

Hessischer Rundfunk: "Sonntagsgedanken, HR1"
Hermann Trusheim, Pfarrer
Hanau

22.6.2008

hr1-Sonntagsgedanken in der Reihe: ‚Lebenskunst‘

Selbstliebe als Lebenskunst – oder: Im Spiegel der Liebe leben

‚Ich bin ja so süß!‘ – Sophie ist viereinhalb, oder, wie sie selbst sagt: ‚halbfünf‘. Um in den Spiegel über dem Waschbecken im Badezimmer schauen zu können, musste sie erst mal einen Stuhl ranholen und draufklettern. Aber der Aufwand hat sich für sie gelohnt. Da steht sie nun, bewundert ihr Spiegelbild und sagt noch mal: ‚Ich bin ja so süß!‘

Ich muss lächeln, als ich die Szene beobachte – ich bin ja auch ein stolzer Vater einer süßen kleinen Tochter. Aber bald meldet sich da in mir eine mahnende Stimme: ‚Ist das gut für sie, wenn sie so selbstverliebt ist?‘ – Aus meiner Erziehung kenne ich die Warnung, dass Eigenlob nur zu Überheblichkeit führt – das wäre nicht gut. Dann kommt mir Narziss in den Sinn, ein Jüngling aus der griechischen Mythologie, der so verliebt war in sein eigenes Spiegelbild, das von der Wasseroberfläche eines Teiches reflektiert wurde, dass er beim Versuch, dieses Spiegelbild zu umarmen, in den Teich fiel und ertrank.

Sich selber mögen, lieben gar – ist das vielleicht sogar Sünde?

Tief in meinem Herzen bin ich aber neidisch auf meine Kleine – so, wie sie sich vorbehaltlos selber mögen kann, so froh, wie sie dabei ist, das zeigt Lebensgenuss, volles Leben – und das hätte ich auch gerne. Das volle Leben – das will ich auch. Ganz besonders, weil mein eigener Blick in den Spiegel auch Anlass zu kritischen Bemerkungen gibt: Ziemlich oft zu müde und abgespannt, und das Leben hat eben auch schon Spuren hinterlassen. Den schmunzelnden Humor, auf mein Spiegelbild zu schauen und zu sagen: ‚Heute sieht deine Glatze ganz besonders gut aus‘, den habe ich nicht jeden Tag.

Hessischer Rundfunk: "Sonntagsgedanken, HR1"
Hermann Trusheim, Pfarrer
Hanau

22.6.2008

Sich selber lieb haben – gewiss, da gibt es auch Vorbehalte und ernstzunehmende Warnungen. Sigmund Freud, der Vater der Psychoanalyse, nimmt den Narziss zum Vorbild für eine Selbstbezogenheit, die über das kindliche Durchgangsstadium hinaus zur krankhaften Selbstsucht, zum Narzissmus wird. In der Tat: Egoismus ist eine negative Eigenschaft. Mit Recht zählt die Selbstüberheblichkeit zu den sieben Todsünden der katholischen Kirche. Martin Luther bezeichnet als die Grundursache allen menschlichen Übels das ‚In-sich-verkrümmt-sein‘ des Menschen.

Jenseits von kindlicher Unschuld, nicht überblendet von Moralismen oder Ängsten suche ich nach einem Zugang zum vollen Leben. Denn das gehört sicher zum vollen Leben mit dazu: ‚Ja‘ sagen können zu mir selbst, mir meiner bewusst und selbstbewusst zu sein. Zur Kunst des Lebens gehört unbedingt auch die: sich selber lieb zu haben.

Musik

Als ihn einer nach der Fülle des Lebens fragt und wie er sie erreichen kann, sagt Jesus, dass er die Antwort doch schon selber weiß: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von allen Kräften und von ganzem Gemüt, und deinen Nächsten wie dich selbst.“ So zu lesen im 10. Kapitel des Lukasevangeliums (Vers 27). Eine Einsicht, die schon im Alten Testament aufgeschrieben ist. An anderer Stelle benennt Jesus sie sogar als die Summe, als die Quintessenz aller Gebote.

Drei Beziehungen schenken mir die Fülle des Lebens. Die Beziehung zu Gott, die zu meinem Nächsten und die Beziehung zu mir selbst. Wenn man drei Spiegel zu einem Dreieck mit den Spiegelseiten nach innen zusammenfügt, so wird der Gegenstand, der sich in der Mitte dieser drei Spiegel befindet, immer weiter reflektiert – wie ein

Hessischer Rundfunk: "Sonntagsgedanken, HR1"
Hermann Trusheim, Pfarrer
Hanau

22.6.2008

Blick in die Unendlichkeit. So könnte die Fülle des Lebens, die ein Spiegelbild der Liebe ist, symbolisiert werden.

Liebe, gespiegelt von drei Beziehungen, ist Zeichen der Fülle. Voraussetzung ist, dass ich geliebt werde. Darauf beruht alles, was Jesus von Gott sagt und in seinem Namen tut. Er hält mir sozusagen den Spiegel der Liebe Gottes vor, in dem ich die Fülle des Lebens entdecken kann. Der Spiegel der Liebe Gottes hängt nicht in meiner persönlichen Künstlergarderobe, um mir dabei zu helfen, meine unschönen Seiten wegzuschminken. Der Spiegel der Liebe Gottes ist auch kein Zerrspiegel vom Rummel, von dem ich mich erschrocken oder lächerlich gemacht abwende.

Im Spiegel der Liebe Gottes geht es um mehr als ein saloppes ‚Du bist o.k.‘. In Gottes Liebe kann ich der sein, der ich bin. So werde ich angenommen. Ich darf mich aber auch verändern. Die Liebe zeigt mir auch, was bei mir nicht stimmt – und sie richtet ihr Licht auf die neue Perspektiven meines Lebens, die durch die versöhnende Liebe Gottes ermöglicht werden. Im Spiegel der Liebe meines Nächsten und zu meinem Nächsten geht es um mehr als Spiegelfechtereie. Es geht um ehrliche Auseinandersetzung, um Offenheit, um Klarheit. So bringt die Liebe Fülle in mein Leben.

Dazu gehört auch mein eigener – liebevoller – Blick in den Spiegel. Erich Fromm, der den Klassiker ‚Die Kunst des Liebens‘ vor fünfzig Jahren geschrieben hat, ist überzeugt, dass ich Liebe üben und lernen kann. Dazu brauche ich Disziplin, Konzentration und Geduld. Man muss der Kunst des Liebens sogar sein ganzes Leben widmen, um zur Meisterschaft zu gelangen. Das ist nicht einfach. Was mir dabei hilft ist zu wissen, dass ich im Spiegel ein Gesicht, eine Gestalt erblicke, die bereits geliebt ist – von Gott. Wenn ich das annehme und darauf vertraue trotz aller Selbstzweifel, muss ich die Fülle des Lebens nicht mehr aus mir selbst heraus und für mich alleine schaffen.

Hessischer Rundfunk: "Sonntagsgedanken, HR1"
Hermann Trusheim, Pfarrer
Hanau

22.6.2008

Die Fülle des Lebens, die aus der Liebe kommt, bietet mir Gott. Daraus kann ich schöpfen. Mir das immer wieder zusagen lassen durch Gottes Wort in der Bibel, durch Beten im Gottesdienst, ist eine gute Disziplin. Mich darauf konzentrieren auch gegen die Lieblosigkeiten, die mir das Leben schwer machen, das hilft. Auf jeden Fall gehört dazu: Geduld haben - Rückschläge und schwierige Zeiten beim sich-selbst-Liebhaben aushalten und überwinden. Dann wird aus meinen Übungen schließlich eine Kunst. Und vielleicht gibt es ja auch den ein oder anderen hilfreichen Kunstgriff dabei ...

Musik

Nicht immer stehe ich morgens im gleichen Bad. Ich habe bei Freunden übernachtet, weil ich in Kassel zu tun hatte. Als ich in den Spiegel schaue, muss ich schmunzeln. Da hängt neben dem Spiegel eine Karte und auf der steht: ‚Guten Morgen, du Schöne!‘ – Klar, damit bin nicht ich gemeint, sondern die Liebste meines Gastgebers. Ich finde es toll, so begrüßt zu werden, egal, wie das Morgengesicht aussieht – daran erinnert, in den Augen des Anderen wert geschätzt, geliebt zu werden. Wie schön, dafür Zeichen zu finden.

Es gibt noch mehr Spiegel der Liebe, die wir uns selbst und anderen vorhalten können. Manche Bibelverse können so ein Spiegel sein, vielleicht haben Sie selber einen oder gehen mal auf die Suche. Viele Psalmworte können so ein Spiegel sein wie dieser (Psalm 139,5): Gott, von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.

Im Spiegel der Liebe leben, Lebenskünstler zu werden in der Liebe zu sich selbst mit der ganzen Fülle des Lebens - Meister Eckhart, der mittelalterliche Mystiker, führt das für mich gültig zusammen: ‚Hast du dich selbst lieb, so hast du alle Menschen lieb wie dich selbst. Solange du einen einzigen Menschen weniger lieb hast als dich

Hessischer Rundfunk: "Sonntagsgedanken, HR1"
Hermann Trusheim, Pfarrer
Hanau

22.6.2008

selbst, hast du dich selbst nie wahrhaft lieb gewonnen, - wenn du nicht alle Menschen so lieb hast wie dich selbst, in einem Menschen alle Menschen: und dieser Mensch ist Gott und Mensch. So steht es recht mit einem solchen Menschen, der sich selbst lieb hat und alle Menschen, und mit dem ist es gar recht bestellt.'