

ILLE OCHS

Ich bin  
so frei

ABGESCHMINKT, VERNARBT  
UND WUNDERSCHÖN

SCM  
Hänssler

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2018 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:  
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.  
Weiter wurde verwendet:  
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart. (EÜ)

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch  
Titelbild: Jacqui Miller, stocksy.com  
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-7751-5847-3  
Bestell-Nr. 395.847

# INHALT

Vorwort .....	5
Einleitung .....	7
<b>I. Im Käfig zurückgelassen .....</b>	<b>11</b>
Ein anstrengendes Leben .....	13
Im falschen Leben .....	31
Gefangen in einem christlichen System? .....	45
<b>II. Ins eigene Leben finden .....</b>	<b>59</b>
Das Ungeliebte annehmen .....	61
Leitsätze und Leidsätze .....	80
Kontakt zum inneren Raum finden .....	89
<b>III. Gelebte Freiheit .....</b>	<b>109</b>
Die Freiheit der flexiblen Grenze .....	111
Die Freiheit, sich zuzumuten .....	130
Die Freiheit, sich zu gestatten .....	140
<b>IV. Gelebte Spiritualität .....</b>	<b>153</b>
Ein Modewort? .....	155
Das Geschenk des Seg(n)ens .....	159
Ganz im Hier und Jetzt .....	163
»Auf dem Wasser gehen« .....	173
Lebendig .....	181
Schlusswort und Dank .....	187
Anhang .....	188
Buchempfehlungen .....	188
Professionelle Hilfsangebote (Beratungsstellen) .....	188
Anmerkungen .....	190



1. Im Käfig  
zurückgelassen

# Ein anstrengendes Leben

Lassen Sie mich noch einmal in die Welt der Pferde eintauchen. Insgesamt zwanzig Jahre haben wir in Krefeld am Niederrhein gewohnt. Dort gibt es viele Reiterhöfe und ganz in der Nähe unserer damaligen Wohnung auch eine Pferderennbahn. In jener Zeit bin ich oft mit dem Fahrrad unterwegs. Komme ich aus der Innenstadt nach Hause, führt mich mein Weg durch den Stadtwald direkt an der Pferderennbahn vorbei.

Manches Mal, wenn dort gerade ein Rennen stattfindet, tauche ich in diese ganz eigene, mir völlig fremde Welt ein, sehe die gut gekleideten Damen mit ihren auffallend großen Hüten, bewundere die glänzenden und gut gepflegten Autos mit ihren Pferdeanhängern.

Die Rennbahn selbst kann ich nicht einsehen, ebenso ist mir der Blick auf die Zuschauertribüne versperrt. Aber ich höre das Rufen und Applaudieren der Menschen und die galoppierenden Hufe der Pferde. Abends auf der Terrasse klingen laute Musik und Feierlaune zu uns herüber. Welches Pferd hat gewonnen, wer hat den Sieg davongetragen und Geld in die Kassen der Wettenden gespült?

Diese Situation ist eine ganz andere als bei dem Pferd auf der grünen Wiese. Die Pferde auf der Rennbahn rennen und galoppieren ebenfalls, aber auf festem, vorbestimmten Parcours. Hier geht es um Leistung und darum, als Erster am Ziel, also besser, schneller, weiter als die anderen zu sein. Das Publikum jöhlt und applaudiert.

Ein Leben auf der Bühne, im Außen, ist auf die Dauer äußerst anstrengend. Hier geht es zwar um Pferde, aber ich finde einige Parallelen zu uns Menschen. Auch wir brauchen den Applaus, brauchen es, dass man uns in unserem Tun und noch viel mehr in unserem Sein bestätigt. Rennpferde werden nach ihrer Leistungsfähigkeit beurteilt. Man schaut sie sich an unter den Aspekten: Wie schnell sind sie? Wie viel Ausdauer haben sie? Was kann man ihnen zumuten? Was bringen sie ein? Haben sie die Chance auf einen Sieg? Nun denken Sie vielleicht: Bei Rennpferden mag es so sein, aber trifft das auch auf Menschen zu?

Leider werden auch wir Menschen oft genug auf Leistung getrimmt. Es ist die Spannung zwischen unserem Tun und unserem Sein. »Das hast du gut gemacht!«, »Wir sind stolz auf dich!« – wer hört das nicht gern? Doch was passiert, wenn wir nichts mehr leisten können, zum Beispiel aufgrund einer Krankheit? Dann entscheidet nicht mehr das, was wir tun, sondern das, was wir sind. Neulich sagte mir eine Frau: »Sie haben eine ungeheure Ausstrahlung!« Dieser Satz hat mich sehr ermutigt, viel mehr, als wenn sie eine Fertigkeit oder irgendeine Aktion von mir gelobt hätte. Diese Frau hat damit etwas über mich selbst, über mein Sein ausgedrückt. Sie hat mich als Person gesehen.

Genau das brauchen wir, um uns zu zeigen, wie wir sind, Bestätigung in unserem Sein. »Ich mag dich. Ich freue mich, dass du da bist. Deine Gegenwart tut mir gut. Du bist ein wunderbarer Mensch!« Wie wichtig ist es vor allem für ein Kind, dies zu hören. »Ich liebe dich um deiner selbst willen.« Nur, wenn wir diese Sicherheit haben, um unserer selbst willen geliebt zu sein, können wir uns auch ein Scheitern erlauben. Nur auf diesem Boden sind Fehler keine Katastrophe, sondern eine Chance und ein Übungsfeld. Haben wir diese Basis nicht, sind wir gezwungen, nach außen gut zu funktionieren, sind auf den Applaus der Zuschauer angewiesen, die in uns nur unsere Funktion und unsere Leistung sehen. Ja, wir müssen sogar noch besser als die anderen sein, um in der Menge der Galoppierenden nicht unterzugehen, sondern beachtet zu werden.

Das springende Pferd auf der Wiese kann auch trainiert werden, aber es hat die Möglichkeit, sein eigenes Potenzial zu entfalten. Dabei macht es nicht unbedingt eine gute Figur. Nein, es wirkt sogar komisch und lächerlich, wie es über die Weide springt. Trotzdem fasziniert es mich, denn sein Verhalten ist sprühende Lebendigkeit, sozusagen das pralle Leben, und zeigt mir, was in dem Pferd steckt.

Wenn wir dagegen wie ein Rennpferd nach außen perfekt funktionieren wollen oder müssen, bleibt unser Sein, unser Selbst mit seinem Potenzial, aber auch mit seiner Sehnsucht und Trauer im Stall zurück, nach außen unsichtbar, gut versteckt und perfekt ge-

tarnt. Schlimm ist es – oder sollte ich es gut nennen? –, wenn die »Zuschauer« aufhören zu applaudieren, weil sie nur noch genervt sind von der vermeintlichen Stärke, die wir nach außen demonstrieren – so wie ich es bei Klaus erlebt habe.

## Tarnung

Ich lerne Klaus während meiner theologischen Ausbildung kennen. Für mich gehört er nicht gerade zu den Sympathieträgern. Auch den anderen Kommilitonen geht er manchmal gehörig auf die Nerven. Er redet zu viel und zu laut, muss zu allem und jedem einen Kommentar abgeben, zieht es ins Lächerliche oder bagatellisiert es. Gleichzeitig kommt er als der Wissende daher, der alles schon kennt, den totalen Durchblick hat und weiß, wie Probleme zu lösen sind.

An einem Abend kommen wir von einem Einsatz zurück. Die anderen vom Team sind schon ausgestiegen. Ich sitze allein mit Klaus im Auto und will gerade die Tür öffnen, als er plötzlich sagt: »Mir ist klar, dass ich euch auf die Nerven gehe. Aber weißt du, eigentlich bin ich ganz anders. Ich fühle mich total unsicher und habe Angst, nicht anerkannt zu werden. Meine große Klappe hilft mir, meine Angst zu kaschieren. Das macht keinen Spaß, glaub mir!«

Ich bin wie vor den Kopf gestoßen. Ist dieser in sich zusammengekauerte Mann tatsächlich derselbe, mit dem wir es sonst zu tun haben? Wir reden noch lange an diesem Abend. An die genauen Inhalte dieses Gesprächs erinnere ich mich nicht mehr. Aber ich weiß, dass meine Einstellung zu ihm sich seitdem grundlegend verändert hat.

Wie unendlich anstrengend ist solch ein Leben »auf der Bühne«, wie kraftraubend muss es sein, Stärke und Überlegenheit zu zeigen, wenn einem in Wahrheit das Herz in die Hose rutscht!

Hat Klaus unsere Ablehnung gespürt? Hat ihn das veranlasst, nun wenigstens bei mir ehrlich zu sein? Wie wäre es gewesen, wenn dieser verängstigte, kleine Junge in ihm sich hätte zeigen dürfen?

Wenn er gemeinsam mit dem Erwachsenen »aus dem Stall« gekommen wäre? Hätte er einen Raum gefunden? Hätten wir ihn aufgefangen? Dann hätte er sich nicht so anstrengen müssen.

Stärke zu demonstrieren kostet Kraft. Wenn wir mit aller Kraft versuchen, unsere Ängste und Schwächen zu verheimlichen, raubt uns das Lebensenergie. Haben wir einmal gezeigt, dass wir nicht vollkommen sind, haben die anderen unsere Fehler gesehen und uns nicht beschämt, nicht ausgebuht, sondern sind uns wohlwollend begegnet, kann uns das geradezu anspornen. Wir fühlen uns befreit vom Erwartungsdruck. Diese Freiheit fördert unser inneres Potenzial zutage. Es zeigt sich erst, wenn alle Masken fallen, wenn unsere Unzulänglichkeiten sich nicht mehr vertuschen lassen. Wie heißt es so schön: »Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeñiert.« Manchmal zeigt sich die Wahrheit dieses Satzes auf eine eher komische Art wie bei der folgenden Begebenheit.

In einem sogenannten Freitagsgottesdienst, einem Gottesdienst für Gäste mit anderen als den gewohnten Formen, führen wir zu dritt ein Theaterstück auf. Die erste Szene beginnt mit einem Mitspieler, der als mein Ehemann eine Frage an mich richtet. Er ist startklar, ich noch nicht, denn mein Headset hat sich in meinen Haaren verfangen. Das Mikrofon sitzt nicht vor meinem Mund, wo es eigentlich hingehört, sondern exakt vor meinem Auge, versperrt mir also die Sicht. Mein »Ehemann« merkt davon nichts, sondern spricht seinen Text und schaut mich erwartungsvoll an. Ich antworte nicht, sondern fummle erfolglos an meinem Headset herum. Mein Mitspieler wiederholt unterdessen seine Frage.

Mir ist das alles äußerst peinlich, deshalb werfe ich ihm einen giftigen Blick zu. »Meine Güte, sieht er denn nicht, dass ich noch nicht startklar bin?«, denke ich. Schließlich spreche ich es aus. »Moment, ich bin noch nicht so weit, ich habe hier ein kleines Problem!« Jetzt, wo es ausgesprochen ist, kann mir mein Mitspieler helfen, das Headset aus meinen Haaren zu befreien. Wir alle lachen, auch das Publikum.

Das ist nun wahrhaftig keine große Sache gewesen, lächerlich geradezu. Und trotzdem hat mich diese Situation etwas Wichti-

ges gelehrt. Vorher bin ich innerlich angespannt gewesen in dem Wunsch, gut zu sein, meine Rolle gut zu spielen. Nach diesem haarigen Ereignis fällt dies alles von mir ab. Eine heilsame Gleichgültigkeit macht sich in mir breit, und ich fühle eine unglaubliche Freiheit in mir. Diese Freiheit zeigt sich in meinem Theaterspiel, wie mir im Nachhinein Zuschauer erzählen.

Ein Leben jenseits von Anstrengung hat etwas mit Loslassen und Echtsein zu tun, damit, sich zu zeigen, wie man eben ist. Das braucht ein gesundes Selbstbewusstsein, ein Bewusstsein meiner selbst. Wie viele Menschen aber wurden in ihrem Selbst abgelehnt! Das Kind konnte sich nicht entfalten, nicht zu einem gesunden erwachsenen Menschen heranwachsen. Es wurde verkrümmt oder ihm wurde sogar »das Rückgrat gebrochen«. Der Familientherapeut John Bradshaw schreibt: »Die größte Verletzung, die man einem Kind zufügen kann, ist die Zurückweisung seines wahren Selbst!«<sup>2</sup>

Wie geschieht das? Es müssen nicht immer schwerste Verletzungen sein wie Gewalterfahrungen im Elternhaus. Ablehnung und Ignoranz reichen schon aus, um eine Kinderseele zu »verkrümmen«.

Angelika, eine Frau in der Beratung, sagte mir einmal: »Ich möchte ein Wildpferd sein. Als Kind war ich das auch – ungeheuer lebendig und voller kreativer Ideen. Doch zu Hause war ich so nicht erwünscht. Es gab viele Verbote und Vorschriften, wie man zu sein hat. Ich spürte, dass meine Mutter mir nur Zuwendung gibt, wenn ich mich ihren Erwartungen gemäß verhalte. So habe ich gelernt, mich selbst zu reglementieren. Das hat sich in meinem Leben als Erwachsene fortgesetzt. Heute traue ich mich nicht mehr heraus, lebe stattdessen nur noch angepasst und habe meine Antennen weit ausgefahren nach den Erwartungen der Menschen.«

Die innere Unsicherheit zeigt sich bei Angelika ganz anders als bei Klaus. Sie gleicht sie nicht mit nach außen demonstrierter Stärke aus. Stattdessen passt sie sich ihrer Umwelt an, lebt geradezu wie ein Chamäleon, unauffällig und angepasst. Doch auch dieses Leben ist anstrengend, denn so muss sie ständig ihre inneren

Antennen ausfahren und schauen, was von ihr erwartet wird, um diesen Erwartungen zu entsprechen.

Letztlich ist jedes Leben anstrengend, in dem ich nicht ich selbst bin, sondern – in welcher Weise auch immer – anderen gefallen muss, um zu überleben. Wir alle brauchen Liebe und Zuwendung wie die Luft zum Atmen – umso mehr ein Kind von seinen Bezugspersonen.

Sind denn nun Ge- und Verbote falsch? »Regeln müssen doch sein«, denken Sie vielleicht. Lassen Sie es mich an einem Tierbeispiel deutlich machen.

Hunde haben in meinem Leben schon immer eine große Rolle gespielt. Schon als Kind liebte ich sie heiß und innig. Während meiner Kindheit hatten wir einen schwarzen Mischlingshund namens Mohrle. Im Allgemeinen wurde er so erzogen wie die meisten Hunde zu jener Zeit. Tat er etwas, was er nicht sollte, wurde er bestraft, machte er etwas richtig, wurde er belohnt, die klassische Konditionierung also. Da ich die meiste Zeit mit ihm verbrachte, lernte ich ihn am besten kennen, nicht nur sein Wesen, sondern auch seine Affinitäten. Was steckte in ihm, was tat er gern, was bot er an? Natürlich stellte ich mir als Kind diese Fragen nicht. Ich nahm es einfach ganz kindlich wahr und baute mit Mohrle zusammen diese Fähigkeiten aus. Das machte uns beiden Spaß und so stellten wir bald ein richtiges kleines Zirkusprogramm auf die Beine. Ich war mächtig stolz darauf. Mein Hund und ich waren ein tolles Team!

In der Hundeerziehung spricht man hier vom Formen. Man nimmt das auf, was an Fähigkeiten und Affinitäten und damit auch an Potenzial in einem Hund steckt, fördert es und lenkt es so in die richtigen Bahnen. Das ist mehr als Konditionieren, mehr als Ge- und Verbote. Das setzt voraus, dass der Hund wirklich gesehen wird. Das kann man auch auf den Umgang mit Kindern übertragen. Ein Kind wirklich zu sehen, fordert Respekt vor diesem kleinen Wesen, das schon eine Persönlichkeit ist und nicht erst werden muss. Es trägt schon jetzt ein Potenzial in sich, das sich im Laufe des Lebens mehr und mehr entfalten darf. Dieser kleine Mensch

muss nicht zu dem werden, was die erwachsenen Bezugspersonen sich wünschen, sondern zu dem, was er ist.

Lernt ein Kind aber, dass es einer Erwartung entsprechen muss, um zu gefallen und akzeptiert zu werden, geht es in eine Art Rebellion wie Klaus oder in ein Leben der Anpassung wie Angelika.

Tatsächlich kann so ein angepasstes Leben, ein »Rennen« auf der vorgeschriebenen Bahn, geradezu betäubend wirken. Der Applaus bestärkt mich. Ich muss mich meiner Sehnsucht und meinen Enttäuschungen nicht stellen, funktioniere stattdessen, und mit mir funktioniert das Leben. Also: Deckel drauf. Das Wildpferd bleibt im Stall. Das wahre Selbst ist eingesperrt im Käfig.

Wie gut kann ich das nachvollziehen, kenne ich es doch aus meinem eigenen Leben!

## Anpassung

In meiner Erziehung gab es den alles prägenden Satz: »Was sollen denn die Leute sagen!« Ich bin mir nicht einmal sicher, ob dieser Satz jemals so ausgesprochen wurde, aber er wurde gelebt, vor allem von meiner Mutter und meiner Oma.

Wir lernen auch durch Nachahmung, und so lernte ich von meiner Mutter: »Pass dich an, tu, was die Leute von dir erwarten, dann bekommst du keinen Ärger. So ist es richtig. So geht Leben.«

In meiner Kindheit fühle ich mich manchmal wie ein Radargerät, ständig auf Empfang eingestellt, um atmosphärisch wahrzunehmen, was »man« von mir erwartet. Da wir in einem alten Gemeindehaus wohnen, unter uns der Gemeindesaal, sind wir sozusagen ständig unter Beobachtung. Unsere Wohnküche wird getragen von einem alten Holzboden, äußerst geräuschempfindlich. Bei jedem Schritt knarrt es unter den Füßen. Nur nicht stören – zumindest während einer Gemeindeveranstaltung –, nicht aufzufallen ist die Devise.

Möglichst alle Menschen, vor allem die Christen, zufriedenzustellen und sie nicht vor den Kopf zu stoßen, ist in meiner Kindheit

ein tragendes Element und, wie ich damals glaube, Christenpflicht. Das zieht sich weiter durch mein Leben. Als 1983 mein Mann seinen ersten Dienst als Pastor in einer Gemeinde antritt, bleiben meine Antennen ausgefahren. Es gibt einen Motor, der mich antreibt: Ich möchte eine gute Pastorenfrau sein, ich will es richtig machen. Für mich steht ganz außer Frage, dass auch Gott das möchte, und ich bin sehr stolz, dass ich eine klassische Pastorenfrau bin und mich deutlich von den rebellischen jungen Pastorenfrauen abgrenze, die nicht mehr in dieses Bild passen.

Einmal im Jahr gibt es eine sogenannte theologische Woche aller Pastoren des Bundes Freier evangelischer Gemeinden (FeG). Parallel dazu treffen sich die Pastorenfrauen an einem anderen Ort und behandeln »ihre« Themen. Zu dieser Zeit nehme ich regelmäßig daran teil. Und da gibt es sie, die etwas rebellischeren Frauen, die sich nicht mehr in ein Bild pressen lassen wollen, wie eine gute Pastorenfrau zu sein hat. Innerlich nehme ich Abstand von ihnen, ja, verachte sie sogar ein wenig, finde es nicht in Ordnung, was sie sagen und vertreten. Dabei will ich mir nicht eingestehen, dass tief in meinem Inneren eine Sehnsucht steckt, es ihnen gleichzutun. Erst sehr viel später – es mag Ihnen seltsam erscheinen – begreife ich, dass ich als Frau eines Pastors meine eigene Berufung leben darf und dass dies nicht bedeutet, dass ich meinem Mann in den Rücken falle und ihm meine Unterstützung versage.

Unsere Anpassungsfähigkeit kann tatsächlich so extrem werden, dass wir aus Angst vor Ablehnung, aus Angst, nicht zu genügen, zum Schluss nicht mehr wissen, wer wir selbst sind. Andere, die sich trauen, anders zu sein, machen uns wütend und lassen uns unser Urteil fällen, nicht selten garniert mit frommen Argumenten. In Wahrheit ist dies eine Strategie der Vermeidung, um uns nicht unserer eigenen Unzufriedenheit zu stellen. Denn wenn ich wirklich in mir ruhe, zufrieden und ausgefüllt in meinem Sein und Tun, habe ich die Freiheit, den anderen in seiner Überzeugung stehen zu lassen, und muss ihn nicht be- oder sogar verurteilen. Ich kann es mir leisten, wirklich hinzuhören, ja sogar seine Gedanken mitzudenken, ihn auf seinem Gedankenweg ein Stück zu begleiten,