

Kirche in WDR 2 | 01.06.2024 05:55 Uhr | Sabine Steinwender

Selbstliebe

Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst. Sie alle kennen den Vers aus der Bibel. Den kennen sogar meine Schüler:innen. Die wissen in der Regel zwar nicht, ob sie evangelisch oder katholisch sind. Aber das Doppelgebot der Liebe kennen sie. Und das ist auch gut so. Doch wie geht das mit der Selbstliebe?

Ich denke, um sich selbst zu lieben, muss man die Erfahrung gemacht haben, geliebt zu werden. Und das geht doch nur wenn es ein Gegenüber gibt. Von Anfang an. Gott liebt uns bedingungslos – Eltern tun das – leider nicht immer – Großeltern. Manchmal der Onkel oder die Tante, wenn die Eltern ausfallen – warum auch immer. So geliebt werden, wie ich bin. Auch mit meinen Schattenseiten. Meinen emotionalen Ausrastern, meiner Tendenz zu widersprechen, mich nicht anzupassen.

Jede Liebesbeziehung muss gepflegt werden. Die Liebe zu mir pflegen – da denke ich zuerst an meinen Körper. Das hat nichts mit irgendwelchen Schönheitsidealen zu tun. Was für mich ideal ist, bestimme ich immer noch selbst. Welcher Sport, welches Gewicht, welche Ernährung.

Mich selbst lieben – das hat auch was zu tun, mit dem, was ich mache und wie ich es mache.

Bleibe ich mir selbst treu, in dem was ich tue. Stelle ich mir die Frage überhaupt oder funktioniere ich nur noch. Liefere nur noch ab. Tue was andere von mir erwarten, weil der Druck so groß ist, der gesellschaftliche, der familiäre, der innere.

Sind meine Beziehungen so, dass ich gesehen werde, respektiert, gemocht oder auch geliebt. Rackere ich mich ab in Beziehungen, die mir nicht guttun. Die auf meinen Selbstwert gehen. Weil ich diesen Kerl nun mal geheiratet habe, weil die beste Freundin für immer die beste Freundin sein soll, auch wenn sie es nicht mehr ist.

Sich selbst zu lieben, ist echt ein Mammutjob. Wenn man es sich mal genau überlegt. Und: Es ist nie ein Ende in Sicht. Alles verändert sich ständig. Immer wieder muss ich in mich hineinhorchen und mich fragen, ob ich immer noch ich bin. Authentisch – wie es heute so schön heißt. Ob ich mit mir selbst übereinstimme.

Und dann erst kommt die Nächstenliebe. Wer sich selbst liebt, kann auch den anderen lieben. Ihn so akzeptieren, wie er ist. Ihm das geben, was er braucht. An Zuwendung, an Nahrung, an Unterstützung.

Und: Er hat die Freiheit, andere so zu lassen, wie sie sind. Denn: Wir alle sind geliebt und befähigt, andere zu lieben.