

## **Maske**

Ich habe eine Masken-Theorie, von der ich gerne erzählen würde. Es geht um Masken die man trägt um seine wahren Gefühle zu verstecken, und keiner sieht sie.

Wenn man zur Welt kommt trägt man in meiner Vorstellung noch keine solche Maske. Man schreit und heult, wenn einem etwas nicht gefällt und einem wird geholfen. Nach und nach legt sich jeder Mensch eine solche Maske zu. Ich stelle sie mir wie eine Einwegscheibe vor. Man selbst sieht nach draussen aber die anderen Menschen können nicht reinsehen. Man ist dahinter wie geschützt. Keiner spricht einen an. Keiner merkt etwas. Man fühlt sich sicher.

So eine Maske legt sich jeder Mensch in einer anderen Geschwindigkeit zu. Manche basteln sich ihre schon ganz früh. Vielleicht nach der Trennung der Eltern, nach einem Unfall oder sonst einem prägenden Ereignis.

Plötzlich ist sie da, so natürlich, als wäre sie ein Teil des eigenen Körpers. Man lernt sie an- und auszuziehen. Machen Leute im Umfeld einen Witz, der einen verletzt, **Maske auf** und sie lacht für einen. Wird man von anderen verraten, **Maske auf** und einfach mitspielen.

Was ich an diesem Punkt anmerken will ist, dass sie für stark introvertierte oder sensible Personen vielleicht essenzieller ist, als für Extrovertierte. Je älter man wird, desto vielschichtiger wird die Maske, bis man sie vielleicht irgendwann perfektioniert und fertiggestellt hat.

Nicht jeder ist so geschickt, diese Maske zu tragen, manchen rutscht sie dauernd aus dem Gesicht und man liest ihnen jede Emotion an den Augen ab, andere können sie schon fast nicht mehr ausziehen. In meiner Vorstellung ist diese Maske Gut und Böse zugleich. Gut weil sie einen schützt. Sie hilft einem langsam zu verstehen, wem man trauen kann und wem man nicht so leicht trauen soll. Man kann sich zuerst vor dem Erlebten verstecken und sich schützen bevor man sich damit auseinandersetzt. Das hört sich vielleicht etwas übertrieben an und für die meisten ist das vielleicht auch so aber eben nicht für alle.

Eine der schlechten Seiten dieser imaginären Maske ist wahrscheinlich die Tatsache, dass man sie, je länger man sie trägt, immer schwerer entfernen kann. Sie klebt schon fast fest und ist ziemlich unangenehm abzunehmen. Vielleicht ist es aber leichter diese Maske als Schutzmechanismus zu sehen. Hat man Angst für etwas verurteilt zu werden, das man getan oder eben nicht getan hat, **Maske auf** und sie tut so als wäre nichts passiert. Ist man verletzt worden, will aber niemandem zeigen, wie schlimm es ist, **Maske auf** und alles gleich eitlem Sonnenschein. So geht es das ganze Leben lang. Maske auf. Maske ab. Maske auf. Maske ab.

Das Ausziehen der Maske fällt am Leichtesten wenn man allein ist. Keiner, der einen bewertet ausser Einer selbst. Keine verurteilenden Blicke. Keine doofen Fragen.

Nicht alle Menschen bringen den Mut auf diese Maske auszuziehen. Es ist viel bequemer sie einfach weiterhin zu tragen. Verdrängen nennt sich das. Die Maske schützt einen problemlos. Man macht sich keine Gedanken. Alles ist in Ordnung. Das ist der Moment, an dem einem die Maske zum Verhängnis werden kann. Wenn man plötzlich beginnt sich etwas selbst vorzuspielen.

Doch wie wüsste man von dieser Maske, wenn es nicht Leute gäbe, die dahinter sehen könnten?

Feinfühlig müsste man sein. Die Menschen gut kennen und sich in ihre Situation versetzen und dann vielleicht nur dann hat man die Chance hinter die Maske eines Menschen zu blicken. Empathie nennt sich das. Im Zeitalter von Größenwahn und Selbstsucht ist diese Fähigkeit schon fast ausgestorben.

Blickt ein solcher Mensch hinter die Maske eines anderen, bekommt er meist eine abwehrende Reaktion, wenn er den Menschen auf das Gesehene anspricht. Verständlich nicht jeder will dem Anderen zeigen was in ihm vorgeht. Und doch gibt es Leute, die gar keine Maske tragen. Vielleicht haben sie es nie gelernt, vielleicht lebt es sich aber einfach besser ohne. Ohne ein Schutzschild durchs Leben zu laufen muss hart sein. Sich mit den Dingen auseinanderzusetzen, nichts schönzureden, alle Gefühle wertzuschätzen. Wenn man das kann, erlebt man echte Lebensqualität. Denn aus Erfahrungen lernt man und was ist das Leben, wenn nicht eine riesige Erfahrung. **Maske auf** und das Leben wird einfacher. Maske ab und das Leben wird echt.