

Wie ich mir, so ich dir – lieben, weil ich geliebt bin!

Unser Thema in diesem Monat heißt: „**Tatort Nächstenliebe**“. Ich weiß nicht, was du dir vorstellst, wenn du diesen Titel hörst. Manche mögen vielleicht an ihre Sonntagabende vor dem Fernseher denken, wenn um 20.15 Uhr auf dem Ersten der „Tatort“ anfängt. Auch ich verpasse nach Möglichkeit keinen, und ich liebe die Kommissare Dorn und Lessing, die in Weimar dem Verbrechen den Kampf angesagt haben. Andere fragen sich vielleicht, was denn bitte ein Tatort mit Nächstenliebe zu tun hat, denn an einem Tatort geschieht ja normalerweise eher nichts Gutes. Normalerweise. Denn wenn wir vom Tatort „Nächstenliebe“ sprechen, ist die Tat kein Verbrechen, sondern eine Liebestat und der „Ort“ des Geschehens ist unser Mitmensch.

Der Predigttext für heute steht in Markus 12,28-33. Und wenn ich den Text gleich lese, werden manche von euch sagen: Oh, da hat doch gerade Tillmann Krüger erst vor drei Wochen drüber gepredigt. Mir ist das bewusst. Aber diese wenigen Verse beinhalten so viel, dass wir noch einige Predigten darüber hören könnten und immer wieder Neues entdecken würden. Lasst uns mal in den Text hineinschauen:

Ein Gesetzeslehrer hatte dieser Auseinandersetzung zugehört. Er war davon beeindruckt, wie Jesus den Sadduzäern geantwortet hatte, und so fragte er ihn: „Welches ist das wichtigste von allen Geboten des Gesetzes?“ Jesus sagte: „Das wichtigste Gebot ist dieses: ›Höre, Israel! Der Herr ist unser Gott, der Herr und sonst keiner. Darum liebt ihn von ganzem Herzen und mit ganzem Willen, mit ganzem Verstand und mit aller Kraft.‹ Das zweite ist: ›Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst!‹ Es gibt kein Gebot, das wichtiger ist als diese beiden.“ Da sagte der Gesetzeslehrer zu Jesus: „Du hast vollkommen Recht, Lehrer! Es ist so, wie du sagst: Nur einer ist Gott, und es gibt keinen Gott außer ihm. Ihn zu lieben von ganzem Herzen, mit ganzem Verstand und mit aller Kraft und unsere Mitmenschen zu lieben wie uns selbst, das ist viel wichtiger als alle die Brandopfer und anderen Opfer, die wir ihm darbringen.“

Die Pharisäer und Schriftgelehrten der damaligen Zeit verbrachten viel Zeit damit herauszufinden, wie das Gesetz, das Gott ihnen vor langer Zeit gegeben hatte, am besten erfüllt werden könnte. Sie setzten alles daran, Gott zu gefallen und auf eine Art und Weise zu

leben, die in allen Bereichen Heiligkeit widerspiegelt. Deshalb ist auch die Frage dieses Mannes nicht ungewöhnlich, da er sich doch genau damit unablässig beschäftigte. Es gab 613 Gebote im mosaischen Gesetz. Hinzu kamen im Laufe der Generationen unzählig viele Einzelbestimmungen. Wer diesen ungeheuren Wust zu studieren begann, nahm das „Joch der Thora“ auf sich, wie es treffend heißt. Der Schriftgelehrte will also wissen: „Welches dieser Gebote gilt denn nun unbedingt? Was muss ich unbedingt tun, um ewiges Leben zu bekommen?“ Und die Antwort ist vielen hier bekannt.

„Darum liebt Gott von ganzem Herzen und mit ganzem Willen, mit ganzem Verstand und mit aller Kraft. Und: Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst!“ Markus 12,30+31

Jesus sagt, dass mit diesen Geboten alle anderen Gebote zusammengefasst werden. Mit seiner Antwort reiht Jesus sich in die jüdische Glaubensstradition ein. Er zitiert zwei Stellen aus dem Alten Testament: 5. Mose 6,5 (von jedem frommen Juden täglich gebetet) und 3. Mose 19,18. Beide Stellen sind allen gläubigen Juden bekannt. Das Neue ist, dass Jesus beide Gebote miteinander verknüpft. Gottesliebe und die Liebe zum Nächsten werden zu einer Einheit verknüpft und als gleich wichtig hingestellt.

Tillmann hat darüber geredet, warum es die Hauptsache in unserem Leben sein soll, Gott zu lieben. Und wenn du seine Predigt nicht gehört haben solltest, so empfehle ich dir, das nachzuholen. Du findest sie auf der Website der Friedenskirche.

Ich möchte unsere Aufmerksamkeit heute auf drei fast unscheinbare Worte lenken und damit einen weiteren wichtigen Aspekt dieser Verse entfalten: ... **wie dich selbst**. Darauf wollen wir uns heute konzentrieren. Im Allgemeinen wird hier von dem sogenannten Doppelgebot der Liebe gesprochen: du sollst Gott lieben und du sollst deinen Nächsten lieben. Ich aber denke, dass man dieses „wie dich selbst“ nicht übersehen sollte. Wäre es nicht wichtig, hätte Jesus es nicht gesagt. Also könnte man auch von einem Dreifachgebot sprechen: liebe Gott, liebe deinen Nächsten und liebe dich selbst. „Liebe dich selbst“ – vielleicht klingt diese Aufforderung für manche seltsam. Darf ich mich denn überhaupt selbst lieben? Ist das überhaupt christlich? Wir dürfen Selbstliebe nicht mit Narzissmus oder Überheblichkeit verwechseln. Ein Narzisst verhält sich egozentrisch und wichtigtuerisch, weil er sich selbst eben nicht liebt und für minderwertig hält. Er ist auf permanente Bestätigung und Bewunderung aus, was er durch Darstellung der eigenen Vorzüge und Leistungen

erreichen möchte. So kann man Narzissmus auch mit Selbstsucht übersetzen. Selbstliebe hingegen bezeichnet eine umfassende Annahme seiner selbst. Man könnte statt Selbstliebe auch Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstvertrauen und Selbstwert sagen. Selbstsucht und Selbstliebe sind also in Wirklichkeit Gegensätze. Erich Fromm, Psychoanalytiker und Philosoph, sieht die Selbstliebe als Grundlage dafür, andere Menschen lieben zu können. Er schreibt: **„Das biblische Gebot: ‚Liebe deinen Nächsten wie dich selbst‘ impliziert, dass die Liebe zu meinem Selbst, die Achtung vor der eigenen Integrität und Einzigartigkeit, untrennbar mit der Liebe zu allen anderen Wesen verbunden ist.“**

Erstens: Warum aber fällt es uns oft so schwer, uns selbst zu lieben?

Nun ist das aber nicht so einfach mit der Selbstliebe. Viele hier, so denke ich, haben ihre Vorbehalte in Bezug auf sich selbst, wenn nicht sogar ihre Schwierigkeiten damit, sich selbst zu lieben. Der Blick auf uns selbst ist oft nicht wirklich positiv. Wer steht schon vor dem Spiegel und sagt sich: „Wie schön, mich zu sehen. Ich finde mich heute wieder richtig gut. Ich mag mich! Ach, was sage ich, ich liebe mich!“ Eher denken wir das Gegenteil, wenn wir uns selbst betrachten. Warum wir Probleme haben, uns selbst zu lieben, wird durch viele Faktoren beeinflusst. Und meist ist es ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren:

- Wir haben Ablehnung und Missachtung erlebt, sodass unsere Seele Schaden genommen hat. Vielleicht hat jemand sogar Missbrauch erfahren müssen. So etwas schlägt tiefe Wunden in unsere Herzen und unsere Seelen.
- Unser Umgang mit negativen Gefühlen und Gedanken ist manchmal nicht förderlich. Das, was nicht gut ist, wollen wir nicht denken und nicht fühlen. So leugnen und verdrängen wir diese negativen Gefühle und Gedanken, die jedoch im Untergrund weiter vor sich hin brodeln.
- Wichtige seelische Grundbedürfnisse blieben mehr oder weniger unerfüllt, vor allem in der frühen Kindheit. Haben wir Geborgenheit und Angenommen sein erfahren? Wussten wir, wo wir dazugehören? Konnten unsere Eltern uns mit Verständnis begegnen?
- Negative Gedanken- und Verhaltensmuster haben sich in uns verfestigt und untergraben unsere mehr oder weniger vorhandene Selbstliebe. Wenn du dir zum

Beispiel immer wieder so etwas sagst wie: „Das kann ich sowieso nicht“, dann glaubst du das auch irgendwann.

Irgendwann einmal, als kleine Kinder, hatten wir noch diesen durch und durch positiven Blick auf uns selbst, da waren wir mit uns noch im Reinen (nur schade, dass wir das nicht bewusst wahrnehmen konnten). Aber leider haben wir meist relativ schnell gelernt, dass wir, so wie wir sind, eben doch nicht gut sind. Kleine Kinder glauben ihren Eltern alles, was diese sagen. Sie lernen durch ihre Eltern, was gut und was schlecht ist. Ich gebe euch ein Beispiel: Ein Kind lässt eine Tasse fallen. Die Tasse geht kaputt. Die Mutter ist sauer, weil der Tag schon nervig genug war und sie schon dreimal gesagt hatte: Kind, lass die Tasse nicht fallen. Sie schnauzt ihr Kind an: „Wie kannst du nur so dumm sein, ich habe dir gleich gesagt, dass das passieren wird.“ Das Kind lernt in dieser Situation: „Ich tue etwas Blödes, also bin ich blöd. Ich bin mangelhaft.“ Wir kennen alle solche oder ähnliche Sätze, die wir als Kinder immer wieder gehört haben: aus dir wird nie was werden / mit dir hat man nichts als Ärger / du bist so faul / du bist ein Tollpatsch / kannst du zur Abwechslung auch mal was richtig machen / usw. Und so denkt das Kind: „Etwas ist mit mir nicht in Ordnung. Wäre ich in Ordnung, wäre ich liebenswert, dann wären meine Eltern anders zu mir. Dann würden sie nicht solche Sachen über mich sagen.“ Hier beginnt die Selbstablehnung und damit die Minderwertigkeitsgefühle. Wir verknüpfen unser Verhalten mit unserem Wert als Mensch. Wir haben gelernt, dass bestimmte Verhaltensweisen, Bedürfnisse oder Gefühle schlecht sind und somit wir selbst schlecht sind, wenn wir diese Bedürfnisse oder Gefühle haben. Wenn du dich nicht annehmen kannst und davon überzeugt bist, schlecht oder unvollkommen zu sein, dann ist die logische Schlussfolgerung, dass du dich erst annehmen kannst, wenn du vollkommen bist. Solange du unvollkommen bist, bist du minderwertig. Dieses Denken sitzt tief. Hinzu kommen all die vielen Stimmen, die uns immer wieder sagen: „Du schaffst das nicht. Du bist hässlich. Du bist wertlos. Du bist nicht gut genug.“ Diese negativen Stimmen sind so laut und durchdringend, dass wir ihnen nur allzu schnell Gehör schenken. Und dann sitzen wir in dieser Falle der Unzufriedenheit mit uns selbst. Es reicht manchmal, dass mir jemand etwas vorwirft oder mich kritisiert und sofort fühle ich mich abgelehnt. Henri Nouwen sagt: **„Die Verachtung seiner selbst ist der größte Feind des geistlichen Lebens, denn sie sagt das gerade Gegenteil davon, was die Stimme vom Himmel her sagt: ‚Du bist ein geliebter Mensch.‘ Dass wir geliebte Wesen sind, ist die Kernwahrheit unseres Daseins.“**

Zweitens: Du bist von Gott geliebt

Ich bin davon überzeugt, dass es diese Stimme wirklich gibt, die dir sagt: „Du bist geliebt!“ Und das spricht ein tiefes Grundbedürfnis, eine tiefe Sehnsucht in jedem Menschen an: Das Bedürfnis, geliebt zu werden.

Woran oder an wem aber machen wir fest, dass wir liebenswert sind? Warum sind wir geliebt? Lieben uns andere aufgrund der Leistungen, die wir aufweisen? Oder wegen unserer Schönheit? Oder vielleicht wegen des Geldes? Ein Millionär, der heiratet, möchte wahrscheinlich wirklich gern wissen, ob er wegen seines Geldes geheiratet wird oder wegen seiner selbst. Die Kernfrage lautet letzten Endes für uns alle gleich: Bin ich geliebt in meinem Sein? Anders formuliert: **Werde ich geliebt, so wie ich wirklich bin?**

All diese Quellen, aus denen wir unseren Selbstwert ziehen, sind letzten Endes unzuverlässig. Der Job wird gekündigt, Schönheit vergeht und Geld macht sowieso nicht glücklich, wie wir alle wissen. Ich glaube, dass wir eine Instanz brauchen, die unabhängig ist von Menschen und deren Launen, und auch unabhängig von den Gegebenheiten dieser Welt. Gibt es also jemanden, dessen Liebe bestehen bleibt, wenn alles andere wegbricht?

Die Zusammenfassung der biblischen Botschaft lautet: Gott ist Liebe! In 1. Johannes 4,16 steht: **„Wir haben erkannt, dass Gott uns liebt, und wir vertrauen fest auf diese Liebe. Gott ist Liebe, und wer in dieser Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.“** In diesem einen Satz wird das Sein, das Wesen Gottes beschrieben. Denn Johannes schreibt hier nicht, dass Gott Liebe gibt oder schafft oder dergleichen. Er ist Liebe! Gott muss sich nicht anstrengen zu lieben. Seine Liebe ist absolut zuverlässig, denn er kann gar nicht anders als zu lieben, einfach aus dem Grund, weil er Liebe IST. Er entscheidet sich also nicht heute für die Liebe und morgen dagegen. Das würde seinem Wesen widersprechen.

Suchst du Liebe? Dann bist du auf der Suche nach Gott. Das, was du wirklich suchst, findest du in keinem anderen Menschen, nicht im Beruf und auch sonst nirgendwo.

Weißt du, was Gott sagt, wenn er dich anschaut? Vielleicht stellst du dir einen kurzen Augenblick vor, dass Gott vor dir steht und dich anschaut. Was meinst du, was er sagt? Ich bin davon überzeugt, dass seine Botschaft an dich lautet: „Du bist sehr gut, weil du bist, wer

du bist.“ Und da gibt es kein Wenn und kein Aber, was wir gern an eine positive Aussage über uns dran hängen: „Wenn ich erstmal nicht mehr so viel falsch mache, dann bin ich sehr gut.“ „Wenn ich es schaffe, nicht mehr wütend zu sein, dann bin ich sehr gut.“ Für Gott bist du sehr gut mit allem, was dich ausmacht. Mit deiner Wut, deinen Verletzungen, deiner Bitterkeit, deiner Schuld. Dich selbst zu verurteilen, ist nicht im Sinne Gottes.

Ich habe eine fünfjährige Nichte, der man manche Dinge sagen muss, damit sie sich nicht selbst schadet. Vieles davon beginnt mit: Du sollst..., du darfst nicht.... Du darfst nicht über die Straße rennen, du darfst nicht auf die heiße Herdplatte fassen, du sollst in dieser Menschenmenge an Mamas Hand bleiben. All das sagt ihr niemand, um ihr den Spaß am Leben zu nehmen, sondern um sie zu schützen. Was denkt ihr, was passiert, wenn sie doch an den heißen Herd fasst? Wird meine Schwester sich vor ihr aufbauen und sagen: „Ich habe dich gewarnt, aber du wolltest nicht hören. Jetzt siehst du, was du davon hast. Geh in dein Zimmer und schau dir eine Weile deine Verbrennung an.“ Niemals würde sie das sagen. Sie würde ihrem Kind helfen, es verarzten und es trösten. Warum denken wir, dass Gott sich anders verhält, wenn wir Fehler machen? Gott stellt sich nicht vor dir hin und macht dir Vorwürfe, weil du Fehler gemacht hast. So wie eine liebende Mutter oder ein liebender Vater wendet er sich dir zu und möchte für dich da sein. Gerade dann, wenn du das Gefühl hast, nichts wert zu sein. Als Gott dich erschaffen hat, hat er dir ins Ohr geflüstert: „Du bist etwas ganz Besonderes! Du bist unvergleichlich! Du bist einfach einmalig! Ich liebe dich!“ So macht er das mit jedem. Und das, ohne dass du irgendetwas dafür getan hättest. Seine Liebe zu dir war schon da, lange bevor du überhaupt etwas von ihm wissen wolltest. 1. Johannes 4,10 macht das unmissverständlich deutlich: **„Und das ist die wahre Liebe: Nicht wir haben Gott geliebt, sondern er hat uns zuerst geliebt und hat seinen Sohn gesandt, damit er uns von unserer Schuld befreit.“** Ein Vater und seine Tochter wollen einander beweisen, wie sehr sie sich lieb haben. Und so sagt das Kind: „Ich habe dich unendlich dolle lieb.“ Der Vater sagt daraufhin: „Und ich dich noch viel mehr als unendlich.“ So geht das eine Weile hin und her, bis der Vater sagt: „Ich habe dich früher geliebt als du mich.“ Das ist ein Argument, das kein Kind toppen kann. Gottes Liebe war immer zuerst!

In den 60er Jahren bekam ein Ehepaar in Amerika ein schwer behindertes Kind. Der Junge konnte nicht laufen, nicht sprechen. Seine Eltern merkten bald, dass ihr Sohn sehr intelligent war und brachten ihm das Alphabet bei. Über einen Computer, der für die damalige Zeit eine

Sensation war, konnte der Junge mit seiner Umwelt kommunizieren. Er steuerte den Computer mit seinen Augen. Nach einem Sponsorenlauf, an dem der Vater mit seinem Sohn teilnahm, schrieb der Junge: „Während des Laufes habe ich mich das erste Mal nicht behindert gefühlt. Ich möchte einen Marathon laufen.“ Der Vater fing an zu trainieren und lief mit seinem Sohn einen Marathon. Und danach begann eine unglaubliche Story, vielleicht eine der größten Liebesgeschichten unserer Zeit. Video (The story of Rick and Dick Hoyt – Team Hoyt; die letzten zwei Minuten)

Was für eine Liebe, die dieser Vater für seinen Sohn hat! Kannst du dir vorstellen, dass Gott dich mit einer solchen Liebe liebt? Genau das tut er! Was der Vater in diesem Film für seinen Sohn tat, ist berührend.

Vielleicht sagst du jetzt: „Wenn nur mein Vater ein bisschen so gewesen wäre.“ „Wenn ich nur auch so einen Vater hätte.“ Du hast ihn! Gott will dieser Vater für dich sein. Er tut alles für dich. Gott liebt dich so sehr, dass er seinen einzigen Sohn für dich hat sterben lassen. Das Kreuz ist der sichtbarste Liebesbeweis Gottes.

Ich weiß, dass du heute nicht nach Hause gehen wirst und sagst: „Wie gut. Jetzt habe ich es endlich völlig begriffen, wie sehr ich geliebt bin. Nun werde ich nie wieder daran zweifeln.“ So ist es leider nicht. Manchmal sind die Wunden zu tief oder unsere Denkmuster zu festgefahren. Aber du kannst heute damit anfangen, dich von Gott lieben zu lassen, dich immer mehr von ihm lieben zu lassen. Wie so vieles im Leben, braucht es auch hier eine bewusste Entscheidung. Gottes Liebe zu begreifen ist ein lebenslanger Prozess, eine Reise. Ich möchte noch einmal Henri Nouwen zitieren: **„Von dem Augenblick an, da ich für mich die Wahrheit in Anspruch nehme, von Gott geliebt zu sein, trifft mich auch der Ruf, das zu werden, was ich bin. Die große geistliche Reise, die ich antreten muss, führt mich dorthin, wo ich voll und ganz der von Gott geliebte Mensch bin.“**

Wir verstehen nicht von heute auf morgen, dass wir geliebt sind. Aber wir können es jeden Tag ein kleines bisschen mehr begreifen.

Ich will noch einen Schritt weiter gehen, denn das Monatsthema heißt ja „Tatort Nächstenliebe“, nicht „Tatort Selbstliebe“. Wir müssen verstehen, **dass die Liebe Gottes und die Liebe zu Gott die Wurzeln für die Selbstliebe sind. Die Selbstliebe wiederum ist die Wurzel der Nächstenliebe.**

Erich Fromm sagt: „**Die meisten Menschen sehen das Problem der Liebe in erster Linie als das Problem, selbst geliebt zu werden, statt zu lieben und lieben zu können.**“ Liebe dich selbst und fange an, andere zu lieben! Warte nicht darauf, dass andere dich lieben. Es ist nicht die Aufgabe deines Partners oder irgendeines anderen Menschen, dich glücklich zu machen. Diese Aufgabe ist erst einmal eine Sache zwischen Gott und dir.

Vielleicht sagst du jetzt: „Ich liebe mich nicht besonders. Wie soll ich dann meinen Mitmenschen lieben?“ Den Nächsten lieben wie dich selbst, kann auch bedeuten, dass du erstmal so viel liebst, wie du es vermagst. Liebst du dich nur wenig oder eingeschränkt, dann liebe deinen Mitmenschen eben auch erstmal auf diese Art und Weise. Aber du fängst zumindest an, andere zu lieben, während du lernst, dich selbst immer mehr zu lieben.

In dem Maße, in dem deine Selbstliebe wächst, wirst du mehr und mehr ein Segen für andere Menschen werden. Wenn du dich selbst akzeptierst, wirst du andere akzeptieren können. Wenn du gut zu dir bist, kannst du gut zu anderen sein. Was wäre auf dieser Erde los, wenn sich alle selbst lieben würden? Nicht vorstellbar! Es wäre der Himmel auf Erden!