

Wie heißt's?

NARBEN DER SEELE

Wie Wunden zu Stärken werden

Wer hat's geschrieben?

Heiko Bräuning, geb. 1969, Pfarrer a.D. der Württembergischen Landeskirche. Er ist freiberuflich tätig als Hörfunk- und Fernsehjournalist, Musiker, Moderator und Autor. Nachdem er den TV-Gottesdienst „Stunde des Höchsten“ (Bibel TV) Nachfolgern übergab, ist er jetzt Gastgeber des Fernsehgottesdienstes „Gunst der Stunde“ (www.gunstderstunde.tv).

Worum geht's?

In einem Satz: Minderwertigkeitsgefühle und ihre Verwandlung in Stärken. In für einen Autor unglaublicher Offenheit beschreibt Bräuning seelische Wunden, die ihm zugefügt worden und die daraus resultierenden Minderwertigkeitsgefühle. Die ersten 46 Seiten geben Einblick in seiner Erfahrungen in der Schule, während des Theologiestudiums und seiner multimedialen Berufstätigkeit. Immer hat ihn das Gefühl der Minderwertigkeit begleitet.

Es folgen ab Seite 47 Kapitel, die seine „Flucht nach vorne“ schildern. Er ließ sich von seinen Minderwertigkeitsgefühlen nicht unterkriegen. Er sagt: „Was ich bin und was ich kann, verdanke ich meinen Minderwertigkeitsgefühlen. Sie waren und sind Motor und Kraft für mein Werden.“ So beschreibt er sich in verschiedenen Kontexten: Er sieht sich als „Werdenden“, als begierig Lernenden, der immer Hunger hat nach „mehr“. In einem starken Kapitel „Ändere die Richtung deiner Gedanken!“ gibt er Leserinnen und Lesern präzise formulierte Schritte, die eine Wende vom Opfer zum Gestalter einleiten. In diesen Kontext gehören auch seine guten Gedanken über das ständige Vergleichen. Ist es Fluch oder Segen? Interessante Beobachtungen über „Biblische Aspekte des Vergleichens“ schließen sich an.

Es folgen Kurzbiografien der Bibel, die dazu helfen „Minderwertigkeitsgefühle in der Bibel“ zu entdecken. Kain, Mose, König David, Gideon, Jeremia, Elia, Jona, Petrus und Paulus werden als Menschen beschrieben, die allesamt irgendeine Form der „Minderwertigkeit“ empfunden haben. In klassischen Bibelarbeiten und Predigten fehlt dieser Aspekt oft. Aber es gibt Hoffnung: Bräuning zeigt, wie Gott trotz – oder vielleicht gerade wegen – dieser Schwächen diese Männer als Zeugen seines mächtigen Eingreifens in die Geschehnisse dieser Welt benutzt. In diesem Zusammenhang behandelt er auch Minderwertigkeitsgefühle in der Gesellschaft, in der Kirche und in der Diakonie.

Die restlichen Kapitel befassen sich damit, „Wie aus Wunden Stärken werden“. Bräuning geht in die Tiefe und beschreibt Schritte, die er selbst gegangen ist – und die jede Leserin, jeder Leser auch gehen kann. Biblische und psychologische Beobachtungen und Argumente zeigen, worum es wirklich geht und was jede und jeder erleben kann. Mit der Anerkennung von Schwächen und Defiziten verschiedenster Art wird ein Grundstein gelegt. Darauf wird das Haus der Möglichkeiten gebaut, die jedem Leben Hoffnung und Perspektive geben. Wenn dann noch das Vertrauen auf Gott hinzukommt, der uns in Jesus die Liebe in Person gesandt hat, dann können schrittweise aus Wunden wirklich Stärken werden.

Wie ich es finde.

Gerade in diesen Tagen habe ich in „Rock me, Dostojewski“ von Markus Spieker & David Bühne die folgende Zusammenfassung unserer menschlichen Befindlichkeit gelesen, die gerade in unseren Tagen deutlich wird. „Die vielen psychologischen Erfahrungswerte, die Dostojewski in sein Werk einfließen lässt, lassen sich auf den folgenden Nenner bringen: Alle Menschen fühlen sich

unzulänglich. Alle Menschen fühlen sich unsicher. Alle Menschen wollen geliebt werden. Sie menschliche Natur ist nicht fix und fertig, sondern in einem permanenten Veränderungsprozess.“ Das trifft auch zu 100% meine eigene Einschätzung des menschlichen – und damit – meines Dilemmas.

Das ist eine gute Zusammenfassung, worum es in Bräunings leicht lesbaren menschenfreundlichen Buch geht. Ich finde es mutig, wie er uns Einblick in sein Fühlen und Denken gibt. Das macht Mut, sich den eigenen „Baustellen“ in unserer Biografie zu stellen. Wir müssen nicht mehr, wie Pascal es formulierte, etwas vor den unangenehmen Abgrund stellen, auf den wir zulaufen, damit wir ihn nicht mehr sehen. Wir können uns ehrlich machen, ohne in Hoffnungslosigkeit zu verfallen. Das ist eine der starken Botschaften dieses Buches.

Für mich ist „Ändere die Richtung deiner Gedanken“ das Schlüsselkapitel des Buches. Es bleibt also nicht bei der Introspektion, die letztlich zur Verzweiflung führen kann. U.a. heißt es hier: „Es kommt aber darauf an, mit Gefühlen richtig umzugehen. Wir dürfen die Gefühle beherrschen. Die Gefühle dürfen uns nicht beherrschen. Das setzt eine intensive Wahrnehmung und Reflexion voraus, um sich seinen Gefühlen selbst bewusst zu werden. Und zu erkennen, was Auslöser, was Trigger für bestimmte Gefühlsregungen sind.“

Sehr gut hat mir gefallen der „Minderwertigkeits-Blick“ auf Gestalten der Bibel, die sonst meist als „Glaubenshelden“ gehandelt werden. Dieser fokussierte Blick macht sie zu „Menschen wie wir“ (wie Jakobus im Blick auf Elia einmal formuliert). Sie kommen uns näher. Sie werden zum Beispiel, wie Gott Menschen – und eben auch uns „Normalos“ – dank seines Eingreifens trotz oder gerade wegen vorhandener Defizite für sein Reich gebrauchen kann.

Als lösungsorientierter Zeitgenosse waren mir anfangs die ersten Schilderungen seiner Minderwertigkeitsgefühle fast zu viel. Doch im weiteren Verlauf der Lektüre wurde ich mit den angebotenen Perspektiven mehr als versöhnt.

Die praxisorientierten letzten Kapitel, wie Minderwertigkeitsgefühle Schritt für Schritt überwunden werden können, habe ich als positives Gegenstück zu den Schilderungen am Anfang des Buches gelesen.

Die oben genannten Themenblöcke des Buches hätte vielleicht der Verlag im Inhaltsverzeichnis klarer kennzeichnen können. Andererseits: Hätte ich mich gleich auf die lösungsorientierten Kapitel stürzen können, wäre mir die implizite Aufforderung zu einem ehrlichen Umgang mit dem eigenen Leben entgangen, die sich in der Schilderung erfahrener Wunden und Minderwertigkeitsgefühle befindet. Für das therapeutische Lesen ist also alles gut, so wie es ist.

Wer sollte es lesen?

Eigentlich jeder, der sich der „Baustelle“ der Minderwertigkeitsgefühle in seinem Leben bewusst ist. Oder den Mut hat, sich ihnen zu stellen. Auch Frustrierte, die oberflächliche rein psychologische Ratgeber satthaben und die zusätzlich eine christlich-spirituelle Perspektive ganz konkret in das eigene Leben übernehmen wollen. Kurz: Menschen, die eine konkrete ganzheitliche Ermutigung aufzusaugen bereit sind.

Wo ist es erschienen?

Herder, 171 Seiten, EUR 20,00, 2025