

Christiane Sautter

# Liebe dich selbst – Gott tut es auch

Hilfen auf dem Weg zur Selbstannahme

**SCM**  

---

**Hänssler**

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2018 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de); E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse  
folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen.  
Weiter wurde verwendet:  
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt,  
Stuttgart. (EÜ)

Umschlaggestaltung: Sarah Kaufmann, Kathrin Spiegelberg  
Titelbild: ElenaMedvedeva / thinkstock.com  
Satz: typoscript GmbH, Walldorfhäslach  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-7751-5878-7  
Bestell-Nr. 395.878

# Inhalt

Einführung .....	7
------------------	---

## Kapitel 1

Mich so lieben, wie Gott mich liebt .....	9
Fragen zur Reflexion .....	15
Liebvoller Vater oder strafender Richter? .....	16
Fragen zur Reflexion .....	25
Der Unterschied zwischen Narzissmus und christlicher Selbstliebe .....	25
Warum es uns so schwerfällt, uns bedingungslos zu lieben .....	29
Fragen zur Reflexion .....	36
Zusammenfassung .....	37

## Kapitel 2

Bestandsaufnahme: Wer bin ich? .....	39
Genetische Veranlagung oder Lernerfahrung? .....	43
Wie wir lernen .....	45
Fragen zur Reflexion .....	50
Die entscheidende Grundlage – die ersten beiden Lebensjahre .....	51
Die Zeit im Mutterleib und die Geburt .....	52
Fragen zur Reflexion .....	55
Die ersten Bausteine unseres Beziehungslebens .....	56
Fragen zur Reflexion .....	62
Was wir aus dem machen, was wir gelernt haben .....	64
Der kurze Weg zum Glück .....	65
Rücksturz in alte Ängste .....	67
Wie wir unser Leben ordnen .....	70
Fragen zur Reflexion .....	72

Wie die Urteile meiner Eltern und Lehrer mein Selbstbild prägen . . . . .	73
Was wir unbewusst dazu beitragen, damit genau das passiert, was wir erwarten . . . . .	74
Wenn Eltern in ihren Kindern sehen, was sie sehen wollen . . .	76
»Das kannst du nicht!« – Prägende Erlebnisse in der Schule . . . . .	79
Fragen zur Reflexion . . . . .	82
Der Unterschied zwischen Hochmut und Selbstbewusstsein . . . . .	82
Fragen zur Reflexion . . . . .	89
Meine vielen Facetten . . . . .	89
Fragen zur Reflexion . . . . .	96
Zusammenfassung . . . . .	96

### **Kapitel 3**

Die Angst vor dem Schlechten in mir . . . . .	99
Fragen zur Reflexion . . . . .	104
Die wilden Hunde zähmen . . . . .	104
Schritt 1: Das Gefühl wahrnehmen und benennen . . . . .	105
Schritt 2: Die Emotion entladen . . . . .	109
Fragen zur Reflexion . . . . .	116
Wenn immer jemand schuld sein muss . . . . .	117
Das Sündenbockprinzip . . . . .	118
Fragen zur Reflexion . . . . .	122
Schlechtes Gewissen oder negatives Introjekt? . . . . .	123
Fragen zur Reflexion . . . . .	126
Zusammenfassung . . . . .	126

### **Kapitel 4**

Wenn ich mich nicht verstehe, wer dann? . . . . .	129
Fragen zur Reflexion . . . . .	135
Der Umgang mit den »inneren Kindern« . . . . .	135

Woran wir innere Kinder erkennen .....	139
Fragen zur Reflexion .....	142
Nicht nur innere Kinder, sondern auch innere Eltern! .....	142
Fragen zur Reflexion .....	148
Verständnis und Trost für das innere Kind .....	149
Der Nutzen kindlichen Verhaltens .....	150
Alte Verletzungen heilen .....	152
Fragen zur Reflexion .....	158
Warum mein Partner mein inneres Kind nicht retten kann .....	159
Wenn du mich liebst, erfüllst du meine Wünsche! .....	160
Wenn du mich liebst, musst du wissen, was ich brauche! .....	162
Alles hängt an mir! .....	163
Fragen zur Reflexion .....	165
Zusammenfassung .....	165

## **Kapitel 5**

Mich selbst lieben heißt auch, gut zu leben .....	169
Fragen zur Reflexion .....	175
Ich kann nur ernten, was ich gesät habe .....	175
Die Säge schärfen .....	177
Zeit für das Wesentliche .....	178
Fragen zur Reflexion .....	181
Im Flow leben – Warum sinnvolles Tun immer Freude bereitet .....	182
1. Schritt: Achtsamer Umgang mit mir .....	185
2. Schritt: Welchen Sinn hat mein Tun? .....	186
3. Schritt: Störfaktoren beseitigen .....	188
Was tun, wenn ich mal gar keine Lust habe? .....	189
Fragen zur Reflexion .....	191
Der gnadenlose Kampf um Selbstoptimierung – zu viel des Guten .....	192
Die Ersatzreligion .....	196
Nur ich bin wichtig! Oder? .....	198

Die Illusion vom ewigen Glück .....	200
Fragen zur Reflexion .....	203
Zusammenfassung .....	203

## **Kapitel 6**

Mein Leben mit Gott .....	207
Von Sicherheiten, Höhen und Tiefen .....	207
In Frieden mit Gott – in Frieden mit mir .....	216
Fragen zur Reflexion .....	219
Anmerkungen .....	220

## Kapitel 1

# *Mich so lieben, wie Gott mich liebt*

Welch vermessene Forderung! Als ob es uns Menschen möglich wäre, uns auch nur ansatzweise mit Gottes Liebesfähigkeit zu vergleichen. Doch wir wären keine Christen, wenn wir nicht wenigstens versuchen würden, seinem Beispiel nachzueifern, so gut wir es eben vermögen. Das Christentum ist schließlich die Religion der Liebe! Dass die Liebe wichtiger ist als alle anderen Fähigkeiten, erfahren wir aus dem Brief des Paulus an die Korinther: Selbst wenn wir mit Engelszungen reden könnten, unser Glaube Berge versetzen würde und wir all unsere Habe den Armen gäben – all das würde uns nichts nützen, hätten wir die Liebe nicht (vgl. 1. Korinther 13,1-3).

Lassen Sie uns einen Augenblick darüber nachdenken, was wir unter dem Begriff »Liebe« verstehen. Sie werden mit mir übereinstimmen, dass Liebe ein sehr persönliches Gefühl ist. Wenn ich Sie fragen würde, warum Sie Ihren Mann, Ihre Frau, Ihre Kinder, Ihre Eltern oder Ihr Haustier lieben, würde ich wahrscheinlich kaum zwei Antworten erhalten, die genau gleich lauten. Es gibt jedoch Versuche, den Begriff »Liebe« einheitlich zu definieren. Im Duden lesen wir: *»starkes Gefühl des Hingezogenseins; starke, im Gefühl*

begründete Zuneigung zu einem Menschen« oder auch: »auf starker körperlicher, geistiger, seelischer Anziehung beruhende Bindung an einen bestimmten Menschen, verbunden mit dem Wunsch nach Zusammensein, Hingabe«. Der Begriff bezeichnet aber auch »besonderes Interesse, Leidenschaft, Passion«, die »gefühlbetonte Beziehung zu einer Sache, Idee« wie zum Beispiel die Liebe zur Kunst oder zum Meer. Sich zu lieben bedeutet laut Duden aber auch, »sexuell miteinander zu verkehren«.

Eine wissenschaftliche Studie, bei der einige Hundert Teilnehmer befragt wurden, was sie unter dem Begriff »Liebe« verstehen, stellte fest, dass der Ausdruck unserer Liebe davon abhängt, *wen oder was wir lieben*.<sup>1</sup> Derjenige, der gutes Essen liebt, fühlt anders als ein Liebhaber der Musik. Jemand, der für den Schutz der Tiere brennt, hat andere Gefühle als derjenige, der sich für Fußball entschieden hat, obwohl jeder das Wort »Liebe« benutzt, um sein Gefühl zu charakterisieren. Die Studie erhob tatsächlich 93 verschiedene Formen der Liebe! Nur über die Existenz romantischer, mütterlicher und kindlicher Liebe waren sich die meisten Teilnehmer einig.

Die menschliche Liebe hat jedoch in den meisten Fällen einen gemeinsamen Nenner. *Das, was wir lieben, gibt uns etwas*: Freude oder Spaß, ein gutes Gefühl, Entspannung, aber auch Leidenschaft. Selbst wenn man unter einer Liebe leidet, wird das Festhalten des Geliebten häufig dem Loslassen vorgezogen. Jeder, der einmal unglücklich verliebt war, kann das bestätigen.

Warum tun wir das? Eine andere wissenschaftliche Studie<sup>2</sup> fand heraus, dass wir eine innere Bilanz erstellen, ohne es zu bemerken: Unsere Liebe währt so lange, wie das Haben größer ist als das Soll. Das heißt, dass der Gewinn, den wir aus diesem Gefühl beziehen, größer ist als der Einsatz, den wir um der Liebe willen bringen. Wenn die Bedingungen, die eine ausgeglichene Bilanz sicherstellen, nicht erfüllt werden – wenn der Lieblingsfußballklub schon wieder verloren, der Lieblingskoch des Lieblingsrestaurants das Lieblings-

essen schon wieder versalzen oder die Lieblingsautorin kein Lieblingsbuch geschrieben hat –, kann man sich überlegen, ob sich dieser Einsatz immer noch lohnt oder ob man sich nicht nach einem besseren Objekt umsehen sollte. Dass sich diese Bilanz auch auf persönliche Beziehungen bezieht, weiß ich aus unzähligen Paarberatungen. Viele Probleme entstehen, weil der Ehemann oder die Ehefrau die Erwartungen des anderen nicht erfüllt. Die wenigsten denken über die meist unausgesprochenen Bedingungen nach, die sie an diejenigen stellen, die sie lieben:

- »Ich liebe dich, meine Frau, weil du schön bist. Pass auf, dass du nicht zunimmst!«
- »Ich liebe dich, mein Mann, weil du mich auf Händen trägst. Wenn du damit aufhörst, haben andere Mütter auch nette Söhne.«

Glauben Sie nicht, dass ich übertreibe! Viele Frauen und Männer versuchen, ihre Partner oder Partnerinnen zu verändern, um die Bilanz in ihrem Sinne auszugleichen! Viele Eltern verstecken die hohen Erwartungen an ihre Kinder hinter sogenannten »Realitäten« wie zum Beispiel: »Nur wenn du Abitur machst, hast du im Leben eine Chance!« Weigern sich die Betroffenen, die Bedingungen zu erfüllen, werden sie nicht selten mit dem Entzug der Liebe bestraft.

Das Kennzeichen menschlicher Liebe ist meiner Meinung nach, dass sie an Bedingungen geknüpft wird.

Was ist dagegen das Kennzeichen göttlicher Liebe? Wie wir in der Bibel lesen können, hat sich Gottes Umgang mit uns Menschen geändert. Im Alten Testament steht geschrieben, dass er die Menschheit durch die Sintflut fast vollkommen auslöschte, weil sie nur

Böses plante und tat. Danach versprach er, solche Maßnahmen in Zukunft nie wieder anzuwenden (vgl. 1. Mose 8,21–22).

Dem Volk Israel gab Gott – außer den Zehn Geboten – einen ganzen Katalog an Regeln und Vorschriften, die wir im dritten Buch Mose nachlesen können. Wenn das Volk diese Regeln missachtete – und wir wissen, dass das sehr oft geschah –, wurde es so lange hart bestraft, bis es wieder tat, was Gott von ihm wollte.

Ich habe keine Ahnung, warum Gott sein Verhalten gegenüber uns Menschen noch einmal grundlegend änderte. Er ließ Gnade walten, schickte seinen Sohn auf die Erde und erließ uns durch Jesus unsere Schuld. Wenn wir an ihn glauben, sind wir gerettet. In seiner unendlichen Liebe nahm er uns als seine Kinder an.

Das wichtigste Kennzeichen göttlicher Liebe ist meiner Überzeugung nach, dass sie keine Bedingungen stellt.

Es ist also nicht eine der 93 menschlichen Formen der Liebe, sondern die *göttliche bedingungslose Liebe*, die im Mittelpunkt des christlichen Glaubens steht und der wir nacheifern wollen.

Wie in der Einführung bereits erwähnt, hat Jesus uns geboten, dass wir Gott, den Herrn, über alles lieben sollen und unseren Nächsten wie uns selbst (vgl. Matthäus 22,36–40). Welchen Raum nimmt diese Anweisung in unserem Leben ein?

*Liebe Gott, den Herrn, über alles...*

Gott zu lieben sollte selbstverständlich sein, es fällt aber vielen gar nicht so leicht. Auch wenn wir ihn »Vater« nennen, ist er für uns nicht ohne Weiteres fassbar. Doch glücklicherweise schickte er seinen Sohn auf die Erde. Jesus ist die Brücke zwischen Gott und den Menschen, einer von uns und doch Gottes Sohn. Er und der Vater sind eins. Wenn wir Jesus lieben, lieben wir den Vater. In unserer Liebe zu Jesus begegnen wir Gott.

*Liebe deinen Nächsten...*

Auch dieses Gebot ist den meisten Christen seit Kindertagen vertraut. Ich erinnere mich genau daran, wie ich als Kind staunend lauschte, dass Jesus Kranke heilte und Tote erweckte! Und wenn mehr Gäste kamen, als eingeladen waren, sorgte er sogar dafür, dass sich die Nahrung wundersam vermehrte. Diese Geschichten beeindruckten mich während meiner Kindheit sehr.

Kranke heilen oder Tote aufwecken konnte ich nicht, doch ich kannte Kinder, die Hunger litten! Nur wenige Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs gab es in dem armen Bergarbeiterstädtchen Dortmund-Mengede viele Menschen, die nicht genug zum Leben hatten. Also sammelte ich die armen Kinder um mich, die in einem baufälligen Haus an der Ecke wohnten, und brachte sie zu meiner Mutter, damit sie ihnen zu essen gab, ungeachtet der Tatsache, dass diese nicht über die Gabe der Vermehrung von Nahrung verfügte. Leicht verzweifelt bat mich meine Mutter, der das Haushaltsgeld für die vielen zusätzlichen hungrigen Mäulchen nicht mehr reichte, die tätige Nächstenliebe einzustellen. Aber einigen Kindern hatte ich wenigstens eine kurze Zeit helfen können.

Da mir die Speisung der Hungrigen versagt blieb, überlegte ich mir, was ich stattdessen tun könnte. Da wir gerade Sankt Martin feierten, betrachtete ich – zugegebenermaßen sehr traurig – meinen roten Lieblingsmantel und überlegte mir, auf welche Weise ich ihn zerteilen könnte. Das Kleidungsstück der Länge nach zu zerschneiden, erschien mir wenig sinnvoll: Mit nur einem Ärmel wäre einem anderen Kind nicht wirklich geholfen. Abends sollte jedoch der große Laternenumzug stattfinden, bei dem die Geschichte des heiligen Martin auf dem Marktplatz szenisch dargestellt wurde. Ich beschloss, bei der Teilung des Mantels genau aufzupassen und meinen Mantel dann genauso zu zerschneiden.

Am Abend des 11. Novembers 1961 – ich war fünf Jahre alt – versammelten wir uns mit vielen Eltern und Kindern vor der Kirche, um von dort mit unseren Laternen zum Marktplatz zu laufen. Auf der

dort errichteten Bühne saß schon schlotternd vor Kälte der Bettler. Der Heilige kam hoch zu Ross und lenkte sein Tier hinauf zu dem armen Mann. Jetzt kam der große Augenblick! Sankt Martin riss sich – nein, keinen Mantel! – einen Umhang von den Schultern, zog das Schwert aus der Scheide und zertrennte ihn der Länge nach. Ich seufzte vor Erleichterung. Es ging also um einen Umhang, und einen solchen besaß ich nicht! Mein roter Mantel war gerettet.

Die Nächstenliebe ist eines der Kennzeichen gelebten christlichen Glaubens und hat somit eine lange Tradition. Christen engagieren sich auf der ganzen Welt für ihre Mitmenschen. Im Gleichnis vom barmherzigen Samariter lehrte uns Jesus, alle Menschen gleich zu behandeln, ohne Ansehen der Religion, der Volkszugehörigkeit oder der Hautfarbe – bedingungslos. In der Flüchtlingskrise ab 2015 standen viele Christen in Deutschland bereit, um den Aufruf unserer Kanzlerin »Wir schaffen das« umzusetzen, unabhängig von der eigenen politischen Ausrichtung. Dem Menschen in seiner Not beizustehen, war vielen von uns selbstverständlich. Von Jesus wissen wir: Was wir dem Geringsten unserer Brüder tun, haben wir für ihn getan!

Gott zu lieben und zu versuchen, den Nächsten so gut wie möglich zu unterstützen – mit diesen beiden Geboten Jesu würden viele Christen ihr religiöses Selbstverständnis umfassend beschreiben. Fast könnte man vergessen, dass noch etwas fehlt.

... *wie dich selbst.*

Dieses Gebot, das Jesus uns genauso aufträgt wie die Gottes- und die Nächstenliebe, umfasst die Liebe zu uns selbst. Viele Christen erliegen jedoch der Versuchung, *Selbstliebe gegen Selbstkritik auszutauschen*. Wir haben ein besseres Gewissen, wenn wir unsere Fehler betonen und die Selbstliebe auf einen späteren Zeitpunkt vertagen. Irgendwann, so denken viele, haben wir uns genügend oft kritisiert. Wenn wir streng mit uns ins Gericht gehen und unsere Sünden bekennen, hoffen wir, dass wir irgendwann unsere Schwä-

chen überwunden haben, und dann, so glauben wir, können wir immer noch damit beginnen, uns selbst zu lieben.

Jesus hatte jedoch einen triftigen Grund dafür, das mosaische Gebot der Selbstliebe (vgl. 3. Mose 19,18) aufzugreifen und ihm damit Bedeutung für die Christenheit zu verleihen. Als allwissender Psychologe war ihm klar, dass wir nur das nach außen tragen können, was in uns ist. Wir können Gott und unseren Nächsten tatsächlich nur dann bedingungslos lieben, wenn uns das bei uns selbst gelingt, und zwar so, wie es im ersten Brief an die Korinther beschrieben ist: langmütig und freundlich (vgl. 1. Korinther 13,4). Diese Liebe ist nicht einfach nur ein Gefühl, das kommen und gehen kann, abhängig von Launen oder Befindlichkeiten, denn sie urteilt und bewertet nicht. *Bedingungslose Selbstliebe ist keine Emotion, sondern ein Zustand des Seins!* Aus dieser Quelle sprudelt Liebe, mit der Sie nicht nur sich selbst erfrischen können, sondern auch Ihren Nächsten. Und je größer Ihre Liebesfähigkeit wird, umso selbstverständlicher wird Ihre Liebe zu Gott.

Doch Gott will uns ganz und nicht nur unsere Schokoladen-seite. Wie es gelingen kann, nicht nur die Seiten an uns zu lieben, mit denen wir einverstanden sind, sondern auch die anderen, die wir an uns nicht mögen, ist Thema dieses Buches. Bevor wir diesen Weg miteinander gehen, müssen wir jedoch ein paar Voraussetzungen klären, damit die Liebe zu uns selbst nicht auf Sand, sondern auf eine stabile Grundlage – auf Fels – gebaut wird (vgl. Matthäus 7,24-27).

## Fragen zur Reflexion

- Wie verstehen Sie den Begriff »Liebe«?
- Schreiben Sie eine Anekdote aus Ihrer Kindheit auf, die zeigt, wie tief die Nächstenliebe in Ihrem Leben verwurzelt ist.