

06.10.2026 | 06:50 Uhr

Worte auf den Weg / Worte für den Tag | Radio 3

Ein Beitrag von

Doris Leisering

Können wir bitte normalisieren, dass ...

„Können wir bitte normalisieren, dass man einfach zu Hause bleiben kann, wenn einem nicht danach ist.“ Oder: „Können wir bitte normalisieren, dass ich nach dem duschen so aussehe.“

In letzter Zeit fallen mir Videoclips auf, deren Titel in etwa lautet: „Können wir bitte normalisieren, dass ...“ Darin erzählen Menschen von Situationen, die ich tatsächlich ziemlich normal finde. Was mich aber aufhorchen lässt, ist die Verteidigungshaltung dahinter: Menschen haben das Gefühl, sich gegen einen weit verbreiteten Selbstoptimierungsdruck verteidigen zu müssen, der ihnen irgendwie die Luft zum Atmen raubt. Sie leiden daran, dass sie bestimmten Maßstäben nie genügen würden. Das kenne ich auch.

Ich gebe zu, ich verbringe zu viel Zeit in den sozialen Medien. Oft ist das totale Zeitverschwendung. Aber manchmal stoße ich dabei auf Fragen, die mich wirklich bewegen. Denn nein, es ist nicht falsch, wenn man an sich arbeitet, gegen ungute Gewohnheiten angeht oder gesunde Bewältigungsstrategien erlernt. Aber wenn daraus ein Zwang wird, oder sogar eine Anklage, nach dem Motto: „Dir geht’s nicht gut? Daran bist du doch wohl selbst daran schuld!“ – dann kann das Menschen an den Rand der Verzweiflung bringen. Wer das Gefühl hat, nie gut genug zu sein, dem geht die Hoffnung zum Leben verloren.

Ich möchte einen „himmlischen Hoffnungsmoment“ entgegenstellen, den ich in der Bibel gefunden habe. Mich begeistert, wie realistisch die Bibel von Menschen berichtet: keine makellosen Helden, sondern Menschen mit ebenso wunderbaren Gaben wie fatalen Schwächen. Sie erlebten große Dinge auf ihrem Weg mit Gott – und scheiterten im nächsten Moment grandios. Sie lebten nicht immer so gut, wie sie es gekonnt hätten. Und manche kannten sogar so etwas wie einen frommen Selbstoptimierungsdruck.

Auf ihrem Weg mit Gott machten sie auch die Erfahrung: „Gott kennt mich durch und durch, mit meinen Glanzmomenten und Abstürzen. Gott hat keine Illusionen über mich. Aber er will trotzdem mit mir durchs Leben gehen.“ Einer von ihnen drückte es in einem Gebet so aus: „Herr, du erforschst mich und kennst mich ... du verstehst meine Gedanken von ferne ... Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.“^[1]

Ein Gott, der mich so absolut kennt und mir dennoch nicht von der Seite weicht – das gibt mir

Hoffnung.

[1] Psalm 139,1.2.5 (Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)