

## Eine Hoffnung, die zum Leben befreit

### **Wie kann ich mit meinen Schattenseiten umgehen? Das Charisma der Kongregation der Helferinnen lenkt unseren Blick auf persönliche Krisensituationen und zeigt eine hoffnungsvolle Perspektive auf.**

Immer wieder stoßen wir in unserem Leben an eigene Grenzen und Schwächen und manchmal fragen wir uns auch: Bin das wirklich ich? Aggression, Ängstlichkeit, Neid, Überheblichkeit etc. – vieles prägt unser Empfinden und Handeln und zeigt sich oft in ganz kleinen Dingen. Nur zu gerne würden wir unsere Schattenseiten manchmal wegschieben, weit weg von uns, so dass wir sie nicht mehr sehen müssten.

Doch diese Verdrängung hilft nicht viel weiter. Im Moment scheint die Sache gelöst, doch unsere Schwächen holen uns immer wieder ein. Wie also umgehen mit meinen Ecken und Kanten? Das Durchleben persönlicher Krisensituationen, die sich u.a. in der Konfrontation mit meiner eigenen Realität zeigen können, erfährt im Charisma unserer Gemeinschaft besondere Aufmerksamkeit. Es lädt uns ein, unsere Augen auch vor dem nicht zu verschließen, womit wir und auch andere innerlich zu kämpfen haben. Wir dürfen uns bewusst sein, dass wir von Gott zutiefst geliebt sind und dass er sein „ja“ zu uns sagt, mit all dem, was uns ausmacht und zu uns gehört. So werden auch wir fähig, uns selbst mit diesem liebevollen Blick anzuschauen und auch all das innerlich zuzulassen, was düster an uns erscheint. Ein solcher Blick kann immer wieder schmerzhaft sein. Mir eingestehen, dass ich nicht die bin, die ich gerne sein würde, das kann ziemlich weh tun. Und doch kann es für mich zutiefst heilsam sein, wenn ich mich als angenommen erfahren darf, wenn ich mich nicht vor mir selbst verstecken muss und so da sein darf wie ich bin.

Damit sind nicht alle meine Schattenseiten gleich verschwunden, aber mit manchen von ihnen kann ich mich vielleicht versöhnen, kann sie als Teil von mir annehmen. Dies wiederum kann helfen, anders mit ihnen umzugehen. So können persönliche Krisensituationen zu Situationen der Läuterung und des Übergangs werden. In manchen unliebsamen Schattenseiten kann ich doch auch manche positiven Aspekte entdecken. Mit manchen Gefühlen kann ich lernen anders umzugehen, ihnen auf andere Weise Ausdruck zu verleihen. Und manche Schwächen werden mich immer wieder einholen und ich stoße trotz immer wieder neuer Bemühungen an ihnen zu arbeiten, an meine Grenze, sie nicht einfach auslöschen zu können. Hier werde ich auf meine eigene Armut verwiesen und bin eingeladen all dies in meine Gottesbeziehung mit hineinzunehmen, meine Schwächen Gott hinzuhalten und ihn um Wandlung zu bitten.

Bei manchem darf ich tatsächlich erfahren, wie sich innerlich etwas wandeln darf, wie langsam etwas wachsen darf. Anderes braucht viel Geduld und ich bin herausgefordert auch die ganz kleinen Schritte zu entdecken. Und bei manchem scheint gar nichts voranzugehen. Und doch darf ich aus der Hoffnung heraus leben, dass Christus mit mir mitgeht. Er, der selbst dem Schmerzhaften nicht ausgewichen und einen Weg vom Dunkel ins Licht gegangen ist, nimmt mich an der Hand und hilft mir, dass mein Leben zur Entfaltung kommen kann, gerade auch durch schwierige Wegstrecken hindurch. Vielleicht darf ich auf meinem Weg spüren, dass es Menschen gibt, die mich durch diese Krisensituationen hindurch begleiten, was auch ein besonderes Anliegen unserer Gemeinschaft ist. Und ich darf darauf vertrauen, dass all dies, was in diesem Leben noch an Unerlöstem bleibt, nach dem Tod - in der unverhüllten Begegnung mit Ihm - geheilt, versöhnt werden kann und zur Vollendung finden darf. Ein Leben aus dieser Hoffnung kann mich innerlich befreien und mir helfen, erlöster in dieser Welt zu stehen.

Sr. Regina Stallbaumer sa