

## Das Dreifach-Gebot der Liebe

Predigt zum 31. Sonntag i. J.: Dtn 6,2-6; Hebr 7,23-28; Mk 12,28b-34

Ich will heute einmal einen vielleicht nicht ganz gewöhnlichen Zugang zu den Lesungstexten dieses Sonntags versuchen, nämlich über unser *Selbstverhältnis*; mit anderen Worten: über die Stichworte *Selbstliebe* oder besser, wie Romano Guardini es bevorzugt: *Selbstannahme*.

Dass das Christentum, und zwar zusammen mit dem Judentum, eine *Religion der Liebe* ist, wird in den Texten des heutigen Sonntags besonders deutlich. „Doppelgebot der Liebe“ nennt man landläufig, was wir aus dem Mund Jesu gehört haben. Doch ist es gut, da noch einmal etwas genauer hinzuschauen. Jesus sagt nicht: *Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen ... und alle deine Nächsten*, sondern: ... *deinen Nächsten – wie dich selbst*. So versteckt sich gleichsam in diesem Doppelgebot noch ein drittes Gebot. Wobei Jesus es nicht eigentlich als ein *Gebot* formuliert. Er scheint einfach davon auszugehen, dass jeder Mensch sich selbst liebt. Und diese *Selbstliebe* bzw. *Selbstannahme* setzt Jesus als Maßstab für die Nächstenliebe.

An dieser Stelle erhebt sich eine Schwierigkeit. Können wir wirklich davon ausgehen, dass jeder Mensch ein gesundes Selbstverhältnis, das rechte Maß an Selbstannahme hat, das dann auch als Maß für die Nächstenliebe taugt? Was aber ist ein „gesundes Selbstverhältnis“? Welche Fehlformen gibt es? Und wie gelangen wir überhaupt zu einem rechten Maß der Selbstannahme?

Schauen wir zunächst auf Fehlformen. Eine erste ist der *Narzissmus*, bei dem sich die *Selbstliebe* zu exzessiver *Selbstverliebtheit* steigert. Die Erfahrung zeigt, dass solche Menschen mit ihrem übersteigerten Selbstwertgefühl, ihrem Mangel an Empathie und ihrer Neigung, andere für eigenen Zwecke auszunutzen, kaum fähig zu wahrer Nächstenliebe sind. Wenn es stimmt, was Psychologen beobachten, gibt es eine immer größer werdende Anzahl von Kindern und Jugendlichen, die unter einer narzisstischen Störung leiden; wobei das wohl eine eher falsche Formulierung ist; denn es sind ja vor allem andere, die darunter zu leiden haben.

Sicher viel häufiger ist aber ein anderes Problem. Wer mit einem ehrlichen und kritischen Blick auf sich selbst schaut, wird feststellen, dass es neben unzweifelhaft Gutem auch manches Unschöne, ja Hässliche in uns gibt. Fangen wir mit dem Äußeren an. So mancher findet sich, wenn sie oder er in den Spiegel schaut, zu dick oder zu dünn, zu groß oder zu klein; stellt so manchen Makel an sich selbst fest; findet sich selbst manchmal sogar hässlich. Man vergleicht sich mit den Schönen und Makellosen, die uns aus Film und Fernsehen, der Werbung und den sozialen Medien entgegenlächeln. Instagram und TikTok setzen junge Menschen, besonders junge Mädchen, unter enormen Druck. Die, die hier posten und influencen, entsprechen einem Schönheits-, Schlankheits-, Mode- und Fitness-Ideal, bei dem viele nicht mithalten können; und auch wenn man weiß, dass hier geschönt, retuschiert und optimiert wird, erzeugt es bei vielen Frustration, Selbstzweifel, ja nicht selten Selbstablehnung bis hin zu Selbsthass.

Aber auch die Innenschau offenbart so manche Abgründe in unserem Herzen. Irgendwelche „Leichen im Keller“, sagt man, hat wohl jeder; d.h. einen oder mehrere dunkle Punkte in der eigenen Biographie in Form von mehr oder weniger großer Schuld, schlechten Angewohnheiten, Leidenschaften oder Begierden. Bisweilen zeigen sich verborgene Wünsche, Phantasien, Aggressionen und anderes, angesichts derer man vor sich selbst erschreckt und fragt: *Wie, das bin ich auch?* Wenn man all das nicht verdrängt oder sich selbst schönredet – wie soll da eigentlich Selbstannahme möglich sein? Gibt es nicht einfach zu viel, was nicht stimmt und was mich mit mir unzufrieden sein lässt?

An dieser Stelle kommt nun die *Gottesliebe* ins Spiel, und zwar in ihrer doppelten Bedeutung der Liebe Gottes zu mir sowie meiner Liebe zu Gott. Ein Mensch, der allein auf sich selbst schaut, wird, wie gesagt, wenn er wirklich ehrlich ist, immer wieder an sich selbst verzweifeln; jedenfalls in sich selbst nicht Grund genug finden, sich als Person uneingeschränkt zu bejahen und anzunehmen. Eine solche bedingungslose Selbstbejahung braucht einen Grund, der außerhalb des Menschen liegt und eine Instanz, die allein ihn dazu ermächtigen kann. Deswegen ist es notwendig, den Blick immer wieder von sich selbst weg nach oben zu richten, auf Gott hin, der mich, so dürfen wir glauben, bedingungslos liebt; dessen Liebe ich mir weder verdienen kann noch verdienen muss, sondern der mich annimmt und liebt, einfach so, wie ich bin. Was übrigens nicht bedeutet, dass Gott es liebt, wenn ich einfach so *bleibe*, wie ich bin. Gott will das Beste, meine besten Möglichkeiten aus

mir herauslieben. Mit weniger gibt er sich nicht zufrieden. Aber die Grundlage dafür ist, dass er mich selbst dann noch liebt, wenn ich falsche und irrige Wege gehe.

Diese liebende Annahme meiner Person durch Gott ist der eigentliche und tiefste Grund, dass auch ich mich annehmen darf, ja annehmen soll. Denn wenn Gott mich annimmt und sein uneingeschränktes Ja zu mir sagt – natürlich nicht zu allem, was ich tue, wohl aber zu mir als von Ihm geschaffener Person – wie sollte dann ich mich ablehnen dürfen? Er hat mich mir geschenkt, mich mit mir beschenkt, und so wäre es geradezu ein Sakrileg, eine frevlerische Missachtung Gottes, wenn ich dieses Geschenk zurückweise, indem ich mich zurückweise und ablehne oder gar hasse.

Und das schlägt nun auch eine Brücke zur *Nächstenliebe*. Auch in Bezug auf sie könnte man mit rein menschlicher Vernunft sagen: Eigentlich habe ich oft viel mehr Grund, Menschen zu misstrauen, sie auf Abstand zu halten, mich möglichst gar nicht mit ihnen abzugeben außer höchstens so, wie es persönlicher Nutzen und Höflichkeit erfordern. Wieso noch mehr als das? Wieso sie auch noch lieben?

Wieder finden wir die Antwort letztlich in Gott. Wenn ich von Ihm bedingungslos geliebt bin, dann kann das nicht nur für mich gelten, sondern muss für jeden anderen Menschen ebenfalls zutreffen. Wenn aber ausnahmslos jeder Mensch Gottes geliebtes Geschöpf ist und daher seine Liebe in jedem anderen Menschen gegenwärtig ist, dann ist es eine innere Unmöglichkeit, von meiner Bereitschaft zur Liebe auch nur einen Menschen auszuschließen. Genau von dieser Bereitschaft macht der erste Johannesbrief auch die Echtheit der Gottesliebe abhängig: „*Wenn jemand sagt: Ich liebe Gott!, aber seinen Bruder hasst, ist er ein Lügner. Denn wer seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, kann Gott nicht lieben den er nicht sieht.*“ (1 Joh 4,20)

Aber nochmals die Frage: Wie soll das möglich sein, insbesondere bei denen, die mich einfach nur nerven, mir übel wollen, (mir) Böses tun? Entscheidend ist an dieser Stelle, mir bewusst zu machen, dass Liebe nicht *Sympathie* bedeutet. Es gibt Menschen, denen gegenüber es sogar klüger sein kann, möglichst wenig mit ihnen zu tun zu haben, sie zu meiden und ihnen aus dem Weg zu gehen, weil es nur zu ungutem Streit und zu gegenseitigen Verletzungen führt. Wenn aber Jesus in der Bergpredigt sagt: „*Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen!*“ (Mt 5,44), dann gibt er sehr präzise an, welche Form die Liebe auch solchen Menschen gegenüber *immer* annehmen kann: nämlich die des *Gebets*. Solches Beten für Menschen, die Böses tun und auch mir gegenüber feindlich gesinnt sind, kann große Selbstverleugnung und heftige Selbstüberwindung kosten. Aber echte Liebe ist ohne die Bereitschaft auch zu solcher Selbstüberwindung nicht zu haben. Wobei die Erfahrung zeigt, dass das Gebet auch für die, die Böses tun oder uns selbst Böses angetan haben, mit der Zeit auch die Gefühle ihnen gegenüber zu läutern und zu reinigen vermag. Auch um unserer selbst willen ist uns diese Form der Liebe also aufgetragen.

Und so zeigt sich, dass der Dreh- und Angelpunkt der *Liebe* in meinem und unser aller Leben die Liebe Gottes zu mir und meine Liebe zu Gott ist, so wie das *Sch`ma Jisrael*, das *Höre Israel* aus der 1. Lesung Dreh- und Angelpunkt schon des jüdischen Glaubens war und ist. Der gläubige Jude trägt es auf der Haut, am Arm, vor der Stirn und sieht es täglich am Türpfosten seiner Wohnung. Auf Schritt und Tritt begegnet er diesem Herzensbekenntnis seines Glaubens und lässt sich daran erinnern. Dies steht auch uns Christen gut an, damit wir uns in der rechten Weise annehmen und nach diesem Maß auch unsere Nächsten lieben können.

Ja, Gott traut uns sogar noch mehr zu: Jesus ist der eine und einzige Hohepriester, in dem Gott seine Liebe zu mir und einem jeden anderen Menschen unüberbietbar *getan* hat, indem er, wie es in der 2. Lesung heißt, „*sich selbst dargebracht hat*“. Von daher setzt Jesus wenige Stunden vor seinem Hingabetod nochmals einen neuen und weit über das beschriebene Maß hinausgehenden Maßstab, wenn er in seinen Abschiedsreden sagt: „*Ein neues Gebot gebe ich euch: Liebt einander! Wie ich euch geliebt habe, so sollt auch ihr einander lieben. Daran werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid: wenn ihr einander liebt.*“ (Joh 13,34f) Das neue Maß ist *Seine* Liebe. Welch eine Herausforderung! Aber wie groß auch das Vertrauen Gottes in uns, dass es uns im Heiligen Geist möglich ist, uns dieser Liebe immer mehr anzunähern. Und so zeigt sich auch hier, dass die *Gottesliebe* jener Dreh- und Angelpunkt unseres Lebens ist, der uns hilft, uns selbst anzunehmen und unsere Nächsten, nicht nur nach Maßgabe unserer Selbstliebe, sondern nach Maßgabe der Liebe Jesu zu mir und jedem anderen Menschen.