

Liebe zu mir selbst – aber wie?

Ich liebe Lasagne! Vor allem, wenn mein Mann Norbert sie gemacht hat. Lasagne ist eins meiner Lieblingsessen. Was ist dein Lieblingsessen?

Das Wort „Liebe“ gebrauchen wir im Deutschen für alles Mögliche. Sicherlich zu allererst für Menschen, die uns nahe stehen. Ich liebe meinen Mann und weiß, dass er mich liebt. Ich liebe meine Kinder und Schwiegerkinder. Ich liebe meine Eltern und Geschwister, Nichten und Neffen. Ich habe meine Großeltern geliebt. Und ich habe auch Freunde, von denen ich sagen würde, dass ich sie lieb habe. Wen liebst du?

Viele Menschen lieben ihre Haustiere. Andere lieben ihren Garten, ihre Blumen, ihre Autos, ihre Schallplattensammlung ... die Liste kann endlos weitergeführt werden. Es gibt kaum etwas, was Menschen nicht lieben. Über manches wundert man sich. Ich kann z.B. die Liebe zu Spinnen aller Art nicht wirklich nachvollziehen. Manche Leute lieben Tiere, Pflanzen oder Dinge sogar lieber als Menschen.

Wir gebrauchen den Ausdruck auch, um zu sagen, dass wir bestimmte Tätigkeiten oder Zustände sehr, sehr mögen. Ich liebe es auszuschlafen. Ich liebe es, lange Spaziergänge im Wald zu machen. Ich liebe es zu singen usw. Was liebst du?

Wir gebrauchen also das Wort Liebe/ lieben fast schon inflationär und drücken damit eine starke Zuneigung, positive Gefühle und auch eine gewisse Hingabe und Leidenschaft aus. Auch Jesus sprach oft von Liebe. Als er gefragt wurde, welches Gebot von allen Geboten das höchste sei, gab er folgende Antwort. Ich lese aus Matthäus 22, 34-40:

Als die Pharisäer hörten, wie Jesus die Sadduzäer zum Schweigen gebracht hatte, dachten sie sich eine neue Frage aus, um ihm eine Falle zu stellen. Ein Gesetzeslehrer fragte ihn: „Lehrer, welches ist das wichtigste Gebot im Gesetz Gottes?“ Jesus antwortete ihm: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand. Das ist das erste und wichtigste Gebot. Ebenso wichtig ist aber ein zweites: Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst. Alle anderen Gebote und alle Forderungen der Propheten sind in diesen beiden Geboten enthalten.“ (Matth. 22, 34-40 Hfa)

In Jesu Antwort taucht das Wort Liebe mehrfach auf. Zu allererst nennt er die Liebe zu Gott.¹ In diesem Gebot wird deutlich, dass Gott sich von uns nicht bestimmte Rituale oder Lippenbekenntnisse wünscht. Er möchte, dass wir ihn lieben, mit allem, was wir sind und uns ausmacht, von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit dem ganzen Verstand. Die Erfahrung zeigt, dass wir Menschen zu dieser Art der selbstlosen Liebe nicht von uns aus fähig sind. So, wie die Israeliten damals an Gottes Geboten scheiterten, scheitern wir heute.

Wie können wir also das Gebot, Gott uneingeschränkt zu lieben, wirklich erfüllen? Dazu brauchen wir Jesus. Er wurde die Liebe in Person. Er lebte Gottes uneingeschränkte Liebe zu

¹ Zitat aus 5. Mose 6,5

uns Menschen vor und lud seine Nachfolger ein, in dieser Liebe zu bleiben. So schreibt dann auch Johannes im 1. Johannesbrief 4, 9-10:

Gottes Liebe zu uns ist für alle sichtbar geworden, als er seinen einzigen Sohn in die Welt sandte, damit wir durch ihn leben können. Das Einzigartige an dieser Liebe ist: Nicht wir haben Gott geliebt, sondern er hat uns seine Liebe geschenkt. Er gab uns seinen Sohn, der alle Sünden auf sich nahm und sie gesühnt hat. (1. Joh.4, 9-10 Hfa)

Gott hat uns seine Liebe geschenkt. Diese göttliche Liebe geht weit über die menschliche Liebe hinaus. Gott ist in seinem Wesen Liebe, die sich verschenkt, auch auf die Gefahr hin, abgelehnt zu werden. Gott gab seinen einzigen Sohn, das Kostbarste, was er hatte, für uns alle dahin. Dieses Geheimnis der Liebe Gottes werden wir niemals vollständig verstehen. Aber wir können diese Liebe *erfahren*. Im Römerbrief 5,5 lesen wir:

Denn uns ist der Heilige Geist geschenkt, und durch ihn hat Gott unsere Herzen mit seiner Liebe erfüllt. (Römer 5,5 Hfa)

Wenn Jesus nun dem Gebot, Gott mit seinem ganzen Sein zu lieben, ein zweites Gebot² zur Seite stellt, das von der Liebe zu seinen Mitmenschen wie zu sich selbst spricht, dann bringt er beide Gebote in eine Beziehung. Sie sind quasi nicht voneinander zu trennen, wie siamesische Zwillinge. Wenn Gottes Liebe uns erfüllt, werden wir überhaupt erst befähigt, das Gebot der Nächstenliebe zu halten. Natürlich bleibt es dennoch herausfordernd. Die göttliche Liebe, griechisch „agape“, ist und bleibt so ganz anders als unsere menschliche Liebe. Davon haben wir als Chor schon im ersten Lied gesungen. Es ist eine moderne Version von 1. Korinther 13, dem so genannten „Hohelied der Liebe“. Hier wird *Gottes* Liebe, sein *Wesen*, beschrieben. Auch, wenn sie in unseren Herzen wohnt, sind und bleiben wir doch Menschen, die sich immer wieder von dieser Liebe entfernen, die ihren eigenen Weg gehen wollen, Menschen, die alles andere sind als „geduldig“, „freundlich“ oder „uneitel“. Sich das einzugestehen, tut weh. Wir brauchen immer wieder Erlösung und Vergebung, wir brauchen es, uns immer wieder neu mit Gottes Geist der Liebe erfüllen zu lassen.

Die Liebe zu Gott und zu unseren Mitmenschen ist möglich, weil Gott uns zuerst geliebt hat und seine Liebe in unsere Herzen ausgegossen hat.

Aber: Wer von euch hat gemerkt, dass ich eben etwas sehr Wichtiges weggelassen habe? Einfach unterschlagen, nicht mehr erwähnt habe? Ich hätte sagen müssen:

Die Liebe zu Gott und zu unseren Mitmenschen *und zu uns selbst* ist möglich, weil Gott uns zuerst geliebt hat und seine Liebe in unsere Herzen ausgegossen hat.

Man kennt die Stelle aus Matthäus oft unter dem Begriff „Das Doppelgebot der Liebe“ und übersieht schnell dabei, dass da auch von Selbstliebe die Rede ist. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Eigentlich müsste es also das „Dreifachgebot der Liebe“ heißen. Und jetzt wird es interessant. Denn wir sind als Christen häufig so geprägt, dass wir den Fokus nur auf

² 3. Mose 19,18

Gott und den Mitmenschen legen, aber nicht auf uns selbst. Nach dem Motto: Es reicht doch, dass Gott mich liebt, warum soll ich mich selber lieben? Im Gegenteil, ich soll mich doch nicht so wichtig nehmen. Wenn ich mich zu sehr mit mir selbst beschäftige, verdränge ich doch Gott damit.

„Christus soll immer wichtiger werden, und ich will immer mehr in den Hintergrund treten“ (Joh.3,30 Hfa)

sagt schon Johannes der Täufer. Und sagt Jesus nicht sogar selbst:

„Wer sein Leben lieb hat, der wird's verlieren; und wer sein Leben auf dieser Welt hasst, der wird's erhalten zum ewigen Leben.“ (Joh.12,25 Luther)

Wenn du dich jetzt verwirrt fühlst, geht es dir, wie es mir lange Zeit erging. Wie können wir diese Bibelstellen richtig verstehen und zu uns in Beziehung setzen? Sollen wir unser Leben und damit auch uns selbst nun lieben, oder sollen wir es hassen?

Ich werde gleich auf diese Frage zurückkommen. Doch zunächst müssen wir klären, was eigentlich gemeint ist, wenn wir von unserem „Selbst“ sprechen. Dahinter stecken Fragen, die sich Menschen schon seit Urzeiten stellen: „Wer bin ich – wirklich? Was macht mich zutiefst aus? Wie bin ich eigentlich ursprünglich?“ Diese Fragen sind auch heute hochaktuell. Seit Jahren hält sich z.B. das Buch „Das Kind in dir muss Heimat finden“ von der Psychologin Stefanie Stahl in den Bestseller-Listen deutscher Buchhandlungen. Zur Erklärung: Der Begriff „Inneres Kind“³ kommt aus der Psychotherapie. Therapeuten nutzen es als ein Modell, um die Beziehung zwischen Kindheitserleben und dem aktuellen Erleben genauer zu beleuchten. So wird davon ausgegangen, dass ein Mensch, der als Kind wenig Liebe und Anerkennung erfahren hat und häufig durch Missachtung, Liebesentzug, Verlassenwerden oder Entwertung verletzt wurde, in seinem Selbstwertgefühl beschädigt wurde. Aufgrund dieser negativen Erfahrungen neigt die Person als Erwachsener dazu, sich vor Gefühlen dieser Art schützen zu wollen, indem zum Beispiel bestimmte Gefühle verdrängt werden. Dies wiederum kann negative Auswirkungen auf die Beziehung zu anderen haben.

Natürlich können sämtliche Persönlichkeitsmodelle oder Therapieansätze nicht vollständig erklären, wie wir als Menschen so ticken. Es kann aber spannend und auch aufschlussreich sein, sich mit diesen Themen auseinander zu setzen. Ich habe mich schon früh dafür interessiert und im Laufe meines Lebens so manches „Aha-Erlebnis“ gehabt. Der größte Durchbruch war, als ich erkannt habe, dass ich zu den so genannten Hochsensiblen Personen zähle. Plötzlich wurde mir klar, warum ich in gewissen Situationen so reagiere und in anderen so, warum ich zum Beispiel unter lauten Geräuschen mehr leide als viele andere

³ Es gibt unterschiedliche Ansätze der Inneren-Kind-Arbeit. Aber „gemeinsames Ziel dieser Ansätze ist es, **seelische Wunden** aus der Vergangenheit und Gegenwart zu heilen, **falsche** oder dysfunktionale **Glaubens- und Lebensmuster** zu erkennen, **Probleme** selbstverantwortlich und selbstkompetent zu **lösen** sowie liebevollen Umgang mit sich selbst (**Selbstliebe**) und anderen zu bewirken.“ (Wikipedia)

und warum ich oft weniger belastbar bin, als ich immer dachte. Diese Erkenntnisse haben mir geholfen, mich selbst und meine Verhaltensweisen und Reaktionen etwas besser zu verstehen. Wahr ist aber auch: Je intensiver ich mich mit meiner Persönlichkeit auseinandergesetzt habe, desto deutlicher wurde mir, wie kompliziert ich tatsächlich bin. Denn da ist ja nicht nur meine Veranlagung, da ist auch die Erziehung, da sind die erwähnten negativen Erfahrungen in der Kindheit, da sind frühere und aktuelle Trauer, Stress, Konflikte etc., die alle auf mein Seelenleben Einfluss hatten und oft noch haben. Auch mein Gottesbild wurde dadurch geprägt. Als Kind und Jugendliche habe ich mir Gott eher als den „Big Brother“ vorgestellt, der vom Himmel herab schaut, ob ich auch alles richtig mache. Ich dachte, ich muss ihn mit vorbildlichem Verhalten und guten Taten zufrieden stellen. Zum Glück habe ich im Laufe meines Christenlebens erfahren dürfen, dass Gott ganz anders ist. Er ist der liebende Vater, nach dem ich mich zutiefst gesehnt habe und dessen Anerkennung mir das allerwichtigste war. Er hat mich gemacht, wie ich bin: Einzigartig, unverwechselbar, mit allen Stärken und allen Schwächen. Und da er mich wie alle Menschen „in seinem Bild“ erschaffen hat, bin ich sehr gut, so wie ich bin! Auch mit meinen (vermeintlichen) Schwächen. Und nun komme ich zu der Frage zurück:

Soll oder darf ich mich lieben? Und was bedeutet das konkret?

Ich bin der Überzeugung, dass ich mein „wahres Selbst“, also die Claudia, die Gott sich ursprünglich gedacht hat, als er mich schuf, lieben darf und soll. Sprich, ich darf lernen, mich mit Gottes Augen zu betrachten, ich darf entdecken, wer ich in Gott bin und wozu Christus mich befreit hat, nämlich das Leben im Geist Gottes. In diesem Selbst fühle ich mich authentisch. Birgit Schilling, eine christliche Autorin und Beraterin, beschreibt dieses wahre Selbst in ihrem Buch „Verwandelt“ so:

„Das wahre Selbst beinhaltet alles, was wir eigentlich sind: unsere Persönlichkeit und Gaben und Bedürfnisse, unsere Schattenseiten, Schwächen, unsere Gebrochenheit und „Behinderungen“. [...] Es ist hier auf Erden immer ein „hinkendes“ wahres Selbst und nicht in sich selbst stark und autark.“

4

Dem gegenüber steht das „falsche Selbst“, manche Autoren bezeichnen es auch als „Ego“. Dieses falsche Selbst „ist unsere vorübergehende Identität, die wir uns selbst erschaffen haben“. Im falschen Selbst tun wir Dinge, die uns überfordern, nicht zu uns passen, und zwar aus einer Motivation des „um zu“: Zum Beispiel, um zu gefallen, Lob zu erhalten, dazugehören, erfolgreich zu sein, etwas Besonderes zu sein oder auch, um uns zu schützen. Birgit Schilling schreibt weiter:

„Das falsche Selbst ist der Teil in uns, der gemäß Jesu Worten zunehmend sterben darf, damit das wahre Selbst, unser Sein in Christus, zunehmend leben kann.“ 5

⁴ Vgl. S. 30/31

⁵ Joh. 12, 24-25

Vielleicht merkt ihr schon, dass die Stichworte „wahres und falsches Selbst“ viel Zündstoff enthalten. Es ist lohnenswert, sich damit intensiver auseinanderzusetzen! Ich habe es hier nur anreißen können, um deutlich zu machen: Selbsthass im Sinne von Ablehnung meiner Person ist nicht in Gottes Sinne! ER liebt mich mit Haut und Haaren, wie man so schön sagt, also darf ich mich auch lieben! Woran ich aber arbeiten darf, ist, immer mehr zu meinem wahren Selbst zu werden und dem falschen Selbst zu sterben. Ich kann diese Verwandlung nicht machen, sie muss mir Stück für Stück von Gott geschenkt werden. Aber ich kann mich ihr öffnen, um sie bitten, ich kann Gott Gelegenheit bieten, mich zu verwandeln, indem ich z.B. in die Stille gehe. Wenn ich spüre, ich will nicht so bleiben, wie ich bin, dann darf ich Gott bitten, mich zu verändern.

Vielleicht fragst du dich, wie ich auf dieses Thema gekommen bin? Nun, man könnte Selbstliebe als eins meiner großen „Lebensthemen“ bezeichnen. In meiner Kindheit und Jugend gab es ein paar Faktoren, die mein Selbstbewusstsein spürbar beschädigt haben. Zum Beispiel bin ich etwa 2 Jahre lang in der Schule schwer gemobbt worden. Damals habe ich das scheinbar gut weggesteckt, aber irgendwann ist doch alles wieder hoch gekommen. Man kann sich vorstellen, dass ich als pubertierendes Mädchen auch Probleme mit meiner Körpergröße hatte. Ich dachte, mit 1,89m finde ich doch niemals einen Mann, der zu mir passt! Mal ganz abgesehen von praktischen Problemen wie passende Kleidung und Schuhe zu finden. Ich hatte auch keine einfache Beziehung zu meinem Vater, fühlte mich oft zu unrecht kritisiert und in die Schranken verwiesen. Da hat mein „inneres Kind“ also durchaus gelitten. An all diesen Themen habe ich über die Jahre immer wieder gearbeitet, damit sie mich nicht länger belasten können. Aber naturgemäß sind einige Narben zurück geblieben. Ich erzähle das hier so offen, weil ich glaube, dass jeder von uns sein Päckchen zu tragen hat. Jeder sollte selbst entscheiden dürfen, wie er damit umgehen will. Für mich war es wichtig, erst einmal anzuerkennen, dass das keine „eingebildeten Leiden“ sind, sondern reale Schmerzen, die ich nicht länger ignorieren konnte und wollte.

Noch entscheidender für mich ist aber, dass ich zunehmend erkennen konnte, wie mein „wahres Selbst“ eigentlich aussieht. Dazu möchte ich noch einmal Birgit Schilling zitieren: **„Bei manchen von uns ist diese verborgene Gestalt in der Tiefe des Seins harmonisch und in sich stimmig und passend. In der Beratung male ich dazu einen Kreis auf die Flipchart. Die Person erlebt sich als rund und wird auch von anderen so wahrgenommen. [...] Das bedeutet nicht, dass diese kreisrunden Menschen keine Abgründe, Ängste und Zerrissenheit in sich tragen, doch sie zeigen sich selten und sind nicht so stark ausgeprägt.**

Ich selbst erlebe mich jedoch häufig in meiner Gegensätzlichkeit, mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Zielen. Und auch meine Mitmenschen beobachten diese unterschiedlichen Seiten an mir. Auf der Flipchart male ich für diese Sorte Mensch, die es ja außer mir auch sonst noch gibt, eher so eine Figur:



Es ist die verborgene Gestalt, bei der ich spüre: Ja, so bin ich. Manchmal bin ich lebenslustig und gerne unter Menschen und dann auch wieder introvertiert und brauche die Einsamkeit und den Rückzug. ... Über lange Zeit fragte ich mich: Ja, wer bin ich denn nun wirklich? Heute weiß ich: Ich bin so. Beides. Und noch mehr.“⁶

Mir persönlich fällt es oft schwer, mich so zu akzeptieren. Ich sehne mich so sehr nach Harmonie in meinem Inneren und leide darunter, dass ich so widersprüchliche Bedürfnisse habe und meine Gefühle oft mit mir Achterbahn fahren. Ich möchte viel lieber „rund“ sein als so, wie ich bin. Ich lerne Schritt für Schritt, dass mein Lebensgefühl zwar wirklich anstrengend sein kann, aber gleichzeitig eine wunderbare Gabe Gottes ist. Und so lerne ich auch Schritt für Schritt, mich selbst ein wenig mehr zu lieben. Es ist ein lebenslanger Prozess.

Vielleicht ist das Thema Selbstliebe für dich derzeit gar keines, vielleicht bist du so ein Mensch, der in sich ruht und sich selbst auch in seiner Beziehung zu Gott und seinen Mitmenschen als ausgeglichen erlebt, dann darfst du dich freuen und Gott dafür danken. Vielleicht hilft es dir auch, die scheinbare Unausgeglichenheit anderer Menschen etwas besser zu verstehen und einordnen zu können. Und falls du zu den Menschen gehörst, die sich als eher unausgeglichen erleben oder denen es schwer fällt, sich selbst so zu lieben, wie sie sind: Für Menschen wie dich soll die Predigt ein Ansporn sein, nicht aufzugeben, sich auf den Weg zu machen und glauben zu dürfen, dass du dich lieben darfst, so wie Gott dich liebt.

Dazu gehört übrigens auch unser Körper! Ich weiß, das wäre ein Thema, über das man ein ganzes Seminar halten könnte. Ich will an dieser Stelle nur so viel dazu sagen: Unsere Probleme, unseren Körper so anzunehmen wie er ist, entspringen oft aus unseren negativen Gedanken über uns selbst, man könnte auch sagen, aus unserer mangelnden Selbstliebe. Das ist auch der Grund, warum die meisten Diäten scheitern oder warum Schönheits-OPs in der Regel nicht glücklich machen. Weil sie nur kurzfristig an der Oberfläche kratzen und unsere Sichtweise auf uns nicht wirklich ändern. Was wir brauchen, ist Veränderung von innen nach außen, nicht umgekehrt! Wenn wir lernen, aus Liebe zu uns die wahren Bedürfnisse unseres Körpers wahrzunehmen und zu befriedigen, dann werden wir zunehmend im Einklang mit ihm sein, anstatt gegen ihn anzukämpfen. Das kann ein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und weniger Stress sein und manchmal sogar dazu führen, dass wir entspannt abnehmen und überflüssige Pfunde gehen lassen können. Denn dann geht es

⁶ S. 124/125

nicht länger um ein „Ich muss ...“, „Ich sollte ...“, „Ich darf nicht ...“, sondern um die Frage: „Was brauche ich gerade?“

Gott hat uns nicht als körperlose Geistwesen geschaffen. Wir dürfen unseren Körper annehmen, wie wir auch unser wahres Selbst annehmen dürfen, das heißt, mit allem, was ist, auch mit den Beschränkungen oder dem, was uns nicht gefällt. Wir dürfen lernen, ihn mit den Augen der Liebe zu betrachten und unserem Schöpfer danken, dass er uns wunderbar gemacht hat. Wir dürfen seine Bedürfnisse nach Schlaf, Nahrung, liebevoller Berührung, Bewegung und Ruhe erkennen und erfüllen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Wir dürfen Dinge, die ihm schaden, ziehen lassen.

„Oder habt ihr etwa vergessen, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den Gott euch gegeben hat? Ihr gehört also nicht mehr euch selbst.“ (1. Kor. 6,19 Hfa)

Wir dürfen uns selbst Gutes tun. Das bedeutet, dass wir Dinge tun, bei denen wir uns wohl fühlen, wo wir spüren, dass wir hier zutiefst wir selbst sind, wie Gott uns gedacht hat, dass wir aufatmen und zur Ruhe kommen können. Das werden für jeden von uns unterschiedliche Dinge sein. Ein paar Beispiele: Sport treiben, in der Natur unterwegs sein, ein schönes Bad nehmen, Handarbeiten machen, musizieren, meditieren, beten, im Garten werkeln u.v.m. Auch ausreichender Schlaf gehört dazu! All dies können wir aus einer stetigen Verbindung mit Gott heraus tun und wertschätzen, frei nach dem Motto der Jahreslosung:

„Bei allem, was ihr tut, lasst euch von der Liebe leiten.“ (1. Kor. 16,14 Hfa)

Ich bin überzeugt, dass wir nur dann dauerhaft Gott und unseren Nächsten lieben können, wenn wir uns selbst dabei nicht vergessen!

Noch eine Schlussbemerkung: Es kann sein, dass wir in der Selbstannahme Hilfe brauchen, je nachdem, was uns belastet, z.B. in Form von Seelsorge oder Psychotherapie. Dann sollten wir uns nicht scheuen, diese Hilfe zu suchen! Wenn unser Körper krank ist, gehen wir schließlich auch zum Arzt, warum also nicht, wenn unsere Seele Hilfe braucht?!

Ich wünsche euch einen gesegneten Sonntag und hoffe, ihr habt heute Zeit und Gelegenheit, euch etwas Gutes zu tun! Amen!