es nicht den Hauch eines Zweifels. Sie bestimmen, wie eine Situation zu beurteilen ist. Deshalb lieben sie lange Erklärungen. Wenn es problematisch wird, werden Informationen gefiltert, unnötige Infos vorenthalten – man muss die Gemeinde ja nicht mit Details belasten. Manchmal greifen sie zu Übertreibungen und spitzen eine Entscheidung zu: „Das ist eine Frage, deren Antwort über die Zukunft unserer Gemeinde entscheidet: Wird es unsere Gemeinde in ein paar Jahren noch geben? Wenn wir heute die Weichen nicht richtig stellen, werden wir bald am Ende sein. Dann können wir hier den Laden zumachen und der Letzte macht das Licht aus.“ Auf diese Weise erzeugen sie emotionalen Druck, reden den anderen Schuldgefühle ein: „Ihr macht einen riesigen Fehler, wenn ihr nicht akzeptiert und tut, was ich sage.“ „Ihr werdet schon sehen ...“ „Wenn ich gehen würde, wäre das für alle eine Katastrophe.“

Ichsüchtige Leiter arbeiten stark mit Ausgrenzungen und übertriebenen Polarisierungen. „Fremdenhass und Gewalt gegen Sündenböcke zu schüren, gehört zu den bevorzugten Herrschaftstechniken narzisstisch gestörter Führerpersönlichkeiten. Sie lenken auf diese Weise die gegen sie selbst gerichteten Aggressionen ihrer Untertanen auf außenstehende Feinde um und entlasten sich zugleich von ihrem eigenen Konfliktdruck ... Eng verbunden mit dem Realitätsverlust ist die Abkehr von den Normen, Werten und Idealen, denen die Führungsperson sich ursprünglich verpflichtet fühlte. Machtbesessenheit, Skrupellosigkeit und Zynismus führen beim narzisstischen Despoten häufig zu einer brutalen Menschenverachtung.“⁴¹

Trotz ihrer menschenverachtenden Art gelingt es ihnen, Menschen von sich abhängig zu

⁴¹ Hans-Jürgen Wirth, Narzissmus und Macht, Gießen 2006, Seite 10

machen, ohne dass sie es merken. Sie wollen herrschen und zeigen, dass sie unentbehrlich sind. Sie sind es wirklich. In der verschärften Form verbinden sie Gottes Stärke mit ihrer eigenen: „Weil Gott mich hierher gestellt hat, könnt ihr mich nicht wegschicken, wenn ihr nicht gegen Gott sein wollt.“ Was will man da noch sagen?

Vielleicht verstehen sie sich sogar selbst (natürlich ohne sich so zu bezeichnen), als „kleine Christusse“: „Sie berufen sich auf besondere göttlich Eingebungen und stiften durch ihren ‚Ich-aber-sage-euch‘-Stil große Verwirrung.“ Der Theologe Heiko Krimmer macht deutlich, dass diese „kleinen Christusse“ für die Endzeit symptomatisch sind⁴². Er schlägt folgende Kriterien zu ihrer Prüfung vor: „Erster und bleibender Maßstab ist das biblische Wort. Wer dem biblischen Wortlaut widerspricht, etwas ‚hinzufügt‘ oder ‚wegnimmt‘ (Offenbarung 22,18-19), der ist nicht bevollmächtigt und nicht vom Geist Gottes geleitet. Zweitens ist die Haltung und das Bekenntnis zu Jesus zu beurteilen. Als Jesus von Nazareth ist Gott Mensch geworden; dieser Jesus ist der Christus, der Sohn Gottes, der von Gott Gesalbte und Bevollmächtigte ... Und der dritte Maßstab: Falsche Christusse bringen immer Spaltung in die Gemeinde, sammeln ihre Anhänger und verlassen die gewachsene Gemeinde.“ Denn sie bauen nicht Reich Gottes, sondern füllen nur ihre eigenen Scheunen.

Erich Fromm schreibt über ichtsüchtige Leiter⁴³: „Unter politischen Führern ist ein hochgradiger Narzissmus sehr häufig anzutreffen. Man kann ihn als Berufskrankheit – oder auch als Berufskapital – auffassen, besonders bei denen, die ihre Macht ihrem Einfluss auf ein Massenpublikum verdanken. Wenn der betreffende Führer von seinen außergewöhnlichen Gaben und von seiner Mission überzeugt ist, wird es ihm leichtfallen, das große Publikum zu überzeugen, das sich von Männern angezogen fühlt, die ihrer Sache absolut sicher zu sein scheinen. Aber der narzisstische Führer benutzt sein Charisma nicht nur als Mittel zum politischen Erfolg; er braucht den Erfolg und den Beifall auch zur Aufrechterhaltung seines eigenen inneren Gleichgewichts.“

Biblisches Beispiel: Saul, der große Leiter

Saul, der erste König in Israel, war schon von seiner Körpergröße her ein großer Leiter: Er überragte alle um eine Haupteslänge (1. Samuel 10,23). Aber innerlich war er ein unsicherer Mensch. Anfänglich wollte er nicht König werden, er versteckte sich, als er gewählt werden sollte. Aber als ihm die Menschen zujubelten, gefiel es ihm. Er wurde zunehmend abhängig von der Meinung anderer. Nach der siegreichen Schlacht gegen die Amalekiter richtet er *sich* ein Siegeszeichen auf. Er fürchtete zuletzt das Volk mehr als Gott (1. Samuel 15,24). Er wird deshalb von Gott als König verworfen und David wird zu seinem Nachfolger gesalbt. Fortan war sein Leben geprägt von Eifersucht auf David (1. Samuel 18,8-9), Depression, Wut (1. Samuel 19,10) und Rachedgedanken (1. Samuel 22,6 ff.). Wie rasend und in unmäßiger Weise stellte Saul David nach und er war unerbittlich bemüht, seine Größe wiederherzustellen. Alles, was ihn bedrohte oder infrage stellte, musste beseitigt werden (1. Samuel 22,6 ff.). Am Ende tötete Saul sich mit einer grandiosen Geste selbst: Er stürzte sich in sein eigenes Schwert (1. Samuel 31,4).

⁴² Heiko Krimmer, Wenn ihr das alles kommen seht, Holzgerlingen 2014, Seite 57 f.

⁴³ Erich Fromm, Anatomie der menschlichen Destruktivität, Hamburg 1977, Seite 227

Die Schwachstelle des großen Ichs

Das ist die schwache Stelle des starken, ichtsüchtigen Leiters: Er steht leicht in der Gefahr, Schmeicheleien auf den Leim zu gehen. Er ist abhängig vom Beifall anderer. Wer das verstanden hat, kann nun wiederum den großen Leiter für seine Zwecke ausnutzen – ohne dass er es merkt. Wolfgang Schmidbauer, ein deutscher Psychoanalytiker, bestätigt das: „Je ausgeprägter die narzisstische Störung eines Leiters, desto anfälliger ist er für Schmeichler. Der Schmeichler manipuliert den Umschmeichelten, indem er dessen Grandiosität als real anerkennt und dann von der so erzeugten Abhängigkeit zu profitieren sucht ... Je unsicherer eine Führungskraft über den eingeschlagenen Weg ist, desto mehr ist sie darauf angewiesen, Selbstkritik zu verdrängen und Schwächen nicht wahrzunehmen. Sie braucht daher den Schmeichler ähnlich wie ein Suchtmittel, das kurzfristig zur Euphorie führt, langfristig aber die Lösung der anstehenden Probleme erschwert.“⁴⁴

Die Lutherbibel nennt Schmeichelei „Ohrenbläserei“ (Römer 1,29). Der Apostel Paulus versichert: „Wir sind nie mit Schmeichelworten umgegangen, wie ihr wisst, noch mit versteckter Habsucht – Gott ist Zeuge –; wir haben auch nicht Ehre gesucht bei den Leuten, weder bei euch noch bei anderen ...“ (2. Thessalonicher 2,5). Und der weise König Salomo warnt: „Wer seinem Nächsten schmeichelt, der spannt ihm ein Netz über den Weg“ (Sprüche 29,5). Schmeichelei ist gefährlich, weil sie die Wahrnehmung verfälscht und aufs Glatteis führt. Ohne dass sie es merken und wollen, sind die ichtsüchtigen Leiter selbst abhängig von denen, die ihnen Beifall zollen. Da sie geliebt und bestätigt werden wollen, tun sie genau das, was ihre Bewunderer verlangen. Ein großes Maß an Selbstaufmerksamkeit und Wachsamkeit ist deshalb für jeden Leiter erforderlich: „Wer leitet, muss zugleich stolz auf sich sein und sich gegen Widerstände behaupten sowie kritisch gegen sich sein und den Kampf gegen eine Übermacht rechtzeitig aufgeben ... Die inneren Widersprüche können nur durch einen gesunden Narzissmus, das heißt ein sowohl stabiles wie für Kritik und Einschränkungen offenes Selbstbewusstsein verarbeitet werden.“⁴⁵ Ein Leiter benötigt also eine gesunde, selbstbewusste Ichstärke, eine „Ichsucht“ im Normalbereich: „Gesunder Narzissmus ist aufgabenorientiert und akzeptiert Durchschnittsleistungen als Basis für Spitzenleistungen. Kranker Narzissmus ist erfolgsorientiert und lehnt durchschnittliche Leistungen ab.“⁴⁶

Ein Leiter, der sich nicht den subtilen Einflüssen anderer ausliefern will und auch nicht Opfer der eigenen Ichbedürfnisse werden will, benötigt nach Otto F. Kernberg (einem amerikanischen Psychoanalytiker) 5 unerlässliche Persönlichkeitsmerkmale:

1. Intelligenz
2. Persönliche Aufrichtigkeit und Unbestechlichkeit
3. die Fähigkeit zur Herstellung und Aufrechterhaltung intensiver Objektbeziehungen

⁴⁴ Wolfgang Schmidbauer, *Persönlichkeit und Menschenführung*, München 2007, Seite 33

⁴⁵ Wolfgang Schmidbauer, *Persönlichkeit und Menschenführung*, München 2007, Seite 33

⁴⁶ Wolfgang Schmidbauer, *Persönlichkeit und Menschenführung*, München 2007, Seite 33

(gesunde Beziehungen)

4. ein gesunder Narzissmus und

5. eine gesunde, berechnete, antizipatorische, paranoide Haltung, die das Gegenteil von Naivität bedeutet.

Diese 5 Eigenschaften sichern den Leiter ab und helfen ihm, nicht den Umständen zu erliegen, nicht anderen auf den Leim zu gehen und wahrhaftig mit sich selbst umzugehen. Denn auf diese Weise steht man auch sich selbst kritisch, distanziert und aufmerksam gegenüber, ist wachsam nicht nur im Blick auf äußere Faktoren, sondern auch auf innere Regungen wie zum Beispiel Geltungsbedürfnis, Erfolgswang oder Ichsucht. „Ein gesunder Narzissmus schützt den Führer vor übergroßer Abhängigkeit von der Zustimmung anderer und stärkt seine Fähigkeit zu selbstständigem Handeln.“⁴⁷ Für einen Leiter ist also ein gewisses Maß an Selbstbezogenheit nötig, ohne ein großes, selbstbestimmtes Ich könnte er nicht leiten. Es hilft ihm, sich in die Mitte zu stellen, unabhängig von der Meinung anderer die eigene Meinung zu vertreten, notfalls auch allein zu stehen und eine Sache auch dann durchzufechten, wenn es Widerstand gibt. Sein großes Ich trägt auch dazu bei, dass er in guter Weise Menschen mitreißen und begeistern kann. Aber die Grenze zwischen einer gesunden Ichstärke (einem gesunden, normalen Narzissmus) und einer kranken Ichsucht (maligner, pathologischer Narzissmus) ist haarscharf: Der Leiter muss genau darauf achten, dass er sie nicht überschreitet. Otto F. Kernberg beschreibt diese Grenze so: „Das Streben nach Führungspositionen kann Idealismus und Altruismus enthalten, Eigenschaften, die mit einem normalen Narzissmus eng verbunden sind. Die Ziele der pathologisch narzisstischen Führungskraft hingegen konzentrieren sich auf die Gewinnung einer primitiven Macht über andere, auf das Bedürfnis nach Bewunderung, sogar Ehrfurcht, und den Wunsch, für die eigene Attraktivität, für persönlichen Charme und Brillanz bewundert zu werden – nicht für reife menschliche Eigenschaften wie moralische Integrität oder kreative Führung.“⁴⁸

„Pathologischer Narzissmus führt zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Fähigkeit einer Führungskraft, das Zweckdienliche vom Konstruktiven zu unterscheiden.“⁴⁹

Deshalb gehört zu einem Leiter, der nicht in eine Selbstsuchtfalle treten will:

- Sich selbst kritisch und distanziert gegenüberstehen.
 - Sich immer wieder überlegen: Was will ich? Warum will ich das?
 - Das Umfeld, für das er verantwortlich ist, nicht aus dem Blick verlieren.
 - Sich fragen: Was benötigen die Menschen in meiner Gemeinde?
 - Die Menschen in einer offenen, fairen und transparenten Art an Entscheidungen beteiligen.
 - Im Team mit anderen leiten, keine Alleingänge, keine Entscheidungen nur für sich treffen.
- Aber vor allem benötigt ein ichstarker, großer Leiter Ratgeber, die die Erlaubnis bekommen, ihm ungefiltertes Feedback zu geben. Sie dürfen ihm sagen, was sie wahrnehmen, ihn spiegeln und hinterfragen – aber nur sie und nur dann, wenn sie um ihre Meinung gebeten werden.

Der mittelalterliche Strategieberater Niccolò Machiavelli (1469 – 1527) empfiehlt Folgendes:

⁴⁷ Otto F. Kernberg, Ideologie, Konflikt und Führung, Stuttgart 2000, Seite 63

⁴⁸ Otto F. Kernberg, Ideologie, Konflikt und Führung, Stuttgart 2000, Seite 103

⁴⁹ Otto F. Kernberg, Ideologie, Konflikt und Führung, Stuttgart 2000, Seite 108

„Es gibt kein anderes Mittel, sich vor Schmeichelei zu hüten, als den Menschen zu verstehen zu geben, dass sie dich nicht beleidigen, wenn sie dir die Wahrheit sagen. Wenn dir aber jeder die Wahrheit sagen darf, bleibt die Ehrerbietung dir gegenüber aus. Deshalb muss ein kluger Fürst einen dritten Weg einschlagen, indem er für seine Regierung weise Männer auswählt, denen allein er die Freiheit gewährt, ihm die Wahrheit zu sagen, und zwar nur über die Dinge, nach denen er fragt, und über nichts anderes. Er soll sie aber über alles um Rat fragen und ihre Meinungen anhören und dann nach eigenem Ermessen entscheiden; gegenüber jedem dieser Ratgeber soll er sich so verhalten, dass jeder von ihnen merkt, er werde desto beliebter, je freimütiger er rede. Außer auf sie soll er auf niemand hören, sondern die einmal beschlossene Sache verfolgen und hartnäckig bei seinen Entscheidungen bleiben. Wer sich anders verhält, wird entweder von den Schmeichlern ins Verderben gestürzt, oder er ändert oft seine Entschlüsse wegen der Verschiedenheit der Ansichten: Daraus erwächst ihm geringe Achtung.“⁵⁰ Es wäre also für jeden Leiter angebracht, dass er mindestens einen Menschen findet, der ihm offen die Wahrheit sagt. Dem gibt er die Erlaubnis, ihn kritisieren und hinterfragen zu dürfen. Das gibt ihm letztlich die Sicherheit, einen unabhängigen Kurs zu fahren. Und der ehrliche Mensch, der dem Leiter ungefärbt sagt, was er wahrnimmt, tut einen wichtigen Dienst – auch wenn ihn dieser Job (vor allem einem ichsüchtigen Leiter gegenüber) viel kosten kann. Aber er kann sich sagen: „Wer einen Menschen zurechtweist, wird zuletzt Dank haben, mehr als der, der freundlich tut“ (Sprüche 28,23).

Es hilft einem ichbewussten Leiter zu seiner Selbstklärung, wenn er sich klarmacht, dass er in der Gemeinde „nur“ eine dienende Rolle ausübt. Er ist einer von vielen und eingebunden in eine Gemeinschaft. Es gibt in der christlichen Gemeinde keine Hierarchie, kein Oben und kein Unten, sondern nur die Ebene der Gleichen. Die Barmer Theologische Erklärung von 1934 (angesichts der Nazidiktatur mit ihren starken narzisstischen Elementen) macht das im Artikel 4 deutlich: „Die verschiedenen Ämter in der Kirche begründen keine Herrschaft der einen über die anderen, sondern die Ausübung des der ganzen Gemeinde anvertrauten und befohlenen Dienstes.“⁵¹ In der Gemeinde geht es um ein Miteinander (siehe Arbeitsblatt 3). Der Leiter fügt sich ein. Einer ordnet sich den anderen unter (nicht alle dem Leiter), jeder dient mit seinen Gaben dem Ganzen der Gemeinschaft. Es gibt keine Gabe, die höherwertiger wäre als eine andere. Auch die Gabe der Leitung ist keine Gabe, die einen außergewöhnlichen Status hätte, alle Gaben sind gleichwertig und alle dienen der Gemeinde. Es geht darum, dass die Gemeinde lebt, sich aufbaut, wächst und zu Gottes Ehre „funktioniert“ (Epheser 4,15-16). Es geht niemals um die Ehre von Menschen und es geht auch niemals um das eigene Bild von Gemeinde.

Der deutsche Theologe Dietrich Bonhoeffer schreibt: „Wir haben einander nur durch Christus, aber durch Christus *haben* wir einander auch wirklich, haben wir uns ganz für alle Ewigkeit. Das gibt allem trüben Verlangen nach Mehr von vornherein den Abschied. Wer mehr haben will als das, was Christus zwischen uns gestiftet hat, der will nicht christliche

⁵⁰ Zitiert nach Wolfgang Schmidbauer, *Persönlichkeit und Menschenführung*, München 2007, Seite 119

⁵¹ Die Barmer Theologische Erklärung, Neukirchen-Vluyn 1983, Seite 37

Bruderschaft, der sucht irgendwelche außerordentlichen Gemeinschaftserlebnisse, die ihm anderswo versagt blieben, der trägt in die christliche Bruderschaft unklare und unreine Wünsche hinein. An eben dieser Stelle droht der christlichen Bruderschaft meist schon ganz am Anfang die allerschwerste Gefahr, die innerste Vergiftung, nämlich durch die Verwechslung von christlicher Bruderschaft mit einem Wunschbild frommer Gemeinschaft, durch Vermischung des natürlichen Verlangens des frommen Herzens nach Gemeinschaft mit der geistlichen Wirklichkeit der christlichen Bruderschaft ... Wer seinen Traum von einer christlichen Gemeinschaft mehr liebt als die christliche Gemeinschaft selbst, der wird zum Zerstörer jeder christlichen Gemeinschaft, und ob er es persönlich noch so ehrlich, noch so ernsthaft und hingebend meinte.“⁵²

Co-Abhängigkeit

Wer einen Süchtigen unterstützt und deckt, ist genauso süchtig wie er. Er ist abhängig von der Sucht des anderen. Bei Alkoholikern sind das oft Angehörige, die die Sucht verharmlosen. Sie wissen ganz genau, wie abhängig der Mitmensch ist, aber sie tun nichts dagegen. Vielleicht unterstützen sie ihn sogar aktiv, indem sie ihm den Alkohol besorgen. Sie fürchten seinen Wutausbruch und seine Unberechenbarkeit, wenn er nichts zu trinken hat. Das ist schlimmer, als wenn er säuft, denn dann ist er friedlich. Wird er doch gewalttätig, erklären sie beispielsweise, dass die Blutergüsse von einem Sturz herrühren. Ihre wirtschaftliche Not versuchen sie zu verheimlichen. Nach außen erwecken sie den Eindruck, dass alles in Ordnung ist, und auch die Kinder müssen mitspielen und schweigen. Manchmal wollen sich Co-Abhängige der Wahrheit nicht stellen und belügen sich selbst, weil es fruchtbar wäre, einsehen zu müssen, dass eine Abhängigkeit besteht.

Auch bei Ichsüchtigen gibt es eine Co-Abhängigkeit. Aber nicht nur die sind vom Ichsüchtigen abhängig, die ihn anhimmeln und sich in seinem Licht sonnen. Ebenso sind nicht diejenigen das Problem, die von dem Ichsüchtigen abhängig gemacht wurden, weil er für sie Verantwortung übernimmt. *Es sind vor allem die Menschen, die genau sehen, was gespielt wird, und nichts sagen.* Vielleicht schämen sie sich darüber, dass sie dem Ichsüchtigen irgendwann auf den Leim gegangen sind. Sie können sich nicht eingestehen, dass diese Beziehung ein Fehler war. Nun spielen sie das Spiel weiter mit, obwohl sie es nicht mehr mitmachen wollen. Abhängig vom Ichsüchtigen sind auch diejenigen, die doch noch einen Vorteil aus seiner Ichsucht ziehen, vielleicht weil er ihnen dann „gnädig“ ist, ihnen Zugeständnisse oder Einfluss verschafft oder sie einfach nur in Ruhe lässt. Ein weiterer Grund für Co-Abhängigkeit könnte auch sein, dass der Ichsüchtige etwas weiß, was nicht bekannt werden darf. So hat er sie in der Hand, sie sind erpressbar und müssen nach seiner Pfeife tanzen.

Aber die Co-Abhängigkeit macht unfrei, sie engt ein. Der Co-Abhängige verliert seinen Spielraum und letztlich sich selbst. Da wäre es doch weit besser auszusteigen, als etwas weiterhin mitzutragen, was die eigene Lebensfreude raubt. Auch wenn der Ausstieg

⁵² Dietrich Bonhoeffer, *Gemeinsames Leben*, München 1973, Seite 17 ff.

schmerzhaft ist und es große Turbulenzen geben könnte, ist das immer noch besser, als auf Dauer an einen Ichsüchtigen gekettet und abhängig von ihm zu sein. Aus der Abhängigkeit auszusteigen kann bedeuten, die Beziehung zu ihm zu beenden. Vielleicht ist dazu auch ein Gemeindefwechsel nötig. Auf jeden Fall sollte die Trennung so klar und eindeutig wie möglich erfolgen. Lange Erklärungen bringen nichts, heftige Vorwürfe prallen ab, die Forderung nach Genugtuung und Gerechtigkeit sind in den Wind gesprochen. Das Beste ist ein kurzes und unwiderrufliches „Nein! Ich steige aus. Ich mache nicht mehr mit!“.

Der Liederdichter Matthias Claudius (1740–1815) rät hier sehr pointiert und klar: „Vetter, wenn du einen siehst, der sich groß deucht, wende dich ab, und habe Mitleid mit ihm.“

Beispiele für Co-Abhängigkeit

Ein biblisches Beispiel Für Co-Abhängigkeit einem ichsüchtigen Menschen gegenüber ist die Geschichte von Ahab und Isebel (1. Könige 16-22). Sie zeigt die die dämonischen Energien der ichsüchtigen Beziehungsabhängigkeit, die sich so verhakt, dass auch Unrecht möglich wird – bis hin zu Mord.

Ahab, der König von Israel, war von seiner Frau Isebel (einer ausländischen Prinzessin) abhängig. Diese Frau war krankhaft selbstsüchtig. Vielleicht rächte sie sich dadurch bei ihrem Mann dafür, dass sie nach Israel verheiratet wurde. Sie setzte sich selbstherrlich über das in Israel geltende Gottesrecht hinweg. Sie machte ihre eigenen Gesetze und diente den Götzen. In ihrem Zorn gegen den Propheten Elia war sie unmäßig. Das Ergebnis des Gottesurteils auf dem Berg Karmel konnte sie nicht verschmerzen. Sie war tödlich beleidigt. In ihrem Herzen war Aggression und Rache. Zutiefst gekränkt, schlug sie in ihrer unerbittlichen Wut den Propheten in die Flucht. Niemand konnte ihr standhalten. Sie bestimmte, was getan wurde. Sie gebot über Leben und Tod. Sie verachtete ihren Mann und entmündigte ihn. Und sie benützte ihn für ihre Zwecke. Ihr pathologischer Narzissmus wird am deutlichsten in der Geschichte von Nabots Weinberg (1. Könige 21): Was sich ihr in den Weg stellt, wird ausgemerzt. Ahab ist der Schwache, der von ihr abhängig ist. Er muss tun, was sie sagt, er hat keine eigene Meinung. Er ist mächtig durch die Macht seiner Frau; für sich genommen, ist er ein schwacher, ängstlicher König. Vor ihrem Tod schminkt sich Isebel zur Begegnung mit ihren Widersachern und lacht verspottend ihren Mördern ins Gesicht (2. Könige 9).

Eine einfache Allegorie für ein Abhängigkeitsverhältnis von einem Ichsüchtigen Menschen ist folgende Geschichte: **Das Märchen vom großen Ich**. Die Fragen, die diese Geschichte stellt, lauten: Was ist falschgelaufen? Was müsste anders laufen? Erzählen Sie diese Geschichte neu: An welcher Stelle müsste eine Veränderung ansetzen? Wie würde sie dann aussehen? Und eine weitere Frage im Blick auf Co-Abhängigkeit gibt es: Welche Ereignisse könnten dazu führen, dass sich das Abhängigkeitsverhältnis auflöst? Was muss passieren, damit sich der Abhängige aus der Abhängigkeit löst? Vielleicht ist es gut, immer wieder ein Stolpern zu riskieren, den Umständen nicht auszuweichen, die aus der gewohnten Bahn werfen? Vielleicht sollten wir alles begrüßen, was uns aus einem selbstschädigenden Verhalten aufweckt – damit wir den Mut entwickeln, zu uns zu stehen, um einfach nicht mehr mitzuspielen.

Das Märchen vom großen Ich

Herr Gernegroß stand an einem Fluss. Er war beunruhigt. Aber nicht die Frage, wie er über den Fluss kommen sollte, beschäftigte ihn, nein, er kam sich so klein und unbedeutend vor angesichts all dessen, was vor ihm lag. Das Gefühl einer inneren Leere gefiel ihm gar nicht. Er schaute umher und da bemerkte er Hans, der auf ihn zukam. Hans war ein junger Mann, kräftig und hübsch und er strahlte Sicherheit und Ruhe aus. „Es ist gut, dass du kommst“, sagte Herr Gernegroß, „wir müssen sehen, wie wir über diesen Fluss kommen.“ Hans schüttelte bedauernd den Kopf. Er wollte nicht über den Fluss. „Doch, das ist doch klar, dass dieser Weg hinüberführt“, beharrte Herr Gernegroß. Aber als er merkte, dass Hans nicht seiner Meinung war, lenkte er ab. „Dann ist es für uns das Beste, wir machen zuerst eine Pause“, bestimmte Herr Gernegroß. Da Hans bereits einen weiten Weg hinter sich hatte, kam ihm eine Pause gerade recht. „Ich bin schon viele Weg gegangen“, erklärte ihm Herr Gernegroß, „eigentlich kenne ich alle Wege. Du kannst dir nicht vorstellen, was ich bereits schon erlebt habe!“ Er wollte gerade ansetzen, von seinen Abenteuern zu berichten, als er in der Ferne ein Gruppe von Menschen bemerkte. „Da!“, rief er und sprang auf, „diese Leute haben mich beraubt. Lauf schnell hin und hole mein Eigentum zurück.“ Da Hans sehr hilfsbereit war, rannte er los, erreichte die Gruppe und befahl den Leuten, das gestohlene Eigentum zurückzugeben. Er wurde allerdings nur erstaunt angeschaut. „Meine Tasche“, rief Herr Gernegroß von Weitem. Hans wies auf eine Tasche, die offensichtlich gestohlen worden war, und forderte ihre Herausgabe. Weil er stark war und einen sehr bestimmten Eindruck machte, wurde ihm die Tasche ausgehändigt. Er brachte sie Herr Gernegroß. Der lachte: „Du bist ein guter Junge. Aber auch ein bisschen naiv. Die Tasche gehört mir nicht. Ich habe doch nur einen Spaß gemacht.“ Hans war verwirrt. „Dann gehen wir über den Fluss.“ Herr Gernegroß sagte das sehr nachdrücklich. Hans wusste nicht, was er tun sollte, er zögerte. „Es ist besser, wenn du mit mir gehst. Ich kann auf dich aufpassen. Außerdem könnte es sein, dass die Leute dort etwas gegen dich haben, weil du ihnen die Tasche genommen hast.“ Hans war immer noch unschlüssig. „Du siehst doch, dass ich verletzt bin und deine Hilfe brauche.“ Hans hatte bis zu diesem Zeitpunkt noch nichts von einer Verletzung bemerkt. Aber Herr Gernegroß begann nun sichtlich zu humpeln. „Außerdem ist es gar nicht schwer, über den Fluss zu kommen. Ich bin schon tausendmal hindurchgewatet.“ Hans schaute skeptisch in das trübe Wasser. „Ich steige jetzt auf deine Schultern und du trägst mich hinüber.“ Bevor sich Hans überlegen konnte, ob er das auch wollte, saß Herr Gernegroß huckepack auf ihm und dirigierte ihn ins Wasser. Es war mühsam hinüberzukommen. Hans geriet mehrfach unter Wasser und kämpfte gegen das Ertrinken. Aber er schaffte es. „War doch gar nicht schwierig“, sagte Herr Gernegroß beruhigend zu ihm. „Wir haben es doch geschafft.“ Herr Gernegroß war nur an den Beinen nass geworden. „Jetzt wird es lustig.“ Herr Gernegroß war richtig aufgekratzt. Er wies auf die Stadt, die in weiter Ferne im Dunst zu sehen war. Hans schaute zurück. Sollte er wieder in den Fluss steigen? „Auf geht’s“, befahl Herr Gernegroß, „du darfst mich dort hintragen.“ Hans seufzte. Mit Herr Gernegroß auf dem Rücken trabte er los. „Wohin wollen Sie?“, fragte er schwer atmend. „Wo gehen wir denn

hin?“ „Immer nach Hause“, antwortete Herr Gernegroß und lachte. „Das war ein Zitat von Goethe“, belehrte er Hans. Zufälligerweise wusste Hans, dass das nicht stimmte, sondern dass Novalis diesen Satz geprägt hatte. Aber er sagte nichts. Er wollte ja nicht klüger scheinen als Herr Gernegroß und ihn nicht kränken. „Ich bin überall zu Hause“, stellte der selbstbewusst fest. „Es ist gut, dass du mich hast“, setzte Herr Gernegroß hinzu, „von hier oben sehe ich weiter als du. Ich habe den Überblick und ich kann dir sagen, was wichtig ist.“ Und er erklärte Hans, was er sah, sparte nicht mit eigenen Bewertungen und schmückte seine Beobachtungen mit vielen Erlebnissen aus, die er früher gemacht hatte. Es ging ihm gut dort oben, während Hans immer schwerer an seine Last trug und zunehmend keuchte. Er konnte kaum noch zuhören, aber er bemühte sich immer wieder mit einem höflichen „Ja“, zu zeigen, dass er sich für die Ausführungen von Herrn Gernegroß interessierte. Als Hans eine Pause machen wollte, weil er nicht mehr konnte, sagte Herr Gernegroß in vorwurfsvollem Ton: „Sei doch nicht so zimperlich. Ein wenig Anstrengung hat noch niemandem geschadet.“

Inzwischen hatten sie die Stadt erreicht. Herr Gernegroß machte keine Anstalten, von dem Rücken seines Trägers herunterzusteigen. „Wir treten jetzt gemeinsam auf“, bestimmte er, „gemeinsam sind wir unschlagbar.“ Herr Gernegroß ließ sich vor den König führen. Immer noch auf Hans sitzend, betrat er den Thronsaal. „Ein glücklicher Zufall hat mich hierhergeführt“, sagte er mit lauter Stimme vor dem König. „Sie können sich glücklich schätzen, dass ich zu Ihnen gekommen bin. Ich bin der Größte. Sie sehen: Ich überrage alle anderen um einen Meter.“ Das war natürlich nur deshalb der Fall, weil er auf Hans' Schultern saß. „Es wäre gut, der König würde mich zu seinem ersten Mann machen. Denn an meiner Seite ist er der mächtigste König. Ich weiß Bescheid. Ich habe schon mit vielen klugen Leuten geredet. Ich kenne mich in der Welt aus. Für alle Probleme habe ich eine Lösung. Ich bin unbesiegbar.“

Der König stand abrupt von seinem Thron auf. Er war fasziniert von Herrn Gernegroß, seine Rede hatte ihm sehr gefallen und er wollte den bedeutenden Mann von der Nähe betrachten. Aber die schnelle Bewegung des Königs hatte Hans erschreckt. Er machte einen Schritt zurück, stolperte auf dem dicken Teppich und fiel hin. Herr Gernegroß ließ Hans' Kopf los, an dem er sich festgehalten hatte, und kugelte in den Saal. Der König war erstaunt: „Was, ihr seid zu zweit? Ihr seid ja überhaupt nicht so groß, wie ihr getan habt. Das war ja alles Lug und Trug.“ Und zornig jagte er die beiden davon. Hans nützte diese Gelegenheit, um sich ohne große Verabschiedung von Herrn Gernegroß aus dem Staub zu machen. Was mit Herr Gernegroß weiter geschehen ist, entzieht sich unserer Kenntnis. Er wird wohl schnell einen anderen Hans gefunden haben. Und bestimmt ist es ihm gelungen, mit vielen schmeichelnden und beeindruckenden Worten zum wichtigsten Mann im Königreich zu werden. Vielleicht hat er sich eines Tages selbst zum König gemacht, wer weiß. Zuzutrauen wär's ihm.

7. Das irritierte Ich

Narzissmus

Nun müssen wir uns ausführlich mit dem Begriff „Narzissmus“ befassen. Dieser Begriff wurde bereits mehrfach genannt. Es geht in diesem Buch um die „Ichsucht“. Das ist der Überbegriff über ein deutlich selbstbezogenes Verhalten, das nur um sich kreist und andere Menschen zu willfährigen Unterstützern des eigenen Selbstkonstrukts macht. Nur ein Teil der Ichsucht ist der Narzissmus. Es ist der eindeutig kranke Bereich eines ichsüchtigen Verhaltens. Wenn wir uns in diesem Kapitel mit den Ursachen der Ichsucht beschäftigen wollen, müssen wir uns zuerst mit ihrer krankhaften Ausprägung befassen. Denn in der zugespitzten Form des Narzissmus wird am deutlichsten, wo die Ursachen liegen.

„Narzissmus“ ist die klinische Bezeichnung für eine eindeutige Diagnose. Da es sich um eine klar feststellbare Krankheit handelt, dürfen wir nicht beliebig Menschen als Narzissten bezeichnen, ohne eine gründliche Anamnese erhoben zu haben. Wir bezeichnen ja auch nicht einen Menschen als Alkoholiker, der ab und zu etwas trinkt, jemand als einen Psychopathen, wenn er etwas seltsam erscheint, oder als eine Phobikerin, weil sie sich vor Spinnen fürchtet. Oder ein Perfektionist ist nicht automatisch generell ein zwanghafter Typ. Wir sollen also mit dem Etikett „narzisstische Persönlichkeitsstörung“ sehr vorsichtig sein und es am besten den Fachleuten überlassen, eine Diagnose zu stellen. Es könnte sonst sein, dass dieser Begriff inflationäre Züge annimmt und bereits ein selbstbewusstes Auftreten als Narzissmus verschrien wird.

Der gesunde und normale Narzissmus

„Narzissmus“ ist als Begriff nicht sehr scharf. Jeder Mensch hat narzisstische Anteile – und das ist normal. Erich Fromm bezeichnet den Narzissmus als einen Überlebenstrieb mit einer lebenserhaltenden, biologischen Funktion. Der **gesunde** Narzissmus ist ein wichtiges Element der Persönlichkeit, nicht nur eine Phase, die jeder Mensch durchläuft (der primäre Narzissmus), sondern er hat auch eine wichtige Funktion im Erwachsenenalter, um das Selbst als psychische Struktur zu stabilisieren. Dieser „natürliche“ erwachsene Narzissmus ist durch eine normale Selbstwertregulierung gekennzeichnet. Die Voraussetzung dafür ist eine gesunde Selbststruktur mit dem selbstverständlichen Akzeptieren von Niederlagen, Scheitern oder dem Gefühl, zum Durchschnitt zu gehören, eben nicht immer der Beste sein zu müssen. Der gesunde Narzissmus hilft, seine eigenen Interessen verfolgen zu können, ein klares Selbstbild zu entwickeln und „ich“ sagen zu können. „In gewissem Umfang ist es normal und stabilisierend, dass Abwehrmechanismen wie Verdrängung, Verleugnung oder Abspaltung eingesetzt werden, um die eigene Integrität zu schützen. Eine stabile Selbstwertregulation ist die Folge einer positiv verlaufenen Integration von negativen und positiven Selbstanteilen.“⁵³ Erst wenn das eigene Selbst dauerhaft und grundsätzlich

⁵³ Heinz-Peter Röhr, Narzissmus, München 2005, Seite 181

gefährdet ist, entstehen Verhaltensweisen, die den Ichmangel ausgleichen: das Gefühl von Großartigkeit oder Depression.

Der primäre, infantile Narzissmus ist ebenfalls eine normale Form, er dient dem Überleben: Das Baby macht auf sich aufmerksam, wenn es Hunger hat. Es ist ganz selbstverständlich der Lebensmittelpunkt eines familiären Umfelds, um den sich alles dreht. Der Säugling ist völlig hilflos und benötigt unbedingt die Versorgung durch andere. Und er macht dabei die Erfahrung, dass es funktioniert: Wenn er schreit, bekommt er Nahrung und Zuwendung. Gleichzeitig entwickelt der Säugling dabei einen Bezug zu sich: spürt sich selbst, drückt sich aus und entdeckt dabei gleichzeitig, dass es auch einen Bereich außerhalb seiner selbst gibt. In der Beziehung zu den Personen, die ihn versorgen, lernt das Kind sich selbst kennen und verstehen. Das ist ein Vorgang, der sich über die ersten Lebensjahre hinzieht. Aber die entscheidenden Grundlagen werden im ersten Lebensjahr gelegt.

Der primäre Narzissmus ist also eine vorübergehende Phase am Anfang des Lebens eines Menschen, deshalb ist er der infantile Narzissmus. Er wird überwunden und der Mensch lernt, seine Bedürfnisse eigenständig zu erfüllen, unabhängig von anderen oder in einem gut ausgewogenen Wechselspiel zwischen Geben und Nehmen. Kritisch wird es, wenn sich dieser Zustand ins Erwachsenenalter fortsetzt und sich der Mensch weiterhin als Mittelpunkt der Welt betrachtet, der ein Recht auf ständige Zuwendung durch andere hat. Wenn es nicht gelingt, den infantilen Narzissmus hinter sich zu lassen, entsteht ein ichsüchtiges Verhalten. Wenn wir also verstehen wollen, was die Ursachen der Ichsucht sind, müssen wir weit zurückgehen im Leben eines Menschen, bis hin zu den ersten Anfängen im Babyalter.

Ursachen der Ichsucht

Die Bindungsforschung zeigt, dass eine Störung in der frühkindlichen Beziehung zwischen dem Ich und der Umwelt verhängnisvolle Folgen für das Leben eines Menschen hat. „Der Säugling sucht besonders dann die Nähe zu seiner Mutter, wenn er Angst erlebt. Dies kann etwa der Fall sein, wenn er sich von seiner Mutter getrennt fühlt, unbekannte Situationen oder die Anwesenheit fremder Menschen als bedrohlich erlebt, wenn er etwa unter körperlichen Schmerzen leidet oder sich in Alpträumen von seinen Phantasien überwältigt fühlt. Er erhofft sich von der Nähe zu seiner Mutter Sicherheit, Schutz und Geborgenheit.“⁵⁴ Wird ihm diese Sicherheit vorenthalten, lernt das Kind nicht, mit Frust umzugehen, es erlebt nicht, dass negative Erfahrungen bewältigbar sind. Die Angst wird übergroß – und in der Abwehr der Angst formiert sich ein genauso übergroßes Selbstkonstrukt, ein Ichideal, das nicht der Wirklichkeit entspricht. Das Kind wird sich mehr und mehr im Lauf der nächsten Jahre seiner Entwicklung eine Superman-Identität zulegen und sich zuletzt für unüberwindlich halten. Damit fühlt es sich sicher, es schützt sich selbst.

Aber zunächst sucht der Säugling Nähe durch Blickkontakt zu seiner Mutter und später als Kleinkind auch durch Hinterherlaufen und Körperkontakt zu der Bezugsperson. Dabei ist das

⁵⁴ Karl Heinz Brisch, Bindungsstörungen, Stuttgart 2009, Seite 36

Kind der aktivere Teil, der seine Bedürfnisse artikuliert. Werden sie nicht erfüllt, entsteht in dem Kind eine innere Leere. Es wird nicht satt, die primären Bedürfnisse werden nicht gestillt. Die notwendige und Sicherheit gebende Bindung wird nicht hergestellt. Das Kind reagiert nun mit Aggressivität, Weinerlichkeit oder totalem Rückzug – oder mit allem gleichzeitig. Die Bezugsperson eines kleinen Kindes ist deshalb herausgefordert, in richtiger, das heißt ausgewogener Weise auf die Signale des Kindes nach Aufmerksamkeit einzugehen: nicht zu viel und nicht zu wenig. Reagiert die Mutter zu wenig, prägt der innere Mangel die Persönlichkeit des Kindes. Reagiert sie zu viel und beschäftigt sich ständig mit dem Kind, indem es auf seine Bedürfnisse eingeht, bevor das Kind sie selbst spüren kann, kann das Kind keinen realistischen Bezug zu sich selbst entwickeln und lernt auch nicht, Enttäuschungen in seine eigene Persönlichkeit zu integrieren, die eben zum Leben dazugehören. Es kann seine Bedürfnisse nicht entdecken, es steht alles schon zur Verfügung, bevor es seine Wünsche artikulieren kann. In beiden Fällen (dem Zuviel und Zuwenig an Aufmerksamkeit) führt es dazu, dass das Kind nicht lernt, mit seinen Emotionen umzugehen. Es bleibt sich selbst ausgeliefert. „Werden die Bedürfnisse in den Interaktionen mit der Bezugsperson gar nicht, nur unzureichend oder inkonsistent – etwa in einem für den Säugling nicht vorhersehbaren Wechsel zwischen Verwöhnung oder Überstimulation und zu großer frustrierender Versagung – beantwortet, entwickelt sich häufig eine unsichere Bindung.“⁵⁵ Dabei erfährt das Ich des kleinen Menschleins grundsätzliche Irritationen, die zu einer tiefen Verunsicherung führen: Das irritierte Ich ist sich seines Lebens nicht sicher – und das bleibt ein Leben lang.

Bindungsunsichere Kinder fürchten, verlassen zu werden, und reagieren im Fall des Verlassenwerdens mit starken Wut- und Hassgefühlen. Sie denken, dass sie verlassen werden, weil sie nicht liebenswert genug sind. Aber weil dieses Gefühl, nicht gut genug zu sein, um geliebt zu werden, unerträglich ist, wird es abgespalten. Man macht sich selbst groß und überhöht sich, um zu beweisen, dass man doch liebenswürdig ist. Man macht auf sich aufmerksam und manche Kinder repräsentieren sich als „kleines Genies“. Aber dabei erfährt man wieder Zurückweisung. Und man spürt vielleicht innerlich, dass man ein kleiner Schwindler ist und das nicht stimmt, was man vorspielt. Aber je mehr sich dann wieder die unangenehmen Gefühle melden, desto mehr betont man die eigene Größe, bastelt an einem selbstgeschaffenen Ideal-Ich. Zuletzt ist man bemüht, in der Abwehr der negativen Gefühle das Fluidum der Großartigkeit und Liebenswürdigkeit ins Unermessliche zu steigern. Die Darstellung der eigenen Größe ist eigentlich ein erbärmliches Betteln um Zuwendung. Denn die innere Leere bleibt.

Eine sichere Bindung gibt dem Kind eine Grundsicherheit, auf die es sein Leben aufbauen kann. Ist es dagegen nicht sicher gebunden, wird sich das in einem mehr oder weniger großen Mangel bemerkbar machen. Dort, wo in dem Kind eine eigene, selbstständige Identität beginnen und wachsen soll, ist nichts. Die Mitte dieses kleinen Wesens bleibt leer. Es findet sich nicht, weil es sich nicht in den Augen der Mutter spiegelt. Es wird ihm nicht

⁵⁵ Karl Heinz Brisch, Bindungsstörungen, Stuttgart 2009, Seite 37

gesagt, wie wichtig und gut es ist, es wird nicht beruhigt, wenn es weint. Es hört nicht immer und immer die versichernden Worte, dass alles gut und in Ordnung ist. Es entwickelt dadurch kein Gespür für die Bewertung einer Situation. Es erfährt nicht, was an ihm gut, schön und liebenswert ist. Es spürt nicht die natürliche Zuwendung als Antwort auf seine pure Existenz. Es fühlt nicht, dass es geliebt wird, einfach so, nur weil es auf der Welt ist – nicht aufgrund irgendeiner Leistung. Es wird dem Kind andererseits auch nicht bedeutet, dass es außer ihm noch andere gibt; das Kind ist zwar wichtig, aber nicht ausschließlich. Es lernt nicht zu warten und auf die Befriedigung der Bedürfnisse auch eine Zeit lang zu verzichten. Denn diese Befriedigungsverschiebung ist ja nur auszuhalten, wenn das Kind sicher weiß, dass seine berechtigten Bedürfnisse in absehbarer Zeit erfüllt werden.

Wenn die sichere Bindung nicht gelingt und damit nicht die gute und stabile Lebensgrundlage für ein ausgewogenes, selbstbewusstes Ich gelegt wird, bleibt ein Mangel, der sich beispielsweise in Selbstunsicherheit, Angst, wenig Frustrationstoleranz, innerer Leere – und damit auch in Wut, Enttäuschung und vielleicht sogar Hassgefühlen – äußert. Und da kein Mensch gern von unangenehmen Gefühlen beherrscht wird, wird nun nach Möglichkeiten gesucht, mit ihnen umzugehen: Die Selbstunsicherheit wird beispielsweise in einen überzogenen Selbstwert verwandelt, die Angst in Übermacht, die innere Leere wird mit der eigenen Weltsicht gefüllt. Etwas, was nicht im Menschen angelegt wurde, muss von außen her „zugefüttert“ und extern ersetzt werden. Aber der Eindruck bleibt bestehen, dass diese äußere Füllung eines inneren Loches nicht wirklich sicher und stabilisierend ist, es muss ständig nachgeliefert werden. Die äußeren Bedingungen sind genauso unsicher wie der innere Zustand, so ist das Kind (und später der Erwachsene) ständig unter Spannung: Werde ich satt, bekomme ich, was ich brauche? Das macht auch die Maßlosigkeit seiner Ichbedürftigkeit deutlich: Es ist nicht klar, wie lange die Stabilisierung hält und wann der bedürftige Mensch wieder das bekommt, was er für sein inneres Gleichgewicht benötigt. In dem Gefühl der Kleinheit und Schwachheit entwickelt er als Gegengewicht eine innere Stärke, die ein Kunstprodukt ist, nicht echt, sondern angeeignet, ein Ideal-Ich, eine unrealistische Vorstellung des eigenen Selbst. Das nicht integrierte normale Selbst wird so im Lauf der Entwicklung durch ein pathologisches, grandioses Selbst ersetzt. Das wird dann als das wirkliche Selbst gelebt. Dabei kann sich ein verhängnisvoller Kreislauf bilden: Ein Kind, das eine überhöhte, grandiose Persönlichkeit auslebt, wird sich oft überzogen stark verhalten. Es wird hohe Anforderungen an seine Umgebung stellen, sich für etwas Besseres halten und sich vielleicht überheblich aufführen. Neid und Hass anderen gegenüber, die offensichtlich das haben, was ihm fehlt, oder sogar mehr davon haben, machen sich breit. Diese negativen Gefühle sind für das Kind nun schwierig einzugestehen. Jemand, der so großartig ist, kann doch nichts Falsches tun! Demzufolge werden die negativen Gefühle ausgelagert: Die anderen sind dafür verantwortlich – und das erhöht das Gefühl, dass sich das Kind selbst versorgen muss, will es überleben⁵⁶. Die Auswirkungen dieser Entwicklung bis in die Zeit der Adoleszenz hinein sind: Ein geringes Selbstwertgefühl wird durch übertriebene Einschätzung der eigenen Wichtigkeit und dem großen Wunsch nach Bewunderung

⁵⁶ Quelle: www.narzissmus.org

kompensiert. In der Fantasie identifizieren sich narzisstische Menschen mit ihrem eigenen Idealselbstbild und versuchen auf diese Weise, die normale Abhängigkeit von äußeren Objekten und von den verinnerlichten Repräsentanzen solcher äußeren Objekte zu verleugnen. Sie denken: „Ich brauche ja gar nicht zu fürchten, abgelehnt zu werden, weil ich meinem Idealbild nicht entspreche, wie ich es müsste, um von der Idealperson, an deren Liebe mir liegt, überhaupt geliebt werden zu können. Nein, diese ideale Person und mein eigenes Ideal und mein wirkliches Selbst sind ein und dasselbe; ich bin selbst mein Ideal und damit bin ich viel besser als diese Idealperson, die mich hätte lieben sollen, und ich brauche niemanden.“⁵⁷

Zusammenfassend gesagt, ist die Reaktion auf eine frühkindlich Bindungsstörung das brüchige Selbstkonzept der Narzissten: „Sie tragen nach außen ein äußerst positives, großartiges Bild von sich zur Schau. Dahinter und nur für sich selbst zu sehen, verbirgt sich meist ein sehr negatives Bild von sich. So seltsam es klingen mag: Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung haben in ihrer Entwicklung zu wenig Anerkennung erfahren und dadurch den Eindruck gewonnen, sie seien nicht in Ordnung. Das unbefriedigte Motiv ist also Anerkennung. Sie haben aber die Entdeckung gemacht, dass sie für Leistung durchaus Anerkennung bekommen, beispielsweise für gute Noten. Fortan ist es ihr Bestreben, möglichst exzellente Leistungen zu erbringen und sicherzustellen, dass andere diese auch bemerken. Das dient aber nur dem Ziel, niemand hinter die Fassade schauen zu lassen und das negative Selbstkonzept hinter dem übertrieben positiven zu verstecken.“⁵⁸ Der typische Narzisst hat trotz seiner Selbstbezogenheit kein Selbst, auf das sich sein wirklicher Bezug richten könnte. Sein Selbst basiert einzig darauf, sich die eigene Grandiosität zu spiegeln. Dabei verschließt er sich der wirklichen Begegnung mit anderen, denen er sich überlegen fühlt. Er ist sich selbst entfremdet. Er kann sich in Wirklichkeit nicht selbst lieben, weil er sich selbst nicht spüren kann, er hat kein Gefühl für sich selbst. Das Wahrnehmen von sich selbst hängt von den Reaktionen anderer ab: Anerkennung und Bewunderung. Deshalb baut er ein eigenes Ichkonstrukt auf, das so toll ist, dass er die Zuwendung und Wertschätzung von anderen erhält, die er für sich möchte. Er glaubt selbst an das Ich, das er sich erschaffen hat, und hält sich selbst für so groß, wie er gern sein möchte. Aber diese Größenfantasien benötigen ständige neue Nahrung.

Es fällt auf, dass narzisstisch gestörte Menschen häufig allgemein wenig Erinnerung an ihre Kindheit haben und betonen, dass alles unauffällig und normal gewesen sei. Offensichtlich haben sie ihre Verlassenheit nicht so beeinträchtigend wahrgenommen, wie man aufgrund der Auswirkungen annehmen könnte. Vielleicht haben sie das ganze Elend auch nur verdrängt und durch ihre eigene Interpretation ihres Lebens ersetzt. Trotzdem ist offensichtlich, wie wichtig eine gute, gesunde Bindung in der frühen Kindheit ist, welche entscheidende Rolle die Bezugsperson für die Entwicklung eines Menschen spielt, damit sich ein Kind geliebt und angenommen fühlt und einen realistischen Bezug zu sich und seiner

⁵⁷ Otto F. Kernberg, *Borderline-Störungen und pathologischer Narzissmus*, Frankfurt 1978, Seite 266

⁵⁸ Matthias Hammer, Irmgard Plöbl, *Irre verständlich*, Bonn 2012, Seite 136

Umwelt entwickeln kann. „Wenn heute nach dem Urteil der meisten Experten narzisstische Störungen zugenommen haben und weiter zunehmen, mag das auch daran liegen, dass Kinder überleben, die niemand wirklich haben will und an denen niemand leidenschaftlich hängt.“⁵⁹

Narzisstische Persönlichkeitsstörung

Der Begriff „Narzissmus“ geht auf die griechische Mythologie zurück. Der Jüngling Narziss, stolz auf seine Schönheit, weist alle Verehrerinnen zurück. In seiner Selbstliebe verliebt er sich in sein eigenes Spiegelbild, das er in einem Teich sieht. Schließlich bringt ihm seine Selbstverliebtheit den Tod.

Die gängigen Diagnosemanuale zeichnen ein relativ klares Bild des Narzissmus. Sie führen diese Krankheit im Bereich der „Persönlichkeitsstörungen“ auf.

Eine Persönlichkeitsstörung beschreibt laut ICD 10 (Internationale Klassifikation psychischer Störungen der Weltgesundheitsorganisation)⁶⁰ im Abschnitt F60 tief verwurzelte Verhaltensmuster, die sich in starren Reaktionen auf unterschiedliche persönliche und soziale Lebenslagen zeigen. Sie äußern sich im Wahrnehmen, Denken, Fühlen und in Beziehungen zu anderen. Sie beginnen in der Kindheit oder Adoleszenz und dauern bis ins Erwachsenenalter an. Es müssen für eine Diagnose einer **Persönlichkeitsstörung** mindestens drei der folgenden 6 Verhaltensweisen vorliegen (gekürzt):

1. Unausgeglichenheit in den Einstellungen und im Verhalten.
2. Andauernde und nicht nur sporadische auffällige Verhaltensmuster.
3. Das auffällige Verhaltensmuster muss tief greifend sein und in verschiedener Hinsicht unpassend.
4. Die Störung beginnt in der Kindheit und setzt sich im Erwachsenenalter fort.
5. Die Störung führt zu deutlichem subjektiven Leiden.
6. Die Störung ist mit deutlichen Einschränkungen und Beeinträchtigungen verbunden.

Die **narzisstische Persönlichkeitsstörung** wird im ICD 10 nur unter der Rubrik „Sonstige spezifische Persönlichkeitsstörungen“ (F 60.8) aufgeführt, jedoch nicht weiter charakterisiert, obwohl sie als Persönlichkeitsdiagnose häufig gebraucht wird. Mindestens fünf der folgenden Kriterien müssen vorhanden sein:

1. Hat ein grandioses Verständnis der eigenen Wichtigkeit (übertreibt etwa Leistungen und Talente, erwartet ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden).
2. Ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Brillanz, Schönheit oder idealer Liebe.
3. Glaubt von sich, „besonders“ und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder hochgestellten Menschen (oder Institutionen) verstanden zu werden oder mit diesen

⁵⁹ Wolfgang Schmidbauer, Persönlichkeit und Menschenführung, München 2007, Seite 45

⁶⁰ Weltgesundheitsorganisation, Internationale Klassifikation psychischer Störungen ICD 10, Kapitel V, Göttingen 2000

verkehren zu müssen.

4. Benötigt exzessive Bewunderung.

5. Legt ein Anspruchsdenken an den Tag, d. h. hat übertriebene Erwartungen auf eine besonders günstige Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen.

6. Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch, d. h. zieht Nutzen aus anderen, um eigene Ziele zu erreichen.

7. Zeigt einen Mangel an Empathie: ist nicht bereit, die Gefühle oder Bedürfnisse anderer zu erkennen, anzuerkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren.

8. Ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn.

9. Zeigt arrogante, hochmütige Verhaltensweisen oder Ansichten.

Die Diagnostischen Kriterien DSM-IV, die amerikanische Variante der diagnostischen Einteilung psychischer Störungen, zeichnen ein gleiches Bild der narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Hier gehört der Narzissmus zur Cluster-B-Persönlichkeitsstörung. Personen, die dort beschrieben werden, haben ein extremes Verständnis davon, wie wichtig sie sind. Sie fordern und erwarten, von anderen bewundert und gelobt zu werden, und können nur in beschränktem Umfang die Perspektiven anderer anerkennen.

Es ist klar: Die Feststellung einer klinischen Diagnose steht nur den entsprechenden Fachleuten zu, es geht nicht an, dass wir Menschen in unserer Gemeinde „krankschreiben“ oder in entsprechende Schubladen verfrachten. Die aufgeführten Kriterien dienen lediglich als Anhaltspunkte, um erkennen zu können, was normal und was nicht mehr normal ist. Allerdings verändert sich der Standard der „Normalität“ in unserer Gesellschaft beständig. Vielleicht wird narzisstisches Verhalten ja im Laufe der nächsten Jahre so normal, dass es nicht mehr als Krankheitsbild gilt, weil unsere Gesellschaft insgesamt narzisstischer wird und Narzissmus dann keine Persönlichkeitsstörung mehr ist, sondern als ein starkes, durchsetzungsfähiges, erfolgreiches Verhalten gefördert und anerkannt wird. Zudem warnt die Traumaexpertin Michaela Huber davor, Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung zu stigmatisieren, als seien sie an ihrem Problem selber schuld. Sie rät dazu, vorsichtig mit der Diagnose „Persönlichkeitsstörung“ zu sein und viel lieber als auf die Folgen als auf die Ursachen zu schauen: „Traumatisierungen wie frühe Vernachlässigung, Verwahrlosung, körperliche, seelische und/oder sexuelle Gewalt erklären mehr als 80 Prozent aller Persönlichkeitsdiagnosen.“⁶¹

Soziopathie

Eine weitere eindeutige klinische Diagnose ist die Soziopathie – allerdings vor allem im amerikanischen Raum. In den deutschen Diagnosemanualen wird von einer **dissozialen Persönlichkeitsstörung** gesprochen (ICD 10, F60.2). Sie ist durch ausgeprägte Diskrepanz zwischen Verhalten und geltenden sozialen Normen gekennzeichnet. Es werden folgende Kriterien aufgelistet:

⁶¹ Michaela Huber, Trauma und die Folgen, Paderborn 2012, Seite 118

1. Unfähigkeit, sich in andere hineinzusetzen.
2. Unfähigkeit zur Verantwortungsübernahme, gleichzeitig eine klare Ablehnung und Missachtung sämtlicher sozialer Normen, Regeln und Verpflichtungen.
3. Unfähigkeit, längerfristige Beziehungen aufrechtzuerhalten, jedoch keine Probleme mit der Aufnahme frischer Beziehungen.
4. Geringe Frustrationstoleranz, Neigung zu aggressivem und gewalttätigem Verhalten.
5. Fehlendes Schuldbewusstsein.
6. Unfähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen.
7. Ein weiteres Merkmal kann eine anhaltende Reizbarkeit sein, die sich in oder nach der Kindheit entwickeln kann.

Man könnte sagen, dass die Soziopathie der Ausdruck eines malignen (böartigen) Narzissmus ist. Während sich der narzisstische Mensch wenigstens in sich selbst einfühlen kann, hat der Soziopath keine Empathiemöglichkeit – weder für sich noch für andere. Er kann Gefühle nur wahrnehmen, indem er sie bei anderen erzeugt und dort beobachtet. Andere müssen also stellvertretend für ihn fühlen: Wut, Schmerz, Angst – und der soziopathische Mensch weidet sich an dem, was er bei anderen sieht. Wenn er erlebt, dass andere Menschen leiden, vielleicht weil er ihnen Leid zugefügt hat, ist er sehr erstaunt und verwundert. „Soziopathie ist die Unfähigkeit, emotionale Erlebnisse wie Liebe und Fürsorge zu verarbeiten, es sei denn, ein solches Erlebnis kann kühl als eine intellektuelle Aufgabe kalkuliert werden ... Soziopathie ist eine Störung der Fähigkeit, echte (nicht berechnende) emotionale Erlebnisse zu haben und zu würdigen und somit echte (nicht berechnende) Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen zu können ... Soziopathie basiert letztlich auf Lieblosigkeit ... Soziopathie ist im Kern ihres Wesens wie eine leidenschaftslose Schachpartie. In dieser Hinsicht unterscheidet sie sich von gewöhnlicher Verlogenheit, Narzissmus und sogar Gewalttätigkeit, die oft mit Leidenschaft erfüllt sind.“⁶² Während Narzissmus mit einem gewissen Ausmaß an subjektiv empfundenen Leiden oder Unbehagen einhergeht, ist Soziopathie die einzige Störung, die den Betroffenen nicht stört – sie verursacht keine subjektiven Beschwerden. Soziopathen sind oft ganz zufrieden mit sich und ihrem Leben, weil ihnen subjektiv nichts fehlt. Deshalb sehen sie auch keine Notwendigkeit für eine Therapie. Sie haben kein schlechtes Gewissen, denn sie haben kein Gewissen. Ihr Leben ist eher erfüllt von Langeweile und Desinteressiertheit, deshalb suchen sie immer wieder einen besonderen Kick, den Nervenkitzel, der sie aber auch nur kurzzeitig befriedigt. Soziopathen haben ein überdurchschnittlich ausgeprägtes Bedürfnis nach Stimulation, was dazu führt, dass sie häufig soziale, gesundheitliche, finanzielle oder rechtliche Risiken eingehen. Trotzdem verfügen diese Menschen über einen gewissen oberflächlichen Charme, der es ihnen erleichtert, Menschen zu verführen, im übertragenen oder im wörtlichen Sinne. „Bisweilen geht dieses ‚soziopathische Charisma‘ einher mit einem übertriebenen Selbstwertgefühl, das zunächst überzeugend wirkt, sich aber häufig beim näheren Hinsehen als seltsam oder gar lächerlich erweist. Mit Vorliebe verführen sie andere dazu, sich

⁶² Martha Stout, Der Soziopath von nebenan, Wien 2006, Seite 156

gemeinsam mit ihnen auf gefährliche Unternehmungen einzulassen, und durchweg sind sie für ihre krankhafte Verlogenheit, Betrügereien und parasitären Beziehungen bekannt ... Besonders auffällig ist das flache Gefühlsleben von Soziopathen, der hohle und flüchtige Charakter von Gefühlen und Zuneigung, die sie zur Schau stellen, und eine frappierende Gefühlskälte.“⁶³ Diese Menschen können unter Umständen ohne das geringste Gefühl von Schuld und Reue andere Menschen schädigen. Für Soziopathen bedeuten andere Menschen nichts und von daher fehlt ihnen nichts, wenn sie nicht mehr da sind, außer vielleicht, wie man ein nützliches Gerät vermisst, das irgendwie verloren gegangen ist. Soziopathen heiraten nie aus Liebe. Sie können nicht lieben. Was Liebe betrifft, „kennen sie den Text, aber nicht die Melodie“.⁶⁴ Sie erlernen liebevolle Gefühle wie eine Fremdsprache durch Beobachtung, Nachahmung und Übung. Wenn sie sich bemühen, werden sie einigermaßen fließend in „emotionaler Konversation“, sodass sie dann in der richtigen Tonlage sagen können: „Ich liebe dich!“

Mit der Soziopathie haben wir das äußerste und extremste Ende der Skala von der Ichsucht erreicht. In dieser äußersten Form genießt es der Ichsüchtige, andere Menschen zu quälen. Dadurch ist er der Mächtigste, spürt sich selbst, übt Kontrolle aus und besiegt seine eigene Ohnmacht. Gibt es Soziopathen in christlichen Gemeinden? Wahrscheinlich eher nicht. Sie werden mit der grundsätzlichen Betonung der christlichen Nächstenliebe nichts anfangen können. Da ihnen dieser ganze Bereich nicht zur Verfügung steht, werden sie sich wie ein Fremdkörper oder wie in einem fremden Land empfinden. Meistens gibt es für sie auch zu wenig **Thrill**⁶⁵ in christlichen Gemeinschaften, deshalb erleben sie hier keine Herausforderungen der schärferen Art, so wie sie es lieben. Trotzdem kann es sein, dass sich einmal ein Soziopath in die Gemeinde verirrt. Vielleicht gab es ja sogar im unmittelbaren Freundeskreis Jesu einen solchen Menschen: Judas? Er wird als jemand beschrieben, der kein Mitgefühl hatte – weder mit anderen noch mit sich selbst. Wenn möglich, sollte man diesen Menschen aus dem Weg gehen. Man kann ihnen mit Liebe begegnen und dabei erleben, wie sie erstaunt reagieren. Aber man sollte niemals auf ihre Vorschläge, Bedürfnisse oder Anregungen eingehen, denn sie sind zerstörerisch. Eine Gemeinde, die christliche Werte lebt und Respekt vor dem Leben hat, das Gott schenkt, sollte eigentlich geschützt sein gegen die tödliche Macht total dissozialer Menschen.

Flöhe

Wir haben gesehen, dass hinter einem ichsüchtigen Menschen etwas ganz anderes steckt als das, was er vorgibt. Was im speziellen Fall für den Narzissmus zutrifft, gilt auch für die Ichsucht allgemein: Tief im Inneren des Ichsüchtigen klappt ein riesiges Loch, er wird von einer inneren Leere und dem Gefühl eines bedrohlichen Mangels bestimmt. Diese Erkenntnis

⁶³ Martha Stout, *Der Soziopath von nebenan*, Wien 2006, Seite 8

⁶⁴ Nach Martha Stout, *Der Soziopath von nebenan*, Seite 159

⁶⁵ Unter Thrill versteht man ein zwiespältiges Gefühlserlebnis, das sich zwischen Angst und Lust, zwischen Leiden und Freuen, zwischen Gelingen und Misslingen, zwischen Hoffen und Bangen, zwischen negativen und positiven Emotionen hin und her bewegt (nach Wikipedia)

hilft, solche Menschen zu verstehen. Sie sind nicht absichtlich bössartig oder selbstsüchtig, sie quälen nicht aus Lust andere Menschen (das ist anders bei Soziopathen) – sondern sie reagieren „nur“ auf ein inneres Bedürfnis, das sie nicht selbst regulieren und stillen können. Sie werden angetrieben durch das, was ihnen fehlt. Es ist gerade nicht die übergroße Stärke, die sie präsentieren und anderen aufdrücken wollen, sondern im Gegenteil genau die tief empfundene Schwäche, die sie zum Sklaven ihrer Geltungssucht macht. Sie sind grenzenlos, weil ihnen in frühen Jahren niemand Grenzen gesetzt hat und weil keiner ihre eigenen Grenzen achtete. Sie sind grandios, weil sie sich klein und mickrig fühlen. Sie sind selbstsüchtig, weil sie ihr Ich nicht spüren und deshalb ständig auf der Suche nach ihm sind. Sie sind voller Neid und Wut, weil sie Mangel leiden und nicht das haben, was andere so selbstverständlich besitzen. Sie sind mächtig, weil sie sich unsicher fühlen, und überheblich, weil sie ihre Schwäche verbergen möchten. Der Grund für die Ichsucht ist also meistens eine frühkindliche Störung, in den ersten Lebensjahren ist etwas schiefgelaufen.

Es gibt allerdings noch eine zweite Ursache für die Ichsucht, die ganz anders aussieht. Es ist die Ichsucht aufgrund von „Flöhen“⁶⁶. So wie man sich Flöhe einfangen kann, wenn man sich in einem entsprechenden Umfeld aufhält und nicht aufpasst, so kann man sich eine Ichsucht „aneignen“. Man wird von ihr angesteckt und übernimmt sie von einem anderen ichtsüchtigen Menschen – meistens von einem Menschen, den man bewundert: der aufgrund seiner Beziehung prägen kann (Vater, Mutter) oder der mit seiner natürlichen oder angemessenen Autorität Einfluss ausübt (Leiter, Pastor). Man lernt diese Ichsucht, indem man sie abschaut. Man hält dieses Verhalten für ein richtiges, gutes, starkes Verhalten. Man erkennt nicht, was eigentlich dahintersteckt, und möchte auch so sein wie das Ideal. Ein junger Mitarbeiter nimmt beispielsweise seinen Pastor zum Vorbild. Dieser ist grandios überlegen, unglaublich faszinierend, stark – einfach in jeder Hinsicht bewundernswert. Der junge Mitarbeiter möchte so sein wie er. Er ist überall dabei, wenn der Pastor agiert, bekommt mit, wie erfolgreich er ist, und das beeindruckt ihn. Mehr und mehr nimmt er dessen Verhaltensformen an. Er ahmt ihn nach. Er findet ja alles sehr gut und sinnvoll. Wenn nun der Pastor aufgrund seiner Ichsucht in Schwierigkeiten gerät, wird der junge Mitarbeiter zum Pastor halten, loyal sein, ihn schützen und verteidigen (er verteidigt damit ja auch sich selbst). Seine Unterstützung stärkt das eigene selbstsüchtige Verhaltensmuster. Er wird nicht reflektieren, was hier eigentlich passiert. Wird der Pastor aufgrund seines Verhaltens entlassen, versucht er an dessen Stelle zu kommen, um nun genauso wie er den bisherigen Stil weiterzuführen.

„Flöhe“ sind maladaptive (ungünstige, schlecht angepasste) Verhaltensschemata, die zum Beispiel auch bei Kindern narzisstischer Eltern zu finden sind. Ihre grundlegenden Verhaltensmuster sind vielleicht durch das Leben eines persönlichkeitsgestörten Vaters entstanden. Das Kind wächst in einer Umgebung auf, in der es keine konstruktive, produktive Kritik gibt. Alles wird als persönlicher Angriff verstanden. Entsprechend wird dieses Kind dann als Erwachsener nicht mit Kritik umgehen können und selbst vorsichtige

⁶⁶ Quelle: www.narzissmus.org

Anmerkungen beleidigt oder aggressiv zurückweisen. Der Sohn hat den Vater als unhinterfragbar erlebt und er wird nun selbst nicht zulassen, dass irgendjemand Kritik an ihm äußert.

„Flöhe“ sind überall und schwer zu identifizieren, weil sie so winzig sind. Sie tauchen unvermittelt auf und man weiß nicht so recht, wo sie herkommen. Wo sie sind, vermehren sie sich – manchmal schlagartig. Ein ichsüchtiger Mensch in der Gemeinde kann schnell weite Bereiche in der Gemeinde infizieren und vielleicht sogar einen ichsüchtigen Umgangsstil in der Gemeinde auslösen (vor allem wenn er eine leitende Position ausfüllt). Flöhe sind daran zu erkennen, dass sie jucken. Man kratzt sich. Vielleicht fällt das zunächst einer unbeteiligten Person auf: „Was ist eigentlich los mit dir? Du bist so seltsam unecht. Ständig beharrst du auf Nebensächlichkeiten und reagierst auf alles superempfindlich. Du bist nur noch mit dir und deiner Bedürfnislage beschäftigt: Hast du vielleicht Flöhe?“ Das wäre nun peinlich. Wer Flöhe hat, will das nicht zugeben. Man könnte ja vermuten, er wäre in seiner Hygiene nachlässig. Im übertragenen Sinne kann das heißen: Wer sich Flöhe der Ichsucht eingefangen hat, war zu blauäugig. Er hat zu viel vertraut. Er hat sich zu wenig um sich und seine Psychohygiene gekümmert und ist deshalb anderen auf den Leim gegangen. Er hat sich zu wenig geistlich geschützt und deswegen von anderen Menschen abhängig gemacht. Sein Vertrauen in andere Menschen war größer als sein Glaube an Gott. Das zugeben zu müssen fällt schwer. Aber das ist nun noch lange kein Grund, bei seinen Flöhen zu bleiben, nach dem Motto: „Soll's mich doch jucken. Das geht niemanden etwas an.“ Besser wäre es, Größe zu zeigen und zuzugeben, dass man etwas angenommen hat, was für einen selbst nicht gut ist, was nicht zu einem passt und was auch auf Dauer eher zerstörerisch ist. Denn die Gefahr besteht ja auch, dass nun die anderen abrücken, weil sie nicht angesteckt werden wollen. Dann wird man schließlich alleingelassen.

Die gute Nachricht im Blick auf Flöhe lautet: Sie können ausgemerzt werden. Da diese Verhaltensmuster nur angenommen sind, sind sie nicht tief greifend. Was man sich einmal angewöhnt hat, kann man auch wieder verlernen. Was man bewusst angenommen hat, kann man genauso bewusst wieder ablegen. Aber es gehört eine Entscheidung dazu: Ich will mit diesem großspurigen Verhalten aufhören. Und dann folgt höchstwahrscheinlich eine Zeit, die nicht so einfach wird: Man bemüht sich um ein selbstloseres Verhalten, schaut nicht so viel auf sich, sondern mehr auf die anderen. Aber man erleidet immer wieder Rückschläge. Flöhe sind zäh. Es braucht eine ganze Weile, bis man sie alle ausgerottet hat. In dieser Zeit muss man sein Verhalten sehr selbstkritisch beobachten. Vielleicht bittet man einen vertrauenswürdigen Mitmenschen, eine Begleitung in dieser Zeit zu übernehmen, und gibt ihm die Erlaubnis, kritische Rückmeldungen geben zu dürfen. Man sucht sich positive Vorbilder und wendet sich von den negativen ab. Man erarbeitet sich ein neues Verhalten, das von einem normalen Ich geprägt ist, dem Ich, das ganz exakt zu einem selbst passt, weil es das eigene Ich ist: nicht zu groß und nicht zu klein, genau die richtig passende Größe. Eine wichtige Maßnahme gegen Flöhe ist die bewusste Entscheidung, niemals beleidigt und gekränkt zu reagieren. Denn eine persönliche Kränkung ist genau der Punkt, wo sich die Ichsucht immer wieder manifestiert.

Das gekränkte Ich

Eine weitere Sache fällt bei ichsüchtigen Menschen auf: die starke Kränkbarkeit. Ichsüchtige sind sehr schnell sehr tief verletzt. Man spricht von einer „narzisstischen Kränkung“. Dieser Begriff geht auf Sigmund Freud zurück (1916). Er hat seinen Grund darin, dass der ichsüchtige Mensch mit der Erkenntnis konfrontiert wird, dass sein Ich selbstsüchtig, egoistisch und illusorisch ist. Das kann er nicht ertragen. Bevor seine Welt zusammenbricht, zerstört er die Welt um sich herum. Weil er an irgendeinem Punkt mit seinen Schwächen konfrontiert wurde, weil es ihm nun nicht mehr möglich ist, sein grandioses Selbst-Ich aufrechtzuerhalten, reagiert er auf massivste Weise. Für Beteiligte kann das erschreckend sein und manche stehen fassungslos vor diesen Reaktionen, weil sie nicht mit dieser Impulsivität gerechnet haben. Ein Ichsüchtiger überreagiert, wenn er sich bedroht fühlt – und das kann schnell passieren. Das passiert, weil er in diesem Moment mit der inneren Leere, mit den inneren negativen Gefühlen in Kontakt kommt und keine Möglichkeit mehr sieht, sie zu unterdrücken. Er wird richtiggehend überflutet von all dem Negativen, das in ihm ist, und kann es nicht mehr ausgleichen. Da er das Negative nicht zulassen kann – er will sich seiner Bedürftigkeit nicht stellen, das wäre zu schmerzhaft für ihn –, schiebt er das Unangenehme weg und den anderen in die Schuhe. Sie sind schuld, dass es ihm schlecht geht. Nun ist er unmäßig in seinem Bemühen, einen Ausgleich zu schaffen (Überkompensation). Er tut alles, damit es ihm wieder besser geht – und er ist bereit, hier bis zum Äußersten zu gehen.

Wolfgang Schmidbauer beschreibt, dass dieser Vorgang sich explosionsartig bis zum Extrem steigern kann und von einer Schnelligkeit geprägt ist, die überrascht oder sogar verstört. Das ichsüchtige Individuum glaubt, dass es sich selbst schuldig ist, so auf die erlittene Kränkung zu antworten. Der Gekränkte fühlt sich absolut im Recht und will nur das verteidigen, was ihm zusteht: das eigene Selbst. Er kämpft – auch bei Kleinigkeiten – sozusagen um sein Überleben. „Der jähe Wutausbruch, die entwertende Beschimpfung wird im Alltag meist mit Phrasen gerechtfertigt, die ihn sozusagen als allgemein menschliche Reaktion ausgeben, die in diesem Fall leider nur allzu rasch erfolgt sei.“⁶⁷ Der Zornausbruch wird heruntergespielt, als völlig normal dargestellt oder wird einfach übergangen. Es kann sein, dass der Ichsüchtige morgen schon so tut, als wäre nichts gewesen. Andere sind noch tief verletzt und durcheinander ob dieses Vorfalls, aber der Ichsüchtige geht in den Normalmodus über. Für ihn ist die Welt ja wieder in Ordnung. Er hat das innere Gleichgewicht wiederhergestellt.

Es erfolgen jedoch nicht nur Wutausbrüche, der Ichsüchtige ist gleichzeitig sehr nachtragend. Eine einmal erlittene Kränkung kann er nicht vergessen. Vor allem dann nicht, wenn es ihm nicht gelungen ist, sie auszumerzen oder das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Sie nagt in ihm wie ein Wurm und vergrößert die inneren negativen Gefühle erheblich. Nach außen sieht es so aus, als sei die Sache längst vorbei, da kommt der Ichsüchtige erneut mit Vorwürfen, bezieht sich noch einmal auf das, was ihm angetan wurde, und man merkt, dass

⁶⁷ Wolfgang Schmidbauer, Psychologie des Terrors, Gütersloh 2009, Seite 56

alles noch sehr präsent ist. Das erlittene Unrecht ist nicht kleiner geworden – im Gegenteil: Nun wird es noch mehr aufgebauscht und übertrieben dargestellt. Je länger eine Kränkung unerledigt dasteht, desto mehr bekommt sie Gewicht. So passiert es, dass der Ichsüchtige manchmal vollkommen unverständlich in scharfer, verletzender und angreifender Weise reagiert. Das hat mit dieser früheren Zurückweisung zu tun. Sie meldet sich nun zu Wort, weil sie noch nicht erledigt ist. Ein Ichsüchtiger kann nicht loslassen, was war, er kann nicht wirklich vergeben. Er wird zwar nach außen sagen: „Schwamm drüber“, aber trotzdem nicht vergessen. Die Kränkung war für ihn einfach zu grundsätzlich. Er fühlte sich nicht akzeptiert und das hat ihn zutiefst verletzt.

Manchmal ist der Ichsüchtige richtiggehend von Rachedgedanken zerfressen. **Rache** ist für ihn nicht nur das Mittel, um eine ungerechte Situation zu befriedigen und Gerechtigkeit wiederherzustellen. Für ihn handelt es sich bei der Rache um einen „magischen Akt“ (Erich Fromm): „Wenn man denjenigen vernichtet, der die Untat vollbracht hat, so wird seine Tat damit auf magische Weise ungeschehen gemacht.“⁶⁸ Mit dem Vollzug der Rache wird also der vorhergehende Status wiederhergestellt. Der Ichsüchtige hat das Gefühl, alles sei wie vorher. Er hat sein Ichkonstrukt gerettet. Er ist nach wie vor der Starke, Mächtige, Unüberwindbare.

Gibt es das auch in christlichen Gemeinden, wo doch Gott sagt: „Die Rache ist *mein*, ich will vergelten“, und die Gläubigen aufgefordert werden: „Rächt euch selber nicht“ (Römer 12,19)?

Doch, Rachedgedanken gibt es auch im christlichen Umfeld als Folge der Kränkung eines Ichsüchtigen. In inneren Racheschwüren werden die einmal geschehenen Kränkungen wachgehalten. Der Ichsüchtige stellt sich als Opfer einer Verschwörung dar. Er zieht sich gekränkt und beleidigt in die Schmollecke zurück – aber so, dass alle es mitbekommen und vielleicht noch durch sein Verhalten bestraft werden, weil sie durch seinen Rückzug Nachteile haben. Er redet mit bestimmten Menschen nicht. Er verweigert die Zusammenarbeit. Er ist nicht für eine Klärung zu gewinnen. Er will nur leiden – und das ganz offensichtlich – und er denkt, dass der Entzug seiner Gunst nun die gerechte Strafe dafür ist, dass man ihn nicht genügend beachtet hat. Er wartet darauf, dass seine Stunde kommt und er das ihm angetane Unrecht wieder in aller Ausführlichkeit vorwerfen kann.

Manchmal scheint es, dass alles wieder in Ordnung ist, nur um dann umso heftiger wieder auszubrechen. Eine Kleinigkeit genügt und die alte Sache feiert fröhliche Urständ. Alle schütteln den Kopf, sie haben schon längst vergessen, was war. Vielleicht hat der Ichsüchtige auch absichtlich die Aufmerksamkeit zielsicher dorthin gesteuert, wo er sagen kann: „Seht ihr, ich habe es doch schon immer gesagt. Jetzt könnt ihr erkennen, dass ich recht hatte.“ Und triumphiert.

In der christlichen Gemeinde werden die Rachepläne also nicht so offensichtlich aggressiv ausgeführt, sondern eher subtil und hinterhältig. Immer wenn etwas passiert, das einem seltsam vorkommt, keinen realistischen Bezug zu den Vorgängen hat oder übertrieben stark

⁶⁸ Erich Fromm, Anatomie der menschlichen Destruktivität, Hamburg 1997, Seite 308

daher kommt, ist das ein Hinweis, dass hier eine frühere Kränkung mit im Spiel sein könnte und der Ichsüchtige nun seine Abrechnung präsentiert, damit das Konto in seinem Inneren wieder ausgeglichen ist. Er setzt sich dabei an die Stelle Gottes und spielt den Racheengel. „Aufgrund ebendieser Selbsterhöhung kann der Akt der Rache seine größte Stunde sein.“⁶⁹

Der Ichsüchtige kann sein Ziel, recht zu bekommen, sehr beharrlich verfolgen. Er scheut keine Anstrengungen und entwickelt eine enorme Energie dabei. Je mehr er sich verteidigen muss und je stärker er angegriffen wird, desto mächtigere Geschütze fährt er auf. Er ist unermüdlich und nicht zu bremsen. Denn Auseinandersetzungen sind für ihn besser als die innere Leere. So wird der Kampf lieber unendlich verlängert, als ihn aufzugeben – auch wenn die Auseinandersetzung schon längst nichts mehr bringt. Ingrid und Fritz Wandel nennen das die „**energetische Falle**“⁷⁰: Der Ichsüchtige gewinnt Energie aus Auseinandersetzungen, er bekommt Kraft durch Widerstand und Ablehnung. So gesehen, kann der Versuch, einen Ichsüchtigen loszuwerden, ihm gerade die Motivation zum Festhalten und Durchhalten geben. Es macht ihm richtiggehend Spaß, für sich zu kämpfen und sich dabei stark zu fühlen. Es befriedigt ihn zutiefst, wenn er die Ohnmacht anderer sieht. Das tut ihm gut, er lebt davon, es baut ihn auf. Die Umstehenden fragen sich vielleicht manchmal, ob das wirklich möglich ist und woher dieser Mensch seine enorme Ausdauer bezieht, die einfach nicht geringer wird. Er bekommt sie aus der Verteidigung seines Ichs. Ein Ichsüchtiger gibt deshalb nicht nach. Er gibt nicht klein bei, denn er kann nicht klein sein. Er liebt es, die Situation auf die Spitze zu treiben. Wenn alle Beteiligten eine Entscheidung für ihn oder gegen ihn fällen müssen, geht es ihm gut. Er steht dann im Fokus des Interesses und wird deutlich machen, dass eine Entscheidung gegen ihn katastrophale Folgen haben würde. Wenn er damit die anderen in ein Dilemma gebracht hat, gefällt ihm das.

Eine narzisstische Kränkung ist ein Grund für **Amokläufe**. Irgendwann wurde der um sich schlagende Mensch infrage gestellt, angezweifelt, beschämt, in seiner Größe verletzt und kleingemacht. Das hat er nicht vergessen. Zu der einen Kränkung kamen weitere. Das innere Fass füllte sich und dann kommt der letzte Tropfen und das Fass läuft über. Der letzte Tropfen mag eine Kleinigkeit sein, aber nun rastet dieser Mensch aus und wird in unmäßiger Weise gewalttätig. Die gesammelte Wut äußert sich, die geballten Aggressionen aller negativen Gefühle brechen durch. Er kann nun nur noch das zerstören, was ihn bedroht. Weil er das Leben in sich nicht bewahren kann, dürfen auch die anderen nicht leben; weil er sich bedroht fühlt, werden die anderen bedroht. Die eigene Vernichtung kann er nur abwenden, indem er andere vernichtet. Wenn er das getan hat, ist er fertig: mit sich und mit der Welt. Er tötet sich selbst, denn das Leben hat nun keinen Wert mehr für ihn. Der **Suizid** ist die letzte und endgültige Maßnahme, die Kontrolle über sich behalten zu können.

Wenn ein Ichsüchtiger tief gekränkt wurde (und eine Kränkung ist bei ihm immer tief) und sich nun zurückzieht, schweigt, in seinem Ausdruck kälter und in seinem Verhalten härter

⁶⁹ Erich Fromm, Anatomie der menschlichen Destruktivität, Hamburg 1997, Seite 308

⁷⁰ Ingrid Wandel und Fritz Wandel, Alltagsnarzissten, Paderborn 2012, Seite 150

wird, sich immer mehr verschließt und nur noch Verachtung zeigt oder Desinteresse an allem, wird es gefährlich! Man sollte diese Menschen aufmerksam beobachten, ansprechen und herausfinden, was man ihnen Gutes tun kann, bevor es zum Schlimmsten kommt. Notfalls bekommen sie die Zuwendung, die sie wieder aufbaut – auch wenn man dabei über seinen Schatten springen muss. Das ist noch besser als die zerstörerische Folge einer narzisstischen Kränkung, die zwar kein Amoklauf sein muss, sich jedoch immer als destruktiv erweist. Zerstörerisch sind die Folgen durch Verweigerung, schlechte Stimmung, unausgesprochene oder direkte Vorwürfe, die ständigen Beeinträchtigungen durch einen beleidigten Menschen, der deutlich seine Verachtung zeigt.

Die letzte und verschärfte Kränkung für einen ichsüchtigen Menschen ist der **Tod**. Er ist für jemanden, der alles im Griff haben möchte, die Kontrolle unter allen Umständen behalten möchte und bestimmen will, was geschieht, eine unerträgliche Vorstellung, denn das Sterben geschieht nur durch Loslassen und Hergeben. Da der Ichsüchtige mit dem Gedanken an einen bedrohlichen Kontrollverlust nicht umgehen kann, wird er alles tun, um ihn zurückzuweisen. Alles, was ihn an das eigene Sterben erinnert, wird er ausmerzen. Das darf es nicht geben! Er will nicht mit seiner Endlichkeit konfrontiert werden. Er wird deshalb so tun, als wäre er unsterblich. Notfalls wird er sich rechtzeitig Denkmäler bauen und so dafür sorgen, dass die Erinnerung an ihn und seine Größe noch nach dem Tod erhalten bleibt. Er wird sich künstlich und mit viel Aufwand jünger machen, als er ist, das Altern überspielen. Er wird sich absichern gegen Krankheiten und Gefahren. Die kleinste gesundheitliche Beeinträchtigung kann bei ihm größte Ängste und deshalb auch erhebliche Gegenmaßnahmen auslösen. Sobald er seine Kräfte schwinden fühlt, wird er alle Hebel in Bewegung setzen, um sie zu erhalten – notfalls auch zulasten anderer Menschen. Da es für ihn das Altern nicht geben darf, wirkt ein alternder Ichsüchtiger oft lächerlich komisch, weil er beweisen möchte, wie jung er noch ist, wie er immer noch die Strahlkraft seines unbesiegbaren Ichs leben und beweisen kann. Geht es für ihn ans Sterben, wird er jammern und klagen und das Leben für ungerecht halten, das ihn so enttäuscht, weil es ihn nun schmählich verlässt. Vielleicht wird er seinen Frieden darin finden, dass er sich (und anderen) sagt: „Ich bin zu gut für dieses Leben. Dieses Leben hat mich nicht verdient.“ Er wird sich darin ergehen, sich auszumalen, welche ehrenden Worte über seinem Sarg gesprochen werden. Wie man (endlich!) erkennt, was man an ihm hatte, welch ein wertvoller Mensch da ins Grab gelegt wird. Die Vorstellung, dass er betrauert wird und viele ihn vermissen werden, wird ihm den nötigen Trost vermitteln, den Weg in den Tod zu gehen.

In der Bibel gibt es ein sehr präzises Beispiel für die vielfachen Formen der narzisstischen Kränkung: **Jona**. Dieser Prophet ist in starker Weise auf sich selbst bezogen. Entsprechend stark reagiert er auf die Beeinträchtigungen, die er erfahren muss:

1. Gott beruft Jona, aber er gibt ihm nicht die Handlungsfreiheit, die Jona für diesen Auftrag braucht, um sich entfalten zu können. Jona fühlt sich für die Zwecke Gottes ausgenutzt. Er hätte gern die Sache so erledigt, wie er es sich vorstellt: grandios, grundsätzlich und der Steigerung seines Selbstwertgefühls dienend.

2. Gott konfrontiert Jona mit seinen Schwächen, mit der inneren Leere. Er stellt sich ihm auf seiner Flucht in den Weg. Und das auch noch vor allen Menschen. Das ist zu viel: Jona fühlt sich brüskiert und beschämt.

3. Gott macht der Grandiosität Jonas einen Strich durch die Rechnung. Er handelt anders, als Jona es möchte, und rettet Ninive. Jona fühlt sich degradiert und kleingemacht. Da Gott agiert und nicht Jona, fühlt er sich erniedrigt. Er redet von Untergang und Gott wählt die Rettung! Jona hat den Eindruck, dass er öffentlich durch das Erbarmen Gottes ins Unrecht gesetzt wurde.

4. Gott nimmt Jona den Schatten der Rizinusstaude und damit den komfortablen Schutz, der Jona eigentlich zusteht (so wie er denkt). Er liefert Jona dadurch seiner inneren Unzufriedenheit aus. Jona wird wieder mit sich selbst konfrontiert. Dass die Geschichte hier abbricht, ist bedenklich. Eigentlich müssten alle Warnsirenen schrillen, da Jona sich nun in sein inneres Schneckenhaus verkriecht. Er könnte nun aggressiv reagieren. Man müsste ihn also unbedingt weiter beobachten und eingreifen, bevor es zu einer unbesonnenen (Gewalt-)Tat kommt.

Schauen wir die Geschichte mit Jona im Einzelnen an:

Jona, der narzisstische Prophet

Eigentlich ist dieser Spezialauftrag Gottes für Jona genau das Richtige. Hier kann er sich bewähren und locken besondere Herausforderungen. Dass Gott mit Jona redet und er ihn beauftragt, wird für Jona nichts Besonderes gewesen sein. Ein Narzisst ist es gewöhnt, sich mit mächtigen und wichtigen Persönlichkeiten zu umgeben, mit Geringen gibt er sich nicht ab. Soll er wirklich für eine besondere Sache gewonnen werden, muss der Auftrag von ganz oben kommen.

Gott verlockt Jona auf doppelte Weise zu einem großen Abenteuer: Er benutzt die Sprache der Narzissten, er verwendet Superlative. Jona soll in die *große* Stadt Ninive gehen, genau genommen war Ninive eine der größten Städte zur damaligen Zeit: drei Tagesreisen im Durchmesser. Und die zweite Zumutung Gottes an Jona war die Bosheit der Menschen dort. Er sollte es nicht mit normalen Menschen zu tun bekommen, sondern mit bösen Menschen. Es ging nicht um das Normalmaß, sondern um das Außerordentliche.

Jona hat sich sicherlich ausgemalt, wie böse die Menschen dort waren und was er alles tun würde, um sie für ihre Bosheit zu bestrafen. Das wäre genau das Passende für ihn, als ein mächtiger, strafender, dreinschlagender Unheilsprophet aufzutreten, der die Menschen in Angst und Schrecken versetzt. Aber genau das sollte Jona nicht sein. Er sollte Hilfe, Vergebung und Gnade ansagen. Er sollte von Gott reden und die Menschen würden reihenweise umkehren und ihr Leben ändern. Nicht er, Jona, wäre der Rächer, sondern Gott würde der Retter sein. Er sollte sich in das Werk eines anderen einbauen lassen, nur untergeordnete Tätigkeiten ausüben. Das war nichts für ihn. Gott hatte ihn verkannt. Das

kränkte ihn zutiefst. Wie konnte Gott so etwas von ihm verlangen? Er hätte alles für ihn getan, aber das: nein, niemals. Jona entschließt sich zu fliehen.

Wenn für einen Narzissten die Sache nicht so läuft, wie er möchte, und er nicht mehr bestimmen kann, dann weicht er aus. Er kann es nicht leiden, dass ein anderer ihm sagt, was er tun soll. Es gibt ja niemanden, der ihm etwas zu sagen hätte. Er ist eigenständig und weiß, was er will! Er ist unabhängig, er hat alles unter Kontrolle. Funktioniert das nicht auf direktem Weg, dann eben auf indirektem. Er bestimmt seinen eigenen Weg, notfalls durch Flucht. Er ist der Handelnde und lässt sich nicht bestimmen, von niemandem.

Aber Gott lässt nicht locker. Mit einem Narzissten kann man nicht diskutieren. Ein Narzisst muss an seine Grenzen kommen. Er muss spüren, dass es so nicht weitergeht. Aber da braucht es schon sehr viel Gegenwind, bis ein Ichsüchtiger dies begreift, ein bisschen Wind nützt gar nichts. Im Gegenteil, wenn die Stürme toben, dann fühlt er sich erst recht wohl, dann kann er beweisen, aus welchem Holz er geschnitzt ist.

Überhaupt: Was einen Narzissten nicht interessiert, gibt es nicht. Er ist für seine Wirklichkeit selbst zuständig und gestaltet sie sich nach seinen Vorstellungen. Er sieht nur das, was er sehen möchte. Der Wind interessiert ihn nicht. Jona schläft. Er baut sich seine eigene Welt. Er ist äußerlich auf der Flucht und auch innerlich schleicht er sich davon. Der Schlaf ist für ihn Vergessen, eine Maßnahme der Selbstkontrolle. Jona wird nicht bestimmt, sondern er bestimmt die Umstände. Er tut so, als ginge ihn das alles gar nichts an, und er glaubt auch, dass das so ist.

Aber Jona wird in die raue Wirklichkeit zurückgeholt. Er muss sich stellen. Das gefällt einem Narzissten nun gar nicht. Er will nicht mit dem konfrontiert werden, was die anderen für die Realität halten. Er möchte sich nicht mit den Problemen anderer befassen. Dass er mit ihnen in einem Boot sitzt, ist ihm nicht klar. Ein Narzisst sitzt immer nur in seinem eigenen Boot. Was für andere bedrohlich ist, ist es für ihn noch lange nicht.

Es ist für ihn eine Zumutung, dass er aufgefordert wird, mit seinem Gott zu reden. Mit diesem Gott will er ja nichts mehr zu tun haben. Er ist ihm zu schwach und viel zu barmherzig. Ein solcher Gott ist nicht seine Kragenweite. Das ist vielleicht ein Gott für Kinder und Greise, aber nicht für ihn. Jona ist es gewöhnt, sich selbst aus der Affäre zu ziehen, indem er ganz große Töne spuckt, alles beschönigt, schönredet, viele Worte macht und nichts verspricht, die ganz große Nummer aufzieht, um Menschen zu beeindrucken. Nur dumm, dass das in dieser Krisensituation nicht funktionieren will.

Aber dann geschieht das Unmögliche doch. Jona wird mit seiner inneren Schwachheit, mit seiner Bedürftigkeit konfrontiert. Er stößt an seine Grenzen und das tut weh. Er spürt in sich ein großes Loch. Es ist genau das Loch, dem er bereits sein ganzes Leben lang ausweichen will. Er hat es bisher immer gut zugekleistert und überspielt. Aber er weiß tief in seinem Inneren, dass alles nur Show ist, und er hat Angst vor dem Augenblick, wo das zu sehen sein

würde. Aber der Moment des Zweifels und der Schwachheit währt nur einen kurzen Augenblick.

Ein einfaches Ende gibt es nicht. Wenn schon untergehen, dann richtig. Wenn ein Absturz droht, dann soll er auch grandios inszeniert werden. Jona will, dass man ihn den ungestüm tobenden Elementen überantwortet. Sie werden sich noch wundern, wenn sie erst einmal feststellen, was ihnen fehlt, wenn er nicht mehr da ist. Das Scheitern eines Narzissten zeigt Größe, wahre Größe. Erst jetzt wird so richtig deutlich, wie selbstlos und uneigennützig Jona ist. Er lässt sich opfern, er lässt sich ins Meer werfen. Das schlechte Gewissen über diese Tat soll zurückbleiben und ein Leben lang quälen. Einem Narzissten gelingt es immer wieder, dass sich andere für das schuldig fühlen, was er eigentlich zu verantworten hat.

Jona stürzt sich in das Loch, das in ihm ist. Aber auch dieser Abgrund ist für einen Narzissten nicht das Ende. Er hält ja viel aus. Er kommt mit jeder Situation zurecht. Für ihn gibt es kein wirkliches Ende. Alles dient ihm und wird zu einer Bestätigung seiner Größe. Wenn schon Tod, dann kein einfacher Tod. Es muss dann schon ein Fisch sein, der ihn schluckt. Wie es dem Fisch geht, in dessen Magen er sich nun befindet, interessiert Jona nicht. Ein Narzisst hat nur Mitleid mit sich selbst, nicht mit anderen Kreaturen.

Das ist jetzt eine Situation, von der er noch lange zehren und die er noch oft erzählen wird: Ich war drei Tage und Nächte im Bauch eines Fisches. Keiner würde ihm glauben, alle würden sagen: Das sind die typisch unrealistischen Märchen eines Wichtigtuers. Aber nun kann er sagen: Ihr täuscht euch, es stimmt, ich war dort! Das ist sein Triumph.

Und Jona betet im Bauch des Fisches. Auffällig ist, dass das Gebet des Jona kein Schuldanerkenntnis beinhaltet, keine Bitte um Vergebung. Jona spricht nur von sich. Er erzählt von all dem, was er durchgemacht hat. Oft taucht das Wort „ich“ auf, fast kann man hören, wie weinerlich es klingt. Ist es Selbstmitleid? Ist es der Jammer der narzisstischen Kränkung, weil Gott ihm so übel mitgespielt hat und ihn nun mit seinen Grenzen konfrontiert? Das wäre typisch für einen Narzissten. Wenn es nicht nach seinem Kopf geht, ist er schnell gekränkt und ergeht sich in Vorwürfe – anderen gegenüber.

Jonas Seele ist verzagt. Das ist für ihn kaum auszuhalten. Entsprechend werden die Umstände gewaltig übertrieben, die Gründe für sein Scheitern schlimmer dargestellt, als sie sind: Alles hat sich gegen ihn verschworen. Will Jona sein Versagen begründen, indem er die Schuld von sich weg auf die Umstände schiebt? Er kann doch nichts dafür! Wäre es nach ihm gegangen, wäre es anders gekommen.

Nur an einer Stelle ist Jona selbstkritisch: „Die sich halten an das Nichtigte, verlassen ihre Gnade“ (Jona 2,9). Er spürt das Nichts in sich und weiß, dass auf ihn selbst kein Verlass ist. Was ihn ausmacht, sind lügnerische Eitelkeiten. Er hat zu sehr auf sein eigenes Ich gebaut, das sich nicht als tragfähig genug erwiesen hat. Er benötigt etwas, das von außen kommt: die außergewöhnliche Gnade Gottes. Steht sie auch ihm zur Verfügung? Er will ja außergewöhnlich sein.

Jona dankt Gott für seine Rettung. Schon jetzt. Im Bauch des Fisches. Wenn Gott ihn rettet, dann wäre dies ein Beweis dafür, dass er ein außerordentlicher Mensch ist, ganz besonders begnadet. Gott muss ihn retten, es geht nicht anders. Wenn Gott ihn umkommen ließe, dann würde das zeigen, dass Gott schwach und rächend ist, nicht gnädig. Jona schlägt Gott mit seinen eigenen Waffen. Jona reibt sich die Hände, er ist doch der Stärkere, er bestimmt, was Gott zu tun hat.

Der Auftrag Gottes an Jona wird erneuert. Jona geht nach Ninive. Dort kommt er ganz groß an. Er predigt vom baldigen Untergang. Die Menschen jammern, tun Buße und fasten. Sogar der große König der großen Stadt macht sich winzig klein. Jona ist der Gewinner. Im Auftrag Gottes handelt er wie Gott. Er ist der Bote Gottes, er ist wie Gott. Es ist grandios, wie die Menschen reagieren, er hat sie in der Hand.

Aber Gott tut nicht das, was Jona gern hätte. Er zerstört die Stadt nicht. Sein angekündigtes Strafgericht reut ihn und er lässt die Menschen leben. Das ist eine weitere Kränkung für Jona. Er hat sich investiert, er hat sich eingesetzt, er hat das Strafgericht verkündet und jetzt lässt Gott ihn hängen. Nun zeigt sich Gott als der Barmherzige und Jona sieht gnadenlos und unbarmherzig aus. Die Menschen folgen nicht mehr ihm, sondern Gott. Er steht allein da und das, was er so laut verkündet hat, klingt nun wie eine Lüge.

Jona pflegt seinen Schmerz, vergräbt sich im Selbstmitleid und jammert. Gott hat ihn ins Messer laufen lassen. Wie kann Gott mit den nichtigen Menschen so gnädig umgehen, aber ihn opfern? Jona sitzt unter seiner Rizinusstaude im Schatten. Gut, dass er wenigstens einen Schattenplatz in dieser ungerechten Welt hat, in der Gott seine Sonne über Gerechte und Ungerechte aufgehen lässt – ja, wohl eher über Ungerechte.

Gott jedoch entzieht ihm den Schatten. Er will Jona eine Lektion erteilen: Er soll Mitgefühl entwickeln. Das fällt Jona schwer. Er fühlt vor allem den eigenen Schmerz und jammert mehr über sich, als dass ihn das Elend anderer berührt. Gott zeigt ihm, wie einfühlsam *er* ist und mit den Menschen leidet. Aber Jona sieht nur sich und das, was *ihm* angetan wird.

Jona spürt in sich eine große Wut. „Wie fühlst du dich jetzt?“, fragt Gott. „Ich bin zornig“, sagt Jona. „Worauf?“, fragt Gott. „Weil du mir zeigst, wie ich wirklich bin, wenn ich keinen Schatten mehr habe, wenn ich mir selbst ausgeliefert bin.“ „Denkst du, dass dein Zorn berechtigt ist?“, fragt Gott. „Ja“, antwortet Jona, „mit Recht zürne ich bis an den Tod. Denn du gibst mir nicht das, was ich brauche: Anerkennung, Wertschätzung, Akzeptanz.“

Jona macht Gott für seine schlechten Gefühle verantwortlich. Er hat nichts gelernt. Er ist der empfindliche Narzisst geblieben. Gott wollte ihm helfen, sich selbst zu entdecken. Er sollte erfahren, dass er nicht der Starke, Große sein muss, dass er im Gegenteil sein konnte, wie er war. Aber genau das war Jonas Problem: Er *wollte* nicht der sein, der er war. Er wollte mehr sein.

Aber auf andere Weise als gedacht hat Jona genau dies erreicht: Er wurde zu einem Hinweis auf Jesus. So wie er drei Tage und Nächte im Bauch des Fisches verbrachte, so lange verbrachte Jesus in den Tiefen des Todes. Jona wurde nicht außerordentlich durch seine Größe und seinen Erfolg, sondern durch seine Schwäche und seine Niederlage. Das ist die gute Botschaft des Jona für alle Narzissten.

8. Umgang mit Ichsüchtigen

Richtig reagieren

Wie verhalten wir uns Ichsüchtigen gegenüber? Auf jeden Fall respektvoll und nicht verachtend. Wir begegnen ihnen nicht in einer Haltung der Überheblichkeit. Denn das würde sie umso mehr zu einem machtvollen Agieren verleiten.

Wenn wir ihnen begegnen, wissen wir: Diese Menschen sind von einer tiefen inneren Leere bedroht. Sie spüren in sich starke Gefühle von Wut und Neid – umso mehr, je stärker der andere ihnen selbst machtvoll und überlegen entgegentritt. Sie müssen eine ständige Entwertung ihrer Person (von innen und von außen) durch eine genauso ständige aufrechterhaltene Überhöhung des eigenen Ichs abwehren. Das ist ein anstrengendes Leben. Man könnte sie bedauern, aber Mitleid hilft ihnen nicht. Man kann höchstens versuchen, sie zu verstehen – das ist etwas anderes als Mitgefühl. Die Ichsüchtigen benötigen auch nicht unser Mitleid, sie brauchen uns vielmehr als echtes, faires Gegenüber. Sie benötigen Menschen, die sie in ihrer Unmäßigkeit aushalten, die sie ertragen und akzeptieren, so wie sie sind. Das ist für alle Beteiligten schwer genug. Mitleid dagegen würde das Gefühl der Abwertung erhöhen und sie müssten umso mehr auffahren, um sich dagegen zu wehren.

Wie kann das gelingen? Wie können wir den Ichsüchtigen auf faire und selbstbestimmte Weise begegnen? Sie sind es ja, die das Spiel von Anfang an bestimmen und alle anderen nur zu Mitspielern degradieren. Sie legen die Spielregeln fest, die aber nur für die anderen gelten. Sie selbst halten sich nicht daran. Es ist geradezu pervers, wenn sie dann andere auf die vereinbarten Regeln behaften, sich selbst jedoch ganz offensichtlich anders verhalten: „Wir haben doch vereinbart, dass wir offen und ehrlich miteinander umgehen und einander unterstützen. Dann halte dich gefälligst daran!“ Sie merken einfach nicht, dass sie selbst genau das nicht tun.

Wer sich auf ihr Spiel einlässt und sich an ihr Verhalten anpasst, wird zwar am ungeschorensten aus dieser Begegnung herauskommen, aber er wird sich anschließend schlecht fühlen: Er hat sich verleugnet, verkauft, er war nicht ehrlich, hat etwas vorgespielt. Er wurde zum Hampelmann gemacht und hat sich nicht gewehrt. Im Gegenteil, er hat mitgelacht, als er ausgelacht wurde. Er wurde an die Wand gespielt, ohne dass er die Möglichkeit hatte, sich zu wehren. Er fühlt sich nun klein, mickrig und schwach – einfach nicht gut. Er fragt sich vielleicht sogar: „Was ist denn da eigentlich passiert?“ Das Ganze kam wie ein Wirbelwind über ihn und er wusste nicht, wie ihm geschah. Als er sich klar wurde, dass er nur noch reagierte und nicht mehr agierte, war es zu spät. Ein gewaltiger Sog hatte ihn gepackt, aus dem er nicht mehr herausfand.

Ichsüchtige verlangen, dass die anderen mitspielen und auf ihre Bedingungen ohne Wenn und Aber eingehen. Sie sagen, was gespielt wird und wie die Regeln lauten. Sie bleiben dabei außen vor, übernehmen höchstens den Part der Gewinner. Wer sich ihnen von vornherein anbietet und sofort klein beigt, der wird verachtet. Er wird benutzt. So bestimmen die ichsüchtigen Menschen auch die Konversation. Ihr Stil ist meist eher oberflächlich, frotzelnd, witzig. Nichts wird richtig ernst genommen – zumindest nichts, was andere vorbringen. Man

macht sich gern lustig und redet sarkastisch-spöttisch. Wer auf diesen Stil eingeht, darf die Vorlagen liefern, Beifall klatschen und die guten Bonmots des Ichsüchtigen belachen. Denn die Witze macht der Ichsüchtige nicht selten auf Kosten der Anwesenden, denen nichts anderes übrig bleibt, als gute Miene zum bösen Spiel zu machen, wollen sie nicht als Spielverderber dastehen. Ist man einmal in diesem Dreh gefangen, so kommt man so schnell nicht mehr heraus. Man wird gezwungen, bei etwas mitzumachen, was einem vielleicht zutiefst zuwider ist.

So bleibt nach einer Begegnung mit einem Ichsüchtigen oft das Gefühl der Beschämung zurück. Und genau das will er auch. Er kann sich nun gut fühlen, er hat nun seine negativen, entwertenden Gefühle auf andere abgeschoben. Er weidet sich vielleicht sogar richtiggehend an der Beschämung anderer, an ihrem Leiden ob ihrer Hilflosigkeit. Das gibt ihm das Gefühl von Mächtigkeit. Ein Ichsüchtiger arbeitet deshalb oft mit den Mitteln der Entwertung und Beschämung. Er stellt den anderen öffentlich bloß, er macht deutlich, dass alles Quatsch ist, was der andere sagt, denkt oder tut. Er widerlegt ihn messerscharf, weist auf die Konsequenzen hin, die der andere noch nicht erkannt hat, und zeigt ihm, was für ein Tölpel er doch ist. Er wird das zwar nicht unbedingt direkt sagen, aber man fühlt sich anschließend so, umso mehr vielleicht, weil die anderen schallend lachen, wenn man bloßgestellt wird. Aber es ist eher **das Lachen der Kollaborateure**, die zu eine Mittäterschaft gezwungen wurden: zu laut, zu deutlich, zu betont. Egal, der beschämte Mensch steht da und versucht hilflos, seine Haut zu retten, er will wenigstens ein bisschen gut aussehen. Er versucht, sich zu rechtfertigen. Aber das gibt dem Ichsüchtigen erst recht die Möglichkeit, alle Register zu ziehen. Und wer sich rechtfertigt, ist bereits in der Defensive, aus der er nicht mehr herauskommt. Es ist wirklich nur noch ein schwaches Reagieren, hilflose Versuche, sich zu wehren, kein selbstbewusstes Agieren mehr.

Besser ist Folgendes: rechtzeitig handeln. Sich sofort abgrenzen, wenn deutlich wird, wohin der Hase läuft. Sich nicht anbietern, das Mitspielen verweigern, den oberflächlichen und witzig gemeinten Kommunikationsstil nicht mitmachen – auch auf die Gefahr hin, als Miesepeter dazustehen. Nicht mitlachen, wenn alle lachen. Je schnell die Abkehr geschieht, desto besser ist es. Es kann sein, dass man sonst später nicht mehr herausfindet. Dann funktioniert es nur, indem man die Begegnung abrupt abbricht und weggeht.

Natürlich kann man sich entscheiden mitzumachen. Das ist der Weg des geringsten Widerstandes, warum nicht? Man kann dann hoffen, wenigstens ein kleines bisschen mitgestalten zu können. Aber man wird bald merken, dass das kaum klappt. Man wird schnell eine große Ermüdung spüren, die Eigenverantwortung aufgeben und unter einer starken Passivität innerlich erstarren. Das wird einige Zeit so möglich sein, aber irgendwann wird man ausbrechen müssen, will man nicht zerbrechen oder zum Nichts mutieren. Dieser Ausbruch kostet dann viel: Die eigene Schwere und Passivität überwinden, sich gegen den Ichsüchtigen stellen und wahrscheinlich auch von allen anderen nicht verstanden werden. Es kann sein, dass man dann einen sehr einsamen Weg geht und Unverständnis und Ablehnung erfährt: „Wie kannst du nur gegen diesen Menschen sein? *Du* hast wohl ein Problem!“ Auch

der Ichsüchtige wird dann, wenn er Widerstand spürt, die Situation umdrehen und alles tun, damit nicht er für die Schwierigkeiten verantwortlich ist, sondern der andere: „Du bist so empfindlich. Du bist ja nicht belastbar. Du bist zu wenig professionell. Es ist dein Problem, dass du mit mir nicht zurechtkommst, wahrscheinlich hast du eine tiefes Vaterproblem und deshalb Schwierigkeiten mit allen stärkeren Menschen.“ Man geht dann umso mehr beschämt von dannen und fragt sich wirklich, ob es an einem selbst lag, dass man mit diesem Menschen und dieser Situation nicht zurechtkam. Hier ist sie wieder: die Verwirrung, die die Begegnung mit ichsüchtigen Menschen begleitet. Man zweifelt an sich selbst und weiß überhaupt nicht mehr, was Sache ist. So gehen oft diejenigen in eine Therapie, die es mit einem Ichsüchtigen zu tun haben, der Ichsüchtige selbst jedoch nicht.

Um aus der Verwirrung herauszukommen, ist es hilfreich, einen anderen Menschen zurate zu ziehen, jemand, der einen gut kennt: „Du, was denkst du eigentlich: Spinne ich oder der?“ Ist der andere mit dieser Frage überfordert, dann könnte man nach jemandem suchen, der einen fachlichen Rat gibt, eine fundierte Außensicht, die hilft, sich selbst wiederzufinden: „Wo stehe ich? Wer bin ich?“

Die Chance dabei ist, dass der Ichsüchtige uns auf unsere eigenen Schwachstellen hinweist. Sein Verhalten zeigt uns etwas über uns selbst: Die Verwirrung setzt immer dort an, wo wir zu verwirren und zu irritieren sind. Es könnte sich also tatsächlich lohnen, der Sache auf den Grund zu gehen, um herauszufinden, warum dieser Mensch einen so schnell und so grundsätzlich in die Ecke drängen kann: „Was ist los mit mir? Welches grundsätzliche Problem liegt für mich dahinter? Will ich vielleicht gefallen? Benötige ich Zustimmung? Warum macht es mir so viel aus, wenn jemand etwas Schlechtes über mich denkt?“ Oder noch zugespitzter: „Wie kann es sein, dass mich dieser Mensch so sehr an meine Grenzen bringt? Welche Reaktion setzt er in mir in Gang? Warum bin ich diesen Vorgängen so hilflos ausgeliefert?“

Ein erster wichtiger Schritt, um die Verwirrung zu überwinden und wieder handlungsfähig zu werden, ist, dass man sich für die erlittene **Beschämung** nicht auch noch selbst verurteilt. Das würde die Beschämung noch erhöhen, weil man sich dann zusätzlich selbst beschämt. Besser ist es, sich zu sagen: „Das ist mir passiert. Wieder habe ich eine Situation erlebt, wo ich kleingemacht wurde. Aber ich nehme die Beschämung nicht an.“ Man kommt am besten mit der erlittenen Kränkung zu Gott, klagt sie ihm und findet vielleicht einen Psalm, der genau die eigene Gefühlslage ausdrückt: „Gewaltige Stiere haben mich umgeben, mächtige Büffel haben mich umringt. Ihren Rachen sperren sie gegen mich auf wie ein brüllender und reißender Löwe. Ich bin ausgeschüttet wie Wasser, alle meine Knochen haben sich voneinander gelöst; mein Herz ist in meinem Leibe wie zerschmolzenes Wachs. Mein Kräfte sind vertrocknet wie eine Scherbe, und meine Zunge klebt mir am Gaumen ...“ Dann stellt man fest, dass diese Verse aus Psalm 22 genau die Verse sind, die auch Jesus am Kreuz gebetet hat. Und es wird einem bewusst, dass auch Jesus den Zustand der völligen Beschämung, der totalen Hilflosigkeit und Ohnmacht dort erfahren hat. Das kann Trost geben und den Mut, dass man sich mit diesen Gefühlen der Beschämung in sehr guter Gesellschaft befindet.

Mut zur Wahrheit

Wir haben gesehen, dass wir in der Begegnung mit einem ichsüchtigen Menschen schnell in die Position des Reagierens kommen. Wir werden zu Objekten eines anderen, wir sind nicht mehr Subjekt unserer selbst. Wir haben erkannt, dass es für die eigene Selbstachtung nicht gut ist, die Verantwortung für das eigenständige Handeln aufzugeben, um nur noch ein Rädchen im Getriebe eines anderen zu sein. Wir können das zwar eine Zeit lang aushalten, aber auf Dauer würde uns dies in die Unmündigkeit führen und abhängig machen. Das wäre für unsere eigene Ichentwicklung fatal. Wir haben aber auch erfahren, dass ein Sichwehren kaum etwas bringt – vielleicht außer einem mühsamen Machtkampf, den wir kaum gewinnen werden, weil der Ichsüchtige nicht verlieren kann. Auch die Versuche zu erklären, sich zu rechtfertigen, auf der kognitiven Sachebene zu einer gemeinsamen Verständigung zu kommen, werden nicht gelingen, denn der Ichsüchtige hat immer die besseren Argumente. Zu denken, man könnte ihn überzeugen, ist ein gefährlicher Trugschluss, denn er führt nur dazu, sich in endlose Diskussionen zu verlieren, die nichts bringen – außer dass der Ichsüchtige seine Position noch mehr festigen konnte. Jede Maßnahme sollte ergriffen werden, die den Schaden begrenzt und sich selbst schützt. Dazu gehört beispielsweise der Beschluss: „Ich lasse mich nicht beschämen!“ Man „zieht sich warm an“, macht sich „dicht“, indem man sich in einen (imaginären) Schutzmantel hüllt, in dem man sicher ist, weil alle Angriffe, Bösartigkeit, Anzüglichkeiten, sarkastischen Angriffe und unterschwelligen Beschämungen des Ichsüchtigen abprallen, so wie der Regen an einem Cape abperlt. Je dichter der Stoff, desto undurchlässiger ist er und hält auch stärkeren Stürmen stand. Es kommt also nur darauf an, dass der eigene Schutz wirklich komplett und sehr strapazierfähig ist. Daran gilt es zu arbeiten.

Aber ist das alles? Gibt es nicht auch die Möglichkeit, sich auszublenden, so zu tun, als wäre man nicht da? Man ist dann zwar dem Ichsüchtigen ausgeliefert, aber man lässt das alles nicht an sich heran, nimmt es nicht einmal mehr wahr – mitten im Sturm „beamt“ man sich innerlich an einen schönen Ort: der gemütliche Gartenstuhl, die bequeme Ecke am Ofen, der vertraute und übersichtliche Rahmen. In der Tat, auch das ist eine Möglichkeit. Das ist eher ein inneres Agieren, eine passive Verweigerung, ein Sich-Davonstehlen. Äußerlich hat es den Anschein, als sei man da, macht mit. Nach meinem Eindruck tun das viele – vor allem diejenigen, die eine offene Auseinandersetzung oder klare Konsequenzen fürchten. Das führt jedoch schnell zu einer Art Doppelleben. Und das ist auf die Dauer auch nicht gesund – und vielleicht auch nicht haltbar. Denn das Verhalten ist nicht wahrhaftig, man wird immer wieder zu Kompromissen gezwungen, die das eigene Gewissen belasten. Der innere Rückzug sorgt für eine Diskrepanz zwischen innen und außen, die man nur selber wahrnimmt. Man hat die Schwierigkeit nach innen gepackt und auf sich selbst geladen. Das ist übrigens die Situation mancher Leitungskreise, die von einem starken Leiter oder Pastor bestimmt werden: Man schweigt, nickt ab, macht mit – aber das möglichst auf einem niedrigen Level. Wo ein Ichsüchtiger regiert, ist die Leitungsebene dünn. Im Leitungskreis versammeln sich

dann nur die Gemeindeglieder, die nicht gern bestimmen, die anderen suchen sich Bereiche in der Gemeinde, in denen sie selbstständig und mündig agieren können. Die Folge ist, dass die Gemeinde immer mehr aus starken, selbstständigen Einzelbereichen besteht, die ohne Einfluss durch den Leitungskreis agieren. „Was der Leitungskreis bestimmt, interessiert uns nicht“, wird dann bedeutet und abgewunken, wenn es darum geht, ein gemeinsames Wir zu entwickeln. Denn es ist klar: Das gemeinsame Wir würde doch nur die Unterordnung unter den ichsüchtigen Leiter bedeuten. Da ist es doch besser, sich nur um die eigenen Sachen zu kümmern.

Nein, ich denke, es geht kein Weg daran vorbei, allen Mut zusammenzunehmen, um deutlich zu sagen, wie es einem zumute ist. Es ist keine Möglichkeit, sich still und heimlich zu verdrücken. Wenn man sich innerlich zurückzieht, muss man es mitteilen: „Ich sehe, dass meine Meinung hier nicht gefragt ist, deshalb werde ich nichts mehr sagen.“ Man äußert das nicht beleidigt und eingeschnappt oder angreifend, sondern so sachlich wie möglich: Ich beschreibe *meinen* Zustand. Ich gebe meine Einschätzung kund. Ich sage, was ich denke und fühle. Nach dem eigenen Statement lasse ich mich nicht auf eine Diskussion ein. Was ich gesagt habe, steht nicht zur allgemeinen Verfügung, es ist meine persönliche Meinung: „Wir müssen nicht darüber diskutieren. Ich habe gesagt, was ich denke.“ Versuchen die anderen doch, eine Diskussion vom Zaun zu brechen, verweigere ich mich: „Meine Ansicht ist nicht Gegenstand allgemeiner Beratung. Punkt.“

Ich rate also zur **Transparenz**: Ich rede von mir. Ich mache den ersten Schritt (siehe auch Arbeitsblatt 2). Ich erkläre, was ich tue und warum. Ich gebe meine Gefühle preis: „Hier kann ich nicht mitgehen. Ich habe dabei ein schlechtes Gefühl. Ich werde nicht ernst genommen, das kann ich nicht akzeptieren. Ich sehe das anders. Ich fühle mich bestimmt und missbraucht, das geht nicht.“ Alle Reaktionen, die auf das eigene Statement erfolgen, werden stehen gelassen – nach dem Motto: „Hugh, ich habe gesprochen!“

Das ist die erste Maßnahme, um aus der Erstarrungen des „Kaninchens vor der Schlange“ herauszukommen, um wieder aktionsfähig zu sein. Eine zweite geht noch einen Schritt weiter: Ich betrete die **Metaebene**, sage also, was ich im Blick auf unseren Kommunikationsstil sehe. Ich stelle meine Wahrnehmung zur Verfügung. Die Metaebene betritt man, indem man einen Schritt in die Distanz geht und das, was gerade abläuft, von außen betrachtet. Man kommuniziert nicht nur, sondern spricht über die Kommunikation: „Heute Abend hat vorwiegend eine Person geredet. Ist euch das aufgefallen?“ „Jetzt wurde meine Wortmeldung bereits zum fünften Mal übersehen.“ „Mir geht es nicht gut, wenn wir auf diese Weise über Menschen in unserer Gemeinde reden.“ „Ich habe Bauchweh, wenn wir eine so schwerwiegende Entscheidung so schnell durchziehen.“

Man meldet also eine **Störung** an und redet dabei über sich, teilt mit, wie es einem im Blick auf diese Sache geht. Dabei ist man so konkret und so sachlich wie möglich und teilt das, was man sieht, in ruhigem Ton und ohne jede Forderung einfach mit: „Ich wollte euch nur sagen, wie es mir geht und was ich sehe. Denn wenn ich nichts sage, dann gehe ich heute Abend heim und habe schlechte Gefühle, lasse meinen Frust an meiner Frau ab und kann die ganze Nacht nicht schlafen. Mir geht es aber darum, dass wir hier einvernehmlich und in guter

Weise unsere Entscheidungen treffen. Ich will da gern aktiv und in konstruktiver Weise mitmachen. Ich habe mich für diese Aufgabe gemeldet, weil sie mir wichtig ist und ich mich gern einbringe. Aber so kann ich das nicht und so dient es weder der Sache, um die es geht, noch uns. Ich wünsche mir, dass sich das ändert und wir unseren Umgangsstil verbessern.“ Wendy Behary, eine amerikanische Psychologin und Autorin, die viel mit Narzissten arbeitet, nennt dieses Vorgehen „Empathische Konfrontation“⁷¹. Empathie ist die Fähigkeit, das Erleben eines Menschen wirklich und wahrhaftig nachzuempfinden – emotional, mental, manchmal sogar körperlich. Das bedeutet jedoch keineswegs, dass man mit dem Verhalten des anderen einverstanden sein muss. Man versteht es, doch unterstützt es nicht. Wichtig ist nun, Verständnis zu zeigen, aber gleichzeitig deutlich zu machen, dass man anderer Meinung ist – und das möglichst so, dass es für den anderen nicht angreifend wirkt.

Das ist ein Verfahren, das in einer aktiven Kommunikation 6 Schritte nötig macht:

- 1. Ich gehe auf die Situation ein** und greife eine aktuelle Sache auf (nicht grundsätzlich, allgemein): „Ich sehe, dass du das willst. Ich nehme wahr, dass du stark für diese Sache plädiert. Ich habe den Eindruck, dass ich mit meiner Meinung allein stehe.“ Dazu gehört das *Bewusstsein* für die Situation, Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und die Selbstkompetenz, nun auch selbstbewusst und selbstbestimmt zu handeln.
- 2. Ich sage, was ich selbst will.** Ich teile mit, was für mich wichtig ist – und das sachlich, kurz, nüchtern: „Ich möchte dir gern sagen, was ich will. Ich möchte bitte sehr auch gehört werden. Ich bin es mir und euch schuldig, dass ich mitteile, was ich denke.“ Zu diesem Schritt gehört, dass man Verantwortung übernimmt – für sich selbst, zu sich steht, und auch auf die Gefahr hin, dass man nicht verstanden wird, sagt, was einem wichtig ist.
- 3. Ich zeige Verständnis für den anderen:** „Mir ist klar, dass du dich durchsetzen möchtest. Ich habe Verständnis dafür, dass du als Leiter oder Pastor hier ein Recht auf ein deutliches Votum hast. Ich akzeptiere es, dass das ein Punkt ist, der für dich sehr wichtig ist.“ Das heißt: Ich äußere Empathie, versetze mich in die Lage des anderen und zeige meine Bereitschaft, verstehen zu wollen.
- 4. Ich begründe meine eigene Meinung.** Ich sage deutlich und klar, warum mir das wichtig ist und was für mich dahintersteckt: „Mir ist das gemeinsame Vorgehen wichtig. Ich möchte dass unsere Entscheidung in dieser Sache einvernehmlich ist und nicht durch einen Einzelnen bestimmt wird. Ich möchte den Eindruck haben, wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden. Ich möchte mein Mandat gern wahrnehmen, das ich von der Gemeinde bekommen habe.“ Dazu gehört nun der Mut zur Wahrheit, es ist wichtig, sich selbst zu öffnen und seine eigenen Motive preiszugeben.
- 5. Ich mache ein Angebot** und komme dabei dem anderen entgegen: „Ich achte dich als Leiter und bin gern bereit, mit dir zusammenzuarbeiten. Ich bringe mich mit meiner Meinung in unsere Besprechungen ein. Ich unterstütze alle positiven Entwicklungen und füge mich gern ein.“ Dazu gehört Flexibilität, Einverständnis und die Bereitschaft, über seinen Schatten zu springen. Man kommt dem anderen weitestgehend entgegen und zeigt

⁷¹ Wendy Behary, Mit Narzissten leben, Paderborn 2014

ihm auf diese Weise auch den nötigen Respekt.

6. Zuletzt zeige ich die Konsequenzen auf: „Wenn eine gleichwertige Beziehung zwischen uns nicht möglich ist, bedeutet das für mich, dass ich hier nicht mitarbeiten kann. Ich kann es nicht zulassen, dass man in dieser Weise mit mir umgeht. Ich muss mich selbst schützen und deshalb lege ich Wert auf eine Veränderung.“ Ich weise also auf meine Grenzen hin und mache deutlich, dass ich unbedingt gewillt bin, diese Grenzen zu schützen.

Es ist nun nicht wichtig, dass das genau in dieser Weise von Schritt 1 bis 6 abläuft. Wichtiger ist, dass ich klar und eindeutig kommuniziere, klar sage, **was** ich will und **warum** ich es will, dem anderen ein größtmögliches Maß an Verständnis entgegenbringe und dies ebenfalls äußere, aber auch die Konsequenzen aufzeige, die es mit sich bringen wird, wenn sich die Situation nicht verändert –jedoch auch wenn sie sich verändert und wir zu einem guten Miteinander kommen. Das Schlüsselwort heißt „Transparenz“: Ich handle, aber ich sage auch genau, was ich tue und warum. Ich erkläre mich – ohne mich zu rechtfertigen, einfach weil ich es mir wert bin und weil ich möchte, dass wir gut miteinander auskommen. Das Miteinander soll möglich sein, aber nicht um jeden Preis. Ich bin bereit, meinen Teil zu tun, aber ich möchte, dass auch die anderen ihren Teil beitragen. Wenn das nicht geht, muss ich mich zu meinem eigenen Schutz zurückziehen und das Weite suchen. Denn sonst würde ich in der Enge ersticken.

Der Kampf ums Überleben

Nehmen wir einmal folgende Situation an: Sie wurden gebeten, einen Entscheidungsprozess des Leitungsgremiums der Gemeinde zu moderieren. Sie haben sich gut mit dem geschäftsführenden Pfarrer abgesprochen. Es ist klar, worum es geht. In der ersten Gesprächsrunde fehlt der zweite Pfarrer. Die Teilnehmer steigen gut auf das Thema ein, die ersten Absprachen werden getroffen und der gemeinsame Weg festgelegt. Beim zweiten Treffen sind beide Pfarrer anwesend. Auf sein Fehlen angesprochen, erklärt der eine Pfarrer lapidar: „Man hat ja auch noch andere Termine, die wichtiger sind.“ Sie spüren, dass er kein großes Interesse an diesem gemeinsamen Prozess hat. Sie wollen ihm zu Beginn mitteilen, was bisher verabredet wurde, der Pfarrer winkt aber ab: „Fangen wir endlich an.“ Sie spüren bereits ein erstes Unbehagen. Dieses vergrößert sich, als der Pfarrer nun sofort das Steuer in die Hand nimmt: „Wir müssen uns zuerst um die Mängelbereiche kümmern“, bestimmt er. Sie hatten mit der Gruppe etwas anderes abgesprochen. Sie sagen: „Ich schlage vor, wir sammeln zunächst die Stärken.“ Sie erklären, dass es gut ist, von den Ressourcen auszugehen und dann erst auf die Schwächen einzugehen, und schließen, indem Sie darum werben: „Es wäre schön, wenn Sie mir folgen und sich auf diesen Weg einlassen könnten.“ Sofort kontert der Pfarrer: „Niemand folgt Ihnen.“ Und er ergänzt: „Die Stärken kennt doch jeder, die müssen wir nicht noch mal wiederholen.“ Die Gruppe verhält sich sehr zurückhaltend, ganz anders als beim ersten Meeting. Auch der Pfarrer, mit dem alles besprochen war, schweigt. Sie sind nun noch mehr verunsichert und schauen in die Runde.

„Wir sammeln nun zuerst die Voten“, befiehlt der Pfarrer. Sie fragen vorsichtig nach, um welche Fragestellung es gehen soll: „Haben Sie einen Vorschlag?“ Der Pfarrer antwortet spitz: „Das müssen Sie doch wissen. Das ist Ihre Aufgabe.“ Es folgt ein kurzes Geplänkel, das nichts erhellt. Ihre Ratlosigkeit wächst und Sie fragen sich, was Sie tun sollen. Der Pfarrer weidet sich an Ihrer Unsicherheit: „Es ist doch ganz klar, um was es geht. Jetzt schreiben Sie auf den einen Flipchart alle Aussagen und auf den anderen dann meinetwegen das, was Sie dazu denken. Aber das ist eigentlich nicht so wichtig.“ Einige in der Runde lachen. Ihnen ist die Richtung des Treffens immer noch nicht deutlich genug und Sie schlagen vorsichtig vor: „Dann sammeln wir nun das, was bei Ihnen nicht so gut läuft.“ „Das ist doch Quatsch“, kollert der Pfarrer, „wie kann man nur einen solchen Vorschlag machen!“ (Dabei hatte er selbst erst wenige Minuten vorher genau das vorgeschlagen.) „Wir sammeln das, was sich bei uns ändern muss, das ist etwas ganz anderes.“ Verwirrt und kleinlaut stimmen Sie zu und beginnen, die Sätze auf die Tafel zu schreiben, die genannt werden. Sie werden dabei aber immer wieder unterbrochen und vom Pfarrer korrigiert: „Das kann man so nicht sagen, das klingt zu allgemein.“ Nach kurzer Zeit beendet der Pfarrer diese Phase und sagt an Sie gewandt: „Das müssen wir jetzt bewerten. Jeder bekommt 10 Klebepunkte und kann mit ihnen verdeutlichen, was ihm wichtig ist. Muss man Ihnen denn alles sagen?“ Wieder heftiges Gelächter.

An diesem Punkt kämpfen Sie nur noch um Ihr Überleben. Sie fühlen, wie Ihnen die Felle wegschwimmen. Am liebsten würden Sie heulend den Raum verlassen. Wie starr schauen Sie Ihren Kontrahenten an, fühlen sich bloßgestellt und beschämt. In seinem Blick erkennen Sie unverhohlenen Triumph. Er hat Sie besiegt, an die Wand gespielt, in die Ecke gestellt. Er ist der Stärkere. Sie wissen nicht, wie es weitergeht, was das alles soll. Sie haben zwar Klebepunkte dabei, erkennen aber nicht den Sinn dieser Aktion. Die Lage ist verwirrt und unklar. Man hat Sie vor- und in die Irre geführt, jetzt lässt man Sie im Regen stehen und Sie sollen schauen, wie Sie aus dem Schlamassel wieder herauskommen.

Jetzt ist es spätestens an der Zeit, eine Zäsur zu setzen. Sie nehmen Ihre Gefühle wahr: Beschämung, Hilflosigkeit, ohnmächtige Wut, Entsetzen. Sie sind in der Defensive, rudern, um nicht abzusaufen. Wie kommen Sie da wieder heraus? Sie atmen tief durch und begeben sich in die Distanz zu der Situation: „Was passiert gerade mit mir? Wie geht man mit mir um? Will ich mir das gefallen lassen?“ Sie beschließen für sich: „Nein!“ Sie bitten um eine kurze Pause: „Wir unterbrechen jetzt für 5 Minuten.“ Sie sprechen von sich: „Ich bin momentan etwas durcheinander und muss mir kurz Gedanken machen, wie es weitergeht.“ Sie gestehen sich Ihre Unsicherheit ein und teilen sie mit. Das macht Sie stark und verschafft Ihnen Spielraum.

Nun die Pause benützen, um mit dem ichsüchtigen Pfarrer zu reden, sich bei ihm mit dem Versuch anzubiedern, ihn zu gewinnen, wäre vertane Zeit. Jetzt ist es wichtiger, dass Sie wieder bei sich ankommen. Sie sammeln sich, konzentrieren Ihre Gedanken für den nächsten Schritt, beruhigen sich und entlasten sich auch von dem Druck, hier vielleicht ein schlechtes Bild abgegeben zu haben. Sie sagen sich: „Ich habe mein Bestes getan!“ Und Sie entschließen sich, einen neuen Anfang zu machen.

Nach der Pause beginnen Sie: „Wir müssen eine grundsätzliche Vereinbarung treffen.“ „Das

sage ich schon lange“, spottet der Pfarrer. „Moment, im Augenblick rede ich“, sagen Sie ganz bestimmt. „Wir müssen klären, wer der Moderator ist. Ich habe diesen Auftrag bekommen, aber so kann ich nicht arbeiten. Ich verstehe das als einen gemeinsamen Prozess. Ich bin dafür verantwortlich, dass die Zusammenarbeit auf gute Weise gelingt. Aber so ist dies nicht möglich. Ich kann nicht zulassen, dass ich hier so infrage gestellt und entwertet werde. Das ist nicht nur für mich schlecht, denn ich fühle mich dann nicht gut in meiner Funktion hier, sondern das hindert auch unsere gemeinsame Arbeit, ja, macht sie unmöglich.“ Sie betreten also die Metaebene und klären die Bedingungen für den Prozess. Sie greifen den Pfarrer nicht an, sondern laden ein, gemeinsam anzuschauen, was abläuft, um dabei Bedingungen für die Weiterarbeit auszuloten. Hier ist es nun wichtig, dass alle Beteiligten zur Sprache kommen und nicht nur der eine wieder den anderen seine Regeln aufdiktiert. Sie bitten alle Anwesenden um ihre Meinung und den Pfarrer, dass er sich einmal mit seiner Meinung zurückhält. Da er nicht damit einverstanden ist, sagen Sie zu ihm: „Ich nehme wahr, dass Sie ein besonders großes Interesse daran haben, dass dieser Prozess in eine bestimmte Richtung geht. Wahrscheinlich sind die Ergebnisse für Sie und Ihre Arbeit von großer Wichtigkeit. Es ist gut, dass Sie sich so engagiert einbringen. Aber bitte geben Sie den anderen ebenfalls Raum, ihre Meinung zu sagen. Wir wollten eine gemeinsame Lösung.“ Sie zeigen Empathie, konfrontieren aber gleichzeitig mit den Bedingungen: Es geht nicht um einen Alleingang, sondern um ein gemeinsames Ergebnis. Die Konfrontation können Sie noch zuspitzen, indem Sie zu dem Pfarrer sagen: „Oder ist es besser, Sie sagen, was Sie wollen, und darüber wird dann abgestimmt? Dann können wir uns alles andere sparen.“ Wenn nun doch wieder spitze oder sogar anzügliche Bemerkungen kommen, dann können Sie diese einfach überhören oder entschieden zurückweisen. Der Pfarrer sagt zum Beispiel: „Seien Sie nicht so empfindlich. Ein guter Moderator muss auch Kritik aushalten können.“ Sie nehmen das nicht persönlich und rechtfertigen sich nicht: „Was denken Sie, was ich alles schon ausgehalten habe!“ Das würde Sie sofort wieder in die Defensive bringen. Besser ist, Sie sagen: „Das war unsachlich. Wir sind gerade bei einer sachlichen Klärung. Ich möchte, dass wir zu einer Entscheidung kommen, wie es jetzt weitergeht.“ Lassen Sie nicht zu, dass es nun um Ihre Person oder Ihre Kompetenz geht, denn es geht um den gemeinsamen Prozess, die Aufgabe, die Ziele. Im Grunde klären Sie Ihre Aufgabe, Ihre Position und die Beziehungen im Blick auf die Ziele, die erreicht werden sollen. Bleiben Sie bei sich, bleiben Sie auf der Sachebene, lassen Sie sich nicht provozieren. Weisen Sie auf die Ziele hin („Was wollen Sie erreichen?“) und zeigen Sie die Grenzen auf („Auf diese Weise erreichen Sie Ihre Ziele nicht!“). Im besten Fall beteiligen sich jetzt die anderen und sagen, was sie sich wünschen. Sind die Teilnehmer der Klärungsrunde jedoch bereits von dem dominanten Pfarrer zu sehr abhängig oder haben sie bereits innerlich gekündigt, wird die Lage für Sie langsam unhaltbar. Sie können zuletzt noch den anderen, geschäftsführenden Pfarrer direkt anfragen: „Was denken Sie? Wir haben miteinander über diese Sache gesprochen. Sie haben mir den Auftrag für diese Moderation erteilt. Soll es nun anders laufen als verabredet?“ Wenn der nun kneift, können Sie nur noch feststellen: „Dann folgen wir jetzt den Vorschlägen des zweiten Pfarrers und tun, was er sagt“, und ihm alle Vorgaben überlassen. Er hat dann gewonnen und Sie ordnen sich ihm unter. Die Entscheidung dafür treffen Sie, sonst haben Sie danach das Gefühl, der Verlierer

zu sein, und es geht Ihnen nicht gut damit. Andernfalls müssen Sie feststellen, dass Sie unter diesen Bedingungen Ihre Aufgabe nicht ausführen können, und Ihre Moderation abbrechen. Sie können dann aber den Tag mit dem Gefühl beenden, alles getan zu haben, was möglich war, und der Erkenntnis, dass es nicht an Ihnen lag, sondern dass es einem einzelnen ichtsüchtigen Menschen gelungen ist, das Gesetz des Handelns an sich zu ziehen und sich die Bedingungen für Ihre Moderation dadurch ganz anders erwiesen haben, als in der Vorbesprechung gedacht.

Empathische Konfrontation

Die Empathische Konfrontation ist eine Doppelstrategie zwischen Annahme, Bestätigung und Wertschätzung auf der einen und einer klaren und eindeutigen Grenzziehung auf der anderen Seite. Wie könnte die Empathische Konfrontation bei unserem angenommenen Beispiel aussehen?

Nachdem Sie sich „gefangen“ und innerlich wieder Boden unter die Füße bekommen haben, sagen Sie in einer Pause oder nach dem Ende dieser Gesprächsrunde: „Ich denke, dass Sie mich vorhin nicht absichtlich verunsichern wollten. Aber Ihr Verhalten war für mich sehr schwierig. Ich wusste nicht genau, was Sie wollten, und kam selbst ins Schwimmen im Blick auf meine Rolle als Moderator und den weiteren Verlauf der Moderation. Ich glaube, dass Sie an einem guten, gemeinsamen und zielorientierten Ende dieses Entscheidungsprozesses interessiert sind. Die ganze Sache betrifft Sie, wie deutlich zu erkennen war. Für ein gutes Ergebnis ist es aber unbedingt notwendig, dass wir zusammenarbeiten. Es geht also nicht, dass Sie mich behindern oder sogar fertigmachen. Ich denke, wir sollten in einer guten Weise miteinander umgehen. Könnten Sie sich vielleicht deutlicher zurückhalten, die anderen mehr zu Wort kommen lassen und mir die Arbeit nicht schwerer machen, als nötig, indem Sie mich angreifen und kleinmachen? Sonst müsste ich meine Mitarbeit in diesem Prozess beenden. Das wäre doch sicher nicht in Ihrem Sinne, oder?“

Im Blick auf die Beispiele aus Kapitel 4 könnte die **Empathische Konfrontation** folgendermaßen aussehen:

Beispiel 1: Ricky

Die Leiterin des Seniorenkreises ist nicht sehr konfliktstark. Dennoch fasst sie sich ein Herz und sagt zu Ricky, als dieser einen weiteren Vortrag im Seniorenkreis halten möchte: „Wir haben in Ihrem ersten Vortrag gemerkt, wie viel Sie wissen und wie sehr Sie für Ihre Themen brennen. Aber mit Ihrer Fülle überfordern Sie unsere Teilnehmer. Wir hatten den Eindruck, dass Sie mehr sich selbst und Ihr Thema gesehen haben und nicht die Menschen, denen Sie etwas vermitteln wollten. Wir sind für diese Menschen zuständig. Wir können Ihnen deshalb erst dann wieder die Möglichkeit für einen Vortrag zusagen, wenn wir sehen, dass es Ihnen gelingt, sich mehr auf die Menschen einzulassen und sie im Blick zu haben. Wenn Sie wirklich davon etwas weitergeben wollen, was Ihnen wichtig ist, dann müssten Sie Menschen

wahrnehmen. Wenn Sie das nicht wollen, sind Sie bei uns am falschen Platz.“ Die Reaktion von Ricky zeigt, dass er es nicht will.

Beispiel 2: Hanne

Der Gitarrist kommt nach dem Gottesdienst, in dem der Lobpreis ausgefallen ist, zu Hanne und sagt zu ihr: „Wir haben als Lobpreisteam noch einmal über das geredet, was vor dem Gottesdienst vorgefallen ist. Ich möchte feststellen, dass es nicht stimmt: Keiner von uns mogelt. Wir geben uns alle Mühe. Wenn einmal etwas schiefgeht, dann passiert das unabsichtlich. Es ist toll, wie du dich für den Lobpreis einsetzt, und wir sehen, dass es dir wichtig ist, dass der Lobpreis im Gottesdienst eine hohe Qualität hat. Durch deine musikalische Begabung hast du auch wirklich das Zeug dazu. Aber deine Standards sind für uns zu hoch. Wir sind alle Laien. Wir wollen das, was wir tun, mit Spaß zur Ehre Gottes tun. Wenn du nicht auf uns eingehst, können wir leider unter deiner Leitung nicht weiter mitmachen. Wenn du aber bereit bist, unsere Fehler in Kauf zu nehmen, können wir es gern noch einmal miteinander versuchen.“ Hanne verteidigt sich sofort: „Ich verlange nichts Besonders. Das ist ganz normal, aber ich habe den Eindruck, dass ihr zu wenig Einsatz bringt.“ Sie geht nicht auf den Vorschlag des Gitarristen ein, sondern nennt im Gegenzug ihre Bedingungen für eine gemeinsame Arbeit: „Ihr müsst tun, was ich sage.“ Das Lobpreisteam lässt sich zähneknirschend darauf ein, das gemeinsame Engagement ist allen sehr wichtig. Aber nach kurzer Zeit kommt es zu weiteren unangenehmen Vorfällen und die Gruppe zerbricht.

Beispiel 3: Maik

Der Pastor sucht ein Gespräch mit Maik, nachdem er sein Amt niedergelegt hat: „Ich wollte mich bei dir für deinen Einsatz in der Leitung bedanken. Es tut mir leid, dass die Angelegenheit so zu Ende gegangen ist. Ich hätte mir das anders vorgestellt, denn ich sehe, wie wichtig dir unsere Gemeinde ist. Du hast gute Leitungsgaben und zeigst eine hohe Einsatzbereitschaft. Von deinen Ideen haben wir wirklich profitiert. Aber du hast uns andere im Team nicht wahrgenommen und mich als Pastor auch nicht akzeptiert. Deshalb konnten wir mit dir nicht zusammenarbeiten. Wir würden uns jedoch freuen, wenn du in unserer Gemeinde bleiben würdest und dich in anderen Bereichen einbringen könntest. Vielleicht an einem Platz, wo es nicht um Teamleitung geht, sondern wo du eigenständig als Pionier eine neue Arbeit aufbauen kannst. Zum Beispiel wäre die brachliegende Männerarbeit eine Aufgabe, die eine große Herausforderung darstellt und wo du dich mit deinen Gaben einbringen kannst. Ich sehe, dass du jemand bist, der auch schwierige Herausforderungen meistern kann. Du kannst andere mitreißen und etwas bewegen. Überlege dir doch, ob das etwas für dich wäre.“ Maik will sich diese Möglichkeit nicht überlegen. Er ist so gekränkt über seinen „Rauschmiss“ (wie er sagt), dass er die Gemeinde verlässt und aller Welt erzählt, dass er mit dieser kleinkarierten Gemeinde, die keine starken Leute verkraften könne, nichts mehr zu tun haben will.

Beispiel 4: Erwin

Der Leitungskreis trifft sich ohne Erwin und ohne den Pastor, um sich über ihr weiteres

Vorgehen klar zu werden. Danach bitten sie die beiden zu einem Gespräch: „Die Situation zwischen euch beiden und zwischen euch und dem Leitungsteam und der Gemeinde ist nicht mehr weiter erträglich. Wir sehen zwar eure starken Seiten und bewundern euren Einsatz für die Gemeinde. Ihr seid wirklich sehr engagiert und wir sehen euer Bemühen, die Gemeinde voranzubringen. Doch so wie es gerade läuft, geht es nicht weiter. Ihr zerstört durch euer Verhalten das, was ihr eigentlich bewirken wollt. Und all das Gute, das ihr aufgebaut habt, zerbricht, wenn es so weitergeht. Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder ihr verändert euch oder beide müssen aufhören. Denn wir wollen nicht, dass einer als Verlierer geht und der andere als Gewinner bleibt. Ihr könnt es euch überlegen. Wenn ihr Hilfe braucht, sind wir bereit, einen Anteil an einer Supervision zu bezahlen.“ Beide wollen bleiben und die Supervision ermöglicht tatsächlich gute Veränderungen. Die beiden lernen miteinander umzugehen und jeder begreift für sich, den anderen und die Gemeindesituation wahrzunehmen und nicht nur die eigenen Bedürfnisse zu sehen.

Beispiel 5: Anna

Die Gemeindeverantwortlichen beschließen, ein Gespräch mit Anna zu führen. Sie wollen mit ihr gemeinsam überlegen, wie sie sich in der Gemeinde einbringen kann, ohne dass sie dabei andere übergeht. Anna geht auf den Gesprächsvorschlag nicht ein, sie habe keinen Gesprächsbedarf, sagt sie. Wenn man sie nicht akzeptieren würde, könne man dies ihr auch direkt sagen, sie sei ja emotional sehr belastbar. Die Gemeindeleitung sucht daraufhin das Gespräch mit dem Pastor, ihrem Mann. Dieser lehnt ebenfalls ein Gespräch ab, das sei allein Sache seiner Frau. Die Gemeindeleitung greift deshalb den Vorschlag von Anna auf und sagt ihr ganz direkt (auf schriftlichem Weg), dass man ihren Einsatz auf die Weise, wie sie ihn versteht, nicht möchte. Kurz darauf kündigt der Pastor und sucht sich eine andere Stelle. In einem Abschlussgespräch sagt der Pastor im Beisein seiner Frau: „Die Gemeinde ist nicht in der Lage, auf die Bedürfnisse eines Pastors einzugehen. Sie sieht nur sich selbst und deshalb ist sie nicht bereit für eine Veränderung.“ Anna nickt dazu triumphierend.

Beispiel 6: Damaris

Der Hauskreisverantwortliche sucht das Gespräch mit Damaris, um ihr mitzuteilen, dass man sie gern als Mitglied im Hauskreis haben möchte, aber dass sie sich an die Regeln halten müsse, die für alle gelten. Sofort heult Damaris los: „Ihr seid ja alle gegen mich. Ihr habt kein Verständnis für eine Singlefrau. Ich muss mich mit allem allein um mich kümmern und habe niemanden, der mir etwas abnimmt.“ Der Hauskreisverantwortliche ist wie vor den Kopf gestoßen. Er hat mit dieser Reaktion nicht gerechnet. Er versucht einzulenken: „Doch, doch, wir sehen deine Situation. Gerade deswegen bist du bei uns willkommen. Aber es hilft dir nichts und uns auch nichts, wenn wir alles so laufen lassen. Du hast nichts davon, wenn der Hauskreis zerbricht, und wir haben nichts von dir, wenn du dich so verhältst. Dann sind unsere Beziehungen gestört. Und das willst du wahrscheinlich nicht, im Gegenteil, du suchst doch gute Beziehungen. Die sind aber auf diese Weise nicht zu erreichen.“ Nach diesem Gespräch kommt Damaris noch einmal in den Hauskreis. Dort ist sie betont zurückhaltend

und sagt auch: „Mir wird ja nichts erlaubt. Ich darf ja nicht so sein, wie ich bin.“ Da niemand auf ihr Beleidigtsein reagiert, kommt sie nicht mehr.

Beispiel 7: Jochen

Der Pastor kommt nach der Kündigung noch einmal ins Gemeindehaus, um sein Büro aufzulösen. Die Kassiererin der Gemeinde ist dabei. Sie versucht noch einmal, zu einem versöhnlichen Abschluss zu kommen: „Du hast bei uns wirklich viel bewegt. Vor allem in deiner ersten Zeit. Der Abschluss hätte so nicht sein müssen und er hat vieles von dem zerstört, was du aufgebaut hast. Aber es wäre doch gut, sich mit einer versöhnlichen Geste zu verabschieden. Wir möchten dich trotz allem im Gottesdienst verabschieden und dich für deinen neuen Weg segnen. Es ist für uns wichtig, dir für das Gute zu danken und dir das Böse zu verzeihen. Genauso wäre es für uns wichtig, wenn du uns vergeben könntest, wo wir dir nicht gerecht geworden sind.“ Der Pastor schweigt und tut so, als sei er allein im Raum. Auch als die Frau anfängt zu weinen, interessiert ihn das nicht. Er packt alles ein, was ihm gehört, und später stellt sich heraus, auch noch mehr.

Beispiel 8: Jasmin

Die Gruppenleiterin bittet Jasmin zu einem Gespräch vor der nächsten Gruppenstunde. Jasmin kommt und die Gruppenleiterin erklärt ihr: „Dein Wolfi ist wie ein Zauberer. Er zieht eine Show ab, aber die ist nicht ehrlich. Er ist ein Betrüger. Er macht den Menschen etwas vor und verwirrt sie. Er hat sicher auch gute Eigenschaften, aber er ist ein Scharlatan. Ich warne dich vor ihm.“ Jasmin nickt und sagt: „Ich weiß.“ „Dann ist es nicht gut, wenn du mit ihm zusammen bist. Und so jemanden wollen wir hier in unserer Gruppe nicht haben. Er bringt uns ja alles durcheinander. Das ist nicht der Sinn der Sache“, sagt die Gruppenleiterin. „Kann ich jetzt gehen?“, fragt Jasmin. Sie ist in Zukunft nur noch selten in der Gruppe und wenn sie kommt, tut sie sehr überlegen und erfahren, als hätte sie etwas ganz anderes und Besseres für ihr Leben gefunden.

Regeln für den Umgang mit Ichsüchtigen

Hier noch einige Sätze für den Umgang mit ichsüchtigen Menschen. Sie können sich die Punkte markieren, die für Sie wichtig sind. Machen Sie sich die Vorschläge zu eigen. Trainieren Sie, diese Maßnahmen anzuwenden.

Dem Ichsüchtigen widersprechen, aber nicht diskutieren.

Seine Redezeit begrenzen: „Ich habe zwei Minuten Zeit.“

Darauf achten, dass die Redezeit eingehalten wird.

Keine ausführlichen Erklärungen zulassen.

Dem Ichsüchtigen nichts glauben, sondern fragen: „Wirklich?“

Definitive Aussagen verlangen: „Ja oder nein?“

Ihn auffordern, auf den Punkt zu kommen: „Um was geht es jetzt?“

Keine offenen Fragen stellen (wer, was, wie, wann, warum).

Höchstens Fragen stellen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können.

Protokollieren, was ein Ichsüchtiger sagt.

Den Ichsüchtigen bei Absprachen unterschreiben lassen.

Keine Begründungen von ihm fordern, vermutlich sind sie nicht wahr, sondern nur Ausflüchte.

Einem Ichsüchtigen klarmachen, dass Verständnis zu zeigen nicht gleichbedeutend ist mit Rechtgeben.

Wenn sich ein Ichsüchtiger entschuldigt, nachfragen: „Was willst du konkret verändern?“
Sich nicht beeindrucken und verwirren lassen.

Sich abgrenzen – wo nötig auch räumlich und zeitlich: weggehen, den Raum verlassen.

Den eigenen Vorbehalten glauben, dem eigenen (Bauch-)Gefühl trauen.

Sich an die eigenen Vorgaben halten und sich nicht von ihnen abbringen bringen lassen.

Nichts ohne Gegenleistung für einen Ichsüchtigen tun.

Sich nicht die Weltsicht des Ichsüchtigen aufdrängen lassen, sondern die eigene betonen.

Nicht zu viel ertragen. Rechtzeitig einen Stopp setzen: „Halt, mit mir nicht!“

Einem Ichsüchtigen nichts ausleihen – dadurch wird man von ihm abhängig.

Keine Geschenke machen (ein Ichsüchtiger lässt sich sowieso nicht beeindrucken oder „kaufen“).

Bedingungen stellen (zum Beispiel, wenn der Ichsüchtige zu spät kommt).

Sich nicht kränken und beschämen lassen, solche Attacken zurückweisen.

Nicht die Wichtigkeit des Ichsüchtigen unterstützen.

Ihm nicht schmeicheln, sich nicht anbiedern.

Einem Ichsüchtigen keine (Sonder-)Rechte einräumen.

Den ersten Schritt nicht dem Ichsüchtigen überlassen.

Bei Überreaktionen den Raum verlassen.

Sich nicht in Machtkämpfe verwickeln.

Sich einem Ichsüchtigen gegenüber nicht durchsetzen, ihn nicht beschämen oder entwerten.

Ihn stehen lassen.

Sich nicht wehren, sondern sich trennen.

Wie ging Jesus mit ichsüchtigen Menschen um?

Die Auseinandersetzungen, die Jesus im Lauf seines öffentlichen Wirkens geführt hat, bezogen sich zu einem großen Teil auf ichsüchtige Menschen. Ihnen trat er aufs Schärfste gegenüber, konfrontierte sie mit ihrer Gesinnung und offenbarte ihre Überheblichkeit: Sie würden selbst nicht das tun, was sie von anderen fordern. Sie wollten von den Leuten gesehen werden, um einen wichtigen Eindruck zu machen. Sie wollten begrüßt werden, man sollte ihnen mit Respekt und Würde begegnen, aber selbst seien sie voller Verachtung den anderen gegenüber. In Matthäus 23 rief Jesus ein siebenfaches „Wehe!“ über diesen Menschen aus und nannte sie Heuchler, Narren, ungerecht und blind, voller Gier, erfüllt mit dunkelsten Gedanken wie Hass und Abwehr. Jesus gebrauchte hier sehr deutliche Worte. Aber er war nicht gegen sie. Den reichen Jüngling schaute er an und liebte ihn (Markus 10,17-27). Er forderte ihn auf, alles loszulassen, um ihm nachzufolgen. Aber dieser junge

Mann war so stark auf sich selbst bezogen und so tief in seinem Kreisen um sich selbst verstrickt, dass ihn nicht einmal die Liebe Jesu dazu bringen konnte, auf sich selbst zu verzichten. Bei Zachäus, einem kleinen Mann mit einem großen Minderwertigkeitsgefühl, das er kompensierte, indem er den Menschen seine Macht und Überlegenheit als Zolleintreiber zeigte, war es anders. Jesus gelang es, ihn von seinem hohen Thron herunterzuholen. Zachäus war anschließend bereit, auf seinen Vorteil zu verzichten und die Menschen zu entschädigen, die er ausgenutzt hatte (Lukas 19,1-10). Für einen ichsüchtigen Menschen ist das eine erstaunliche Kehrtwende (wir kommen noch einmal darauf zurück). Jesus konfrontierte die Ichsüchtigen mit einer für sie völlig ungewöhnlichen Sichtweise: „Wer sich selbst erhöht, der wird erniedrigt; und wer sich selbst erniedrigt, der wird erhöht“ (Matthäus 23,12). Gab es Widerspruch, ließ sich Jesus auf keine Diskussion ein. Wenn die ichsüchtigen Menschen ihm eine Falle stellen wollten, um ihm zu beweisen, dass sie doch klüger waren als er, ließ er sich nicht provozieren (Matthäus 16,4). Er redete zu ihnen in Gleichnissen (Lukas 18,9). Das ist ein Gesprächsstil, der den Ichsüchtigen grundsätzlich nicht liegt. Sie sind mehr auf eine digitale Kommunikation gepolt, bei der es nur um Ja oder Nein, Richtig oder Falsch geht, während Jesus ihnen mit einem analogen Kommunikationsstil begegnete, der sich bildhaft ausdrückt (siehe Paul Watzlawick, Viertes metakommunikatives Axiom⁷²). Die digitale Sprache ist logisch, sachlich, abstrakt, die analoge dagegen gefühlvoll, vergleichend und spricht die Beziehungsebene an. Jesus zwang die Ichsüchtigen, sich auf ein Terrain zu begeben, das ihnen nicht lag. Sie wollten überzeugen, ihre Stärke mit Fakten beweisen, schlagende Argumente vorbringen. Jesus dagegen wollte zum Nachdenken anregen, zum Zuhören und Hinhören, er lud dazu ein, den Worten nachzuspüren, um sie von innen her zu verstehen. In einem Gleichnis beispielsweise stellte Jesus einen Ichsüchtigen vor, der betete: „Ich danke dir, Gott, dass ich nicht so bin, wie die anderen Leute“ (Lukas 18,11 – eine Ansicht, die typisch für narzisstische Persönlichkeiten ist), und stellte diesem starken und selbstbewussten Menschen andere gegenüber, die demütig und klein waren, aber Gott auf ihrer Seite hatten.

Der Forderung der Ichsüchtigen nach Beweisen von Macht und Größe entsprach Jesus nicht. Er ließ sich nicht auf ihre Ebene ein. Er verweigerte sich dem Bemühen, selbst groß sein zu wollen, um etwas zu gelten (Matthäus 16,4). Im Gegenteil: Jesus warnte vor dem Sauer Teig der ichsüchtigen Menschen – und damit warnte er vor der Verwirrung und Verunsicherung, die diese Menschen anrichten (Matthäus 16,11). Gegen die manipulative Art der Ichsüchtigen sprach Jesus ein klärendes Wort: „Ihr irrt, weil ihr weder die Schrift kennt noch die Kraft Gottes“ (Matthäus 22,29). Jesus entlarvte die Zweideutigkeit dieser mächtigen Menschen, ihre Scheinheiligkeit und Unehrllichkeit: „Ihr Heuchler!“, nannte er sie (Matthäus 22,18). Er griff sie an, indem er sie hinterfragte: „Was tut ihr, was glaubt ihr?“, denn einen wichtigen Eindruck und große Worte machen kann jeder – aber wie sieht die innere Haltung aus? Deutlich wurde dies beispielsweise, als die Ichsüchtigen zu ihm kamen und ihn nach dem wichtigsten Gebot fragten (Matthäus 22,37). Jesus erkannte sofort, was hinter dieser Frage stand: ein sich selbst Wichtigmachen, ein Abwerten des anderen (wenn die Antwort

⁷² Paul Watzlawick, Janet H. Beavin, Don D. Jackson, Menschliche Kommunikation, Göttingen 2000, Seite 68

nicht richtig war) und die eigene Bestätigung (wenn die Antwort stimmte): Das tun wir ja, wir sind also tatsächlich vollkommen! Aber Jesus machte deutlich, dass es um drei Dinge geht: Gott lieben, die Menschen lieben, sich selbst lieben. Die Selbstliebe kommt erst zum Schluss. Die Ichsüchtigen waren entlarvt, denn es war klar, dass diese Menschen andere lange nicht in dem gleichen Maß liebten wie sich selbst und dass die Selbstliebe auch vor der Gottesliebe stand. Viele ähnliche Begegnungen Jesu mit Ichsüchtigen wären zu erwähnen: Wie Jesus ihre Überlegenheit zunichtemachte, indem er sie mit ihren eigenen Waffen schlug und damit ihre innere Gesinnung offenbarte: „Gebt dem Kaiser, was des Kaisers ist, und Gott, was Gottes ist!“ (Matthäus 22,21). Und die Falle, die sie Jesus stellten, als sie die Ehebrecherin zu ihm brachten, umging er, indem er sie mit Verachtung strafte und in den Staub schrieb. Sie verstanden ohne Worte, was Jesus meinte, denn sie kannten die Bibelstelle Jeremia 17,13: „Die Abtrünnigen müssen auf die Erde geschrieben werden, denn sie verlassen den Herrn, die Quelle des lebendigen Wassers.“

Ganz im Gegensatz zu den ichsüchtigen Menschen betonte Jesus das Dienen (Matthäus 20,28) und die Selbstverleugung: „Wer mir nachfolgen will, der verleugne sich selbst“ (Matthäus 16,24). Und seinen Freunden bedeutete er, dass sie nicht Herrscher über andere sein sollen, sondern einander ohne hierarchische Unterschiede auf einer gemeinsamen Ebene begegnen sollen (Matthäus 23,8).

Die Kränkung, die Jesus den Ichsüchtigen durch seine ganz andere Botschaft und seine konträre Art zugefügt hatte, hat ihm vordergründig das Leben gekostet. Sie konnten es nicht ertragen, dass sie von ihm entlarvt wurden. Er konfrontierte sie zu deutlich mit all den negativen Gefühlen in sich und löste damit einen Sturm der Entrüstung aus: Sie konnten nicht zulassen, dass er sie durchschaute und offenbar machte, was wirklich in ihnen war. So forderten sie seinen Tod. In ihrer Wut und ihrem Rachedurst waren sie unbändig. Sie nahmen in Kauf, sich vor dem Römer Pilatus zu erniedrigen, nur um Jesus aus dem Weg zu räumen. Der geballten und tobenden Ichsucht stellte Jesus sein einfaches, schlichtes, aber trotzdem umso mächtigeres „Ich“ entgegen, ein ganz ruhiges und selbstverständliches Bekenntnis: „Ich bin ein König. Ich bin dazu geboren und in die Welt gekommen, dass ich die Wahrheit bezeugen soll.“ Für die Ichsüchtigen, die die absolute Wahrheit auf ihrer Seite sahen, war das zu viel, ihre ohnmächtige Wut wurde grenzenlos. Zuletzt schwieg Jesus. Denn wenn ichsüchtige Menschen ihre ungeheure Energie loslassen, die aus der geballten Macht frustrierter Gefühle erwächst, ist es nur noch möglich zu schweigen (Matthäus 26,63; Matthäus 27,12-14; Lukas 23,9). Rechtfertigungen beschwichtigen nichts, sie schüren die Wut nur noch weiter an. Es genügte, dass Jesus in seiner einfachen, armen, aber göttlichen Sicherheit vor den Menschen stand, die sich ihm so überlegen fühlten, aber es doch nicht waren.

9. Heilung von der Ichsucht

Der Moment der Selbsterkenntnis

Kann ein Ichsüchtiger von seiner Ichsucht geheilt werden? Es kommt darauf an, ob er das will. Das Problem bei einem Ichsüchtigen ist, dass er seine Ichsucht nicht selbst erkennen kann. Es geht ihm gut. Er ist erfolgreich. Er steht im Mittelpunkt. Er hat viele Kontakte, wird bewundert. Er entspricht in vielem genau den Vorgaben unserer Gesellschaft für einen durchsetzungsfähigen, sozial kompetenten Menschen. Die unangenehmen Gefühle in seinem Inneren werden verdrängt oder überspielt. Die gibt es einfach nicht. Tauchen Probleme auf, dann sind die anderen schuld. Empfindet er Widerstände, schiebt er sie auf die Umstände oder die allgemeinen gesellschaftlichen Entwicklungen, die einem starken, ichbewussten Menschen das Leben schwer machen.

Einem Ichsüchtigen zu sagen, dass er ichsüchtig ist, wird nur dazu führen, dass er sich umso mehr in Szene setzt oder sich beleidigt zurückzieht. Er wird es nicht verstehen wollen.

Ein Ichsüchtiger wird erst dann aufmerksam auf sich selbst, wenn er an seine Grenzen kommt: Wenn sich Menschen von ihm zurückziehen, wenn er sich trotz viel Zuwendung durch andere innerlich leer fühlt. Wenn er immer besser sein will und dabei an sein Limit kommt, weil er keine Kraft mehr hat. Wenn seine Übertreibungen und Lügen ihn unentrinnbar in Verwirrungen verstrickt haben und sein Leben immer komplizierter geworden ist. Wenn er die Kränkung spürt, weil er trotz aller Bemühungen abgelehnt und missachtet wird. Wenn die Gefühle des Beleidigtseins und der Rache sein Leben vergällen und er aus diesen schwarzen, zerfressenden Gedanken nicht mehr herauskommt. Wenn der Neid auf andere zu einer übergroßen Scheelsucht geworden ist und er nur noch leben kann, indem er andere ständig abwertet. Wenn er sich im Vergleichen und Bewerten verhakt und stets darauf achten muss, der Beste zu sein. Das alles sind Signale, dass es so nicht weitergehen kann, sich etwas ändern muss. Aber manchmal benötigt es viele starke Hinweise, bevor ein Ichsüchtiger zu einer Ichentziehungskur bereit ist:

Körperlicher Zusammenbruch

Da der Ichsüchtige immer neue Reize braucht und immer ganz vorn sein will, fährt er einen Lebensstil, der ihn auf die Dauer überfordert. Er kennt seine eigenen Grenzen nicht und überschreitet sie permanent. Irgendwann kommt der Absturz, er kann nicht mehr. Aber es fällt dem Ichsüchtigen furchtbar schwer zuzugeben, dass er am Ende seiner Leistungsfähigkeit angekommen ist, deshalb wird er versuchen, diese Tatsache so lange wie möglich zu kaschieren. Erst wenn wirklich gar nichts mehr geht, kapituliert er. Das ist ein notwendiger und wichtiger Moment. Jetzt kann etwas Neues beginnen. Vielleicht erfolgt dieser Einschnitt erst im Alter. Das wäre dann der letzte Zeitpunkt, um dies zu erkennen. Der Ichsüchtige muss bei sich ankommen, bei der Realität seiner tatsächlichen Wirklichkeit.

Scheitern

Normalerweise scheitert ein Ichsüchtiger nicht. Es gibt immer Gründe dafür, warum etwas nicht funktioniert hat. Aber manchmal ist es unumgänglich: Er muss sein Scheitern eingestehen. Er hat sich beispielsweise überschätzt, hat viel Geld verloren, er hat sich und

andere überfordert, hat sich verrannt. Es wäre nun wahre Größe, sich das einzugestehen. Denn Scheitern ist nicht das Schlimmste, schlimmer wäre es, so zu tun, als lief alles so weiter wie immer. Wer mit etwas gescheitert ist, kann das zugeben, dann ist er noch lange keine gescheiterte Existenz. Aber ein Ichsüchtiger nimmt einen Misserfolg sehr grundsätzlich. Vielleicht ist er dann sogar suizidgefährdet, weil seine Welt zusammenbricht. Doch eigentlich beinhaltet sein Erkennen der Sackgasse eine Chance: Es ist „nur“ seine Welt, die am Ende ist, nicht jedoch alles andere.

Isolation

Übertreibt ein Ichsüchtiger seine Grandiosität, wird er unangenehm. Die Menschen in seiner Umgebung ziehen sich von ihm zurück. Dann wird es einsam um ihn. Aber er braucht ja die Bewunderungen der anderen. Wenn er sich abgelehnt und ausgegrenzt fühlt, geht es ihm schlecht. Auch das beinhaltet die Chance auf eine grundsätzliche Besinnung: Was ist eigentlich los? Wenn der Ichsüchtige jetzt den Mut hat, seine Lage schonungslos anzuschauen, kann er gewinnen: Warum komme ich nicht an? Was ist mit mir los, dass ich nicht ernst genommen werde? Eine ernsthafte Antwort sollte er nun nicht wieder mit neuen Eskapaden oder witzigen Floskeln überspielen. Jetzt geht es wirklich zur Sache. Wohl dem Ichsüchtigen, der in diesem Moment jemanden hat, der ihm ganz ehrlich sagt, warum die Menschen auf Abstand gehen.

Bei sich ankommen

Es ist ein wichtiger Moment, wenn der Ichsüchtige mit sich selbst konfrontiert wird und er das zulässt. Wenn er sich der Realität stellt. Wir sollten dies nicht verhindern. Es besteht die große Gefahr, dass die Menschen im Umfeld des Ichsüchtigen alles tun, damit der Ichsüchtige nicht an diesem Punkt ankommt. Denn dann könnte es ungemütlich werden. Oder einige denken immer noch, dass der Ichsüchtige es nicht verdient hat, in Schwierigkeiten zu geraten. Aber genau das ist absolut nötig. Der Ichsüchtige muss spüren, dass hier eine Endstation ist, er muss mit dem Kopf an der Wand stehen, sonst wird sich nichts zum Positiven verändern.

Für den Ichsüchtigen ist dieser Moment natürlich mühsam. Sich der Wirklichkeit zu stellen kostet ihn unglaublich viel, denn es bedeutet, dass sich sein Selbstkonstrukt als Lebenslüge erweist. Er wird mit der furchtbaren Tatsache konfrontiert, dass das, was er sich eingeredet hat, nicht stimmt. Er ist nicht so grandios, wie er gedacht hat. Er ist nicht der unabhängige Überflieger, der von allen geschätzt geliebt, bewundert wird. Er sieht langsam, dass das alles Einbildungen waren und dass es ihm gelungen ist, diesen Eindruck durch Manipulation und Ausbeutung anderer zu erzeugen. An diesem Punkt angekommen, erkennt der Ichsüchtige die Wahrheit seines Lebens: Er ist nichts Besonderes, er ist nichts Besseres, er ist genauso wie andere auch.

Aber nun spürt er zusätzlich noch die Leere in sich, den riesengroßen Mangel, das Loch, das er schon ein Leben lang stopfen wollte. Es ist noch da. Und das heißt: Er ist eigentlich ein ganz hohler Mensch mit einem ungeheuren Bedürfnis nach Liebe, Anerkennung und

Annahme. Er sieht, wie schwach er ist: immer noch das kleine, hilflose Baby von damals. Diese Erkenntnis ist kaum zu ertragen.

Gefährlich wäre es, wenn sich der Ichsüchtige nun in eine Opferrolle flüchten würde: Jammern, klagen, sich bedauern, die anderen schuldig sprechen. Das würde nichts verändern, er würde sich nur selbst bemitleiden. Das Selbstmitleid zeigt den anderen, wie schlimm es ist, was andere diesem armen Menschen zugefügt haben, und verstärkt gleichzeitig das ichsüchtige Verhalten: „Selbstmitleid rettet uns auf zweierlei Art: Zum einen ‚schützt‘ es uns davor, unser wirkliches Leid und unseren wirklichen Schmerz wahrzunehmen, insofern, als wir uns stattdessen selbst bemitleiden, weil unsere Rollenspiele nicht genügend gewürdigt wurden. Zum anderen bewirkt unser Selbstmitleid eine Art Selbstliebe, einen Narzissmus, der uns vor dem Schmerz des Nicht-geliebt-Werdens ebenfalls schützt.“⁷³ In der Konfrontation mit sich selbst spürt der Ichsüchtige eine tiefe Kränkung. Sie wird nur überwunden, wenn er sich stellt: Er sagt Ja zu seiner Situation, er nimmt sich an mit all dem, was in ihm ist beziehungsweise mit allem, was ihm fehlt. Er kümmert sich um sich selbst und seine inneren Bedürfnisse. Er erkennt und gibt zu, dass es der Mangel war, der ihn bisher getrieben hat.

Er gibt dem Loch in seinem Inneren einen Namen: Was ist es, was er eigentlich braucht? Er beschäftigt sich mit seinem Innenleben und zeichnet eine innere Landkarte seiner Existenz: Was findet er hier: Wüste, fruchtbares Land, abgegrenztes Terrain – und vielleicht noch unentdeckte Bodenschätze. Und in der Mitte dieser Landschaft die tiefe Grube: Wie sieht sie aus? Wie fühlt sie sich an? Erst wenn er dieses tiefe Loch ausgiebig wahrgenommen hat, kann er beginnen, es zu füllen.

Dieses Anschauen und Wahrnehmen der eigenen Wirklichkeit ist ein schmerzhafter Prozess. Es ist gut, wenn der Ichsüchtige dabei Begleitung erhält, wenn er diesen Weg mit jemandem zusammen gehen kann. Er wird sich den Schmerzen seines Lebens stellen müssen, endlich und vielleicht zum ersten Mal. Er wird die inneren negativen Gefühle spüren – und das ist hart. Er muss sie annehmen, er darf ihnen nicht ausweichen. Wenn es gut geht, stellt er sich dem Dunkel seines Lebens, und es lichtet sich und es wird heller. Er nimmt seine Schatten an – und sie weichen. Er integriert Schritt für Schritt alles in seine Existenz, was an Mängeln, Schwächen, Verletzungen, Wut, Ärger, Hass, Angst in seinem Leben ist. Er nimmt sich so an, wie er ist, mit allem Negativen. Und so wird er ganz, ein neuer Mensch. Er ist bei sich selbst angekommen und nun lernt er sich wirklich kennen. Bisher war er vor sich selbst auf der Flucht. Nun beginnt er, sich mit sich selbst zu befreunden, sich zu lieben. Denn nur der, der sich wirklich selbst lieben kann, kann auch andere lieben, nur wer sich selbst angenommen hat, kann auch andere annehmen.

⁷³ Arno Gruen, Der Verlust des Mitgefühls, München 1997, Seite 32

Welche Schritte gibt es auf dem Weg des Neuwerdens?

Ein Ichsüchtiger, der sich auf den Weg macht, seine Ichsucht loszuwerden, hat einen schwierigen Weg vor sich. Aber diesen Weg kann und wird er bewältigen. Er liebt ja Herausforderungen. Er ist in seinem Herzen ein Pionier, der sich gern auf Neues einlässt und auch wagemutig Risiken eingeht. Das ist nun auch nötig, denn er macht sich auf, ein ganz neues Land zu erkunden. Er wird zum Entdecker einer Gegend, die bisher ein weißer Fleck auf der Landkarte war: seine eigene Persönlichkeit. Er macht sich auf den Weg zu sich selbst und wird folgende Schritte gehen:

Trauern

Die negativen Gefühle werden angenommen und angeschaut: Wut und Hass, Ärger und Angst. Dafür werden nicht mehr die anderen verantwortlich gemacht. Der Ichsüchtige trauert über das, was sein Leben auf ungute Weise geprägt hat. Trauern ist nicht Selbstmitleid, sondern Trauern ist ein aktiver Akt, das Zulassen, dass etwas so ist, wie es ist, die Erkenntnis einer Unabänderlichkeit, die nun ganz bewusst angenommen wird. Nur so bekommen die negativen Gefühle ihren richtigen Platz: Sie werden abgetrauert. Sie verschwinden dadurch nicht, aber sie werden entschärft. Trauern ist der Vorgang der positiven Bearbeitung negativer Gefühle, sodass sie ins eigene Leben integriert werden können. Im Trauern wird Altes abgeschlossen und Neues beginnt.

Zufrieden sein

Während ein Ichsüchtiger in starkem Maß von der Gier nach mehr geleitet wird, ist ein Schritt auf dem Weg der Befreiung von der Ichsucht, mit dem zufrieden zu werden, was da ist. Die Gier auf das Leben wird ersetzt durch Dankbarkeit für das Gewonnene. Das genügt. Dieses Leben ist ein gelungenes, schönes Leben, auch wenn nicht alle Wünsche und Bedürfnisse erfüllt werden. Dazu gehört die ausdrückliche Entscheidung, das zu akzeptieren, was ist, und nicht ständig mehr zu wollen. Nötig ist dabei die Bereitschaft, seine eigenen Grenzen zu akzeptieren, bescheiden zu werden, ruhig zu sein, sich einzufügen. Wer in sich selber ruht, muss nicht laufend die Aufmerksamkeit anderer erregen.

Geben und Nehmen

Ein Ichsüchtiger ist unfähig, etwas anzunehmen. Er fordert es nur für sich und denkt, dass es ihm selbstverständlich zusteht. Nun, auf dem Weg der Heilung, wird der Ichsüchtige zum Empfangenden. Er öffnet seine Hände, weil er weiß, dass er bedürftig ist. Er bittet um Hilfe und nimmt sie an. Er fühlt sich dabei nicht schwach, sondern beschenkt. Er stellt keine Forderungen, sondern er bittet. Und während es einem Ichsüchtigen nicht gelingt, dankbar zu sein, ist er nun froh, über alles, was er bekommt. Dankbarkeit macht auch Kleines groß und so fühlt sich der Ichsüchtige beschenkt. Wer ein Beschenkter ist und alles hat, was er braucht, kann weitergeben – so wie er bekommen hat, gibt er weiter. Vor allem sollte der Ichsüchtige lernen, anderen Komplimente zu machen. Dadurch fällt es ihm leichter, für sich selbst Wertschätzung anzunehmen. So füllt sich langsam sein inneres Loch.

Ausruhen

Der Ichsüchtige kann nicht verweilen, nicht genießen, er ist zu sehr mit sich selbst beschäftigt und mit dem, was ihm noch fehlt. Nun lernt er auszuruhen, die Stille auszuhalten. Und er merkt, wie gut ihm das tut. Jetzt kann er anfangen, wirklich zu genießen. Er spürt den Wert und die Bedeutung jeder Kleinigkeit. Die einzelnen Dinge bekommen einen Wert für ihn. Langsam gelingt es ihm, sich hinzugeben, sich selbst loszulassen. Und erst dadurch wird es möglich wahrzunehmen. Bisher hat er nur von seiner Vorstellung gelebt, wie es sein müsste, nun erfährt er, wie alles wirklich ist. Aus einem ichsüchtigen Raffer wird ein bewusster Genießer. Das ist tatsächlich etwas völlig Neues.

Beziehungen leben

Genauso war es dem Ichsüchtigen bisher nicht möglich, echte Beziehungen zu leben. Kontakte zu anderen Menschen waren nur von dem Wert bestimmt, den sie für ihn hatten. Nun lässt er sich auf den anderen ein. Jetzt begreift er, dass er bisher gar nicht beziehungsfähig war, dass er nicht tatsächlich Beziehungen gelebt hatte, sondern nur etwas, was er für eine Beziehung hielt, was jedoch eher nur ein Abhängigkeitsverhältnis war. Er spürt tief in sich die Verbindung zu einem anderen Menschen, das ist ihm neu. Er sieht, wer der andere ist, so als würden ihm die Augen geöffnet. Er kann Fragen stellen, interessiert sich. Dabei spürt er, wie die engen Grenzen seines Ichs aufbrechen und der Zugang zum Du frei wird. Er nimmt den anderen wahr und erkennt, was er braucht. Er wird zum Gebenden. Das ist eine neue Erfahrung für ihn: Er hat etwas zu geben, etwas, was der andere braucht. Das erfüllt ihn mit bisher nicht gekannter Stärke und Genugtuung und er empfindet, dass sein Leben auf neue Weise sinnvoll wird.

Kontrolle aufgeben

Der Ichsüchtige wird frei von seiner Sucht, er lernt, sein Ich loszulassen. Er muss nicht mehr alles im Griff haben und kontrollieren. Es darf geschehen – und er ist gespannt, was dabei passiert. Er entwickelt eine Neugier auf das Leben, das er nicht in der eigenen Hand hat und nicht bis ins Detail zielsicher organisiert. Er kann sich auf alles einlassen, was sich ereignet. Er verliert die Angst vor der eigenen Ohnmacht, weil er spürt, dass das Leben stärker ist und dass es ihm Möglichkeiten vermittelt, in jeder Situation auf die richtige Weise zu reagieren. Er muss auch nicht mehr über andere herrschen, weil er es akzeptieren kann, dass andere besser sind als er. Er muss nicht mehr konkurrieren. Er fordert nicht mehr nur von anderen Toleranz, Augenhöhe und Transparenz, sondern kann selbst danach leben. Er lässt sich sogar etwas sagen, denn er ist nicht mehr erfüllt von der Ablehnung stärkeren Menschen gegenüber. Er wird weicher, umgänglicher, fragender, offener. Das macht ihn liebenswürdiger und seine Freunde sind gern mit ihm zusammen. Zum ersten Mal erfährt er, was Freundschaft bedeutet, bisher kannte er nur Abhängigkeitsverhältnisse: Er war oben, die anderen unten. Er gab vor, was getan wird, und die anderen gehorchten. Nun ist er einer von ihnen.

Loben statt Beschämung

Der Ichsüchtige arbeitet mit Entwertung und Beschämung. Umgekehrt müsste es nun um

Aufwertungen und Loben gehen. Aber bisher war für ihn Lob nur ein Mittel zum Zweck, um das zu erreichen, was er erreichen wollte, es war nicht ehrlich gemeint. Der Ichsüchtige auf dem Weg der Heilung verzichtet auf Manipulationen. Er hört auf, andere Menschen subtil und gemein auszunützen. Da Kritik wieder schnell beschämend klingt und leicht in den Bereich von Abwertung gerät, ist es besser, jetzt vor allem das Positive zu betonen: Ganz ehrlich und ohne Hintergedanken dem anderen zu sagen, was man an ihm gut findet. Das ist eine neue Sichtweise.

Auf Grandiosität verzichten

Vielleicht müsste sich der Ichsüchtige, der von seiner Ichsucht loskommen möchte, in der kommenden Zeit bei allen Aufgaben und Ämtern, die ihm Ansehen vermitteln, zurückhalten. Einmal eine Zeit lang nur im Hintergrund zu stehen könnte eine gute Übung sein, sich all dessen zu enthalten, was wieder die Gier nach Anerkennung stärken könnte. „Ich bin nicht der Wichtigste“, müsste sich der Ichsüchtige immer wieder sagen. Gleichzeitig fragt er danach, was sein Beitrag für das Ganze sein könnte, er forscht nach seiner Berufung. Er ist nicht alles, aber was ist sein Teil? Er ist bereit, auch einmal nur ganz unauffällig Nebensächliches zu tun, nicht in der ersten Reihe zu stehen, nicht laut auf sich aufmerksam zu machen, sondern ganz selbstverständlich und still eine dienende Position einzunehmen. Das genügt. Da kann es sein, dass es einige Zeit braucht, bis er seinen eigenen zu ihm passenden Platz entdeckt hat.

Kritik annehmen

Der Ichsüchtige hat sich einen dicken Panzer zugelegt. Hinter ihm konnte er sich verstecken. Es ist der Panzer seiner Überwertigkeit, deshalb war er über alle Kritik erhaben. Er muss nun lernen, Kritik zu hören, anzunehmen und zu akzeptieren, ohne gleich empfindlich und gekränkt zu reagieren. Das wird einige Überwindung kosten. Denn andere dürfen ihm sagen, was sie über ihn denken, und er hört sich das ganz ruhig an. Auch wenn es wehtut, lässt er es zu. Er weiß, dass es ihm dient, und er braucht jetzt gerade die Meinung der anderen. Er hat ja herausgefunden, dass seine Meinung über sich selbst übertrieben war. Nun bittet er um das Feedback anderer, damit er sich selbst kennenlernen und einschätzen lernen kann. Wenn es ihm gelingt, sich selbst mit den Augen der anderen zu sehen, dann hat er seine Ichsucht zu einem großen Teil überwunden.

Einsamkeit aushalten

Der Ichsüchtige, der auf dem Weg der Heilung von seiner Ichsucht ist, muss bereit sein, eine Zeit auf sein Ich zu verzichten. Das geht natürlich nicht wirklich, aber dem Ichsüchtigen wird es so vorkommen. Da sein Ich bisher nur über den Umweg der anderen zu spüren war – weil sie ihm gespiegelt haben, wie wichtig er ist –, muss er nun entschlossen sein, sein Ich ohne die anderen zu finden. Er muss zum Rückzug, zur Einsamkeit bereit sein. Und das ist für ihn zunächst so, als würde er dem Nichts begegnen. Er fühlt sich innerlich leer und hat niemanden mehr, der sein Ich von außen bestätigt. Dieses Nichts gilt es auszuhalten – bis er dann hinter dem Nichts seinem eigentlichen Ich begegnet. Plötzlich spürt er, dass da doch etwas ist: er selbst. Die Einsamkeit hilft ihm dabei: nicht ständig neue Kicks, neue Reize,

sondern vielmehr Reduzierung der äußeren Ablenkungen. Nicht ständig neue Erfolgsmeldungen, sondern auch einmal nichts tun. Nicht kämpfen um jeden Preis, sondern loslassen und nachgeben. Dass ist eine harte, aber gute Übung, um von der Ichsucht frei zu werden.

Den Tod ertragen

Der Ichsüchtige auf dem Weg der Heilung geht dem Tod nicht mehr aus dem Weg. Er akzeptiert, dass er endlich ist und sein Leben auf den Punkt hinläuft, wo er alles aus der Hand zu geben hat. Er macht sich mit diesem Gedanken vertraut, denn Sterben bedeutet loslassen, hergeben. Sterben ist ein täglicher Prozess, es wird lange vor dem eigentlichen Tod eingeübt. Man gibt her, was man nicht festhalten kann, um das zu bekommen, was man sich nicht selbst erwerben kann: das ewige Leben. Der Weg der Heilung macht dem Ichsüchtigen deutlich, dass dieses Leben nicht alles ist, und dass es nicht darum geht, sich Denkmäler zu bauen, die die eigene Existenz überdauern. Es geht vielmehr darum, sich für eine Ewigkeit bereit zu machen, die Gottes Sache ist: ganz anderes, nicht verfügbar. Wer das akzeptieren kann, wird seine Lebenstage in einer großen Gelassenheit verbringen können. Er wird sich sagen: Ich will ewigkeitsfähig werden. Und das bedeutet: Ich will mich in Gottes Reich zu seinen Bedingungen einfügen lassen, ich bin bereit, ein anderer zu werden. Wer das sagt, kann schwach sein, damit ihn Gott großmachen kann, er kann loslassen, um von Gott alles zu bekommen. Er hängt nicht an sich, sondern an dem, was von Gott kommt, was ihm jetzt noch nicht zur Verfügung steht, was ihm aber dann zuteilwerden wird. Das eigentliche, das wirkliche, das schöne Leben gibt es erst dann. Dort in der Ewigkeit sind alle groß, stark, mächtig. Jeder ist auf gleiche Weise grandios und unüberwindlich. Aber erst dann. Darauf gilt hinzulieben und weil das die Perspektive ist, kann der Ichsüchtige heute alles andere hergeben. Es hat keine Bedeutung mehr.

Selbstbewusstsein statt Selbstgerechtigkeit

Der Ichsüchtige gibt seine Selbstgerechtigkeit auf. Er spricht sich nicht mehr selbst gerecht, sondern überlässt es Gott. Er erkennt, wie wenig gut er aus sich selbst heraus ist. Er macht sich nicht mehr selbst groß, denn er hat verstanden, wie kümmerlich und klein er in Wirklichkeit ist. Aber das bedroht ihn nicht mehr. Er ist angesichts seines tatsächlichen Ichs demütig geworden. Er hat es angeschaut und ist erschrocken: Wo sein Ich sein sollte, war so gut wie nichts. Dann jedoch hörte er, was Gott zu ihm sagte, und er verstand langsam, nach und nach, wie anders Gott ihn sieht. Das baute ihn auf und gab ihm ein tiefes, glaubwürdiges und starkes Selbstbewusstsein. Gott machte ihm deutlich, dass er ihn kennt und liebt. Gott will seine Mitte sein, sein Ich, seine innere Kraft. Gott will seinen Mangel ausfüllen und ihn mit dem beschenken, was er so dringend braucht: Ehre, Anerkennung, Liebe, Wertschätzung. Und der Ichsüchtige saugt dies alles auf wie ein trockener Schwamm. Er nimmt die Worte Gottes in sich auf wie eine Medizin und wird verändert, er wird heil. Ein Ichsüchtiger auf dem Weg zu sich selbst sollte alles tun, um die liebevollen Worte Gottes hören und aufnehmen zu können: Er forscht in der Bibel nach ihnen, er lässt sie sich in der Predigt zusprechen, er sucht den Kontakt mit Menschen in der christlichen Gemeinde, die

ihm helfen, sie zu verstehen. Und vor allem: Er nimmt sie an – als Gottes Worte ganz persönlich für sich (siehe Arbeitsblatt 1).

Rückfälle

Ein Ichsüchtiger, der „trocken“ geworden ist, wird Rückfälle erleben. Er wird immer wieder in sein altes Muster der Grandiosität verfallen. Gut ist, wenn er sich selbst mit Humor begegnen kann und sich selbst lustig über sich macht. Und wenn er sich diese Rückfälle vergibt und nicht resigniert. Er wird es schaffen – wenn er es will. Denn ein Ichsüchtiger hat ja einen starken Willen. Bisher hat er andere bestimmt, nun herrscht er nur noch über sich selbst. Aber genauso wie bei einem trockenen Alkoholiker muss er in Zukunft konsequent die Situationen meiden, wo er wieder in die Falle von Überwertigkeit geraten könnte. Er muss allem aus dem Weg gehen, wo er von Menschen umgarnt, geschmeichelt und auf den Thron gesetzt werden könnte. Dort ist er anfällig und bleibt es auch. Das muss er wissen. Er sollte deshalb misstrauisch sein, wenn ihm zu viel Ehre entgegengebracht wird – das könnte die alte Ichsucht wieder beleben. Er müsste lernen, ein Leben lang, bescheiden, vorsichtig und zurückhaltend zu sein. Das müsste zu einem neuen grundsätzlichen Verhalten bei ihm werden.

Vielleicht bittet er vertraute Freunde in seiner unmittelbaren Umgebung (die hat er ja jetzt), ihm sofort zu signalisieren, wenn er wieder in die alten Gleise gerät. Vielleicht müsste er sich immer wieder eine Auszeit gönnen, in der er sich von allem abwendet, was ihn von außen bestätigen und bestimmen möchte, um sich ganz mit sich selbst zu beschäftigen. Denn seine frühere Ichsucht kam nicht aus einem Zuviel des Ichs, sondern aus einem zu wenig. Er hatte sich zwar viel um sich selbst gedreht, sich aber nie tatsächlich mit sich beschäftigt. Nun muss er lernen, sich selbst um sein Ich zu kümmern, und darf das nicht anderen überlassen. Er darf den Bezug zu sich selbst nie verlieren, sonst würde er wieder von der Anerkennung durch andere abhängig werden. Er wird sein Leben lang sehr behutsam mit sich umgehen und sich immer wieder fragen müssen: Ist alles mit mir in Ordnung? Wenn er aber bereit ist, immer wieder auch in eine kritische Distanz zu sich zu treten, wird es ihm gelingen. Wenn er beständig die Wertschätzung und Liebe durch Gott zu sich nimmt wie ein notwendiges Lebenselixier und sich nicht die Anerkennung anderer zufüttert, sondern zum gut austarierten Selbstversorger wird, indem er die Zusagen Gottes als Basis seiner Existenz konsequent in sein Leben integriert – kann es ihm gelingen. Er wird sich dann als geheilten Ichsüchtigen bezeichnen können. Dann kann er sein Ich annehmen und leben wie einer, der es verloren und wiedergefunden hat. Und weil er es ganz neu in seinen Besitz genommen hat, kann er es auch wieder loslassen. Er muss sich nicht behaupten. Er hat sich selbst gefunden – und das genügt.

Die gesunde Ichentwicklung

Das Ich ist nichts, was von an Anfang an fertig wäre. Es entwickelt sich ein Leben lang. Es wächst und verändert sich und in den Veränderungen des Lebens wird es schließlich zum erlösten Ich. Am Anfang eines Lebens ist es nur etwas Unfertiges, noch nicht Geformtes,

dann nimmt es jedoch zunehmend die Form an, die es haben soll. Aber es ist bereits von Anfang an da, dieses Ich ist bereits mit der Zeugung angelegt mit all seinen späteren Möglichkeiten (siehe Psalm 139). Im Laufe des Lebens entfaltet es sich zu etwas, was exakt zu einem passt, es gestaltet sich, wird immer stärker, fester und vielfältiger.

Der deutschamerikanische Psychoanalytiker Erik H. Erikson (1902-1994) beschreibt die gesunde Ichentwicklung eines Menschen in 8 Stufen⁷⁴. Auf diesen Stufen voranschreitend, prägt sich die Identität des Menschen Schritt für Schritt aus. Die erste Stufe ist die wichtigste, auf ihr baut sich alles andere auf. Deshalb ist es entscheidend, ob diese Stufe ein gutes Fundament für das weitere Leben legt. Hier am Anfang ist schon alles angelegt, aber es entscheidet sich nun Zug um Zug, ob sich eine gesunde Persönlichkeit in guter Weise entfalten kann. Wird eine Stufe gut bewältigt, ist der Weg in die nächste Lebensphase offen, der Mensch kommt voran, entwickelt sich und reift. Das eine baut auf das andere auf. Jeder Übergang von einer Stufe in die nächste markiert eine Krise: Das Bisherige spitzt sich zu, kommt an einen Kulminationspunkt und nun zeigt es sich, ob und wie es weitergeht. Bewährt sich das, was in der letzten Stufe gelernt wurde, wird es in die Identität des Menschen integriert. Wird der Übergang nicht bewältigt, weil das Bisherige nicht sicher erworben wurde, verharrt die Entwicklung oder der Mensch fällt in eine frühere Stufe zurück. Er kann dann nachholen, was ihm bisher nicht gelungen ist – so lange, bis es dann weitergehen kann. Die wichtigen Icheigenschaften erwachsen also aus den kritischen Perioden des Weges, in den Übergangszeiten von der einen zur anderen Stufe. Das Ich schmiedet und formt sich in einer Reihe von Krisen. Wer diesen Krisen aus dem Weg geht, erfährt keine Weiterentwicklung, kein Wachstum. Aber diese Krisen riskieren kann nur derjenige, der in sich selbst sicher ist: Weil er auf einem festen Fundament steht und das Grundvertrauen ins Leben gute Voraussetzungen schafft und weil er die bisherigen Prüfungen des Lebens bestanden hat. Die nötige Grundvoraussetzung für das Bewältigen der Lebenskrisen ist die sichere Bindung in der ersten Kindheit (wir haben darüber geredet). Ist sie nicht erfolgt, eignet sich der Mensch eine künstliche Identität an, die ihm nicht wirklich hilft, diese Lebenskrisen zu bestehen. Er bleibt in einem rudimentären Stadium stehen und entwickelt sich nicht weiter. Das fällt umso mehr auf, je älter der Mensch wird, denn er nimmt zwar an Lebensjahren zu, bleibt aber innerlich zurück. Das Dilemma seines Lebens wird immer deutlicher zu einem Drama. Aber die gute Nachricht heißt: Zu jeder Zeit eines Lebens ist ein Aufholen möglich, kann das Ich nachreifen und die altersgemäße Entwicklung einholen.

Schauen wir uns die 8 Lebensphasen des Menschen an:

1. Phase:

In dieser Phase werden die Grundlagen gelegt. Es ist die Zeit der frühen Kindheit (0-1 Jahre). Der Säugling denkt: „Ich bin, was man mir gibt.“ Es geht in dieser Zeit um die Frage, ob sich das Vertrauen in das Leben gegen das Urmisstrauen durchsetzt. Das Menschlein, das die Krise in dieser Phase bewältigt, bekommt die Hoffnung, dass sein Leben gelingen könnte,

⁷⁴ Erik H. Erikson, Kindheit und Gesellschaft, Stuttgart 2005, Seite 241

weil es ein gutes Leben ist. Es spürt Sicherheit, Geborgenheit und das macht ihm Mut. Und dieser Lebensmut gibt ihm wiederum Antrieb und Zuversicht.

2. Phase:

Der kleine Mensch beginnt sich zu begreifen (1-4 Jahre). Das Kleinkind sagt: „Ich bin, was man mir sagt.“ Es erfährt seinen Körper und setzt sich in Beziehung zu anderen Menschen in seiner Umgebung. Nun geht es um die Frage: Autonomie oder Scham und Zweifel. Wenn das Kind sich als handlungsfähig erlebt, ist die Grundlage für Selbstbeherrschung und Willenskraft gelegt. Es wird alles Mögliche ausprobieren und dabei Mut und Hoffnung entwickeln.

3. Phase:

Nun kommt die Frage, was sich durchsetzen kann: Initiative oder Schuldgefühl. Das Kind sagt: „Ich bin, was ich tue.“ Es braucht in dieser Phase (3-6 Jahre) vor allem Ermutigung und Anleitung, damit es nicht in der Ohnmacht erstarrt, es könne ja nichts tun (denn dann wäre es ja auch nichts). Es ergreift mutig die Initiative, sein Ich erhält eine Richtung und es erfährt die Zweckhaftigkeit seines Daseins. Das Ich entwickelt Selbständigkeit, Kraft und Stärke.

4. Phase:

In der Latenzzeit formt das Kind seine Fähigkeiten und bildet seine Gaben zum ersten Mal aus (5-12 Jahre). Die beiden Pole, die in dieser Phase gegeneinanderstehen, heißen: Leistung gegen Minderwertigkeitsgefühl. Das Schulkind sagt: „Ich bin, was ich kann.“ Das Minderwertigkeitsgefühl verhindert die Freude am Gestalten. Der Leistungswille dagegen ist motiviert durch den Erfolg. Das Können und die Methode stärken das Ich, schaffen eine gute Selbstsicherheit und einen sicheren Werksinn.

5. Phase:

Der Jugendliche (12-18 Jahre) sagt: „Ich bin so, wie ich mich sehen möchte.“ Nun geht es um die entscheidende Frage, ob die Identität gelingt oder ob eine Rollenkonfusion das Leben bestimmt. Die Identität ist das Zusammenspiel der Persönlichkeit zu einem Ganzen. Sieht sich der Jugendliche immer mehr als eine eigenständige, kongruente Persönlichkeit, in der alle Teile zusammengehören und zusammenwirken, wächst sein Selbstbewusstsein. Er findet seine eigene Rolle und versteht, wer er ist. Sein Ich entwickelt Hingabe und Treue.

6. Phase:

In den nächsten Jahren wächst ein realistisches Selbstbewusstsein. Der junge Erwachsene begreift, dass er Teil eines Ganzen ist (18-25 Jahre). Nun entscheidet sich, ob die Intimität gelingt oder ob sich der Mensch in Isolation begibt, nur bei sich bleibt. Um sich auf andere einlassen zu können, ist Beziehungsfähigkeit und der Mut zu einer gleichberechtigten Partnerschaft nötig. Nur durch Hingabe findet ein Leben Erfüllung. Das Ich wird zur Bindung und zu einer echten, selbstlosen Liebe fähig.

7. Phase:

Der Erwachsene (25-30 Jahre) ist bereit, sein Ich weiterzugeben, er setzt es sein, damit

Neues entstehen kann. Bei ihm geht es um die Frage: Generativität oder Stagnation. Er stagniert, wenn er nur bei sich selbst bleibt. Er gibt sich weiter, wenn er sich loslässt und sein Leben einsetzt. Im Dienen und Sichhergeben erfährt der Mensch Lebenssinn. In der Fürsorge für andere erlebt er harmonische Übereinstimmung. Er schafft etwas, was über ihn hinausgeht, sein Leben wertvoll macht. Sein Ich wächst, indem es Erfahrungen vermittelt, Schutz gewährt und Verantwortung übernimmt.

8. Phase:

Der reife Mensch lernt loszulassen. In dieser Phase geht es um Ichintegrität gegen Verzweiflung. Entweder gelingt es dem Menschen, sein Leben, so wie es geworden ist, in sich zu integrieren, Ja zu sich und seiner Geschichte zu sagen, oder er verzweifelt. Wenn die Integrität gelingt und sein Ich bei sich selbst angekommen ist, wenn sich der Mensch als stimmig erfährt, dann erfüllt ihn Ruhe, dann ist er gelassen, weil er loslassen kann. Sein Ich kann sich selbst entsagen, so findet es zur Weisheit.

Durch alle Phasen hindurch wird deutlich: Das Ich will sich entfalten, es will das Leben auf gute Weise bestimmen können. Dennoch lässt sich das stärker werdende Ich in jeder Phase hinterfragen. Es scheut sich nicht, sich auf den Prüfstand zu stellen. In jeder Krise lässt sich das Ich los, um neu zu werden: um neue Möglichkeiten zu gewinnen und reifer zu werden. So formt sich ein Leben zwischen Loslassen und Neuwerden, Hergeben und Bekommen, Zurückschauen und Nach-vorn-Gehen. Und wenn es dem Menschen gelingt, die positive Entwicklung seines Ichs zu fördern, wird das Leben immer schöner, tiefer, reifer. Es ist ein Zunehmen und nicht ein Abnehmen, ein Gestaltgewinnen und nicht ein bloßer Alterungsprozess.

Das reife Ich

Ähnlich wie Erik H. Erikson beschreibt der Philosoph und Professor Romano Guardini (1885-1968) das Leben als ein Reifwerden. Und auch er redet von der Bedeutung der Krisen, deren Bewältigungen notwendig sind, um in die nächste Phase zu kommen. Das Ich reift an seinen Krisen.⁷⁵

Die erste Krise ist die Krise der Geburt. Das Baby löst sich von der Nabelschnur und ist von da an gezwungen, eine eigene Existenz zu führen. Mehr und mehr lernt es, auf eigenen Füßen zu stehen. Es entwickelt Vertrauen, wenn sich seine Umgebung als vertrauenswürdig erweist. Es gewinnt einen Weltbezug, erobert die Welt um sich herum, wenn sie ihm sicher erscheint. Es ergreift die Initiative, erlebt seine Autonomie und versteht sich als eine ganz ursprüngliche Einheit von sich selbst und allem, was es um sich herum wahrnimmt. Das Kind unterscheidet in diesem Stadium noch nicht zwischen sich und anderen. Es bezieht alles auf sich. Darin steckt die Gefahr der Selbstsucht.

Die Krise der Reifung macht es nötig, sich mit sich selbst zu beschäftigen: Wer bin ich? Wer sind die anderen? Individuelle Selbstbehauptung steht gegen Abhängigkeit und Rebellion.

⁷⁵ Romano Guardini, Die Lebensalter, Mainz 1986

Der junge Erwachsene wird selbstständig und entwickelt Mündigkeit. Er begreift, dass er für sich selbst verantwortlich ist. Aber noch mangelt es ihm an Wirklichkeitserfahrung, er braucht Ältere, die ihm beistehen, wenn er das Verhältnis zwischen sich und seiner Umwelt bewerten möchte. In der Erfahrung der ersten Liebe, der Berufswahl und der Selbsterkundung lernt er, wie ein verantwortliches, eigenständiges Leben aussieht.

Dann kommt die Krise durch den Konflikt Idealismus kontra Realität. Der erwachsene Mensch stößt an seine Grenzen und versteht, dass er nicht alles kann, wenn er nur will. Entweder er bleibt nun ein ewiger Revolutionär, der immer wieder trotzdem versucht, die Mauern einzurennen, die sich ihm in den Weg stellen. Oder er wird zum weltfremden Idealisten oder er resigniert im Alltagstrott und passt sich als willenloser Konsument an. Die reife Möglichkeit ist allerdings, als mündiger Mensch aus dieser Krise hervorzugehen. Der mündige Mensch hat in seiner Person und in der Wirklichkeit Fuß gefasst. Er hat seinen Charakter entwickelt, das heißt, er ist mit sich selbst identisch und weiß, was er will. Er vertritt seine eigenen Werte auf überzeugende Weise. Er lebt, was er glaubt. Er hat die Kraft und den Willen entwickelt, das Leben zu meistern. Er hat den Überblick, bewertet und ordnet, gründet seine Existenz und verteidigt sie auch, wenn es sein muss. Er hat seine Rolle als Mann, Frau, Vater, Mutter, Arbeitgeber, Arbeitnehmer gefunden. Er weiß, was er will und wie er es auf gute Weise erreicht.

Schließlich folgt die Krise durch die Erfahrung der Grenze. Der Mensch spürt, dass nicht alles möglich ist, was er sich vorgenommen hat. Seine Kraft ist begrenzt. Ernüchterung macht sich breit. Er ist ermüdet von allem. Der Blick ist schärfer, aber das Herz traut sich weniger. Diese Erfahrung ist eine Last. Man hat alles schon einmal erlebt. Nun geht es darum, die Grenzen des Daseins zu sehen und anzunehmen. Es erfordert Mut, sich nicht für unendlich und unüberwindlich zu halten. Zur Verantwortung, die man übernommen hat, gehört nun, die Arbeit in Treue fortzuführen. Die Vollendung des Charakters ist eine Haltung der Zucht, des Wartens, der Gelassenheit.

Zuletzt kommt die Krise der Loslösung. Der alte Mensch lebt im Bewusstsein seines Lebensendes. Die Erwartungen sinken, die Geschehnisse werden anders erlebt als früher. Vieles wird mühsamer. Der Mensch wird reifer dadurch, dass er um das Ende weiß und es akzeptiert. Jetzt geht es nicht mehr um Ausweitung, sondern um die Verwirklichung von Werten. Das Ich entwickelt Weisheit, der Mensch wird zum Ratgeber für andere. Die Betonung liegt mehr auf dem Sinn als auf der Kraft. Das ist die Vorbereitung auf die letzte Krise. Der Mensch zeigt eine Würde, die von innen kommt. Es formt sich der Charakter des Wenigerwerdens. Es geht zuletzt um das innere Einverständnis des Loslassens.

Ganz zum Schluss kommt die Krise des Sterbens. Das reife Ich ist versöhnt mit dem Leben und versöhnt mit dem Tod. Es akzeptiert seine Grenzen und seine Endlichkeit und ist bereit für die Begegnung mit Gott.

Reife ist nach Matthias Horx mehr als Selbstverwirklichung und die Komplettierung der Individualität. Reife entsteht durch Verbindlichkeit, sich einlassen können. Reife ist die Bedingung und Begleiterscheinung von sozialer Kompetenz, das Zusammenspiel von Entfaltung und Vernetzung. Reife ist:

„Die Fähigkeit, die eigenen Talente zu verstehen und gesteuert zu entwickeln.
Die Fähigkeit, Krisen bewusst zu durchleben und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.
Die Fähigkeit, die eigenen Glücksstrategien dynamisch anzupassen (und die hedonistische
Tretmühle zu vermeiden).
Die Fähigkeit, die eigenen Grenzen anzuerkennen und nach sinnhaften Kompensationen für
Enttäuschungen und Entbehrungen zu suchen.
Die Fähigkeit, sich als reifes Individuum in gegenseitigen Interessen mit anderen zu
verbinden – ‚reziproker Altruismus‘ mit fairen Regeln und effektvoller Fehlerkorrektur.
Die Fähigkeit, die inneren widerstreitenden Charaktereigenschaften im Sinne einer
‚Selbstkomposition‘ auszubalancieren.“⁷⁶

Durch viele Krisen hindurch verändert sich das Ich zum reifen Ich. Immer wieder lässt der
Mensch sein Ich los, damit es neu werden kann. So wird es mehr und mehr umgestaltet und
zu dem, was es sein soll.

Wenn sich das Ich gefunden hat, geht es darum, es zu erhalten. Die Pflege des Ichs ist
genauso Arbeit wie seine Entwicklung. Denn mancher hat sein Ich gefunden, es dann aber
verschleudert oder vergeudet. Wer sein Ich gefunden hat, hält es fest und setzt es ein. Er
lebt das, was er erkannt hat.

Zuletzt geht es darum, sein Ich für den Tod bereit zu machen. Erst wenn das Ich bereit ist zu
sterben, kann es leben. Denn dann ist es ganz frei.

⁷⁶ Matthias Horx, Das Buch des Wandels, München 2011, Seite 172

10. Das Ich muss sterben

Was ist das Ich?

Das Ich ist eine Zusammenstellung von Gaben, Fähigkeiten, Erfahrungen, Bedürfnissen und vielem mehr zu einer gemeinsamen Identität, die unverwechselbar und einmalig ist und das einzelne Individuum von anderen abhebt. Das Ich lebt kohärent, also in Übereinstimmung mit seiner Umgebung, und kongruent, also im Einklang mit sich selbst und seinen Erfahrungen. Das Ich muss mit sich identisch sein, sich ichsynton stimmig verhalten.

Das ist eine wichtige Vorbemerkung in diesem Kapitel, in dem es um das Sterben des Ichs geht: Nicht die Ichidentität stirbt, denn sonst wird das Ich wieder zum Es. Sterben muss die Bequemlichkeit, der Stolz, die Selbstsucht, der Egoismus. Das sind all die Teile, die in Wirklichkeit der persönlichen Kohärenz und Kongruenz widersprechen und verhindern, dass sich die Gaben und Fähigkeiten entfalten können und die Erfahrungen und Erkenntnisse zum Zug kommen. Der Charakter eines Menschen bezeichnet die Eigenschaft, wie die verschiedenen Teile des Ichs zu einem guten und zielgerichteten, ethisch und moralisch sinnvollen Zusammenspiel kommen. Im Charakter optimiert sich das Ich zu einer integren Persönlichkeit, die soziale Standpunkte glaubwürdig und überzeugend vertritt, nicht nur sich selbst sieht, sondern ebenso die anderen, und der es gelingt, die eigenen Bedürfnisse mit denen der anderen sozialkompetent befriedigend für alle Seiten zu verbinden. Das Fundament des Charakters ist Selbstdisziplin. Ein anderer Grundpfeiler des Charakters ist die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren und sich selbst zu bestimmen. Dazu gehört auch, seine Handlungsimpulse zu zügeln und zu kanalisieren, seine Gelüste und Leidenschaften unter Kontrolle zu haben, Willenskraft aufzubringen, um Sinnvolles zu erreichen. „Es bringt sozialen Gewinn, wenn man von seiner Selbstbezogenheit und seinen egoistischen Impulsen Abstand nehmen kann; man wird dadurch offen für die Empathie, für richtiges Zuhören, für das Sichhineinversetzen in andere.“⁷⁷ Der Charakter lebt vom „Ausschlussverfahren“, es wird immer wieder und immer weiter das ausgeschieden, was das sinnvolle Zusammenspiel des Menschen in sich und mit seiner Umwelt stört. *Dieser Vorgang ist das Sterben.* Der Mensch wird dadurch ein lauterer, sozialverträgliches und einvernehmliches Wesen. Dieser Vorgang ist die Umgestaltung, das neue Leben. Wenn der Gesellschaftstheoretiker Amitai Etzioni sagt, dass Charakter der psychologische Muskel ist, der moralisches Verhalten ermöglicht⁷⁸, dann ist dieser Muskel ein Organ im Menschen, das dafür sorgt, dass die egoistischen Anteile nicht überhandnehmen.

Das **große Ich** ist nicht das **starke Ich** und das starke Ich nicht das große. Wir dürfen das nicht verwechseln! Das große Ich ist das Ich, das sich großmacht, es aber nicht ist. Das starke Ich ist groß, ohne sich großzumachen. Das starke Ich lebt davon, dass es klein ist, denn es ist ja stark, es muss nicht groß sein. Das starke Ich kann sich loslassen und sterben, kann sich verströmen, um zu leben, denn es hat sich gefunden. Das große Ich dagegen muss sich festhalten und bewahren. Deshalb ist es starr und tot. Das starke Ich kann sich entwickeln

⁷⁷ Daniel Goleman, Emotionale Intelligenz, München 1996, Seite 356 f.

⁷⁸ Nach Daniel Goleman, Emotionale Intelligenz, Seite 356

und entfalten, kann wachsen, reifen und sterben. Das große Ich kann sich immer wieder nur wichtigmachen und seine Bedeutsamkeit betonen.

Loslassen

Ein Kampf um das Ich ist entbrannt, das habe ich anfangs geschrieben. Was bedeutet das? Ich sehe folgende Auseinandersetzung: Die einen sind der Meinung, das Ich müsste immer weiter entfaltet werden, wachsen und zunehmend an Stärke gewinnen. Sie tun alles, um ihr Ich zu nähren und zu entwickeln. Damit sind sie im Trend unserer Zeit und finden viele Angebote, die sie dabei unterstützen. Andere sagen, das Ich müsste sterben, denn nur die Freiheit vom eigenen Ich sei wirkliche Freiheit. Wer hat recht? Ich denke: beide. Und vielleicht ist es ja auch so, dass es unterschiedliche Phasen im Laufe eines Lebens gibt: In der ersten Hälfte geht es darum, sein Ich zu finden und auszubauen, und in der zweiten, sein Ich wieder loszuwerden, um ganz frei zu sein.

Wir dürfen nicht die eine gegen die andere Seite ausspielen: auf der einen Seite die Ichoptimierung, auf der andere das Freiwerden vom Ich. Loslassen kann man nur das, was man vorher besessen hat. Und zum eigenen Besitz gehört nur tatsächlich das, was man auch loslassen kann – sonst wäre es eine Abhängigkeit. Zum Genuss gehört das Hergeben.

Das Problem in der christlichen Gemeinde ist, dass entweder die eine oder die andere Seite gelebt wird, selten beide gleichzeitig. Sie gehören jedoch zusammen. Wird nur das starke, durchsetzungsfähige, fromme Ich gelebt und wird ein selbstbewusster, ichbestimmter Glaube gelehrt, kann das leicht in einen frommen (Heils-)Egoismus münden: Hauptsache, mir geht es gut. Hauptsache, ich spüre Gottes Nähe. Hauptsache, Gott ist auf *meiner* Seite. Oder man legt Wert auf Heiligung, die Anstrengung, sein Ich loszuwerden, um Gott völlig frei und hingeeben dienen zu können. Dann geht es vor allem um Einordnung, Unterordnung, Dienen, Nachgeben.

Wie passt das zusammen? Wie kann diese Spannung gelebt werden, ohne eine Seite überzubetonen? Wie sieht das „Sterben des Ichs“ aus, ohne dass der Kampf zum Krampf wird? Wie können wir den Bibelvers verstehen: „Wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, er wird's finden“ (Matthäus 16,25; auch Matthäus 10,39; Lukas 17,33; Johannes 12,25,)?

Oder wie es Victor Frankl vielfach im Blick auf die Ichwerdung des Menschen sagt: „ Und ganz er selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergisst.“⁷⁹ Wie ist das möglich?

Sterben heißt Befreiung

Das Leben der Christen entfaltet sich in drei Bereiche hinein: **Gott, Gemeinschaft, Welt.**

Das Ich steht dem entgegen und verhindert diese Entfaltung. Das Ich vereinnahmt die Energie, die für die Entfaltung nötig wäre, und verbraucht sie für sich selbst:

- aus der Gottesliebe wird Selbstliebe
- aus dem Dienst der Liebe an anderen Menschen die Selbstfürsorge

⁷⁹ Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, München 2014, Seite 213

- aus der Liebe zu dieser Welt die Selbstoptimierung

Weil das Ich die Liebe Gottes für sich selbst braucht, bleibt für das, wofür sie eigentlich vorgesehen wäre, nichts mehr übrig. Die Folge ist, dass der Mensch auf sich bezogen allein bleibt. Er wird zum Selbstversorger. Eigentlich sollte der Christ ganz von sich selbst frei werden, um frei zu sein für Gott, die Gemeinschaft und die Welt, aber er ist völlig mit sich beschäftigt. Dieses Freiwerden ist der Prozess der Heiligung: das Freiwerden von den Hindernissen des eigenen Ichs, um ganz und gar Gott zu gehören und damit auch fähig zu sein, Gottes Auftrag umzusetzen.

Heiligung ist der Weg der dreifachen Befreiung:

Erstens geht es darum, sich Gott auszuliefern, „sich selbst auf den Altar zu legen“, wie es Vertreter der Heiligungsbewegung ausdrückten. Dabei ist dieser Schritt eine Entscheidung, die als Antwort auf die Gnade Gottes erfolgt. Gott erwählt den Menschen. Diese Erwählung ist dermaßen tief greifend und befreiend, dass der angenommene Mensch nun wiederum Gott sein ganzes Leben gibt, ihm sein Ich opfert. Das ist ein freiwilliger Akt, kein Muss, und der zweite Schritt bei der Errettung des Menschen durch Gott. Es genügt nicht, dass der Christ bei seiner Erwählung durch Gott stehen bleibt, er muss nun auch selbst die Konsequenzen ziehen. Er wird von Gott geliebt und antwortet mit seiner Liebe zu Gott. Auf die Rechtfertigung des Sünders durch Gott folgt logischerweise die Hingabe des Menschen an ihn. Er gibt Gott sein ganzes Leben, er liefert sein Ich an ihn aus.

Zweitens gehört es zum Prozess der Heiligung eines Menschen, dass er lernt, sich einzuordnen, sich unterzuordnen und den anderen höher zu achten als sich selbst (siehe zum Beispiel Philipper 2,3-4). Das auf sich selbst bezogene Sein wird aufgebrochen, wenn die Mitchristen ins Spiel kommen. Die christliche Gemeinschaft ist ein gutes Übungsfeld, um von sich weg zu sehen, um frei zu werden von sich selbst. Und deshalb ist gerade der schwierige Bruder, die anstrengende Schwester in der Gemeinde ein optimaler Anstoß, das eigene Ich in den Tod zu geben, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und zu lernen, auch dann den anderen zu lieben, wenn es mühsam wird. Wo dies geschieht, ist der christliche Glaube nicht nur Theorie, sondern wird zu einer erfahrbaren Wirklichkeit: „Ich bin von Gott geliebt, deshalb liebe ich die Menschen in meiner Umgebung. Ich teile das, was ich bekommen habe, mit den anderen. Ich behalte es nicht für mich.“ Das Wunderbare ist: Im Austeilen wird die Liebe nicht weniger, sondern mehr, wird das Ich nicht ärmer, sondern reicher.

Drittens vollzieht sich der Prozess der Heiligung im Dienst an den Menschen dieser Welt. Gott macht Christen auf Notlagen aufmerksam und fordert sie heraus, tätig zu werden. Das fromme Ich beschränkt sich nicht auf eine persönliche fromme Übung, sondern der Glaube wird zur Tat. Heiligend ist der Schritt auf andere hin deshalb, weil der Christ von sich absieht und sich ganz auf Gott verlässt. Er erfährt, dass er all die Herausforderungen seines Lebens, in die er sich gestellt sieht, nicht allein bewältigen kann, sondern dass er Gottes Hilfe braucht. Er kommt an seine Grenzen und ist genötigt, sich ganz auf Gott zu verlassen. Er wird von Gottes Wirken mehr und mehr abhängig– und dabei wird er immer mehr frei von sich selbst, seinen eigenen Bedürfnissen, seinem Streben nach Erfolg und der Optimierung der

eigenen Möglichkeiten. Gott wird größer in ihm.

Sterben heißt Hingabe

Otto Stockmayer (1838-1917), ein führender Vertreter der Heiligungsbewegung Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts (ein Onkel von mir), beschreibt Heiligung so⁸⁰: Der Mensch, der sein Ich pflegt und hegt, bleibt auf den „Hefen seiner natürlichen Frömmigkeit“ liegen. Er muss sich aus dem engen Gefängnis seines Ichs herausrufen lassen: „O Seele, wenn es bei dir zu einer durchschlagenden Entscheidung kommen soll, dann musst du nicht mit einer Laterne in der Hand nach Glauben suchen in dem Dunkel deiner Empfindungen und Gefühle, sondern du musst dir den Herrn in seiner Herrlichkeit vorstellen und dich von ihm binden lassen an sein Liebesjoch“. Aber der Mensch ist blind für Gottes Herrlichkeit, er sieht nur sich selbst und das eigene Bemühen um Heiligung ist lediglich eine „Karikatur der Heiligkeit“. Der Christ muss sich von sich selbst frei machen und feststellen: „In den Wunden Jesu allein finde ich Heilung und nicht in meiner eigenen Heiligungsarbeit“. Heiligung geschieht nur dadurch, dass der Mensch sein Ich aufgibt und mit Jesus stirbt: „O lass dir doch einmal die Lumpen deiner christlichen Erfahrung herunterreißen! Vielleicht steckt der üble Geruch des Hochmuts dahinter, etwas sein zu wollen“. Das Freiwerden von sich selbst bedeutet gleichzeitig ein zunehmendes Abhängigwerden von Gott – aber das ist gut so, denn nur auf diese Weise wird der Mensch fähig, Gott zu dienen: „Je unbeholfener wir in uns sind und damit abhängiger von ihm, desto sicherer kann er uns führen“. Dazu ist es jedoch notwendig, dass man sich ganz und gar Gott übereignet, das Eigene aufgibt, sich auf dem Altar Gottes opfert und sein Ich ganz bewusst in den Tod gibt. Alles soll Gott gehören: „Alles, was Gott in Beschlag nimmt, was Gott wieder zukommt, das ist eben damit heilig, das gehört Gott“. Das Ich, das Gott gegeben wird, gehört also nicht mehr dem Christen, sondern es gehört Gott, damit er darüber verfüge: „Wir haben Gott die Macht über uns gegeben und das Todesurteil über uns unterzeichnet; aber wir haben in diesem Todesurteil auch unseren am Kreuz zerrissenen Schuldbrief erkannt und Gott gegenüber eine neue Stellung eingenommen“.

Heiligung ist deshalb nicht die eigene Arbeit des Christen an sich selbst – denn das wäre doch wieder nur fromme Selbstoptimierung –, sondern ein Zulassen, dass Gott an ihm arbeitet. Das kann Gott jedoch nur, wenn er völlige Verfügungsgewalt über diesen Menschen bekommen hat; halbherzige Kompromisse sind nicht möglich: „Der Herr lässt sich vom Lohn seiner Schmerzen nichts nehmen, und wir können durch unser Ringen nach Heiligung nichts erreichen als das, was uns umsonst zuteilwerden kann durch das, was auf Golgatha vollbracht ist“. Den Vertretern der Heiligungsbewegung war es ein großes Anliegen, dass die Hingabe des Ichs keine halbe Sache war, sondern dass man „durch und durch geheiligt“ ist. Man musste sich selbstkritisch gegenüberstehen, um die egoistischen, eitlen Regungen des eigenen Herzens herauszufinden und auszumerzen. „Und wisst ihr, worin die Eitelkeit im Grunde besteht? Dass man sich um sich selber dreht, sich selber

⁸⁰ In: Otto Stockmayer, Die Gnade ist erschienen, Gießen 1990

gefällt, sich selber sucht, sein Interesse, seine Anerkennung sucht, an seinen Weg sich hinsetzt, um ein Almosen, um einen freundlichen Blick, bettelt um einen Händedruck bei den Kreaturen am Weg und ein schwarzes Herz hat, wo man auch hinkommt“. Das Ziel ist, vom eigenen Ich loszukommen, das eigene Wesen loszuwerden, um ganz und gar (oder möglichst weitgehend) Jesus ähnlicher zu werden: „Es gibt keine Macht, die uns hätte loskaufen können von dem stinkenden Leichnam unseres eigenen Ichs, keine Macht als das Blut des Leibes Jesu“. Deshalb ist die Forderung der Heiligungsbewegung: „Kehre heim, verlorener Sohn, verlorene Tochter, aus der Irre! Was die Welt dir bieten kann, Kunst und Wissenschaft, Bildung und Erziehung, Stand und Herrlichkeit, alles ist eitel, was nicht für Gott und in Gottes Dienst gestellt ist“. Die Konsequenz war, dass nichts mehr auf sich selbst bezogen wurde, sondern alles auf Gott: „Du gehörst nicht mehr dir selbst, und du kannst dich nicht mehr verkaufen“.

Dieser Weg der Heiligung fordert den Christen heraus. Ihn zu begehen ist nur möglich, weil ihn Jesus gebahnt hat. Und Jesus ist auch derjenige, der den Menschen dazu bringt, diesen Weg zu beschreiten. Er führt nur deshalb zum Ziel, weil Jesus mitgeht. Und das Ziel kann nur dadurch erreicht werden, dass Jesus dem Menschen hilft, ihn zu gehen. Auf diesem Weg verwandelt sich der Mensch Schritt für Schritt. Aber bereits seine Entscheidung, diesen Weg einzuschlagen, war grundlegend. Niemand kann ihn betreten, der nicht bereit ist, sein Ich aufzugeben, um eine neues Ich empfangen zu können. Der absolute Fokus im Prozess der Heiligung liegt auf Jesus: Er macht's. Deshalb muss das eigene Ich sterben!

Das siebenfache Sterben

Wir haben gesehen: Heiligung ist das Freiwerden vom eigenen Ich durch das Erlösungshandeln Gottes und durch die Überwindung der Selbstbezogenheit. Dieses Freiwerden bedeutet Sterben. Der Mensch will jedoch mit allen Mitteln verhindern, dass er stirbt. Er entwickelt Verhaltensweisen, um sein altes Ich zu erhalten und zu stabilisieren. Das ist die Sünde. „Man sagt so lange Ich-Ich, bis man selbst das Lächerlichste von allem ist; das reine Ich, das ewige Selbstbewusstsein. Man redet so lange von der Unsterblichkeit, bis man selbst – nicht unsterblich, aber doch die Unsterblichkeit wird“ (Sören Kierkegaard⁸¹). Das Ich bekommt also eine große Bedeutung, wird zum Mittelpunkt der Existenz. Die Bibel nennt das Habsucht und bezeichnet es als Götzendienst (Kolosser 3,5), denn das Ich wird zum Götzen, der Mensch tritt an die Stelle Gottes und betet sich selbst an. Nicht Gott, sondern er selbst wird zum Maß aller Dinge, er ist stolz auf sich selbst. In Psalm 19 bittet der Beter um Vergebung für verborgene Sünde und um Bewahrung, dass Stolz und Hochmut nicht die Herrschaft über den Menschen übernehmen. Gregor der Große (540-604) bezeichnet gerade den Stolz als die schlimmste Sünde der sogenannten „sieben Todsünden“, aus der alle anderen Sünden entspringen.

Der Begriff der „sieben Todsünden“ als Fehlformen der Ichgestaltung geht auf die Zeit der

⁸¹ Sören Kierkegaard, Der Begriff Angst, Stuttgart, 1992, Seite 178

Wüstenväter zurück, auf jene Bemühungen, dem eigenen Ich auf die Schliche zu kommen, um es zu töten. Sie lauten:

1. Stolz (superbia): Dahinter steckt der Hochmut, die Eitelkeit, der Übermut. Der Mensch fühlt sich grandios und allmächtig. Das ist die Ichsucht.
2. Völlerei (gula): Das meint die Gefräßigkeit, Maßlosigkeit, der Hunger nach immer mehr, die Grenzenlosigkeit. Das ist der Hedonismus, denn man kreist nur um sich selbst.
3. Neid (invidia): Er zeigt sich in der Eifersucht, in Missgunst, im Vergleichen mit anderen, man bewertet und wertet ab und wertet gleichzeitig sich selbst auf. Das ist die Selbstgerechtigkeit.
4. Gier (avaritia): Das ist der Geiz, unmäßig alles festhalten, alles wollen und vom eigenen Mangel bestimmt sein, der Egoismus.
5. Wut (ira): Sie äußert sich in Zorn, Rachsucht, Unversöhnlichkeit, nachtragend sein, sich ständig angegriffen fühlen, sich wichtigmachen. Das ist die Egomane.
6. Trägheit (acedia): Die Faulheit, Feigheit, Ignoranz, der Individualismus, nur das tun, was Spaß macht, andere arbeiten lassen, das Eigene übertreiben, angeben. Das ist die Selbstsucht.
7. Wollust (luxuria): Ausschweifung, Genusssucht, Überlegenheit genießen, Arroganz, geliebt und anerkannt werden wollen. Das ist der Narzissmus.

„Alle Sünde ist Lüge“, sagt Augustinus, „denn sie verleugnet das, was Gott will.“⁸² Die Sünde baut ein falsches Ich auf, das gegen Gott steht und allein den Menschen verherrlicht. Dieses Ich muss sterben, damit wieder Gott an seinen Platz zurückkehren kann. Der Götze „Ich“ muss beseitigt werden. Wie sieht dieses siebenfache Sterben (entsprechend der sieben Todsünden) aus?

1. Stolz: Verzicht auf Machtausübung, dem anderen dienen, ihn fördern und unterstützen. Sich nicht über ihn stellen, sondern ihn liebevoll fördern und tragen.
2. Völlerei: Mit weniger zufrieden sein, sich zufriedengeben mit dem, was man hat, sich einschränken und nicht alles wollen, was die anderen haben.
3. Neid: Sich selbst annehmen, so wie man ist, Wunschträume aufgeben, nicht groß sein wollen, sondern zu seiner natürlichen, angemessenen Größe finden. Den anderen annehmen und akzeptieren, auch wenn er anders oder sogar besser ist.
4. Gier: Nichts festhalten, hergeben, was man hat. Um Hilfe bitten und sie gewähren. Nichts für sich allein beanspruchen, sondern zum Teilen bereit sein. Sehen, was der andere braucht, und nicht nur eigene Bedürfnisse befriedigen.
5. Wut: Sich nicht mit dem abfinden, wie es ist, sich für andere einsetzen, auch wenn es eigene Nachteile bringt. Aufstehen, wo Widerstand angesagt ist, nicht abwarten, dass andere etwas tun, selbst die Initiative übernehmen.
6. Trägheit: Gegen die eigene Bequemlichkeit arbeiten, sich nicht ins Privatleben zurückziehen, sich selbst fordern und Herausforderungen annehmen. Keine Ausflüchte und kein Ausweichen, wo es etwas zu tun gibt.

⁸² Augustinus, Der Gottesstaat, Freiburg, 1996, Seite 82

7. Wollust: Hingabe an ein Du, sich dem anderen schenken, sehen, was er braucht, zuhören, abwarten und immer wieder auf sich selbst verzichten. Den anderen höher achten als sich selbst.

Sterben heißt Umkehr

Es ist nicht so, dass der Mensch, der auf diese siebenfache Weise stirbt, zuletzt nichts mehr hat. Im Gegenteil. Es stirbt das *falsche* Ich. Nun hat ein neues Ich Platz, das Ich, das Gott schenkt, das ganz anders ist: nicht habsüchtig und stolz, sondern freigebig, gelassen und ganz auf Gott bezogen. Es drängt nicht danach, selbst angebetet zu werden, sondern betet Gott an. Das alte, falsche Ich stirbt, wenn die Sünde, die diese Ichkonstruktion stabilisiert, erkannt, zugegeben und vergeben wird. Das Fachwort dafür heißt: Buße tun. Der Mensch bekennt in der Beichte Gott gegenüber (und vielleicht in Anwesenheit eines menschlichen Zeugen) seine Schuld und bittet ihn um Vergebung. Gott vergibt ihm (und vielleicht wird ihm die Vergebung persönlich zugesprochen) – und damit ist der Mensch frei von seiner Schuld. Er muss sich nicht weiter an seinem alten Ich festhalten.

Allerdings muss er seine Schuld erkennen und zugeben. Das kann er jedoch erst, wenn er erkennt, dass er angenommen ist. Er bekennt sein Versagen aus dem Bewusstsein von Stärke und seines Angenommenseins heraus, nicht aus einem Gefühl von Minderwertigkeit. „Voraussetzungen für unser Eingeständnis von eigener Schuld sind ein Gefühl von Zulänglichkeit und die Fähigkeit, sich selbst als wertvoll zu erleben. Aber diese Fähigkeit ist bei uns so angeschlagen, dass das, was als Selbstwert gilt, allzu oft nur eine grandiose Übertrumpfung eines eigentlichen Minderwertigkeitsgefühl ist.“⁸³ Buße tun ist der Moment der Umkehr, die Abwendung vom alten, falschen Wesen und die Hinwendung zu neuen Lebensmöglichkeiten in einer Haltung der Liebe und des Vertrauens, nicht aufgrund von Verurteilung, Vorwürfen oder Beschämung. Wenn diese Umkehr ein starkes Ich zur Grundlage hat und aus dem Bewusstsein eines sicheren Selbst erfolgt, ist sie ein grundsätzlicher Vorgang, der den ganzen Menschen umfasst, nicht nur einzelne Eigenschaften. Es geht dann vor allem um die Wurzel der verschiedenen Sünden: den Stolz – das ist das Innerste und nicht nur ein Verhalten. Der Stolz muss überwunden werden, er muss sterben. Der Stolz ist es, der zu verhindern versucht, dass ein Mensch Buße tut. Der Stolz will nicht, dass das Ich zerbricht und der Mensch klein, nackt, arm, bedürftig und jämmerlich mit sich selbst konfrontiert wird. Der Stolz ist das äußere Korsett eines Menschen, dessen Ich klein geblieben und schwach ist und das sich deshalb großmachen muss. Nur der Mensch, der wirklich stark ist, kann demütig sein – alles andere wäre Demütigung oder Masochismus.

„Unsere Natur ist voll versteckter Gemeinheit (Ichliebe)“, sagt Otto Stockmayer, „es muss nun Jesu Herrlichkeit triumphieren und das Gemeine gefangen nehmen in dem Gehorsam des Kreuzes. Der ganze Mensch gehört ans Kreuz, nicht nur seine einzelnen Sünden.“ Die

⁸³ Arno Gruen, Der Verlust des Mitgefühls, München 2002

Wahrheit muss ans Licht kommen, der fromme Ichsüchtige muss sich stellen und aus seiner Lauheit herauskommen. Das alte Ich muss offenbar, die Lüge enttarnt werden. Otto Stockmayer fordert dazu auf: „Tue Buße und glaube!“ Die Buße ist erst der Anfang, der erste Schritt. Sie benötigt die Fortsetzung, einen zweiten Schritt: den Glauben. „Die Buße hat keinen Wert, die uns nicht aus der Sünde herausführt. Sie ist nicht ein Trauern darüber, dass man so ist, wie man ist, gestern und morgen so wie heute.“ Denn das wäre doch nur wieder Selbstliebe. „Sondern Buße ist Raum machen und Christus hineinlassen in diesen Raum. Je mehr wir aus uns herauskommen, desto größer ist der Ekel, den wir über uns empfinden, desto tiefer der Abscheu über jeden Schatten von eigenem Wesen.“⁸⁴

Der nächste Schritt nach der Buße heißt: neu anfangen. Das alte Ich muss sterben, damit ein neues Ich geboren werden kann. Je größer der Ekel über das alte Wesen ist und je grundsätzlicher sich der Mensch von ihm befreit, desto mehr Raum kann das Neue, kann Jesus in seinem Leben bekommen.

Vollständig gesagt, geht es bei der Umkehr eines Menschen um vier Schritte:

1. Der Mensch erfährt Gottes Liebe. Gott nimmt ihn an und dabei wird deutlich, was in seinem Leben gegen Gott steht. Die Gnade Gottes bringt die Sünde ans Licht.
2. Es ist dem Menschen nun ein inneres Bedürfnis, all das, was ihn von Gott trennt, abzugeben. Er bekennt seine Sünden, das heißt: Er gibt sie Gott und wird von ihm entlastet. Gott rechtfertigt den Sünder und vergibt ihm seine Schuld.
3. Der Mensch kehrt um, das bedeutet: Er gibt sein altes Wesen in den Tod. Er will mit dem falschen Ich nichts mehr zu tun haben. Er lässt es los und kehrt sich ganz bewusst und willentlich von ihm ab.
4. Gott schenkt ihm ein neues Wesen, ein neues Ich. Der Mensch nimmt es an. Nun ist das Alte vorbei und er ist ein neuer Mensch geworden: „Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden“ (2. Korinther 5,17).

Das selbstgerechte Ich

Aber so einfach ist das meistens nicht: Das Alte beenden und grundsätzlich neu anfangen. Das Alte ist zäh, klebrig und lässt nicht so ohne Weiteres los. Der Vorgang läuft oft so: Der Mensch macht sich frei von sich, reinigt sein Inneres von allen alten Anteilen, ist schön geputzt und innerlich neu aufgestellt – da kehrt das Alte umso lieber zurück und macht sich breiter als vorher (Lukas 11,24-16). Es geht nicht anders, das Alte muss vollkommen sterben. Bleiben fragmentierte Ichanteile übrig, führen sie ein Eigenleben, zunächst verborgen, aber dann immer offensichtlicher. Wird der Glaube angenommen, ohne dass das alte Ich gänzlich stirbt, verwandelt sich die natürliche Ichliebe nur in eine fromme Selbstbezogenheit. Der Mensch wird nicht wirklich neu.

Das Sterben ist ein Kampf, da gibt es nichts zu beschönigen. Das alte Ich wehrt sich gegen das Sterben, es will nicht aufgeben, sondern höchstens „überkleidet werden“. (2. Korinther

⁸⁴ Otto Stockmayer, Die Gnade ist erschienen, Gießen 1990, Seite 50

5,2-4). Entsprechend wird der natürliche, alte Mensch äußerlich in fromme Gewänder gekleidet. Aber darunter ist er der alte geblieben. Man darf sich dann nicht wundern, dass der bisherige Mensch bald wieder zutage tritt, weil er immer noch da ist. Er hat sich in seinem Wesen nicht wirklich verändert.

Das ist das Problem, wenn man auf dem Weg der Heiligung, der Umkehr und Neuwerdung stehen geblieben ist, wenn man ihn nicht bis zum Ende gegangen ist. Man ist ein wenig christlich geworden, aber nicht wirklich ein Christ.

Es gibt nun zwei Varianten, um mit diesem im Ansatz stecken gebliebenen Christsein umzugehen: Entweder man beruhigt sich und erklärt, dass alles in Ordnung ist. Oder man strengt sich an, um das Werk mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln eigenständig zu vollenden. Im einen Fall beruft man sich auf Luthers Rechtfertigungslehre, im anderen geht man den Weg der selbst gewählten Frömmigkeit. Aber hinter beiden Varianten steht wieder der Stolz in seiner siebenfachen Ausprägung, die menschliche Selbstgerechtigkeit.

Im ersten Fall (man beruft sich auf Luthers Rechtfertigungslehre) baut man ein Ich auf, das jenseits von Gut und Böse über alle Angriffe des schlechten Gewissens erhaben ist. Dieses Ich ist ein großes Ich, das überheblich ist, sich selbst rechtfertigt und jeden Gedanken daran zurückweist, sich verändern zu müssen, geschweige dass es sterben müsste. Man ist gut so, wie man ist, und zeigt das auch ungeniert, man ist unhinterfragbar und unerschütterlich in der Gewissheit der eigenen Rechtschaffenheit. Man muss nichts tun, denn es ist alles getan – sagt man sich –, und ruht sich auf dieser Tatsache aus.

Es stimmt tatsächlich: Die Rechtfertigungslehre Martin Luthers besagt, dass der Mensch allein aus Gnade gerecht gesprochen wird, er muss nichts für sein Seelenheil tun. Es genügt, dass er getauft ist. Er hat in der Taufe sein Ich in den Tod gegeben („ersäuft“). Aber das genügt nicht, das ist nicht alles. Wenn der christliche Mensch ehrlich ist, wird er bald feststellen (so wie Luther auch): „Das Aas kann schwimmen.“ Mit der Taufe ist der Mensch zwar wiedergeboren und er gehört zu Gott und seiner Gemeinde – aber er ist noch lange kein anderer Mensch geworden. Er kann sich zwar auf seine Taufe berufen, muss sich jedoch gleichzeitig bemühen, dieser Taufe gerecht zu werden. Sonst wird der christliche Glaube eher zu einer Frömmigkeit als zu einem Frommsein.

Im 20. Jahrhundert war es der Pfarrer Dietrich Bonhoeffer, der in seinem Buch „Nachfolge⁸⁵“, von der „billigen Gnade“ sprach: „Billige Gnade ist die Gnade, die wir mit uns selbst haben“.

Teure Gnade dagegen „ist der verborgene Schatz im Acker, um dessentwillen der Mensch hingetht und mit Freunde alles verkauft, was er hat; die köstliche Perle, für deren Preis der Kaufmann alle sein Güter hingibt; die Königsherrschaft Christi, um derentwillen sich der Mensch das Auge ausreißt, das ihn ärgert, der Ruf Christi, auf den hin der Jünger seine Netze verlässt und nachfolgt“. Teuer ist die Gnade, „weil sie in die Nachfolge ruft, Gnade ist sie, weil sie in die *Nachfolge Christi* ruft; teuer ist sie, weil sie dem Menschen das Leben kostet, Gnade ist sie, weil sie ihm so das Leben erst schenkt; teuer ist sie, weil sie die Sünde

⁸⁵ Dietrich Bonhoeffer, Nachfolge, Gütersloh 2005

verdammte; Gnade ist sie, weil sie den Sünder rechtfertigt“. Jesus hat mit seinem Leben für uns bezahlt. Deshalb sollten wir es uns auch etwas kosten lassen, ihm nachzufolgen. Das christliche Leben ist nicht billig zum Schnäppchenpreis zu haben. Es kostet alles: das eigene Ich (siehe: Kolosser 3, 1-17).

Fromme Ichsucht

Die zweite Variante der christlichen Nachfolge, die rudimentär im Ansatz stecken geblieben ist, ist die fromme Ichsucht. Der Weg der Heiligung wurde zwar begonnen, aber nicht vollendet. Der Mensch hat einen Anfang gemacht, ihn aber nicht fortgesetzt. Er ist bei sich selbst stehen geblieben. Die Veränderung wurde nicht konsequent durchgeführt, das Neue nicht wirklich angenommen. Nun ist man halb neu, halb alt. Das Alte aber ist stärker. So beginnt man zu fordern, stellt sich gegen die Gemeinschaft der Christen, hält sich für bedürftiger als die anderen. Man wird zum Konsumenten und nimmt sich das, was man denkt, dass es einem zusteht. Der Glaube wird konsumiert, vereinnahmt und verbraucht. Er wird dazu benutzt, um die innere Leere zu kompensieren. Man verwendet das, was allen gleichermaßen zusteht, nur für sich selbst. Umgekehrt gibt man nichts, sondern nimmt nur – und denkt, dass man einen gerechtfertigten Anspruch darauf hat.

Man sieht nur sich und seine eigene Bedürftigkeit und stellt Forderungen. Man fordert den Segen Gottes und sieht seine Erlösung nicht als ein Geschenk Gottes, sondern als eine Leistung, für die man bezahlt hat. Im Stillen ist man sogar der Meinung: „Gott kann froh sein, dass er mich hat.“ Man kultiviert das eigene geistliche Leben durch Gebet, Bibelstudium, Meditation und anderen frommen Übungen – aber das zeigt sich eher in äußeren Vollzügen und weniger mit innerer Beteiligung. Man will gut dabei aussehen und sich bestätigen. Es wirkt wie ein geistliches Wellnessprogramm. Man kümmert sich dabei mehr um sich und die eigenen Gefühle als um Gott. Etwas für seinen Nächsten zu tun kommt gar nicht infrage. Die Not des anderen, auch wenn er noch so nahe ist, wird nicht wahrgenommen. Man will sie nicht sehen. Das eigene, fromme Leben steht davor. Man muss zuerst mit sich klarkommen. Man will nicht dienen, aber man will bedient werden. Man will sich nicht opfern, aber man fordert Opfer. Man will nicht glauben, sondern fordert Beweise. Man sucht nicht die Beziehung zu Gott, sondern betont den Anspruch auf geistliche Versorgung. Der Glaube „degeneriert zu einem fruchtlosen, egozentrischen, konsumorientierten geistlichen Narzissmus“⁸⁶. Gesetzlichkeit, die Betonung von Moral, Recht und Anstand und das Bemühen um das eigene Gutsein sind doch nur wieder die Auswirkungen des großen, stolzen Ichs, das sich nun religiös aufbläht.

Man kreist in unguter Weise um das fromme Ich, seine Wünsche und Bedürfnisse, die man zu befriedigen sucht. Gegen diese fromme Ichsucht ist kaum anzukommen. Sie wirkt sehr geistlich, manchmal sogar übergeistlich. Sie hat immer recht. Sie ist immer auf der stärkeren Seite, nämlich auf der Seite Gottes.

Vielleicht ist man nach außen hin sogar devot, macht sich ganz schwach und klein und sagt:

⁸⁶ Gilbert Bilezikian, Gemeinschaft, Asslar 1999, Seite 54

„Ich bin nichts, Gott ist alles.“ Und kompensiert gleichzeitig die eigene Schwäche mit frommer Leistung und versucht besser zu sein als andere. Das sieht sehr demütig aus, ist in Wirklichkeit aber sehr selbstsüchtig; man will seine Schwachheit nicht zugeben müssen, man will sie verstecken. Auf diese Weise ist man der Wolf im Schafspelz: inwendig voller Gier, Stolz, Habsucht, Aggressionen, Schmerz oder Neid – aber nach außen zeigt man ein frommes Gesicht. Zuletzt ist man sogar noch stolz auf seine demütige Art – und merkt nicht den Widerspruch, der in dieser Tatsache liegt.

Eine Unterscheidung ist wichtig: Heiligung ist nicht Vollkommenheitsstreben. Es geht nicht darum, in seinem Glauben gerechter und in seinen Bemühungen heiliger zu werden, man wird dabei sonst selbstgerecht und scheinheilig. „Anstatt uns zu heiligen Menschen und ausgeglichenen Persönlichkeiten zu machen – das heißt, zu ganzen Menschen in Christus –, macht das Vollkommenheitsstreben uns zu geistlichen Pharisäern und Neurotikern.“⁸⁷

In Wirklichkeit ist die fromme Ichsucht die schlimmste Variante dieser Sucht. Das schwache, leere Ich wird mit frommen Phrasen aufgerichtet. Es ist nichts echt, es ist alles nur heiße Luft. Wenn man dagegen angeht, legt man sich mit Gott an – vermeintlich. Aber das stimmt nicht, man hat es nur mit einem selbstsüchtigen Konstrukt von Gott zu tun. Gott wird vereinnahmt, um sich selbst groß zu machen und sich über andere zu stellen.

Die fromme Ichsucht ist auch deswegen so gefährlich, weil sie kaum zu erkennen ist.

Es ist der trügerische Hochmut und die falsche geistliche Sucht des alten Menschen, der heilig sein will – aber zu eigenen Bedingungen: ohne die Unterordnung unter Gott, ohne in die Gemeinschaft der Mitchristen eingebunden zu sein und ohne jegliche liebevolle Tat. Es ist die Verachtung des Lebens, die sich hinter der Demut dieser Innerlichkeit versteckt. Denn das Leben ist nicht kontrollierbar, auch nicht das geistliche Leben. Es ereignet sich. Man erzeugt das, was man eigentlich nicht selbst machen kann und was ein Geschenk Gott sein soll. Man wird zum künstlichen Christen und tut so als ob. Die geistlichen Erfahrungen werden produziert, fromme Worte auswendig gelernt, ein geistliches Gefühl vorgespielt. Diese fromme Show ist oft nur schwer zu entlarven, denn es sieht ja alle so gut und geistlich aus. Es werden viele schöne Worte gemacht, aber man verachtet gleichzeitig die Mitchristen und stellt sich über sie.

Otto Stockmayer bekennt selbstkritisch: „Wie oft haben wir uns selbst in Versammlungen produziert oder wenn wir mit anderen redeten, selbst wenn wir keine Selbstbefriedigung suchten oder erwarteten! Wir waren nicht bedeckt. Alles in uns, das nicht Christus ist, ist unrein; die kleinste Kundgebung des Ichlebens im Innersten, von Menschen ungesehen, uns aber durch den Heiligen Geist klargemacht, ist im tiefsten Sinne des Wortes Sünde.“⁸⁸

Die Bibel wird als Waffe genommen, wenn es kritisch wird und man sich verteidigen muss. Bibelverse sind immer Beweise *gegen* die anderen, sie sind eine vortreffliche Munition, denn sie zeigen, dass man sich auskennt, und sie können nicht infrage gestellt werden. Wer sich in der Bibel auskennt, ist besser! Er ist auf der richtigen Seite.

Das eigentliche geistliche Leben wird aufgebauscht, die geistliche Leistung beweist, dass man

⁸⁷ David Seamands; Heilung der Gefühle, Marburg 1986, Seite 67

⁸⁸ Otto Stockmayer, Die Gnade ist erschienen, Gießen 1990, Seite 49

auf dem Weg der Heiligung weiter fortgeschritten ist: mehr Stille Zeit, mehr Gebet, mehr Verzicht. Besser, mehr – man vergleicht sich, bewertet sich und den anderen. Das geht immer zu den eigenen Gunsten aus. Man weiß genau, wie es geistlich laufen muss, und zwingt den anderen in diese Gesetzmäßigkeiten: Man kennt sich ja bestens aus, ist ja bereits weiter als der andere. – Mein Ich ist schon lange gestorben und deins?

Das Gebet wird zur Maßregelung: „Kann ich für dich beten?“ heißt: „Ich sage dir, was Gott von dir möchte.“ Im Gebet für den anderen stellt man sich über ihn. Man fühlt sich dadurch besser und überlegen.

Vorschläge in der Gemeinde werden sofort blockiert: „So geht das nicht!“ Man ist der reifere Christ, ein Wächter der reinen Lehre und übt dieses Amt konsequent aus.

Eine Steigerung ist, dass man noch selbstmitleidig sagt: „Ich will ja gewiss nicht immer der Unheilsprophet sein. Aber ich muss es ja. Es ist meine Aufgabe, die anderen auf ihr Fehlverhalten hinzuweisen.“

Sterben, um zu leben

Doch es hilft alles nichts: Das Ich muss sterben. Der Glaube, die Nachfolge Christi hat einen hohen Preis: das eigene Leben. Gott macht nicht mit bei allen Intrigen der frommen Ichsucht, er lässt sich nicht vereinnahmen. Denn Gott ist Liebe und er ist eifersüchtig darauf bedacht, dass er im Leben des Menschen an erster Stelle steht. Das Prüfkriterium für ein echtes, frommes Ich oder ob es sich um eine billige Nachahmung handelt, ist die Frage: Ist dieser Mensch so gesinnt, wie Jesus Christus auch war (Philipper 2,5)?

Und ein weiteres Zeichen ist, ob sich dieser Mensch anderen gegenüber liebevoll verhält. Denn „wer Gott liebt und seinen Bruder hasst, der ist ein Lügner“ (1. Johannes 4,20). Die Liebe zu Gott besteht nicht nur in Worten, sondern auch Taten. Die Liebe zu Gott und die Liebe zum Mitmenschen sind eins.

Jedoch die Liebe in der Nachfolge Jesu hat es in sich: Sie ist langmütig, freundlich, nicht eifersüchtig, nicht böswillig, nicht aufgeblasen, nicht ungehörig frech, sie sucht nicht das Ihre, lässt sich nicht erbittern, rechnet das Böse nicht zu, erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, duldet alles (1. Korinther 13).

Diese Liebe erfordert viel, sie kostet das Ich – auch das fromme Ich, denn sie sieht vollkommen von sich selbst weg und konzentriert sich ganz darauf, was dem anderen dient. Wer merkt, dass dieser Maßstab der Liebe Gottes nicht in allem mit seinem Verhalten übereinstimmt, sollte sich zuerst um den Balken im eigenen Auge kümmern, bevor er den Splitter im Auge des andern anprangert (Matthäus 7,3-5). Spätestens jetzt wird deutlich, dass Heiligung ein beständiger Prozess ist. Immer wieder erkennen wir die Defizite unseres Lebens. Deshalb ist die Bekehrung wichtig, eine Umkehr, in der wir uns ganz bewusst von unserem alten Ich abwenden und es loslassen. Diese Bekehrung geschieht einmal grundsätzlich, muss aber im Alltag beständig wiederholt werden, immer dann, wenn sich das alte Ich wieder bemerkbar macht. Dann ergreift man die Chance, jammert nicht über das alte Ich und bemitleidet sich als armen Teufel. Wenn man unvermittelt den fragmentierten Anteilen seiner alten Existenz begegnet, ist das eine großartige Möglichkeit, nun auch diese

zu Jesus zu bringen, damit sie endlich mit Jesu sterben können. Man gibt sie mit Jesus in den Tod. Man bittet Gott um Vergebung für alles, was als Selbstsucht, Habgier und Stolz erkannt wird, und empfängt die Vergebung durch Jesus Christus. Das, was war, ist damit vorbei. Man wendet sich ab und lässt es zurück und ist bereit, neu zu werden, sich in ein neues Ich hinein umgestalten zu lassen. Um das Neue geht es, um ein neues Ich, um die neue, geheiligte und erlöste Existenz.

Es ist nie zu spät, sich mit einer klaren eindeutigen Entscheidung vom alten Ich zu trennen, um sein ganzes bisheriges Leben oder das, was man als alt erkannt hat, in die Hand Gottes zu legen. Das tut man eifrig, gern und mit freiem Willen. Vom Alten frei zu werden ist ja das Beste, was einem passieren kann. Auch wenn es das eigene, selbstgerechte, fromme Leben kostet.

Es gab allerdings eine Zeit, da wurde das Ich gewaltsam gebrochen. Vor allem in frommen Gemeinschaften wurde es zum Gesetz, dass der Christ kein eigenes Ich haben darf: Er muss immer nachgeben, er geht den unteren Weg, er macht sich klein und verhält sich unterwürfig. Die Bekehrung war kein freiwilliger Akt, sondern ein äußerer Zwang. Das führte in weiten Bereichen der christlichen Welt zu einer großen Verunsicherung: Wie ist es nun mit dem Ich? Ist es böse oder gut? Als Folge wurde das Ich in zwei Teile gespalten: Man lebte in der Gemeinde ein frommes Ich und in sonstigen Bereichen pflegte man den eigenen, persönlichen alten, aber vertrauten Schweinehund.

Das führte zu einer doppelbödigen Moral, zu einem unehrlichen und scheinheiligen Christsein. Kein Wunder, wenn dann die Entwicklung in die andere Richtung ausschlug: Ein Christ darf sich wehren, muss nicht nachgeben, sollte sich durchsetzen und zeigen, dass er konfliktfähig ist. Das hatte vielfach die Konsequenz, dass die Christen sich nicht mehr von der Welt unterschieden.

Heute wird mehr und mehr deutlich, dass die Aufteilung in eine fromme Existenz einerseits und das weltliche, normale Leben andererseits so nicht funktioniert. Ein ganzheitliches Christsein ist erforderlich: das neue, das von Gott erlöste Ich. Es gibt nicht nur die beiden Pole Ichverneinung auf der einen und das „Ich auf dem Thron“ auf der anderen Seite. Zu einem gesunden geistlichen Leben gehört, dass man selbstbewusst ich sagen kann, aber dass dieses Ich nicht alles ist. Sondern gerade das starke, selbstbewusste Ich kann – aus freien Stücken und befähigt durch Gottes Liebe – nachgiebig, zurückhaltend und friedliebend sein. Das erlöste Ich ist mit Jesus gekreuzigt, ja. Aber das ist ein freiwilliger Akt der persönlichen Hingabe. Nur das Ich, das sich gefunden hat, weil es von Jesus gefunden wurde, kann sterben. Zuerst kommt die Annahme durch Gott, dann kommt das Loslassen. Gekreuzigt werden klingt brutal. Es geht jedoch nicht darum, denselben Tod wie Jesus zu erleiden. Es bedeutet vielmehr, sich ganz Jesus zu übergeben, der für uns gestorben ist. In seinem Tod stirbt auch unser Ich. Und wie bei Jesus erfolgt auf diesen Tod die Auferstehung: Das neue Ich, das geheilte, geheiligte, erlöste Ich steht auf, eine neue Existenz beginnt, neue Lebensmöglichkeiten tun sich auf. Besser, stärker, sozialverträglicher und nachhaltiger als bisher. Denn Jesus ist das wahre, das wirkliche Ich. Er ist der, der sagt: „Ich bin.“ Wenn das

eigene Ich stirbt (das heißt: wenn wir unseren Stolz, unsere Selbstbezogenheit und unsere Stärken aufgeben), dann wird mit Jesus zusammen dieses neue, wahre, wirkliche Ich auferstehen. Das Ich Jesu gewinnt in uns Gestalt. Wir werden ein Stück wie Jesus. „Nicht mehr ich lebe, sondern Jesus lebt in mir“ (Galater 2,20). Das Ich, das in unserem Leben mit Jesus aufersteht, ist durchsetzungsfähig **und** nachgiebig, kämpfend **und** bewahrend, herausfordernd **und** fürsorglich, stark **und** hörend.

Das neue Ich verbindet diese Gegensätze und schafft neue Möglichkeiten: Ein Ich, das nicht an sich klebt und sich nicht beweisen muss, sich nicht ständig verteidigt – sondern das in einer großen Gelassenheit und innerer Sicherheit Schwierigkeiten aushält. Das gestorbene und mit Jesus auferstandene Ich ist das wirklich fromme Ich, das so stark ist, dass es auch flexibel, anpassungsfähig und weich sein kann, es wird nicht mehr zerbrechen, egal, was kommt.

Denn wer losgelassen hat, ist gelassen, ihm kann nichts mehr genommen werden.

Wer ein Gestorbener ist, dem kann eigentlich nichts mehr passieren.

Wer verlieren kann, muss sich nicht unter allen Umständen durchsetzen.

Wer weiß, was er hat, kann auch verzichten.

Wer weiß, wer er ist, muss sich nicht ständig wichtigmachen.

Wer seine Schwächen kennt, kann nicht mehr beschämt werden.

Wer seine Schuld nicht mehr versteckt, sondern zugibt, ist nicht erpressbar.

Wer auch klein sein kann, ist nicht abhängig.

Das alles schafft eine ungeheure Freiheit, die weite einer neuen, faszinierenden Existenz.

Gebet der Hingabe

Jesus, ich gebe dir mein Leben, meine Stärke, mein Ich.

Ich mache mich leer vor dir, denn in mir ist sowieso nichts Gutes.

Ich übereigne dir meine Pläne, Wünsche, Hoffnungen.

Ich gebe dir meine Möglichkeiten, Gaben, Fähigkeiten.

Du darfst mit mir machen, was du willst.

Denn was du tust, ist gut für mich.

Du schenkst mir dich selbst, dein Leben, deine Stärken, dein Ich.

Du füllst mich mit Gutem.

Es sind dein Pläne und Verheißungen, die mir Hoffnung geben.

Du nimmst meine Fähigkeiten und setzt sie ein zu deiner Ehre.

Du bist mein Ich:

„Wenn ich nur dich habe,

so frage ich nichts nach Himmel und Erde“ (Psalm 73,25).

Amen

11. Ichsucht: Sprengstoff in christlichen Gemeinden

Die barmherzigen Retterseelen

Ichsüchtige Menschen bringen christliche Gemeinden an Grenzen, die man sich nicht wünscht und eigentlich auch in diesem Bereich für unmöglich hält. Man will ja ein Ort sein, wo sich alle wohlfühlen, man sich gegenseitig annimmt und akzeptiert. Das ist bei diesen Menschen jedoch unmöglich. Sie schaffen es, eine Gemeinde durcheinanderzubringen, die Mitarbeiter bis an den Rand ihrer Kapazität zu beschäftigen und auszusaugen, sodass irgendwann der Punkt erreicht ist, wo alle völlig ausgepowert sind. Dieser Punkt kommt besser früher als später. Je länger die Auseinandersetzungen laufen, desto weniger Kraft ist dafür da, einen klaren, eigenständigen Schnitt zu machen. Und diese Kraft ist unbedingt nötig. Man hat alles versucht, ist dem ichsüchtigen Menschen weit entgegengekommen, hat ihm viel Raum gegeben, den er ausnützt und überschreitet, hat viel Zeit investiert in Gespräche, Klärungen und Absprachen – aber es hat alles nichts genützt. Je mehr man investiert hat, desto bitterer wird nun der Schluss. Denn man muss erkennen, dass alles umsonst war. Im Gegenteil: Es wurde alles nur noch schlimmer. Je mehr Aufmerksamkeit der Ichsüchtige erhalten hat, desto mächtiger wurde er. Die Zuwendung hat ihm richtiggehend die Power gegeben, die er nun einsetzt, um sein Ich weiter aufzublasen.

Das Problem ist jetzt: Ein Teil der Gemeinde (am besten das Leitungsteam) ist nach langen Diskussionen zu der Meinung gekommen, dass nur noch eine Trennung infrage kommt. Ein anderer Teil ist aber nach wie vor fasziniert von der Begabung und der Ausstrahlung des ichstarken Gemeindeglieds. Wieder andere sind der Meinung, dass man so mit einem Gemeindeglied überhaupt nicht umgehen dürfe. Sie fragen: „Was hat sich dieser Mensch denn eigentlich zuschulden kommen lassen?“ Und der Leitungskreis ist nun in der Beweisspflicht und sieht dabei alt aus. Es gibt keine konkreten Verfehlungen, die man vorlegen könnte. Jetzt steht der Leitungskreis am Pranger und ihm wird vielleicht vorgeworfen, dass es hier ja um einen Machtkampf ginge und die Leiter nur neidisch auf den einen Menschen seien, weil er mehr Einfluss habe als sie. Wenn der Leitungskreis jetzt anfängt, sich zu rechtfertigen, wirkt das sehr kümmerlich, und er macht neben dem Bruder, der sich immer noch strahlend präsentiert, eine schlechte Figur. Mehr noch: Je deutlicher die Zeichen auf Auseinandersetzungen stehen und je klarer gesagt wird, dass der unangenehme Zeitgenosse gehen muss, desto mehr fährt der Ichsüchtige zu seiner vollen Größe auf. Es scheint fast so, als sei er für diese Stürme geboren. Es gelingt ihm, die barmherzigen Retterseelen in der Gemeinde auf seine Seite zu ziehen, sich als Opfer von Intrigen und Missgunst darzustellen und deutlich zu machen, dass ein übles Spiel gegen ihn gespielt wird. Die Gemeinde wird gespalten in Befürworter des Ichtypen auf der einen Seite und seinen Gegnern auf der anderen. Die Gegner sind dabei eindeutig auf der schwächeren Seite.

Es sind die Retterseelen in der Gemeinde, die letztlich eine finale Erledigung der Ichsucht erschweren. Es sind Gemeindeglieder, die voller Barmherzigkeit dafür plädieren, dass man doch bitte sehr versöhnlich und liebevoll auch mit schwierigen Menschen umzugehen habe. Sie pochen auf die unveräußerlichen Grundlagen der christlichen Gemeinde wie Vergebung

und Gnade und verstehen überhaupt nicht, um was es eigentlich geht. Sie sind im Bannkreis des ichstarken Menschen, sie sind zu seinen Unterstützern geworden und damit Co-Abhängige. Sollten doch konkrete Verfehlungen benannt werden können, weist der Ichsüchtige im Brustton der Überzeugung darauf hin, dass dies doch eigentlich nur Lappalien seien, die jemand, der wirklich christlich denkt, großzügig übergehen könne. Die Betonung liegt dabei auf dem Wort „wirklich“. Zur Not gibt er sich zerknirscht und seine Unterstützer jubilieren ob seiner Demut und Einsicht. Dabei ist alles vorgespielt und nur vorübergehend gültig. Aber wer soll das entscheiden? Wer kann wirklich bewerten, ob ein Mensch in seinem Herzen bußfertig ist oder ob er nur so tut? Das ist ein wirkliches Dilemma. Vor allem weil nun die Leitung schuldig gesprochen wird, sie würde die Gemeinde polarisieren und spalten, sie würde ihrer Leitungsverantwortung nicht gerecht. Was sollen die Leiter tun? Blasen sie zum Rückzug, hat der Ichsüchtige gewonnen und kann mächtiger sein als zuvor. Er wird seine Vorteile ausnutzen und die Gemeinde nur noch mehr auf seine Seite ziehen und zu seinem Volk machen, das ihm dient. Wenn die Leitung andererseits auf ihrer Meinung beharrt, dass der Ichmensch die Gemeinde verlassen soll, wirkt das unerbittlich, unversöhnlich und machtgerig. In dieser Situation ist es schon öfter zu Gemeindespaltungen gekommen. Der Apostel Paulus warnt eindringlich: „Ich ermahne euch aber, dass ihr euch in Acht nehmt vor denen, die Zwietracht und Ärgernis anrichten entgegen der Lehre, die ihr gelernt habt, und euch von ihnen abwendet. Denn solche dienen nicht unserem Herrn Christus, sondern ihrem Bauch; und durch süße Worte und prächtige Reden verführen sie die Herzen der Arglosen“ (Römer 16,17-18).

Die Aufgabe der Leitung

Ein weiterer erschwerender Umstand kommt hinzu, wenn die Leitung in ihrer Entscheidung nicht einmütig ist. Man hat gehofft, man könnte das Problem einfach lösen, indem man den Starken bittet, das Feld freiwillig und still zu räumen. Kurze Zeit hat es auch so ausgesehen, als würde es funktionieren. Das Leitungsteam war erleichtert. Das war jedoch nur die Ruhe vor dem Sturm. Der Ichsüchtige hat seine Kräfte gesammelt – und wahrscheinlich auch seine Unterstützer mobilisiert. Wenn sich nun zeigt, dass es so einfach nicht funktioniert, bekommen einige in der Leitung nasse Füße und wollen zurückrudern. Die anderen sind aber dafür, jetzt weiterzugehen: „Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende.“ Da keine einmütige Klarheit herzustellen ist, hat nun das Leitungsteam ein Problem. Statt sich um andere Fragen kümmern zu können, geht es nun ständig um diesen einen Menschen und darum, wie man mit ihm umgehen soll. Die Fronten verhärten sich nach innen, der Konflikt verlagert sich auf die Mitglieder des Leitungskreises. Viele Sitzungen vergehen, die Atmosphäre wird zunehmend angespannt und man weiß nicht, wie man aus dieser Nummer herauskommen soll. Man ist wie gelähmt. Und dabei verliert man immer mehr Handlungskompetenz, wird schwächer und die Möglichkeiten, sich dem Ichsüchtigen klar und mutig in den Weg zu stellen, schwinden.

Der Ichsüchtige bekommt es natürlich mit, dass es um ihn geht. Er findet es nur toll, dass sich nun auch die Spitzen der Gemeinde mit ihm befassen – dass er im Fokus ist. Es bereitet ihm ein diebisches Vergnügen, dass er es schafft, die Mächtigen der Gemeinde zu blockieren. Er ist stärker als sie! Er hat sie in der Hand. Und er lässt sie nun am ausgestreckten Arm verhungern. Er taucht ab, lässt andere für sich kämpfen, gibt sich harmlos und zeigt seine Bedürftigkeit. Er bedauert es mit einem treuherzigen Augenaufschlag, dass die Lage in der Gemeinde schwierig geworden ist. Er versteht alles nicht: Wie kann es nur sein, dass es so stark um ihn geht? Er hat doch nur das Beste gewollt und will sich nach wie vor für die Gemeinde einsetzen. Die Lage wird immer aussichtsloser und ein großer Teil der Gemeinschaft ist verwirrt, weil man gar nichts mehr versteht: Um was geht es? Warum ist die Leitung gegen diesen Bruder? Kann es sein, dass ein Machtkampf tobt? Gibt es irgendetwas, was uns vorenthalten wird, irgendwelche schmutzigen Geheimnisse, von denen wir nichts wissen? Die Leitung spürt diese Verunsicherung, vielleicht erreichen sie auch mehr oder weniger aggressive Anfragen zu ihrem Vorgehen und ob es tatsächlich möglich ist, dass man auf diese Weise ein Mitglied der Gemeinschaft diskreditiert? Die Leitung kommt zunehmend in Zugzwang.

Wenn sie nun einen Befreiungsschlag riskiert und einen Schritt nach vorn wagt, kann es noch komplizierter werden. Sie beruft beispielsweise eine Gemeindeversammlung ein, um die Fakten dazustellen. Es kann sein, dass der Betreffende zu dieser Versammlung gar nicht kommt oder wenn doch, sich sehr defensiv im Hintergrund hält, als ging es nicht um ihn. Er hat ja vorher seine Leute informiert. Die Leitung versucht die Sachlage dazustellen und zu begründen, warum sie meint, dass es besser für alle sei, wenn der eine die Gemeinde verlässt. Das sieht aber alles sehr schwach und dürftig aus. Auf insistierende Nachfragen aus der Gemeinde hin kann die Leitung nur immer wieder darauf hinweisen, dass die ganze Geschichte eine seelsorgerliche Sache ist und Einzelheiten nicht genannt werden können. Die Gemeinde müsse der Leitung vertrauen, sie würden verantwortlich handeln. Aber das Vertrauen ist kaputt. Umso mehr wird beschwörend mitgeteilt: Es müsse doch akzeptiert werden können, dass hier in der Öffentlichkeit keine schmutzige Wäsche gewaschen werden könne. Das alles klingt nicht sehr überzeugend: Wie lauten die Fakten? Um was geht es eigentlich? Der Betreffende lacht höhnisch vor sich hin. Jetzt wird die ganze Geschichte zu einer Machtfrage: Leitung oder Gemeinde? Die Leitung fühlt sich isoliert, nicht akzeptiert. Einzelne Mitglieder des Leitungsteams überlegen sich, ob sie ihren Rückzug erklären sollen, denn ein solches Hickhack müssten sie sich ja nicht geben. Andere – auch aus der Gemeinde – sind der Meinung, das ganze Leitungsteam sollte zurückzutreten, denn sie habe ihre Autorität verloren. Es sei ja offensichtlich, dass sie nicht leiten können und deswegen müssten nun andere das Ruder übernehmen und die Verwirrung beseitigen. Vielleicht wäre es sogar gut, wenn der am Pranger stehende Bruder in die Leitung käme? Jetzt geht es um die finale Frage: entweder er oder wir. Das ist der *worst case* einer Gemeinde, denn nun ist die Leitung angeschossen. Und wenn die Leitung nicht mehr agieren kann, sind den Dämonen der Willkür Tür und Tor geöffnet. Das ist nicht unbedingt die Absicht des Ichsüchtigen, aber er hat auch nichts gegen dieses Spiel, das er losgetreten hat und nun genießt. Einige Leitungskreismitglieder zweifeln tatsächlich an sich selbst und sind kurz

davor, es ebenfalls gut zu finden, wenn der Ichtyp die Leitung übernehme. Für eine Befriedung der Gemeinde sei es vielleicht tatsächlich besser, wenn er nun die Position bekäme, die er ja eigentlich möchte. Aber auf diese Weise würde kein Friede einkehren. Kommt der Ichsüchtige an die Macht, wird er sehr rasch seine Anhänger um sich scharen und die restlichen Gemeindeglieder werden sich zurückziehen oder sogar die Gemeinde verlassen.

Mut zur Wahrheit

Das Einzige, was jetzt noch hilft, ist, der Gemeinde glasklaren, reinen Wein einzuschenken. Jetzt ist nicht mehr vornehme Zurückhaltung angesagt, sondern muss die Gemeinde, damit sie die Lage wirklich beurteilen kann, verstehen, was gespielt wird. Jetzt wäre es gut, wenn ein Mitglied des Leitungskreises den Mut hätte, vor die Gemeinde zu treten und sehr deutlich und sehr persönlich von all den mühsamen Sitzungen zu berichten, den vielen schweren Überlegungen, den harten internen Auseinandersetzungen und dem Leiden an dieser Situation. Er müsste vermitteln können, dass man es sich nicht leicht gemacht hat. Er müsste auch die Wertschätzung gegenüber dem Ichsüchtigen ausdrücken und mitteilen, dass man durchaus auch seine Qualitäten sieht. Aber dass die übergriffige und raumgreifende Art des Bruders in dieser Gemeinde nicht geduldet werden kann. Er müsste weiter darauf hinweisen, dass man als christliche Gemeinschaft ein Ort sei, wo alle gleich seien, wo man sich unterordnet und einander achtet. Hilfreich ist, wenn man diese Kernwerte bereits formuliert hat und auf sie hinweisen kann. Es sei nun eben die besondere Art des einen, die nicht zum vereinbarten Verhalten passt. Das Miteinander sei gefährdet und deshalb sei man gezwungen, die Notbremse zu ziehen. Bei diesem Plädoyer kommt es nicht darauf an, viele beweiskräftige Fakten vorzulegen (die hat man sowieso nicht und wenn, dann klingen sie dürftig), sondern darauf, dass es gelingt, überzeugend zu sein, echt, persönlich, offen. Wenn die Gemeinde spürt, dass die Entscheidung aus einem persönlichen Ringen erfolgt ist und man es sich eben nicht leicht gemacht hat, kann sie sie eher akzeptieren. Vielleicht keimt auch der Eindruck auf, dass die Leitung recht hat, und dem einen oder anderen der anwesenden Zuhörer fallen Situationen ein, wo der ichsüchtige Bruder sich seltsam verhalten und die Gemeinschaft ignoriert hat. Passiert das, hat die Leitung ein paar Pluspunkte in dieser Auseinandersetzung gewonnen. Es sei denn, der Betroffene setzt nun seinerseits zu einem Plädoyer an, um in epischer Breite seine Position zu vertreten und die Ungerechtigkeit seiner Person gegenüber anzuprangern. Die Leitung darf dem Ichsüchtigen nun kein Rederecht erteilen, auch auf die Gefahr hin, dass die Situation weiter eskaliert. Das würde uferlos. Die Leitung hat ihr Statement abgegeben, selbstlos und sachlich. Sie hat als Leitung agiert und ihre Verantwortung wahrgenommen, deutlich und klar. Jetzt ist die Gemeinde dran: Sie muss reagieren und sich zu ihrer Leitung stellen.

Es wäre nun allerdings auch nicht gut, wenn die Leitung eine Abstimmung vorschlagen würde. Die Frage, ob der ichsüchtige Mensch bleibt oder nicht, ist nicht die Sache der

Gemeinde. Eine solche Abstimmung würde weiter polarisieren. Es geht jetzt nicht mehr um den ichsüchtigen Bruder. Es geht nun vielmehr darum, dass die Gemeinde die Entscheidung der Leitung akzeptiert und sich hinter das Leitungsteam stellt. Die Leitung versucht, das Heft des Handelns wieder in die eigenen Hände zubekommen. Sie lässt sich nicht verunsichern. Sie steht fest zu dem, was sie erkannt hat. Sie weiß, dass sie richtig entschieden hat, und vermittelt das auch so. Sie strahlt Sicherheit aus und lässt nicht mit sich diskutieren. Sie rechtfertigt sich nicht, sondern erklärt, dass dieser Schritt leider notwendig ist. Sie äußert Verständnis für die Gemeindeglieder, die das nicht mitvollziehen können, und bittet sie, sich trotzdem hinter die Leitung zu stellen. Es wäre optimal, wenn die Leitung vermitteln könnte, dass es nicht für oder gegen den einen Bruder geht, sondern um die Position der Leitung. Die Leitung hat nach reiflicher Prüfung entschieden, so wie es ihre Aufgabe ist, und steht zu ihrem Beschluss. Der wird nicht zur Verfügung gestellt, sondern nur mitgeteilt und begründet. Die Gemeinde wird gebeten, sich hinter diesen Beschluss zu stellen, weil er für die Gemeinde das Richtige ist. Punkt. Alles andere würde wieder dem ichsüchtigen Menschen zu viel Raum geben, würde ihn zu dem kraftraubenden Streitpunkt der Gemeinde machen, der er gern sein möchte.

Es kann sein, dass einige Gemeindeglieder aufgrund dieses apodiktischen Vorgehens der Leitung die Gemeinde verlassen. Aber das sollte man riskieren. Es ist besser, es erfolgt ein klarer Schnitt, als das Elend dauert an (ein Schrecken ohne Ende). Und es wird andauern, wenn es jetzt keine Lösung gibt. Ist das Problem einmal erkannt und benannt, muss man auch zu einem Ergebnis kommen. Jetzt den Rückzug anzutreten und die Sache doch wieder nur sich selbst und der eigenen Entwicklung zu überlassen, würde dem Ichsüchtigen recht geben. So leid es jedem tut und so problematisch es ist: Für Ichsüchtige ist in der christlichen Gemeinde kein Platz.

Notfallstrategien

Das Beste ist natürlich, man lässt es nicht zum Äußerten kommen, sondern handelt frühzeitig, wenn man erkennt, dass es sich um Ichsucht handelt. Im Folgenden will ich ganz konkret einige Vorschläge machen, wie man vorgehen könnte.

Bei einem ichsüchtigen Gemeindeglied

Wenn möglich, wird jemand, der der Gemeinde beitreten will, bei seinem Eintritt auf Herz und Nieren geprüft. Es wird ihm klargemacht, was in der Gemeinde geht und was nicht. Er wird darauf hingewiesen, dass es zu einer christlichen Gemeinde gehört, dass man sich in die Gemeinschaft einfügt. Unterordnung ist keine fromme Übung, um sein Selbst zu optimieren, sondern ein wichtiger Teil des christlichen Lebens und eine Möglichkeit, sich selbst zu überwinden – und damit das Gemeinsame zu entdecken und zu entfalten. Wird gleich zu Beginn bereits deutlich, dass es diesem Menschen ausschließlich um seine Selbstverwirklichung geht, wäre es besser, jetzt nicht mit der allzeit bereiten christlichen Hoffnung zu erwarten, dass er sich irgendwann ändern wird, sondern gleich deutlich zu machen, dass diese Gemeinde nicht sein Platz ist, wenn es ihm nur um Selbstbestätigung

geht. Ist es bereits zu spät und der ichtsüchtige Mensch schon Gemeindeglied, ist die erste Strategie, ihm mit freundlicher Distanz zu begegnen. Da Ichsüchtige Anerkennung und Interesse brauchen wie andere das tägliche Brot, sollten sie am besten nicht zu viel beachtet werden – und zwar von allen. Auf ihre Vorschläge wird nicht eingegangen, sie bekommen keinen Raum, sich zu präsentieren. Ihre Inszenierungen des Ichs werden eingeschränkt, keiner schaut hin, niemand gibt ihnen besondere Aufmerksamkeit. Sie werden so behandelt wie andere auch. Aber dazu ist nötig, dass alle mitspielen, dass jeder sich an die eiserne Regel hält: Wir geben diesem Menschen keine Möglichkeit, sein Ich in den Vordergrund zu stellen. Ihn in seiner imposanten Entfaltung zu hindern ist für die Gemeinde das Beste, für den Menschen selbst eine Chance, sich zu ändern – und wenn er das nicht will, das Signal zu verstehen, dass die Gemeinde ihm auf Dauer nicht das gibt, was er sich eigentlich wünscht, und er verlässt von sich aus die Gemeinde.

Bei einem ichtsüchtigen Mitarbeiter

Hier gilt es grundsätzlich, vorsichtig zu sein und nicht den Bock zum Gärtner zu machen, indem man einen ichtsüchtigen Menschen in eine verantwortliche Mitarbeiterposition beruft, wo er sich ungehindert austoben kann, weil er Macht und Einfluss bekommt und deshalb Menschen bestimmen kann, die von ihm abhängig sind. Paulus rät, niemanden zu früh die Hände aufzulegen, ihn also für eine bestimmte Aufgabe einzusegnen (1. Tim 5,22). Nur geprüfte und bewährte Gemeindeglieder sollten mitarbeiten können. Ein ichtsüchtiger Mitarbeiter wird nicht den Menschen dienen, sondern sein eigenes Renommee vergrößern. Der Gemeinde, in der er mitarbeitet, wäre damit nicht geholfen. Statt sich über einen fähigen Mitarbeiter zu freuen, hätte sie einen bedürftigen Menschen zu versorgen, der wie ein Fass ohne Boden alles für sich verlangt, statt anderen zu dienen.

Ist ein ichtsüchtiger Mensch bereits Mitarbeiter und zeigt sich nun erst, dass er nur sich selbst und nicht seine Aufgabe sieht, muss die Leitung die Entscheidung treffen, ihn aus seiner Verantwortung zu entlassen. Zwei Mitglieder des Leitungskreises suchen ihn am besten persönlich auf und teilen ihm diese Entscheidung mit. Sie betonen seine starken Seiten, geben ihm Wertschätzung und Aufmerksamkeit (siehe Kapitel 8: Umgang mit ichtsüchtigen Menschen) und unterstellen ihm auch nicht, dass er absichtlich die Gemeinde zerstören will. Aber sie machen ihm deutlich, dass die Leitung einhellig zu der Meinung gekommen sei, dass er diese Aufgabe nicht mehr ausführen soll. Sie bitten ihn, von sich aus von seiner Position zurückzutreten. Sie fragen ihn, wie dieser Rücktritt so gestaltet werden kann, dass er für ihn akzeptabel und erträglich ist. Sie überlassen ihm also die Entscheidung und geben ihm die Möglichkeit zum eigenen Handeln. Sie betonen, dass sie es sehr anerkennen und schätzen würden, wenn er eigenverantwortlich die Konsequenzen ziehen würde. Sie machen jedoch auch deutlich, dass es im anderen Fall zu einem angeordneten Rücktritt kommen würde. Das wäre für ihn und für die Gemeinde nicht optimal. Da der Ichsüchtige Wert auf sein Image legt, wird er sich vielleicht auf einen Deal einlassen, bei dem er sein Gesicht wahren kann. Vielleicht wird sogar mit ihm zusammen ein einleuchtender, aber harmloser Grund für seinen Rücktritt gefunden. Dieser sollte nicht unehrlich oder verschleiernd sein, aber er könnte ihm helfen, ohne Schaden aus der Sache herauszukommen. Zum Beispiel: „Wir

haben einvernehmlich festgestellt, dass es besser ist, wenn XY aus dieser Mitarbeit aussteigt. Wir haben gesehen, dass sein Gabenprofil, seine Fähigkeit und seine Persönlichkeit nicht zu dieser Aufgabe passen. Wir bemühen uns darum, eine andere Möglichkeit zu finden, wo er mitarbeiten kann (zum Beispiel in einer Pionieraufgabe, wo er nicht im Team arbeiten muss).“ Eine gemeinsame Erklärung ist äußerst hilfreich, besonders wenn deutlich wird, dass sie einvernehmlich getroffen wurde.

Geht der ichsüchtige Mitarbeiter darauf nicht ein, wäre zunächst keine Konfrontation angesagt. Stattdessen könnte der Versuch gestartet werden, es auf die „weiche“ Tour zu versuchen, ihm zu zeigen, dass er als Mitarbeiter hier nicht mehr akzeptiert wird. Es wird passiver Widerstand geleistet, man verweigert ihm sämtliche Unterstützung. Er wird, soweit es geht, nicht mehr beachtet, kaltgestellt. Man geht auf seine Vorschläge nicht mehr ein, lässt sie ins Leere laufen, zeigt ihm, dass er nicht mehr gehört wird. Wenn es gelingt, das auf freundliche und annehmbare Weise zu tun, hat man vielleicht gewonnen und der Ichsüchtige spürt seine Leere und geht von selbst. Denn er will ja Beachtung und Anerkennung. Bekommt er sie nicht, verliert er das Interesse an der Sache. Ich weiß, dass das nicht einfach ist und auch nicht gut aussieht. Es ist vielleicht auch nicht das beste Vorgehen. Aber es ist das einzige. Denn eine knallharte Konfrontation ist wesentlich komplizierter (siehe oben) und ein passives, langes Laufenlassen wirkt sich für die ganze Gemeinde negativ und ermüdend aus. Dieses Vorgehen folgt dem Rat Jesu, dass man die Toten ihre Toten begraben lassen soll, um sich dem Leben widmen zu können (Matthäus 8,22). Und es fußt auf der Grundlage von Matthäus 18, 15-17, dass man die, die nicht hören wollen, wie einen Fremden behandeln soll (wie ein Heide und Zöllner).

Bei einem ichsüchtigen Leitungskreismitglied

Hier handelt es sich um einen verschärften Fall. Der Ichsüchtige hat es bereits in die Leitungsetage geschafft, es gab also genügend Leute, die auf seiner Seite waren und ihn für diese Aufgabe geeignet hielten. Vielleicht war auch sonst niemand anderes da und weil der Ichsüchtige immer nach oben strebt, hat es ihn in diese Funktion „gespült“. Oder erst jetzt kommt seine eigentliche Ichsucht zum Vorschein. Wie auch immer, jetzt hat er es geschafft und ist dort angekommen, wo er hinwollte. Nun kann er seine Ichsucht hemmungslos ausagieren. Besteht ein Leitungsteam, hat er Kollegen. Vermutlich wird er versuchen, den Vorsitz der Gemeindeleitung zu erhalten. Auf jeden Fall ist es nun angesagt, dass die anderen Mitglieder des Leitungsteams ihm gemeinsam klar und deutlich zu verstehen geben, dass sie sein ichsüchtiges Verhalten nicht akzeptieren. Wenn der ichsüchtige Mitleiter die Bedenken nicht ernst nimmt, ist, auch hier so zu verfahren wie oben: Widerstand, verweigern, nicht beachten wo möglich. Anberaumte lange Sitzungen werden blockiert, werden sie zu lange, steht man auf und geht nach Hause. Werden die Formalien nicht eingehalten (zu lange Redezeit zum Beispiel), verlässt man die Sitzung. Das kündigt man vorher an und macht es dann auch wahr. Die vielen Vorschläge, die er immer wieder vorbringt und mit denen er ständig am Ball ist, werden nicht beachtet. Termine am Sonntagnachmittag werden nicht akzeptiert, das ist die nötige Zeit für die Familie. Man verweigert es, zusätzliche Aufgaben zu übernehmen und zum Handlanger des einen zu

werden. Man verliert sich nicht in Grundsatzdiskussionen und lässt sich nicht in Widersprüche verwickeln. Jede Diskussion ist sinnlos, bringt kein Ergebnis, ermüdet und offenbart dem Ichsüchtigen nur die Schwachstellen des anderen. Er wird sie zielsicher ausnützen. Man verfängt sich dadurch immer mehr im Spinnennetz seines grandiosen Ichs. Viel besser ist es, einfach Nein zu sagen, den Kopf zu schütteln, sich abzuwenden, sich zu verweigern, einfach nicht mitzumachen.

Hilft alles nichts, gibt es nur zwei Möglichkeiten: Entweder man tritt als Leitungskreismitglied zurück, weil man neben dem Ichsüchtigen keine Möglichkeit hat, Verantwortung eigenständig auszuüben, oder man ruft eine übergeordnete Instanz an (wenn es die gibt) und bittet sie um ihre Intervention. Nach Matthäus 18,15-20 sucht diese nun das Gespräch, um den Bruder zu gewinnen. Gelingt es nicht, wird das Gespräch mit zwei oder drei Zeugen wiederholt, um ihn zu konfrontieren. Wenn das alles erfolglos bleibt, ist es besser, nun nicht mehr lange zu fackeln und skrupelhaft zu zögern, sondern einen klaren Endpunkt zu setzen. Notfalls sollten alle Leitungskreismitglieder zurücktreten und es muss neu gewählt werden.

Bei einem ichsüchtigen Pastor

Ein ichsüchtiger Pastor ist eine unangenehm schlimme Situation für eine Gemeinde. Statt versorgt zu werden, wird sie ausgenutzt. Der Pastor ist nicht für die Gemeinde da, sondern die Gemeinde für den Pastor. Die Ichsucht des Pastors macht sich so bemerkbar: Die Predigten werden selbstbezogener, der Pastor redet von sich und stellt seine eigenen Erfahrungen ausführlich in den Vordergrund. Im Gemeindeleben geht es um den Pastor, er steht in der Mitte, lässt sich bewundern und versorgen. Die Gemeinde dient zu seiner Bestätigung. Er hat viele Vorschläge, aber sie haben alle den Zweck, die Persönlichkeit des Pastors aufstrahlen zu lassen. Bei Veranstaltungen steht er vorn, es geht um ihn. Er wird zum Antreiber, seine Gemeinde soll spitze sein, damit er super ist. Er will ein erfolgreicher Pastor sein und dazu gehört eben auch eine perfekte Gemeinde, die beständig wächst. Er ist der Mächtige und spannt auch Gott für seine Zwecke ein. Er verkündet nicht Gott, er ist Gott. Was er sagt, ist endgültig und unhinterfragbar, er sagt es ja im Auftrag Gottes, und wer an ihm zweifelt, zweifelt an Gott. Die Gemeinde wird ausgenutzt und missbraucht. Sie kann nur zustimmen und sich seiner Meinung beugen. Da der Pastor absolut ist, kann er nicht geprüft, kritisiert oder hinterfragt werden. Der Pastor will das Gefühl haben, dass alle Gemeindeglieder so funktionieren, wie er es will, er kann die Puppen tanzen lassen. Er ist allmächtig, alle gehorchen ihm. Wenn die Gemeindeglieder zunehmend ein ungutes Gefühl im Blick auf die Person des Pastors ergreift und sie mehr und mehr den Eindruck haben, nur noch Mittel zum Zweck zu sein, dann ist es Zeit, aufzustehen und sich dem Pastor entgegenzustellen.

Ein erster Schritt dazu ist, dass man sich miteinander über dieses Gefühl verständigt und sich über die Erfahrungen mit dem Pastor austauscht. Das wird zunächst im Verborgenen geschehen; es sollte umso mehr von Respekt begleitet sein, die Gemeinde will ja nicht den Pastor in die Pfanne hauen, eine Rebellion anzetteln oder den Aufstand proben. Man will sich nur klar werden, was eigentlich los ist. Und dazu hat man das Recht! Ist man *einer* Meinung und bestätigen sich die Eindrücke, dann sollte man das Gespräch mit dem Pastor

suchen. Eine Abordnung wird gebildet, die den Kontakt im Auftrag der Gemeinde (oder eines Teils der Gemeinde) aufnimmt. Ohne weitere Diskussion wird dem Pastor mitgeteilt, was man erkannt hat. Es besteht Hoffnung, dass der Pastor wahrnimmt, dass er entlarvt ist. Aber meistens wird er das nicht so sehen können und eher empört reagieren. Er wird alles von sich weisen, denn er kann das ja so nicht sehen. Er hat eine völlig andere Sicht seines Handelns und Auftretens. Er wähnt sich sakrosankt und über jeden Verdacht der Eigennützigkeit erhaben. Er wird also die Gemeindeglieder, die ihn hinterfragen, nun seinerseits angreifen und ihnen unterstellen, dass sie eine schwere Schuld auf sich laden, weil sie den Gesalbten Gottes angreifen. Jetzt darf man sich nicht ins Bockshorn jagen lassen, sondern muss mutig und sicher zu seiner Meinung stehen, denn man hat sie vorher ausgiebig und gründlich geprüft. Es sollte nun ein weiteres Gespräch gesucht werden (die Fakten wurden ja bereits genannt), um die Konsequenzen anzusprechen, auch jetzt wieder ohne Diskussion und Rechtfertigung. Die Gemeinde hat zwei Möglichkeiten: Entweder sie wird die nächste Instanz informieren (möglichst in einem ausführlichen Brief) oder sie wird sich verweigern. Ich rate zu beidem. Wenn der Pastor dies erfährt, ist die Stimmung natürlich im Keller. Jetzt wird es ernst. Der Pastor ist gekränkt, er wurde öffentlich infrage gestellt und ihm die Anerkennung entzogen. Das ist für einen Ichsüchtigen eine sehr bedrohliche Angelegenheit. Er wird sich mit allen Mitteln dagegen wehren. Auf alle Angriffe gilt es nun so sachlich wie irgend möglich zu reagieren oder noch besser gar nicht zu reagieren. Auf alle Tiraden wird nicht eingegangen. Wo der Pastor nur noch mehr über sich und seine Befindlichkeit redet, sollte man sich abwenden, notfalls weggehen. Wenn er seine Predigten benutzt, um sich besser darzustellen und über andere vom Leder zu ziehen: aufstehen, um so Protest zu signalisieren. Oder den Gottesdienst verlassen, denn es ist dann sicher kein Gottesdienst mehr, der Gott erfreut. Ist es regelmäßig so, dass der Gottesdienst, die Predigt und die Verkündigung für die Zwecke des Pastors missbraucht werden, ist es besser, nicht mehr teilzunehmen. Die Gemeindeglieder treffen sich in den Häusern und gestalten ihre eigenen Gebetszeiten. Sie beten für den Pastor und die Gemeinde und bitten Gott um einen guten Ausgang der Sache. Das Problem, mit dem sie sich meistens konfrontiert sehen, ist ein schlechtes Gewissen, das Gefühl, dass sie es sind, die den Frieden der Gemeinde stören. Aber es ist andersherum: Der ichsüchtige Mensch hat mit seinem Verhalten für Unfrieden gesorgt. Die anderen haben nur das ans Licht gebracht, was schon länger nicht in Ordnung war. Sie sind nicht die Schuldigen, sondern die, die die Schuld als solche benennen. Eine arbeitsrechtliche Kündigung dem Pastor gegenüber auszusprechen ist oft nur eine Notlösung und wäre dann angesagt, wenn dieser zermürbende Zustand für die Gemeinde zu lange anhält. Für eine Kündigung müssen die rechtlichen Dinge unbedingt vorher geklärt sein, zum Beispiel: Wer kündigt? Zu welchem Zeitpunkt wird gekündigt (Kündigungsfristen einhalten)? Aus welchen Gründen? Am besten werden vor der Kündigung Abmahnungen ausgesprochen. Aber das sind alles mühsame Prozesse, die viel Kraft und arbeitsrechtliche Kenntnisse erfordern. Am besten zieht man einen kundigen Berater (Rechtsanwalt) hinzu. Denn man kann damit rechnen, dass der ichsüchtige Pastor alles tun wird, um die Kündigung auszuhebeln, infrage zu stellen, anzufechten. Wahrscheinlich scheut er sich auch nicht, einen langwierigen Arbeitsgerichtsprozess vom Zaun zu brechen. Das wird für die Gemeinde nicht

unbedingt gut ausgehen, weil vermutlich der Kündigungsgrund „Ichsucht“ bei weltlichen Richtern eher auf Unverständnis stoßen wird. Da müssen dann eindeutige Fakten genannt und belegt werden: finanzielle Alleingänge, Entscheidungen ohne die Zustimmung der Gemeinde, Nichteinhalten der Arbeitszeit, Missbrauch des Seelsorgegeheimnisses und Ähnliches. Der ichsüchtige Pastor wird klug genug sein, sich nichts zuschulden kommen zu lassen, was vor Gericht gegen ihn sprechen würde. Er wird auch hier den Spieß umdrehen und sich als Mobbingopfer seiner Gemeinde darstellen. Die Folge können hohe Abfindungszahlungen der Gemeinde an den Pastor sein. Sie wird das Geld bezahlen (so sie kann), zwar zähneknirschend, aber um ihn loszuwerden. Das alles sind sehr verletzende Vorgänge, die das Gemeindeleben für viele Jahre belasten.

Besser ist es, alles zu tun, um auf einem außergerichtlichen Weg zu einer einvernehmlichen Lösung zu kommen (Lösung im wörtlichen Sinne). Notfalls macht auch hier die Gemeinde das Angebot einer sozialverträglichen Abfindung oder geht auf entsprechende Forderungen ein. Die Frage, die am besten gemeinsam beantwortet wird, lautet: „Wie kommen wir zu einer Trennung, mit der beide Seiten leben können?“ Die Gemeinde fragt ihren Pastor: „Was ist für dich nötig, damit du in Frieden gehen kannst?“ Sie bittet den Pastor, dass er die Größe hat, die nötigen Konsequenzen zu ziehen, und sie macht es ihm leicht, diesen Schritt zu tun. Wenn der Pastor von sich aus erkennt, was die Stunde geschlagen hat, und rechtzeitig kündigt, kann der Schaden klein gehalten werden. Dann wird er in Würde verabschiedet, es wird ihm für das gedankt, was er getan hat (jawohl, da gab es einiges), und verlässt die Gemeinde im Segen. Aber zu diesem Schritt gehört tatsächlich innere Größe. Der ichsüchtige Pastor wird sie kaum aufbringen, denn er fühlt sich nur schwach, abgesägt, verleumdet, hinterfragt und hinausgeschmissen. Das sollte die Gemeinde nicht aus dem Blick verlieren und deshalb alles tun, um dem Pastor den Schritt der Trennung so leicht wie möglich zu machen.

Abgrenzungen

Noch eine Bemerkung: Bei allen Gesprächen mit Ichsüchtigen ist es ratsam, die Gesprächszeit von vornherein festzulegen und klar zu begrenzen. Solche Gespräche haben sonst die Tendenz, uferlos zu werden. Also eher einen kürzeren Zeitpunkt wählen, so lange, dass man die Fakten austauschen, aber nicht in eine Grundsatzdiskussion eintreten kann. An das vereinbarte Gesprächsende sollte man sich unbedingt halten und es keinesfalls verlängern, auch wenn noch nicht alles gesagt ist. Achtung: Der Ichsüchtige wird alles tun, um das Gespräch zu verlängern. Er wird vieles anführen und betonen, dass es wichtig ist und er das Recht haben muss, alles zu sagen. Er wird in seiner Kommunikation mit den Argumenten spielen, von einer Sache zur anderen hüpfen, das Gespräch bestimmen wollen. Er wird Vorwürfe machen, gleich darauf Vorschläge vorbringen, heftige Appelle mit bösen Beschimpfungen begleiten. Er wird angreifen und dabei nicht zimperlich sein. Er wird alles auflisten, was möglich ist und was ihm dient. Auf all das sollte man nicht eingehen, Nebenschauplätze nicht betreten, klar bei dem bleiben, was man sagen will, und sich nicht

rechtfertigen. Um das bewerkstelligen zu können, brauchen die Beteiligten ein rustikales Nervenkostüm, eigene Sicherheit und eine große Portion Gelassenheit und Humor. Das Gespräch sollte protokolliert werden. Möglichst gleich im Anschluss, wenn nicht, im Nachgang. Dann wird das Protokoll allen Beteiligten zur Verfügung gestellt. Die Ergebnisse sollten auf jeden Fall schriftlich festgehalten werden. Die Beteiligten unterschreiben das Ergebnis an Ort und Stelle. Es kann sein, dass sich der Ichsüchtige weigert, dies zu tun. Dann unterschreiben wenigstens alle anderen. Ein Protokoll und ein schriftliches Ergebnis sind unbedingt erforderlich. Denn höchstwahrscheinlich wird der Ichsüchtige hinterher alles infrage stellen, anders darstellen oder sich an wichtige Details nicht mehr erinnern.

12. Das erlöste Ich

Ein Ende ohne Schrecken gibt es nicht

Das vorige Kapitel wirkt brutal und unchristlich. Und so ist es tatsächlich. Die genannten Vorgänge entspringen nicht einer Fantasie, die immer nur das Negative sucht, sondern der harten Wirklichkeit. Den ichsüchtigen Pastor, der die Zerstörung seiner Gemeinde eher in Kauf nimmt, als dass er selbst geht, gibt es tatsächlich. Er stand zuletzt mit einem Rumpfteil seiner Gemeinde da, fühlte sich aber nach wie vor als der Richtige, der allein noch die Fahne der Gerechtigkeit hochhielt. Er hat nicht verstanden, warum viele Gemeindeglieder gegangen sind, teilweise unter Tränen und mit vielfachen Versuchen, deutlich zu machen, warum sie unter diesem Pastor nicht bleiben können. Leider gab es in dieser Gemeinde ein paar wenige Gemeindeglieder, die zu willigen Claqueuren des Pastors wurden und ihm unverbrüchlich die Treue hielten, auch wenn um sie herum alles in Scherben ging. Umso mehr haben sie sich mit dem Pastor verbündet und waren zuletzt eine verschworene Schar der letzten Aufrechten. Das sind sie bis heute geblieben. Die Gemeinde wurde zu einem persönlichen Zirkel des Pastors. Sie bestätigten sich (noch heute) gegenseitig und bestätigten vor allem ihren Pastor, der nach allem noch den Ruf des Unbesiegbaren bekam. Sie hatten sämtliche Anfeindungen überstanden, sie waren stark, stärker als jemals zuvor. Und ihr Pastor hatte sie durch die schlimme Zeit hindurchgerettet. Umso mehr waren sie ihm nun dankbar und von ihm abhängig.

Auch der Pastor, der gegen seine Gemeinde prozessierte, ist traurige Wirklichkeit. Diesem Pastor gelang es, mit viel Spitzfindigkeit genau die Schwachstellen der Gemeindeglieder zu finden und auszunützen. Ihm konnte nicht gekündigt werden. Und so musste die Gemeinde finanziell bluten, sollte sie überhaupt noch einmal eine Zukunft haben.

Es geht nur auf die harte Tour, ein Ichsüchtiger ist nicht anders zu packen. Es ist wie bei einem Alkoholiker: Es dient ihm nicht, wenn man, um ihm Gutes zu tun und Erbarmen mit ihm zu haben, weiterhin mit Stoff versorgt. Man muss ihm den Alkohol entziehen. Am besten ist natürlich, er entscheidet sich selbst dazu; tut er das aber nicht, macht man sich an seiner Sucht mitschuldig, wenn man ihm das gibt, was er unbedingt will. Es ist klar, dass er jammert und bittet und vielleicht auch droht, wenn er nicht mehr das bekommt, was er meint, zum Überleben zu benötigen. Und es wirkt unbarmherzig, wenn man auf diese Bitten und sein Betteln kalt und abweisend reagiert. Aber es geht nicht anders. Gerade wenn man dem Süchtigen helfen will, darf man nicht auf seine Bedürfnisse eingehen.

Genauso ist es bei einem Ichsüchtigen. Allerdings ist es hier schwieriger, weil nichtstoffliche Süchte schwerer zu begrenzen sind. Es geht ja nicht um Alkohol oder Drogen, sondern um Anerkennung und Wertschätzung. Etwas, was jeder Mensch braucht und was jeder auch vom anderen verlangen kann. Aber ein Ichsüchtiger braucht das alles im Übermaß, er ist auf eine ständige Überdosis angewiesen, um das tiefe Bedürfnis in sich zu stillen, die fatale Leere, das schwarze Loch zu bedienen. Ihm das nun vollkommen zu entziehen sieht so aus, als würde man ihm die menschlichen Eigenschaften absprechen, ihn zu einer Nichtperson zu erklären und ihm die von Gott gegebene Würde streitig machen. Aber darum geht es in Wirklichkeit nicht. Es geht um etwas ganz anderes: Der Ichsüchtige sucht sein Ich, sein Selbst

ist ihm abhandengekommen. Und er sucht das, was er vermisst, auf die falsche Weise. Anstatt das wirkliche Ich zu ergreifen, wählt er Ersatz-Ichs. Diese Selbstkonstruktionen des Ichs helfen ihm nicht wirklich, sie sind nur wackelige Abstützungen eines Nichts, Surrogate, Imitate. Er muss nach dem suchen, was ihn wirklich ausmacht, was seine innere Leere wirklich füllt. Und deshalb ist der „Stoff“, der dem Ichsüchtigen entzogen wird (entzogen werden muss), die falsche Weise, sein Ich zu füllen und zu leben. Es ist nicht der Griff zur Flasche, der ihm verweigert wird, sondern der Griff nach einem falschen Selbst, das er in Wirklichkeit gar nicht ist. Das falsche Selbst tut ihm nicht gut, es steht ihm nicht, denn es passt nicht zu ihm, es ist ihm fremd. Er kleidet sich mit etwas, das eigentlich das kleinste Kind erkennt und ruft: „Der hat ja gar nichts an!“ Diese krankhaften Hilfsmittel, die Fassadenkleisterei, das mühsame Verdecken des Nichts wird dem Ichsüchtigen genommen.

Eine harte Liebe

Wer einem Ichsüchtigen die Anerkennung seiner Grandiosität verweigert, tut ihm etwas Gutes. Wer nicht in der Bestätigung von etwas mitspielt, was weder echt noch hilfreich ist, wirkt vielleicht unbarmherzig und kalt, ist aber in Wirklichkeit jemand, der das Beste tut, was er geben kann: Er konfrontiert den anderen mit der Wahrheit – und das heißt: mit seiner Bedürftigkeit. Das ist natürlich nicht angenehm und tut weh. Der Ichsüchtige, der auf diese Weise seiner Leere und seinem tiefen Mangel begegnet, wird nicht glücklich darüber sein. Er wird alles tun, um die Erkenntnis seiner Bedürftigkeit und dem Schmerz, der daraus erfolgt, abzuwehren. Er wird um sich schlagen und Entzugserscheinungen zeigen wie ein Drogenabhängiger. Jetzt darf auch die barmherzigste Seele nicht schwach werden. Ihn zu retten heißt, ihn der Erkenntnis dieser Bedürftigkeit auszuliefern, ihn zu belassen in dem Zustand der Hilflosigkeit. Er muss erkennen, dass hinter seiner Ichsucht ein tiefer Mangel steckt. Das ist vor allem deswegen hart, weil er damit erkennt, dass ihm nahe Menschen (wahrscheinlich seine Eltern) die grundsätzliche Lebenssicherheit schuldig geblieben sind. Er muss sich seinem Mangel stellen und anerkennen, dass es so ist. Er kann nicht andere schuldig sprechen (auch wenn sie es sind), denn das nützt ihm nichts. Er muss sich der Realität seines Lebens stellen und kann sie nicht weiter mit vielen grandiosen Ideen des eigenen Ichs überdecken. Er muss bereit sein zu kapitulieren und das heißt: Die eigenen Maßnahmen, um die Schwäche zu verdecken, niederlegen. Er kann trauern, schreien, Tränen über seinem Jammer vergießen. Aber nun ist es nicht mehr möglich, das zu kaschieren und so zu tun, als sei er der mächtigste, gewaltigste Mensch der Welt – unbesiegbar. Jetzt ist er ganz unten und das ist gut so. Von hier aus geht es nämlich nur noch bergauf. Er stellt sich seiner Wirklichkeit, er schafft sie sich nicht mehr auf eigene Weise und so, wie er sie gern hätte. Das Einzige, was er jetzt tun kann, ist zu Gott zu kommen, ihm die leeren Hände hinzuhalten, um ihn zu bitten, dass er seine Mangel ausfüllt. Gott tut es gerne, er hat nur auf diesen Moment gewartet. Er füllt den Mangel mit seiner Liebe und stillt den Hunger nach Anerkennung, Wertschätzung und Liebe. Der hungrige Ichsüchtige wird bei Gott satt, von ihm erhält er das Ich, das ihm gehört, unverlierbar und ganz authentisch. Es passt. Es ist

nicht zu groß und nicht zu klein, genau richtig. Gottes Liebe und Anerkennung ist *die* Medizin gegen Ichsucht. Diese Medizin besteht aus vielen direkten und liebevollen Zusprüchen Gottes, die er ganz auf sich persönlich beziehen kann (siehe Arbeitsblatt 1): „Du bist mein Kind, du bist mein Sohn, meine Tochter, du bist mein Freund, meine Freundin! Ich kenne dich von Mutterleibe an und weiß genau, wie es dir geht.“ Und das heißt umgekehrt: „Ich bin Gottes geliebtes Kind! Ich bin ein geliebtes Geschöpf mit unendlichem Wert. Durch Gott steht mir alles zur Verfügung, was ich zum Leben, für den Tod und die Ewigkeit brauche.“ Das kann sich der Ichsüchtige immer wieder selbst zusagen – oder zusagen lassen. Und dabei wird er heil. Jetzt schließt sich eine Wunde, jetzt füllt sich der tiefe und grundsätzliche Mangel seines Lebens. Mehr und mehr erkennt der Ichsüchtige durch diese Medizin der Liebe Gottes, die er beständig für sich in Anspruch nimmt, dass das einzig Echte in seinem Leben die Liebe Gottes ist. An ihr kann er sich orientieren, sie ist sein Kern, durch sie entsteht sein Selbst, bildet sich die wahre Mitte seiner Existenz. Alles andere ist Schein: das Selbstgemachte, die Fantasien, die tollen Vorstellungen und Idealisierungen des eigenen Ichs. Und diese Liebe Gottes steht ihm jederzeit zur Verfügung. Ohne dass er sie einfordern muss, ist sie für ihn da. Er muss nichts tun, nichts übertreiben, nicht groß auf die Pauke hauen und sich allmächtig präsentieren. Er wird geliebt, einfach so. Weil Gott ihn liebt. Der treue und gegenwärtige Gott. Das wahre Ich ist das ganz klein gewordene Ich, das vor Gott kapituliert hat und nun von ihm auf neue Füße gestellt wird. So steht es richtig und mit beiden Beinen fest in der Welt.

Wie das kleine, schwache, bedürftige Ich sich in ein fröhliches, befreites und selbstbewusstes Ich verwandeln kann, zeigt Jesus in der Begegnung mit Zachäus (Lukas 19,1-10). Dieser Mann überspielte sein Minderwertigkeitsgefühl und seine geringe Größe durch machtvolleres Verhalten. Als Zolleinnehmer war er der Stärkere und konnte die Menschen bestimmen – und auch finanziell ausnehmen. Alle mussten vor ihm kuschen. Der Preis dafür war, dass er zum Außenseiter wurde, er war nicht beliebt. Als Jesus nach Jericho, seiner Heimatstadt, kam, hatte er keine Chance für einen Platz in der ersten Reihe. Er musste auf einen Baum klettern, um überhaupt noch etwas mitzubekommen. Das war für ihn beschämend, vor allem als dann Jesus auch noch vor seinem Baum stehen blieb, nach oben schaute und Zachäus ins öffentliche Interesse geriet. Alle konnten erkennen, dass er einerseits sehr hilflos war, andererseits aber auch sehr bedürftig. Außerdem verriet seine Neugier, wie leer es in ihm aussah. Jesus stellte ihn jedoch nicht vor allen anderen bloß. Er forderte Zachäus lediglich auf, von seinem Baum herabzukommen. Er holte ihn aus der Verborgenheit, er forderte ihn auf, von hinten nach vorn zu kommen. Er wollte, dass er sich stellte: sich selbst, seinen Umständen und Gott. Jesus sagte: „Ich muss heute in deinem Haus einkehren.“ In diesem „muss“ liegt der Nachdruck in dieser Begegnung. Es geht nicht um etwas Zufälliges, sondern Jesus handelt zielgerichtet. Jesus „muss“ dem großen und mächtigen Ich begegnen, um es verwandeln zu können. Dieses „muss“ fällt das Ich mit einem Schlag. Veränderung wird möglich: Wo bisher ein starres, selbst gefertigtes Ich stand, entsteht ein neues Ich, das sich nicht auf sich selbst bezieht, sondern aus der Beziehung zu Gott erwächst, die neue Existenz, die neue Kreatur, das Selbstbewusstsein, das aus der Tiefe kommt und im „Ja“

Gottes zum Menschen wurzelt. Das Ich wird aus seinem Gefängnis befreit, kann sich entfalten, Gutes tun und findet zum Du. Durch diese kurze Begegnung mit Jesus wird Zachäus zu einem anderen Menschen. Er muss sich nicht mehr behaupten und darstellen, er muss keine Macht mehr ausüben: Er wird Gastgeber eines anderen. Der große, verzweiflungsvolle Leerraum in ihm füllt sich mit der Liebe Jesu, mit Annahme, Wertschätzung und Freude. Der arme Mann ist plötzlich reich. Jetzt muss er nicht mehr andere bestehlen oder beherrschen, um sein übergroßes Bedürfnis zu füllen. Er kann hergeben, austeilen und lieben. Nun sieht er nicht mehr nur sich selbst, sondern – vielleicht zum ersten Mal – auch die anderen. Das macht sein Leben neu, schön und weit.

Das befreite Ich

Es kann ein langer Weg der Heilung sein und bedeuten, dass der Ichsüchtige, der „trocken“ geworden ist, immer wieder und immer mehr von dieser Liebe Gottes braucht, dass er viele Momente nötig hat, wo er sich in den Armen Gottes birgt, seine eigenen Größenfantasien ablegt, klein und bedürftig wird und sich an Gottes Liebe stillt. Diese Liebe macht nicht abhängig, diese Liebe wird nie zum Übermaß. Wie bei einem abstinent gewordenen Alkoholiker wird es Rückfälle geben, aber sein Ich wird zunehmend vom eigenen Wahn erlöst, wird befreit durch Gott. Immer mehr wird der Ichsüchtige zu dem, der er nach Gottes Verständnis sein soll. Und immer mehr spürt er, dass das gut so ist. Er darf so sein, er muss nichts anderes mehr sein. Er hat zu seiner eigenen Größe gefunden, nicht zu groß, aber auch nicht zu klein, ganz normal, wie es für ihn passt. Er ist nicht mehr der außerordentliche Mensch. Er hat sich dafür entschieden, dass er so genügt, wie er ist, und er wird sich immer wieder dafür entscheiden, sein Normalmaß anzunehmen. Der Ichsüchtige lernt, mit weniger zufrieden sein. Er ist nicht der Beste, der Größte, der Liebenswerteste. Er ist einer von vielen, er ist nichts Besonderes. Er sagt sich: „Ich bin zufrieden mit dem, was ich bin und habe. Ich bin mit mir einverstanden und ich bin auch mit Gott einverstanden, der mich geschaffen hat. Ich hadere nicht mit meinem Schicksal. In meinem Leben wird immer ein Mangel bleiben. Ich werde immer anfällig für Anerkennung und Lob sein. Es wird immer zu wenig sein und deshalb bin ich an dieser Stelle gefährdet und ausnutzbar.“ Weil er das zugeben kann, wird er sich schützen. Er übernimmt keine Aufgaben mehr, wo sein Ich wieder zu sehr gekitzelt würde. Er hält sich absichtlich im Hintergrund und übt das konsequent. Er sucht nach Bereichen, wo er helfen, unterstützen kann. Er strebt nicht nach dem Größeren, denn er weiß, dass ihm das nicht guttut. Er sucht die Stille, das Gebet, die Einsamkeit und Nähe Gottes. In Gottes Liebe und Anerkennung ruht er. Sie sind für ihn wichtig. Bei Gott findet er immer wieder das, was er für sich braucht.

Weil er alles von Gott bekommt, muss er es auch nicht mehr von anderen fordern. Er ist nicht mehr der Bettler vor seiner eigenen Tür, der ständig nach Almosen von Anerkennung anderer giert, sondern er gibt weiter, was er hat. Und das Eigenartige ist: Weil er nicht mehr von anderen fordert, bekommt er das, was ihm zusteht, freiwillig von ihnen. Die anderen geben es ihm gern. Sie geben ihm Anerkennung, weil er sich zu erkennen gibt, wie er ist, sie

geben ihm Wertschätzung, weil sie seinen tatsächlichen Wert entdecken, sie geben ihm Lob, weil er nicht nur sich selbst sieht. Was er ausstrahlt, fällt auf ihn zurück, die Zeit, die er in andere investiert, wird erwidert. Er wird in den guten Kreislauf von Geben und Nehmen eingebunden: Er gibt und er nimmt. So spürt er das Leben. Das erlöste Ich ist von sich selbst losgelöst und verbunden mit Gott. Dadurch wird es zum wirklichen Ich, zum wahren Selbst. Und so wird es zum Bruder, zur Schwester, zum Teil einer Gemeinschaft, eines größeren Ganzen. Der Ichsüchtige lässt los und wird beschenkt. Der Mensch, der von sich selbst erlöst ist, kann sagen: „Gott, du bist alles. Ich bin dein. Du gibst mir, was ich brauche. Durch dich kommt mein Mangel zu Ruhe. Ich habe nicht alles, aber ich habe dich. Das ist genug.“

Der deutsche Psychologe und Psychiater Fritz Künkel (1889–1956, ein Vertreter der Individualpsychologie) schrieb über die Befreiung vom falschen Ich: „Wir leben in einem Kerker, den wir unsere Burg nennen; ein fremder Streiter bricht durch die Türen, um uns durch Sprengung der Burgmauern zu befreien, und wir wehren uns gegen ihn mit letzter Kraft unseres zerbrochenen Ichs, indem wir ihn Schurke, Schuft und Teufel nennen, bis wir erschöpft, überwältigt und entwaffnet sind. Wenn wir dann mit selbstloser Objektivität auf den Sieger schauen, erkennen wir ihn: Sankt Michael steckt lächelnd sein Schwert in die Scheide.“⁸⁹ Die Gemeinde ist ein Ort der Befreiung vom falschen Ich und die Verbindung mit dem erlösten Ich, das Gott schenkt. Deshalb haben Ichsüchtige in der christlichen Gemeinde nichts verloren – wenn sie sie dazu benutzen wollen, um ihr falsches Ich zu leben. Die Ichsüchtigen sind jedoch gerade auch in der christlichen Gemeinde am richtigen Platz, wenn sie bereit sind, ihrem falschen Ich einen Stoß zu geben, damit es sterben kann. Die Gemeinde ist der Friedhof des eigensüchtigen Ichs und gleichzeitig der Ort der Auferstehung eines neuen Selbst, das von Gott zu einem lebendigen, echten Ich erschaffen, umgewandelt, verändert wurde.

Wir sollten uns deshalb in der christlichen Gemeinde nicht scheuen, dem falschen Ich zu widerstehen. Wenn es gut läuft, kommt es dort an seine Grenzen und zerbricht. Die vielfältigen Auseinandersetzungen, die diesen Prozess begleiten, sollten wir aushalten und durchstehen. Wir sollten nicht müde und nachlässig werden. Die Gemeinde darf nicht zu einer willfährigen Spielwiese ichsüchtiger Menschen werden. Im Gegenteil: Die Gemeinde ist der Ort, wo das eigene Ich stirbt, damit das erlöste, von Gott befreite Ich auferstehen und leben kann.

Das ist auch die Botschaft der Bibel: „Wer sein Leben lieb hat, der wird's verlieren; und wer sein Leben auf dieser Welt hasst, der wird's erhalten zum ewigen Leben“ (Johannes 12,25; Matthäus 10,39; Matthäus 16,25; Lukas 17,33).

Das haben die ersten Christen ernst genommen und gelebt: „Die Menge der Gläubigen aber war ein Herz und eine Seele; auch nicht einer sagte von seinen Gütern, dass sie sein wären, sondern es war ihnen alles gemeinsam“ (Apostelgeschichte 4, 32).

Im dritten und vierten Jahrhundert zog es Christen in die Wüste, um dort unter härtesten Bedingungen dem Ich zu entsagen und ein Leben der völligen Hingabe an Gott zu führen.

⁸⁹ Fritz Künkel, Ringen um Reife, Konstanz 1962, Seite 157

Diese Wüstenväter lehrten: „Nachfolge ist Freiwerden von allen Vorspiegelungen des eigenen Ichs, aber das kann nur durch den Vollzug, durch tägliche Einübung begriffen werden.“ Deshalb schonten sich diese Mönche nicht, sie gaben ihr Leben und waren vollkommen frei für Gott. Sie erlebten dabei „ein zielgerichtetes Erfahren der Menschheit und des Nächsten im eigenen Ich, das zum höchsten Einsatz für andere werden kann⁹⁰“. In den folgenden Jahrhunderten wurde der Impuls, sein Ich zu opfern, vor allem im Bereich der Orden gelebt. Die Klöster waren ein Zeichen des Verzichts auf alle ichsüchtigen Bestrebungen in einer Zeit, die mehr und mehr die Ausformung des Ichs zum Ziel hatte.

Gleichzeitig gab es Denker, Mystiker, Theologen, die darauf aufmerksam machten, dass nicht eine Optimierung, sondern die Erlösung des Ichs wichtig ist. Zu ihnen gehörte zum Beispiel der Laienprediger und Schriftsteller Gerhard Tersteegen (1697-1769). Er dichtete folgenden Vers:

Wir entsagen willig allen Eitelkeiten,
aller Erdenlust und Freuden;
da liegt unser Wille,
Seele, Leib und Leben
dir zum Eigentum ergeben.
Du allein sollst es sein,
unser Gott und Herre,
dir gebührt die Ehre.

Die Geschichte von Gert

Zum Abschluss sei ein Kontrapunkt erlaubt, denn das Ich mit seinen unterschiedlichen Spielarten feiert eine ständige Auferstehung. Das Ich wird seine endgültige Erlösung erst in Gottes Ewigkeit finden. Bis dahin müssen wir uns auseinandersetzen – und vor allem selbst wachsam und aufmerksam sein: Wo geht es mir nur um *mich*? Wo geht es mir um *meine* Ichoptimierung? Wo bin ich so sehr mit mir selbst beschäftigt, dass ich die anderen gar nicht mehr wahrnehme? Was ist letztlich zu tun, damit das große, mächtige, starke Ich zu Ruhe kommt?

Gert kam aus einem desolaten Elternhaus. Früh ging er seiner eigenen Wege. Er tingelte durch die Welt, tat dieses und jenes. Er kam gut bei den Menschen an (besonders bei Frauen) und fand schnell Freunde. Sie nahmen ihn bei sich auf, er fand immer eine Arbeit, denn er kannte sich in vielen Bereichen aus und traute sich alles zu. Trotz seines schlechten Starts ins Leben war er ein Mensch, von dem man sagte, dass er immer „auf alle viere fiel“. Er war charmant, umgänglich, laut, betont fröhlich und immer sehr selbstbezogen überzeugt von sich. Er hielt sich nirgends lange auf, was ihm jedoch nichts ausmachte. Denn er ließ sich

⁹⁰ Wilhelm Nyssen in: Apophthegmata Patrum, Trier, 1980

nicht wirklich auf die Menschen und die momentanen Umstände seines Lebens ein. Eines Tages bekam er ein Buch geschenkt, das von der Endzeit und dem Wirken des Teufels in diesen Tagen handelte. Es war eines jener Bücher, die stark schwarz-weiß zeichnen und mit klaren Ansagen schockieren. Gert war aufgewühlt und getroffen. Es war das erste Mal, dass ihn etwas wirklich beunruhigte. In diesem Buch war viel von Jesus die Rede und er beschloss, dass er mehr über ihn erfahren wollte. „Zufällig“ traf er im Süden Spaniens auf Klaus, einen Typen, der so war wie er, eine Harley Davidson fuhr, sich auffällig kleidete und bizarr auftrat. Und er war Christ. Egal, mit wem er sprach und um was es ging, jedes zweite Wort war „Jesus“. Das beeindruckte Gert. Sie kamen ins Gespräch, Klaus schenkte Gert eine Bibel. Er las darin, bekehrte sich und ließ sich kurz darauf bei Alicante im Meer taufen. Seitdem war er Christ, aber trotzdem kein anderer Mensch. Wenn er mit einem Mädchen zusammen war, sprach er von Jesus, wenn es ihm langweilig wurde, zog er weiter. Er war immer noch laut, überzogen selbstbewusst, unvermittelt und direkt – aber nun auf christliche Weise. Wie er ankam, was andere über ihn dachten, interessierte ihn nicht. Er nahm es nicht wahr und bemerkte nicht, ob ihn Menschen verstanden, ihm zuhörten oder den Kopf schüttelten. Die Reaktionen anderer waren ihm schlicht egal. Auf diese Weise kam er auf beste Weise durchs Leben. Er sah nur sich, macht sich nicht viele Gedanken um anderes, lebte spontan und direkt und hielt das für das beste Verhalten. Er wusste, dass Gott bei ihm war, alles andere interessierte ihn nicht. Er wollte sein Leben spüren und auskosten, so wie bisher auch – nun aber noch intensiver dadurch, dass er dieses Leben als ein Geschenk Gottes betrachten konnte: Gott macht ihn bedeutsam und wichtig, weil er ihn doch liebte.

So kam Gert in unsere Gemeinde. Er wurde bei einem freundlichen älteren Ehepaar aufgenommen und fand Arbeit in der Firma eines Glaubensbruders. Alle kümmerten sich rührend um ihn. Das nahm er als selbstverständlich. Bei seinen Gastgebern nahm er sofort die ganze Wohnung in Beschlag, er war ja überall zu Hause. Er telefonierte laut auf dem Balkon und hatte viele unfreiwillige Zuhörer. Als er gebeten wurde, doch bitte Rücksicht zu nehmen, verstand er das nicht. Sein Verhalten war doch normal, oder? Aber aus christlicher Gesinnung telefonierte er von nun an lautstark in der Wohnung. Er lud sich Leute ein (vor allem Mädchen). Einwänden gegen seinen Lebensstil begegnete er mit der Aussage, dass diese Menschen auch Jesus kennenlernen sollten. Als er einmal das bekümmerte Gesicht seiner Gastgeberin wahrnahm, schlug er ihr auf die Schultern und sagte: „Schau doch nicht so trübsinnig. Du bist ja sowieso bald im Himmel, dann geht es dir gut. Darauf kannst du dich schon heute freuen!“

In der Gemeinde begann er zu predigen. Es war ihm gleichgültig, wie seine Zuhörer reagierten. Er sah sie nicht. Er sah nur sich und sein Bedürfnis, Gottes Wort zu verkündigen. Immer mehr setzte er sich in Szene, spielte sich in den Mittelpunkt, schockierte mit seinen Erlebnissen (früheren und gegenwärtigen) – manches war erfunden, aber viele obskure Geschichten wirklich selbst erlebt. In der Gemeinde fragten sich immer mehr Leute, ob es wirklich Gottes Wirken gewesen war, wenn Gert wieder einmal von wunderbaren und eigenartigen Begegnungen berichtete. Gert schien seltsame Umstände anzuziehen – und oft machte er dabei übernatürliche und faszinierende Erfahrungen. Die Gemeinde war geteilter

Meinung: Die einen hielten ihn für einen, dem Gott eine ganz besondere Berufung gegeben hatte – die anderen hielten ihn für einen Angeber und Scharlatan. Aber das alles nahm Gert nicht wirklich wahr. Als die Gemeindeleitung ihn dringend aufforderte, sich mehr zurückzuhalten und sich mehr einzufügen, zuckte er nur die Achseln und begann nun außerhalb der Gemeinde zu missionieren. Er nahm niemandem etwas übel, nahm alles hin, denn er nahm nichts auf. Kritik, Widerstände, Ablehnung oder Gegenargumente prallten an ihm ab. Er war ganz bei sich. Und das auf eine unkomplizierte, direkte, laute und offensive Weise. Wo er auftauchte, stand er im Mittelpunkt, ging es um ihn, gab er weiter, was er von Gott, Glaube und Jesus verstanden hatte: faszinierend, interessant, abstoßend, ungeniert, platt, einfach, schwarz-weiß, direkt und nicht selten auch sehr anstößig. Zumindest sahen das immer mehr Gemeindeglieder so. Aber was sollten sie tun? Sie wollten Gert nicht verletzen oder brüskieren. Dennoch konnten sie sein Verhalten nicht hinnehmen und waren in einem Dilemma. Immer mehr Gemeindeglieder zogen sich von ihm zurück. Schließlich bemerkte Gert, dass er zunehmend gemieden wurde. „Was ist los?“, fragte er. Er nahm es der Gemeinde sehr übel, dass sie ihm nicht offen begegnete: „Mir kann man alles sagen. Aber dieses Hintenherum ist das Schlimmste.“ Und das stimmte auch: Man hätte ihm alles sagen können – denn er nahm es nicht persönlich. Er begriff nicht, als die Gemeinde versuchte, ihm sein Verhalten zu spiegeln und zu erklären, dass sie ein Problem mit ihm hatten. „Wo ist das Problem?“, fragte er immer wieder und immer empörter. Er fühlte sich nicht verstanden und akzeptiert. „Ich passe nicht zu euch“, sagte er dann unvermittelt, „lebt ihr doch euer kleines, enges Leben, pflegt eure Ordnungen und Regeln und kreist um euer Wohlbefinden. Ich dagegen lebe das Leben. Ich liebe Gott und Jesus und ich darf so sein, wie ich bin.“ Mit diesen Worten ließ er seine Glaubensgeschwister betroffen stehen. Gert veränderte sich nicht, im Gegenteil, sein Verhalten wurde immer lauter und offensiver. Wenn er auf Ablehnung stieß, lachte er schallend und meinte: „Gott wird auch dir begegnen, Bruder!“ Oder: „Im Himmel wird dich Gott kitzeln, bis du lachen musst, Sister.“

Es war eine bedrückte Abordnung der Gemeinde, die an einem Abend zu Gert kam, um ihm klarzumachen, dass sein Platz nicht in dieser Gemeinde war. Bevor sie ihre wohlüberlegten Argumente, Entschuldigung und Erklärungen vorbringen konnte, schnitt ihnen Gert das Wort ab. Ohne ein Spur getroffen, gekränkt oder abwehrend zu sein, sagte er: „Okay, okay. Alles klar. In einer Stunde bin ich weg. Dann habt ihr euren Frieden.“ Pfeifend belud er sein altes, klappriges Auto, zog seine Lederjacke an und setzte sich die Sonnenbrille auf. Ein wolkenbruchartiger Gewitterregen ging just in diesem Augenblick nieder, als Gert losfuhr. Er machte einen freien, unabhängigen und unbeschwerten Eindruck. Niemand winkte ihm nach. Wir wissen nicht, wohin er gefahren ist. Vielleicht taucht er eines Tages bei euch auf? Grüßt ihn von uns –falls er sich noch an uns erinnert.

13. Literatur

- Wendy Behary, Mit Narzissten leben, Paderborn 2014
Jörg Berger, Stachlige Persönlichkeiten, Marburg 2014
Karl Heinz Brisch, Bindungsstörungen, Stuttgart 2009
Erik H. Erikson, Kindheit und Gesellschaft, Stuttgart 2005
Johannes Fiebig, Abschied vom Egokult, Königsfurt 2001
Erich Fromm, Anatomie der menschlichen Destruktivität, Hamburg 1998
Ines Geipel, Der Amok-Komplex, Stuttgart 2012
Romano Guardini, Die Lebensalter, Mainz 1982
Arno Gruen, Der Verlust des Mitgefühls, München 1997
Marie-France Hirigoyen, Die Masken der Niedertracht, München 2014
Otto F. Kernberg, Borderline-Störungen und pathologischer Narzißmus, Frankfurt 1978
Otto F. Kernberg, Ideologie, Konflikt und Führung, Stuttgart 2000
Otto F. Kernberg, Narzißmus, Aggression und Selbstzerstörung, Stuttgart 2004
Martina und Volker Kessler, Die Machtfalle, Gießen 2012
Edin Løvås, Wölfe in Schafspelzen, Moers 1996
Raimo Mäkelä, Sie kommen auf leisen Sohlen, Moers 1999
Horst W. Opaschowski, Wir!, Hamburg 2010
Horst-Eberhard Richter, Das Ende der Egomane, Köln 2002
Thomas Ramge, Nach der Ego-Gesellschaft, München 2006
Heinz-Peter Röhr, Narzißmus, München 2005
Wolfgang Schmidbauer, Persönlichkeit und Menschenführung, München 2007
Wolfgang Schmidbauer, Psychologie des Terrors, Gütersloh 2009
Johannes Stockmayer, Wann – wenn nicht wir, Hammerbrücke 2009
Johannes Stockmayer, Wer zuletzt lacht, Hammerbücke 2011
Martha Stout, Der Soziopath von nebenan, Wien 2006
Ingrid und Fritz Wandel, Alltagsnarzissten, Paderborn 2012
Bärbel Wardetzki, Weiblicher Narzissmus, München 2012
Hans-Jürgen Wirth, Narzissmus und Macht, Gießen 2002

14. Arbeitsblatt 1

Das darf ich glauben: So sieht mich Gott

Ich bin ein Freund Gottes. (Psalm 25,14)

Ich bin kein Zufallsprodukt. (Psalm 139, 13+16)

Ich bin bei Gott namentlich bekannt. (Jesaja 43,1)

Ich bin herrlich. (Jesaja 43,4)

Ich bin wunderbar geschaffen zur Ehre Gottes. (Jesaja 43,7)

Ich bin einer, durch den der Geist des Vaters redet. (Matthäus 10,20)

Ich bin nie allein. (Matthäus 28,20; Johannes 14,18)

Ich bin mit Vollmacht ausgestattet. (Markus 13,34)

Ich bin wirklich ganz frei. (Johannes 8,36)

Ich bin kein Sünder mehr, sondern ein Gerechter. (Römer 5, 18+19; 1. Korinther 1,30)

Ich bin der Sünde gestorben. (Römer 6,11)

Ich bin einer, über den die Sünde nicht herrschen kann. (Römer 6,14)

Ich bin ein Kind Gottes. (Römer 8,16)

Ich bin Gottes Erbe und ein Miterbe Christi. (Römer 8,17)

Ich bin einer, dem alles zum Besten dienen muss. (Römer 8,28)

Ich bin einer, dem mit Christus alles geschenkt ist. (Römer 8,32)

Ich bin Gottes Mitarbeiter. (1. Korinther 3,9)

Ich bin Haushalter über Gottes Geheimnisse. (1. Korinther 4,1)

Ich bin ein Tempel des Heiligen Geistes. (1. Korinther 6,19)

Ich bin teuer erkaufte. (1. Korinther 6,20)

Ich bin einer, an dem Gottes Gnade nicht vergeblich war. (1. Korinther 15, 10)

Ich bin versöhnt mit Gott. (2. Korinther 5,18)

Ich bin ein Botschafter anstelle von Jesus Christus. (2. Korinther 5,20)

Ich bin einer, in dem Jesus lebt. (Galater 2,20)

Ich bin durch den Glauben Gottes Kind in Jesus Christus. (Galater 3,26)

Ich bin gesegnet mit allem geistlichen Segen durch Christus. (Epheser 1, 3)

Ich bin ein Mitbürger der Heiligen und Gottes Hausgenosse. (Epheser 2,19)

Ich bin von Gott geliebt, gewollt und wert geachtet. (Epheser 5,1)

Ich bin ein Begnadigter in Christus. (Epheser 1,6)

Ich bin ein Heiliger. (Kolosser 1,12)

Ich bin erlöst. (Kolosser 1, 13-14)

Ich bin ein Kind des Lichts. (1. Thessalonicher 5,5)

Ich gehöre zum auserwählten Geschlecht, zur königlichen Priesterschaft, zum heiligen Volk.
(1. Petrus 2,9)

Ich bin ein Eigentum Gottes. (1. Petrus 2,9)

Ich bin berufen. (1. Petrus 2,9)

Ich bin einer, der seine Sorgen fortwirft. (1. Petrus 5,7)

Ich bin einer, der einen Fürsprecher beim Vater hat. (1. Johannes 2,1)

Ich bin ein Überwinder. (1. Johannes 2,13; Offenbarung 12,11)

15. Arbeitsblatt 2

Mein Beitrag zum Wir: Ich mache den ersten Schritt

- Ich** sage meine Meinung und begründe sie.
- Ich** lasse den anderen ausreden und höre ihm zu.
- Ich** versuche, seine Gründe zu verstehen.
- Ich** lasse die Meinung des anderen stehen.
- Ich** beurteile und verurteile den anderen nicht.
- Ich** unterstelle dem anderen keine schlechten Motive und Beweggründe.
- Ich** werde nicht aggressiv und verletzend.
- Ich** rede nicht doppeldeutig, werde nicht sarkastisch oder ironisch.
- Ich** bin offen und ehrlich und rede von mir per „Ich“.
- Ich** rede nichts Schlechtes über den anderen und nicht hinter seinem Rücken.
- Ich** muss nicht immer recht haben.
- Wenn **ich** verletzt werde, spreche **ich** es (sachlich und ruhig) an.
- Wo **ich** den anderen verletzt habe, entschuldige **ich** mich.
- Ich** verzichte auf Drohungen („Wenn ... dann ...“) und auf Festlegungen („Du bist ...“).
- Ich** erzeuge keinen Druck („Du musst ...“).
- Ich** will den anderen nicht überzeugen, sondern gewinnen.
- Ich** gebe dem anderen Raum und lasse Zeit.
- Ich** spiele meine Vorteile nicht aus.
- Ich** beziehe meine Grenzen und sage „Stopp!“, wenn ich unter Druck gesetzt und manipuliert werde.
- Ich** breche kein Gespräch ab – unterbreche es höchstens für eine bestimmte Zeit.
- Wo es mir möglich ist, bin **ich** bereit, dem anderen entgegenzukommen, und gebe nach.
- Wenn **ich** mit dem anderen nicht klarkomme, bitte **ich** um einen Vermittler.
- Wenn wir uns nicht einigen können, gehe **ich** dem anderen aus dem Weg.

- Wenn der andere ein Gespräch abbricht, dann tue **ich** alles, damit die Beziehung erhalten bleibt und ein Neuanfang möglich ist.

Ich entscheide mich für einen moderaten und versöhnlichen Umgangsstil anhand dieser Regeln. Ich bin bereit zum ersten Schritt. Diese Regeln sind meine Vorhaben und keine Forderungen an andere.

Datum, Unterschrift:.....

16. Arbeitsblatt 3

So wünscht sich Gott das Wir: Unser Anteil am Miteinander

- Röm 12,10 Die brüderliche Liebe **untereinander** sei herzlich. Einer komme dem anderen mit Ehrerbietung zuvor.
- Röm 12,16 Seid eines Sinnes **untereinander**.
- Röm 13,8 Liebt **einander**.
- Röm 14,13 Lasst uns nicht mehr **einer den anderen** richten.
- Röm 14,19 Lasst uns dem nachstreben, was dem Frieden dient und zur Erbauung **untereinander**.
- Röm 15,5 Der Gott der Geduld und des Trostes gebe euch, dass ihr einträchtig gesinnt seid **untereinander**, Christus gemäß.
- Röm 15,7 Nehmt **einander** an, wie Christus euch angenommen hat zu Gottes Lob.
- Röm 15,14 Seid erfüllt mit aller Erkenntnis, sodass ihr euch **untereinander** ermahnen könnt.
- 1 Kor 12,24-15 Gott hat den Leib zusammengefügt und dem geringen Glied höhere Ehre gegeben, damit im Leib keine Spaltung sei, sondern die Glieder in gleicher Weise **füreinander** sorgen.
- Gal 5,13 Durch die Liebe diene **einer dem anderen**.
- Gal 6,2 Einer trage **des anderen** Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.
- Eph 4,2 Ertragt **einer den anderen** in Liebe.
- Eph 4,32 Seid aber **untereinander** freundlich und vergebt **einer dem anderen**, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.
- Eph 5,18-21 Ermuntert **einander** mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, singt und spielt dem Herrn in eurem Herzen und sagt Gott Dank allezeit für alles, im Namen unsres Herrn Jesus Christus. Ordnet euch **einander** unter in der Furcht Christi.
- Kol 3,9 Belügt **einander** nicht.
- Kol 3,12-13 Zieht nun an als die Auserwählten Gottes, als die Heiligen und Geliebten, herzliches Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftmut, Geduld; und ertrage **einer den anderen** und vergebt **einander**, wenn jemand Klage hat **gegen den anderen**, wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr.

- Kol 3,16 Lasst das Wort Christi reichlich unter euch wohnen; lehrt und ermahnt **einander** in aller Weisheit.
- 1 Thess 3,12 Euch aber lasse der Herr wachsen und immer reicher werden in der Liebe **untereinander** und zu jedermann, wie auch wir sie zu euch haben.
- 1 Thess 4,18 Tröstet euch mit diesen Worten **untereinander**.
- 1 Petr 1,22 Habt euch **untereinander** beständig lieb aus reinem Herzen.
- 1 Petr 4,9 Seid gastfrei **untereinander** ohne murren.
- 1 Petr 4,10 Dient **einander**, ein jeder mit der Gabe, die er empfangen hat.
- 1 Petr 5,5 Alle aber **miteinander** haltet fest an der Demut.
- 1 Joh 3,11 Denn das ist die Botschaft, die ihr gehört habt von Anfang an, dass wir uns **untereinander** lieben sollen.
- 1 Joh 3,23 Und das ist sein Gebot, dass wir glauben an den Namen seines Sohnes Jesus Christus und lieben uns **untereinander**, wie er uns das Gebot gegeben hat.
- 1 Joh 4,7 Ihr Lieben, lasst uns **einander** liebhaben, denn die Liebe ist von Gott und wer liebt, der ist von Gott geboren und kennt Gott.
- 1 Joh 4,11 Ihr Lieben, hat uns Gott so geliebt, so sollen wir uns auch **untereinander** lieben.
- 1 Joh 4,12 Wenn wir uns **untereinander** lieben, so bleibt Gott in uns und seine Liebe ist in uns vollkommen.
- 2 Joh 5 Ich schreibe dir kein neues Gebot, sondern das, was wir gehabt haben von Anfang an: dass wir uns **untereinander** lieben.
- Hebr 10,23-25 Lasst uns **aufeinander** achthaben und uns anreizen zur Liebe und zu guten Werken und nicht verlassen unsere Versammlungen, wie einige zu tun pflegen, sondern **einander** ermahnen, und das umso mehr, als ihr seht, dass sich der Tag naht.
- Jak 4,11 Verleumdet **einander** nicht.
- Jak 5,9 Seufzt nicht **widereinander**, liebe Brüder, damit ihr nicht gerichtet werdet.
- Jak 5,16 Bekennt also **einander** eure Sünden und betet füreinander, dass ihr gesund werdet.

Danke

Eigentlich müsste meine Frau Bettina als Mitautorin dieses Buchs gelten. Ihr verdanke ich eine Menge Gedanken. Es waren immer wieder ihre Impulse, die mich bereicherten, auf eine Spur brachten oder sogar zum Ziel führten. In vielen langen und fruchtbaren Gesprächen haben wir den Inhalt dieses Buches bewegt. Wir versuchten zu begreifen, tauschten uns über unsere Erfahrungen mit ichsüchtigen Menschen aus, analysierten und erklärten uns, was wir sahen. Das war manchmal anstrengend. Das gemeinsame Ringen um ein Verständnis half uns, Stück für Stück zu erkennen, wie wichtig und grundlegend das Thema „Ichsucht“ ist. Dieses Buch ist also ein gemeinsamer Prozess, der über einige Jahre erfolgte. Es ist das Ergebnis vieler Überlegungen, Diskussionen und manchmal auch kontroversen Einschätzungen. Ich habe dabei viel von meiner Frau gelernt. Dafür bin ich ihr sehr dankbar. Das Buch ist unsere gemeinsame Arbeit, teilweise ein Resümee aus über einem Jahrzehnt konzentrierter Beratungspraxis und das Ergebnis unserer 35-jährigen Ehe. Denn in unserer Beziehung habe ich selbst erlebt, wie sich mein Ich entfalten konnte – gleichzeitig aber auch, wie es immer wieder zerbrechen musste, damit ein gemeinsames Wir entstehen konnte.

Johannes Stockmayer