

Birgit Schilling

# VERWANDELT

WERDEN, WIE GOTT MICH GEDACHT HAT

**SCM**  
—  
R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus 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.



1. überarbeitete Auflage 2021 (3. Gesamtauflage)

Der Titel erschien zuletzt unter der ISBN 978-3-417-26724-2.

© 2021 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse  
folgender Ausgabe entnommen:  
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe  
in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.  
Weiter wurde verwendet:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002  
und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/  
Holzgerlingen. (NLB)

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Holzgerlingen  
Titelbild: Ray Hennessy, unsplash  
Autorenfoto: © Maria Schilling  
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-417-26977-2  
Bestell-Nr. 226.977

# INHALT

Vorwort von Albert Frey .....	7
Der Beginn der Reise – Einführung .....	11
1   Mein wahres und mein falsches Selbst .....	21
2   Stadien der Reife – Stufen des Glaubens .....	45
3   Wandlung des Glaubens, der Theologie und des Gottesbildes .....	74
4   Neue Haltungen und Überzeugungen zulassen ....	95
5   Spurensuche zum wahren Selbst .....	138
6   Stille .....	178
7   Eine Glaubenspraxis, die in die Tiefe geht .....	202
8   Leib und Glaube .....	224
9   Das Herzensgebet – kontemplativ beten .....	248
Es geht nicht um uns – Abschlussgedanken .....	274
Dank .....	281
Anmerkungen .....	282

## Kapitel 1

# MEIN WAHRES UND MEIN FALSCHES SELBST

Als Babys und kleine Kinder waren wir noch im Einklang mit uns selbst. Wir waren einfach. Wenn wir Hunger hatten, schrien wir. Wenn uns jemand anlächelte, lächelte unser ganzes Sein zurück. Wenn sich die Mama entfernte und uns Angst überfiel, weinten wir. Alles – Leib, Seele, Denken (wie auch immer das bei Babys aussehen mag, wenn man noch nicht in Worten denkt) –, alles war eins. Wir waren ganz da, waren präsent.

Unsere Aufmerksamkeit war nicht gespalten; wir haben nicht die Mama angelächelt, während wir in Gedanken schon beim nächsten Programmpunkt waren, und gleichzeitig einen Turm mit Klötzchen gebaut. Nein, das gab es damals nicht. Entweder waren wir ganz beim Lächeln, mit den Augen bei der Mama oder dem Papa, oder wir waren in die Aktion Turmbauen vertieft. Wir waren eins mit uns selbst und lebten im Hier und Jetzt.

Im Laufe unserer Kindheit erfuhren wir dann mehr oder weniger stark, dass wir unser Verhalten an einen bestimmten Verhaltenskodex anpassen mussten. Wir erhielten den anerkennenden Blick der Mutter, wenn wir brav unseren Brei aßen, ohne groß zu matschen. Der Vater lobte uns, wenn wir es schafften, die Bauklötzchen aufeinanderzusetzen. Die Oma jubelte, als wir das erste Mal das Wort »Danke« sagten. Wir verstanden: Wenn ich amüsant oder lieb oder angepasst oder unauffällig oder besonders lustig bin (je nachdem, was in dem Familiensystem als »gut« galt), werde ich gelobt.

Das haben wir uns gemerkt. Und da wir ein angeborenes Bedürfnis nach Anerkennung und Geborgenheit haben, hat dieses Feed-

back unser Verhalten verstärkt: Wir haben es wiederholt. Es festigte sich und wurde in uns zu einer Haltung, die bis heute aktiv ist.

Oder aber unsere Strategie war eine ganz andere. Vielleicht war die Rolle des oder der Braven durch einen älteren Geschwisterteil schon besetzt. Deshalb rebellierten wir gegen das gewünschte Verhalten der Eltern: waren laut statt leise. Wild statt ruhig. Doch auch das bescherte uns das, was wir haben wollten: Aufmerksamkeit. Man schimpfte mit uns und versuchte, uns von unserem Verhalten abzubringen.

So läuft Erziehung ab, und das darf auch so sein. Dennoch bringt sie mit sich, dass wir aufhören, unverstellt im Hier und Jetzt zu reagieren, und zwar aufgrund dessen, wer wir wirklich sind und was zu uns passt. So verlassen wir nach und nach unser wahres Selbst. Wir alle sind im Verlauf unserer Kindheit aus unserem eigenen »Garten Eden« vertrieben worden. Das ist auf Erden einfach so. Wir leben nicht im Paradies, auch wenn die Kindheit noch so glücklich ist.

Wie intensiv wir diese »Vertreibung« erlebt haben, ist von verschiedenen Faktoren abhangig, unter anderem vom Verhalten der Eltern. War es ihnen möglich, uns in unserem »Sosein« zu lieben bzw. ihre Liebe zu zeigen? Erlebten wir Wohlwollen, Annahme unserer Person, durften wir so sein, wie wir sind? Oder war Zuwendung häufig an »Liebsein« oder Anpassung oder gute Leistungen gebunden?

Für uns entscheidend war allerdings nicht nur das tatsächliche Verhalten der Eltern, sondern vor allem auch die Botschaft, die in unserem Herzen ankam. Wie haben wir das Verhalten unserer Eltern für uns »übersetzt«? »Ich bin wertvoll, wenn ...«, »Ich gehöre dazu, wenn ...« Das wiederum hängt auch von unserer genetisch mitgegebenen eigenen Disposition ab, von unserer psychischen Robustheit bzw. Verletzlichkeit.

Und so haben wir uns alle im Verlauf unseres Lebens, insbesondere der Kindheit, Lebensmuster, Haltungen, Mottos und Antreiber angeeignet, die einen starken Einfluss darauf haben, wie wir unser Leben leben.

## Wer ich eigentlich bin

Für mich wurde dieses Thema vor zehn Jahren in einer verhaltenstherapeutischen Fortbildung auf einmal sehr präsent. Wie vom Donner gerührt saß ich während einer Videovorführung da. Dabei wurde ein neunjähriger Junge, der an einer Angststörung litt, in einer Interaktion mit seinen Eltern gezeigt. Die Eltern sprachen ihn darauf an, am kommenden Tag zur Schule zu gehen. Die nächste Sekunde sahen wir in Zeitlupe. Der Junge schaute kurz auf den sorgenvollen Blick seiner Mutter, verzog sein Gesicht für den Bruchteil einer Sekunde zu einem Grinsen und setzte dann ein angstverzerrtes Gesicht auf. In der normalen Bandgeschwindigkeit bzw. während des Gesprächs war das nur für sehr geübte Therapeuten<sup>5</sup> zu sehen.

Die Ausbilderin erklärte uns, dass dies eine »gewinngesteuerte« Angst sei, keine echte Angst. Der Junge habe im Laufe der letzten Jahre bemerkt, dass er die stärkste Zuwendung von seinen Eltern erhielt, wenn er Angst zeigte. Deshalb gab er vor, Angst zu haben, obwohl das gar nicht der Fall war.

Das, was von den Eltern massiv »belohnt« wurde, wurde also gefestigt. In der sich anschließenden Therapie wurden die Eltern angeleitet, diese Zuwendung zu entziehen und sie an anderer (gewollter) Stelle zu geben. Die Angststörung löste sich in Luft auf. Zwei Drittel aller Ängste seien gewinngesteuerte, also keine echten Ängste, erklärte uns die Therapeutin.

Diese Videosequenz löste Erinnerungen an meine Kindheit und Jugend aus. Mir fielen Situationen ein, in denen ich gewusst hatte, dass ich etwas vorspielte, was nicht wirklich der Fall war. Während einer Kinderfreizeit hatte ich beispielsweise jede Nacht Angstträume und sprach im Schlaf, bis meine Lieblings-Mitarbeiterin zu mir kam, um mich zu trösten. Irgendwie wusste ich, dass ich log und etwas vortäuschte, dennoch änderte ich mein Verhalten nicht. Dafür schämte ich mich und ich fühlte mich schlecht. Immer wieder, auch noch als junge Ehefrau, zeigte ich ein Verhalten, das irgendwie nicht wirklich meiner gefühlten Realität entsprach, sondern absichtsbezogen war. Es sollte bei meinem Gegenüber ein gewünschtes Verhalten auslösen: Trost, Zuwendung, Mitleid.

Heute weiß ich, dass ich als Kind mit einem Mangel an Zuwendung und Aufmerksamkeit aufgewachsen bin und deshalb das tat, was jedes gesunde Kind tut: Es sucht nach Strategien, wie es doch noch an Liebe und Anerkennung kommen kann. Im Elternhaus sucht man nach einer Rolle, in der man vielleicht doch gelobt wird. Meine Strategie war mal die Leistung, mal die Anpassung, mal die Rebellion. Das Tragische daran war, dass ich aufhörte, aus mir heraus zu handeln. Aus meinem authentischen, wahren Selbst. Ich hörte auf, ich selbst zu sein. Dadurch wurde ich in meinem Sein verwirrt und verließ mein eigentliches Ich. Das führte dazu, dass ich als junge Frau oft gar nicht mehr wusste: Wer bin ich denn eigentlich? Was gehört zu mir und was nicht? Warum tue ich, was ich tue? Was mag ich überhaupt? Welche Stärken gehören wirklich zu mir? Ich kann mich auf unterschiedliche Situationen und Menschen einstellen und mich anpassen, aber was will ich wirklich, wer bin ich? Keine Ahnung.

Diese Muster beeinflussten alle meine Beziehungen, auch mein Verhältnis zu Gott. Immer, wenn ich meinte, Gott habe zu mir gesprochen, meldete sich eine Stimme in mir: »Ach, das bildest

du dir ja bloß ein. Das stimmt doch gar nicht. Du lügst. Du trickst gerade mal wieder herum!« Ich konnte mir und meinen Glaubenserfahrungen nicht trauen.

Um an Gott zu glauben und uns auf unsere Erfahrungen mit ihm verlassen zu können, müssen wir Gott kennenlernen. Paulus schreibt: »Mein Wunsch ist es, Christus zu erkennen« (Philipper 3,10a; NLB). Ja, es geht um Christus, um Gott. Er ist der eine Pol unserer Beziehung. Gleichzeitig können wir nur dann eine starke Beziehung zu ihm aufbauen, wenn wir unserer selbst wieder teilhaftig werden. Wenn wir uns in der Tiefe wahrnehmen und spüren, was wirklich auf unserem Herzen ist. Wir müssen auch uns selber wieder glauben und vertrauen lernen. Wenn das nicht der Fall ist, kann unsere Gottesbeziehung nicht stark sein. Dann werden wir unsere Gotteserfahrungen immer wieder anzweifeln. Wir müssen spüren und wissen: Das gehört zu mir und das nicht. Solange das nicht der Fall ist, zeigen wir ein Verhalten, das nicht von unserem wirklichen Sein abgedeckt ist, das nicht mit unserem wahren

Selbst übereinstimmt.

Wie sieht das konkret aus? Wir haben Seiten an uns entwickelt, die bei anderen gut ankommen. Wir sind extrem gastfreundlich, perfekt, unterhaltsam, spaßig, der Clown, kompetent, professionell, angepasst – oder wie auch immer die unbewusste Strategie unseres falschen Selbst aussieht. Mit zunehmendem Alter werden wir jedoch immer müder. Es kostet uns sehr viel Kraft, diese Anteile zu leben. Und das ist verständlich, weil sie nicht unserem wahren Selbst entsprechen, das mit dem Heiligen Geist als Kraftquelle in Verbindung steht. Weil sie nicht Teil des Menschen sind, den Gott sich gedacht hat, als er uns schuf.

Es kostet uns sehr viel Kraft, diese Anteile zu leben. Und das ist verständlich, weil sie nicht unserem wahren Selbst entsprechen, das mit dem Heiligen Geist als Kraftquelle in Verbindung steht.

Als ich begriff, dass es für meine geistliche und psychische Gesundheit elementar wichtig war, ehrlich und authentisch zu sein, begann ich, innezuhalten und mich zu fragen: Birgit, was willst du? Was bist tatsächlich du? Was spürst du gerade? Wenn es nach dir ginge, welche Meinung hättest du zu der Sache – bevor du weißt, was populär ist oder was Leute, die du bewunderst, für richtig erachten?

Dieses Innehalten fiel mir schwer. Ich spürte in mir starke »Menschenfurcht«, wie die Bibel es ausdrückt. Doch solange wir verleugnen, wer wir wirklich sind, werden wir keinen inneren Frieden, kein Wohlsein in Gott und keine Zufriedenheit mit uns selbst finden. Wir alle leben unser Leben mit einer Mischung aus dem, was ursprünglich tatsächlich und authentisch zu uns gehörte, und dem, was wir durch erlernte Lebensmuster und Mottos mit in unser Leben integriert haben, was aber eigentlich nicht zu uns gehört und sich im Tiefsten fremd anfühlt. Wenn ein Übermaß an Verletzungen, Antreibern und einengenden Lebensmottos entstanden ist, zeigen sich die Auswirkungen schon im Jugend- oder frühen Erwachsenenalter. Kompetente Seelsorge und Therapie können uns dann helfen, innerlich heiler zu werden und uns von destruktiven Mustern wieder zu lösen.

Doch was, wenn es »nicht so ganz schlimm« war? Wenn wir einigermaßen unser Leben auf die Reihe bekommen haben und eigentlich erfolgreich sind? Dann werden sich ab der Lebensmitte Symptome melden, die wir irgendwann nicht länger ignorieren können. Die Grenze zwischen »normal« und »behandlungsbedürftig« ist freilich fließend:

*Jeder dritte Mensch leidet im Laufe eines Jahres vorübergehend oder dauerhaft an mindestens einer psychischen Störung, etliche auch an mehreren gleichzeitig. Mit »psychischer Störung« ist keineswegs ein vorübergehender*

*»Durchhänger« oder eine Marotte gemeint, sondern geistig-emotionale Beschwerden und Zustände, unter denen der Betroffene stark leidet, die er kaum oder gar nicht willentlich beeinflussen kann und die ihn in seiner Lebensführung erheblich beeinträchtigen.<sup>6</sup>*

Diese Nachricht überrascht uns vielleicht. Das hätten wir nicht gedacht. Ja, von außen sieht vieles so strahlend aus. Wie oft haben wir vielleicht angenommen: »Ach, Sebastian und Susanne ... die sind wirklich veränderte, heilige Christen, die nur noch Stärken in ihrem Leben haben.« Doch dann, als wir sie kennenlernten, wurden wir eines Besseren belehrt: Auch sie kämpften mit ihren Schwächen, Antreibern und Minderwertigkeiten. Wir sahen es ihnen nur von außen nicht an. So sind wir alle unterwegs und haben Zeiten, in denen wir innerlich Not erleben. Deshalb ist es so hilfreich, zu einer Gemeinde zu gehören, in der wir einander ehrlich mitteilen, wie es uns wirklich ergeht. In unserer Kleingruppe, der Gebetszweierschaft, in Kursen von Klöstern und Stillehäusern erhalten wir Einblick, wie es in anderen aussieht. Es tröstet uns, nicht die Einzigsten zu sein, die sich immer wieder inneren Kämpfen, Traurigkeiten und Ängsten stellen müssen. Es ermutigt uns für unseren eigenen Weg, wenn wir erfahren, wie auch andere mittendrin sind, und sehen, wie sie mutig vorangehen oder Jesus ihnen begegnet und Veränderung schenkt.

## **Aspekte unserer Persönlichkeit**

Doch noch einmal zurück zum falschen und zum wahren Selbst. Wie kann man diese Aspekte unserer Persönlichkeit noch systematischer beschreiben?

## Das falsche Selbst ...

- wurde als Begriff vom Trappistenmönch Thomas Merton geprägt. Es wird von geistlichen Autoren wie Richard Rohr, Franz Jalics und anderen auch »Ego« genannt.
- verfolgt (bewusst oder unbewusst) egoistische Ziele und hat sich selbst zum Zentrum (auch wenn wir als Christen eigentlich Jesus nachfolgen und ihn Herrn sein lassen wollen).

*Jeder von uns wird von einer illusionären Person beschattet: einem falschen Selbst. Das ist der Mensch, der ich selbst sein will, der aber nicht existieren kann, weil Gott nichts von ihm weiß. Und Gott unbekannt zu sein, ist im Ganzen gesehen zu viel Privatleben. Mein falsches und privates Selbst ist jenes, das außerhalb der Reichweite von Gottes Willen und Gottes Liebe existieren will – außerhalb der Realität und außerhalb des Lebens. Und so ein Selbst kann nicht mehr als eine Illusion sein.<sup>7</sup>*

- ist unsere vorübergehende Identität, die wir uns selbst erschaffen haben und von der aus wir in unserem Umwandlungsprozess zum wahren Selbst starten. Es ist das Ergebnis des »Verbiegungsprozesses«, den ich eingangs in diesem Kapitel geschildert habe.
- ist nicht durch Substanz von und in uns abgesichert. Im falschen Selbst tun wir Dinge, die uns überfordern, nicht zu uns passen und die nicht unserem wahren Selbst entspringen.
- lebt absichtsbezogen. Wir handeln aus der Motivation des »um zu«: um zu gefallen, Lob zu erhalten, dazuzugehören, erfolgreich zu sein, etwas Besonderes zu sein. Dies geschieht meist, ohne dass uns das bewusst ist.

- fühlt sich anstrengend an. Es ist nicht das sanfte Joch, das wir tragen sollen (Matthäus 11,29), sondern ein hartes, überforderndes Joch. Wir verhalten uns nicht so, wie wir eigentlich sind, sondern folgen Mottos und Idealen, die nicht zu uns passen.
- hat Suchtcharakter. Um uns gut zu fühlen, müssen wir immer mehr von dem »um zu« machen: mehr leisten, mehr helfen, schöner aussehen, außergewöhnlicher sein.
- versteckt Anteile vom wahren Selbst, zum Beispiel die eigenen Bedürfnisse und Grenzen und Behinderungen, und schämt sich dafür.
- lebt von Kontrolle und davon, alles im Griff zu haben, anstatt sich Gott vertrauensvoll zu überlassen. Es ist wahrscheinlich, dass wir dies selbst (zunächst) nicht bemerken.
- fordert im Zusammensein mit anderen Menschen ebenso deren falsches Selbst.
- ist der Teil in uns, der gemäß Jesu Worten zunehmend sterben darf, damit das wahre Selbst, unser Sein in Christus, zunehmend leben kann (Johannes 12,24-25).
- wehrt sich vehement gegen das Sterben. Es tut alles, um es zu verhindern. Der Sterbeprozess des falschen Selbst ist subjektiv von Schmerzen und Verlust begleitet (Römer 7,23-25).
- ist die abgeschnittene Rebe, von der Jesus im Gleichnis vom Weinstock in Johannes 15,4-5 spricht. Das falsche Selbst kann nicht mit Christus verbunden sein, weil es eigentlich von Gott her gar nicht als echte Substanz existiert. Nur das wahre Selbst kann mit Christus verbunden sein.

Nun könnte man denken: Ja, wenn das so ist, dann eben weg mit dem falschen Selbst! Doch so einfach geht es nicht. So funktioniert der Verwandlungsprozess, von dem Jesus spricht, nicht. Wir kön-

nen zwar mit Disziplin unser Verhalten beeinflussen, doch in der Tiefe unseres Seins können wir uns nicht verändern. Wir können uns nicht selbst vom falschen ins wahre Selbst erlösen. Das kann nur Jesus Christus, wenn wir uns ihm zur Wandlung hinhalten. Dazu brauchen wir jedoch Mut und Demut. Mut, weil wir nicht wissen, was da auf uns zukommt, und es in der Natur unseres Egos liegt, die Kontrolle behalten zu wollen. Und Demut, weil wir anerkennen müssen, dass wir Gottes Erlösung bitter nötig haben. Nur so geschieht die Verwandlung über das Sterben des falschen Selbst in das wahre Selbst hinein.

Wie sieht also unser wahres Selbst im Gegensatz zum falschen Selbst aus?

Das wahre Selbst ...

- »ist, wer du von Anbeginn deines Lebens in Gottes Vorstellung und Herzen warst. Wer du warst, bevor du irgendetwas richtig oder falsch gemacht hast. Es ist dein substanzielles Selbst, deine absolute Identität.«<sup>8</sup>
- ist, wer wir in Gott sind und wozu Christus uns befreit hat. Es ist das Leben im Geist, von dem Paulus in Römer 8 spricht.
- ist einzigartig und wunderbar und gut so, wie es ist.
- kann lieben. Wenn wir lieben – Gott, den Nächsten und uns selbst –, sind wir immer im wahren Selbst. Das falsche Selbst kann nicht lieben. Das wahre Selbst hingegen liebt andere, Gott und sich selbst nicht, »um zu«, sondern uneigenbürtig.
- fühlt sich lebendig an. Nur in diesem wahren Selbst fühlen wir uns authentisch. Unter den vielen Möglichkeiten zu sein gibt es nur diese eine Möglichkeit, im Einklang mit dem zu sein, wie wir wirklich sind. Wir spüren eine innere Resonanz in uns bei dem, was wir tun, sagen und sind.

- entdecken wir eher über den Leib und die Wahrnehmung unserer Gefühle als über unser Denken.
- agiert und lebt im Einklang mit dem Inneren. Wir handeln von innen heraus, absichtslos, aus unserem Sein in Liebe, das heißt aus der Verbindung mit Gott heraus.
- beinhaltet alles, was wir eigentlich sind: unsere Persönlichkeit und Gaben und Bedürfnisse, unsere Schattenseiten, Schwächen, unsere Gebrochenheit und »Behinderungen«.
- ist hier auf Erden immer ein »hinkendes« wahres Selbst<sup>9</sup> und nicht in sich selbst stark und autark.
- fördert im Zusammensein mit anderen auch deren wahres Selbst. Wenn jemand unverstellt authentisch ist, fühlt sich sein Gegenüber eingeladen, ebenso mehr von seinem wahren Selbst zuzulassen.
- lebt im Vertrauen auf Gott und verzichtet auf andere Stützen wie Kontrolle, Macht und Sicherheit.
- lässt uns aufblühen und richtet uns aus unseren Verkrümmungen auf. Wir werden immer mehr zum lebendigen Leben befreit, werden immer mehr einfach Mensch.
- wartet auf die letzte Aufrichtung, die wir dereinst im Himmel erleben werden.
- ist die Rebe, die mit dem Weinstock verbunden ist (Johannes 15,5), und lebt aus der innigen Verbindung mit Christus.
- verfolgt die Verwirklichung seiner von Gott gegebenen Bestimmung. Und das ist zweierlei: zum einen das zunehmende Erkennen und Ausleben der eigenen Bestimmung, die von unserem individuellen Sein ausgeht – von unseren Begabungen, Grenzen, Anlagen und Herausforderungen. Und zum Zweiten das Erkennen und Ausleben der allgemein menschlichen Bestimmung, ein Leben zu leben, das an der Liebe zu Gott, zum Nächsten und uns selbst ausgerichtet ist.