

3. Der dritte Klang – die Selbstliebe

Sie wird in der Verkündigung oft stiefmütterlich behandelt – meist hat man sie nur gedämpft oder gar nicht angeschlagen.

Es ist ja bezeichnend, dass man immer vom Doppelgebot der Gottes- und Nächstenliebe spricht. Doch was ist mit der recht verstandenen Selbstliebe?

Diesen dritten Klang nicht zu vergessen – das ist oft gar nicht so einfach. Die Kunst, sich selbst gut zu sein, sich anzunehmen, sich zu lieben, müssen wir auch wieder neu lernen.

Diesen dritten Klang, die Selbstliebe, nicht zu vergessen, könnte heißen:

- Ich beginne den Tag in Ruhe – mit einem Gebet, mit guten Worten und Gedanken, die mich begleiten. Die Tageszeitung ist da meist nicht hilfreich. Hingegen kann ein christlicher Abreißkalender schon Impulse und Anregung geben, positiv in den Tag einzusteigen.
- Ich plane im Ablauf eines Tages bewusst Zeiten ein, in denen ich zu mir komme und unterbreche den von Hektik bestimmten Tagesrhythmus durch Pausen.
- Ich beende den Tag so, dass ich noch einmal vor Gott nachempfinde, was mich bewegt hat – meine Freude, meinen Ärger, meine Dankbarkeit, meine Enttäuschungen. Alles lege ich bewusst in seine Hände zurück.
- Im Ablauf einer Woche oder eines Monats halte ich Stunden frei für kreatives und zweckfreies Tun, für Kunst und Kultur, für Spiel und Spannung. Das sind wir unserer Seele schuldig, sie lechzt danach.

Diesen dritten Klang, die Selbstliebe, nicht zu vergessen, das könnte aber auch heißen:

Lerne, „Nein“ zu sagen:

- Bischof Dammertz, der mich geweiht hat, meinte einmal in einem Kreis von Priestern: „Es gibt auch die Spiritualität des „Nein-sagens“ um eines größeren „JA’s“ willen.
- Sodann nicht meinen, die ganze Welt immer beglücken zu müssen und von einem Termin zum anderen hetzen. Mit anderen Worten: Sich selbst nicht zu wichtig zu nehmen.
- Auch wichtig: Davon loskommen, es allen recht machen zu wollen. Wie heißt es in einem Aphorismus: „Wenn du versuchst, es allen recht machen zu wollen, dann hast du mit Sicherheit einen vergessen: DICH!

Dass dieser dritte Klang nicht vergessen werden darf, das können wir übrigens auch beim Heiligen Bernhard von Clairvaux nachlesen. Vor über 800 Jahren hat er seinem Freund und ehemaligen Schüler, der Papst geworden war – nämlich Eugen III., einen Brief geschrieben. Da heißt es: *„Wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst, wie soll ich Dich da loben? ... Wie kannst Du ... voll und echt Mensch sein, wenn Du Dich selbst verloren hast? ... Wenn also die Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben? ... Wie lange schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selbst?“*

Und dann schreibt er weiter: *„Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wie kann der gut sein? Denke also daran: Gönn Dich Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer; ich sage nicht: Tu das oft. Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da.“*

Schwestern und Brüder, der Herr will uns anregen, im gesunden Dreiklang zu leben: Gottesliebe - Nächstenliebe und Selbstliebe. Ganz sicher würde es dann wieder etwas harmonischer in unserer Welt zugehen. Amen.