

Vom Ich zum Du

Gesunde Selbstliebe

Auszeit Gottesdienst am 20.6.04 (Michael Rathgeb)

Wer von Ihnen kann mit innerer Überzeugung sagen: „Ich mag mich. Ich finde mich klasse. So wie ich bin. Angefangen von meinem Äußeren. Ich finde, dass ich gut aussehe. Nicht dass ich im Fitnessstudio minutenlang streichelnd vor dem Spiegel stehe ... aber ich freue mich an meinem Körperbau, meinen Gesichtszügen, meiner Haarfarbe. Auch an meiner Stimme übrigens. Wenn ich meine Grundpersönlichkeit, meinem Temperament in den Blick nehme - auch hier gibt es einige Stärken und Begabungen, die ich klasse freue.

Natürlich gibt es den einen oder anderen Bereich, da bin ich am arbeiten. Aber unterm Strich: Ich mag mich. Bin eine gute Partie.

Und weil ich wertvoll und wichtig bin gönne ich mir Dinge. Geh mit dem Freund nach der Arbeit ein Bier trinken. Mach einen Termin mit mir selbst. Um ein Buch zu lesen. In die Berge zu gehen. Mir ein Konzert anzuhören. Kauf mir die neue CD meiner Lieblingsband.

Komplimente freuen mich. Ich bedanke mich. Frei heraus. Ohne Nachsatz. Oder Relativierung. - Dass ich heute halt mal einen guten Tag erwisch habe, aber die Sache ja ansonsten nicht so mein Ding ist. - Warum denn so was? Der, der mich gemacht hat, hat mich mit vielem Guten ausgestattet. Und dass das dem einen oder anderen auffällt ist doch klar. Ich sammle solche Rückmeldungen wie Blumen. Und schenk den Straus am Ende des Tages meinem Erfinder.

Es gibt Situationen da muss ich mir, manchmal auch anderen vergeben. Wenn Dinge daneben gehen, wenn ich Fehler mache, oder Menschen verletzte. Oft gelingt mir das aber aus einer tiefen Gelassenheit heraus. Ich weiß, dass ich grundsätzlich in Ordnung bin, geliebt und angenommen. Von Gott her. Auch mit meinen Fehlern. Seit ich das in meinem Herz verstanden habe, kann ich mich auch selber anders annehmen. Mit meinen Stärken und Schwächen. Manchmal so sehr, dass ich trotz irgendeiner Panne über mich lachen muss.

Diese gute Beziehung zu mir selbst hilft mir auch im Umgang mit anderen. Weil ich weiß, dass ich in Ordnung bin, muss ich mich nicht immer wieder neu profilieren. Ständig den Drängler auf der Überholspur spielen. Zum fünfundzwanzigsten Mal die Rolle des Klassenkaspers einnehmen. Oder durch „wahre Geschichten“ meinen Wert steigern.

Diese Gelassenheit mir selbst gegenüber, dieses Wissen um meinen eigenen Wert macht mich freier im Umgang mit anderen. Ich bin gern mit Leuten zusammen. Schätze unterschiedliche Persönlichkeiten und mit begeistert, was ich von manchen lernen kann.

Wer von uns könnte unter diesen Abschnitt seinen Namen setzen?

Warum all die Probleme?

Gesunde Selbstliebe. Warum fällt die uns manchmal so schwer? Warum haben wir oft ein negatives Bild von uns? Können uns nur wenig annehmen? Verurteilen uns wegen Kleinigkeiten? Ziehen uns zurück. Entschuldigen uns fast, wenn jemand sagt, wie gut wir waren?

Ich bin davon überzeugt, dass uns Gott mit einem gesunden Selbstbild ausstattet. Er liebt uns. Er findet uns klasse. So wie er uns gemacht hat. Wenn wir auf der Erde ankommen wird unser Selbstbild beschnitten. Stück für Stück. Das ist so wie bei diesem Blatt Papier: Das kannst Du nicht. Da bist Du zu klein dafür. Das brauchst Du erst gar nicht zu probieren. Du warst immer schon unfähig. Halt lieber Deinen Mund an der Stelle; Vernünftiges hat man da von Dir noch nie gehört. Hübsch ist etwas anderes.

Und da stehen wir heute mit unserem Selbstbild. Beschnitten, entwertet, beschämt. Viele dieser Zurechtstutzungen sind im Kindesalter passiert. Als wir uns nicht wehren konnten gegen die Erwachsenen, die es sowieso besser wussten, mehr Erfahrung hatten, kompetenter waren. Und irgendwann geht man in Deckung. Hält sich zurück. Glaubt an der einen oder anderen Stelle nicht mehr an sich. Überlässt anderen das Spielfeld.

Gott will, dass wir uns selber lieben

Und so gibt es bei jedem von uns Punkte an denen unsere Vergangenheit die Gegenwart bestimmt. An denen wir nicht die sind, die wir sein könnten. Nicht so leben können, wie sich Gott das gedacht hat.

Für Gott ist eine gesunde Selbstliebe absolut wichtig. Im liegt viel daran, dass wir ein gesundes Selbstbild, einen guten Selbstwert haben. Nicht weil wir so tolle Hechte sind. Nein! Er findet uns gut! Er hat uns gemacht! Wir sind seine Erfindung! Jeder von uns. Und genau deshalb sollten wir uns wertvoll finden, davon ausgehen, dass wir in Ordnung sind.

Das stärkt all die, die zu klein von sich denken und rückt all denen die Perspektive zu recht, die sich für den Nabel der Welt halten und für sich in allen Situationen Vorfahrt reklamieren.

Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst

Je gesünder, je heiler unser Selbstbild wird, je mehr wir uns so wie uns Gott geschaffen hat wertschätzen und lieben, desto mehr können wir uns auch anderen öffnen. Das ist die Dritte Ebene. Die Beziehung zu unseren Mitmenschen. Je tiefer wir in Jesus verwurzelt sind und uns selber annehmen, desto mehr können wir uns auch anderen zuwenden, andere lieben und wertschätzen. Jesus weiß um diesen Zusammenhang. Deshalb nennt er Selbstliebe und Nächstenliebe in einem Atemzug: Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst. Voraussetzung um vom Ich zum Du zu kommen ist eine gesunde Selbstliebe. Sonst kann die „Nächstenliebe“, die Beziehung zu meinen Mitmenschen zum Krampf werden. Geprägt durch Heucheleien, Oberflächlichkeiten und Eigennutz.

Praktische Schritte zur Heilung unseres Selbstbildes

Wie können wir praktisch beginnen an einer gesunden Beziehung zu uns selbst zu arbeiten?

Die Wiederherstellung einer gesunden Selbstliebe ist ein Weg. Das geht nicht von heute auf morgen. Ich brauche Geduld mit mir selbst und Vertrauen in Gott.

- Ramponierte Selbstbilder Gott hinhalten

Am Anfang dieses Weges steht, dass ich mich und mein Leben Gott hinhalte, ihn bitte, dass er in mein Leben kommt. Ihm die Erlaubnis gebe an mir zu arbeiten.

Er ist der, der uns genau kennt. Unsere Geschichte. Mit all den Situationen, in denen unser Selbstbewusstsein gegen seinen Willen beschnitten wurde. Er kennt den Schmerz, das Unverständnis, die Fragen und die Scham. Und er ist der, der uns helfen kann, unser Selbstbild wieder zu heilen.

Das tut er weil er uns liebt. Ich kann es nicht oft genug sagen. Und ich hoffe, dass diese Wahrheit bei jedem von uns irgendwann im Herz ankommt. Erst dann kann sie zur Medizin für unsere amputiertes Selbstbild werden.

Wenn sich unsere Beziehung zu Gott ändert, ändert sich auch die Beziehung zu uns selber. Wir lernen, uns nicht mehr nur nach menschlichen Maßstäben, Trends oder Moden zu beurteilen, sondern uns aus Gottes Perspektive zu sehen. Für ihn sind wir geliebte Söhne und Töchter. Meisterwerke. Kronen der Schöpfung. Wertvolle Mitarbeiter um seinen Einflussbereich in dieser Welt zu vergrößern. Und wo sich bei solchen Gedanken unsere Inneres wert wird Gott uns helfen.

Eine große Hilfe dabei ist der Heilige Geist. Er lässt uns die Liebe Gottes erleben. Dieses Erleben der Liebe Gottes kann vieles in uns heilen. Um dieses Berührt- und Eingehüllt werden von der Liebe Gottes können wir immer wieder bitten.

Derselbe Geist schenkt uns auch Klarheit über Gottes Wesen und über uns als Menschen. Mit ihm kann ich die Bibel durchforsten. Das wird meine Denke erneuern und hilft mir sehr praktisch, wenn ich wieder in alte Denkmuster zurückkippe.

Therapie, Gespräch, Seelsorge

Ein Rahmen könnte sein, dass wir uns einem guten Freund, Seelsorger oder Therapeuten anvertrauen und mit ihm unser Leben anschauen. Es gibt immer noch Menschen, die sich bei einem solchen Schritt krank oder komisch fühlen. Dazu haben wir keinen Grund. Jeder von uns hat Bereiche, in denen Gott an ihm auch durch Menschen arbeiten und heilen will.

Tips für den Alltag

-Achte auf Deine inneren Monologe

Stoppe negative Denke und setze Wahrheiten Gottes dagegen. („Wie hässlich sehe ich wieder aus.“ – „Ich bin eine Krone der Schöpfung.“) Das setzt ein Vertraut sein mit der Bibel voraus und auch ein konsequentes Unterbrechen dieser Selbstgespräche.

-Nehme Komplimente an

-Handle mutig

Gott traut uns viel zu. Er glaubt an uns. Deshalb können wir uns auch viel zutrauen. Wenn wir mutig handeln, werden wir mutiger werden.

-Gönne Dir hin und wieder was

Sei Dir was wert. Melde Dich zum Klostertag an. Kauf Dir eine schöne Bluse. Gönne Dir eine gemütliche Tasse Kaffee.

Fragen des Kreuzverh3rs, die in der Auszeit nicht mehr beantwortet werden konnten:

Was ist der Unterschied zwischen Erziehung und Beschneidung?

Das ist eine Definitionssache. Wenn ich von „Beschneidung“ gesprochen habe, dann im negativen Sinn. Biblisch gesehen gibt es aber von Gott her auch „positive Beschneidungen“ (vgl. Gleichnis v. Weinstock und den Reben), also Erziehungsma3nahmen Gottes ...

Ich habe das Problem, dass ich denke, ich wirke hochm3tig, wenn andere mich loben bzw. ich irgendetwas besser wei3 oder kann.

Dazu besteht kein Grund. Am besten besprichst Du das mit jemand. Termine gibt's ggf. bei uns im Sekretariat (0751 – 3 63 63 -0)