

86. Impuls – Wochen vom 15. – 28. Januar 2012

Thema: Minderwertigkeitskomplexe

Liebe Freunde in unseren Zellgruppen,

den 86. Impuls möchte ich dem Thema „Minderwertigkeitskomplexe“ widmen. Das ist sicher ein Problemfeld das auf die eine oder andere Weise fast jeder von uns kennt und das manchmal doch auch unser Leben, und vor allem natürlich auch unser Zeugnisgeben in dieser Welt beeinträchtigt.

Liebesmangel

Woher kommt das, dass wir uns immer wieder mal mit solchen Problemen herumzuschlagen haben?

Minderwertigkeitskomplexe haben ihre Ursache zumeist in unserer Kindheit und sie hängen zusammen mit Verletzungen, oft von Seiten unserer Eltern oder unserer nächsten Angehörigen in den Kindheitstagen. Und diese Verletzungen wiederum beinhalten insbesondere einen Liebesmangel. Du bist wahrscheinlich im Bereich deiner Komplexe nicht so geliebt worden wie du bist.

Klassische Ursache für solche Komplexe ist zum Beispiel, wenn jemand schon vor der Geburt nicht erwünscht war, wenn ein Kind eben im Mutterleib zunächst abgelehnt worden ist, egal von wem, das betrifft nicht nur die eigene Mutter, das können auch andere Angehörige gewesen sein. Oder was auch ähnlich wirkt, wenn jemand, als er geboren war, denen, die ihm dann die Liebe hätten entgegenbringen sollen, nicht gefallen hat oder nicht deren Erwartungen entsprochen hat. Klassisches Beispiel: wenn ein Mädchen geboren wird und es hätte ein Junge werden sollen, oder wenn man natürlich ein gesundes Kind erwartet hat und es war eventuell behindert, oder bestimmte äußere Faktoren an diesem neugeborenen Kind waren nicht so wie es sich irgendjemand im Umfeld vorgestellt hat.

Im Kern geht es darum, dass du in deinem innersten Wesen eine Ablehnung erfahren hast. Du warst eben nicht so geliebt wie du warst oder wie du bist und dadurch hast du in dich einen Zweifel eingesetzt bekommen, der dich dann bei diesen Minderwertigkeitskomplexen immer wieder ein bisschen übermannt. Häufig ist das so. Es können auch andere Ursachen, insbesondere auch Zurücksetzungen im Leben, usw. dazu beitragen und solche Komplexe mit verursachen.

Kartoffel und Banane

Nun, wenn wir sie haben, müssen wir lernen, irgendwie mit ihnen umzugehen. Dazu ist es wichtig, sie erst einmal in ihrer Natur anzuschauen, sie zu bewerten.

Was ist von ihnen zu halten?

Die einfachste und wichtigste und erste Antwort ist: sie sind simpel falsch. Du bist nicht minderwertig.

Denn minderwertig würde ja voraussetzen, dass man überhaupt Menschen in ihrem Wert untereinander vergleichen könnte, das heißt, einen Unterschied, oder einen Wertunterschied, feststellen könnte zwischen dem einen zum anderen Menschen.

Genau an diesem Punkt sind sie eben falsch, sind sie von innen heraus eine Lüge, denn man kann zwei Menschen nicht vergleichen weil es keine zwei vergleichbaren, sprich gleichen Menschen, gibt. In unserem christlichen Menschenbild ist jeder einzelne von uns ein einmaliges Geschöpf. Und man kann zwei einmalige Dinge nicht miteinander wertmäßig vergleichen. Man kann sie nach dem Äußeren vergleichen: Du schaust so aus und du schaust so aus, aber deswegen ist nicht die eine Anschauung mehr wert oder besser oder schlechter als eine andere.

Bestes Beispiel dafür: du kannst nicht eine Kartoffel mit einer Banane vergleichen oder eine Birne mit einem Apfel. Du kannst nicht sagen, die Birne wäre schöner als der Apfel oder eben die Banane wäre schöner als die Kartoffel. Es sind zweierlei, dreierlei, viererlei verschiedene Dinge und die kann man einfach, aufgrund ihrer Unterschiedlichkeit, ihrer verschiedenen einmaligen

Natur, nicht vergleichen. Und das gilt für dich und alle Menschen in ganz gleicher Weise. Ein Vergleich zwischen Menschen ist immer falsch.

Urteilt nicht!

Das drückt auch Jesus im Evangelium aus, wenn er uns abrät davon, Urteile übereinander zu fällen, dass wir uns gegenseitig beurteilen, weder im Guten noch im Schlechten (vgl. z.B. Lk 6,37). Du kannst sehr wohl im optischen Sinne, also für dich selber ein Urteil fällen, wenn du dir ein Bild von jemandem machen willst, aber du darfst dieses Urteil niemals als absolut setzen oder gar aussprechen, so dass du Menschen negativer oder positiver bewertest.

Jeder Mensch ist von allem Anfang an, sowieso - das ist nochmal ein anderes Thema - eine Mischung zwischen gut und böse. Das heißt, in jedem gibt es negative und positive Dinge und in diesem Sinne sind wir eben schon eher alle gleich aber eben nicht in dem Sinn minderwertig oder besser, denn du kannst nie bewerten wie gut oder wie schlecht ein anderer Mensch wirklich ist, du kennst nicht sein Herz, du kennst nicht den Blick, den Gott auf ihn gelegt hat.

Die Liebe Gottes als Heilmittel

Nun, es ging uns ja um die Minderwertigkeitskomplexe.

Was können wir nun gegen diese Komplexe tun?

Was können wir dagegen setzen?

Wie können wir sie anpacken?

Die wichtigste Grunderkenntnis, die diese Gefühle in uns heilen können ist eindeutig die Liebe Gottes. Eines der wichtigsten Ziele in deinem geistlichen Leben muss ohnehin sein, das Geschenk anzunehmen, dass du ganz und gar von Gott geliebt bist, dass er sich für dich entschieden hat und du für ihn ein einzigartig geliebtes Kind bist.

Du bist von ihm einmalig erschaffen und er liebt dich einzigartig.

So wie er dich liebt, liebt er keinen anderen Menschen, denn er liebt jeden einzelnen Menschen einzigartig. Und das macht die eigentliche Besonderheit, Größe der Liebe Gottes aus. Und das was in dieser Liebe eben enthalten ist, ist die Tatsache, dass dich Gott immer so liebt wie er dich geschaffen hat und wie du bist, egal ob deine Eltern, deine Großeltern, deine Geschwister, oder wer auch immer, dich je gewollt haben, je geliebt haben oder eventuell richtig abgelehnt haben, Gott hat dich immer gewollt. Er hat dich immer geliebt und er hat dich immer so geliebt wie du warst und wie du bist und wie du auch in Zukunft noch sein wirst.

An dem Punkt können wir ansetzen. Ich würde euch vor allem ein kleines Stoßgebet empfehlen, das man ständig auf jeden einzelnen Komplex antworten kann. Wenn wieder einmal ein Selbstzweifel in dir hochkommt, dass du vielleicht schlechter bist als irgendjemand anderer, dann antworte darauf:

„Danke Jesus, dass du mich so liebst wie ich bin.“

Das ist sozusagen eine dogmatische Aussage die die Kirche dir schenkt. Auf die kannst du dich hundertprozentig verlassen, sie ist immer wahr. Sie ist genauso wahr wie deine Komplexe falsch sind. Und deswegen kannst du mit diesem Satz, allein mit diesem Stoßgebet auf die Falschheit deines Minderwertigkeitsgefühls antworten, es sozusagen im Kern beantworten und damit auch ein Stück heilen. Das ist das eine.

Mach den Bock zum Gärtner

Einen zweiten Tipp möchte ich euch noch geben, der sehr biblisch ausgerichtet ist, vom Apostel Paulus her und zugleich sich noch trifft mit der Jahreslosung der evangelischen Kirche für das Jahr 2012. Die lautet nämlich:

„Jesus Christus spricht: Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“,

so heißt es im 2. Korintherbrief (12,9) beim Apostel Paulus. Der Tipp wäre ganz simpel: Mach den Bock zum Gärtner.

Du hast einen Komplex - wunderbar! Genau das ist der richtige Punkt wo Gott in dein Leben einbrechen will. Da wo du schwach bist, wo du deinen Komplex hast, da will Gott stark sein. Also kannst du genau dieses Sich-minderwertig-fühlen zum Einbruchstor Gottes machen in dein Leben. Dass du genau an den Schwachpunkten, die du in deinem Leben vorfindest, das Wirken Gottes umso mehr zulässt, genau darin nimmst du auch deine eigene Schwachheit und Armut an. Denn es ist durchaus richtig, du bist natürlich in gewissem Sinne von dir aus schwach und arm.

Ich bin das kleine Nichts

Die selige Mariam von Abellin hat immer formuliert: „Ich bin das kleine Nichts.“ Aber dieses kleine Nichts das du bist, hat Gott zu seinem Kind gemacht und für dieses kleine Nichts ist er in die Welt gekommen um dich zu erlösen und ist am Kreuz aus Liebe zu dir gestorben und von den Toten auferstanden.

Deine Schwachheit ist deine Stärke. Wenn du das verstanden hast und wenn du darin wächst, dann werden alle Punkte, wo du dich vorher minderwertig gefühlt hast, immer mehr zu den Orten wo du die Macht Gottes in deinem Leben erfahren wirst. So möchte ich euch auch für diese Woche, für die nächsten zwei Wochen wieder, das Wort mit auf den Weg geben:

„Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ (2 Kor 12,9)

Ich glaube, das ist eine der größten Entdeckungen, die wir im christlichen Leben machen dürfen, dass Gott tatsächlich in meinen größten Armutsregionen, in den Bereichen, wo ich mich am wenigsten stark fühle, die stärkste, die größte Wirkung hervorrufen möchte, die ich mir von mir aus niemals vorstellen könnte. Denn dann verstehe ich, dass wirklich Gott gehandelt hat und nicht mehr ich. In diesem Sinne bitte ich wieder um den Segen Gottes für euch alle.

Fragen:

1. Welche Erfahrungen mit solchen Komplexen habe ich bei mir oder anderen schon gemacht?
2. Wie können wir uns selbst und anderen helfen, sie zu überwinden?

***„Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“
(2 Kor 12,9)***