

19. DEZEMBER

STRONG

Hallo und herzlichen Willkommen zum neunzehnten Pop-up-Adventsimpuls! Vorgestern hatten wir den Blick in den Spiegel und die Frage, ob ich mich selbst mag mit meinen Stärken und vor allem den Schwächen. Gestern haben wir zumindest am Rande das Thema Suizid gestreift und sehr oft fühlten sich Menschen, die sich das Leben nehmen, schwach und hatten ein verzerrtes Bild von sich selbst.

Die Indie-Pop-Band London Grammar besingt im Lied *Strong*, mit dem sie im Jahr 2013 ihren ersten großen Hit in Deutschland hatten, die Frage nach der eigenen Identität und die Suche nach innerer Stärke. *Ja, ich mag so stark erscheinen. Ja, ich mag so lange sprechen. Ich habe mich noch nie so geirrt.* Mit eindringlicher Stimme kehrt Hannah Reid ihr Innerstes nach Außen und zeigt ihre Zerrissenheit zwischen Außen- und Selbstwahrnehmung.

Wie oft scheinen wir stark und redegewandt zu sein oder versuchen auf Biegen und Brechen, so zu sein? Und wie oft liegen wir damit falsch. Und genauso in der Einschätzung anderer Menschen, von denen wir meinen, wir könnten ihnen viel aufbürden, weil sie so stark sind. Manchmal weit gefehlt...

Ich bin so verdammt gefangen in der Mitte, singt Reid. Gefangen zwischen den äußeren Ansprüchen und dem Wunsch oder der Notwendigkeit, denen gerecht zu werden und den eigenen innersten Empfindungen und dem Wunsch und der Notwendigkeit, sich selbst zu beschützen.

Diese Dualität von Stärke und Schwäche, Selbstbehauptung und Selbstschutz macht uns aus – und wenn es gut läuft, gibt es eine Balance zwischen den Polen. Aber es kann auch über unsere Kräfte gehen, uns überfordern und zerreißen.

19. DEZEMBER

STRONG

Manchmal ist es gut, sich ins eigene Innere zurückzuziehen. *Entschuldigt mich für eine Weile.* Für Selbstschutz brauchen wir Zeit und innere Ruhe – gönnen wir uns das genügend?

Und gönnen wir es anderen? *Ich habe das Gefühl, dass du tief in der Mitte gefangen bist,* heißt es im Lied. Hannah Reid hat in ihrer eigenen Zerbrechlichkeit den Blick für den anderen. Wie groß ist das denn? *Strong* erinnert mich daran, dass es menschlich ist, Schwächen zu haben, und dass in meiner Verletzlichkeit auch Stärke liegen kann. So geht Stark-Sein!

Machts gut und bis morgen!

DER LINK ZUM LIED:

https://www.youtube.com/watch?v=6drfp_3823I