

Selbst-bewusstsein wagen

Oft erzählen mir Menschen, es mangle ihnen an Selbstbewusstsein. Sie vergleichen sich dabei mit anderen, die in ihren Augen offenbar mehr Durchsetzungsvermögen besitzen, das sie mit Selbstbewusstsein gleichsetzen. Sie empfinden sich als schüchtern. Wer dieses Gefühl kennt, wünscht sich mehr Ich-Stärke oder Vertrauen in eigene Fähigkeiten und möchte alles ablegen, was das Leben einengt.

Das schöne Wort „selbst-bewusst“ eignet sich als Programm für die vor uns liegende österliche Bußzeit. Anders als Jesus am Ende seines vierzigstägigen Fastens, von dem das Evangelium berichtet, stehen wir erst am Beginn. Nach 40 Tagen in der Wüste, in denen Jesus nichts aß, hungerte ihn. Er begegnet uns als Mensch mit ganz gewöhnlichen Bedürfnissen. Allzu verständlich ist es, dass er Hunger verspürt. Zugleich geht Jesus dem Teufel nicht auf den Leim, sondern ist hellwach und in diesem Sinn sich seiner selbst bewusst. Er tritt nicht als Übermensch auf, als sei er frei von allem Begehren, aber er handelt aus innerer Freiheit heraus bewusst.

Lukas schreibt, dass Jesus vom Teufel versucht worden sei. Dieser stand Jesus sicher nicht als gehörntes Ungeheuer gegenüber. Vielmehr hat Jesus wohl in seinem Innern wahrgenommen, was ihn verlockt und reizt. Den drei Versuchungen, Steine in Brot zu verwandeln, Macht über die Welt zu besitzen und bühnenreifem Geltungsdrang, erliegt Jesus nicht. Während der Wüstenzeit nimmt Jesus hellhörig sein Inneres wahr. Nachdem er sich vorher von der Menschenmenge zurückgezogen hatte, wird er sich in der Stille und Einsamkeit der Wüste seiner selbst bewusst. Menschen, Aufgaben und Beschäftigungen fehlen, die ihn hätten ablenken können. In der Wüste lernt Jesus sich selbst kennen und rückt die in ihm steckenden Strebungen und Bedürfnisse in sein Bewusstsein.

Die Fastenzeit kann eine Trainingszeit für das Selbst-bewusstsein werden, wenn ich von der Außenorientierung meinen Blick nach innen richte. Wie sieht es mit meinem Wunsch nach „Sättigung“ aus? Gier nach Materiellem, aber auch Neugier sind verbreitet. Letztlich befriedigt uns das alles nicht, sondern als Wesen mit Geist, bedürfen wir geistlicher Nahrung. „Macht“ üben nicht nur die Mächtigen aus. Wer schlechte Laune verbreitet, tyrannisiert auch seine Mitmenschen. Machtausübung hat viele Gesichter. Subtil kommt auch der Geltungsdrang daher. Kaum jemand wird so schnell die eigenen positiven Eigenschaften hervorheben, aber indem in Gesprächen über Abwesende schlecht geredet wird, rückt jemand das eigene Ich ins rechte Licht und erhebt sich über andere.

Um mir selbst auf die Schliche zu kommen, brauche ich Mut und Entschiedenheit. Das Übungsfeld für mehr Selbst-bewusstsein ist mein Alltag. Wer sich von der Außenorientierung verabschiedet und seiner selbst bewusst wird, wird sicher auch anderen liebenswürdiger begegnen.