Nächstenliebe und Selbstannahme

Das Grundprinzip der Gebote Gottes ist Liebe, und zwar die Liebe zu Gott und die Liebe zum Nächsten (Mt 22,36-40; Röm 13,8-10). Dies bestätigte auch Jesus auf die Frage, was man tun müsse, um ewiges Leben zu ererben (Lk 10,25-28; Liebe ist Grundlage der Beziehung zu Gott, wir verdienen uns damit kein ewiges Leben.).

Was es beinhaltet, unseren *Nächsten zu lieben wie uns selbst*, machte Jesus mit der Begebenheit barmherzigen Samariter deutlich (Lk 10,30-37; siehe auch *Das Leben Jesu* bzw. *Der Eine - Jesus Christus* oder *Jesus von Nazareth*, Kapitel 54): den Bedürftigen zu helfen und ihnen Gutes zu erweisen (auch wenn das an das eigene Portemonnaie geht, siehe V. 35).

Seinen Nächsten *zu lieben* bedeutet, seine Mitmenschen *anzunehmen* (siehe Röm 15,7), egal wer und wie sie sind, ohne Vorbehalte oder Vorurteile. (Die Samariter wurden von den Juden verachtet, siehe Joh 4,9.)

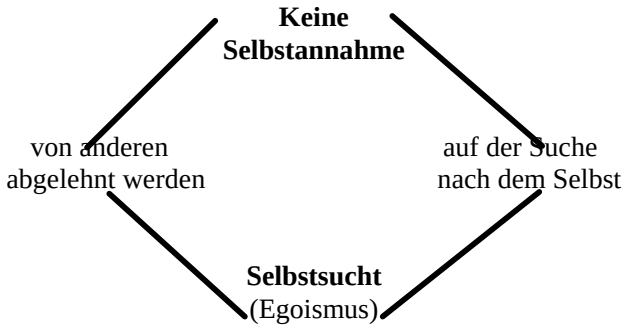
Selbstsucht oder Selbstannahme

Was erfordert es von uns, seinen Nächsten zu lieben? Seine Mitmenschen anzunehmen und ihnen zu helfen, setzt ein gehöriges Maß an Selbstlosigkeit voraus: Die Fähigkeit, eigene Interessen (zeitweise) zurückzustellen, ohne den Eindruck zu haben, selbst zu kurz zu kommen.

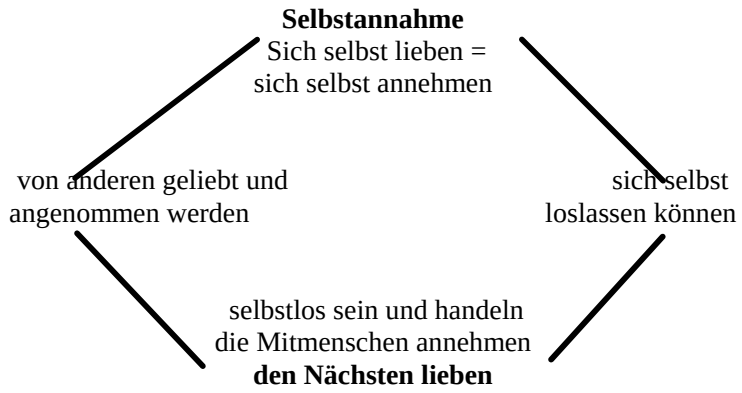
Wie können wir selbstlos sein und handeln? Das deutsche Wort sagt es: um *selbst-los* zu sein, müssen wir uns *selbst loslassen* können. Loslassen kann ich nur, was ich vorher angenommen habe! Man muss sich also zuerst selbst angenommen haben, um andere Menschen annehmen zu können!

Selbstannahme meint JA sagen zu sich selbst, zu seinen Gaben, Fähigkeiten, Grenzen oder Lebensumständen; einverstanden zu sein, der zu sein, der ich bin, mit meinem Aussehen, Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand, sozialem Status usw. Selbstannahme bedeutet, mit allem einverstanden zu sein, was ich (zumindest jetzt) nicht ändern kann. Wenn ich mich selbst angenommen habe, kann ich mich im Spiegel betrachten, ohne wegzublicken oder mich zu schämen, über mich nachdenken, ohne deprimiert zu werden und meiner Situation ins Auge blicken, ohne mich zu bemitleiden.

Manche meinen, es sei egoistisch, sich selbst so anzunehmen. Wir wollen klären, wie es zur Selbstsucht, zum Egoismus kommt. Auch hier ist das deutsche Wort eine gute Hilfe: *Sucht* ist eine übertriebene *Suche*. Wenn ich *selbstsüchtig* bin, bin ich auf der ständigen *Suche* nach meinem eigentlichen *Selbst*. Ich bin nicht einverstanden, der zu sein, der ich bin, ich bin mit mir unzufrieden, eben weil ich keine Selbstannahme vollzogen habe!



Was sind mögliche Folgen mangelnder Selbstannahme? Ohne sie werde ich zwangsläufig selbstsüchtig handeln: ich suche ständig, was mir Befriedigung verschafft, auch auf Kosten anderer; ich kann den anderen nicht annehmen wir er ist: Ich verlange etwas von ihm oder kritisiere ihn dauernd. Wenn ich mich selbst nicht angenommen habe, kommt es möglicherweise zur Ess-, Trink- oder Magersucht, zur Körperfeindlichkeit oder zu sexuellen Problemen, eventuell zu Schwermut, Lebensangst, Lebensüberdruss oder zu Selbstmordgedanken. Weil ich mit mir selbst und meiner Situation unzufrieden bin, habe ich keine Lebensfreude. Die Selbstannahme ist also die unerlässliche Grundlage für ein sinnvolles Leben.



Die Selbstannahme ist also Voraussetzung zur Selbstlosigkeit. Selbstannahme und Selbstsucht schließen sich gegenseitig aus: Je mehr ich mich selbst angenommen habe, desto mehr kann ich mich loslassen und meine Interessen hintenan stellen. Wenn ich mich selbst gefunden habe, brauche ich meine Mitmenschen nicht mehr zu benutzen, um meine innere Leere auszufüllen, sondern kann selbstlos für sie da sein und ihnen Gutes erweisen.

“Liebe dich selbst” bedeutet “Nimm dich selbst an”

Das Gebot der Nächstenliebe sagt, wir sollen unseren Nächsten lieben *wie*, nicht: statt *uns selbst*. Wir sollen also uns selbst annehmen (lieben). Das hat nichts mit Egoismus oder Narzissmus (d.h. in sich verliebt zu sein) zu tun! Das Gebot *“Liebe deinen Nächsten!”* ohne den Nachsatz *wie dich selbst* gibt es nicht (siehe 3.Mose 19,8; Mt 19,19; 22,39; Lk 10,27; Mk 12,31; Röm 13,9; Gal 5,14; Jak 2,8). D.h.: nur in dem Maß der Selbstannahme sollen wir auch andere lieben. Gott überfordert also niemanden mit diesem Gebot.

Gott fordert von uns auch keine gefühlsmäßige Zuneigung zu jedem Menschen, (im Griechischen die *Philia*-Liebe), denn im Gebot der Nächstenliebe wird *Agape* benutzt, das ist die gebende, mehr prinzipielle Liebe aus einem liebevollen Herzen, die vom Verstand gesteuert wird.

In der Bibel wird die Selbstannahme wie selbstverständlich vorausgesetzt. Paulus sagt: *“Wer seine Frau liebt* (auch hier *Agape*), *der liebt sich selbst.”* Das bedeutet: Wer seine Frau liebt, beweist damit, dass er sich selbst angenommen hat. Und er fährt fort: *“Niemand hat je sein eigenes Fleisch gehasst, sondern er nährt und pflegt es wie auch Christus die Gemeinde.”* (Eph 5,28.29) Wir sollen 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 damit. Unsere Schwierigkeiten damit sind ein Ergebnis unserer Leistungsgesellschaft.

Sich selbst annehmen lernen

Die Fähigkeit zur Selbstannahme muss erlernt werden, sie ist nicht angeboren (im Gegensatz zur Selbstsucht). Wir lernen sie nur, indem wir von anderen Menschen Liebe und Annahme erfahren! Wer als Kind viel Liebe und Zuneigung erfahren hat (gerade auch, wenn er Fehler gemacht hat), dem ist es viel eher möglich, sich selbst zu lieben und anzunehmen. Auch als Erwachsene brauchen wir die Erfahrung, angenommen zu sein, immer wieder neu. Wenn wir aber von anderen ständig Ablehnung erfahren, können wir uns selbst auch nicht annehmen. So bleiben wir in einem Teufelskreis. Der Einbruch kann nur von außen erfolgen. Das kann z. B. bei Teenagern geschehen, die sich von ihren Eltern nicht angenommen fühlen, wenn sie einen Freund oder eine Freundin finden, der/die sie bedingungslos annehmen.

Eine besondere Hilfe zur Selbstannahme bietet uns Christus an. Er hat uns angenommen, wie wir sind (Lk 15,2; Joh 6,37)! Er liebt uns mit allen unseren Fehlern und Schwächen, auch wenn wir gesündigt haben. Er hat JA zu uns gesagt, daher können wir es auch tun. (Sollen wir strengere Maßstäbe an uns anlegen, als Jesus es tut?)

Selbstannahme ist ein bewusster Willensakt der *Agape*-Liebe: wir entscheiden uns dafür. 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 bzw. von Gott verändern zu lassen. (Gottes Liebe liebt nicht das Liebenswerte, sie schafft das Liebenswerte.) Dieses Prinzip gilt auch in einer Ehe: Nur wenn wir den Partner annehmen, wie er ist, wird er befähigt, sich auch zu ändern.

Anderen Menschen Liebe und Annahme erweisen

Paulus fordert uns in Römer 15,7 auf: *“Nehmt einander an wie Christus euch angenommen hat.”* Weshalb sollen wir anderen Menschen Annahme erweisen? Wir stillen damit ihr tiefstes seelisches Bedürfnis und befähigen sie zur (erneuten) Selbstannahme. Wir demonstrieren ihnen den Kern des Evangeliums (nämlich, dass Gott *die Sünder annimmt*, siehe Lk 15,2) und helfen ihnen damit, der guten Botschaft zu vertrauen. Die Menschen müssen durch uns das Evangelium erfahren, bevor sie es glauben können, denn es klingt zu wunderbar, um wahr zu sein (ist es aber!). “Das stärkste Argument zugunsten des Evangeliums ist ein liebevoller und liebenswerter Christ.” (E. G. White, *Auf den Fußspuren des großen Arztes*, Seite 392)

Wie bringen wir jemandem Annahme und Liebe zum Ausdruck? Zunächst, indem wir ihm aktiv zuhören (mit beiden Ohren, Konzentration auf ihn, mit Herz und Verstand, Rückfragen und Einfühlen), indem wir seine Meinung gelten lassen und ihn nicht kritisieren; weiter, indem wir ihm Wertschätzung zeigen, ihn loben, an seinem persönlichen Ergehen Anteil nehmen, unser Mitempfinden ausdrücken (aber keine Ratschläge geben, sie sind eben Schläge!) und seinen Bedürfnissen dienen, wenn wir das können. Die Qualitäten solch annehmender Liebe beschreibt Paulus in 1.Kor 13,4-7.

Nächstenliebe hat aber auch ihre Grenzen, nämlich da, wo das Erforderliche unsere Kräfte und Möglichkeiten übersteigen würde (z. B. bei der Pflege einiger gebrechlicher Menschen). Sich selbst zu lieben bedeutet auch, für sich selbst zu sorgen, damit wir anderen weiterhin helfen können und nicht ausbrennen. Grenzen der Liebe sind auch dort, wo wir belogen oder ausgenutzt werden oder die Selbstsucht und Sünde anderer unterstützen würden.

Wir können nur dann andere Menschen beständig lieben, wenn wir uns selbst angenommen haben und immer wieder neu Gottes Liebe auftanken (1.Joh 4,7-11). Er versetzt uns sogar in die Lage, unsere *Feinde zu lieben* und ihnen Gutes zu erweisen (Mt 5,43-48).

Literatur: B. Bright, *Andere durch Glauben lieben* (Mitteilbare Konzepte 8); Walter Trobisch, *Liebe Dich selbst*; Douglas Cooper, *Leben heißt lieben*