

Lieben – sich selbst?

Beim Hauptgebot «Liebe deinen Nächsten – wie dich selbst» wird der zweite Teil oft ignoriert oder egoistisch gelebt.

FRANZISKA BISCHOF-JÄGGI

Wir leben in einer Zeit, in der wir sehr gefordert sind: von der Schnelligkeit der Technik und der Medien, von wirtschaftlichen Verunsicherungen und ganz banalen Sicherheitseinbussen in der Öffentlichkeit. Wäre es nicht auch möglich, dass bei uns ein Anschlag passiert, wie er kürzlich in Australien in einem Café oder in Paris auf einer Redaktion passiert ist? Begründete, gefühlte oder auch nur erahnte Gefahren und Bedenken beunruhigen uns vielleicht mehr, als wir wahrhaben wollen. Sie nagen an unserem Urvertrauen, Selbstwertgefühl, an unserem Vertrauen in Mitmenschen, und sie schüren Misstrauen, Zweifel, Sorgen und weitere Befürchtungen.

So passierte mir gestern ein Vorfall, der mich zutiefst erschreckte. Oder genauer gesagt meine Reaktion. Ich war alleine in der Stadt unterwegs, um Besorgungen zu erledigen – als eine Frau mittleren Alters ohne Taschen auf mich zusteuerte. Ich erkannte gleich, dass sie mich demnächst ansprechen wird, und weil ich sie nicht kannte und nicht einordnen konnte, verlangsamte ich meinen Schritt und beobachtete sie sehr genau. Sie fragte mich nach einem Weg. Ich verstand sie zuerst nicht und musste nachfragen. Nochmals fragte sie mich – dieses Mal akustisch verständlicher – nach dem Weg an einen bestimmten Ort in der Stadt. Jetzt verstand ich sie. Sie sprach Englisch mit einem unüberhörbaren und undefinierbaren Akzent. Weil ich nicht wusste, wie gut sie Englisch verstand, nahm ich meine rechte Hand zu Hilfe und gestikulierte während der ganzen Wegerläuterung.

Trickbetrügerfalle?

Die andere Hand hielt dabei die ganze Zeit meine umgehängte Handtasche *fest umschlungen*. Ich schäme mich zwar, das so zu offenbaren, aber das ist noch nicht alles! Bevor ich ihr antwortete, hatte ich kurz hinter mich geschaut und meinen Kopf nach links und rechts gedreht, ob ich nicht in eine Trickbetrügerfalle tappe. Ist das nicht unglaublich!?

Die Frau bedankte sich sehr höflich bei mir, schenkte mir ein warmes Lächeln und machte sich ziemlich zügig daran, meinem Wegbeschrieb zu folgen. Ich aber stand sicher noch zwei Sekunden da und wusste nicht, ob ich mich nun schämen oder rechtfertigen sollte, oder ob das Repertoire an Möglichkeiten doch vielfältiger sei. Von aussen sah mir bestimmt niemand an, was innerlich abging, doch in mir drin war die Sache noch lange nicht vorüber. Es beschäftigte mich, wie stark wir inzwischen auf Vorsicht getrimmt worden sind, so dass auch ich jemandem, der um Hilfe bittet, zuerst misstrauere! Genau das erschüttert mich.

Unser christlicher Grundauftrag lautet doch: «Liebe deinen Nächsten so wie dich selbst!» Angewandt auf die geschilderte Situation bedeutet dieser Grundsatz doch nichts anderes, als dass ich in meinen Werten verunsichert war und dies gegen aussen auch «kundtat». Wie aber wäre die Situation verlaufen, hätte ich mich nicht verunsichern lassen und hätte den christlichen Grundsatz voll gelebt? Sowohl ich als auch mein Gegenüber hätten davon nur profitiert! Aber ich habe mich in die Angst vor einer Bedrohung hineinmanövrieren lassen, welche vielleicht in nur einem von 1000 Fällen oder noch weniger oft wirksam würde.

«Liebe ... wie dich selbst!»

Mit dem Teil des Grundsatzes meine ich natürlich nicht, dass wir in Selbstverherrlichung abdriften und Selfies (selbstgemachte Fotos von sich selbst) *en masse* produzieren sollen, um sie selbstverliebt der ganzen Welt zur Verfügung zu stellen. Denn hinter diesem Vorhaben verbirgt sich mit Bestimmtheit wiederum das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Liebe. Die Selfiesucht vieler Menschen stellt bloss eine *Kompensation* für andere, nicht erfüllte Bedürfnisse dar. Sie hat weder mit echter Anerkennung noch mit wahrer Selbstliebe zu tun. Dazu gehörte eher, sich selbst mindestens so viel Zeit zu gönnen, wie wir all den News, den durch sie transportierten Verunsicherungen und den medialen Erwartungen schenken. Wetten, wir wären selbstsicherer? Wetten, wir wären alle wieder weit standhafter und toleranter anderen und auch uns selbst gegenüber?

***Nur wenn ich auch mich als besten
Freund annehme, trage ich zum Frieden
in der Welt bei.***

Sich auch etwas verzeihen

Ich möchte einen Gedankenschritt weiter gehen: Ist Ihnen folgende Situation auch schon passiert? Sie haben Besuch und dieser schüttet den Kaffee aus. Selbstverständlich entschuldigt er sich sofort – und selbst reagiert man mit Beschwichtigung: «Ist doch kein Problem! Das kann jedem passieren! Und sowieso, es ist ja schon fast wieder aufgeputzt. Warte, ich mach dir rasch einen neuen Kaffee.» Wie aber fällt die Reaktion aus, wenn uns selbst das Missgeschick passiert? Egal ob zu Hause



**Bild: Georgette
Baumgartner-Krieg**

oder anderswo: Wir alle neigen dazu, uns zu ärgern. «Ach wie doof aber auch! Wie habe ich mich wieder angestellt!» Vielleicht folgt sogar Selbstabwertung: «Sowas kann aber auch wirklich nur mir passieren!» Interessanterweise fällt die Reaktion meist auch so aus, wenn dem Partner oder den eigenen Kindern dasselbe geschieht: Wir reagieren in *unserer* Familie weit weniger verständnisvoll und schon gar nicht beschwichtigend wie bei einem Freund. Das ist doch aber einfach nicht fair und alles andere als christlich – uns selbst gegenüber!

Mich als besten Freund annehmen

«Liebe deinen Nächsten *wie dich selbst*» bedeutet in diesem Fall, sich selbst und seinesgleichen kleinere Alltagsmissgeschicke genauso zu verzeihen, wie wir das bei einem Freund täten!

Wir alle tragen eine grosse Aufgabe und damit verbunden eine Verantwortung mit uns herum: Wir sollten uns selbst akzeptieren und lieben! Nur wer mit sich selbst tolerant umgeht, sich gegenüber auch immer wieder versöhnlich gesinnt ist – nur wenn ich über mich selbst und meine Fehler *auch* lachen kann, mich einfach als besten Freund annehme, so «wie ich bin»: *Nur so kann ich mit einem wesentlichen Schritt zum Frieden in der Welt bei-*

tragen! Weil bei zu viel Selbstlosigkeit letztlich auch die Nächstenliebe unter die Räder kommt.

Denn wer mit sich selbst im Reinen ist, tritt auch gegen aussen anders, nämlich positiver auf. Und da wir nun mal die Verkörperung von uns selbst sind, haben wir genau zwei Möglichkeiten: uns eben als besten Freund zu sehen – oder uns selbst das Leben täglich schwerzumachen. Ich entscheide mich für die erste Variante und möchte versuchen, mehr danach zu leben. Und nochmals zum Anfang: Damit verbunden muss ich mit mir selbst auch vereinbaren, wie viel Misstrauen und Argwohn ich im Alltag anderen gegenüber Platz geben will. Meine Antwort lautet: Nur gerade so viel, wie ich mir selbst auch eingestehe. Und da ich mich ja entschieden habe, zu 100 Prozent als mich selbst zu leben, zu lieben, zu versöhnen, hat das Konsequenzen! «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst» ist wahrlich eine grosse Herausforderung! ■

Franziska Bischof-Jäggi ist pädagogische Psychologin sowie Paar- und Familientherapeutin. Sie ist Mutter von vier Kindern und führt die Powermanagement GmbH in Zug, ein Kompetenzzentrum für Work-Life-Balance.