Nächstenliebe und Selbstannahme

NJ 6 Anl

Hilfsmittel: Bildbibelstunde (NJ6 Übersicht, siehe Graphik in der Zusammenfassung)

Blitzlichtrunde: Wie geht es mir heute? Was freut oder was belastet mich?

Das Grundprinzip der Gebote Gottes ist die Agape-Liebe: Lukas 10,25-27.
Rundgespräch: Welche Empfindungen oder Reaktion löst dieses Gebot bei mir aus?

Jesus erzählte dazu in den Versen 30-37 eine Begebenheit. - Was macht Jesus deutlich?
Was bedeutet es den Nächsten zu lieben? V. 33.34: den Bedürftigen zu helfen, **allgemein: den Mitmenschen anzunehmen, wie er ist,** ohne Vorbehalte und Vorurteile.

I. Selbstsucht oder Selbstannahme

1. Was erfordert es von uns, den Nächsten zu lieben?
   Seine Mitmenschen anzunehmen setzt ein gehöriges Maß an Selbstlosigkeit voraus: die Fähigkeit, eigene Interessen (zeitweise) zurückzustellen.

2. Wie können wir selbstlos sein und handeln?
   Das Wort sagt es: um selbst-los zu sein, müssen wir uns selbst loslassen können.
   Demonstrieren (mit Papierblatt): **Loslassen kann ich nur, was ich angenommen habe!**
   Man muss sich selbst angenommen haben, um andere annehmen zu können!
   Was bedeutet Selbstannahme? JA sagen zu sich selbst, zu seinen Gaben, Fähigkeiten, Grenzen, Lebensumständen; einverstanden zu sein, der zu sein, der ich bin, mit Aussehen, Alter, Geschlecht, Status; **mit allem einverstanden zu sein, was ich (jetzt) nicht ändern kann. Dann kann ich mich im Spiegel betrachten, ohne wegzublicken oder mich zu schämen, kann ich über mich nachdenken, ohne deprimiert zu werden.**

3. Manche meinen, es sei egoistisch, sich selbst so anzunehmen.
   Wie kommt es zur Selbstsucht, zum Egoismus?
   Das Wort Sucht sagt es: Ich bin auf der ständigen Suche nach meinem Selbst. Ich bin unzufrieden, weil ich keine Selbstannahme vollzogen habe.

4. Was sind mögliche Folgen mangelnder Selbstannahme?
   Ohne sie werde ich zwangsläufig selbstsüchtig handeln: Ich suche ständig, was mir Befriedigung verschafft, auch auf Kosten anderer; kann den anderen nicht annehmen wir er ist: Ich verlange etwas von ihm, kritisiere ihn.
   Weitere Folgen sind evt. Esssucht oder Magersucht, Körperfeindlichkeit, keine Lebensfreude, Schwermut, Lebensangst oder Lebensüberdruss.
   Selbstannahme ist also die Grundlage für ein sinnvolles Leben!
   Selbstannahme ist die Voraussetzung zur Selbstlosigkeit; Selbstannahme und Selbstsucht schließen sich gegenseitig aus: je mehr ich mich selbst angenommen habe, je mehr kann ich mich loslassen, meine Interessen hintenan stellen und meine Mitmenschen annehmen.

5. Wieviel Liebe fordert das Gebot der Nächstenliebe von uns?
   Wir sollen unseren Nächsten *lieben wie*, nicht: statt *uns selbst*.
   "Sich selbst lieben" bedeutet "sich selbst annehmen", das hat nichts mit Egoismus oder Narzißmus (d.h. in sich verliebt sein) zu tun! Das Gebot"Liebe deinen Nächsten!" ohne den Nachsatz gibt es nicht. D.h.: nur in dem Maß der Selbstannahme sollen wir andere lieben. Gott überfordert niemanden mit diesem Gebot. Er fordert von uns auch keine gefühlsmäßige Zuneigung (= *Philia*) **zu jedem Menschen.**

6. In der Bibel wird Selbstannahme wie selbstverständlich vorausgesetzt:
   Eph 5,28: Was bedeutet diese Aussage? Wer seine Frau liebt (mit *Agape*-Liebe), ist kein Egoist, sondern beweist vielmehr, dass er sich selbst angenommen hat (liebt).

7. Vers 29: Was bedeutet diese Aussage in der Praxis?
   Wir sollen auch ein positives Verhältnis zu uns und unserem Körper haben.
   Wieso setzt Paulus die Selbstannahme so selbstverständlich voraus?
   Menschen in anderen Kulturen haben viel weniger Probleme mit der Selbstannahme.
   Unsere Schwierigkeiten damit sind ein Ergebnis unserer Leistungsgesellschaft.

II. Sich selbst annehmen lernen

1. Die Fähigkeit zur Selbstannahme muss erlernt werden. **Wie lernen wir sie?**
   Nur indem wir von anderen Menschen geliebt und angenommen werden. Deshalb ist Annahme durch Eltern so wichtig, deshalb spielt die Annahme durch jemanden, der mir etwas bedeutet (z.B. Freund/in; Ehepartner), eine große Rolle.
   Wenn wir aber von anderen abgelehnt werden, können wir uns selbst auch nicht annehmen. So bleiben wir in einem Teufelskreis (durch die **Pfeile** verdeutlichen).

2. Welche Hilfe zur Selbstannahme bietet uns Christus und seine Botschaft an?
   Christus hat uns angenommen, wie wir sind (Lk 15,2). Er liebt uns mit allen unseren Fehlern und Schwächen, auch wenn wir gesündigt haben.
   Das Bewusstsein der Liebe und Annahme Jesu befähigt uns, uns selbst in einem größeren Maß anzunehmen, als es sonst möglich wäre, und gibt uns die innere Freiheit, uns selbst zu verändern (lassen). So entkommen wir dem Teufelskreis.
   Er hat JA zu uns gesagt, wir können es auch. Selbstannahme ist ein bewusster Willensakt der *Agape*-Liebe: wir entscheiden uns dafür.

III. Anderen Liebe und Annahme erweisen

1. Röm 15,7: Weshalb sollen wir anderen Menschen Annahme erweisen?
   Wir stillen ihr tiefstes Bedürfnis, befähigen sie zur Selbstannahme. Wir demonstrieren ihnen den Kern des Evangeliums, helfen ihnen damit, der guten Botschaft zu glauben. **Die Menschen müssen durch uns das Evangelium erfahren, bevor sie es glauben können! "Das stärkste Argument zugunsten des Christentums ist ein liebevoller und liebenswerter Christ."** (E.G White, *Auf den Fußspuren des großen Arztes*, S.392)

2. Wie können wir anderen gegenüber Annahme und Liebe zum Ausdruck bringen?
   Ihnen aktiv zuhören, ihre Meinung gelten lassen, nicht kritisieren; Wertschätzung zeigen, am persönlichen Ergehen Anteil nehmen; unser Mitempfinden ausdrücken, aber keine Ratschläge geben; ihren Bedürfnissen dienen, soweit wir können. **1.Kor 13,4-7** lesen.

3. Wo hat Nächstenliebe ihre Grenzen?
   Wo sie unsere Kräfte und Möglichkeiten übersteigt (... *wie dich selbst)*; wo wir belogen, ausgenutzt werden; wo wir die Selbstsucht und Sünde anderer unterstützen würden.

4. Wodurch sind wir in der Lage, andere Menschen beständig zu lieben?
   1.Joh 4,7-11: indem wir Gottes Liebe immer wieder neu auftanken.

Rundgespräch: Was ist mir heute wichtig geworden oder womit habe ich Probleme?

Literatur: B. Bright, *Andere durch Glauben lieben* **(ausl.);** W. Trobisch, *Liebe Dich selbst*

Zur Vorb. auf das Thema "Veränderung von Gewohnheiten" Röm 7,14 bis Kap. 8,17 lesen

Illustration zum Thema NJ 6

Selbstannahme
sich selbst lieben = sich selbst annehmen
sich selbst loslassen können
selbstlos sein und handeln
die Mitmenschen annehmen
den Nächsten lieben
von anderen geliebt und angenommen werden
Jesu Liebe und Annahme

Keine Selbstannahme
auf der Suche nach dem Selbst
Selbstsucht (Egoismus)
von anderen abgelehnt werden