

## Liebe Deinen nächsten wie dich selbst

Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst. Bei diesem Thema wollen wir heute nicht, wie zunächst erwartet schon wieder über Nächstenliebe sprechen, sondern über „wie dich selbst“. Mit anderen Worten:

Ich mag mich!. ist heute unser Thema

Als Christen sind wir ja so großherzig und generös, dass wir bisher immer nur den ersten Teil dieses Satzes gehört haben durchaus auch versuchen diesen umzusetzen. Aber da geht es weiter mit „wie dich selbst“:

Oh wie peinlich, haben wir nicht all zu oft gelernt das denkt man nicht, und sagen soll man das schon zweimal nicht. Das ist eingebildet hochmütig, egoistisch und stolz. „Ich mich selber lieben“?

Aus der Seelsorgearbeit kennen wir seit vielen Jahren dieses Phänomen, dass Menschen sich selbst nicht mögen und sich nicht selbst annehmen können.

Sind dann im Seelsorgegespräch die ersten Hürden der Scheu überwunden, dann erzählen diese Menschen solche Lebensgeschichten wie diese:

Ein junger Mann, wundert sich immer wieder, dass er, obwohl er intelligent ist und ganz nett und attraktiv aussieht, immer wieder auf Ablehnung stößt. Eigentlich hat er keinen richtigen Freundeskreis und die Mädchen, die ihm gefallen hätten, haben ihn abblitzen lassen, sobald er ihnen gegenüber ein Interesse bekundet hatte. Was hatte er bloß an sich.

Und überhaupt war das schon immer so. Fährt er fort.

Er erinnerte sich, wie er als Schüler einen Verweis wegen Schule Schwänzen erhalten hatte und er diesen von seinem Vater unterschreiben lassen sollte, Sofort hat dieser ihn verprügelt und angeschrien.

In seinem Zorn sagte er ihm, dass er so oder so eine üble Kreatur sei, dass er ihn nie gewollt hätte und er seiner Mutter zur Abtreibung geraten hatte, aber seine Mutter wollte ja diesen Bastard.

Und jetzt sitzt dieser junge erwachsene Mann in meinem Büro und weiß nicht mehr weiter.

Er hatte noch nie erlebt, dass ihn jemand ganz warm umarmte und ihm sagte, ich hab' dich lieb.

Dieser junge Mann steht symptomatisch für ganz viele Leute.

Ihr könnt einmal versuchen, euch in diese Lage zu versetzen oder denkt daran zurück, was ihr selbst schon erlebt habt. Welche ungunen Botschaften hat man

## Liebe Deinen nächsten wie dich selbst

euch mit auf den Weg ins Leben gegeben. Wer von uns hat sich nicht auch schon einmal anhören müssen:

Du bist zu doof, du bist zu dick, du bist zu dünn, du bist ungeschickt und hast zwei linke Hände, du bist zu nichts zu gebrauchen und selbst dazu bist du noch zu blöde.

Was immer man dir in deinem Leben schon mal erzählt hat.

Wir leben davon, dass das was wir brauchen, dieses Bewusstsein ist:

### **Ich werde geliebt.**

Wenn wir ehrlich sind, ist es das, was wir uns am meisten wünschen, was wir am dringlichsten brauchen. Genau deshalb sind aus diesem Mangel heraus auch so viel Menschen oder sogar wir selbst an unsere Seele krank.

Wir hören uns diese Geschichte des jungen Mannes an und sind sichtlich betroffen. Dabei ist er nur einer von vielen. Er ist nur einer von vielen, die nie zu diesem Punkt gelangt sind, geliebt zu werden und sich dessen bewusst sind. Da ist niemand, der mich lieb hat.

Wie sollte der sich selbst lieb haben.

Er hat sich schon daran gewöhnt. Längst haben sich Mechanismen der Verdrängung eingestellt.

Dieses Aussage: Du bist nichts wert, ist eine Grundlüge des Teufels. Jemand hat einmal gesagt. Wir leiden darunter, dass wir nichts sind.

Der Teufel hat sich also eine Menge einfallen lassen, um uns durch vermeintlich fundierte Forschungsergebnisse klarzumachen, dass wir eigentlich nichts sind.

Er hat eine Menge getan um uns auf ein absolutes Minimum herunter zu reduzieren.

Und irgendwann hat die Menschheit angefangen, das zu glauben.

Und ein bekannter Psychologe Dr. Guido Gröger hat festgestellt.

Es gibt bei Menschen keine angeborene Selbstliebe. Der Mensch kann nicht von Geburt an sich selber lieben. Das geht nicht. Du kannst Dich nicht selber

## **Liebe Deinen nächsten wie dich selbst**

einfach so annehmen, Du kannst Dich nicht selber lieben. Kein Mensch kann das von sich selber aus. Und das ist nicht erst eine neue Erkenntnis.

**Thomas von Aquin** (1225-1274 Dominikaner) ein alter Denker hat im zwölften Jahrhundert einmal geschrieben:

**Die Wurzel alles Bösen in der Welt ist der Mangel, an Liebe zu sich selber.**

Und wenn wir in der Zeitgeschichte noch ein Stück zurückgehen, dann sehen wir, dass diese Erkenntnis schon in der Bibel dokumentiert war.

Da heißt es nämlich im **Math 22 Vers 28**

**Liebe Deinen nächsten wie dich selber**

Der logische Umkehrschluß heißt folglich wie?

Wenn Du dich selbst nicht lieben kannst, kannst du deinen nächsten erst recht nicht lieben.

Genau das ist es, was wir an uns selber, in unseren Häusern, in unseren Beziehungen, in unserer Gesellschaft erleben.

Wir erleben ein riesiges Defizit, einen riesigen Mangel an Liebe. Wer sich selber nicht liebt, kann den anderen nicht lieben. Und wenn Du dich selber nicht lieben kannst, dann findest du das völlig normal, dass andere dich nicht lieben und wertschätzen. Du erwartest auch nichts anders. Verrückterweise verhält man sich in dieser Situation auch so, dass einem keiner lieben oder annehmen kann.

Wieviele Berichte kennen wir von Teenagern, die ihr eigenes Spiegelbild hassen, sich mit Rasierklingen täglich die Haut ritzen, sich in Magersucht fast zu Tode hungern, oder sich gerade an sehr empfindlichen Körperstellen schmerzhaft Pircings setzen lassen, um die Umwelt ein wenig zu schockieren.

Ist das die Rache für den Mangel an erfahrener Liebe?

Was für eine brutale Erfahrung aus der Psychologie: Wer sich selber nicht lieben kann, sucht unbewusst nach Menschen, die ihm genau diesen Eindruck bestätigen.

Es ist fast so als ob man Not, Ablehnung, Demütigung und Erniedrigung anzieht wie ein Magnet, weil man nicht gelernt hat sich selbst zu lieben.

## Liebe Deinen nächsten wie dich selbst

Die Frage, die wir uns jetzt stellen ist doch:

Wie bekommen wir es gebacken, dass wir geliebt werden?

Wie kriegen wir es hin, dass wir nicht nur so ein inneres Gefühl sondern die innere Gewißheit erreichen.

Wir sind wertvoll. Wir sind geliebt. Wer kann uns das vermitteln? Wo finde ich das?

Eine wahre Antwort auf diese Frage können wir nur bei Gott find.

Er hat uns schließlich erschaffen. Er hat einen Plan mit uns. Er kannte uns schon vor Anbeginn der Zeiten.

Wir sind sogar als Ebenbild Gottes geschaffen.

(Bibelstelle aus dem ersten Mose)

Er hält eine wunderbare Zukunft für uns bereit.

Wir sollen ewiges Leben haben. Und dieser Gott hat uns sein Wort gegeben.

Nun können wir uns natürlich fragen, **wie hat Jesus das gemacht?**

Wenn es einen Menschen gibt, der uns als Muster gelten kann, dann ist das ohne jeglichen Zweifel Jesus.

Wenn es jemand gab, der ein vorbildliches Leben geführt hat.

Wenn es jemand gab, der gelernt hat was Liebe bedeutet.

Wenn es jemand gab, der die Welt durch Liebe verändert hat, dann war das Jesus Christus.

Wenn aber auch einer gelitten hat, verfolgt, bespuckt und verraten wurde.

Wenn einer weis, was Leiden ist, dann war das auch Jesus.

Und jetzt ist die Frage, wo hat der die Kraft zur Liebe herbekommen? Was war für ihn der Schlüssel, dass sich sein Leben so total anders entwickeln konnte.

Und ich sage euch. Der Kern liegt im **Matthäus-Evangelium** im **dritten Kapitel im Vers 17:**

Da gibt uns das Wort Gottes die Chance, das Geheimnis der Liebe Jesu Christi zu entdecken. Da heißt es, **Jesus hatte sich taufen lassen und stieg aus dem**

Liebe Deinen nächsten wie dich selbst

**Wasser des Jordan. Da öffnete sich der Himmel und eine Stimme spricht vom Himmel. Dies ist mein geliebter Sohn. An ihm habe ich Wohlgefallen.**

Was wir brauchen um uns selber lieben zu können, ist die Bestätigung des Vaters im Himmel, der zu Dir sagt, ich liebe Dich. Ich finde Dich großartig. Oder unsere Kinder würden erwarten, dass ich sage, ich finde Dich total cool. Ich wollte Dich schon immer. Und so wie du bist, bist du mir wertvoll. Ich genieße es, dass es dich gibt, ich bin begeistert von dir.

Das ist es, was wir hören müssen. Wir brauchen jemand, der uns bestätigt, dass wir wertvoll sind. Das können wir nicht selber machen. Und Jesus erlebt hier genau dieses Geheimnis. Er wird von Gott seinem Vater bestätigt. Du bist nicht irgendjemand. Du bist mein geliebter Sohn.

Und dasselbe brauchen auch wir, um heil zu werden.

Es nutzt uns wenig, irgendwelchen Menschen hinterher zu laufen, die uns das dann sagen sollen. Denn in uns selbst ist unser Herz zerbrochen. All zu oft haben wir gehört, dass wir nichts sind. Dass wir nicht genug sind, dass wir nichts taugen, dass wir den Leistungserwartungen nicht genügen, dass irgend etwas an uns nicht in Ordnung ist.

Wir sind an den Punkt gekommen, an dem wir nicht mehr glauben können, dass wir wertvoll sind, sodass irgendjemand uns lieben könnte.

Was wir brauchen ist, dass die höchste Autorität im Universum uns entgegen kommt, die Arme ausbreitet, uns umfängt und uns sagt:

**Ich glaube an Dich. Ich liebe Dich. Das genau ist es.**

Und Gott kommt mit solch einer Liebe, das ist die Wahrheit, die wir nötig haben. Die uns heil macht. Genau deshalb kommt Gott.

Wir können uns abrackern bis zum Umfallen. Wir können Leistung zeigen und uns unsere Diplome und sonstige Auszeichnungen an die Wand kleben und doch bleibt diese innere Leere, dieses innere Loch, nicht geliebt zu sein, welches nicht gestopft werden kann. Wir können erfolgreich sein und Geld verdienen, noch und nöcher, und all dieses Prestige, was wir uns mit diesem Geld kaufen können, stopft dieses Loch in unseren Herzen nicht.

## Liebe Deinen nächsten wie dich selbst

Ein Phänomen in unserer weltlichen Gesellschaft ist der häufige Wechsel von Partnern, dort gibt es immer wieder dieses Prickeln des ‚Neuen‘. Aber diese Menschen merken jedes Mal aufs Neue, dass ihr Herz nicht satt wird, dass das, was sie suchen und brauchen, nämlich diese übernatürliche Bestätigung Gottes, dass er sie liebt, nicht rüberkommt.

Wir brauchen diese direkte Ansprache Gottes!

Genau das ist es, was viele von uns verloren haben. Es ist so wichtig, dass wir in unser Herz hineinhorchen und genau diese tiefe Sehnsucht neu beleben, dass wir das zurückbekommen.

Dieses Bewusstsein: Gott liebt uns.

Wir wollen das wieder erleben. Wir wollen es wieder hören. Wir wollen es empfinden. Wir wollen wieder diesen Himmel auf Erden in unserem Herzen tragen.

Wir wollen, dass diese Sehnsucht in uns befriedigt wird. Wir brauchen diesen inneren Frieden und diese Geborgenheit. Manchmal denke ich, das ist ein wichtiges Grundbedürfnis, vielleicht auch wichtiger als ein Dach über dem Kopf und Essen und Trinken.

Und ich sage Euch, diese tiefe Sehnsucht empfindet auch unser Vater im Himmel für uns. **Er hat sicher mehr aus unserem Leben machen wollen.**

Der Punkt ist dass wir es nicht wissen, wie wir es hinkriegen sollen und deshalb leiden wir an unserer inneren Wertlosigkeit und versuchen das zu kompensieren, indem wir uns vollstopfen mit Sinnesfreuden, die so schnell wieder verpuffen, dass wir Dingen nachjagen, die diesen Mangel an Liebe und folglich auch Selbstannahme und Selbstwertgefühl nicht ausfüllen können.

**Ist es nicht so, dass manch einer sogar Gott dafür verantwortlich macht?**

Das wäre es ja gewesen, was der Teufel erreichen wollte. Dann hätte er gesiegt. Dann wäre er mit seiner Lüge am Ziel angekommen. Denn der Teufel ist ein Lügner. Er ist Diabolos der Durcheinanderbringer.

Liebe Deinen nächsten wie dich selbst

**Jesus sagt in Johannes 10,10** Er, der Teufel ist ein Dieb und Zerstörer  
**Der Dieb kommt nur um zu stehlen, zu töten und zu zerstören.**

Der Teufel ist angetreten um uns unser Selbstwertgefühl zu rauben. Damit versucht er uns zu täuschen. Er versucht uns vorzuspiegeln, dass Gott Vater uns nicht liebt, dass kein Mensch uns liebt und dass wir nicht fähig sind zu lieben.

In der Seelsorgearbeit erleben wir immer wieder, dass Ablehnung, eine der häufigsten Verwundungen ist. Wir alle haben sie schon in verschiedenster Ausprägung erlebt und erleben sie immer wieder.

Ablehnung heißt, nicht angenommen, beachtet und geliebt zu werden. Wie oft haben wir empfunden, dass wir nicht wichtig sind, dass wir lästig, sogar eine Zumutung sind. Meine Gaben und Vorzüge werden übersehen, ....andere kommen zum Zug.

Und weil wir Ablehnung mit unseren eigenen Kräften nicht ertragen können, haben wir Menschen einige von Gott abgekoppelte Selbsthilfemaßnahmen entwickelt, um von Mitmenschen angenommen und geachtet zu werden.

Perfektionismus, um Menschen zu beeindrucken

Manager-Getue, um zu imponieren

Humanismus als Lebensstil

-Starksein sein oder besser gesagt Starksein spielen, Maske tragen, um wertvoll und bedeutend zu wirken

**Jedoch Gott will, dass wir stark sind durch ihn und in ihm.**

-Soziale Investition als Selbstverwirklichung

-Empfindlichkeit als Reaktion des nackten Stolzes

-Selbstmitleid

-Eitle Selbstgerechtigkeit

-Träumen bis hin zur Sucht

Und irgendwie übersehen wir:

Liebe Deinen nächsten wie dich selbst

*–Ich nehme die Opferrolle an und spiele selbstmitleidig die Rolle des Abgelehnten weiter.*

Was ich in diesem Zusammenhang ebenfalls noch erwähnen wollte.

Wir haben ja vorhin gehört. Gott hat seinem Sohn gesagt, dass er ihn liebt und dass er seinen Wohlgefallen an ihm hat.

### **Was ist mit unseren weltlichen Vätern?**

Haben sie uns mitgeteilt, dass sie uns lieben?

Haben sie uns gezeigt, dass sie uns lieben?

Haben sie uns Zeit geschenkt. Denn was mir wertvoll und wichtig ist, da investiere ich Zeit hinein.

Haben sie Anteil genommen an meinen Siegen und Erfolgserlebnissen.

Haben sie mit mir gelitten und mich getröstet, wenn ich in der Schule versagt habe, wenn mich andere Kinder ausgeschlossen und abgelehnt haben. War mein Vater dann da, wenn ich ihn brauchte.

Aus den vielen Gesprächen habe ich ehr den Eindruck gewonnen, dass unsere Väter sich bei diesem Thema nicht mit Ruhm bekleckert haben. Man kann in vielen Fällen auch davon ausgehen, dass sie die Ursache für ein völlig verdrehtes Gottes-Bild sind und sich verantwortlich zeichnen, für unser zerstörtes Selbstbild bzw. ein völlig ramponiertes Selbstwertgefühl.

Aber Gott kennt unsere Väter mit ihren Schwächen

Er möchte, dass wir wieder so werden, wie er sich das ursprünglich ausgedacht hat. Er möchte, dass Sein Plan für unser Leben gelingt. Er möchte, dass wir in die Freiheit kommen, für die am Kreuz schon längst bezahlt wurde.

### **Die Wahrheit wird uns frei machen steht in Joh. 8,32.**

Die Wahrheit ist. Ich bin ein geliebtes Kind Gottes. Ich bin wertvoll.

Und wenn dieses Verständnis verloren gegangen ist, gibt es nur einen Weg.

**Liebe Deinen nächsten wie dich selbst**

**Treffpunkt ist unter dem Kreuz.** Ich bekenne Minderwertigkeit, Ablehnung, und sage mich davon los.

Ich binde diese Minderwertigkeit und Ablehnung ans Kreuz und löse mich davon.

Ich vergebe meinen Eltern oder wem sonst ihre Lieblosigkeit und Verletzungen und .... und... und.

Ich bekenne mein Richten und Verurteilen der Eltern. (Hass, Verachtung)

Ich bekenne meine Selbsterlösung und sage mich davon los. Ich befehle im Namen Jesus alle schädlichen Einflüsse und Auswirkungen aus meinem Leben zu verschwinden.

Wenn wir uns nun unserer Vergangenheit, mit allen Wunden und falsche Prägungen gestellt haben

wenn wir Vergebung gewährt und Vergebung für unsere Reaktionsschuld empfangen haben

dann erst kommt der 2te, ganz wichtige Schritt, den wir auf keinen Fall vergessen dürfen!

Wir übergeben allen freien Raum dem Heiligen Geist, dass er sich in uns ausbreite und heilt, wiederherstellt, aufrichtet, aufbaut, entfaltet und neu prägt.

**In Phil. 3 steht: Wir vergessen, was hinter uns liegt und stecken uns aus, nach dem, was vor uns liegt.**

Das heißt, wir treten ein in die Wahrheit Gottes, in eine neue Identität

- Wir sind nicht mehr das Produkt unserer Vergangenheit mit den erlebten Verletzungen bzw. Ablehnungen.
- Wir leben jetzt aus Jesu Wunden
- Wir nehmen es an und treten ein in die neue Schöpfung
- Wir sehen uns, wie Gott uns sieht

## Liebe Deinen nächsten wie dich selbst

Das heißt: Ich bin

- Geplant und gewollt
- Gesucht und gefunden
- Geliebt und angenommen
- Wichtig und wertvoll
- Würdig und gerecht gemacht
- Errettet, erlöst und befreit von aller Macht der Finsternis; geheilt und geheiligt
- der Sünde und dem Gesetz gestorben
- Erwählt und berufen; jetzt bringe ich viel Frucht
- Geehrt und geadelt
- Gekrönt und begnadigt
- Jetzt bin ich eine neue Schöpfung; Jesus lebt in mir und durch mich; ich bin frei von Angst und Sorge
- Ich bin zu allem Guten fähig! Ich bin ein Botschafter an seiner statt.

Ich möchte euch hier die Frage stellen. Ist diese neue Identität, die wir in Existenz gesprochen haben und die ihren Ursprung im Kreuz und in Jesus Christus hat nicht liebenswert. Ist dieses „neue Ich“ nicht liebenswert?

Ich sage Euch Gott hat seine helle Freude daran und liebt uns über alle Maßen.

Wie könnten wir uns dann selbst nicht lieben?

1. Johannes 4: 16

„Gott ist die Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.“

Glücklicherweise hat Gott in seiner Liebe und in seiner Sehnsucht nach uns, all das, was wir erlebt haben und was uns bisher geprägt hat, nicht einfach so stillschweigend hingenommen, sondern er hat uns Jesus gegeben.

Und indem er uns Jesus gegeben hat, hat er uns demonstriert:

**Du bist geliebt. Gott liebt jeden von uns.**

**Liebe Deinen nächsten wie dich selbst**

Ihr kennt alle die Aussage in

**Johannes 3 Vers 16:**

**So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborene Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, das Leben aus Gott empfängt**

Das ist die Liebe Gottes, die jeden von uns an sein Herz ziehen möchte. Und wenn wir diese Liebe verstehen und es zulassen, dass sie in uns wirkt, dann beginnen wir zu erahnen, wozu wir wirklich bestimmt sind. Nämlich Gottes Kinder zu sein. Königskinder.

Nicht nur als Ergebnis menschlicher Geburt, sondern wiedergeboren, um das übernatürliche Wesen Gottes in unserem Leben zu erfahren und es durch uns hindurch in diese Welt zu tragen.

Wir haben einen Göttlichen Auftrag.

Und genau das ist es, was Gott uns wieder geben möchte.

**Paulus sagt in Röm 8, Gott ist für uns**

Gott will **uns**. ..und er stellt das unter Beweis.

Wir kennen das.

Wir sagen oft, wenn Du das ernst meinst, dann zeig mir das mal.

Wenn Du mich wirklich liebst, dann beweise mir das.

Ein Gott der nur Sprüche macht, der nützt uns nichts, wenn er nicht den Beweis antritt, dass er uns wirklich liebt.

Im 1. Johannes zeigt uns Gott auf, dass wir nur lieben können, weil er uns zuerst geliebt hat. Weil Gott uns schon immer geliebt hat und uns Jesus gegeben hat, können wir uns annehmen, ist uns vergeben und alle Ablehnung hat ein Ende. Denn Gott sagt zu dir ich liebe dich.

Und alles was Du brauchst um heil zu werden und heil zu bleiben ist, auf dieses Angebot der Liebe Gottes ja zu sagen.

Ja, Gott ich habe das verstanden. Du liebst mich unendlich. Ja ich will auf Deine Liebe reagieren. Ja, ich will deine Liebe annehmen.

Ich will lieben was Du liebst. Ich will deiner Anweisung folgen, dass ich mich selbst liebe, weil du mich zuerst geliebt hast und nur so bin ich in der Lage andere zu lieben.

Liebe Deinen nächsten, wie dich selbst!