

Liebe (deinen Nächsten wie) dich selbst!

Zwölfmal werden wir in der Bibel aufgefordert andere zu lieben wie uns selbst.¹ Es ist ein klarer Auftrag Gottes: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst! Nun könnte man diesen Auftrag als Gleichung verstehen. Wenn ich mich selbst nur ein bisschen liebe, dann muss ich auch meinen Nächsten nur ein bisschen lieben. Und wenn ich mich selbst nicht liebe, dann muss ich auch meinen Nächsten nicht lieben. Aber dieses Gebot ist im Griechischen durchgängig mit *agapao* wiedergegeben. Das heißt wir sollen unseren Nächsten und uns selbst so lieben, wie Gott uns liebt. Bedingungslos, auch dann, wenn wir es nicht verdient haben. Gott selbst ist das Vorbild für diese Liebe, die nichts für sich will, die sich selbst schenkt, die sich nicht aufhalten oder abschrecken lässt. Eine Liebe, die aus sich selbst liebt völlig unabhängig von dem, der geliebt wird. Genauso sollen wir auch uns selbst lieben!

Liebe dich selbst – auch wenn du es nicht verdient hast!

Das ist nur möglich, wenn wir selber aus der Liebe Gottes leben!

1. Selber aus Gottes Liebe leben

Wir alle haben das schon zigmal gehört: Jesus liebt dich! Im Kopf ist das klar, und wir stimmen zu. Aber wie sieht das in unserem Herz aus und in unserem Gefühl? Dass Gott andere Menschen liebt, ist häufig leichter zu glauben. Wir kennen uns doch. Wir wissen auch um die Seiten an uns, die gar nicht liebenswert sind. Manchmal ist die Gewissheit, geliebt zu werden, auch tagesabhängig. An guten Tagen glauben wir das durchaus. Aber dann gibt es auch Tage, an denen es uns schwerfällt, das zu glauben. Tage, an denen alles schief läuft. Wir haben verschlafen, leichte Kopfschmerzen, kippen beim Früh-

stück den Kaffeebecher um, ... Oder die Kinder wachen wieder viel zu früh auf, und der Ehepartner schläft mal wieder ruhig weiter ... Wissen wir auch an solchen Tagen, dass wir unendlich geliebt sind? Dann gibt es Tage ohne Biellese, ohne Stille Zeit. Wissen wir, dass Gottes Liebe uns immer gilt und ausschließlich, vor allem was wir tun oder denken können?

Gottes Liebe ist größer als alle Fragen, als alle Zweifel, all unsere Halbheiten, all unser Versagen! Selber aus der Liebe Gottes leben bedeutet, mir das immer wieder bewusst zu machen!

Wenn wir nicht aus der Liebe Gottes leben, dann wird es sehr anstrengend, uns selber zu lieben; und wenn wir uns nicht lieben, dann wird es in der Regel sehr anstrengend, andere zu lieben. Gott sei Dank gilt dieser Zusammenhang auch umgekehrt: Wenn wir selber aus der Liebe Gottes leben, dann wird die Liebe Gottes eine Kraftquelle in uns – für uns selbst und für andere. Je tiefer wir diese absolut unverdiente und bedingungslose Liebe begreifen, desto selbstverständlicher wird sie unseren Umgang mit uns und anderen Menschen prägen. Dann müssen wir gar nicht mehr groß darüber nachdenken, wie wir denn jetzt uns oder unsere Nächsten lieben sollen, weil wir es automatisch machen.

2. mich selber lieben

Für die Bibel ist das selbstverständlich. Deshalb kann sie uns immer wieder auffordern, andere genauso zu lieben. Aber was heißt es denn, mich selber zu lieben? Auch da lohnt es sich, mal darüber nachzudenken und vielleicht im Hauskreis darüber zu reden.

In Eph. 5,28f. finden wir einen der wenigen Texte, die näher ausführen, was es bedeutet, sich selbst zu lieben: „So sollen auch die Männer ihre Frauen lieben wie ihren eigenen Leib. Wer seine Frau liebt, der liebt sich selbst. Denn niemand hat je sein eigenes

Fleisch gehasst; sondern er nährt und pflegt es wie auch Christus die Gemeinde.“

Sich selbst lieben heißt also sich zu nähren und zu pflegen. Nähren bedeutet vom Griechischen her reifen lassen, aufwachsen lassen, den Körper mit allem zu versorgen, was er braucht. Zum Pflegen gehört das Wärmen, Beschützen und Bewahren. Damit können wir schnell prüfen, ob wir uns selbst lieben: Versorgen wir uns selbst und schützen wir uns selbst? Äußerlich ist das meist unproblematisch. Wir kümmern uns um Essen, ein Dach über dem Kopf, Wärme, behandeln Krankheiten, ...

Aber wie sieht das innerlich aus? Wann hast du dir z. B. zuletzt selber ein Kompliment gemacht? Ja, darf ich das denn, das ist doch überheblich, oder? Wenn wir unseren Nächsten so lieben sollen wie uns selbst, dann lässt sich das ja auch umdrehen. Wir sollen uns selbst so lieben wie unseren Nächsten. In der Perspektive wird es schnell klar. Natürlich ist es gut, anderen Menschen Gutes zu sagen, ein Kompliment zu machen. Und genauso soll ich mich auch selbst lieben. In beiden Fällen geht es nicht darum, negative Seiten auszublenden oder zu verschweigen, sondern positive Seiten wahrzunehmen und zu bestärken.

Bei einem Männervesper in Herne hat der Referent den Männern die Frage gestellt: Wann hast du deiner Frau das letzte Mal gesagt, dass du sie liebhabst? Zwei interessante Reaktionen gab es daraufhin. Der eine meinte: „Das könnte ich ihr schon mal wieder sagen.“ Der andere: „Wenn ich ihr das sage, dann fragt sie mich gleich: was hast du angestellt?“ Liebe muss erfahrbar werden. Liebe braucht Zeichen. Wenn wir frisch verliebt sind, dann ist das ganz einfach, die Gedanken sind stets bei dem/der einen und zig Möglichkeiten fallen einem ein. Hier ein Mitbringsel, da ein Anruf, eine Karte, da eine praktische Hilfe, ab und zu eine Überraschung, natürlich habe ich Zeit.

¹ 3. Mose 19,18+34; Mt. 19,19; Mt. 22,39; Mk. 12,31+33; Lk. 10,27; Rö. 13,9; Gal. 5,14; Eph. 5,14+33; Jak. 2,8

Es ist gut, dass wir solche Zeiten haben. Entscheidend dafür, dass die Liebe wächst und über Jahre hält, sind aber die Zeiten, in denen das nicht automatisch passiert! Liebe kann und muss eingeübt werden. Das gilt für die Beziehung zum anderen und für die Beziehung zu mir selbst.

Damit sind wir wieder bei der Frage: Wie können wir uns in guter Weise selbst lieben, versorgen und schützen?

Eine erste Frage hatte ich schon angesprochen: Wann hast du dir zuletzt etwas Gutes gesagt?

Eine zweite Frage: Wann hast du dir zuletzt etwas Gutes getan? Auch da geht es häufig gar nicht um große Dinge. Weißt du überhaupt, was dir guttut? Kannst du dir selber etwas gönnen? Oder meinst du, Gott würde dir nichts gönnen? Das dankbare Genießen und Empfangen ist Teil des von Gott-geliebt-Werdens. Ich gönne mir z. B. immer wieder mal einen Blumenstrauß oder jetzt gerade einen Bund Narzissen, die ich auf mehrere Vasen verteile. Mich freuen Blumen. Was freut dich? Nun ist es wunderschön, wenn andere Menschen das wissen und mir Blumen schenken. Aber was mache ich, wenn ich keine geschenkt bekomme? Oder allgemeiner gefragt: Bin ich bereit, mir selbst Gutes zu tun, wenn andere es gerade nicht tun? Das ist unsere Aufgabe. Wir sind beauftragt uns selbst so zu lieben, wie Gott uns liebt.

Eine dritte Frage will ich noch stellen: Wie denkst du über dich selber? Wie redest du mit dir? Innere Dialoge oder Stimmen können sehr aufschlussreich sein. Da gibt es Gedanken wie „Ich bin ja wirklich zu blöd!“ oder „Ich wäre gerne auch so beliebt, schlau, geschickt, wie ...“ Glaubst du, dass Gott so über dich denkt? Auch an der Stelle ist der Auftrag klar: wir sollen so über uns denken, wie Gott über uns denkt.

Sich selbst göttlich lieben heißt: ja sagen zu sich selbst – und zwar zu sich selbst, so wie wir aktuell sind, nicht so, wie wir gerne wären oder mal sein könnten. Gottes Liebe sagt immer zuerst ja zu uns, so wie wir sind, und erst auf dieser Grundlage ruft er uns dann

auch zur Veränderung.

Deshalb jetzt ein paar konkrete Beispiele:

Kannst du ja sagen zu ...

- deinen Körper, deinem Aussehen, deiner Gesundheit oder auch Krankheit, ...?

- deinem Sein? Ich darf sein! Ich darf das Leistungs- und Anspruchsdenken ablegen. Ich darf sein, auch wenn andere besser sind.

- deinen Gaben und Talenten? Gott hat dich wunderbar geschaffen, und er hat dir Gaben und Fähigkeiten mitgegeben. Wir ehren Gott nicht, wenn wir das leugnen.

- deiner Persönlichkeit mit ihren Stärken und Schwächen?

- deiner Geschichte, zu dem Schönen und zu dem Schweren? Gott kann, will und wird auch mit deiner Geschichte sein Reich bauen.

- deinen Zerbrüchen, den enttäuschten Vorhaben oder Träumen? In der Liebe zu anderen und zu uns selbst, geht es nicht darum, nur das Gute zu sehen, sondern beide Seiten zu sehen und einen guten Umgang zu finden, auch mit den Teilen der Person und Geschichte, die uns nicht gefallen.

- deiner heutigen Situation? Kannst du die guten Seiten darin benennen und Gott dafür danken?

Wer sich selbst nicht lieben kann, der kann auch andere nicht wirklich lieben. Und umgekehrt. Wer andere nicht lieben kann, der kann auch sich selbst nicht wirklich lieben. Es steckt eine tiefe Weisheit in der Zusammenstellung von Nächsten- und Selbstliebe in der Bibel.

Wie immer kann man auch bei der Selbstliebe über das Ziel hinauschießen, und das auf beiden Seiten. Auf der einen Seite, indem wir uns nicht selber lieben. Damit widersprechen wir der Sehnsucht und Sicht Gottes. Er liebt uns bedingungslos und er fordert uns auf, uns selbst ebenfalls zu lieben. Auf der anderen Seite kann man sich selbst auch zu viel lieben. Dann geht es nur noch um uns selber, dann müssen wir auf unsere Kosten kommen, dann werden andere Menschen nur noch daran gemessen, ob sie mir guttun. Letztlich ist das dann keine (ge-

sunde) Selbstliebe mehr, sondern eine Selbstsucht. Eine gesunde Selbstliebe kann ja sagen zu den eigenen positiven Seiten, ohne die negativen auszublenden. Eine gesunde Selbstliebe kann darauf achten, dass man selber versorgt und geschützt wird und gleichzeitig die Menschen um einen herum im Blick behalten. Manchmal muss man sich dann entscheiden, was gerade wichtiger ist, sich selbst etwas Gutes zu tun oder anderen Menschen. Das ist die bleibende Herausforderung, denn beide Einseitigkeiten sind ungesund und widersprechen dem Auftrag Gottes: Immer nur für sich selber sorgen ist genauso falsch wie immer nur für andere da sein.

Ich will mit drei praktischen Schritten schließen:

1. Ich beschließe, mich selbst zu lieben, und spreche das auch laut aus, gerne auch im Gebet. Herr, ich will deinem Auftrag folgen und auch für mich in guter Weise sorgen.

2. Ich nehme mir Zeit und überlege, wie ich mir eine Freude machen, mich versorgen und schützen, wie diese Liebe für mich erfahrbar werden kann.

Anfangs kann es einige Zeit dauern, bis mir etwas einfällt. Dann kann ich auch Gott fragen: Herr, hast du eine Idee, wie ich das heute oder diese Woche praktisch leben kann?

Wir haben keine Entschuldigung, uns nicht zu lieben!

3. Ich setze es um. Wie bei der Liebe zu anderen gilt auch hier: Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig. Lieber einmal auf einem weniger guten Weg als auf den perfekten warten.



Helge Keil,
Philadelphia-Verein