



"Innerer Friede"

Andacht von Alexandra Preis

Im Laufe unseres Lebens werden wir alle mit der Situation konfrontiert, dass wir zu uns selbst oder jemand zu uns sagt: „Mich stört etwas Fundamentales an dir.“ Ob das nun die Sommersprossen, die Größe, die Hip-Dips, die Pickel, das zu laute und schrille Lachen, das Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten, die Intelligenz, die Herzlichkeit oder was sonst noch alles ist. Es scheint, egal wie man ist, es wird immer jemanden geben, der sich daran auf einem grundlegenden, elementaren Level stört.

Und irgendwann, wenn man das oft genug hört oder häufig genug zu sich selbst gesagt hat, fängt man an, daran zu glauben.

Ich bin hässlich. Ich bin dumm. Ich bin zu dick. Ich bin zu groß. Ich sollte abnehmen. Ich bin zu faul. Ich sollte mehr sein, ich habe doch so viel Potential, und trotzdem tue ich nichts mit meinem Leben. Ich bin unbedeutend. Ich bin zu laut. Ich sollte leiser sein, nur lächeln, nicht sprechen. Ich nehme zu viel Platz ein. Ich bin nicht nützlich genug. Ich bin nicht einzigartig genug. Ich bin nichts Besonderes, ich bin nur durchschnittlich und nicht einmal das wirklich. Man braucht mich nicht.

Ich kann das nicht.

In einer Gesellschaft, in der die Meinung über mich von meinem Aussehen, von Likes auf Tiktok und von meinen Followers auf Insta abhängig ist, ist es sehr einfach, diese Oberflächlichkeit zu internalisieren und nach einem Schönheitsideal zu streben, einer unerreichbaren Perfektion, die inneren Frieden unmöglich macht und besonders einen gesunden Umgang mit sich selbst.

Und wenn der innere Frieden dahin ist, man nur noch negativ von sich selbst denkt, ja, dann wird's richtig hässlich.

Ich muss unbedingt einen guten Abschluss machen, damit aus mir „was Vernünftiges“ wird. Ich muss gut gekleidet sein, dass Leute mich mögen. Ich muss meine Pickel verstecken, sonst finden sie mich hässlich. Ich muss unbedingt immer dabei sein, sonst vergessen sie mich. Ich muss immer gute Witze und Konter parat haben, sonst finden sie mich nicht mehr lustig und dann werde ich uninteressant.

Ich muss anders sein, sonst bin ich nur durchschnittlich und nichts Besonderes und damit langweilig. Ich darf aber auch nicht zu exzentrisch sein, sonst stoße ich sie ab. Ich muss immer erreichbar und abrufbar sein, sonst bin ich ihnen nicht mehr nützlich. All das kommt hoch.

Aber ich glaube, ich habe genug meine Finger in vermutlich offene Wunden gebohrt. Denn ja, manchmal fühlt es sich so an, als könnte man nie genug tun oder sein. Es fühlt sich so an, als würde alles zu viel sein, als müsste man so viel erreichen und managen und sein und tun, dass es unmöglich ist, auch nur ansatzweise irgendetwas gebacken zu kriegen, geschweige denn dem Bild an Perfektion zu entsprechen, das die Gesellschaft von mir einfordert.

Wie könnte ich jemals so perfekt sein, wie es all die anderen sein können, wenn ich es noch nicht einmal schaffe, mir zweimal am Tag die Zähne zu putzen, geschweige denn die Haare zu kämmen und zu waschen und Make up und Klamotten und Sport und Gym und gesund ernähren und all das auch noch?

Aber dennoch, Perfektion ist so ein leerer Begriff. Perfektion ist tot, ist statisch. Leben ist lebendig, ist beweglich, kann gar nicht perfekt sein. Perfektion ist ein Ideal und Ideale haben es so in sich, dass sie nicht erreichbar sind.

In diesem Zusammenhang fällt mir der Spruch „Der Weg ist das Ziel“ ein. Und irgendwie kann man das auch hierauf anwenden. Nicht das Ideal, die Perfektion, die Vollkommenheit, was die Gesellschaft von mir fordert, ist das Ziel, sondern das Streben danach.

Das heißt nicht, dass ich auf Biegen und Brechen meine gesamte Lebensrealität darauf ausrichten muss, schlanker oder schöner oder intelligenter oder sonstiges zu werden. „Leben“ ist das Ziel, dynamisch sein, sich zu bewegen, sich in dem Spielraum zwischen meinen eigenen Möglichkeiten und der Zukunft zu bewegen ist es, was den Weg ausmacht, also das Ziel ist. Meinen Alltag bestmöglich so zu gestalten, dass ich leben in vollen Zügen kann. Das ist das Ziel.

Und kein Ideal, kein Bild statischer, toter Perfektion kommt an die Schönheit des lebendig seins hin.

Aber ich will noch einen Punkt anbringen.

Als Person, die mit dem Glauben und der Religion aufgewachsen ist und in deren Leben das auch noch eine recht große Rolle spielt, frage ich mich immer mal wieder „Was sagt eigentlich das Christentum dazu?“ und damit im weiteren Sinne „Was sagt da die Bibel dazu?“

Ich habe mir eine viel kritisierte und viel zitierte Stelle ausgesucht, die auf den ersten Blick vermutlich gar nicht so sehr dazu passt, aber ich verspreche euch, ich will auf was hinaus.

Und Gott sprach: Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei, die da herrschen.