

## Das tückische Versteckspiel

Was ist das bloss für eine Last, unter höheren Erwartungen zu stehen, als man erfüllen kann – und dennoch den inneren Frieden zu bewahren?

Diese Frage habe ich mir schon oft gestellt, wenn ich vor Bäumen stehe und ihre Qualität prüfe. Sie strahlen dennoch Ruhe aus, weil sie nur das sein können, was aus Natur und Genetik heraus möglich ist. Meine Erwartung entspricht folglich nicht immer den gegebenen Bedingungen. Zu diesem Schluss kommt man täglich, oft nicht nur einmal.

Um nicht ungeduldig zu werden, hilft es in solchen Situationen, ein paar Schritte weiterzugehen, die Augen zu öffnen und die umgebenden klimatischen Voraussetzungen wahrzunehmen. Mit diesem Abstand wächst das Verständnis für die vorhandene Qualität der zuvor bewerteten Bäume. Die anfängliche Fragestellung arbeitet innerlich weiter: Bin ich zu streng? Finde ich meine Erwartungen andernorts besser erfüllt? Bewerte ich die Narben auf der Stammrinde zu pessimistisch? Darf ich das Risiko eingehen – oder täuscht mich der Baum sogar, indem er erlittene Verletzungen geschickt überwallen lässt und die Rinde Verwachsungen kaschiert?

In jedem Fall ist alles, was an diesem Standort geschehen ist, Teil seiner Geschichte. Der Baum hat auf diese Weise seine Identität geformt und ruht in der Summe seines Lebens.

Hier beginnen meine Gedanken über mich selbst. Auch das, was ich erlebt habe, wird von aussen wahrgenommen – richtig, falsch oder unzureichend gedeutet. Narben und Prägungen sind sichtbare Zeichen für mein Gegenüber. Zudem befinde ich mich, wie jeder Mensch, zeitlebens im Wandel. Vielleicht hilft es, mich selbst einmal wie von aussen zu betrachten. An diesem Punkt setzt der Wille ein, mir ehrlich zu erklären, wie ich wirke.

Der Mensch besitzt die Fähigkeit zur Selbstbeurteilung stärker als zur Beurteilung anderer, weil er über Erinnerung verfügt. Hinzu kommen das sogenannte gute oder schlechte Gewissen – gespeist aus Erfahrungen, Moral, Erziehung und Kultur. In diesem Licht innezuhalten, erdet und zentriert uns. Es schenkt inneren Frieden, und Ehrlichkeit führt zur gesunden Selbstachtung zurück.

Verweigern wir uns dieser Auseinandersetzung, beginnt eine lähmende Angst ihr Spiel mit uns. Ein Versteckspiel, das wir stets verlieren werden. Erkennen und bekennen wir hingegen, legt sich der Wind. Hier werde ich zum ganzen Ich.

Selbstbewusstsein lässt sich nicht einfach erlernen. Es ist das Ergebnis meines Seins. Es ist eine Geisteshaltung, in der der Mensch ruht, der ist. Er ist überzeugt von dem, was er erreicht hat, und von dem, was noch vor ihm liegt. Dieser innere Plan gründet auf Ehrlichkeit und führt, mit Zuversicht gelebt, zur Selbstachtung.

Doch immer wieder stelle ich – auch bei mir – fest: Dort, wo ich nicht klar bin, verlässt mich der Mut. Die Wirkung gleicht einem gut gekleideten Mann, der dennoch krumm dasteht.

Ein englisches Sprichwort sagt:

**„Der Mensch wird von dem umgetrieben, was er versteckt.“**

So sehr jemand auch danach strebt, das zu sein, was er vorgibt oder eines Tages sein möchte – bleibt etwas dem Licht entzogen, begleitet ihn die ständige Angst, entlarvt zu werden.

Berufliche Positionen oder gesellschaftlicher Status dienen oft als Tarnung. In diesem Schutzraum entstehen unangenehme Fragen gar nicht erst. Schon von Kindesbeinen an ist der Mensch ein begabter Künstler im Versteckspiel – kulturübergreifend und zutiefst menschlich.

Ansprüche zu haben ist nicht verwerflich. Doch Mitmenschen zu überlisten, sie unter Druck zu setzen oder in dienende Rollen zu drängen, ist eine verschlagene Strategie. Ob durch geschickt formulierte Fragen, durch ein dominantes Leader-Verhalten oder durch äussere Reize, Intellekt oder Stimme – all dies kann dazu dienen, eigene Unzulänglichkeiten zu verdecken und Kritik abzuwehren. Die Burg wird gesichert, die Schwäche verborgen. Die Facetten dieses Spiels sind zahlreich – bis der Mensch hoffentlich zur Ruhe kommt.

Wo wir jedoch nicht reüssieren, bleibt eine innere Reaktion nicht aus. Enttäuschung breitet sich aus, wenn wir eingestehen müssen, unseren eigenen Ansprüchen nicht genügt zu haben. Oft kommt erst mit zunehmendem Alter die Einsicht, Ziele kürzer zu stecken. Doch unser moralisches Erwartungssystem, geprägt von Werten, Erziehung und Respekt, reagiert unerbittlich. Es wirkt wie eine innere Verfassung. Ihre Übertretung raubt den Schlaf und nährt das tückische Versteckspiel.

Spätestens dann beginnt die Aufarbeitung. Der Stolz meldet sich – nicht um zu verhärten, sondern um die gewohnte Lebensfreude zurückzugewinnen. Und hier wird klar: Wir brauchen Hilfe. Doch zuerst suchen wir sie in uns selbst.

Wenn wir nicht mehr weiterwissen, schreit die Seele. Feinfühligere Mitmenschen spüren diesen Ruf. Oft genügt ein wortloses Dasein, ein offenes Ohr. Trost gleicht einer stillen Trauer, die getragen werden will – mit dem Gefühl, geliebt und nicht allein zu sein. Interessanterweise verlangt Trost, ähnlich wie Triumph, danach, geteilt zu werden.

Früher feierten wir grosse Leistungen gemeinsam. Anerkennung wurde sichtbar, gefeiert, geteilt. Essen, Trinken, Tanz und Atmosphäre gehörten dazu. Leistung verdiente Lohn und Anerkennung – ein kulturelles Erbe.

Beim Trost hingegen sind nur wenige dabei. Aber es sind die echten. Und doch greifen viele Menschen, aus Sehnsucht nach Gemeinschaft, zu denselben Mitteln wie beim Fest: Essen, Alkohol, Musik, Rausch. Was als Ersatz beginnt, kann zur Sucht werden, wenn Trost im Verborgenen gesucht wird. Vertrauen, Kränkung oder das Gefühl des Versagens finden hier einen gefährlichen Stellvertreter.

Trost braucht Hilfe von aussen. Nicht Scham, nicht falschen Stolz, nicht Selbstbelohnung im Dunkeln. Die ursprüngliche Bedeutung von Liebe ist selbstloses Geben – ohne Gegenleistung. In diesem Geheimnis liegt die Kraft, die uns aus dem Selbstmitleid führt und dem anderen seinen Erfolg gönnen lässt.

*Jakob Röthlisberger*