

Selbstliebe

Sollen wir uns selbst lieben?

Stephan Isenberg

online seit: 23.04.2020, aktualisiert: 26.04.2020

© SoundWords 2000–2020. Alle Rechte vorbehalten.

Alle Artikel sind lediglich für den privaten Gebrauch gedacht. Sie können auch ohne Nachfrage privat verteilt werden. Kommerzielle Vervielfältigungen jeder Art sind untersagt. Veröffentlichungen auf anderen Internetseiten sind nur nach Rücksprache möglich.

Viele haben ein gestörtes Selbstwertgefühl, und die Psychologen bieten so manches auf, um dieses Selbstwertgefühl zu stärken. Dabei kann man immer wieder hören, dass man sich selbst gut finden, sich selbst lieben solle. Auch christliche Seelsorger, die durch säkulare Psychologie beeinflusst sind, stellen fest, dass ja schließlich auch die Bibel den Rat gebe, sich selbst zu lieben. Sie empfehlen nicht selten, dass man auch mal an sich denken müsse. Walter Trobisch schrieb sogar:

Es fällt uns so schwer, den anderen zu lieben, weil wir uns selbst nicht genug lieben.¹

Man beruft sich dabei auf folgende Bibelstellen:

- **Lk 10,27:** Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deiner ganzen Kraft und mit deinem ganzen Verstand, und deinen Nächsten *wie dich selbst*.
- **Eph 5,25-33:** Ihr Männer, liebt eure Frauen, wie auch der Christus die Versammlung geliebt und sich selbst für sie hingegeben hat, damit er sie heiligte, sie reinigend durch die Waschung mit Wasser durch das Wort, damit er die Versammlung sich selbst verherrlicht darstellte, die nicht Flecken oder Runzel oder etwas dergleichen habe, sondern dass sie heilig und untadelig sei. So sind auch die Männer schuldig, ihre Frauen zu lieben *wie ihre eigenen Leiber*. Wer seine Frau liebt, *liebt sich selbst*. Denn niemand hat jemals sein eigenes Fleisch gehasst, sondern er nährt und pflegt es, wie auch der Christus die Versammlung. ... Doch auch ihr, ein jeder von euch liebe seine Frau *sowie sich selbst*.

Was ist damit gemeint, wenn die Bibel von Selbstliebe spricht? Es ist gut, wenn wir auch eine andere Bibelstelle dazunehmen:

- **2Tim 3,2:** Dies aber wisse, dass in den letzten Tagen schwere Zeiten eintreten werden; denn die Menschen werden *selbtsüchtig* sein.

Im griechischen Grundtext steht hier das Wort *philautos*; genau übersetzt bedeutet es: „sich selbst liebend“. Es ist wohl unverkennbar, dass wir in diesen letzten Tagen leben. Der Mensch muss nicht lernen, sich selbst zu lieben, denn das tut er von Natur aus.

Woran erkennen wir, dass wir uns selbst lieben?

Nehmen wir an, du kommst abends nach Hause. Aus der Ferne siehst du, dass dort, wo du wohnst, ein Haus brennt. Du denkst: Hoffentlich ist das nicht unser Haus! – Dein erster Gedanke ist sicher nicht: Hoffentlich brennt unser Haus und das des Nachbarn wurde verschont!

Wir lieben uns eben selbst; es liegt nicht in unserer Natur, den anderen zu lieben. Deshalb werden wir aufgefordert, den Nächsten zu lieben wie uns selbst. Wenn wir starke Kopfschmerzen haben, dann suchen wir sofort nach einer Möglichkeit, diese Schmerzen zu

lindern; wenn wir uns nicht selbst lieben würden, würden wir die Schmerzen einfach ignorieren. Wie ist es aber, wenn ein anderer Kopfschmerzen hat, was investieren wir dann? Wir sind ständig damit beschäftigt, dass es uns gut geht; jeder nährt und pflegt sich eben selbst. Warum? Weil er sich selbst liebt. Das liegt in unserer Natur. Es ist völlig albern, den Menschen aufzufordern, sich selbst zu lieben. Wenn der Herr Jesus oder der Apostel Paulus diese Worte gebraucht, dann lediglich, um zu zeigen, dass es in der Natur der Sache liegt, dass der Mensch sich liebt. Er muss dazu weder aufgefordert werden noch muss er es lernen.

Das Problem ist nicht, dass wir uns selbst so sehr hassen, sondern dass wir uns so sehr lieben. Oft kommt ein gestörtes Selbstwertgefühl gerade davon, dass man sich selbst zu wichtig nimmt. Wir müssen nicht lernen, uns zu lieben, sondern uns zurückzunehmen, den anderen höher zu achten als uns selbst (Phil 2,3.4). Wir sollen uns nicht selbst gefallen, wie Paulus schreibt: „Jeder von uns gefalle dem Nächsten zum Guten, zur Erbauung. Denn auch der Christus hat nicht sich selbst gefallen“ (Röm 15,2.3). Wir werden aufgefordert, nicht mehr uns selbst zu leben, „sondern dem, der für uns gestorben ist“ (2Kor 5,15). Wir nehmen uns selbst zu wichtig, vergleichen uns permanent mit anderen und werden dadurch totunglücklich. Wenn wir uns nicht so sehr mit uns beschäftigen würden, sondern mit der Liebe Gottes, dann würde nicht mehr unser Ich im Mittelpunkt stehen, sondern wir könnten die Liebe Gottes ungehindert an andere weitergeben – eben den Nächsten lieben wie uns selbst.

Wir finden im Wort Gottes keine Aufforderung zur Selbstliebe, aber viele Bibelstellen, die uns zu aufopfernder Liebe dem Nächsten gegenüber motivieren:

- **Joh 13,34:** Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr einander liebet, damit, wie ich euch geliebt habe, auch *ihr* einander liebet.
- **1Joh 4,19:** Wir lieben, weil er uns zuerst geliebt hat.
- **Eph 5,2:** Wandelt in Liebe, wie auch der Christus uns geliebt und sich selbst für uns hingegeben hat als Darbringung und Schlachtopfer, Gott zu einem duftenden Wohlgeruch.

Diese Liebe können wir nur zeigen, weil Gott seine Liebe in uns hineingelegt hat: „Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben worden ist“ (Röm 5,5).

Kommen wir auf Epheser 5,25-33 zurück. Diese Stelle zeigt, dass Männer – was die Liebe zu ihren Frauen angeht – zwei Vorbilder haben. Das erste Vorbild ist Christus; die Männer sollen ihre Frauen lieben, wie *Christus* die Gemeinde geliebt hat. In der Vergangenheit gab Er sich für die Gemeinde am Kreuz hin, in der Gegenwart reinigt Er sie durch sein Wort, außerdem nährt und pflegt Er sie, und in der Zukunft wird Er sich die Gemeinde verherrlicht darstellen. Das zweite Vorbild ist die Liebe des Mannes zu seinem eigenen *Körper*. Wie oben bereits bemerkt, hat jeder Mensch eine natürliche Liebe zu sich selbst. Das hat nichts mit Narzissmus oder Selbstverliebtheit zu tun, sondern einfach damit, dass der Mensch sich selbst nährt und pflegt. So wie der Mann (natürlich auch die Frau) wie selbstverständlich auf sich selbst

achthat und sich um die eigenen Bedürfnisse kümmert, so soll er sich ebenso um seine Frau kümmern, denn beide sind durch die Heirat „*ein Fleisch*“ geworden. Aus dieser Bibelstelle eine Aufforderung zur Selbstliebe zu lesen, geht an der Bedeutung dieser Stelle völlig vorbei.

Hiob zeigt uns, wie weit ein Mensch in seiner Liebe zu sich selbst geht. In den Kapiteln 29 bis 31 stellt er all seine Verdienste und Liebenswürdigkeiten heraus, so dass er über sich selbst ausrufen konnte: „Wenn das Ohr von mir hörte, so pries es mich glücklich, und wenn das Auge mich sah, so legte es Zeugnis von mir ab“ (Hiob 29,11). Als Gott mit ihm fertig war, musste Hiob bekennen: „Mit dem Gehör des Ohres hatte ich von dir gehört, aber nun hat mein Auge dich gesehen. *Darum verabscheue ich mich und bereue in Staub und Asche*“ (Hiob 42,5.6). Je größer Hiob von sich selbst dachte, umso kleiner war seine Gotteserkenntnis. Je mehr er sich seines eigenen Zustandes gewahr wurde, desto größer wurde ihm Gott.

Wir müssen nicht lernen, uns selbst mehr zu lieben, sondern Gott mehr kennenzulernen und Ihn zu lieben, und zwar mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzem Verstand. Außerdem müssen wir lernen, den Nächsten zu lieben, so wie wir uns selbst von Natur aus lieben. Auf diese Weise werden wir großes Mitgefühl haben, wenn das Haus unseres Nachbarn abgebrannt ist, und helfen, wo wir nur können, und außerdem werden wir bei gesundheitlichen Nöten des Nächsten helfen, seine Schmerzen zu lindern, wo wir nur können. Es ist nicht so wichtig, was wir von uns halten und wie wir uns sehen, sondern wie Gott uns sieht. Wenn wir darin Ruhe finden, machen wir uns nicht mehr abhängig von der Zustimmung anderer.

Anmerkungen

[1] Walter Trobisch, *Liebe dich selbst*, Wuppertal (R.Brockhaus), S. 8; zitiert von Wolfgang Bühne in *Kann denn Liebe Sünde sein?*, Bielefeld (CLV) ²1997, S. 132.