

## Zwischen falscher Selbstliebe und

Für viele Christen sind Begriffe, die mit Selbst beginnen – also Selbstliebe, Selbstachtung, Selbstannahme, Selbstverwirklichung – Reizworte und werden meist grundsätzlich als Ausdruck humanistischer Philosophie und daher als unbiblisch gewertet. Andere wiederum interpretieren sie grundsätzlich positiv und sehen in ihnen geradezu notwendige Voraussetzungen für eine reife Persönlichkeit und die Fähigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen zu gestalten. Welche Auffassung ist denn biblisch?



Beide Extreme treffen m. E. die Thematik nicht wirklich. Das liegt u. a. an der Möglichkeit, die verwendeten Begriffe in unterschiedlicher Bedeutung zu gebrauchen. Die Worte Selbstliebe und Selbstannahme finden wir zwar so nicht ausdrücklich in der Bibel. Gleichwohl sind sie der Sache nach aber enthalten.

Ausgangspunkt unserer Ausführungen bildet die biblische Aussage, die Paulus in 1. Korinther 15,10 formuliert: „Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin!“ Hier zeigt sich nicht mehr und nicht weniger als das Selbstbild eines von Christus erneuerten Menschen. Selbstbewusstsein und Selbstachtung sind für Paulus selbstverständlich. Er versteht sich als eine Persönlichkeit, die sich ihres Wertes und ihrer Gaben sowie ihrer Ausstrahlung und ihres Einflusses auf andere bewusst ist. Sonst hätte er seinen Dienst nie in der Weise tun können, wie er ihn tat. Die Aussage „Ich bin“ ist

**Es muss aufhören lassen, dass auch unter Christen Zank und Streit, Trennungen und Verwerfungen zunehmen. Kann es sein, dass dies auch Ausdruck eines frommen narzisstischen Lebensgefühls ist?**

Ausdruck gesunden Selbstbewusstseins. Paulus weiß, wer er ist und was er kann. Öfter weist er in seinen Briefen darauf hin, wer er ist. „Ich danke Gott, dem ich von meinen Voreltern her mit reinem Gewissen diene ...“ (2. Timotheus 1,3). Selbstbewusstsein ist für ihn nicht sofort Ausdruck heidnischen Denkens. Aber gleichzeitig macht er klar, dass er das alles nur aus Gottes Gnade ist und sich darauf nichts einbilden kann. Er ist sich seiner Unwürdigkeit durchaus bewusst: „Denn ich bin der geringste unter den Aposteln“ (1. Korinther 15,9), sagt er.

### Zwei Extreme

Schon hier kann man auf zwei Extreme hinweisen, die zwar weit verbreitet, aber grundsätzlich falsch sind und dem biblischen Denken nicht entsprechen:

a) Die autonome Selbstbestimmung und Selbstliebe des aufgeklärten und gottlosen Menschen und

b) das Gegenteil davon: die Verweigerung der Selbstachtung, die sich in den pseudofrommen Worten äußert: „Ich bin nichts!“ „Ich kann nichts!“

Beides ist Ausdruck eines Gott leugnenden Wesens und daher Sünde. Beides ist Ausdruck eines übersteigerten und von Gott losgelösten Ichs. Beide Selbstbilder gründen nicht in der biblischen Beziehung des Menschen zu Gott, sondern verabsolutieren sich selbst, sowohl in einer sich selbst

überschätzenden wie in einer falschen sich selbst verleugnenden Weise. Gerade die pseudofrome Variante ist unter Christen weit verbreitet und trägt zu einem depressiven, unselbständigen und angepassten Verhalten bei. Die Tragik ist, dass man in christlichen Gemeinden oft nur die eine – die autonome Selbstbestimmung – anprangert, nicht aber die pseudofrome. Dadurch trägt man zu einseitigen Verhaltensmustern bei, die gekennzeichnet sind durch undurchschaubare Machtstrukturen und Anpassungsverhalten im Miteinander.

### Falsche Selbstliebe

Natürlich ist die falsche Selbstliebe weit verbreitet. Was klassischerweise Narzissmus genannt wird, ist eine Selbstverliebtheit, die letztlich asozial ist und beziehungsunfähig macht. In der griechischen Mythologie hatte der junge Narziss sein Spiegelbild in einem Wasser entdeckt und sich tragisch in sich selbst verliebt. Er konnte seiner Liebe aber nicht Ausdruck verleihen. Seither wird Narzissmus als Selbstverliebtheit bezeichnet, bzw. in der Psychotherapie als krankhafte Persönlichkeitsstruktur behandelt. Ein stark ausgeprägter Narzisst dreht sich nur um sich und ist unfähig zum Lieben.

Christopher Lasch zeigt in seinem berühmt gewordenen Buch „Das Zeitalter des Narzissmus“ (München 1982), dass die narzisstische Geisteshaltung durch einen konsequent gelebten Individualismus einer Gesellschaft ihren „niedergehenden Lebensstil“ aufprägen kann. Rücksichtslose Selbstverwirklichung und autonomes Glücksstreben werden zu charakteristischen Verhaltensmustern, die Menschen letztlich unfähig

# ich?

## gesunder Selbstachtung

hig zur Gemeinschaft machen. Kennzeichnend für einen narzisstischen Lebensstil ist denn auch in erster Linie die Unfähigkeit zu beständigen Beziehungen. Auf diesem Hintergrund muss es aufhorchen lassen, dass auch unter Christen Zank und Streit, Trennungen und Verwerfungen zunehmen. Kann es sein, dass dies auch Ausdruck eines frommen narzisstischen Lebensgefühls ist? Die Unfähigkeit zu lieben und zu konstruktiven Auseinandersetzungen ist vielerorts mit Händen zu greifen.

### Das biblische Selbstbild

Die biblische Aussage „Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin“ ist Ausdruck eines Selbstbildes, das uns neu helfen kann, uns besser zu verstehen und zu einem neuen Verhalten zu kommen.

**Das biblische Selbstbild** eines Christen kann man mit drei Charakteristika beschreiben.

#### 1. Christen wissen sich als unverwechselbare Geschöpfe Gottes

Das bedeutet, dass sich ein Christenmensch bewusst aus Gottes Hand annehmen und bejahen kann! So wie der Psalmist, kann auch er sagen: „Ich preise dich darüber, dass ich auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Weise gemacht bin!“ (Psalm 139, 14). Dankbare Selbstannahme in dem Bewusstsein, dass Gott uns so und nicht anders gewollt und gemacht

hat, ist eine Voraussetzung zur Selbstachtung und zum friedvollen Umgang mit anderen. Christen können sich ihrer Einzigartigkeit bewusst werden und müssen sich nicht in das Korsett des Vergleichens mit anderen zwingen lassen. Christen sagen JA zu ihrer Persönlichkeit mit allem, was diese beinhaltet: Stärken und Schwächen, Gaben und Begrenzungen. Sie sind allem Geschöpflichen gegenüber dankbar und offen, weil sie in ihm Gott als Urheber erkennen. Christen leben daher schöpfungsgewandt. „Denn jedes Geschöpf Gottes ist gut und nichts verwerflich, wenn es mit Danksagung genommen wird“ (1. Timotheus

4,4). Auch ihre eigene Geschöpflichkeit nehmen sie von Gott an und können daher selbstgewiss leben.

#### 2. Christen erkennen sich als Sünder

Gleichzeitig erkennen Christen aber auch an, dass sie noch Sünder sind und die Sünde alle Bereiche ihres Lebens bedroht. Sie erkennen, so schmerzhaft es für sie auch einzugestehen ist, dass in ihnen, d.h. in ihrem Fleisch „nichts Gutes wohnt“ (Römer 7, 18).

Sie wissen bei aller Freude um die Erlösung doch auch um ihre dunkle Schattenseite. Daher überschätzen sie sich nicht selbst und leben nicht in einem fromm-schwärmerischen An-

**Dankbare Selbstannahme in dem Bewusstsein, dass Gott uns so und nicht anders gewollt und gemacht hat, ist eine Voraussetzung zur Selbstachtung und zum friedvollen Umgang mit anderen.**



► spruch der Erlösten, der der Wirklichkeit nicht entspricht. Das Bewusstsein, versuchbar und sündig zu sein, macht sie demütig und abhängig von Gott. Auf der anderen Seite kokettieren sie aber auch nicht mit ihrer Schwachheit und machen ihre Sündhaftigkeit nicht zu einer Tugend.

### 3. Christen bejahen ein Leben aus der Gnade

Gerade in dieser Spannung, schon erlöst, aber noch nicht vollendet zu sein, erkennen Christen die Notwendigkeit der Gnade Gottes. Sie bejahen eine Existenz der Gnade. Sie betonen ihre Abhängigkeit von Gott: „Aus Gottes Gnade bin ich, was ich bin, nicht aus mir heraus.“ So wie der Hauptmann bekannte: „Ich bin nicht wert, dass du unter mein Dach trittst“ (Lukas 7,6) und so die Gnade Jesu erfuhr, genauso erfahren Menschen, die sich ihrer Unwürdigkeit bewusst sind, die Gnade Gottes, die sie wertvoll macht.

Wenn Christen von Selbstachtung sprechen, meinen sie also keine **autonome**, sich selbst von vornherein als wertvoll verstehende, sondern eine **theonome**, eine von Gott her zugesprochene Gesinnung der Wertschätzung. Sie dürfen sich als wertvoll erachten, weil sie durch Gottes gnädiges Handeln wertvoll gemacht worden sind. Wenn Gott einen Menschen aber in Christus so wertvoll achtet – wer bin ich, dass ich mich wertlos fühle? Oder wertlos mache? Oder andere wertlos mache? Minderwertigkeitsgefühle gehören zwar noch zu unserer sündigen Existenz dazu. Sie können aber überwunden werden durch den Blick auf den, der uns wertvoll macht.

### Meinen Wert in Christus erkennen

Wer sich selbst nicht achtet (obwohl Gott ihn achtet!), oder – noch schlimmer – wer sich selbst verachtet (obwohl Gott ihn um Christi willen nicht verachtet!), der muss viel Energie aufwenden, um sich selbst aufzuwerten. Meistens definiert er sich über seine Leistung, über das, was er vorzuweisen hat. Er tut alles, um von anderen anerkannt zu werden. Selbst vor Negativem scheut er dabei nicht zurück. Er muss sich ständig an anderen Menschen orientieren, um ihre Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu erhalten. Menschen dagegen, die ihren Wert in Christus erkannt haben, brauchen nicht mehr die Selbstaufwertung durch ihr Tun oder das Aufmerksamkeitsheischen durch andere. Hier wird deutlich, wie wichtig eine gesunde, durch Gottes Gnade geschenkte Selbstachtung ist. Sie resultiert nicht im Selbstzuspruch „Ich bin o.k.“, sondern im Zuspruch Gottes: „Weil du teuer bist in meinen Augen und wertvoll und ich dich lieb habe, so gebe ich Menschen hin an deiner Stelle“ (Jesaja 43,4). Menschen, die durch die Sünde abgewertet wurden, dürfen sich durch das Opfer Jesu Christi, den Gott an ihrer Stelle hingegeben hat, aufwerten lassen. Sie sprechen nicht ein autonomes Ja zu sich selbst, sondern glauben an das bedingungslose Ja Gottes, das er in Christus zu ihnen gesprochen hat.

### Haben Christen Selbstvertrauen?

Einige ja, viele leider nicht. Sie leiden an ihrer Minderwertigkeit, ihrem mangelnden Selbstvertrauen und an nagenden Selbstzwei-

**Christen betonen ihre Abhängigkeit von Gott: „Aus Gottes Gnade bin ich, was ich bin, nicht aus mir heraus.“**

**Wenn Gott einen Menschen aber in Christus so wertvoll achtet – wer bin ich, dass ich mich wertlos fühle?**

feln. Aber gerade Christen dürfen ein starkes Selbstvertrauen haben. Es gründet aber nicht in ihrer eigenen Stärke, sondern in der bedingungslosen Liebe Gottes zu ihnen, „... **damit wir nicht auf uns selbst vertrauen, sondern auf Gott**“ (2. Korinther 1,9). Wer sich von Gott geliebt und angenommen weiß, der kann sich selbst auch annehmen und sich etwas zutrauen, ohne sein Vertrauen auf sich selbst zu setzen. Das klingt paradox und ist es auch. Ein Mensch, der Gott vertraut, darf darauf vertrauen, dass er das Leben darf, was Gott in ihn hinein gelegt hat. Er darf sein schöpfungsgemäßes Potential leben. Er darf seine Gaben erkennen und einsetzen. Im Einsetzen der Gaben Gottes darf er erfahren, dass er gebraucht wird. Nicht weil er so gut und toll wäre, sondern weil Gott ihn trotz seiner Schwachheit und Anfälligkeit gebrauchen will. Er darf aktiv Entscheidungen treffen und vorwärts gehen. Er darf demütig bekennen: „Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen!“ (2. Samuel 22,30). Und das im beruflichen wie im gemeindlichen Leben.

### Fleischlich oder geistlich?

Das alles kann man gründlich missverstehen, wenn man will. Man kann demjenigen, der so von Selbstachtung und Selbstverwirklichung spricht, heidnisches und ungläubiges Denken unterstellen. Man kann aber auch genau umgekehrt alles als Ausdruck des Glaubens an die Gnade Gottes verstehen. Ja, es gibt ein fleischliches autonomes, aber es gibt auch ein geistliches, theonomes Selbstvertrauen. Ja, es gibt eine fleischliche, aber es gibt auch eine geistliche Selbstachtung. Es gibt eine fleischliche und

es gibt eine geistliche Selbstverwirklichung. Die geistliche Haltung gründet in der Gnade Gottes. Gnade befreit Menschen zu ihrer wahren Bestimmung.

„Er führte mich heraus ins Weite“ (Psalm 18,20) ist das freudige Bekenntnis eines Menschen, der die Weite der Gnade Gottes erfahren hat.

Demgegenüber macht Gesetzlichkeit klein und mickrig. Christliche Machtmenschen bedienen sich oft des Gesetzes und unterdrücken andere. Jesus sagt über die Pharisäer: „Sie binden schwere Lasten und legen sie auf die Schultern der Menschen, sie selber aber wollen sie nicht mit ihrem Finger bewegen“ (Matthäus 23,4). Evangeliumsmenschen dagegen bedienen sich der Gnade und werden dadurch „Mitarbeiter zur Freude“ (2. Korinther 1,24).

Menschen mit einem schwach ausgeprägten Bewusstsein der Gnade und - daraus resultierend einem schwachen Selbstbewusstsein - haben, je nach Typ, ein umso stärker ausgeprägtes Geltungsbedürfnis. Das belastet die Gemeinschaft. Oder sie neigen umgekehrt zu depressivem Rückzug, Minderwertigkeit und falscher Demut. Sie sind angepasst, farb- und ausdruckslos, fromme graue Mäuse. Beides entspricht aber nicht den Gedanken Gottes und seiner Gnade. Menschen mit einem starken Bewusstsein der Gnade dagegen können gelassen sein und sind eine Wohltat für eine Gemeinschaft. Sie sind sich ihres Wertes aus Gottes Gnade bewusst und können daher freudig bekennen: „Aus Gottes Gnade bin ich, was ich bin“.

## Keine Lebenslüge!

Dies Bekenntnis schließt auch

**Eine gesunde, durch Gottes Gnade geschenkte Selbstachtung resultiert nicht im Selbstzuspruch „Ich bin o.k.“, sondern im Zuspruch Gottes: „Weil du teuer bist in meinen Augen und wertvoll und ich dich lieb habe.“**

die eigenen Schwächen mit ein! Menschen der Gnade müssen sich nicht länger vor Gott und anderen verstecken! Wer sich selbst sehen gelernt hat, der kann die Wahrheit über sich selbst ertragen, weil er die Gnade Gottes über seinem Leben weiß. Wer die Gnade nicht kennt, muss der Wahrheit über sich ausweichen oder sie verdrängen. Er lebt in seiner Lebenslüge und in seiner defizitären Selbstwahrnehmung. Er blendet die Schatten aus und sieht nur seine eigene Frömmigkeit. Er sieht nicht, dass seine Stärke gleichzeitig seine Schwäche ist. Er spricht daher auch überwiegend nur von seiner Stärke. Denn er kann seine Schwächen nicht zugeben. Menschen dagegen, die die Gnade erkannt haben, können auch die Wahrheit annehmen, weil sie „die Herrlichkeit des eingeborenen Sohnes vom Vater“ erkannt haben, „voller Gnade und Wahrheit“ (Johannes 1,14).

Erst in der Begegnung mit Jesus können wir uns selbst wahrhaft begegnen. „Die Wahrheit wird euch frei machen“, sagt Jesus in Johannes 8,32, weil sie kein Dogma, sondern eine Person ist. Die

Wahrheit über uns selbst erschließt sich uns erst in der Begegnung mit Jesus und seinem wahrhaftigen Wort (Johannes 8,31). Selbstwahrnehmung ist Ausdruck der Wahrnehmung Jesu. Selbstverwirklichung ist Verwirklichung des Lebens Jesu. Wer also aus einer falschen Frömmigkeit heraus meint, sich nicht mit sich selbst beschäftigen zu dürfen, zeigt damit nur, dass er auf der Flucht vor der Selbstbegegnung ist, die Jesus uns nicht erspart. Der Unterschied zur selbstbestimmten Selbstbegegnung ist, dass Jesus uns an unsere wunden Stellen führt, um uns zu heilen und zu einem neuen Selbstvertrauen zu führen, das nicht sich selbst, sondern Gott vertraut. Falsches Selbstbewusstsein wird nie sagen können: „Aus Gottes Gnade bin ich, was ich bin!“, recht verstandene Selbstachtung aber sehr wohl.

Horst Afflerbach 

