

# Vom Annehmen, Abne

## Mich so sehen lernen, wie Gott mich sieht

*Angenommen, du schaust in den Spiegel und bist begeistert. Wie wäre das? Ich meine nicht das neue Shirt oder die piekfeine Edelklammotte. Sondern ich meine dich als Person. Gibt's so was überhaupt? Sich im Spiegel sehen und schön finden? Das weibliche Geschlecht scheint da besonders kritische Augen zu haben, denn die sehen meistens viel zu viel.*

Die Hüfte ist mehr als gut gepolstert, die Frontpartie ist viel zu hügelig und auch sonst ist das meiste so, wie es nicht sein soll. Wie soll frau sich da annehmen können? Erst wenn ich abnehme, kann ich mich annehmen.

Bei den Männern ist das natürlich ganz anders. Die verbinden das Annehmen mit Zunehmen. Muskelmasse, PS unter der Kühlerhaube, und Gehaltsklasse müssen zunehmen, sonst wird's mit dem Annehmen schwierig. Aber so richtig glücklich sind beide Geschlechter nicht. Egal ob sie ab- oder zunehmen wollen.

### Warum so unzufrieden?

Wie kommt es, dass wir mit uns so unzufrieden sind? Kann man was dagegen machen? Oder ist das normal? Normal ist es insofern, dass so ziemlich jeder Mensch, (zumindest die ich getroffen habe) mit dem Sich-selbst-Annehmen seine Schwierigkeiten hat. Aber von Gott ist das ganz bestimmt nicht so gedacht. Es gibt außer dem Menschen kein Geschöpf Gottes, das mit sich so unzufrieden ist, wie der Mensch. Das liegt unter anderem daran, dass wir einen Verstand haben. Darum appelliere ich jetzt an deinen Verstand: Sei zufrieden mit dir. - Wie geht es dir jetzt? Noch

nicht anders? Gut, dann wiederhole die Übung 1547-mal bzw. so lang, bis du begeistert in den Spiegel schaust. Die andere Variante ist, dass du eine Reise mit mir durch deine Gehirnwindungen machst. Da das bei jedem Menschen ungefähr gleich ist, traue ich mir zu, dich dabei zu begleiten.

### Checkliste im Kopf

Unmittelbar an das Gehirn sind Sensoren angeschlossen, und zwar in doppelter Ausführung. Das eine Paar nimmt die akustischen Signale auf und leitet sie an das Gehirn weiter, und das andere Paar die optischen. Auch Ohren und Augen genannt. Diese Sensoren sind an die Hirnfestplatte gekoppelt, das heißt, alles, was aufgenommen wird, wird gespeichert und früher oder später ver- und bewertet. Im Wachzustand sind diese Sensoren ständig empfangsbereit, und alle Informationen werden aufgenommen. Z. B. solche Sätze aus der „Umwelt“: „Wow, sieht die gut aus“ oder „Der hat schon wieder 'ne Eins in Mathe, obwohl er nie lernt.“

Neben der Hirnfestplatte gibt es noch eine Checkliste, in der sämtliche Lebensbereiche aufgeschlüsselt sind und nach „habe / bin ich“ - „habe / bin ich nicht“ abgefragt werden. Markenjeans - habe ich. Die geeignete (Heidi Klum-)Figur dazu - habe ich nicht!!! Diese Checkliste (Wertesystem) enthält also Standards, an denen ich mich messen kann. Und diese Bewertung führt zu dem Ergebnis: kann ich mich so annehmen, wie ich bin bzw. muss abnehmen, dann kann ich mich annehmen. - Alles klar?



### Stimmt der Maßstab?

Und da genau ist das Problem. Wir haben einen gewissen Maßstab im Kopf und hinterfragen ihn gar nicht. Der Maßstab ist in drei Kategorien eingeteilt: Wie sehe ich aus? Was kann ich? Wie beurteilen die anderen mich? Wobei die letzte Frage teilweise ein Resultat aus den ersten beiden ist. Beispiel: Steffi ist schlank, hat schöne lange Haare, ein hübsches Gesicht. Außerdem ist sie sportlich, meistens witzig und weil sie schlau ist, lohnt es sich, die Hausaufgaben bei ihr abzuschreiben, was sie selbstverständlich zulässt. Also ist Steffi in ihrer Klasse beliebt. Das war der Blick von außen. In Steffis Gehirn spielt sich ungefähr folgende Szene ab. Augen an Gehirn: Im Spiegel drei Pickel auf der Stirn entdeckt, außerdem sitzt die Hose zu eng. - Diese Info an Checkliste: Bereich Schönheit. Rückmeldung: Bin nicht schön!!! - Entspreche nicht dem Standard Schönheit - Schlussfolgerung: meine Schulkameraden mögen mich nicht mehr. ALARM!!! Ich muss was ändern! Über die Stirn mit den drei Pickeln werden sorgfältig die Haare gekämmt und über die Hose wird ein Shirt in XL- Größe angezogen. Die „Schönheitsmängel“ werden kaschiert. Natürlich nehmen wir diesen Prozess nicht immer so bewusst wahr. Trotzdem läuft er

# nehmen und Zunehmen



ständig ab.

Jetzt ist nur die Frage, woher kommen die Standards? Wer hat sie zu eben diesen erklärt? Und woher soll ich wissen, dass sie richtig sind?

## Erfahrungssammlung

Diese Standards, also der Maßstab, sind eine Sammlung aus gespeicherten Erfahrungen, die wir ein Leben lang machen. Besonders prägend sind die ersten Erfahrungen, die wir als Mensch überhaupt machen. Schon als Säugling haben wir ganz feine Sensoren, die alles aufnehmen, was mit und um uns passiert. Auch wenn der Säugling sich dazu verbal nicht äußern kann, wird die innere „Festplatte“ mit den Erfahrungen beschrieben. Und daraus zieht jeder Mensch seine persönlichen Schlussfolgerungen - und der Maßstab ist

entstanden, unabhängig davon, ob das objektiv wahr oder falsch ist. Es kann also sein, dass ich mich überhaupt nicht als liebenswert und attraktiv empfinde. Möglicherweise sehen das andere Menschen ähnlich. Aber stimmt das? Ist der Maßstab in unseren Köpfen richtig? Wer gibt denn vor, was attraktiv und liebenswert ist? Letztendlich kann das nur jemand sein, der nicht in dieses System integriert ist. Der nicht seine eigenen Erfahrungen als Maßstab nehmen muss.

## ... der sich alles ausgedacht hat

Es gibt nur eine einzige Person, die das kann - der Schöpfer der Menschen. Derjenige, der sich alles ausgedacht hat. Nur den Erfinder kann ich nach dem Wert seiner Erfindung fragen. Ob die Erfindung bzw. das Geschöpf den Wert genauso einschätzt, spielt dabei keine Rolle. Oder anders gesagt: wir sind nicht in der Lage, unseren eigenen Wert festzulegen, auch wenn wir das immer wieder versuchen. Und auch andere Geschöpfe sind weder dazu befähigt noch dazu bestimmt, den Wert ihrer Mitgeschöpfe festzulegen. Aber wir tun es. Immer wieder. Jeden Tag. Darum versuchen wir mit verschiedensten Mitteln unseren Wert (nach außen hin) zu steigern. Wir wollen doch, dass andere in uns eine wichtige, liebenswerte Person sehen. Dabei sind wir bereits liebenswert!

Die meisten Menschen wissen das nicht. Darum kommt es zu solchen verfahrenen Situationen, in denen frau frustriert vor dem Spiegel steht und man einen Kredit aufnimmt, um das neue, größere Auto abzuzahlen. Uns ist es wichtig, wie wir vor anderen dastehen. Und genau das ist manchmal so frustrierend und nervenaufreibend. Wie oft klingelt im Gehirn die Alarmglocke, weil ich nicht so bin oder nicht das habe,

wovon ich denke, dass es gut wäre. Wie viel Zeit und Energie meines Lebens geht eigentlich drauf, um mich für andere und auch für mich wertvoller erscheinen zu lassen, also so zu werden, dass mich andere annehmen?

## Unermesslich wertvoll

Dabei habe ich schon einen unermesslichen Wert. Gott hat zu den ersten beiden Menschen gesagt, dass sie sehr gut sind. In unseren Ohren klingt das vielleicht etwas schwach. Damals war das die beste Beurteilung überhaupt. Heute würden wir das hervorragend, absolute Spitze oder nicht zu übertreffen nennen.

Wenn ich mir dieser Beurteilung bewusst bin, kann ich mit mir als Mensch ganz anders umgehen. Ich muss nicht mehr verkrampt einem Idealbild hinterherrennen. Ich muss nicht erst annehmen, damit ich mich annehmen kann. Je mehr Gottes Meinung von mir in meinem Herzen zunimmt, umso unabhängiger kann ich von den Meinungen der anderen sein. Und umso gelassener kann ich mit meinen Unzulänglichkeiten umgehen. Es ist keine Katastrophe, wenn ich den Eindruck habe, andere sind mir immer eine Nasenlänge voraus, können sich mehr leisten, sind beliebter und leben auf der Sonnenseite des Lebens. Weil ich weiß, Gott sieht mich mit anderen Augen. Sich selbst annehmen heißt, mich so sehen, wie Gott mich sieht!

Nancy Flechsig

