

Du bist gut, so wie du bist

Geliebter Mensch, du geliebter,

im Bilderbuch „Kikker is Kikker“ (Frosch bleibt Frosch) von Max Velthuijs ist der Frosch zunächst ziemlich zufrieden mit sich selbst. Er kann springen und schwimmen und findet seine grüne Farbe wunderschön. Aber als er sieht, was seine Freunde alles können, verändert sich etwas in ihm. Denn er kann nicht fliegen wie die Ente, nicht bauen wie die Ratte, nicht lesen wie der Hase und keine Kuchen backen wie das Schweinchen. Und obwohl es der Frosch auch versucht, gelingt es ihm nicht, und beschämt verkriecht er sich. Beim Hasen weint er sich aus. Dieser sagt ihm jedoch nicht, dass er sich mehr anstrengen muss, sondern dass jedes Tier nun einmal anders ist, und dass sie ihn gerade deshalb lieben, weil er der Frosch ist. Er erinnert den Frosch daran, was er alles kann: springen, schwimmen und ein Freund sein. Da versteht der Frosch, dass er nicht erst perfekt sein muss, um geliebt zu werden. Und mit einem großen Sprung hüpfte er nach draußen, wie es nur ein Frosch kann.

Kennst du das? Momente, in denen du dich mit anderen vergleichst und denkst, dass du nicht gut genug bist. Manchmal gefolgt von einem Gefühl der Enttäuschung oder Scham. Und vielleicht ziehst du dich danach auch etwas zurück. Du sprichst weniger, machst dich rar, hältst Abstand, obwohl das genau das ist, was du nicht brauchst und was dir gut tun würde. Manchmal lernen wir schon früh, dass man sich beweisen muss: Wer hat die besten Noten in der Klasse? Kann dein Kind schon laufen? Oder – wenn du etwas älter bist – wie schnell hast du dein Leben nach einer Scheidung oder dem Verlust eines geliebten Menschen wieder in den Griff bekommen? In solchen Momenten kann man manchmal nicht nur sich selbst verlieren, sondern auch einander. Und dann ziehen wir uns – genau wie der Frosch – zurück.

Was ist es, das uns dazu bringt, ein Menschen- und Weltbild aufrechtzuerhalten, in dem es keinen Platz für Unvollkommenheit, Enttäuschung und Verlusterfahrungen zu geben scheint? Wir spiegeln uns lieber ein Bild von Machbarkeit, Erfolg und Fortschritt vor. Wenn du dich nur genug anstrengst, kannst du alles sein oder werden, was du willst, und wenn du es nicht schaffst, bist du selbst schuld. Dabei weiß doch jeder, dass man das Leben nicht nach Belieben gestalten kann und dass etwas verloren geht, wenn wir versuchen, dem auszuweichen: nämlich der Mut, den verletzlichen Teil von dir selbst zu bewahren.

In unserer Geschichte ist es genau das, was der Hase dem Frosch verdeutlichen will. Er versucht nicht, seine Gefühle zu ändern, und hat keine gut gemeinten Tipps, wie er anders werden kann. Er bleibt einfach bei ihm, erinnert ihn daran, wer er schon ist, und lädt ihn ein, darauf zu vertrauen. Und deshalb traut sich der Frosch auch wieder nach draußen. Vielleicht berührt das etwas, das wir Mitgefühl nennen. Indem man bei dem verharrt, was verletzlich ist, beim anderen und in sich selbst, entsteht Raum für neue Gefühle und Gedanken.

*Wenn in meinem Denken Raum entsteht,
wird alles anders,
es erhält neue Farbe und Form.*

*Ich sehe ungeahnte Weiten
und was einst wie eine öde Ebene schien,
erweist sich als fruchtbarer Boden.*

*Als er ruimte in mijn denken komt,
wordt alles anders,
't krijgt nieuwe kleur en vorm.*

*'k Zie onvermoede verten
en wat eens een dorre vlakke leek,
blijkt vruchtbare grond.¹*

Wenn wir diese Erfahrung teilen, erhält Mitgefühl auch eine religiöse Bedeutung. Zum Beispiel, wenn es keine Worte mehr gibt und Sanftheit entsteht, wenn ein Freund ruhig neben dir sitzen bleibt. Oder durch einen verständnisvollen Blick von jemandem, der auch schon erlebt hat, wie es ist, allein zu sein. Oder durch eine plötzlich empfundene Milde für dich selbst, mitten in deinem Versagen, und du weißt nicht genau, woher dieses zarte Gefühl kommt. Mitgefühl scheint dann nicht nur etwas zu sein, das man zeigen kann, sondern auch etwas, das in dir zum Vorschein kommen kann. Etwas, das sich als Gnade darstellt; nicht verdient, nicht gemacht, sondern empfangen.

Vielleicht hast du auch schon einmal diesen Hang gehabt, dich mit anderen zu vergleichen? Hoffentlich kennst du dann auch die Menschen, die für dich da sein wollen, genau wie der Hase. Die nichts lösen oder verbessern wollen, sondern einfach neben dir sitzen bleiben und dich daran erinnern, wer du bist. Ein geliebter Mensch, mit allem, was zu dir gehört. Dann kann in dir der Mut aufkeimen, wieder zu springen, wie nur du es kannst. Es ist ein Geschenk, wenn du dich in diesem Vertrauen getragen wissen darfst.

Mit einem herzlichen Gruß, gerne dein Bruder
Marten van der Wal



Wir erinnern uns gegenseitig an unsere Taufgelübde

¹ Lied 49, gemischter Chor: *Scheppend denken*
(*Schöpferisch denken*)