

## **Dienstag, 17. August 2010**

„Die zehn großen Freiheiten“, so hat der Theologe Ernst Lange seine Übersetzung der zehn Gebote genannt. Das Gebot : „ Du sollst den Feiertag heiligen“ übersetzt er zum Beispiel mit: „ Du musst nicht ununterbrochen arbeiten“. Und weiter heißt es bei ihm: „ Du musst nicht stehen“ und „ Du brauchst nicht eifersüchtig zu sein“. Wer Ernst Langes Text liest, der hat das Bild eines Menschen vor Augen, der in sich selbst ruht und nicht mehr scheinen muss als er ist.

„Zehn große Freiheiten“: Die Schriftstellerin Luise Habel hätte noch eine elfte hinzugefügt: „ Ich muss nicht immer stark sein“. Sie war mit einem Jahr an Kinderlähmung erkrankt und seitdem behindert. „ Ich muss nicht immer stark sein“; so nannte sie ihr Tagebuch, das 1985 erschien.<sup>1</sup> Es war schon ihr drittes Buch, das erste hieß: „ Herrgott, schaff die Treppen ab“. Luise Habel kämpft mit dem Wunsch und dem Anspruch, trotz Gehbehinderung und höllischen Rückenschmerzen „mithalten“ zu können- beruflich und gesellschaftlich, in der Freizeit und auf Reisen. Sie legt den Finger auf die Wunde, wo Treppen und Ausgrenzungen die Integration behinderter Menschen verhindern. Und kämpft zugleich gegen eine „Normalität“, in der jeder jung, dynamisch und leistungsstark sein muss.

Nicht nur behinderte Menschen überfordern sich und werden krank, wenn sie diesem Ideal gerecht werden wollen. Auch so genannte Gesunde suchen immer häufiger Auswege aus dem krankmachenden Stress. Deshalb ist es für jeden von uns hilfreich, wenn Menschen wie Luise Habel die gängigen Vorstellungen von einem gelungenen Leben kritisch befragen – im Blick auf gesellschaftliche Normen, aber auch im Blick auf die eigenen Ansprüche. Mir jedenfalls hat Luise Habels Buch geholfen, zu prüfen, ob das, was ich für notwendig halte, auch lebensdienlich ist. „Ich fühle mich sehr erschöpft“, schreibt sie in ihr Tagebuch.“ Vieles in meinem kleinen Haushalt bleibt liegen. Das macht mir Angst. Aber ich will diese Schwäche zulassen, will nicht ankämpfen dagegen. In meinem Leben habe ich vieles mit letzter Energie erreicht. Meist habe ich sehr über meine geringen Kräfte gelebt. Jetzt denke ich: Ich erlaube mir meine Schwäche. Ich muss nicht immer stark sein. Ich versuche, mein Selbstwertgefühl nicht aus meinen Leistungen zu beziehen. Langsam fange ich an ,zu begreifen, was mit dem „Mut zum Sein“ gemeint ist. Nur zu sein, das kommt mich hart an, aber ich will es üben.“<sup>2</sup>

Luise Habels Tagebuch nimmt die Leserinnen und Leser mit auf diesen Übungsweg: Es geht darum, die eigene Würde zu akzeptieren – zu glauben, dass wir unseren Wert von Gott haben, dass wir wichtig sind, egal ,was andere denken. Es geht darum, die eigene Freiheit zu leben, sich von inneren und äußeren Zwängen nicht überwältigen zu lassen. Für Luise Habel wird dabei ein alkoholkranker Freund zum Vorbild. Nein, süchtig ist sie nicht, aber es fällt ihr schwer, jeden Tag gegen die Schmerzen anzukämpfen. Sie hat Angst, dass ihre Kraft irgendwann nicht mehr reichen könnte, sich selbst zu versorgen und für sich einzustehen. Da hilft das „ nur für heute“ der Anonymen Alkoholiker: Nur für heute das erste Glas stehen lassen, machen sie einander Mut. Nur für heute die Grübeleien bei Seite schieben, nimmt sich Luise Habel vor. Nur für heute ganz aus Gottes Güte leben und Nein sagen zu dem, was nicht lebensdienlich ist – das ist für uns alle wichtig.

Heute, bei zunehmender Arbeitsverdichtung, scheint es mir wichtig, dass wir unsere eigene Erschöpfung nicht verdrängen und uns nicht zudröhnen – weder mit Arbeit, noch mit Alkohol oder mit Fernsehen. Dass wir uns auch einmal zurückziehen und abschalten, uns zugestehen, nicht vollkommen zu sein. Wer ständig mehr will, im Job, vom Partner, von sich selbst, wird eines Tages angebrannt und leer sein. Der Psychotherapeut Reinhold Ruthe empfiehlt deshalb, sich öfter mal einen einfachen Satz zu sagen: „ Ich bin gut genug“.

„ Ich muss nicht immer stark sein“ und „Ich bin gut genug.“ Unsere Würde hängt nicht von Erfolg und Ansehen ab. Unsere Freiheit nicht davon, was wir leisten. Vor Gott sind wir genug so wie wir sind. Das macht frei.

---

<sup>1</sup> Luise Habel, Ich mus nicht immer stark sein, München 1985

<sup>2</sup> Luise Habel, a.a. O. S. 43