familien gruppe

ruhrkirche

(Selbst-)Liebe

Wie du dich selbst siehst, wie du mit dir umgehst und was du über dich glaubst, prägt deine Beziehung zu dir, zu Gott und zu deinen Mitmenschen. Das Wort „Selbstliebe" kommt in der Bibel nicht vor, das Thema aber sehr wohl: Jesus macht die Liebe zu uns selbst zum Maßstab für die Liebe zum Nächsten. Lass uns anfangen, sein Bild von uns zu glauben.

1. Liebe Gott mit allem, was du bist – weil er das Fundament ist (Mt 22,37)
Jesus nennt die Liebe zu Gott das wichtigste Gebot. Sie ist auch die Grundlage für die Liebe zu uns selbst. Von **ganzem Herzen** zu lieben heißt, den eigenen Willen und die Lebensentscheidungen auf Gott auszurichten. **Mit ganzer Seele** meint die ganze Lebenskraft und alle inneren Sehnsüchte. **Mit allen Gedanken** bedeutet, über Gott nachzudenken, sein Wort zu studieren und seine Wahrheit zu suchen.
Im Griechischen gibt es verschiedene Arten von Liebe: *Eros* (erotische Liebe), *Philieo* (freundschaftliche Liebe auf Gegenseitigkeit) und *Agape*. Agape ist die göttliche, aufopfernde Liebe, die das Beste für den anderen sucht und ihm gibt, was er wirklich braucht. Sie kommt aus der Trinität und ist rein und ewig. Überraschend: Auch im zweiten Gebot steht Agape. So sollen wir also den Nächsten lieben, und so auch uns selbst.

2. Liebe aus Gottes Liebe – weil er dich zuerst geliebt hat (1 Joh 4,10)
Dieser Anspruch überfordert uns. Wir scheitern daran, Gott, unseren Nächsten und uns selbst so zu lieben, denn aus eigener Kraft schaffen wir diese Liebe nicht. Sie kann nur von Gott kommen, denn er hat uns zuerst geliebt. Jesus ist für alle unsere Fehler ans Kreuz gegangen und durch seine Auferstehung haben wir eine Zukunft in der Beziehung mit Gott. Seine liebevolle Hinwendung zu uns macht es erst möglich, dass wir uns Gott, uns selbst und anderen liebevoll zuwenden können.

3. Sieh dich, wie Gott dich sieht – weil dein Wert in ihm gründet (Mt 22,39)
Selbstliebe ist heute ein Trend: Selbstverwirklichung, Self-Care-Days und die Haltung „Ich bin das Wichtigste". Das führt oft zu Egoismus und dazu, sich nicht mehr verändern zu wollen. Die Bibel meint etwas anderes. Sie meint, Gottes Wahrheiten über sich zu glauben, sich von seiner Agape-Liebe prägen zu lassen und sorgfältig mit sich umzugehen. Dazu gehört, zu den eigenen Stärken und Schwächen Ja zu sagen. Dein Wert kommt nicht aus einem selbst erzeugten Selbstwertgefühl. Er gründet darin, dass Gott dich als sein Ebenbild geschaffen hat und dass du durch Jesus erlöst und geliebt bist.

4. Erkenne die Stimmen, die dir etwas einreden
Drei Dinge hindern uns daran, uns mit Gottes Augen zu sehen: unsere **Prägung und Erfahrung** (Sätze von Eltern, Lehrern oder Gleichaltrigen, die sich eingebrannt haben), die **Gesellschaft** (Social Media und der Druck, immer noch mehr zu sein) und **wir selbst** (niemand kann uns so gut verurteilen wie wir selbst). Geb sie bei ihm im Gebet ab und frage ihn immer wieder: „Gott, wie siehst du mich?"

TEXTSTELLEN

Mt 22,34-40
Ps 139,13-14
1 Joh 3,1
1 Joh 4,10
Eph 2,10
Jes 43,1

HERZENSMENSCH

FÜR DEN ICH BETEN MÖCHTE:

GESPRÄCHSSTOFF

Einstieg: Wen hättest du spontan auf deine „Liste der Menschen, die ich liebe" geschrieben, und wie fühlt es sich an, dass du selbst vielleicht (nicht) darauf stehst?

1. Wo erlebst du, dass du Gott mit Herz, Seele oder Verstand liebst? Welcher der drei Bereiche kommt bei dir am ehesten zu kurz?
2. Was fällt dir leichter: Gott zu lieben, andere zu lieben oder dich selbst zu lieben? Woran liegt das?
3. Was heißt „lieben" für dich?
4. Wo fällt es dir leicht, dich selbst so zu sehen, wie Gott dich sieht? Wo fällt es dir schwer?
5. Welcher Satz kommt bei dir immer wieder, wenn du einen Fehler gemacht hast? Wie würde Jesus darauf antworten?
6. Wer oder was hat dein Bild von dir selbst am stärksten geprägt, im Guten wie im Schlechten?
7. Wie würde sich dein Umgang mit anderen verändern, wenn du dich selbst mit Gottes Augen sehen würdest?

Was ist ein konkreter Schritt für diese Woche, um dich mehr auf Gottes Sicht auszurichten?