

## Liebst du dich?

### Selbstwahrnehmung

Sonntag, 26. Februar 2023, Predigt: Timon Studler

---

Heute betonen wir den Aspekt der Selbstwahrnehmung. Wer bin ich, wen sollte ich da lieben? Sich selbst zu kennen und richtig wahrzunehmen, hat viel mit Selbstliebe zu tun.

#### Eine nüchterne Einschätzung

*Ich rufe daher aufgrund der Vollmacht, die Gott mir in seiner Gnade gegeben hat, jeden Einzelnen von euch zu nüchterner Selbsteinschätzung auf. Keiner soll mehr von sich halten, als angemessen ist. Massstab für die richtige Selbsteinschätzung ist der Glaube, den Gott jedem in einem bestimmten Mass zugeteilt hat.*

Römer 12,3

Als Massstab nennt Paulus den Glauben an Jesus Christus, den auferstandenen Messias, der uns Christen vereint. Dieser Glaube beinhaltet auch das Wissen, dass wir alle angewiesen auf Gott und gleichzeitig reich beschenkt sind. Wir müssen als Massstab also nicht unsere Mitmenschen zum Vergleich heranziehen, sondern dürfen uns an Gottes Sicht über uns ausrichten. Diese Ausrichtung hilft uns, uns selbst als einzigartige Geschöpfe, die Gott geschaffen hat, zu sehen. Sie macht uns jedoch auch klar, dass wir unvollkommen und ergänzungsbedürftig sind.

#### Einzigartig und unvollkommen

Auf der Suche nach einer nüchternen und unverzerrten Selbsteinschätzung bewegen wir uns in einem Spannungsfeld.

- **Einzigartig** - Würde, die uns nichts und niemand nehmen kann. Unglaublich wertvoll und reich beschenkt.
- **Unvollkommen** - Trotzdem gibt es Grenzen, die uns Gott ebenfalls gegeben hat, wir brauchen Ergänzung.

#### Spieglein Spieglein an der Wand

Wenn wir uns mit Gott und der Bibel beschäftigen, um seine Sicht der Dinge zu erforschen, werden wir zwangsläufig immer wieder mit unserer eigenen Unvollkommenheit konfrontiert. Es ist wie der Blick in den

#### Unvollkommenheit provoziert

Wenn ich mich selbst in Gottes Licht wahrzunehmen versuche, fallen mir Dinge auf, die mir nicht gefallen. Charaktereigenschaften, Schwächen und Makel. Diese Feststellung provoziert in zwei mögliche Richtungen.

#### Selbstverurteilung

Die Feststellung, dass ich unvollkommen bin, nimmt alles ein. Ich sehe nur noch Fehler, Schatten und Schwächen - nur noch Ungenügendes und Unvollkommenes. Ich beginne mich selbst zu verurteilen, ja verabscheuen und lebe entsprechend. Vielleicht habe ich auch gelernt, dass diese Haltung besonders demütig ist. Lieber ich bin zu demütig, als dass ich plötzlich zu stolz werde. Selbstverurteilung kann die Spannung lösen, dass wir einzigartig und trotzdem unvollkommen sind. Es löst sie aber, indem sie die Würde, die Einzigartigkeit und die Liebe Gottes für seine Geschöpfe ausblendet und überdeckt. Kämpfe ich mit dieser Art von Minderwert, lädt Gott mich ein, die Würde, die er mir gegeben hat, wiederzuentdecken (1. Mose 1,26).

#### Selbstverliebtheit

Uns gefällt nicht alles, was wir sehen. Offenbar haben wir Menschen die Fähigkeit, Dinge auszublenken und zuweilen sogar ganz zu verdrängen. Wir unterdrücken die Unvollkommenheit so stark, dass wir selbst glauben, dass wir sie nicht mehr haben. Unser Leben ist so selbstop optimiert, dass wir uns und unseren Mitmenschen erfolgreich vorspielen können, dass alles in bester Ordnung sei. Mehr noch, es gibt keine Probleme, keine Schwächen, keine Missgeschicke. Wir haben Strategien, wie wir uns immer im besten Licht zeigen können, und

reagieren stark auf mögliche Kritik oder Hinterfragungen unserer Souveränität. Als guter Christ hat man sein Leben im Griff zu haben.

Vielleicht entdeckst du auch hier Tendenzen. Du stellst dich vielleicht manchmal kompetenter, erfahrener und überlegener dar, als du es wirklich bist. Wie stehst du zu Fehlern? Kannst du zu deinen Unvollkommenheiten stehen, ohne dass du das Gefühl hast, gleich deine Popularität zu verlieren? Selbstverliebtheit ist nicht Liebe, die annimmt. Es ist vermeintliche Liebe, die nur einen Teil annimmt. Den anderen Teil hilft sie zu verdecken.

## **Unvollkommenheit im Jahr 2023**

Wir leben heute in einer Zeit, in der das «Abdecken» zum Geschäftsmodell avanciert ist. Unvollkommenheit bekommt primär dann Aufmerksamkeit, wenn es darum geht, sie zu kaschieren oder auszubügeln. Fitnessapps, Weiterbildungen, Beautyprodukte, Beratung so weit das Auge reicht. Und als wäre das nicht genug, finden sich auch Vorbilder wie Sand am Meer. Menschen, die sich uns präsentieren ohne Unebenheiten und Schwächen.

Aber, bei allem Einfluss, den die Welt mit ihren vielen Verlockungen auf uns hat; viel prägender ist doch unser persönliches Umfeld. Deine Tochter lernt von dir. Als Chefin prägst du den Umgang mit Unvollkommenheit. Als Freund kannst du den Menschen zeigen, wer du wirklich bist. Du und ich, wir sind uns gegenseitig Vorbild. Der Anspruch an mich selbst, perfekt zu sein, hat nicht nur für mich Konsequenzen, sondern auch für mein Umfeld.

## **Mut zur Lücke**

Perfektion ist nicht erstrebenswert. Die Bibel fordert von uns eine nüchterne Selbsteinschätzung, nicht ein Topresultat. Warum sollten wir verstecken, wo unsere Grenzen liegen? Brené Brown, eine amerikanische Autorin, die selbst viel zu Unvollkommenheit, Scham und Verletzlichkeit forscht und schreibt, umschreibt in ihrem Buch «Die Gaben der Unvollkommenheit» Authentizität als: «...die tägliche Praxis, loszulassen, wer du glaubst sein zu müssen, und zu umarmen, wer du bist.» Loslassen, wer ich glaube (man mir sagt, ich von mir erwarte...) sein zu müssen. Umarmen, wer ich bin - mit all meinen Einzigartigkeiten UND Unvollkommenheiten. Einen ehrlichen Blick in den Spiegel wagen, annehmen wen ich da sehe.

Es braucht etwas Mut, wenn wir zu unseren Unvollkommenheiten stehen, unsere Grenzen beachten und uns verletzlich zeigen. Es ist etwas gefährlich oder unsicher - andere könnten überrascht oder gar enttäuscht sein. Mutiges Handeln birgt ein Risiko, aber wir tun uns selbst und unseren Mitmenschen damit einen grossen Gefallen.

## **Abschluss**

Erinnern wir uns an den Massstab, den Paulus uns für die nüchterne Selbsteinschätzung gibt. Den Glauben, das Bewusstsein, dass wir Jesus Christus brauchen, wir bedürftig und unvollkommen sind, als seine Geschöpfe aber einzigartig und würdig.

- Was siehst du, wenn du in den Spiegel schaust? Nimmst du dich wahr, wie Gott dich sieht, oder hast du deine Tricks, um dem, was dir nicht gefällt zu entfliehen?
- Auf welche Seite zieht dich diese Spannung, eher einzigartig oder eher unvollkommen?

Zum Abschluss möchte ich zwei Post it's auf den Spiegel kleben:

1. Angenommen  
Wenn wir uns in Gottes Licht im Spiegel betrachten, dann wissen wir, dass wir bei aller Unvollkommenheit zu 100% angenommen sind. Unser Schöpfer ist auch unser Vater, der uns zuerst liebt und immer lieben wird.
2. Zur Veränderung berufen  
Gott weiss um unsere Unvollkommenheiten und Schlagseiten. Mit ihm zusammen können wir Next Steps unter die Füsse nehmen, uns verändern und ihm ähnlicher werden. Wir können mit seiner Hilfe lernen, immer mehr unserer Würde entsprechend zu leben.

Bei Gott sind wir sicher genug, um Schwäche zuzulassen und uns auf unserem Weg führen zu lassen.