

Heiko Bräuning

# Narben der Seele

Wie Wunden zur Stärke werden

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025  
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Bibelzitate sind entnommen der Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016  
Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an  
[produktsicherheit@herder.de](mailto:produktsicherheit@herder.de)

Umschlaggestaltung und -konzeption: Verlag Herder  
Umschlagmotiv: Foto von amjd rdwan, Unsplash  
Satz: ZeroSoft, Timisoara  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN (Print) 978-3-451-60169-9  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-84064-7

# Inhalt

Narben der Seele: Stachel im Fleisch . . . . .	7
Ein lebenslänglicher Überlebenskampf . . . . .	11
Einmal ist keinmal: noch mehr Minderwert . . . . .	13
Vom Abseits ins Mittelfeld . . . . .	17
Geteilte Liebe – verlorene Liebe . . . . .	20
Seelenzwischenruf: Schlamper und Schimbika. . . . .	25
Schlamper und Schimbika. . . . .	26
Schäm dich!. . . . .	28
Wieso, weshalb, warum: Wer nicht fragt, bleibt dumm . .	30
Minderwertigkeit ohne Ende. . . . .	32
Aus Minderwertigkeitsgefühlen werden Lebenslügen. . . .	36
Der Gang nach Canossa: Speiroutenlauf . . . . .	42
Flucht nach vorne . . . . .	47
Ändere die Richtung deiner Gedanken!. . . . .	53
Ständiges Vergleichen: Fluch oder Segen? . . . . .	61
Biblische Aspekte des Vergleichens . . . . .	66
Minderwertigkeitsgefühle in der Bibel entdecken . . . . .	71
Der Kain-Komplex . . . . .	73
Der Mose-Komplex. . . . .	77
Der David-Komplex . . . . .	81
Der Gideon-Komplex . . . . .	86
Der Jeremia-Komplex . . . . .	89
Der Elia-Komplex . . . . .	92
Der Jona-Komplex . . . . .	95
Der Petrus-Komplex . . . . .	98
Der Paulus-Komplex: Stachel im Fleisch . . . . .	101
Minderwertigkeitsgefühle in einer Gesellschaft . . . . .	114
Minderwertigkeit in Kirche und Diakonie . . . . .	123
Wie aus Wunden Stärken werden . . . . .	133

Ich sah den Engel im Marmor . . . . .	136
Ende des Prozesses: Freispruch . . . . .	140
Menschen, die Freispruch erlebt haben . . . . .	147
Das Geheimnis von Shalom: genug haben! . . . . .	152
Nicht zu wenig, nicht zu viel: Es reicht . . . . .	157
Kintsugi: Zerbrochenem neues Leben einhauchen. . . . .	160
Was du als Schwäche siehst, ist oft der Anfang deiner größten Stärke. . . . .	164
Immer wieder vertagt . . . . .	168
Der Autor . . . . .	170
Anmerkungen . . . . .	171

## Narben der Seele: Stachel im Fleisch

Ich wollte zunächst über meinen „Stachel im Fleisch“ schreiben. Dann belehrte man mich eines Besseren: Schreib über die Narben der Seele. Gemeint ist für mich das Gleiche. Ich habe einen Stachel im Fleisch: meine Minderwertigkeitsgefühle, die sich wie ein roter Faden durch mein Leben ziehen. Die Ursachen dafür waren anfänglich Wunden. Blutende Wunden, die heilten, aber Narben hinterließen. Sichtbar, spürbar. Als mir die Wunden zugefügt wurden, tat es richtig weh. Seelischer Schmerz, den vermutlich jeder von uns kennt.

Ich bin noch keinem Menschen begegnet, der nicht mit Minderwertigkeitsproblemen zu tun hat. Und selbst „Edel-Narzissen“, „Prachtexemplare“ von Egoisten und Egozentrikern, tragen alle diese Narben der Seele, diesen Stachel im Fleisch, diese Minderwertigkeitsgefühle tief in sich drin. Und benutzen sie klammheimlich und unbewusst als eine Bewältigungsstrategie. Die vermeintlich selbstwertbewusstesten Menschen, die nach außen so sicher, klar, fest und überzeugt von sich selbst wirken, tragen in ihrem Innersten verletzte Herzen, die voller Narben sind. Ich meine sogar sagen zu können: Je selbstbewusster ein Mensch ist, desto größer waren oder sind die Minderwertigkeitsgefühle. Kaum etwas kann uns so sehr zu Höchstleistungen antreiben wie das Gefühl, minderwertig zu sein. Es kann zu einer Siegermentalität werden. Einer Art Überlebensstrategie. Allerdings können Minderwertigkeitsgefühle auch Auslöser dafür sein, dass wir uns ein Leben lang selbst bemit-leiden und Trübsal blasen. Genau damit versuche ich mit diesem Buch aufzuräumen. Sie werden nicht viele Quellenangaben finden. Das meiste ist autobiografischer Natur. Ich habe erlebt, was ich schreibe.

Noch einmal zu Paulus und seinem Stachel im Fleisch. Er sagt:

*„Damit ich mich wegen der einzigartigen Offenbarungen nicht überhebe, wurde mir ein Stachel ins Fleisch gestoßen: ein Bote Satans, der mich mit Fäusten schlagen soll, damit ich mich nicht überhebe.“* (2. Korinther 12,7)

Wir wissen de facto bis heute nicht, was Paulus mit diesem „Stachel im Fleisch“ meint. Aber dieser scheint ihn vor Überheblichkeit und Arroganz, Dünkel oder Einbildung zu bewahren. Paulus landet durch ihn immer wieder hart auf dem „Boden der Realität“. Er scheint sich immer wieder „unwürdig“ zu fühlen.

Einige Textpassagen – würde man sie mit psychologischen Ohren hören – lassen das vermuten, dass er wie einen roten Faden von Minderwertigkeit geplagt ist. Oder kokettiert er damit etwa und ist sich im Inneren seiner wahren Größe bewusst? Worauf lässt das schließen, wenn er sagt:

*„Denn ich bin der geringste unter den Aposteln, der ich nicht wert bin, dass ich ein Apostel heiße, weil ich die Gemeinde Gottes verfolgt habe.“* (1. Korinther 15,9)

Mehr als nur von Demut zeugt das doch von massiven Selbstzweifeln und deutet auf das Gefühl von Minderwertigkeit hin, wenn er sagt:

*„Mir, dem allergeringsten unter allen Heiligen, ist die Gnade gegeben worden, den Heiden zu verkündigen den unausforschlichen Reichtum Christi.“* (Epheser 3,8)

Weil wir in Paulus einen großen (obwohl er sehr schwächig und klein war), starken und sehr überzeugten und überzeugenden

Theologen, Visionär, Gründerexistenz und Charismatiker sehen, zähle ich eins und eins zusammen und behaupte: Das alles konnte Paulus nur werden, weil ihn sein Stachel im Fleisch nicht wie ein schmerzhafter Fersensporn lähmte, sondern Ansporn zu Höchstleistungen wurde. Dennoch leidet er darunter, weil Gott ihn davon nicht einfach befreit und heilt. Aber dann würde er vermutlich zu diesem früheren Saulus werden, der ja auch in seinem Naturell steckt: dem Überheblichen. Der schonungslos und rücksichtslos alles vernichtet, was nicht bei drei auf den Bäumen ist.

Warum ein Saulus in seinem ersten Lebensabschnitt so gnadenlos gegen die Christen vorging und versuchte, sie auszurotten, erklärt er nicht dezidiert. Aber es scheint, dass er vor ihnen Angst hatte, dass er sich bedroht fühlte in seinen Überzeugungen. Wer von Minderwertigkeitsgefühlen geplagt ist, spürt tief in sich die Angst, zu versagen, nicht zu genügen, nicht wertvoll genug zu sein, sondern zu verlieren, einzubüßen: Nichtsnutz und Taugenichts zu sein in den Augen der anderen. Dagegen führt man einen erbitterten Überlebenskampf. Oder man resigniert und gibt das Zepter aus der Hand.

„Der Stachel im Fleisch“ ist eine Redewendung, die Situationen oder Tatsachen beschreibt, die einen immer wieder schmerzhaft stören, die sich immer wieder in Erinnerung bringen und die man vergeblich versucht loszuwerden. Im gehobenen Sprachgebrauch wird die Wendung auch als „immerwährende eindringliche Erinnerung an ein andauerndes Ärgernis“ beschrieben. Eine andere Bedeutung der Redewendung ist, dass sie eine ständige Bedrohung, Mahnung, Herausforderung oder ein ständiges Ärgernis darstellt. Der „Stachel im Fleisch“ macht uns oft fix und fertig. Er raubt Energie und Lebensfreude. Spannend ist, dass ausgerechnet ein Mann, der zu kämpfen hatte mit „ich bin der Geringste“, der sich so „unwürdig“ fühlte und es vor allen Leuten auch so kundtat, sich so profilieren konnte, so Geschichte schrieb. Alle Welt kennt

Paulus. Er hat Spuren hinterlassen, auch wenn er mühsam, geplagt und oft hinkend unterwegs war.

Nicht alle Minderwertigkeitsgefühle, unter denen ich gelitten habe bzw. leide, wurden geheilt oder wurden zu Stärken. Dennoch möchte ich von den meisten, die mir bewusst sind, offen schreiben und erzählen. Und dass auch aus den noch unbesiegten dann Stärken werden, ist vermutlich eine weite Reise. Eine Reise voller Entdeckungen. Minderwertigkeitsgefühle sind eine Einladung, meine Einzigartigkeit zu entdecken.

## Ein lebenslänglicher Überlebenskampf

Mr. Bean (Rowan Atkinson) wurde in eine Familie der Mittelschicht geboren und litt in seiner Kindheit stark unter seinem Stottern. In der Schule war er oft Ziel von Spott und Hänseleien wegen seines Aussehens. Die Mobber dachten, er sähe wie ein Außerirdischer aus. Schnell wurde er als seltsam abgestempelt und entwickelte sich zu einem sehr schüchternen und introvertierten Kind, das nur wenige Freunde hatte. Er vertiefte sich daher in das Studium der Naturwissenschaften. Einer seiner Lehrer sagte, er hätte nichts Außergewöhnliches an sich, und er erwartete nicht, dass er ein brillanter Wissenschaftler werden würde. Doch Atkinson bewies, dass alle falschlagen. Nachdem er an der Universität Oxford angenommen wurde, entwickelte er eine Leidenschaft für das Theater, konnte jedoch wegen seiner Sprachstörung nicht auftreten. Nach seinem Masterabschluss in Elektrotechnik entschloss er sich, seinen Traum, Schauspieler zu werden, zu verfolgen, und schloss sich einer Komikertruppe an. Doch sein Stottern blieb weiterhin ein Hindernis. Viele Fernsehprogramme lehnten ihn ab, was ihn sehr traf. Trotzdem hörte er nie auf, an sich selbst zu glauben.

Was man als Schwäche empfindet, ist oft der Anfang der größten Stärke. Das Gefühl der Minderwertigkeit ist eine Einladung, die Einzigartigkeit zu entdecken. Die größte Hürde im Leben ist oft nicht die Welt um mich herum, sondern die Überzeugung, dass ich nicht genug bin. Minderwertigkeitskomplexe sind die Schatten, die entstehen, wenn ich mich ins falsche Licht rücke. Meine Schwächen machen mich nicht weniger wert – sie machen mich menschlich. Selbstwert entsteht nicht dadurch, dass du perfekt bist, sondern dadurch, dass du dich mit all deinen Unvollkommenheiten annimmst.

Ich fing – laut Erzählungen meiner Mutter – erst spät mit sprechen an. Und was dann dabei rauskam, war nicht überzeugend: Ich habe gestottert und gelispelt. Drei lange Jahre Sprachtherapie. Und jeden Tag üben, üben, üben mit meiner Mutter. Sie legte großen Wert darauf, dass ich deutlich sprach. Keinen schwäbischen Dialekt. Sie beherrscht „nur“ Hochdeutsch. Also war nichts mit „schwäbeln“. Bis heute leide ich darunter, weil ich natürlich auch schwäbische Nuancen in meiner Sprache habe. Verbunden mit dem Versuch, deutlich und hochdeutsch zu reden, kommt da so ein seltsames Kauderwelsch raus.

Darunter leide ich bis heute. Eine Hölle war damals in der Kindheit die Schulzeit. Stottern und Lispeln machen einen nicht zum beliebtesten Mitschüler. Im Gegenteil. Es war schlimm, was ich an Ausgrenzung und Mobbing erleben musste. Verständlich: Was soll man mit so einem Sprachbehinderten machen? Das Gefühl, wertlos, andersartig, untauglich und unfähig zu sein, setzte sich fest. Zunächst war es eine Wunde, in der immer wieder herumgestochert wurde, dann wurde daraus eine tiefe Narbe.

Interessanterweise verdiene ich heute mein Geld mit Reden. Als Hörfunk- und Fernsehpfarrer, als Musiker. Mit Vorträgen, Moderationen und Redner bei verschiedensten Anlässen. Was ist das für eine Wendung! Ich staune bis heute. Hätte mir meine Mutter damals nicht „hochdeutsches Reden“ beigebracht, wäre ich als waschechter Schwabe mit „schwäbischem G'schwätz“ bei keinem Radio- oder Fernsehsender untergekommen. Als Journalist gelang es mir sogar, zu einem der Besten zu werden. Dreimal hat man mir den begehrten Landesmedienpreis des Landes Baden-Württemberg überreicht.

## Einmal ist keinmal: noch mehr Minderwert

Ich musste mich mit ca. sieben Jahren einer Augenoperation unterziehen. Lag im Zimmer mit einem alten Mann, meinem Krankenhaus-Opa. Nach ein paar Tagen, an denen er viel mit mir gespielt hat, um mein Heimweh zu lindern, lag er eines Morgens tot im Bett. Was für ein Schock! Nach der Augen-OP trug ich ein halbes Jahr ein abgeklebtes Auge unter einer dicken Hornbrille. Gefundenes Fressen für die Schulkameraden in der ersten Klasse. Ich hatte keine Freunde. Stand im Abseits. Wurde nie in eine Sportmannschaft gewählt. Der Sportlehrer teilte mich zum Schluss einer Mannschaft zu. Wie soll man sich auch behaupten, wenn man stottert und lispelt? Da lachen einen doch die Hühner aus. Wie Menschen – vor allem Kinder – aber über einen herziehen können, schafft tiefe, bleibende Wunden. Selbst Erwachsene können einen nicht so verletzen. Verständlich, da hat man sich ja auch schon ein dickes Fell und einen Schutzpanzer angezogen. Aber als Kind ist man da eher zunächst nackt und bloß.

In der Grundschulzeit hatte ich eine kleine Freundin aus Rumänien. Nelly. Sie war die Einzige, die sich meiner erbarmte. Sie selbst war auch Außenseiterin. Gehänselt bis zum Gehtnichtmehr! Ich erinnere mich an unsere Klassenlehrerin. Nachdem sie in den Pausen mitbekam, wie man Nelly und mich hänselte und verspottete, baute sie sich vor der zweiunddreißigköpfigen Klasse groß auf und machte die Schüler verbal so was von fertig: „Wenn ich noch einmal mitbekomme, wie ihr Nelly und Heiko hänselt, werde ich mit euren Eltern reden und ihr werdet drastische Strafen bekommen.“ Dabei hielt sie schon das Klassentagebuch in der Hand, um dem einen oder anderen einen Eintrag zu verpassen. Klar, das steigerte Nellys und meine Beliebtheit und Akzeptanz unermesslich. Wehe, wenn wir auf dem Nachhauseweg waren. Gut, dass

niemand mitbekam, dass ich mich nachmittags zu Nelly schlich. Wir spielten stundenlang mit ihren Puppen. Ich war ein Puppenspieler, ich hatte süße Puppen und mindestens noch mal doppelt so viele Kuscheltiere! Klar, die hatten nichts an mir auszusetzen! Abends gab es bei Nellys Familie immer das gleiche Abendessen: gekochten Mais mit einer Prise Salz. Danach ging ich als glücklichster Junge nach Hause. Um mich dann morgens erneut den Strapazen zu unterziehen.

Im Gegensatz zu meinem Bruder schaffte ich es nur in die Realschule. Ein weiterer Tiefschlag. Denn ich merkte unterschwellig, dass der, der schlauer, intelligenter, besser und eifriger war, geliebter war als der, der wegen seiner Sprach- und Leseschwäche auch lernbehindert ist. Ich kann mich aus eigenem Erleben daran erinnern, wie meine Mutter mich eines Abends weinend im Bett entdeckte. Sie hatte wohl gehört, dass ich unter der Decke bitterlich heulte. Sie setzte sich zu mir und fragte mich liebevoll, was denn los sei. Ich antwortete: „Mama, ihr habt doch Armin (meinen Bruder) viel lieber als mich!“ Dass man den anderen viel lieber mochte als mich, an ihm viel mehr Liebenswertes ist als an mir, das hat sich tief im Herzen eingraviert. Wie ein Tattoo, das man nicht mehr losbekommt.

Wenn es um Liebe geht, bin ich dünnhäutig. Immer auf der Suche nach Wertschätzung, Anerkennung, Akzeptanz, weil das Minderwertigkeitsgefühl plagt und quält. Irgendjemand muss mich doch mehr lieben als andere und anderes. Wo finde ich Anerkennung? Wertschätzung? Aufmerksamkeit? Am besten ungeteilt. Gibt es das irgendwo und bei irgendwem?

Irgendwann diagnostizierte der Psychologe dann auch Verhaltensauffälligkeiten. Nicht selten war ich in heftigste Schlägereien im Klassenzimmer verwickelt. Klar, wer sich nicht klar und deutlich artikulieren kann, dem bleiben nur die Hände zur Kommunikation. Es war aber natürlich auch ein reines Kräfteressen: Wann war ich endlich Klassenstärkster? Wann gewann ich endlich gegen

den, der von allen Klassenkameradinnen angehimmelt wurde? Ich weiß bis heute: Der, der beliebt war, war Stefan! Ich? Ich war ihm immer unterlegen. Lange Zeit! Und am Ende der Schulstunde hatte ich vergessen, um was es eigentlich im Unterricht ging. Es waren also letzten Endes und zum krönenden Abschluss nicht einfach „Verhaltensauffälligkeiten“, sondern ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung. Prima. Was war normal an mir? Gab es irgendetwas, was an mir liebenswert war?

Ich versuchte, allen alles recht zu machen. Spielte mich als Klassenkasper in den Vordergrund. Eine Lehrerin, die mich sehr genau beobachtete, gab die Hoffnung nicht auf. Sie ermutigte mich dazu, mich in der achten Klasse als Klassensprecher aufstellen und wählen zu lassen. Es klappte auf Anhieb. Klar, man fand sonst keinen. Niemand wollte dafür Zeit verschwenden. Ich fand daran Gefallen. So blieb ich Klassensprecher. Mehr noch: Ich wurde in der neunten Klasse von der SMV-Versammlung zum Schulsprecher gewählt. Das blieb ich bis zur zehnten Klasse. Natürlich hatte ich alle Hände voll zu tun und konnte mich vor aller Welt beweisen. Ich startete sogar einen Schülerbibelkreis und bekam vom Schuldirektor höchstpersönlich Unterstützung und Rückendeckung.

Nachdem ich die Realschule doch einigermaßen absolviert hatte und die Voraussetzungen fürs Gymnasium vorlagen (in allen drei Hauptfächern die nötige Drei; zu mehr reichte es nicht, aber es war genug), kam ich in ein Schulzentrum mit achttausend Schülern. Auch dort wurde ich sofort zum Klassensprecher und eine Woche später zum Schulsprecher gewählt. Mit eigenem Büro. Boah! Was für eine Anerkennung. Was für eine Wertschätzung. Ich war mehr im Lehrerzimmer als im Klassenzimmer. Ich hatte mehr für die SMV zu tun als für den Unterricht.

Bis heute habe ich Albträume von der Schulzeit, in denen ich immer wieder träume, dass ich alle Klassenarbeiten versäume und den Abschluss nicht schaffe wegen zu vieler Fehlzeiten. Aber ehr-

lich gesagt war es eine grandiose Schulzeit. Ich kam sogar als Schülervertreter in den Stadtrat von Göppingen. Mit neuem Anzug und stolz geschwellter Brust betrat ich regelmäßig das Rathaus! Mein Minderwertigkeitsgefühl hatte sich schon fast in Überheblichkeit gewandelt. Das alles gab doch eine gehörige Portion Selbstbewusstsein. Bis heute ist es mir wie ein Rätsel: vom stotternden, schielenden Außenseiter, dann Klassenkasper, hin zum Klassensprecher und Schulsprecher. Die Motivation war klar: ich wollte nicht minderwertig bleiben. Ich wollte mich beweisen. Es aller Welt zeigen, was in mir ist und wozu ich in der Lage bin. Das Minderwertigkeitsgefühl war eine Kraftquelle, wurde zur Antriebskraft!

Als ich sehr viel später bei meinem väterlichen Freund Prof. Dr. Jörg Knoblauch den von ihm herausgegebenen DISG-Persönlichkeitstest machte, war ich sehr erstaunt: Ich war „hoch D“ und „hoch I“. Also dominant und initiativ. Diese Charaktereigenschaften kamen im Lauf der Zeit immer mehr zum Vorschein. Ich wollte Leuchttürme bauen. Ich wollte Denkmäler schaffen. Wollte nicht Durchschnitt sein. Man sollte über das reden, was ich schuf. Ich glaube, das ist mir an einigen Stellen gelungen: in meiner ersten Gemeinde eine komplett neue Jugendarbeit mit allem Drum und Dran aus dem Boden „gestampft“, den bundesweit ersten Internet-Gottesdienst initiiert („Skyline“ – sogar die Bild-Zeitung berichtete darüber), dreimal den begehrten Medienpreis des Landes Baden-Württemberg gewonnen, zig Bücher geschrieben, mehr als 30 CDs veröffentlicht, mit dem Buch „Mein Deadline-Experiment“ sogar in der SWR3 Morningshow gewesen, einen erfolgreichen Fernsehgottesdienst initiiert, Radiopfarrer beim bundesweit größten Jugendsender Big-FM.

Ich will nicht verschweigen, dass mich die Minderwertigkeitsgefühle auf Hochtouren gebracht und sich auf dem Weg viele begeisterte Mitstreiter gefunden haben. Aber ich bin dabei auch über Leichen gegangen. Der Überlebenskampf hat Opfer gekostet. Ich habe mich selbst verwirklicht, auch auf Kosten von anderen.