

Selbstliebe

08.06.2020

Ohne Liebe bin ich hohl. Ich brauche sie, um die Welt zu erkennen. Auch mich selbst. „Wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott in ihm“, heißt es in der Bibel, im ersten Johannesbrief. Liebe ist also immer eine gute Spur, wenn ich mich auf die Suche nach Gott mache.

Eine der Liebesspuren ist „Selbstliebe“. Entwicklungspsychologisch ist sie eng an „Mutterliebe“ oder „Elternliebe“ geknüpft. Weil mich jemand so angestrahlt hat, leuchte ich weiter. Weil ich so angenommen werde, nehme ich mich selbst an. Völlig unabhängig davon, was ich geleistet oder verfehlt habe. Wer sich geliebt fühlt, kann vielleicht Details von sich ablehnen - und trotzdem im Ganzen Ja zum eigenen Da- und Hiersein sagen.

Diese Entwicklung ist nicht störungsfrei. Das sieht man schon daran, wie viele Ratgeber es zum Thema Selbstliebe gibt. Gibt es denn so wenig Liebesboten? Sind sie zu leise? Liebesboten, die uns hätten zeigen sollen, wie zauberhaft und liebenswert wir sind?

So viele kämpfen dann um Liebe. Oft sind es Kämpfe um das Äußere. Wortwörtlich um eine optimierte Optik. Aber dass wir „schön“ sind glauben wir trotzdem nicht.

Musik: Sarah Connor, Wie schön Du bist

„Ich seh dich
Mit all deinen Farben
Und deinen Narben
Hintern den Mauern
Ja ich seh dich
Lass dir nichts sagen
Nein, lass dir nichts sagen
Weißt du denn gar nicht
Wie schön du bist?“

Nein, das weiß ich nicht. Wie denn auch? Ich ahne ja, dass schön etwas anderes heißt, als gut aussehen. Schön heißt: Stimmig sein, eins mit sich und seinem Wesen, in Harmonie mit sich selbst. Doch wie soll das gehen, wenn ich in innerer Ablehnung unterwegs bin?

Die größte Falle sind gute Ratschläge für mehr Selbstliebe: „Du musst Dich selbst annehmen.“ Dieser Appell ergibt genauso wenig Sinn wie „sei spontan“. Erlebt habe ich das bei einer Freundin: „Ich sollte mich selbst annehmen und weil ich das nicht kann, hasse ich mich noch mehr.“ Ich habe sie dann irgendwann unterbrochen: „Du musst dich überhaupt nicht selbst annehmen. Wer kann das schon von sich sagen. Ich übernehme das in der nächsten Zeit für dich.“

Denn ich hab' dich lieb.“ Meine Freundin war ganz irritiert: „Dann kannst Du auch nicht ganz dicht sein.“ Immerhin konnte sie schon mal wieder lachen.

Liebe aus mir selbst heraus ist eine Illusion, dafür brauche ich andere. Als Starthilfe und zur Auffrischung zwischendrin. Faszinierend ist: Wenn ich dann Stück für Stück anfangen mich selbst zu lieben, dann tue ich das nicht, weil ich auf einmal in irgendeiner Form ein besserer Mensch geworden wäre. Sondern weil mir jemand seine Liebe schenkt.

Wir lieben nicht, was gut und schön ist, was charakter- und leistungsstark ist. Wir lieben, was leuchtet. Weil Liebe darauf fällt.

Liebe ist bereits da. Und nur weil es so ist, komme ich ins Strahlen. So einfach und so schwer. So schwer, weil sich das Prinzip Leistung so tief eingebrannt hat. Weil es so oft scheint, dass es nicht genug gibt für mich.

„Gott lasse leuchten sein Angesicht über Dir.“ Das Segenswort meint: Gottes Augen leuchten vor Liebe, wenn er auf dich schaut.

Liebe ist längst da. Ich erzeuge sie nicht, sondern öffne mich nur für sie. Selbstliebe ist dann ein Prozess - immer mehr zu erkennen, wie ich längst erkannt bin. Mich davon in Resonanz versetzen lassen. In diese Frequenz gehen. Das ist Selbstliebe. Das gilt aber auch für Liebe allgemein.

Entscheidend ist, dass ich der Liebe einen Resonanzkörper gebe. Dass ich mich traue, ihr Raum zu geben, sie zu verkörpern. Das bringt in mir etwas zum Leuchten. Und das strahlt ab in die Welt und nach draußen.

So einfach und so schwer.

Denn Liebe bedeutet viel Arbeit. Tatsächlich. Liebe ist zwar umsonst, aber sie annehmen und ihr Raum geben, das ist nicht einfach. Aber das lässt sich lernen. Erst recht, wenn es mir jemand vormacht.

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Frank-Michael Theuer (frank-michael.theuer@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>

Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>