

GreifBar 90

22. April 2018

Einzigartich – Über die Kunst der Selbstliebe  
Stadthalle Greifswald

„Einzigartich -  
Über die Kunst der Selbstliebe“

„Wer sein Leben erhalten will, der wird’s verlieren; und wer sein Leben verliert um meinetwillen und um des Evangeliums willen, der wird’s erhalten“ (Mk 9,35)

Band: Oster-Medley (ohne Text)

Moderation

Band: „Ein hoch auf uns“ (Andreas Bourani)

Verkündigung #1

Video: Baggage

Verkündigung #2

Band: „What I’ve done

Theaterstück: Nick Benoit „Öl“ (Saskia Pfannkuch)

Verkündigung #3  
Band: „My victory“

Moderation: Felix Eiffler

Band: Ostermedley (mit Text)

Verkündigung #1

Ach, das war ein Tag, der 13. Juli 2014, Maracana-Stadion: „Ein Hoch auf uns.“ Nach dem 7:1 gegen Brasilien jetzt das Finale gegen Argentinien, Schürrle von links auf Götze im Zentrum, Schuss, Tor und Deutschland ist Weltmeister. Und im Stadion erklang dieses Lied: „Ein Hoch auf uns!“

Das sind tolle Stunden, in denen alles stimmt. Stunden, in denen wir uns selbst feiern. Voller Freude. Übermütig. Nichts als Zuversicht.

Vielleicht sagen Sie: „Ein Hoch *auf uns*? Also, das erwarten wir nicht gerade in einer christlichen Veranstaltung. Müsste es hier nicht Halleluja heißen statt ‚Ein Hoch auf uns‘? Und: Gott sei Dank, aber sicher nicht: Götze sei Dank?“

Naja, ein bisschen augenzwinkernd ist das schon, wenn wir so einsteigen. Aber nur ein bisschen. Die Frage meinen wir schon ernst: Haben wir Grund uns zu beglückwünschen, unser Leben gar zu feiern? Können wir mit Robbie Williams singen: „I love my life“?

Am Ende dieses Abends können Sie vielleicht sagen: „Ja, wir haben Grund uns zu beglückwünschen, das Leben zu feiern und aus voller Kehle mitzusingen: ‚I love my life.“ Und das hat mit diesem Glauben der Christen zu tun, mit diesem Jesus, um den es hier in der Stadthalle immer geht, wenn GreifBar einlädt.

Ich möchte Ihnen gerne erzählen, was ich am christlichen Glauben mag. Denn das hat genau damit zu tun. Ihr seid zu beglückwünschen, sagt Jesus einmal zu seinen Zuhörern. Ein Hoch auf euch, weil ihr dem Vater im Himmel so wertvoll seid. Und diesen Gedanken möchten wir heute ein wenig entfalten. Unser Ziel ist es, Ihnen davon zu erzählen, wie der christliche Glaube uns in unserem Verhältnis zu uns selbst hilft.

Wer Gott kennt, bekommt ein neues, gesundes und frohes Verhältnis zu sich selbst. Aber auf eine besondere Weise: Gott macht uns für uns selbst frei, indem er uns von uns selbst frei macht. Das ist sozusagen meine These: Gott macht uns für uns selbst frei, indem er uns von uns selbst frei macht.

Ich mache es einmal nur an einem Beispiel deutlich: Das Schöne und Beglückende am christlichen Glauben ist, dass wir jeden Morgen neu anfangen können und das Alte hinter uns lassen dürfen. Jeder Morgen hat etwas von Ostern, von Auferstehung und Neuanfang. Ein paar Beispiele gefällig?

Ich darf mein Versagen hinter mir zurück lassen. Wir bleiben ja manches schuldig. Und wir werden an anderen schuldig. Aber ich kann jeden Abend abgeben, was falsch gelaufen ist. Ich darf es mir gönnen, die Last nicht mit durch die Nacht und in den neuen Tag zu schleppen. Und am nächsten Morgen stehe ich auf und weiß: Ich fange von vorne an. Vielleicht muss ich noch das eine oder andere klären und in Ordnung bringen, aber ich tue es mit dem Wissen: Mir ist verziehen. Die Schuld ist getilgt. Gottes Güte ist an diesem Morgen brandneu, unverbraucht. Welche Erleichterung. Die Kunst der Selbstliebe: Ich gönne mir, was Gott mir verspricht: jeden Morgen einen frischen Start!

Ich darf auch meinen Zorn hinter mir zurück lassen. Es gibt da einen schönen Satz im Neuen Testament: Ich soll, so heißt es da, die Sonne über meinem Zorn nicht untergehen lassen. Zorn ist nicht an sich schlimm. Aber er kann schlimm werden, wenn ich ihn nähre und sich ausbreiten lasse. Aber ich kann abends zum Zorn sagen: „Du hattest jetzt deine Zeit. Jetzt ist es Zeit für dich zu gehen. Und morgen will ich dich hier nicht mehr sehen.“ Und dann fange ich neu an, an einem neuen Tag, auch mit den Menschen, mit denen es nicht so gut lief. Die Kunst der Selbstliebe: Ich lasse mir meine Seele nicht durch den Zorn vergiften.

Ich darf auch mein Scheitern hinter mir lassen. Da hatte ich mir etwas vorgenommen, und es ist mal wieder nicht gelungen. Im Glauben an Gott lerne ich: Es ist nicht tragisch hinzufallen. Steh auf. Gott hat Geduld mit dir. Hab du auch Geduld mit dir. Justiere dein Vorhaben nach. Hol dir Hilfe. Aber bleib nicht liegen. Jeder Morgen ist ein neuer Anfang. Zur Kunst der Selbstliebe gehört es auch, Geduld mit uns selbst zu haben – jedenfalls nicht strenger mit uns zu sein als Gott es ist.

Warum ist das so? Warum ist das so, dass ich jeden Morgen neu anfangen und das Alte hinter mir lassen darf? Antwort: Es ist so, weil ich Gott wichtig bin. „Ein Hoch auf uns“, das heißt doch: Wir können uns beglückwünschen, ja glücklich schätzen. Wir sind so wichtig, dass wir sogar Gott wichtig sind.

Selbstverständlich ist das nicht. Nicht einmal naheliegend ist es. Wir könnten ja auch denken: Wir sind vergängliche und winzige Wesen. Warum sollte sich Gott für uns interessieren? Wenn es Gott gibt, sind wir dann nicht einfach zu viele, zu winzige, zu unbedeutende und zu vergängliche Wesen?

Und mancher macht ja nicht einmal unter Menschen die Erfahrung wichtig zu sein, liebenswert und bedeutend. Wie viele Kinder kämpfen sich noch im Erwachsenenalter ab, um dem Vater oder der Mutter zu beweisen, dass sie Grund haben, stolz auf sie zu sein! Das Leben zeigt uns keineswegs immer, dass wir wichtig sind.

Und doch: Gott sind wir wichtig. Nicht austauschbar. Nicht zu winzig. Nicht zu vergänglich. Im großen alten Buch der Bücher heißt es: Ich, Gott, habe dich bei deinem Namen gerufen. Gott kennt dich beim Namen. Bei Gott bist du wichtig. Und er würde es merken, wenn du nicht da wärst, selbst wenn es kein anderer merkte. Für ihn bist du „einzigartich“.

Und deshalb kann ich an jedem Tag meine Lasten abwerfen und an jedem Morgen noch einmal wieder bei Null anfangen. Sonst müssten wir ja einiges an Ballast mit uns herumschleppen! Aber schauen Sie selbst…

Verkündigung #2

Es tut gut, Lasten abzuwerfen. Aber das ist ja erst der Anfang. Was bedeutet es denn noch, sich selbst zu lieben? Wie geht diese Kunst?

Als ich mich auf diesen Abend vorbereitete, meldete sich meine neue Uhr. Die redet mit mir. Toll. Und was redet sie? Also, ich dachte gerade darüber über diesen Abend nach, als mich ein sanftes Klingeln meiner Uhr aufschreckte. Ich schaute hin und las - wörtlich dies: „Nimm dir diese Woche Zeit für dich, Michael. Tu dir was Gutes!“ O.k., das war die mahnende Erinnerung an die fehlenden Kilometer im Trainingsplan. Aber das verschärft höchstens meine Frage! Wie geht das sonst im Leben: „Tu dir was Gutes?“

Ich möchte das Ganze etwas grundsätzlicher anfassen. Wie gehe ich auf eine Weise mit mir um, die tatsächlich wohltuend und liebevoll ist?

Grob gesagt, gäbe es ja zwei Extreme: Das eine wäre die völlige Missachtung meiner selbst. Ich halte mich dann für wertlos. Oder ich vernachlässige alles, was ich eigentlich brauche. Ich schädige mich selbst auf die eine oder andere Weise. Nicht gut!

Das andere Extrem ist ebenso schwierig: Ich drehe mich nur noch um mich selbst. Ich bin mir selbst das Wichtigste. Vielleicht spüren wir: Wer so lebt, befremdet uns. Wir nennen ihn dann selbstverliebt und selbstbezogen. Nichts davon klingt gut in unseren Ohren.

Wie schwer das mit der gesunden Selbstliebe ist, erzählt eine alte Geschichte. Sie stammt aus der Antike und erzählt von einem jungen Mann, der auf den Namen Narziss hörte. Narziss war der überaus schöne Sohn eines Flussgottes. Als Narziss erwachsen wird, wird er heftig umworben: Viele werben um seine Liebe. Aber der schöne Junge weist jeden, der sich ihm nähert, herzlos zurück. Niemanden hält er für würdig, *von ihm* geliebt zu werden. Einem Verehrer schickt er sogar einen Dolch – und der bringt sich damit um.

Es gibt verschiedene Versionen, wie das alles endete. Die bekannteste ist vielleicht die: Narziss kommt eines Tages zu einer klaren Quelle und will seinen Durst löschen. Da schaut er in das Wasser und erblickt sein Spiegelbild. Sofort ist er unsterblich *in sich* verliebt und kann sich nicht satt sehen am eigenen Anblick. Immer tiefer neigt er sich dem eigenen Bild entgegen, bis er stürzt, ins Wasser fällt und ertrinkt. Am Ufer hat man nur noch eine Blume gefunden, eine – Narzisse.

Die Geschichte beschäftigt die Menschheit seit vielen Jahrhunderten. Wie kann das Verhältnis des Menschen zu sich selbst gesund sein, nicht so, dass wir uns selbst vernachlässigen? Aber auch nicht so, dass wir uns nur noch um uns selbst drehen und krankhaft verliebt sind in das eigene Spiegelbild!

Man könnte sagen, dass Narziss der Heilige unserer Tage sei. Es ist wie ein Tanz um das goldene Selbst. Man hat uns beigebracht: mehr Achtung vor dem Selbst würde unsere Probleme lösen. Inzwischen wissen wir: Das Gegenteil ist der Fall. Die pausenlose Betonung wie wichtig mein kleines Ich sei, macht uns nur ichbezogener und damit: schwächer. Es herrscht z.B. eine große Empfindlichkeit bei Kritik, dabei können wir durch gute Kritik wachsen. Aber eine Generation, die immer nur hört, wie toll sie ist, mag nicht hören, dass sie wachsen muss. Eine Psychologin sagt über manche Führungskräfte: Die am wenigsten kompetent sind, haben das größte Selbstbewusstsein. Kleine Kompetenz - großes Ego. Narziss lässt grüßen. Ich bin das Zentrum meines Universums. Darum ist mein liebstes Fotomotiv nicht die schöne Welt dort draußen, sondern: ich selbst. Me, my selfie and I. Um wieder von anderen zu lernen, uns selbst realistisch einzuschätzen, gesunde Beziehungen zu pflegen, müssten wir das mächtige Biest in uns zähmen: unser Ego. Aber wie soll das gehen?

Mich fasziniert seit langem ein Gedanke des Wiener Psychiaters Viktor Frankl. Frankl hat eine der großen Schulen der Psychotherapie begründet. Und eine Idee, die er dabei hatte, bezieht sich genau auf unser Thema. Es geht um die Frage, wie ein Mensch glücklich werden kann. Das erinnert schon an diese Frage: Wie liebe ich mich auf die richtige, gesunde Weise? Frankl sagt: Ich kann „Glück“ nicht direkt ansteuern. Ich werde nicht glücklich, wenn ich um jeden Preis glücklich werden möchte. Vielmehr stellt sich das Glück als Nebenprodukt ein, wenn ich mich ganz an etwas anderes verschenke. Will sagen: wenn ich etwas außerhalb meiner selbst mit ganzer Hingabe liebe. Einen Menschen, eine Aufgabe, einen höheren Sinn. Ich kann „mich“ nicht direkt lieben. Seine Idee war: Indem ich mich ganz selbst vergesse in dem, was ich liebe, finde ich ganz zu mir. Ich finde mich, indem ich mich loslasse. Ich bin bei mir, wenn ich mich nicht mit mir befassen muss.

Man kann das ab und an sogar erleben. Als unsere Kinder noch klein waren, sind wir einmal in Urlaub gefahren. Und ich erinnere mich bis heute an einen Morgen, als wäre es gestern gewesen. Wir sind irgendwann alle wach geworden, und irgendwie geriet der normale Tagesablauf aus der Bahn. Wir fanden uns vor dem Teppich vor, meine beiden kleinen Jungs, 4 und 6 Jahre alt, und ich. Und wir hatten eine große Kiste Lego bei uns. Wir fingen an zu bauen, auf dem Teppich, in unsren Schlafanzügen. Wir bauten und bauten und die Stunden vergingen. Wir waren völlig versunken in das Spiel und vergaßen Frühstück und Tagesplanung. Wir waren außer uns und doch ganz bei uns. Wir dachten nicht an uns, nur an das Spiel. Aber wir fühlten uns so was von wohl in unserer Haut. Dieser Morgen vor 30 Jahren gehört zu meinen kostbaren Erinnerungen im Zusammensein mit meinen beiden Jungs.

Die Idee lautet also: Wir sollen uns wichtig nehmen, aber in der Weise, dass wir uns genau das gönnen: Etwas lieben, das größer ist. Etwas tun, in dem wir uns verlieren. Die Kunst der Selbstliebe ist die Kunst des Selbstvergessens. Aber nicht wie bei dem, der sich vernachlässigt, sondern ganz wie bei dem, der ganz eins ist mit dem, was er liebt. Jesus bringt das einmal so auf den Punkt: Wer sein Leben festhalten will, der wird es verlieren, wer aber sein Leben verliert, wer es aus der Hand gibt, wer es mir anvertraut, der wird es gewinnen. Paradox, aber ganz auf der Spur, die wir gerade bedenken. Wer um sich kreist um sich zu lieben, der tut sich nicht gut, sich nicht und anderen erst recht nicht.

Aber wir kennen das: Menschen, die offenbar wie Narziss nur sich selbst wichtig nehmen. Denken Sie an zwei alltägliche Situationen. Auf der Arbeit. Wie ist das mit Chefs oder Kollegen, in denen ein kleiner Narziss wohnt? Wenn es schlimm kommt, nutzt er jeden anderen für sich aus. Er manipuliert andere, nur um zu kriegen, was er beansprucht. Und er schädigt andere, die nie mehr sein dürfen als Erfüllungsgehilfen für das eigene unersättliche Bedürfen. Ist das die Kunst der Selbstliebe oder blanker Egoismus?

Noch schmerzhafter ist es in Liebesbeziehungen, wenn der eine den anderen nur braucht, damit es ihm selbst gut geht. Es geht dann gar nicht um den anderen Menschen, den ich liebe. Ich liebe das schöne Gefühl, das ich habe, wenn ich bei ihm bin. Der andere ist der Lieferant für meine schönen Gefühle. Oder auch nur für einen gedeckten Tisch. Oder auch nur für ein bisschen Sex.

Das Elend solcher Selbstbezogenheit ist: Ich muss nun auch bei mir bleiben. Ich habe tatsächlich nur mich selbst. Ich will mich und ich kriege mich, aber auch immer nur mich. Und vielleicht spüre ich das auch und merke: So werde ich mich und andere nie auf die richtige Art lieben.

Und das können wir nicht einmal ohne weiteres ändern. Es klappt vielleicht beim Lego-Bauen. Aber im Großen ist es viel schwerer. Der Narziss in uns, der lässt überhaupt nicht gerne los. Er hat uns im Griff. Narziss kann nicht anders. Er muss verzweifelt wollen, was er will.

Damit sind wir an der schwierigsten Stelle des ganzen Themas: Die Kunst der Selbstliebe müsste ja zu einer tiefen Erfüllung führen. Sie müsste dazu führen, dass wir sagen können: Wir fühlen uns wohl in unserer Haut. Wir sind mit uns im Reinen. Wir sind bei uns zu Hause. Und zugleich müsste die Kunst der Selbstliebe uns mit anderen verbinden und uns frei machen, frei davon, uns dauernd mit uns beschäftigen zu müssen.

Wir sind wie in sich verkrümmten Menschen, die fatalerweise von sich nie los kommen, aber damit auch nie glücklich werden. Manchmal spitzt sich das zu, manchmal merken Menschen, dass sie etwas Stärkeres brauchen, um da rauszukommen, etwas Stärkeres als sie selbst haben!

Verkündigung #3

Es braucht „stärkeres Zeug“. Was ist „das stärkere Zeug“? Was holt uns aus diesem Dilemma, dass wir verzweifelt uns selbst suchen und doch, je mehr wir uns um uns selbst mühen, immer weiter von einem frohen und starken Selbst wegkommen? Was heilt den Schaden, den wir uns und anderen zugefügt haben? Was – oder besser: Wer? Und wie?

Was mich an Jesus fasziniert, ist seine Freiheit und Gelassenheit. Jesus litt nicht unter einem Mangel an Selbstwertgefühl. Als er seinen Weg antrat, gab es eine entscheidende Weggabelung. Jesus wurde als Erwachsener im Jordan getauft. Und als er aus dem Wasser stieg, da hörte er eine Stimme aus dem Himmel: „Du bist mein Sohn, dich habe ich lieb. An dir habe ich Freude“ (Mk 1,11 Basisbibel). Was für ein Satz! Wenn doch nur mancher von uns das einmal gehört hätte von seinem Vater oder seiner Mutter. Du bist mein Kind. Dich habe ich lieb. An dir habe ich Freude. Von Gott hören wir es, er spricht es uns ins Herz: „Du bist mein Sohn, du bist meine Tochter. Dich habe ich lieb. An dir habe ich Freude.“

Diesen Satz trug Jesus im Herzen. Er trug ihn in seinen Gedanken. Er hatte ihn vor Augen. Ich bin unendlich geliebt. Vor allem, was ich tue. Und das gab ihm eine unendliche Freiheit. Er konnte sich zu 100% für das einsetzen, was sein Lebenswerk sein sollte. Und zugleich konnte er sich ganz einlassen auf tiefe, echte Beziehungen. Und er konnte „nein“ sagen, die Arbeit ruhen lassen, feiern, mit Freunden zusammen sein, sich an einer Blume freuen und guten Wein genießen. Er war offenkundig ganz bei sich. Mit sich eins.

Und genau diese Liebe und Freiheit gibt er weiter an die, die sich ihm anschließen und anvertrauen. Wenn ein Mensch Jesus vertraut, dann ist einer der ersten Schritte, dass er sich taufen lässt. Oder, wenn er als Kind getauft wurde, dass er sich erinnert. Vater im Himmel sagt auch mir: „Du bist mein Kind. Dich habe ich lieb. An dir habe ich Freude.“ Und dann ist das ganze weitere Leben eine Einübung in diese Kunst: Geliebtwerden und sich in Freiheit hingeben, einsetzen. Und darin ganz eins zu sein mit sich. Diese Selbstliebe schaut in den Spiegel und sagt: Es ist gut so. Passt schon. Danke. Ich bin gern in diesem Leben. Ich mag mich, wie ich bin. Und wie gut, ich muss mich nicht dauernd um mich selbst drehen. Ich bin frei für das große Abenteuer: andere lieben, die Welt gestalten, mein Stückchen Welt ein bisschen besser machen. I love my life.

Eines gehört noch hierher: Das alles wurde möglich, weil Jesus stärkeres Zeug hatte. Was genau ist das? Wir denken in diesen Wochen daran, dass Jesus den schweren Weg an das Kreuz ging, und dass er starb, aber nach drei Tagen wieder auferstand. Wir sagen als Christen: Jesus gab sein Leben für uns. Wir sagen als Christen: Das größte Opfer der Liebe war es, dass Jesus sein Leben für uns in die Waagschale warf. Einen Moment brauchen wir noch für diesen Gedanken.

Vor einigen Wochen begab sich ein französischer Polizist bei einer Geiselnahme in Südfrankreich freiwillig als Geisel in die Hand der Verbrecher. Er setzte sein Leben aufs Spiel. Er tat es, um die anderen Gefangenen zu befreien. Ihr Leben stand auf dem Spiel. Die Verbrecher würden nicht zögern, Geiseln zu töten. Der Polizist kam dabei ums Leben. In dem Moment aber konnte die Polizei den Supermarkt stürmen und die anderen Geiseln befreien. Der Tod des einen war die Lebensrettung für die anderen. Sein Name war Arnaud Beltrame. Er war ein 44jähriger Familienvater. Man konnte in den Zeitungen lesen, dass Beltrame Christ war und seinen katholischen Glauben auch praktizierte. Er lebte die Freiheit, ganz er zu sein, indem er ganz für andere war.

Aber die Pointe ist eine andere: Beltrame gab sein Leben für eine kleine Gruppe von Menschen, einige wenige in einem Supermarkt in Frankreich. Jesus gab sein Leben für die ganze Welt, für alle Menschen, zu allen Zeiten, an allen Orten. Er zahlte das Lösegeld für uns versklavte, um uns selbst kreisende Wesen. Denn unser Selfie-Kult versklavt uns, wir können nicht das Leben leben, das wir leben könnten.

So können wir auf uns schauen: So wertvoll sind wir, dass der Größte unter allen Großen, der Sohn des Schöpfers, die Ikone der Liebe, sein Leben für uns gab. Er wollte lieber uns als sein eigenes Dasein. So frei war er. So geliebt sind wir.

Und zugleich steckt hier das letzte große Geheimnis: Dieses Opfer war notwendig. Das mag uns fremd vorkommen. Warum musste denn für mich ein anderer sterben? Wieso kann der Tod eines anderen für mich etwas bedeuten?

Warum musste ein anderer für mich sterben? Weil durch unser Verdrehtsein in uns selbst so viel Schaden entstand. Wie in der Geschichte mit dem Öl. Es existiert etwas Zerstörerisches in meiner Welt. Ich habe einen Berg an Schulden aufgehäuft, der nicht einfach weggeredet werden kann. Es muss jemand eintreten für das, was alles zerstört wurde. Entweder ich, dann ist es mein Ende. Oder jemand, der für mich eintritt. Jesus tritt für uns ein. Darum können wir an jedem Morgen neu anfangen.

Wieso kann der Tod eines anderen für mich so viel bedeuten? Weil dieser andere kein x-beliebiger ist. Er ist der eine Freie, der sich nicht um sich selbst dreht. Er ist der, der ganz bei sich ist, weil er ganz bei uns ist. Er ist der Retter der Welt. Er ist der eine Ausweg aus unserer Verzweiflung, so sehr wir selbst sein zu wollen, aber ebenso verzweifelt nicht von uns selbst loskommen zu können. Bei ihm beginnt ein anderes Leben. Das ist die Kunst der Selbstliebe: sich von ihm lieben zu lassen und die unendliche Gelassenheit und Freiheit einzuüben, die in seiner Nähe aufblüht.

Das alles sagen wir nicht, damit Sie es einmal gehört haben. Wir sagen es, weil wir hoffen, dass es Ihnen einleuchtet, wie es uns einmal einleuchtete. Wir sagen es, weil wir hoffen, dass da ein Sehnen in Ihnen wohnt: danach in den Spiegel zu schauen und zu sagen: Es ist gut. Ich bin geliebt. Selbst Gott hat Spaß, wenn er mich sieht. Mir ist vergeben. Ich bin frei. Ich darf in dieser Welt mein Spiel spielen, jeden Tag neu. Ich muss mich nicht mehr um mich selbst drehen. Ich bin frei für das Spiel, für andere, für Gott. Und genau so tue ich mir das Beste, das nur denkbar ist. Wenn Sie dieses Sehnen spüren, wenn Sie merken: Ich erkenne mich wieder in dieser Sehnsucht, aber auch in diesem verzweifelten unerfüllten Kreisen, dann beten Sie doch mit mir. Sprechen Sie es still in Ihrem Inneren mit:

Jesus, danach sehne ich mich: so geliebt zu werden, so ja sagen zu können zu meinem Leben, so erlöst zu werden von allem, was durch meine Schuld schief ging, so gelassen, so frei für mein Spiel in dieser schönen Welt, danach sehne ich mich. Darum komme ich jetzt zu dir und bitte dich: Hilf mir dir zu vertrauen und zu folgen. Und dann sprechen wir still mit: Amen, so sei es.

Outtakes

Am Anfang von Verkündigung #2:

Nun könnten wir in der Tat über Trainingskilometer sprechen, über so etwas wie Bewegung, Ernährung, Schlaf, Seelenhygiene.

Allein über das Essen könnten wir ja stundenlang reden: Wer Ernährung googelt, bekommt 24.900.000 Seiten angeboten: Schnitzel und Pommes oder doch Grünkernbratlinge, vegetarisch oder gleich vegan, makrobiotisch, Steinzeit- oder Trennkost, mit oder ohne Kohlehydrate, ovolaktovegetabil oder fruktuarisch, pescetarisch oder (das mag ich) pudding-vegetarisch? Ich will das gar nicht lächerlich machen (oder nur ein bisschen), aber vielleicht können wir uns einigen, dass wir damit viel tun, aber die Frage nach der Kunst der Selbstliebe tiefer greift. Ernährung hat Einfluss, aber Ernährung allein macht nicht froh.

Nach der Narziss-Story:

Es ist faszinierend zu sehen, wie Kinder, irgendwann zwischen dem 18. und 24. Lebensmonat sich selbst im Spiegel entdecken. Es ist aufregend ihnen zuzuschauen, wie sie in diesem Wesen da drin ein „ich“ erkennen. Der da bin ich. Und davon ist so ein kleines Wesen wie verzaubert. Aber irgendwann löst es sich auch wieder davon und richtet sein Interesses auf anderes.

Aber manchmal geht das schief, und ein Mensch kommt wie Narziss vom eigenen Spiegelbild nicht los, ist maßlos erfüllt von sich, der eigenen Bedeutung oder Begabung, Schönheit oder Leistungsfähigkeit. Maßlos erfüllt und maßlos selbstbezogen in allen seinen Handlungen. Und wir spüren: Das tut nicht gut. Das isoliert, das wirkt herzlos, da mangelt es an Empathie. Im Grunde hat der andere nur ein Thema: sich selbst. Unendlich einsam ist dieses arme Ich mit nichts als sich selbst.