

Stark sein

SUSANNE SCHUMANN

Stark sein? Gar nicht so leicht. Die Autorin Susanne Schumann hat in einem Artikel für die Zeitschrift „Brigitte“ einen Weg beschrieben, wie sie jeden Tag stärker wird.



Ganz ehrlich? Ich war nie ein großer Fan vom Starksein! Kopf hoch, durchhalten, Zähne zusammenbeißen, sich keine Blöße geben, sich nicht von seinen Gefühlen aus der Bahn werfen lassen, sogar aus seinen Schwächen noch Stärken machen – das klingt für mich einfach nur stressig. Und (zumindest in meinem Fall) nach verstellen und schauspielern. Aber mittlerweile habe ich geschnallt, dass Starksein etwas anderes bedeuten muss – und genau das Besagte eben nicht ist.

Was bedeutet stark?

Starker Kaffee macht besonders wach und das Wort „stark“ bedeutet hier so etwas wie intensiv, und zwar bezogen auf die Eigenschaft, die den Kaffee auszeichnet. Warum sollte „stark“ bezogen auf den Menschen plötzlich etwas völlig anderes bedeuten? Denn: Wenn ich mich zum Beispiel von meinen Gefühlen nicht aus der Bahn werfen lasse oder die Zähne zusammenbeiße, mache ich exakt das Gegenteil von dem, was für mich „intensiv leben“ wäre. Schließlich merze ich ja, wenn ich meine Emotionen ignoriere, einen wichtigen Teil meiner Persönlichkeit aus.

Stärke darf Menschen nicht kaputt machen

Außerdem: Ich mag starken Kaffee, Stärke ist für mich etwas Positives! Menschen dagegen, die sich beispielsweise keine Blöße geben oder niemals scheitern, mag ich überhaupt nicht. Die finde ich höchst unsympathisch! Und glücklich und erfolgreich sind die in der Regel auch nicht.

Ein starker Mensch ist ...

Wie aber, wenn nicht fehlerfrei und unverletzlich, muss ein Mensch sein, damit man ihn guten Gewissens als stark bezeichnen und bewundern kann? Für mich ist das mittlerweile ganz klar: Er muss besonders menschlich sein! Menschlichkeit ist doch beim Menschen das, was beim

Kaffee das Koffein ist. Menschlichkeit zeichnet uns als Menschen aus. Schließlich umfasst sie so großartige und liebenswerte Dinge wie Nächstenliebe, Unperfektheit, Mangel, Teamgeist, Sehnsucht, Bedürfnisse, bewussten Genuss, Fehlbarkeit, Sensibilität, Streben nach Glück und Kreativität.

Außerdem: Drei der typischsten menschlichen Eigenschaften sind ja wohl ... unser Sozialsinn: Unsere ganze Gesellschaft und Realität funktioniert nur dadurch, dass wir zusammenarbeiten. Ohne die anderen wäre jede und jeder von uns aufgeschmissen. Zweitens unsere Individualität: Wir sind alle unterschiedlich und einzigartig! Und nicht zuletzt unsere Lernfähigkeit: Wir lernen und entwickeln uns unser Leben lang aufgrund unserer Erfahrungen (und der Fehler, die wir machen!).

Damit ist für mich alles Wichtige, was ich übers Stark-Sein wissen muss, geklärt:

1. Gemeinsam sind wir immer am stärksten!
2. Stark-Sein hat knapp 7,7 Milliarden Gesichter!
3. Ich werde mit jedem Tag ein Stückchen stärker (weil ich offen dafür bin, an meinen Erfahrungen und Fehlern zu wachsen)!

Also für mich passt das so. Und schon klingt Stark-Sein gar nicht mehr nach Stress und sich verstellen, sondern nach etwas Schönerem und Erstrebenswertem. Schließlich muss ich dafür nichts weiter tun, als – aus vollem Herzen – ich zu sein!

Mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

Erschienen in: Zeitschrift „Brigitte“, November 2021