

## Einführung

Als er von den Pharisäern nach dem wichtigsten Gebot befragt wurde, sagte Jesus: „Liebe Gott, den Herrn, über alles, und deinen Nächsten wie dich selbst“ (Matt. 36-40). Zu Lieben – und das beinhaltet auch die Liebe zu mir selbst – ist demnach die wichtigste Aufgabe im Leben eines Christen.

In diesem Buch möchte ich Sie Schritt für Schritt mit dem Zustand der Selbstliebe vertraut machen. Dieser Zustand hat nichts mit Begeisterung oder Stolz über die eigenen Errungenschaften zu tun. Ich kann Sie beruhigen: Sie werden nach der Lektüre dieses Buches nicht ihr größter Fan sein. Wenn ich das Gefühl der Begeisterung mit einem Spaßbad vergleiche, wäre die Selbstliebe ein stiller, tiefer, klarer See. Da ich seit über zwanzig Jahren als Seelentherapeutin arbeite, habe ich einige hundert Klientinnen und Klienten in diesem Prozess begleitet. Ich stütze mich dabei sowohl auf die Erkenntnisse der wissenschaftlichen Psychologie und der systemischen Psychotherapie, als auch auf die Bibel. Darin finde ich keinen Widerspruch. Wenn etwas wahr ist, zeigt sich die Wahrheit auf allen Ebenen der Erkenntnis. Da ich nichts weitergebe, was ich nicht selbst ausprobiert

habe, kenne ich den Weg der Selbstliebe auch aus eigener Erfahrung. Deshalb finden Sie im Buch einige Beispiele aus meinem Leben. Die Therapiegespräche mit Klientinnen und Klienten, mit denen ich meine Vorgehensweise in einigen Kapiteln verdeutliche, habe ich erfunden. Ich unterliege natürlich der Schweigepflicht und deshalb muss niemand, der zu mir kommt, Angst haben, sich als Beispiel in einem meiner Bücher wiederzufinden. Da sich Menschen besonders in Krisensituationen sehr ähnlich verhalten, hätten die Gespräche jedoch auch in der Realität genauso stattfinden können.

Natürlich ist nicht alles, worüber ich schreibe, auf meinem eigenen Mist gewachsen. Da ich mich nicht mit fremden Federn schmücken möchte, nenne ich die Autoren im Text oder führe ihre Namen in Klammern an. Wenn Sie möchten, können Sie im Literaturverzeichnis nachschlagen, woher die Informationen stammen, auf die ich mich beziehe. Die Zitate aus der Bibel stammen fast ausschließlich aus dem „Neuen Leben“. Nur bei einigen wenigen war mir die Wortwahl der Einheitsübersetzung lieber.

Dieses Buch vermittelt nicht nur Informationen. Wenn Sie mögen, lade ich Sie dazu ein, die vorgestellten Gedanken und Überlegungen Schritt für Schritt nachzuvollziehen. Reflektieren Sie die Vorschläge, beantworten Sie die Fragen am Ende jedes Kapitels und überprüfen Sie, ob Sie für sich darin einen Wert erkennen können. Befolgen Sie dabei unbedingt den Rat des Paulus, den er in seinem Brief an die Thessalonicher gab und der sicher nicht nur für die Beurteilung prophetischer Reden gilt: „... prüfet alles, was gesagt wird, und behaltet das Gute“ (1. Tess. 5, 21). So kann dieses

Buch Ihr ganz persönliches Exemplar werden. Natürlich kann es keine Psychotherapie ersetzen. Wenn Sie wissen, dass Sie traumatisiert sind, würde ich Ihnen sogar davon abraten, die Übungen im Kapitel „Wie ich mein inneres Kind tröste“ durchzuführen. Die anderen Übungen können Sie gerne machen.

Ich kann Ihnen auch nicht versprechen, dass all Ihre Probleme gelöst werden, auch wenn Sie an sich arbeiten. Selbstliebe ist ein Prozess, der zuweilen länger dauert, als man möchte. Doch Gott überfordert uns nicht! Er sorgt dafür, dass wir nur Erfahrungen machen, die wir verarbeiten können.

Das Buch wird Sie in jedem Fall darin unterstützen, sich selbst besser kennen und lieben zu lernen.

Zu dieser Arbeit wünsche ich Ihnen Gottes Segen!



## KAPITEL 1

### **Mich so lieben wie Gott mich liebt**

Welch vermessene Forderung! Als ob es uns Menschen möglich wäre, uns auch nur ansatzweise mit Seiner Liebesfähigkeit zu vergleichen! Doch wir wären keine Christen, wenn wir nicht wenigstens versuchen würden, Seinem Beispiel nachzueifern, so gut wir es eben vermögen. Das Christentum ist schließlich die Religion der Liebe!

Dass die Liebe wichtiger ist, als alle anderen Fähigkeiten, erfahren wir aus dem Brief des Paulus an die Korinther: Selbst wenn wir mit Engelszungen reden könnten, unser Glaube Berge versetzen würde und wir all unsere Habe den Armen gäben – all das würde uns nichts nützen, hätten wir die Liebe nicht (Kor. 13, 1-3).

Lassen Sie uns einen Augenblick darüber nachdenken, was wir unter dem Begriff „Liebe“ verstehen. Sie werden mit mir übereinstimmen, dass „Liebe“ ein sehr persönliches Gefühl ist. Wenn ich Sie fragen würde, warum Sie Ihren Mann, Ihre Frau, Ihre Kinder, Ihre Eltern oder Ihr Haustier lieben, würde ich, wenn ich die Frage jedem Leser,

jeder Leserin dieses Buches stellte, wahrscheinlich kaum zwei Antworten erhalten, die genau gleich lauteten.

Es gibt jedoch Versuche, den Begriff „Liebe“ einheitlich zu definieren. Im Duden lesen wir: *„starkes Gefühl des Hingezogenseins; starke, im Gefühl begründete Zuneigung zu einem Menschen“* oder auch *„auf starker körperlicher, geistiger, seelischer Anziehung beruhende Bindung an einen bestimmten Menschen, verbunden mit dem Wunsch nach Zusammensein, Hingabe“*. Der Begriff bezeichnet aber auch *„besonderes Interesse, Leidenschaft, Passion“*, die *„gefühlbetonte Beziehung zu einer Sache, Idee“* wie zum Beispiel die Liebe zur Kunst oder zum Meer. Sich zu lieben bedeutet, laut Duden, aber auch, *sexuell miteinander zu verkehren*.

Eine wissenschaftliche Studie, bei der einige hundert Teilnehmer befragt wurden, was sie unter dem Begriff „Liebe“ verstehen, stellte fest, dass der Ausdruck unserer Liebe davon abhängt, *wen oder was wir lieben*. (1) Derjenige, der gutes Essen liebt, fühlt anders, als ein Liebhaber der Musik, jemand, der für den Schutz der Tiere brennt, hat andere Gefühle als derjenige, der sich für Fußball entschieden hat, obwohl jeder das Wort „Liebe“ benutzt, um sein Gefühl zu charakterisieren. Die Studie erhob tatsächlich 93 verschiedene Formen der Liebe! Nur über die Existenz romantischer, mütterlicher und kindlicher Liebe waren sich die meisten Teilnehmer einig.

Die menschliche Liebe hat jedoch in den meisten Fällen einen gemeinsamen Nenner: *Das, was wir lieben, gibt uns etwas*, Freude oder Spaß sein, ein gutes Gefühl, Entspannung, aber auch Leidenschaft.

Selbst wenn man unter einer Liebe leidet, wird das Festhalten des Geliebten häufig dem Loslassen vorgezogen. Jeder, der einmal unglücklich verliebt war, kann das bestätigen.

Warum tun wir das? Eine andere wissenschaftliche Studie (2) fand heraus, dass wir eine innere Bilanz erstellen, ohne es zu bemerken: Unsere Liebe währt so lange, wie das Haben größer ist als das Soll. Das heißt, dass der Gewinn, den wir aus diesem Gefühl beziehen, größer ist, als der Einsatz, den wir um der Liebe willen bringen.

Wenn die Bedingungen, die eine ausgeglichene Bilanz sicherstellen, nicht erfüllt werden – wenn der Lieblings-Fußballclub schon wieder verloren, der Lieblingskoch des Lieblingsrestaurants das Lieblingsessen schon wieder versalzen oder die Lieblingsautorin kein Lieblingsbuch geschrieben hat – kann man sich überlegen, ob sich dieser Einsatz immer noch lohnt oder ob man sich nicht nach einem besseren Objekt umsehen sollte.

Dass sich diese Bilanz auch auf persönliche Beziehungen bezieht, weiß ich aus unzähligen Paarberatungen. Viele Probleme entstehen, weil der Ehemann oder die Ehefrau die Erwartungen des anderen nicht erfüllt. Das betrifft auch die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern. Mütter und Väter, die alles dafür tun, um ihren Kindern „gute Eltern“ zu sein, erwarten von ihren Kindern, sich ähnlich empathisch gegenüber den eigenen Bedürfnissen zu zeigen. Die wenigsten denken über die meist unausgesprochenen Bedingungen nach, die sie an diejenigen stellen, die sie lieben:

- „Ich liebe dich, mein Kind, wenn du genauso bist, wie ich dich haben will!“

- „Ich liebe dich, meine Frau, weil du schön bist. Pass auf, dass du nicht zunimmst!“
- „Ich liebe dich, mein Mann, weil du mich auf Händen trägst. Wenn du damit aufhörst, haben andere Mütter auch nette Söhne.“

Glauben Sie nicht, dass ich übertreibe! Wie viele Frauen und Männer versuchen, ihre Partner oder Partnerinnen zu verändern, um die Bilanz in ihrem Sinne auszugleichen! Wie viele Eltern verstecken die hohen Erwartungen an ihre Kinder hinter sogenannten „Realitäten“ wie zum Beispiel: „Nur wenn du Abitur machst, hast du im Leben eine Chance!“ Weigern sich die Betroffenen, die Bedingungen zu erfüllen, werden sie nicht selten mit dem Entzug der Liebe bestraft.

*Das Kennzeichen menschlicher Liebe ist, meiner Meinung nach, dass sie an Bedingungen geknüpft wird.*

Was ist dagegen das Kennzeichen göttlicher Liebe? Wie wir in der Bibel lesen können, hat sich Gottes Liebe zu den Menschen im Laufe der Zeit gewandelt. Im Alten Testament steht geschrieben, dass er die Menschheit durch die Sintflut fast vollkommen auslöschte, weil sie nicht seinen Vorstellungen entsprach. Danach versprach er, solche Maßnahmen in Zukunft nie wieder anzuwenden (1. Mose 8, 21-22).

Dem Volk Israel gab er – außer den 10 Geboten – einen ganzen Katalog an Regeln und Vorschriften, die wir in den Büchern Mose nachlesen können. Wenn das Volk diese Regeln missachtete – und wir wissen aus dem Alten Testa-

ment, dass das sehr oft geschah – wurde es solange hart bestraft, bis es wieder tat, was Gott von ihm wollte.

Ich habe keine Ahnung, warum Gott sein Verhalten gegenüber uns Menschen noch einmal grundlegend änderte. Möglicherweise erkannte er, dass nur wenige imstande sein würden, all seine Gebote zu erfüllen. Er ließ Gnade walten, schickte seinen Sohn auf die Erde und erließ uns durch Jesus unsere Schuld. Wenn wir an ihn glauben, sind wir gerettet. In seiner unendlichen Liebe nahm er uns als seine Kinder an.

*Das wichtigste Kennzeichen göttlicher Liebe ist, meiner Überzeugung nach, dass sie keine Bedingungen stellt.*

Es ist also nicht eine der 93 menschlichen Formen der Liebe, sondern *die göttliche bedingungslose Liebe*, die im Mittelpunkt des Christentums steht und der wir nacheifern wollen.

Kommen wir auf Jesu Gebot zurück, dass wir Gott den Herrn über alles lieben sollen und unseren Nächsten wie uns selbst (Matt. 22, 36-40). Welchen Raum nimmt diese Anweisung in unserem Leben ein?

*Liebe Gott den Herrn über alles ...*

Gott zu lieben sollte selbstverständlich sein, fällt aber vielen gar nicht so leicht. Auch wenn wir ihn „Vater“ nennen, ist er für uns nicht ohne weiteres fassbar. Doch glücklicherweise schickte er seinen Sohn auf die Erde. Jesus ist die Brücke zwischen Gott und den Menschen, einer von uns

und doch Gottes Sohn. Er und der Vater sind eins. Wenn wir ihn lieben, lieben wir den Vater. In unserer Liebe zu Jesus begegnen wir Gott.

### *Liebe deinen Nächsten ...*

Auch dieses Gebot ist den meisten Christen seit Kindertagen vertraut. Ich erinnere mich genau daran, wie ich staunend lauschte, dass Jesus nicht nur Kranke heilte und Tote erweckte! Wenn mehr Gäste kamen, als eingeladen waren, sorgte er dafür, dass sich die Nahrung wundersam vermehrte. Diese Geschichte beeindruckte mich sehr.

Kranken heilen oder Tote aufwecken konnte ich nicht, doch ich kannte Kinder, die Hunger litten! Nur wenige Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs gab es in dem armen Bergarbeiterstädtchen Dortmund-Mengede viele Menschen, die nicht genug zum Leben hatten. Also sammelte ich die armen Kinder um mich, die in dem baufälligen Haus an der Ecke wohnten, und brachte sie zu meiner Mutter, damit sie ihnen zu essen gab, ungeachtet der Tatsache, dass diese nicht über die Gabe der Vermehrung von Nahrung verfügte. Leicht verzweifelt bat mich meine Mutter, der das Haushaltsgeld für die vielen zusätzlichen hungrigen Mäulchen nicht mehr reichte, die tätige Nächstenliebe einzustellen.

Da mir die Speisung der Hungrigen versagt blieb, überlegte ich mir, was ich stattdessen tun könnte. Da wir gerade Sankt Martin feierten, betrachtete ich – zugegebenermaßen sehr traurig – meinen roten Lieblingsmantel und überlegte mir, auf welche Weise ich ihn zerteilen könnte.

Das Kleidungsstück der Länge nach zu zerschneiden schien wenig Sinn zu machen: Mit nur einem Ärmel wäre einem anderen Kind nicht wirklich geholfen. Abends sollte jedoch der große Laternenumzug stattfinden, bei dem die Geschichte des Heiligen auf dem Marktplatz szenisch dargestellt wurde. Ich beschloss, bei der Teilung des Mantels genau aufzupassen und meinen Mantel dann genauso zu zerschneiden.

Am Abend des 11. Novembers 1961, ich war fünf Jahre alt, versammelten wir uns mit vielen Eltern und Kindern vor der Kirche, um von dort mit unseren Laternen zum Marktplatz zu laufen. Auf der dort errichteten Bühne saß schon schlotternd vor Kälte der Bettler, der Heilige kam hoch zu Ross und lenkte sein Tier hinauf zu dem armen Mann.

Jetzt kam der große Augenblick!

Sankt Martin riss sich – nein, keinen Mantel! – sondern einen Umhang von den Schultern, zog das Schwert aus der Scheide und zertrennte ihn der Länge nach. Ich seufzte vor Erleichterung. Es ging also um einen Umhang und einen solchen besaß ich nicht! Mein roter Mantel war gerettet.

Die Nächstenliebe ist eines der Kennzeichen gelebten Christentums und hat somit eine lange Tradition. Christen engagieren sich auf der ganzen Welt für ihre Mitmenschen. Im Gleichnis vom barmherzigen Samariter lehrte uns Jesus, alle Menschen gleich zu behandeln, ohne Ansehen der Religion, der Volkszugehörigkeit oder der Hautfarbe – bedingungslos. In der Flüchtlingskrise standen viele Christen in Deutschland bereit, um den Aufruf unserer Kanzlerin „Wir schaffen das“, umzusetzen, unabhängig von der eigenen politischen Ausrichtung. Dem Menschen in seiner Not bei-

zustehen, war vielen von uns selbstverständlich. Von Jesus wissen wir: Was wir dem Geringsten unserer Brüder tun, haben wir für ihn getan!

Gott zu lieben und zu versuchen, den Nächsten so gut wie möglich zu unterstützen – mit diesen beiden Geboten Jesu würden viele Christen ihr religiöses Selbstverständnis umfassend beschreiben. Fast könnte man vergessen, dass noch etwas fehlt.

*... wie dich selbst.*

Dieses Gebot, das Jesus uns genauso aufträgt wie die Gottes- und die Nächstenliebe, ist die Liebe zu uns selbst. Viele Christen erliegen jedoch der Versuchung, Selbstliebe gegen Selbstkritik auszutauschen. Wir haben ein besseres Gewissen, wenn wir unsere Fehler betonen und die Selbstliebe auf einen späteren Zeitpunkt vertagen. Irgendwann, so denken viele, haben wir uns genügend oft kritisiert. Wenn wir streng mit uns ins Gericht gehen und unsere Sünden bekennen, hoffen wir, dass wir irgendwann unsere Schwächen überwunden haben, und dann, so glauben wir, können wir immer noch damit beginnen, uns selbst zu lieben.

Jedoch hatte Jesus einen triftigen Grund dafür, das mosaische Gebot der Selbstliebe (3. Mose, 19,18) aufzugreifen und ihm damit Bedeutung für die Christenheit zu verleihen. Als allwissender Psychologe war ihm klar, dass wir nur das nach außen tragen können, was in uns ist. Wir können Gott und unseren Nächsten tatsächlich nur dann bedingungslos lieben, wenn uns das bei uns selbst gelingt und zwar so,

wie im Brief an die Korinther beschrieben: langmütig und freundlich (Kor.13, 4).

Diese Liebe ist nicht einfach nur ein Gefühl, welches kommen und gehen kann, abhängig von Launen oder Befindlichkeiten. Sie urteilt und bewertet nicht, denn bedingungslose Selbstliebe ist keine Emotion, sondern ein Zustand des Seins! Aus dieser Quelle sprudelt Liebe, mit der Sie nicht nur sich selbst erfrischen können, sondern auch Ihren Nächsten. Und je größer Ihre Liebesfähigkeit wird, umso selbstverständlicher wird Ihre Liebe zu Gott.

Gott will uns ganz und nicht nur unsere Schokoladenseite. Wie es gelingen kann, nicht nur die Seiten an uns zu lieben, mit denen wir einverstanden sind, sondern auch die anderen, die wir an uns nicht mögen, ist Thema dieses Buches. Bevor wir diesen Weg miteinander gehen, müssen wir jedoch ein paar Voraussetzungen klären, damit die Liebe zu uns selbst nicht auf Sand, sondern auf eine stabile Grundlage, auf Fels, gebaut wird (Matt. 7, 24-27).

### **Fragen zur Reflexion**

- Wie verstehen Sie den Begriff „Liebe“?
- Schreiben Sie eine Anekdote aus Ihrer Kinderzeit auf, die zeigt, wie tief die Nächstenliebe in Ihrem Leben verwurzelt ist. Gerne können Sie ein Kinderfoto aus dieser Zeit einkleben.