

## Wenn Mauern fallen

Mauern und Fassaden: Davon reden wir auch im übertragenen Sinn. Wir haben von klein auf gelernt, wie „man“ sein sollte, damit man geliebt und anerkannt wird, was man besser unterlässt, womit man aneckt. „Stell dich nicht so an“ zum Beispiel, „Sei kein Weichei“, „Sei nicht so egoistisch“, „Sei nicht so anspruchsvoll“, „Du denkst immer nur an dich“, „Wie du schon wieder aussiehst“ - all die bekannten Sprüche, die uns gefügig machen und einpassen in das, was „sich gehört“. Was nicht passt, Schwächen, Zweifel, Wut, Eigenheit – halten wir zurück, verbergen wir, behalten wir für uns: Es bleibt hinter der Fassade, an deren Glanz wir polieren; wie's dahinter aussieht, geht niemanden was an.

Die psychischen Mauern, hinter denen wir uns verschanzen, schützen uns – verletzbare Anteile zeigen wir nicht, so bleiben wir in Sicherheit. Aber diese Sicherheit hat ihren Preis: Hinter unseren Mauern und Fassaden, so wie wir eigentlich sind, sind wir allein, und schicken nur eine hübsche Marionette ins Gesellschaftsspiel...

In psychotherapeutischen Gesprächssituationen lassen Menschen oft die Fassaden fallen, lassen einen Blick hinter die Mauern zu, wagen selbst einen Blick hinter die Mauern. Dadurch entsteht eine Atmosphäre von Wahrhaftigkeit und Begegnung, die berührt und befreit.

Man darf so sein, wie man ist! Es ist gut, wie man ist, jede und jeder von uns!

Was sind die Bedingungen für solche Momente von Wahrhaftigkeit?

Teils, dass Menschen sich entschlossen haben, die Fassade fallen zu lassen, weil ihnen der Preis für ihre Aufrechterhaltung zu hoch geworden ist. Sie wollen etwas verändern, sie wollen mehr sie selbst sein, sie wollen die „Botschaften des Unbewussten“ nicht mehr ignorieren, die sich oft in Symptomen äu-

ßern, Depressionen, Angstzustände, psychosomatische Beschwerden.

Teils ist es aber auch die Sicherheit des therapeutischen Raumes, die Menschen ermöglicht, sich zu zeigen, sich zu ergründen. Die Sicherheit, nicht verraten zu werden im Klatsch und Tratsch „draußen“, die Sicherheit, nicht beurteilt und schon gar nicht verurteilt zu werden, mit den Gefühlen und Gedanken, die sind, wie sie nun einmal sind. So genannte Schwächen, Widerborstigkeiten, Eigenheiten.

Und „draußen“, im ganz normalen Alltagsleben, was können wir tun, um Mauern fallen zu lassen? Um einander zu begegnen jenseits der allfälligen Fassaden? Um wahrhaftig zu sein, einander zu berühren?

Vor allem: Nicht urteilen. Keine Prinzipien reiten. Leben und leben lassen. Eigene Schwächen zeigen: Schwächen gehören zum Menschsein dazu, und sind nichts Verachtenswertes. Sich um Verständnis bemühen. Niemanden verachten, niemanden verurteilen.

Und vor allem: sich selbst nicht verurteilen.

Seine eigenen Mauern, seine eigenen Fassaden in Augenschein nehmen und hinterfragen.

Selber Blicke hinter der Fassade vor zu wagen – und auch Blicke hinter die eigene Fassade wagen.

All das ist natürlich nicht neu, und auch die Bibel hat zu diesem Thema etliches zu sagen.

„Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein“, zum Beispiel. Und: „Liebe deinen Nächsten – WIE DICH SELBST.“