

„Ich liebe mich“

Predigt beim Welcome am 21.6.2009
von Burkhard Senf

0. Einleitung:

Haben Sie schon einmal Gottes bedingungslose Liebe in einer „**Flüsterrunde**“ zugesprochen bekommen?

Sie wissen nicht was eine „Flüsterrunde“ ist? ☺

Dann geht es Ihnen wie mir bis zum letzten Sonntag – da haben wir eine in Apostel gemacht auf unserem **Apostelwochenende**.

Wir saßen in einem **großen Kreis** in der Kirche und hinter uns gab es noch einen Kreis – da gingen die anderen umher und flüsterten den vor ihnen Sitzenden immer **etwas Gutes von Gott her** ins Ohr und gingen dann einen Platz weiter.

Die Flüster-Botschaften kreisten um die **Liebe Gottes in vielen Variationen**.

Immer wieder hörte ich es ganz persönlich in mein Ohr:

„Gott liebt Dich“ – „Du bist ein geliebtes Ebenbild Gottes“

– das war sehr bewegend für mich und es hat mich sehr beeindruckt.

Vor mir ging ein elfjähriges Mädchen und ich hörte wie Sie mit Ihrer sanften Stimme immer wieder „Gott liebt Dich!“ sagte.

Und nicht nur ich war davon gerührt - es floss manche Träne in unserem Kreis!

Ich spürte ganz neu wie gut das tut, geliebt zu werden.

Und wenn Gott mich so sehr liebt, dann darf ich mich doch auch selber lieben, habe ich mir gesagt – darum trage ich auch heute dieses T-shirt mit dem Aufdruck „**Ich liebe mich!**“

Aber Moment: „**Ich liebe mich selbst**“ - ist das eigentlich ein *christlicher* Satz? Gott und den Nächsten lieben –klar! Aber mich selbst? Sagen das nicht nur Egoisten und selbstverliebte Menschen?

Hat jemand von Ihnen schon mal in den **Spiegel** geschaut und laut oder leise zu sich gesagt: „**Ich liebe mich**“? Ich habe das als Vorbereitung auf diese Predigt immer wieder getan – meistens hat es sich gut angefühlt – manchmal war es mehr eine verstandesmäßige Richtigkeit.

Ich finde, es ist gar nicht so einfach zu sagen, ob und wie sehr man sich liebt, oder? Denn es ist ja auch nicht immer leicht „ich“ zu sein! (☺Lied)

[Theologisch:]

Als wir im Vorbereitungskreis über dieses Thema sprachen, da kamen wir ziemlich schnell auf das sogenannte **Doppelgebot der Liebe** von Jesus zu sprechen:

Du sollst Gott lieben von ganzem Herzen und

Du sollst Deinen Nächsten lieben – und jetzt kommt der entscheidende Zusatz „**wie Dich selbst**“ Du sollst Deinen Nächsten lieben wie Dich selbst (Mt 22, 38, Mk 12,30, Lk 10,27)

Das steht so übrigens schon im Alten Testament im 3. Buch Mose (3. Mose 19,18).

Im NT ist es sogar **dreifach** aus dem Munde Jesu überliefert und auch sonst wird es an **entscheidenden** Stellen erwähnt.

Paulus nennt dies Gebot das Gebot mit dem das ganze Gesetz Gottes erfüllt ist (Gal 5,14; vgl. Jak 2,8; Röm 13,9).

Und immer dieser Zusatz:

Du sollst Deinen Nächsten lieben...„**wie Dich selbst**“

Wie ist das zu verstehen?

Meistens wird es so ausgelegt:

Jeder Mensch liebt **selbstverständlich** sich selbst! Und so soll er auch seinen Nächsten lieben.

Die Liebe zu sich selbst wird also als selbstverständlich und gut vorausgesetzt und zum **Maßstab** für das Verhalten zu unserem Nächsten erklärt.

Und es kann auch so verstanden werden, dass nur wenn wir uns selber lieben, wir auch unseren Nächsten lieben können.

Die Bibel nimmt damit die Erkenntnis der modernen **Tiefenpsychologie** vorweg, dass es **keine gesunde Nächstenliebe gibt, ohne dass jemand sich selber liebt.**

Man kann nicht andere **wirklich** lieben, wenn man es bei sich selbst nicht richtig schafft.

Und ich glaube genau hier liegt ein **riesiges Problem:**

Denn viele psychologische Untersuchungen belegen: In unserer heutigen, westlichen Welt ist uns diese **Selbstverständlichkeit der Liebe zu uns selbst abhanden gekommen!!!**

[Psychologisch:]

Immer mehr Menschen werden krank, weil sich bei Ihnen

Liebesdefizite bemerkbar machen:

- Denn viele Menschen haben einen Mangel an Liebe erlitten und dadurch ein unterentwickeltes **Selbstwertgefühl!!**
- Zahlreiche Menschen schleppen **Verletzungen ihrer Seele** mit sich herum – z.B. wie wir es in dem **Theaterstück** vorhin gesehen haben: Diese lieblosen Worte des Vaters, können einen schwer verletzen und das Selbstwertgefühl nahezu zerstören.
- Derart verletzte Menschen haben Schwierigkeiten, sich selbst ganz **anzunehmen** – so wie sie sind:
- **Es ist nicht immer leicht „ich“ zu sein!**
Der eine empfindet sich als zu **groß**, der andere als zu **klein**, die eine empfindet sich als zu **dick**, die andere als zu **dünn**, die einen kommen mit ihrer **pubertären** Entwicklung nicht zurecht die anderen stecken in der **Midlifecrisis**.
- Die einen können sich nicht leiden, weil sie sich ständig mit vermeintlich „Besseren“ **vergleichen**, die anderen haben Minderwertigkeitsgefühle, weil sie in der **Schule** so schlecht sind oder früher einmal waren.
- Selbst im Glauben gibt es übrigens Minderwertigkeitsgefühle... (ich bin nicht so fromm wie die anderen...)

Dieses gestörte Selbstwertgefühl kann sich sehr unterschiedlich negativ bemerkbar machen und regelrecht krank machen:

Einige leiden an Magersucht - andere an dem Gegenteil

Manche entwickeln eine Leibfeindlichkeit oder werden depressiv.

Manche driften ab in Süchte: Drogensucht / Sexsucht / Alkoholsucht.

Auch viele Angststörungen haben ihre Ursache in einem gestörten Selbstwertgefühl.

☛ **Es ist also unglaublich wichtig, dass wir uns selber lieben!**

Was soll man nun machen?

Manche flüchten – *meist unbewusst* - und suchen nach Liebe und Anerkennung bei anderen Menschen:

1. Die ersten leben nach dem Motto: **Ich leiste, also werde ich – geliebt**. Wenn ich etwas leiste und die Erwartungen anderer erfülle, dann werde ich anerkannt (☛ sensibles Thema: Belohnung für Schulnoten – meine Oma hat uns 1 DM für eine 3 gegeben...)

2. Andere suchen ebenfalls nach Liebe und entwickeln das Motto: **Ich helfe, also werde ich geliebt** (So jemand ergreift extra einen Helferberuf – und wird z.B. Pastor 😊)
3. Wieder andere flüchten in die Ehe: **Ich heirate, also werde ich geliebt (nämlich von meinem Partner)** – aber das ist nur scheinbar eine Lösung, denn gerade viele Beziehungsprobleme hängen sehr oft mit den Selbstwertproblemen zusammen und die bleiben auch in der Ehe bestehen.
 - ☞ Darum rät die Bestsellerautorin **EVA-MARIA ZURHORST** **„Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest.“** Sie sagt, allein dadurch, dass wir für Heilung und Veränderung **in uns selbst sorgen, also, indem wir uns selber lieben**, heilt auch unsere Partnerschaft.

Die Liebe zu sich selbst ist also eine ganz wesentliche, gesunde und christliche Einstellung:

Darum meine ich, dass Jesus uns *heute* auffordern würde:
„Liebe Dich selbst“ – „Nimm Dich selber an!“

So modern ist diese Erkenntnis auch gar nicht. Die Notwendigkeit der Selbstliebe hat auch schon THOMAS VON AQUIN im 13. Jahrhundert gesehen. Er sagt: "Die Wurzel alles Bösen in der Welt ist der Mangel an Liebe zu sich selbst."

Das Ziel muss es also für jeden Menschen sein, ein möglichst positives Selbstwertgefühl zu entwickeln:

Sich immer mehr anzunehmen und zu lieben

- Prüfen Sie doch mal, ob Sie folgende Sätze aus vollem Herzen mitsprechen könnten:
 - Ich bin einzigartig!
 - Ich bin gewollt!
 - Ich bin damit einverstanden, wie ich bin.
 - Ich akzeptiere mich mit meinen Gaben und meinen Grenzen.
 - Ich nehme mich an: Meinen Körper, mein Aussehen, mein Geschlecht, mein Lebensalter - immer wieder neu.
 - Ich sage auch JA zu meiner Vergangenheit: Es ist mein Weg
 - Und ich nehme meine familiäre Lebenssituation an.
 - Manche von uns müssen sich auch mit einer Krankheit und Einschränkungen neu arrangieren und annehmen
- ☞ All das zusammen bedeutet: **Ich liebe mich selbst!**

Wie kann ich nun zu dieser Einstellung als Christ gelangen?

Vielleicht denkt jemand von Ihnen:

Ich will mich ja lieben, aber ich kann es einfach nicht.

Ich fühle mich nicht besonders liebenswert.

Was kann ich bloß tun um mich mehr annehmen zu können?

Wie kann ich lernen, mich selbst zu lieben?

[1. Theologisch]

Die Antwort des Glaubens ist zunächst ganz einfach – sie lautet:

Indem ich lerne, mich lieben zu lassen.

So sagt es auch MARTIN BUBER:

„Der Mensch kommt zu sich selbst erst über das DU.“

Darum ist es eines der größten Geschenke, die Eltern ihren Kindern machen können, wenn sie sie bedingungslos lieben!

Aber selbst wenn Sie erst einmal keinen Menschen haben, der Sie vollkommen und vorbehaltlos liebt, **eine** Möglichkeit hat jeder von uns:

Jeder Mensch kann sich von Gott lieben lassen! Gratis!

Denn das ist das Ziel Gottes mit seinen Menschen.

Darum ist Jesus auf diese Erde gekommen, damit wir Gottes Liebe erfahren können.

Er ist zu uns gekommen, damit wir im Herzen verstehen, dass Gott uns so tief liebt, so unbegrenzt und vollkommen, wie uns kein Mensch lieben kann.

Dafür ist Jesus sogar in den Tod gegangen, um alles aus dem Weg zu räumen, was uns von Gott und seiner Liebe trennt.

Immer wieder spricht die Bibel deshalb von Gottes Liebe zu uns.

Gott sagt im AT: **"Ich habe euch schon immer geliebt, darum bin ich euch stets mit Güte begegnet"** (Jeremia 31,3).

Und im NT lesen wir:

"Seht, welche Liebe hat uns der Vater erwiesen, dass wir Gottes Kinder heißen sollen und wir sind es auch" (1. Joh 3,1).

Und nun sind wir gefragt:

Wollen wir uns von Gott lieben lassen – und uns seiner Liebe öffnen?

Wollen wir Gottes Liebe zu uns ganz persönlich akzeptieren?

Ein erster Schritt auf diesem Weg könnte sein, dass wir mit dem Psalmbeter beten:

„Gott, ich danke Dir, dass ich wunderbar gemacht bin!“ (Psalm 139)

Wie gesagt, es ist ein Weg, aber er beginnt mit einer Entscheidung:

„Ich will mich lieben lassen“ – als Geschöpf Gottes, der mich mit seiner Liebe umgeben möchte und der mir helfen möchte, dass ich mich selber lieben und annehmen kann.

Dieser Weg ist sicher ein **lebenslanger** Weg - wie die Liebe überhaupt. Denn in der Liebe erreicht man nie einen "Jetzt-bin-ich fertig-Status".

[2. Psychologisch-theologisch]

Wie sieht das nun ganz praktisch aus mit dem sich selber lieben?

Ein Beispiel:

Können Sie **Komplimente** annehmen?

Wenn jemand zu Ihnen als Frau sagt:

„Du hast ein schönes Kleid an – ist das neu?“ – sagen Sie dann ausweichend:

„Ach das hatte ich noch“ – oder „mit Perwoll gewaschen ☺“ oder Sie denken: „Alter Schmeichler, ich bin froh, dass ich gerade noch reinpasse.“

Oder lieben Sie sich so sehr, dass sie einfach beherzt und froh

„Dankeschön!“ sagen und sich über das Kompliment freuen! 😊😊😊

Ich denke, es ist wirklich falsch verstandene Demut, wenn man ein Lob von sich weist.

Und wir alle brauchen es, dass wir **geliebt und gelobt** werden.

Wir alle benötigen das „**tägliche Brot**“ der Anerkennung (die Männer übrigens noch mehr als die Frauen - habe ich jedenfalls gelesen ☺!) –

Wir brauchen das Lob - aber wie gehen wir oft miteinander um?

Wenn wir „**üben**“, üben wir meist nur Kritik an anderen, aber das loben

„**üben**“ wir nicht oder eher selten! Obwohl wir wissen, dass es gut ist.

Ich meine, wir sollten einander noch viel öfter Lob und Anerkennung aussprechen – auch in der Gemeinde, wenn etwas gut lief.

Das stärkt das Selbstwertgefühl und dieses gute Gefühl strahlt dann weiter aus.

☞ Und wenn wir mit uns und dem anderen im Reinen sind, dann können wir auch gut gemeinte, konstruktive **Kritik** hören und annehmen ohne dass wir uns in unserem Selbstwert getroffen fühlen.

Darum fordert auch Paulus seine Gemeinde in Rom auf:

„Nehmt einander an wie Christus euch angenommen hat.“ (Röm 15,7)

Und ich füge mal eine kleine Variante hinzu:

„Nimm Dich an – wie Christus Dich angenommen hat“

Denn **Gott hat Dich lieb!**

Das ist die Botschaft, die den meisten von uns erstmals bei der **Taufe** persönlich zugesprochen wurde:

Aber ist diese Botschaft bereits tief in unseren Herzen angekommen?
Erleben Sie das – spüren Sie es, dass Sie vorbehaltlos von Gott geliebt sind?

Es wird vermutlich grob **3 Gruppen** unter uns geben:

1. Die einen spüren das noch **überhaupt nicht**, dann lade ich Sie ein, diesen Weg weiter zu verfolgen, indem sie z.B. die Bibel als Liebesbrief Gottes für sich entdecken, indem Sie andere Christen befragen – und vielleicht sogar ein persönliches, hilfreiches Gespräch suchen!

Die **2. Gruppe** wird denken:

Ich weiß das eigentlich und spüre es auch **hin und wieder**, dass Gott mich liebt, aber ich habe eine **Sehnsucht nach mehr** in mir!

Dann bleiben Sie bitte mit dieser Sehnsucht an Gott und seiner Gemeinde dran – denn hier treffen sich all die, die auf dem Weg mit Gott sind und diese Sehnsucht auch haben!

Und eine **dritte Gruppe** denkt vielleicht:

„Ich bin voll mit Gottes Liebe – ich könnte platzen!“ 😊

Dann rate ich Ihnen und uns, platzen Sie bitte nicht, sondern seien Sie ein **Gefäß**. Und zwar ein Gefäß, das überläuft!

Denn so ein Gefäß trägt die Liebe Gottes in sich und gibt sie gleichzeitig an andere weiter, denn das ist das Ziel der Liebe.

Es ist das Ziel der Liebe, dass wir Liebe weiter geben und den anderen so sehen, wie Gott uns in seiner Liebe gemeint hat.

Und je mehr Liebe ich weiter gebe, desto mehr empfangen ich auch und werde positiv verändert und manche Ecke wird abgeschliffen.

Manche Wunde wird geheilt. Und es wird **immer leichter „ich“** zu sein!

[**Schluss:**] Ich komme zum **Schluss** und wende mich nun denen unter Ihnen zu, die wie ich gerne eine Checkliste mit 10 Tipps mit nach Hause nehmen wollen:

Dazu eine kleine Enttäuschung vorweg:

Ich habe nur 9 Anregungen, die ich noch kurz nennen will. Hier sind sie:

9 Anregungen, um mich mehr zu lieben:

1. Ich setze mich in der Stille Gottes Liebe aus und öffne mich dem Zuspruch der Bibel.
2. Ich analysiere meine Gedanken und ersetze die inneren „Kritiker“ durch liebevolle Gedanken
3. Ich stelle mich vor den **Spiegel** und sage: „**Ich liebe mich!**“ (das können Sie gleich hier auf den Schultoiletten tun 😊)
4. Ich entscheide mich, Frieden mit meinen Schwächen zu schließen und verzeihe mir meine Fehler.
5. Ich schreibe mir einen Liebesbrief.
6. Ich lobe mich, wenn mir etwas gelungen ist.
7. Ich nehme Komplimente dankbar an (vielleicht bitten Sie den Komplimentegeber sogar sein Kompliment zu wiederholen und genießen es ein zweites mal!) 😊
8. Ich mache mir immer wieder meinen Wert und meine Gaben vor Gott bewusst.
9. Ich lasse die Muggelsteine wandern.
➡ Das will ich noch kurz erklären. Sie bekommen gleich jeder während des nachfolgenden Liedes 3-5 Muggelsteine geschenkt!

Dazu gibt es **folgende kleine Geschichte von einem Grafen**, der sehr alt geworden sein soll, weil er ein richtiger Lebensgenießer war. Niemals verließ er das Haus, ohne sich zuvor eine **Handvoll Steine** einzustecken. Er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrnehmen und sie besser zählen zu können.

Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte, das Lächeln seiner Frau und das Lachen seiner Kinder, ein schattiges Plätzchen in der Mittagshitze, eine freundliche Unterhaltung mit einem Fremden, ein unerwartetes Lob, ein schönes Glas Wein am Ende eines Tages, also für alles, was seine Sinne erfreute, ließ er einen Stein von der rechten in die linke Hosentasche wandern. Abends saß er dann zu Hause und zählte seine Steine aus der linken Tasche und führte sich damit vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war. Sogar, wenn er nur einen Stein fand, hatte sich für ihn der Tag zu leben gelohnt.

Und unser Vorschlag für Sie ist lautet:

Schenken sie doch auch den positiven Dingen des Alltags mehr Beachtung, lassen Sie die schönen Dinge nicht achtlos vorbeiziehen und werden auch sie zum **Steinezähler!**

So lernen Sie, die Dinge insgesamt positiver zu bewerten und sich harmonischer zu fühlen.

Das beflügelt und hebt die Stimmung!

Und am besten Sie denken morgens als erstes einmal an Gottes bedingungslose Liebe zu Ihnen und lassen einen Stein wandern!

Dann kann der Tag beginnen ☺ **Amen.**

Beamerbild während des Vortragliedes:

„ICH LIEBE MICH!“

***„Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin;
wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele.“***

[Psalm 139, 14]