

## Liebst du dich?

### Selbstfürsorge

Sonntag, 05. März 2023, Predigt: Reto Lussi

---

#### Verantwortung übernehmen

In unserer Serie «Liebst du dich?» befassen wir uns mit einem aktuellen und wichtigen Thema - der Selbstliebe. Selbstliebe klingt gleich nach Selbstverliebtheit. Das ist jedoch nicht gemeint damit. Es geht nicht um Egoismus oder Selbstopтимierung à la «immer stärker, klüger, schöner». Vielmehr geht es darum, sich selbst mit allen Stärken und Schwächen wahrzunehmen und Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen. Ein Zitat begleitet mich dabei seit einigen Jahren: «Ich bin der einzige Mensch, den ich ändern kann!» Nur allzu oft tendiere ich dazu, in Konflikten das Problem bei anderen zu suchen (Partner/in, Kinder, Chef, Umstände etc.) oder meine Handlungen als Reaktion einer Aktion zu entschuldigen (Wie, wenn unsere Kinder sich gegenseitig beschuldigen, angefangen zu haben). Reif zu handeln bedeutet, Verantwortung für sein eigenes Tun zu übernehmen. Diese Aufgabe wurde dem Menschen mit der Schöpfung übertragen (vgl. Teil 1).

*Darum soll jeder sein Leben genau prüfen. Dann wird er sich über seine guten Taten freuen können, aber keinen Grund zur Überheblichkeit haben. Denn jeder ist für sein eigenes Tun vor Gott verantwortlich.*

Galater 6,4-5

Im Galaterbrief ermutigt Paulus die Christen dazu, sich von Gottes Geist verändern zu lassen, damit ihre Leben aufblühen können. Ein Traum, den wir alle gerne mitträumen.

#### Selbstfürsorge

Wenn wir darüber nachdenken, wie wir Menschen konkret aufblühen können, dann kommt man nicht an einem bekannten Vers aus dem Buch der Sprüche vorbei:

*Mehr als alles, was man sonst bewahrt, behüte dein Herz! Denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens.*

Sprüche 4,23

Die Quelle des Lebens eines Menschen entspringt aus seinem Herzen. Wenn wir uns also fragen, wie wir als Menschen aufblühen können, dann kommen wir nicht darum herum, uns mit unserem Herzen zu beschäftigen. Auf unser Herz zu achten, es wahrzunehmen, sich darum zu kümmern, es zu versorgen, es zu beschützen, es zu pflegen und es in die richtige Richtung zu lenken. Das alles sind Aufgaben, die uns zukommen, wenn wir Verantwortung für unser Leben übernehmen, und Begriffe, die an die Pflege eines Gartens erinnern. So wie Adam und Eva den Garten bebauen und bewahren, kümmern wir uns um unser Herz. Einige übersetzen Herz hier als «Gedanken und Gefühle». Bestimmt besonders wichtige Aspekte und doch macht das hebräische Menschenbild keine Trennung. Es versteht den Menschen ganzheitlich, und Herz (hebräisch: lèb) darum auch nicht nur als einen einzelnen - in diesem Fall emotional-seelischen - Aspekt des menschlichen Lebens. Da sind alle körperlichen, seelischen, emotionalen und geistlichen Eigenschaften eingeschlossen.

*So bezeichnet etwa das Wort «Herz» sowohl das Organ als auch die Brust im Ganzen, dazu auch die Emotion (vgl. «Herzklopfen»), Wunsch und Wille («sich ein Herz fassen») und das Denken (etwas «beherzigen»).*

Martin Rösel (Bibelkunde des Alten Testaments)

Um jedoch gut für sein Herz sorgen zu können, brauchen wir göttliche Unterstützung. Die Lebensgeschichten der biblischen Personen machen deutlich, dass wir auch mit viel Anstrengungen diesen Auftrag nur in einem beschränkten Umfang umsetzen können. Wie gut zu wissen, dass Gott uns durch Jesus Christus übernatürlichen Power zur Verfügung stellt, um unser Herz immer wieder zu erneuern.

*Ich will euch ein neues Herz und einen neuen Geist geben. Ja, ich nehme das versteinerte Herz aus eurer Brust und gebe euch ein lebendiges Herz.*

*Hesekiel 36,26*

Die grundlegende Umgestaltung des Herzens ist ein Geschenk Gottes. Aus eigener Kraft werden wir es nicht schaffen. Ohne unser Mitwirken wird Gott es uns aber nicht aufzwingen. Lasst uns darum unser Herz Gott immer wieder neu hingeben, damit er durch seinen Heiligen Geist an uns arbeiten kann.

## **Fünf Ebenen der Selbstfürsorge**

Vor ein paar Tagen bin ich auf der SRF-App auf einen [Artikel](#) zu unserem Thema gestossen. Darin spricht die Psychologin und Psychotherapeutin Sandra Figlioli-Hofstetter über Selbstfürsorge. Auch sie fasst ihr Thema mit der biblischen Weisheit zusammen: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!» Sie sagt, dass Selbstfürsorge auf fünf Ebenen geschehe – ganzheitlich wie es schon das hebräische Menschenbild verstanden hat. Diese Ebenen finden wir an unterschiedlichen Stellen auch in der Bibel immer wieder:

- Körper (Bsp. Ruhe, Schlaf, Sport, Entspannung etc.)
- Gefühle (Was tut mir gut? Wie reguliere ich meine Emotionen?)
- Verstand (Selbstgespräche, Umgangsformen mit sich selbst)
- Sozial (Mit wem verbringe ich Zeit?)
- Spiritualität (Dankbarkeit, Sorgen abladen, Gottesbeziehung)

Hier geht es nicht um eine abschliessende Liste oder eine Checkliste, die man der Reihe nach abhaken muss. Vielmehr soll sie uns dazu inspirieren, unser Leben ganzheitlich zu betrachten. In welchem Lebensbereich siehst du die grösste Baustelle, um aufblühen zu können? Um was solltest du dich kümmern, damit dein «Herz» gesund und vital sein kann? Wo brauchst du die Hilfe des Heiligen Geistes? Weisheit, Willenskraft, Gelingen oder Durchhaltewillen?

## **Kleine Schritte mit grosser Wirkung**

Eine Ermutigung möchte ich uns allen zum Schluss noch mitgeben. Lasst uns die Kraft der «kleinen Schritte» nicht unterschätzen. Vielleicht geht es dir auch manchmal so, dass du dir viel vornimmst (Neujahrsvorsätze, Fastenzeit etc.) und bald wieder scheiterst. Willkommen im Club der Scheiternden! Gehen wir dazu nochmals in unser Badezimmer. Hier halten wir uns tagtäglich auf und führen verschiedenste Aktivitäten aus. Nehmen wir das Zähneputzen. Drei Mal am Tag (morgens, mittags und abends) putzen wir für rund 2 Min. unsere Zähne. Was geschieht, wenn wir es einmal nicht machen? Genau, nichts! Was geschieht, wenn wir es gar nie machen? Wir kriegen Karies. Die Wahrheit ist einfach, gilt genauso für Fitnessstraining, Freundschaften oder alle anderen Ebenen der Selbstfürsorge. Nicht die einzelne Aktion macht den grossen Unterschied. Die Kraft liegt in der Wiederholung. Wenn wir aufmerksam sind, unser Herz Gott immer wieder neu hingeben und mit seiner Hilfe kleine Schritte gehen, dann werden wir miterleben, wie unser Leben immer wieder aufblüht.

*Following Jesus is not about trying really hard but about training really hard.  
(Bei der Nachfolge von Jesus geht es nicht darum, sich möglichst viel Mühe zu geben, sondern  
möglichst viel zu üben)*

*John Mark Comer*