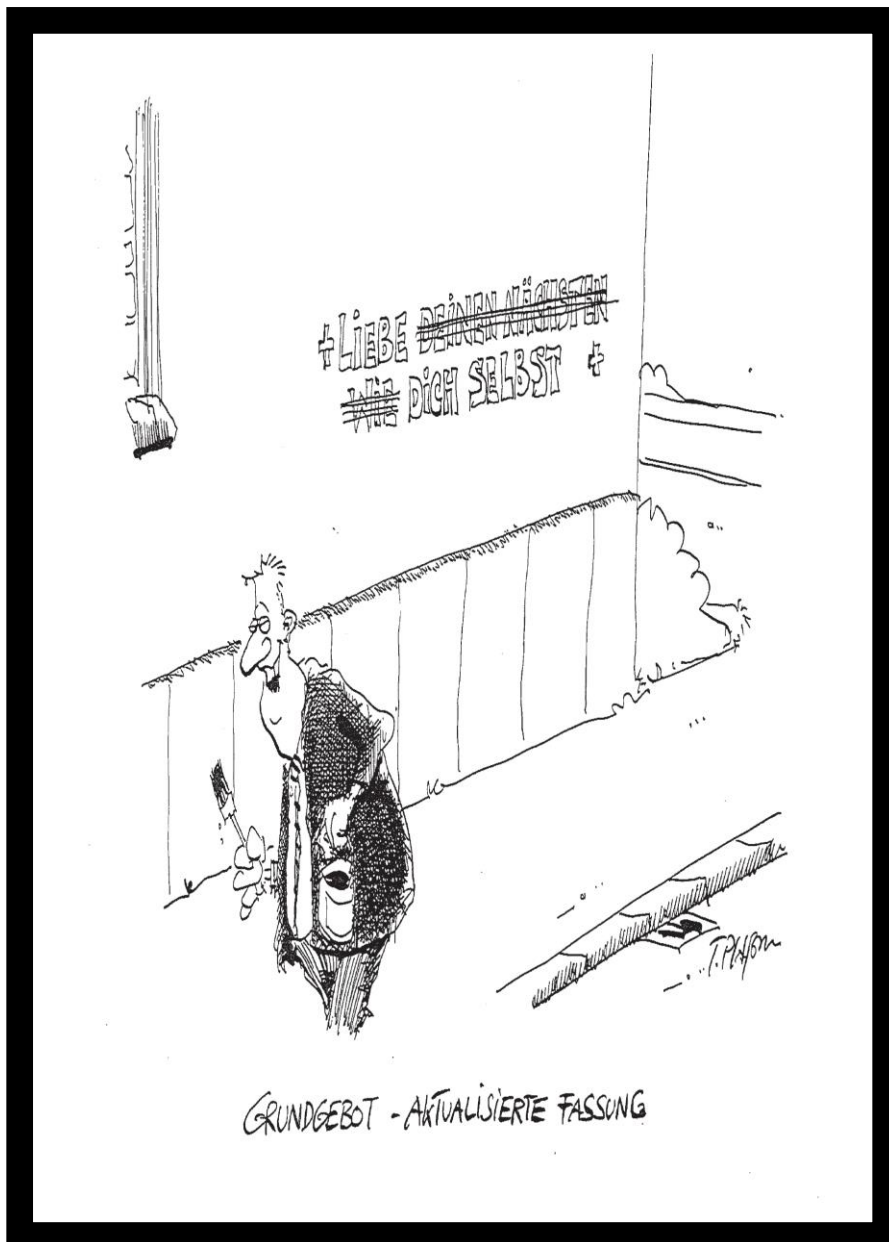


„Liebe dich selbst?!“ Das Höchste Gebot und die Kunst des Annehmens

Predigt im Rahmen der Predigtreihe der Evang. Kirchengemeinden
Leopoldshafen und Eggenstein

[1. Das „Doppelgebot“, ein „Dreifach-Gebot“?!]



Liebe Gemeinde!

Gott lieben, den anderen lieben, mich selbst lieben – geht das? Eine Spurensuche zum biblischen „Doppelgebot der Liebe“ haben wir uns in diesem Jahr mit der Predigtreihe vorgenommen. Und dazu eine FRAGE gestellt: Geht das?

Auf der Karikatur, die auf den Handzetteln und dem Plakat zu sehen war, finden Sie die „Kurzversion“ des Höchsten Gebots mit der provokativen Unterschrift: „Grundgebot – aktualisierte Fassung!“

Da hat einer mal schnell die Worte „Deinen Nächsten wie“ schnell durchgestrichen – sodass nur noch das kurze „Liebe dich selbst!“ übrig bleibt...

Ist es wirklich so, liebe Gemeinde, dass wir heute immer mehr auf diejenigen Typen treffen, die sich in

purem Egoismus und Narzissmus nur noch selber sehen und den anderen glatt vergessen? So legt es die Karikatur nahe.

Aber ist es nicht auf der anderen Seite gerade auch ein Phänomen unserer Zeit, dass Menschen sich selbst ausbeuten an Leib, Seele und Geist? Dass sie gerade nicht gut und liebevoll mit sich umgehen?

Mein Part im Rahmen unserer Predigtreihe soll es heute sein, das Pferd sozusagen von hinten aufzuzäumen: Die drei kurzen Worte „wie dich selbst“ aus dem „Höchsten Gebot“ nehme ich zum Anlass, darüber nachzudenken, wie ich eigentlich **mit mir selbst** umgehe (während Pfr. Kendel sich in seiner Predigt mit der Gottesliebe und Prädikant Delay mit der Nächstenliebe beschäftigt).

Dass die drei Seiten des Themas – Gott lieben, den anderen lieben, mich selbst lieben – zwar zu unterscheiden, aber nicht wirklich zu trennen sind, ist denke ich klar und im Rahmen unserer Predigtreihe ja schon angeklungen.

Alle drei Aspekte gehören untrennbar zusammen, bedingen sich gegenseitig, und jeder Teil wirkt auf den jeweils anderen ein, ob uns das recht ist oder nicht. Von meinem Gottesbild und meinem Glauben wird abhängen, wie ich mit meinen Mitmenschen umgehen. Und von dem, was ich über Gott erfahren habe und was mir im Glauben wichtig ist, wird sich auch etwas im Blick auf meinen Umgang mit mir selbst sagen lassen – alles hängt zusammen.

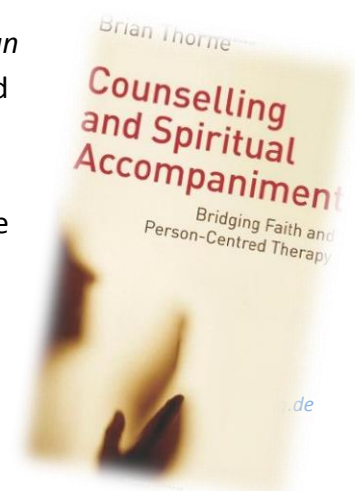
Das höchste Gebot ist ja genau genommen ein „Dreifach-Gebot“: Gott will, dass wir ihn, den Nächsten UND uns selbst lieben. Dazu fordert uns der Glaube heraus. Manchmal ist bei diesem dritten Aspekt auch zutreffend von der Kunst und Aufgabe der „Selbstannahme“ die Rede. Oder von der Kunst des Annehmens.

[2. Das höchste Gebot – eine Überforderung?!]

Liebe Gemeinde,

Geht das überhaupt, und wenn ja, wie geht das? So haben wir ja auch in der Überschrift gefragt. Gott lieben, den Nächsten lieben, mich selbst lieben? Geht das wirklich? Müssen wir hier nicht ständig scheitern? Überfordern wir nicht uns selbst die Menschen mit dieser hohen Forderung?

Der englische Therapeut und Prediger der anglikanischen Kirche, *Brian Thorne*, arbeitete jahrelang mit sog. „schwererziehbaren Jungen“ und hat seit Jahrzehnten Erfahrung in Beratung und Therapie von Menschen in Lebenskrisen. Er schreibt in seinem jüngst erschienen Buch „Beratung und Geistliche Begleitung“ folgende spannende Sätze zu unserem Thema – und das war einer der Gründe für mich persönlich, dies als Thema der Predigtreihe 2016 vorzuschlagen:



„Das Doppelgebot der Liebe wird ja in vielen unserer Gottesdienste immer wieder zitiert: ‚Du sollst Gott lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Seele, mit Deinem ganzen Verstand und aller Kraft.

Und: Du sollst Deinen Nächsten lieben wie dich selbst.‘

Ich behaupte, dass die rapide Entwicklung von Bewusstsein und Wissen in unseren Tagen es für die meisten Menschen – insbesondere die intellektuell und moralisch redlichen – beinahe unmöglich gemacht hat, dem Doppelgebot zu folgen.

Der dogmatische Gott der Kirchen ist für viele heute unglaublich geworden. Und das Gebot, sich selbst (wie den Nächsten) zu lieben, ist beinahe unmöglich geworden angesichts von zahlreichen Komplexen, Schuldgefühlen und Ängsten, mit denen viele moderne Menschen besetzt sind.“

(Brian Thorne, Counselling and Spiritual Accompaniment: Bridging Faith and Person-Centered Therapy, Chichester 2012, S. 106f.)

Als Beispiele nennt Brian Thorne die radikale Zunahme von Angst- und Ess-Störungen sowie Depressionen in unserer Zeit in den letzten Jahren.

Wenn diese Analyse zutreffend sein sollte – und ich denke es spricht einiges dafür – dann stellt sich die Frage, welche Wege wir einschlagen können, um neue Zugänge zu diesem zentralen Thema zu entwickeln.

Brian Thorne gibt in seinem Buch zwei Hinweise, die ich gerne mit Ihnen und Euch heute teilen und vielleicht auch nachher noch diskutieren möchte.

Im Blick auf die Frage, wie Menschen ein neuer Zugang zu Gott ermöglicht und sie dazu eingeladen werden können, Gott zu begegnen, verweist er zunächst auf die Arbeiten des weltweit anerkannten Tiefenpsychologen C.G. Jung.

[2.1. C.G. Jungs Ansätze und die Einsichten der Tiefenpsychologie für die Gottesfrage]

Die Arbeiten C.G. Jungs sind geprägt von der Frage, wie moderne Menschen einen Zugang finden können zu sich selbst und zu Gott – dabei geht er vom Menschen als „Tempel des Heiligen Geistes“ (1. Kor 6, 19) aus.

Jung macht deutlich: Du brauchst nicht zuerst den Dogmen Deiner Kirche zu glauben, Du darfst bei Dir selbst anfangen – Gott ist in Dir und diejenigen, die im 21. Jahrhundert Gott suchen wollen, haben keine andere Wahl, als dass sie sich auf eine innere Reise begeben (vgl. Thorne, S. 107).

Das genau ist seit alters her der Weg der Mystik, keineswegs reine Innerlichkeit, sondern vielmehr einen inneren Weg des Glaubens, der höchst wirksam ist auf das Selbst und die Welt!

Einen Weg, bei dem Gottes Gnade sich tatsächlich zunächst und zuerst mit meinem Selbst verbindet – und dann hinwirkt in meine Beziehungen zu anderen.

Zugespitzt gesagt geht es darum, dass wir Menschen in unseren Kirchen Raum geben, auch jenseits kirchlicher Traditionen und Lehrmeinungen eigene Erfahrungen mit Gott zu machen. Dazu dient unser Gottesdienst, dafür haben wir unsere Kinder- und Jugendarbeit, und dazu gehört auch jedes Gespräch, in dem wir einander Anteil geben an unseren Erfahrungen mit Gott.

[2.2. Carl Rogers und die Kunst des Annehmens]

Den zweiten Hinweis, den der Seelsorger und Therapeut *Brian Thorne* gibt, bezieht sich auf **die Kunst des Annehmens**, wie sie *Carl Rogers* in seinem Lebenswerk entfaltet hat.

Rogers hat wie kein anderer Therapeut und Berater vor ihm darauf hingewiesen, wie entscheidend wichtig und heilsam es ist, wenn wir dem anderen, aber eben auch uns selbst, mit Verstehen, mit Wertschätzung und Achtsamkeit, mit Ehrlichkeit und Einfühlung begegnen.

In seiner Arbeit mit Menschen in Lebenskrisen fand er ja heraus, dass es weniger die *Methoden* waren, die dem anderen weitergeholfen haben, sich selbst anzunehmen und sich zu entwickeln.

Es war vielmehr die *Haltung*, die es seinem Gegenüber ermöglichte, sein Lebensthema zu bearbeiten und sich zu verändern:

Unbedingte Aufmerksamkeit, ohne den anderen zu bewerten.

Echtheit, Ehrlichkeit im Umgang mit den eigenen Gefühlen und Erfahrungen.

Und die Einfühlung und Empathie, ein Verstehen, gegründet auf einer echten „Ich-Du“-Beziehung, die ihr Vorbild letztlich im biblischen Menschenbild hat.

Zugespitzt könnte man also sagen:

Die Reise zum eigenen Ich, zum Selbst, macht es erst möglich, Gott wirklich zu erkennen. Beides ist nicht voneinander zu trennen und bedingt sich gegenseitig. Und zugleich: Die Reise zu Gott, zu dem ganz Anderen, macht es erst möglich, dem Nächsten und mir selbst wirklich zu begegnen. Es ist die Kunst des Annehmens, von der hier die Rede ist, eine Lebenskunst, die zeitlebens und in allen Phasen der Entwicklung eines Menschen je neu zu üben ist und lebenslang immer neu sich aktualisiert.

C.G. Jung und Carl Rogers haben auf ihre Weise einen spirituellen Beitrag dazu geleistet, dass moderne Menschen auch im 21. Jahrhundert einen neuen Zugang zu sich selbst und damit auch einen neuen Zugang zu Gott finden können.

[3. Mich selbst annehmen lernen – Anregungen und Impulse zur Kunst des Annehmens]

Darum möchte ich Impulse und Anregungen zusammen tragen, wie wir – wenn dies doch unsere heilige Christenpflicht ist – von Zeit zu Zeit einen klärenden und heilsamen Blick auf uns selbst werfen könnten, mit uns selbst somit liebevoll und verstehend umgehen lernen, wie wir auch Gott und dem Nächsten liebevoll gegenüber treten sollen.

Was nämlich in allen Bereichen des modernen Lebens mittlerweile Standard ist, sozusagen das turnusmäßige „Update“ beim Computer, die Neuauflage des Buches, oder das neue Outfit in der Mode, das sollte auch für uns selbst von Zeit zu Zeit zur Routine werden: Ein Update des Glaubens und ein Update des eigenen Selbstbildes.

Wie könnte so ein Update aussehen? Ich möchte Sie und Euch dazu fragen, an diesem Morgen:

Wann erlebst Du Dich mit Dir in Einklang?

Wann „stimmt alles“, und Du kannst sagen: So ist es gut, wie ich bin? Diese „Flow“-Momente und Glückserlebnisse, in denen einfach alles in einem guten Fluss ist, und ich so richtig mit mir im Einklang bin....

Und umgekehrt:

Welche Situationen im eigenen Leben, im Alltag, in Deiner Lebensgeschichte kommen Dir in den Sinn, wo Du Dir selbst fremd warst oder gleichsam „neben Dir gestanden bist“?

Momente und Zeiten der Krise, Fremd-Erfahrungen, Augenblicke des Nicht-Dazugehörens und natürlich auch Krisenzeiten des Lebens, in denen vieles im Umbruch war...

Indem ich so frage, vermute ich, wird dem einen das ganz ungewohnt erscheinen, die andere sagt vielleicht: Ja, ich kenne mich ganz gut.

Der eine ist eher ungeübt in der Frage der Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung, die andere sagt vielleicht: Seit ich Tagebuch schreibe, und regelmäßig meine Stille Zeit am Morgen halte, bin ich mir selber ganz gut auf der Spur.

In Seelsorge und Beratung achte ich bei Gesprächen immer wieder auch mal auf das, was der Körper zu sagen hat, weil sich darin in der Regel eine wichtige Botschaft ausdrücken möchte. Wenn jemand sagt: „Mir schnürt es die Kehle zu“, oder „Ich hab seit langem Rückenbeschwerden“, dann ist das oft ein Indiz auf mehr.

So können wir auch mit unserem Leib Erfahrungen machen, die uns weiterbringen auf dem Weg der lebenslangen „Selbstannahme“. Weil der Leib dann unter Umständen etwas weiß, was die Seele und der Geist noch nicht wissen! Dazu, so meine ich, für ein solches „Update“, braucht es verschiedene *Entscheidungen*, die ich zu treffen habe. Die erste Entscheidung lautet:

1. Ich will bereit sein, von Zeit zu Zeit einen ehrlichen und liebevollen Blick auf mein eigenes Leben zu werfen.

Dem einen hilft dazu die Auszeit einmal am Tag, als Stille Zeit oder als Spaziergang am Nachmittag. Andere sagen: Im Gottesdienst sonntags kann ich über mich und mein Leben nachdenken. Wieder andere gehen ins Kloster, nehmen eine Auszeit im Jahr, um Zeit für sich selber zu haben.

Wann und wie auch immer: Wenn wir dann einmal mit uns selber verabredet sind, oder durch eine Krankheit oder Krise auch zwangsweise mit uns selber konfrontiert sind, dann stellt sich die Folgefrage: Wie nehme ich mich wahr? Und mit welchen Kriterien bewerte ich eigentlich mich selber?

Denn damit zusammen hängt dann die zweite Entscheidung, die es zu treffen gilt, die es wohl auch ein Leben lang einzuüben gilt:

2. Ich begegne mir selber mit dem Respekt, der mir gebührt.

Warum ist das so wichtig? Ich vermute, liebe Gemeinde, dass viele unter uns das ganz gut kennen: Dass wir uns nämlich gerne von unserer Umwelt sagen lassen, wie und was wir sind. Davon sind wir ja auch nicht ganz frei. Unsere Eltern prägten uns, unsere Freunde geben uns Feedback, die Leistungsgesellschaft, in der wir uns bewegen, bewertet uns ständig nach dem, was wir leisten und haben.

Das führt leider oft dazu, dass wir mit uns selber nicht so umgehen, wie es im Sinne des Erfinders – ich meine im Sinne Gottes – wäre: Wir setzen uns selber herab, wir beuten unseren Leib und unseren Geist aus. Wir bewerten uns als Versager oder als jemand, der es noch hätte besser machen können. Oder der berühmte „innere Kritiker“ sagt uns: Bild Dir bloß nichts ein!

Ich vermute, auch Ihr Konfis kennt das nur zu gut: Mich selbst so anzunehmen wie ich bin, das ist eine lebenslange Aufgabe, kann ich Euch sagen, und ich selber übe auch noch daran, ehrlich. Weil wir immer wieder unser Bild von uns selbst verändern müssen, dazu lernen, auf dem Weg sind. Ich könnte mir vorstellen, dass die Bewertungen, die wir über uns selbst vornehmen, ganz anders ausfallen würden, wenn wir in einem anderen Kulturkreis aufgewachsen wären. In einer Zeit, in der Schönheit sich an Kilogramm und Muskeln festmacht, in der Wissen mit Fakten verbunden wird anstatt mit Weisheit, in der ich zwar ständig die neuesten Nachrichten medial vermittelt kriege, aber zugleich mich so ohnmächtig fühle, da ist das mit der Selbstannahme so eine Sache.

Da braucht es Werte, an denen ich mich orientieren kann. Und eine innere Freiheit, mich selbst nicht zu verurteilen, mich mehr und mehr unabhängig zu machen von dem, was doch alle denken und sagen und tun.

Darum braucht es m.E. eine dritte Entscheidung:

3. Ich mache mich innerlich frei von den gängigen Bewertungen und lerne, mich mit meinen begrenzten Möglichkeiten zu lieben und in meiner Endlichkeit anzunehmen.

Dabei hilft mir persönlich der Glaube an Gott, der die Liebe ist. Und in Krisenzeiten oder in entscheidenden Lebensphasen, so habe ich es selber erlebt, so erlebe ich es in der Seelsorge und in der Beratung, da ist es dann meist der andere, das Gegenüber, das mir hilft, mich in meiner Begrenztheit und Endlichkeit anzunehmen.

Auf meinem spirituellen Weg war es ein Satz von *Peter Horton*, dem österreichischen Sänger und Gitarristen, der einmal gesagt hat:

*„Nur wer zu sich selbst außer hart auch gnädig ist,
bereitet der Gnade Gottes einen Weg.“*

Gottes Gnade, seine Liebe, von der so oft die Rede ist in der Bibel und in unseren Gottesdienst, ist gleichsam das Vorbild dafür, wie wir mit uns selbst umgehen sollen. Wie wir uns selbst anschauen, was wir von uns selbst begreifen, wie wir uns selbst sehen. Ob wir uns dabei immer nur verurteilen oder abwerten, nach Leistung bemessen oder uns nur um uns selbst drehen.

Im Grunde geht es dabei immer darum, ob es uns gelingt, uns als – um es mit den Worten des NT zu sagen – „geliebte Kinder Gottes“ (Gal, 3. 26) zu begreifen. Das ist sicherlich ein lebenslanger Weg, auf dem wir letztlich nie ganz fertig werden. Paulus sagt es so: **„Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin“** (1. Kor 15, 10). Das ist dieser Weg des Annehmens, der natürlich immer wieder neu einzuüben ist. So wird die Liebe zu Gott, zum Nächsten und zu mir selbst konkret und tragender Grund meines Lebens.¹

¹ **Navid Kermani**, Träger des Friedenspreises des deutschen Buchhandels 2015, schreibt in seinem Buch „Ungläubiges Staunen: Über das Christentum“ (München 2015, S. 169) über unseren christlichen Glauben: „Die Liebe, die ich bei vielen Christen und am häufigsten bei jenen wahrnehme, die ihr Leben Jesus verschrieben haben, den Mönchen und Nonnen, geht über das Maß hinaus, auf das ein Mensch auch ohne Gott kommen könnte: Ihre Liebe macht keine Unterschiede“.

Im Kontext des interreligiösen Dialogs ist diese Zuschreibung spannend. Kermani zitiert dazu an anderer Stelle (a.a.O., S. 208) den Propheten Muhammad, der „sagt, die Wege zu Gott seien so zahlreich wie die Atemzüge eines Menschen“. Das ist die mystische Auslegung des Koran (aus der Tradition des sog. Sufismus), die der christlichen Mystik sehr nahe kommt (siehe das Zitat von Juliane von Norwich, im Schlussteil meiner Predigt).

[4. Einladung zum Gespräch und ein Wort der Mystikerin Juliane von Norwich]

Was hilft Ihnen und Euch, liebe Gemeinde? Wie geht es Ihnen damit, wenn Sie hören, dass es doch letztlich ein Gebot Gottes ist, dass wir uns auch uns selbst liebevoll zuwenden sollen und nicht nur dem anderen und Gott? Ich freue mich, wenn wir nachher in der „Redezeit“ und auch nach dem Gottesdienst beim Kirchkaffee dazu noch mehr Erfahrungen miteinander austauschen!

Die Mystikerin *Juliane von Norwich* spricht von diesem Weg des Annehmens, der für sie zugleich der Weg der Mystik ist, sie sagt:

***„Ob wir uns nun auf die Suche nach Gott
oder auf die Suche nach unserer Seele machen
– jede Bewegung ist gut und heilsam.
Gott ist uns näher als unsere Seele,
denn er ist der Grund unseres Seins.
Denn unsere Seele hat ihren Sitz in Gott,
dort ruht sie und wird genährt,
durch seine unendliche Liebe.
Darum, wollen wir Kenntnis unserer Seele,
die Gemeinschaft und das Gespräch mit unserer Seele haben,
müssen wir bei unserem Gott suchen,
von dem sie umschlossen ist.“***

(zitiert nach B. Thorne, a.a.O., S. 131, Ü. vom Vf.)

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus, unserem Herrn. Amen.

Verwendete Literatur:

- **Brian Thorne**, *Counselling and Spiritual Accompaniment: Bridging Faith and Person-Centred Therapy*, London 2012.
- **Carl Rogers**, *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen*, Köln 2009.
- **Murray Stein**, *C. G. Jungs Landkarte der Seele: Eine Einführung*, München 2011.
- **Navid Kermani**, *Ungläubiges Staunen: Über das Christentum*, München 2015.