

„Liebe deinen Nächsten – *wie dich selbst*.“
Oder: Das vergessene Gebot

von Thomas Stil

Schriftlesung: Mk 12,28-34

Jesus wird von einem Schriftgelehrten gefragt, was das erste von allen Geboten, also das wichtigste und höchste Gebot sei. Und Jesus zitiert aus zwei Stellen aus der Thora, dem Gesetzbuch des Mose: Er zitiert zuerst aus 5. Mose 6,4f. das vielfach so genannte jüdische Glaubensbekenntnis („Sch'ma Israel“), dass also Jahwe bzw. Adonaj der einzige Gott ist; und diesen Gott soll der Jude wie auch der Nachfolger Jesu mit ganzer Kraft lieben. Theoretisch könnte Jesus mit diesem Zitat aufhören: Er wurde ja nur nach *einem* Gebot gefragt, welches das erste, wichtigste und höchste ist. Aber Jesus will noch ein weiteres Gebot nennen, das genauso wichtig ist: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (3. Mose 19,18) Später fassen die christlichen Theologen Jesu Antwort folgendermaßen zusammen: Das wichtigste Gebot ist nach Jesus das Gebot der Liebe, genauer: das Doppelgebot der Liebe. Gott lieben und den Nächsten lieben – damit sind alle Gebote Gottes zusammengefasst.

Die Frage ist nun: Ist das Doppelgebot der Liebe wirklich ein Doppelgebot – und nicht vielmehr ein Dreifachgebot? Wie ist es zu verstehen, dass wir unseren Nächsten lieben sollen *wie uns selbst*? Sollen wir vielleicht wirklich auch uns selbst lieben? Man kann dieses ‚wie sich selbst‘ ganz unterschiedlich verstehen, z.B. auf diese Weise: Es liebt sich ja jeder auf irgendeine Weise, also jeder ist ja zumindest ein wenig egoistisch, denkt an sich selbst, denkt an sein eigenes Wohl. Und wie jeder an sein eigenes Wohl denkt, so soll er auch an das Wohl des anderen denken. Das ‚wie sich selbst‘-Lieben ist also eine Art Maß-Nehmen am eigenen Egoismus. Damit ist dann ‚Selbstliebe‘ aber eher etwas Negatives, ja, fast schon die Sünde schlechthin: Zeichnet sich der prototypische Sünder nicht darin aus, nur um sich selbst zu drehen, nicht an den anderen denken zu können und sogar selbstverliebt zu sein? Bei Selbstliebe denken nicht wenige sofort an Selbstverliebtheit – und Selbstverliebtheit ist in der Tat ein Problem. Ein anderes Wort für Selbstverliebtheit ist ja Narzissmus und der Begriff Narzissmus wiederum ist aus einer Geschichte der griechischen Mythologie entstanden, nämlich aus der Geschichte des Narziss – und die Geschichte geht so: Narziss war ein schöner Jüngling und wurde für seine Schönheit sehr bewundert. Doch jeden Annäherungsversuch von Frauen weist er grob zurück, macht sich sogar über die Frauen lustig. Für seine herzlose Art wird von den Göttern bestraft: und zwar mit unstillbarer Selbstverliebtheit. Eines Tages erblickt er sein Angesicht in der Wasseroberfläche und da ist es um ihn geschehen: Für ihn gibt es nichts Schöneres in der Welt als nur er selbst. Doch er wird wahnsinnig, weil er seine Selbstverliebtheit nicht stillen kann. Als er einmal versucht, sich mit seinem Spiegelbild im Wasser zu vereinen, sich selbst zu küssen, stürzt er ins Wasser und ertrinkt. Die Moral der Geschichte? Selbstverliebtheit, die übersteigerte Liebe zu sich selbst, bringt den Menschen zu Fall. Nun, das kann Jesus unmöglich gemeint haben: Sich selbst zu lieben als wäre man in sich selbst verliebt. Deswegen sollten wir lieber Abstand nehmen von dem Gedanken, man könne sich selbst lieben, oder? Demütig soll doch der Mensch sein, von sich selbst absehen, sich nicht nur um sich selbst drehen und soll versuchen, weniger egoistisch zu sein. Sagt nicht auch Paulus: „Tut nichts aus Eigennutz oder um eitler Ehre willen, sondern in Demut achte einer den andern höher als sich selbst.“ (Phil 2,3)

Ich kann gut verstehen, dass man sich als Christ vor dem Gedanken scheut, sich selbst zu lieben – oder sogar: sich selbst lieben zu müssen, sofern es denn wirklich so ist, dass die Selbstliebe ein Gebot ist. Wenn die Selbstliebe aber ein Gebot ist, wir also tatsächlich dazu aufgefordert

werden, uns selbst zu lieben, dann impliziert das: Es fällt uns schwer, uns selbst zu lieben. Die Gebote, Gott zu lieben und den Nächsten lieben, sind ja uns deswegen als Gebote gegeben, weil es uns nicht leicht fällt, es uns nicht einfach so einfallen würde. Vielleicht verhält es sich ja auch so mit der Selbstliebe: Wir spüren einen gewissen Widerstand in uns, wenn uns die Aufforderung entgegentritt, uns selbst zu lieben. Und diesen Widerstand spüren wir eventuell, weil wir uns nicht selbst lieben wollen oder können, da wir uns nicht für liebenswert erachten, wir so viel an uns auszusetzen haben und diese oder jene Eigenschaft an uns geradezu hassen. Man könnte statt Selbstliebe auch andere Wörter verwenden, die im Grunde dasselbe aussagen: Selbstannahme, Selbstakzeptanz, Selbstachtung. Und ja, ich glaube tatsächlich: Selbstannahme, die Annahme seiner selbst, ist ein Gebot – und zwar ein vergessenes Gebot. Ich würde sogar noch weiter gehen: Sich selbst anzunehmen und zu lieben ist auch eine gewisse Art und Weise, Gott zu lieben und zu ehren. Denn indem ich mich selbst annehme, sage ich Gott: Danke, dass du mich gemacht hast, wie du mich gemacht hast – ich akzeptiere es, ich akzeptiere deinen Willen.

Jeder von uns hat sich im Laufe seines Lebens mal gefragt: Warum bin ich wie ich bin? Warum muss ich so aussehen? Warum muss ich dieses Gesicht, diese Körpergröße, diese Haut haben? Warum bin ich nicht intelligenter, warum nicht attraktiver? Es gibt die Sünde der Selbstverachtung und Entehrung seiner selbst. Und unter dieser Sünde leidet man selbst am meisten: Ich will nicht ich selbst sein – und in mir sammelt sich Frust und Wut an. Diese Wut richtet sich nicht nur gegen mich selbst, sondern vielleicht auch gegen Gott; sie kann sich auch gegenüber meinem Nächsten entladen. Und deswegen ist an dem Satz schon was dran: Nur wer sich selbst liebt, kann seinen Nächsten lieben. Wenn es die Sünde der Selbstverachtung gibt, dann braucht es auch das Gebot der Selbstannahme. Dieses Gebot besagt: Ich soll damit einverstanden sein, der zu sein, der ich bin; damit einverstanden sein, die Eigenschaften und Grenzen zu haben, die ich habe. Das kann für manche zugegebenermaßen sehr schwer sein: Wenn man durch einen Unfall eine äußerliche Entstellung erlitten hat, durch eine Krankheit stark eingeschränkt ist oder einen eine psychische Belastung plagt, es also irgendeine Bedrängnis gibt, die es mir schwer macht, mich selbst und meine Lebenssituation anzunehmen. Es ist auch für diejenigen schwer, sich selbst anzunehmen, die perfektionistisch veranlagt sind, also sehr auf die eigenen Unzulänglichkeiten achtgeben und nach dem Besseren und Schönerem streben: Für sie ist es eine Zumutung, sich selbst anzunehmen, weil sie diesen oder jenen Makel zu haben meinen, der in ihr perfektionistisches Weltbild nicht hineinpasst.

Keiner von uns hat sich entschieden zu sein, auf die Welt zu kommen und zu leben. Der Ursprung meines Lebens liegt nicht meiner Entscheidung, sondern in der Entscheidung Gottes. In Gott liegt mein Ursprung. Also bin ich mir selbst ‚gegeben‘, ich habe mich also empfangen; und ich habe mich selbst als ganz konkreten Menschen empfangen. Und wenn ich mir selbst ‚gegeben‘ bin, dann ist mir damit etwas ‚aufgegeben‘, nämlich: Ich selbst zu sein, und zwar nur ich selbst sein zu wollen. So übernehme ich auch die Aufgabe, die mir dadurch in der Welt gegeben ist, und ich darf dieser Aufgabe nicht ausweichen. Und diese Aufgabe ist in der Wurzel ein Verzicht, eine Askese: Ich muss auf den Wunsch verzichten, anders zu sein als ich bin. Diesen Wunsch tragen aber viele in sich: Sie wären gerne anders. Meine allererste und grundlegendste Aufgabe überhaupt ist also die folgende: Mich selbst aus Gottes Hand nehmen wie er mich gemeint und gemacht hat. Und das ist wirklich ein geistlicher Vorgang, sich immer wieder aus dem Willen Gottes entgegennehmen.

Erfüllen wir also das vergessene Gebot: Sich selbst zu achten, denn Gott selbst achtet mich und dich.

Amen.