

Sind Sie mit sich und Ihrem Körper zufrieden? Genügen Sie den aktuellen Schönheitsidealen? Der folgende Artikel will Mut machen, auch in diesem Zusammenhang das „Evangelium des Friedens“ zu entdecken. Damit Sie zufrieden sein können, auch wenn nicht alles an uns perfekt ist.

ALEXANDER ROCKSTROH

UNZUFRIEDEN MIT SICH SELBST?

Was uns den Frieden über uns selbst rauben will

Ich liebe Handgemachtes. Kuchen, Möbel, Geschirr, Bilder und vieles mehr. Es ist schön, Dinge zu haben, die jemand mit seiner Hände Arbeit hergestellt hat. Wo persönliche Kraft und Kreativität hinein investiert wurden. Im Vergleich dazu wirken maschinell hergestellte Produkte oft kühl, wie über einen Kamm geschoren. Das eine gleicht dem anderen, Kopien eins zu eins. Es ist langweilig, wenn alles akkurat und linientreu ist. Empfinden Sie ähnlich?

Einzigartig oder Standard?

Und während wir einerseits das Besondere, das Individuelle lieben und uns am Handgemachten und Erlesenen freuen, hängen wir dann doch wieder am Standard, an der Norm, am Durchschnittlichen, und wir denken in Schablonen. Passt es oder passt es nicht? Und diese Schablonen entlarven die kleinste Unebenheit: eine kleine Delle in der einen Tasse, die in der anderen nicht ist. Oder das Stück Kuchen, das hier etwas höher geraten ist als an anderer Stelle, weil keine Maschine den Teig perfekt glattgezogen hat. Wir lieben die Einzigartigkeit und brauchen doch in schier auswegloser


Vehemenz den Standard, an dem wir uns, andere Menschen, Situationen und Dinge messen und beurteilen können.

Wenn wir in den Spiegel schauen

Nun sind wir, Sie und ich, ja auch Geschöpfe eines Schöpfers, und beim Blick in den Spiegel passiert Ähnliches. In der Eigenbetrachtung und Selbstwahrnehmung beginnt der gleiche innere Kampf. Wen sehen wir da? Spricht Ihr Spiegelbild zu Ihnen in höchster Bewunderung für den Gott, der Sie „von Hand“ geschaffen hat und der Sie als etwas Einzigartiges, Besonderes erachtet und dessen Handschrift Sie tragen?

Ich kenne diesen inneren Kampf und ich kenne die Stimme der Schlange, die wie einst in gleicher Schärfe züngelt: „Sollte Gott nicht doch bei dir an der einen oder anderen Stelle einen Fehler gemacht haben?“ Wenn die Trendsetter die neuesten Frisuren postulieren, komme ich mit meiner Glatze an natürliche Grenzen. Wenn haarfreie Körper gerade „in“ sind und als Schönheitsideal gelten, dann muss ich im Spiegelbild erkennen, dass ich nicht „in“ bin und dem momentan ausgerufenen Schön-

heitsideal eben nicht entspreche. Und das können wir anwenden auf alle Rundungen, Nasenformen und Proportionen unseres Körpers. Und wir folgen wiederum, bei aller Liebe zum individuell Handgemachten, plötzlich unbewusst einem Standard. Wir verfallen den Schönheitsidealen, die irgendjemand gerade definiert hat und uns das Gefühl gibt, wir seien unterdurchschnittlich – nicht dem Ideal entsprechend.



Die Herrlichkeit Gottes, die sich auch an Ihnen widerspiegeln darf, stirbt nicht an Ihrer krummen Nase oder den nicht ganz perfekt aneinander gereihten Zähnen.



Keiner gleicht dem anderen

Sie sind ein Individuum, eine Person, die innerlich und äußerlich keinem und keiner anderen gleicht. Handgemacht, vom Schöpfer des Universums, kein Produkt von der Stange, kein Duplikat, das man nach einer bestimmten Schablone oder einem Muster tausendfach wiederholt von einer Maschine herstellen ließ. Sie kommen eben nicht vom Fließband, an dem tausend gleiche Nasen und Hüften verbaut wurden. Sie sind ein Ebenbild Gottes, eine „idea“ Gottes, und als solche sind Sie aus seiner Sicht auch „ideal“.

Woher kommt die Unzufriedenheit? Warum können wir nicht mehr und mehr zum Frieden kommen, was ja „zufrieden sein“ meint?

Der Teufel, die Schlange, so lesen wir in 1. Mose 3,14.15, ist ver-

flucht, auf dem Boden zu kriechen und Staub zu fressen.

„Und Gott, der HERR, sprach zur Schlange: Weil du das getan hast, sollst du verflucht sein unter allem Vieh und unter allen Tieren des Feldes! Auf deinem Bauch sollst du kriechen, und Staub sollst du fressen alle Tage deines Lebens! Und ich werde Feindschaft setzen zwischen dir und der Frau, zwischen deinem Samen und ihrem Samen; er wird dir den Kopf zertreten, und du, du wirst ihn in die Ferse stechen.“

Die Nahrungskette des Feindes bedienen

Neben dem, dass der Teufel verflucht ist, auf dem Bauch zu kriechen und seine Attacken vom Boden aus zu führen, haben wir zwei wichtige Befunde aus diesem Bibelwort: Immer dort, wo Staub aufgewirbelt wird,

ist der Teufel zur Stelle, weil er sich davon ernährt. Immer dann, wenn wir nicht Staub wischen, sondern mit Worten, Gedanken und Taten darin herumstochern, wirbeln und aufwühlen, bedienen wir die Nahrungskette des Feindes.

Ein Gedanke, der uns in unserer Selbstwahrnehmung nachdenklich machen darf. Wir könnten das für uns scheinbar Krumme und Schiefe an unserem Aussehen oder unserem Befinden ja einfach mal nur waschen, ohne es gleich umformen zu wollen.

Der Teufel macht Angriff auf Ihre Ferse, während Sie sich betrachten und wahrnehmen. Er weiß allzu gut, womit er Ihre Gedanken aufwirbeln und Ihren Selbstwert vergiften kann. Wir haben in unserem Sprachgebrauch die Metapher der „Achillesferse“. An sich ist der Körper unverwundbar, stabil, und

dennoch: Da gibt es diesen einen entscheidenden und manchmal nur kleinen Punkt – sehr individuell, Ihre und meine Achillesferse, wo wir angreifbar und verwundbar sind.

Die innere und äußere Schönheit nicht verlieren

Die Herrlichkeit Gottes, die sich auch an Ihnen widerspiegeln darf, stirbt aber nicht an Ihrer krummen Nase oder den nicht ganz perfekt aneinandergereihten Zähnen. Sie verlieren Ihre innere und äußere Schönheit durch den Biss der Schlange. Durch das langsam wirkende Gift des Zweifels und des Ärgerns über die Dinge, die dem Raster des menschlich definierten perfekten Rahmens nicht entsprechen. Hier ist die Gefahr, dass wir unsere Zufriedenheit verlieren, und nicht umsonst sollen wir im Bild der geistlichen Waffenrüstung aus Epheser 6 „gestiefelt an den Füßen sein mit der Bereitschaft für das Evangelium **des Friedens!**“ Das Evangelium bringt Frieden – Zufriedenheit. Und das ist auch ein Schutz gegen den Biss der Schlange, die wieder und wieder ihr Gift verspritzt und Ihnen vorgaukelt: „Wenn Sie anders aussehen würden oder wenn das eine oder andere Leiden nicht wäre, dann wäre alles perfekt!“

„Sieh das Werk Gottes an! Ja, wer kann gerade machen, was er gekrümmt hat?“ (Prediger 7,13)

Ein Einzelexemplar

Sie sind handgemacht. Kein Kind des Zufalls, keine Laune der Natur. Nicht vom Fließband nach irgendeiner DIN ohne Ecken und Kanten generiert. Wenn wir das nicht nur pro forma wüssten und glaubten, sondern wenn es unser Herz erreichen und erfüllen könnte, dann würde sich ein nahezu herrliches und zufriedenes Selbstwertgefühl einstellen können. Eine tiefe Überzeugung, ein über die Maßen hinaus wertvoller Mensch zu sein – unabhängig von aller Leistung, von

allen weltlichen Schönheitsidealen, von strotzender Gesundheit und Makellosigkeit. Ein solcher Mensch weiß, dass er als Individuum von Gott gewollt und geschaffen wurde. Dass er eine Würde hat, die ihm niemand rauben und „totstechen“ kann. Ein solcher Mensch hat Freude an Schönem, aber er macht seine persönliche Bedeutung, seinen Wert als Geschöpf, nicht davon abhängig.

Trotzdem: keine Gleichgültigkeit

All das ist nun kein Plädoyer dafür, sich gehen zu lassen und eine Einstellung der Gleichgültigkeit zu entwickeln. Unser Leib ist ein Wunderwerk, weil wir einen wunderbaren Schöpfer und genialen Gott haben. Dieses Wunderwerk braucht unsere Pflege, aber keine, vielleicht auch nur in Gedanken vollzogenen, Schönheitsoperationen. Die Bibel kennt und benennt ganz klar auch *salutogene*, also gesundheitserhaltende Verhaltensweisen aus einem guten Maß von Essen und Trinken sowie von Bewegung und Ruhe. Wir tun dies, um dieses Wunderwerk und damit auch den Schöpfer zu ehren und seine Handarbeit nicht mit Füßen zu treten. Wir treiben aber weder Fitness, um dem inneren Antreiber eines perfekten Körpers nachzujagen, noch brauchen wir das bekannte Spieglein als Antwortgeber, wer nun die oder der Schönste im ganzen Land ist. Ärger und Unzufriedenheit sind immer noch auf Rang eins aller Schönheitskiller. Das wirkende Gift der Schlange lässt Sie und diese Welt die Herrlichkeit Gottes verlieren.

Ich bete darum, dass, wenn Sie diesen Artikel lesen, Ihnen noch mal bewusst wird, wie einzigartig und geliebt Sie sind. Dass Sie nur die Schuhe der Bereitschaft für das „Evangelium des Friedens“ anziehen müssen und damit geschützt sind. Dass Sie der Feind nicht mehr in Ihre Achillesferse stechen kann, um Ihren wunden Punkt zu treffen, der Ihr Selbstwertgefühl vergiften kann.

Das Unternehmen „Mensch“

In gewisser Weise ist der menschliche Körper wie ein riesiges Wirtschaftsunternehmen. Und Sie sind der Vorstand des herrlichen Unternehmens „Mensch“. Dieses Unternehmen braucht Ihren liebevollen Blick und Ihre Zuwendung. Schauen Sie selbst:

Das Unternehmen Mensch beschäftigt ca. 100 Billionen Mitarbeiter – so viele Zellen arbeiten im menschlichen Körper. Das sind über 15 000-mal mehr, als Menschen auf der Erde leben. Jeden Tag scheiden 600 Milliarden Mitglieder aus diesem gigantischen Konzern aus. Ebenso viele Zellen werden täglich neu gebildet und reibungslos in das physiologische Geschehen integriert.

Jede Sekunde führt der Körper etwa 10^{30} chemische Operationen durch, das ist eine 1 mit 30 Nullen, Sekunde für Sekunde. Die Atome, die unseren Körper bilden, sind flüchtig wie die Zeit. Sie kommen und gehen und schaffen unser Fleisch und Blut immer wieder neu: alle fünf Tage eine neue Magen-Darm-Schleimhaut, alle paar Wochen eine neue Leber, jeden Monat eine neue Haut, alle paar Wochen ein neues Skelettsystem.

Ist das nicht herrlich? Warum also sind Sie so unzufrieden mit sich selbst?



Alexander Rockstroh ist Geschäftsführer der AGB ChristusForum Deutschland.