

Wie finden wir eine gesunde Balance zwischen Selbsthass und kranker Selbstliebe? Haben nicht gerade Menschen, die Gott kennen und lieben, eine „lebenstaugliche“ Antwort?

MARTIN STEINBACH

ZWISCHEN SELBSTHASS UND SELBSTLIEBE

Gesunde Selbstannahme



Liebe und Hass sind die zwei stärksten menschlichen Emotionen. Hass ist die stärkste Form der Abneigung und Liebe die stärkste Form der Zuneigung. Was beide gemeinsam haben, ist die enorme Intensität des Gefühls. Zu welcher emotionalen Intensität ein Mensch fähig ist, das liegt in seiner Persönlichkeit begründet. Liebe kann sich in Hass verwandeln, besonders wenn sie enttäuscht wird und sich der Liebende verraten fühlt. Manchmal kommt dieser Wandel sehr unerwartet. Gestern liebten sich diese Menschen noch und heute hassen sie sich. Wir wissen aber, dass es bei Liebe und Hass nicht nur um Gefühle geht, sondern um eine Entscheidung und eine Haltung, die dann zu einem Verhalten und zu Taten führt.

Um unser Thema besser zu verstehen, wollen wir uns zunächst die Begriffe „Liebe“ und „Hass“ im Licht des Wortes Gottes ansehen und dann auf den Selbsthass und die Selbstliebe zu sprechen kommen, wobei auch Ergebnisse der psychologischen Forschung einfließen sollen.

Gott ist Liebe

Wenn wir von Liebe sprechen, dann sprechen wir von Gott, denn Gott ist Liebe (1Joh 4,16). Gottes Liebe (Agape) zeigt sich am mächtigsten darin, dass Gott seinen Sohn Jesus gab und dass Jesus am Kreuz für uns Sünder starb, um uns zu erretten. Wer an ihn glaubt, wird nicht verloren gehen, sondern ewiges Leben haben. Hier können wir nur staunen und danken und anbeten!

Die tiefste Beschreibung der Liebe (Agape) ist uns von Paulus in 1Kor 13 überliefert: „Liebe ist geduldig, Liebe ist freundlich. Sie kennt keinen Neid, sie spielt sich nicht auf, sie ist nicht eingebildet. Sie verhält sich nicht taktlos, sie sucht nicht den eigenen Vorteil, sie verliert nicht die Beherrschung, sie trägt keinem etwas nach. Sie freut sich nicht, wenn Unrecht geschieht, aber wo die Wahrheit siegt, freut sie sich mit. Alles erträgt sie, in jeder

Lage glaubt sie, immer hofft sie, allem hält sie stand. Die Liebe vergeht niemals“ (Verse 4-8; NGÜ).

Liebe hat mit Leben zu tun – beides kommt von Gott und ist Gott. In Psalm 84, Vers 12 lesen wir: „Gott, der HERR, ist die Sonne, die uns Licht und Leben gibt, schützend steht er vor uns wie ein Schild. Er schenkt uns seine Liebe.“

Gott hat uns zuerst geliebt

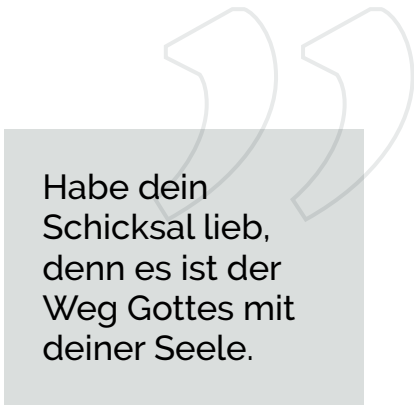
Und weil dies immer so ist und weil ER in uns die Liebesfähigkeit hineingelegt hat, erwartet ER eine Antwort, dass wir Ihn wiederlieben und zwar über alles. Sein Doppelgebot der Liebe, das alle Gebote umfasst, lautet: „Das wichtigste Gebot ist dies: Höre, Israel! Der Herr, unser Gott, ist der einzige Herr. Und du sollst den Herrn, deinen Gott, von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft lieben. Das zweite ist ebenso wichtig: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ (Mk 12, 29-31).

Das erwartet Gott von jedem Menschen! Je länger ich darüber nachdenke, umso klarer wird mir: So habe ich nicht gelebt, das schaffe ich einfach nicht: von **ganzem** Herzen, von ganzer Seele, mit allen Gedanken – nur auf Gott ausgerichtet sein und ihn immer lieben.

Wir natürlichen, sündigen Menschen können Gottes Anspruch niemals genügen, wir sind auf uns fixiert, auf unsere Wünsche, unser Wohlergehen, unseren Wohlstand, unsere Anerkennung, unseren Vorteil, unser, unser ...

Das alles gehört zur **Selbstliebe** – sie ist natürlich und „normal“, jedes gesunde Kind hat sie, auch jeder gesunde Erwachsene. Nur: Die Erwachsenen zeigen Liebe zu sich selbst oft nicht mehr natürlich und offen, sondern legen sich Masken zu, um die zunehmende Selbstliebe, die sich schnell zur **Selbstsucht** entwickelt, zu verbergen. Die Selbstliebe ist also bei jedem Menschen von Kindheit an da. Davon geht die Bibel aus. Sie ist sozusagen der Maßstab, den wir im Umgang mit unseren Mitmenschen anlegen sollen: den Nächsten so lieben wie

uns selbst. Für Paulus ist das ganz normal. Er schreibt: „Niemand hasst doch seinen eigenen Körper. Vielmehr ernährt und pflegt er ihn“ (Eph 5,29). Selbstliebe müssen wir also nicht erst erlernen, sie ist angeboren. Aber durch die Sünde wird sie deformiert: Sie entwickelt sich zu Selbstsucht oder zu **Selbstablehnung** bis hin zu Selbsthass. Die Selbstablehnung ist oft darin begründet, dass jemand seinen hohen Ansprüchen nicht genügen kann, also die Kränkung des eigenen Ichs: „Ich habe es nicht geschafft, ich bin nicht so gut und liebenswert, wie ich mir das wünschte ...“ Es ist also die negative Seite der Selbstliebe. Es ist die gleiche Medaille, nur die andere Seite. Das wollen wir weiter unten genauer anschauen. Hier möchte ich der heute weit verbreiteten Meinung von einigen Theologen



Habe dein
Schicksal lieb,
denn es ist der
Weg Gottes mit
deiner Seele.

und Psychologen widersprechen, die behaupten, als Erstes müsse man lernen, sich selbst zu lieben, sonst könne man seinen Nächsten nicht lieben. Manche sehen sogar in dem Doppelgebot der Liebe zu Gott und dem Nächsten ein drittes Gebot: Du sollst dich selbst lieben. Neulich hörte ich in einer christlichen Veranstaltung: „Wenn jeder sich selbst liebt, ist allen geholfen.“ Was für eine Verirrung! Die Aufforderung zur Selbstliebe finden wir nirgends in der ganzen Bibel. Sie weiß, dass wir vor allem uns lieben und nicht Gott und oft genug nicht unsere Mitmenschen. Jesus sagt dagegen (Mt 10,38): „Wer nicht sein Kreuz aufnimmt und mir folgt, ist es nicht wert, mein Jünger zu sein. Und: Wer sein Leben liebt, wird es verlieren.“

Aber wer sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es für das ewige Leben erhalten“ (Joh 12,25; NeÜ).

Weil wir dieses Doppelgebot wie auch die anderen Gebote, die darin enthalten sind, nicht halten können, hat Gott beschlossen, diese seine Liebe seinen Kindern zu schenken! „Denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsre Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist“ (Röm 5,5). Was wir niemals schaffen würden, schenkt Jesus seinen Jüngern! Durch die Wiedergeburt haben wir Anteil an Gottes Liebe, sie gestaltet uns um und macht einen neuen Menschen aus uns, der Gott wiederlieben und den Mitmenschen lieben kann. Das ist eine befreiende, wirklich frohe Botschaft. Gott verspricht dies schon im Alten Testament: „Ich gebe euch **ein neues Herz und einen neuen Geist**. Ich nehme das versteinerte Herz aus eurer Brust und schenke euch ein Herz, das lebt“ (Hes 36,26; GNB).

Menschliche Liebe

Die Fähigkeit zu lieben hat Gott in seiner Schöpfung mit in unsere Seele hineingelegt. Die menschliche Liebe ist ein Geschenk Gottes an uns. Diese kann verschüttet sein oder auch aufblühen. Gott hat uns geschaffen nach Leib, Seele und Geist. Die Seele = das Leben ist reich an Gefühlen, so auch an Liebe. Ohne Gefühle wären wir keine Menschen, sondern Roboter, vielleicht sogar mit viel künstlicher Intelligenz, aber ohne Gewissen, ohne Identität, wir würden nur funktionieren, wären aber tot.

Liebe kann man als eine Beziehung zwischen Personen bezeichnen, die von Zuneigung und Wertschätzung, Freiwilligkeit, Treue und dem Gefühl der Geborgenheit gekennzeichnet ist. Die griechische Sprache unterscheidet zwischen **Erotik** (leidenschaftliche und begehrende Liebe zwischen Mann und Frau: Hier kann schöpferisch neues Leben entstehen), **Philia** (Geben und Nehmen in Freundschaft, Zuwendung ohne Begehren) und **Agape** (göttliche oder von Gott inspirierte, uneigennützig Liebe,

Ich möchte der heute weit verbreiteten Meinung von einigen Theologen und Psychologen widersprechen, die behaupten, als Erstes müsse man lernen, sich selbst zu lieben, sonst könne man seinen Nächsten nicht lieben. Manche sehen sogar in dem Doppelgebot der Liebe zu Gott und dem Nächsten ein drittes Gebot: Du sollst dich selbst lieben. Neulich hörte ich in einer christlichen Veranstaltung: „Wenn jeder sich selbst liebt, ist allen geholfen.“ Was für eine Verirrung! Die Aufforderung zur Selbstliebe finden wir nirgends in der ganzen Bibel.

auch Liebe zum Feind). Im Neuen Testament kommen nur die Begriffe *Philia* und *Agape* vor.

Martin Buber schreibt: „Liebe ist Verantwortung eines Ich für ein Du. Daraus soll ein WIR werden, eine neue Identität.“

Blaise Pascal sagt: „Ein Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt.“

Und Augustinus: „Liebe und tue, was du willst (Die Liebe tut dem Nächsten nichts Böses).“

Natürliche Liebe ist zunächst auf eine andere Person gerichtet, vor allem zwischen Mutter und Kind, dem Kind und den Eltern, zwischen Mann und Frau, zu Geschwistern, zu Freunden. Es gibt aber auch Liebe zu Dingen und Werten, z. B. zur Natur, zur Musik, Vaterlandsliebe, Freiheitsliebe, Wahrheitsliebe und im Negativen auch Liebe zu Geld, Besitz, Vergnügen, Liebe zur „Welt“ als Gegenstück zur Liebe zu Gott (Mt 6,24).

Verliebt sein

Das ist etwas anderes als die oben beschriebene Liebe. Ein verliebter Mensch ist in einem euphorischen Zustand: voller Elan, Freude und Glück. Er ist ganz auf die verehrte und geliebte Person fixiert, möchte immer mit ihr zusammen sein. Er hat Wahrnehmungsstörungen, sieht nur die „guten“ Seiten, idealisiert, projiziert seine Wünsche und Vorstellungen auf sie ... Im Gehirn spielt sich eine „Achterbahn der Gefühle“ und Hormone ab. Die Hirnaktivitäten ähneln dabei denen bei einer Sucht oder Psychose! Dies würde der Organismus nicht über längere Zeit verkraften, deshalb klingt dieser Zustand nach einiger Zeit wieder ab, und man sieht und empfindet wieder klarer und realistischer. Eine Verliebtheit kann in eine Liebe übergehen oder sie endet mit Ernüchterung und Enttäuschung.

Narzissmus (Selbstverliebtheit)

Wer selbstverliebt ist, der erhöht sich selbst zum Maßstab für Großartigkeit. Unsere heutige Gesellschaft entwickelt sich immer mehr zu einer narzisstischen Gesellschaft.

Hauptkennzeichen eines Narzissten sind:

- sehnt sich nach Großartigkeit (Grandiosität)
- verlangt nach Bewunderung
- hat einen Mangel an Empathie und liebevoller Zuwendung

- hat übertriebene Ansprüche und Erwartungen
- nutzt andere für seine Interessen aus
- ist arrogant und oft neidisch
- kann nicht vergeben
- kann keine Kritik annehmen, ist leicht verletzt
- braucht ständig Bestätigung von außen
- wertet andere ab, um sein Ego zu stärken
- Im Innersten: ein geringes Selbstwertgefühl, fehlende Selbstannahme!

Hass

Auch durch Hass entsteht zwischen zwei Personen ein starkes Band. Diese Verbindung kann sogar noch stärker sein als die der Liebe.

Hass ist zunächst weder gut noch schlecht. Es kommt auf die Motivation und das Ziel des Hasses an. Gott hasst auch: z. B. die Sünde. Wenn Gott sagt: „Jakob habe ich geliebt, Esau habe ich gehasst“, dann bedeutet das keine emotionale Reaktion, sondern meint: „Jakob habe ich bevorzugt“ – in Bezug auf die Heilsgeschichte. Das meint Jesus auch, wenn er sagt: „Wenn jemand zu mir kommt und hasst nicht seinen Vater und die Mutter und die Frau und die Kinder und die Brüder und die Schwestern, dazu aber auch sein eigenes Leben, so kann er nicht mein Jünger sein“ (Lk 14,26). Hier meint Jesus, wir sollen niemanden und nichts ihm vorziehen, niemanden mehr lieben als IHN (so auch in Mt 10,37).

Menschlicher Hass verabscheut einen Menschen nicht nur, sondern möchte ihm auch schaden. Er entspringt oft dem Eigennutz, dem Neid, dem gekränkten Ehrgeiz, der Eifersucht oder der verschmähten Liebe.

Unter reaktivem Hass verstehen wir eine Hassreaktion, die aufgrund eines Angriffs auf mein Leben, meine Sicherheit, auf meine Ideale oder auf eine andere Person, die ich liebe oder mit der ich mich identifiziere, entsteht. Der charakterbedingte Hass ist eine Persönlichkeitsstörung, eine erkennbare Feindseligkeit. Johannes schreibt: „Wenn jemand spricht: ‚Ich

liebe Gott‘, und hasst seinen Bruder, der ist ein Lügner. Denn wer seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, der kann nicht Gott lieben, den er nicht sieht“ (1Jo 4,20).

Selbsthass

Das starke Gefühl Hass kann sich auch gegen die eigene Person richten – Selbsthass. Es ist die **stärkste Ausprägung der Selbstablehnung** eines Menschen und damit wie Selbstsucht einer gesunden Selbstliebe und Selbstannahme entgegengesetzt. Der Selbsthass geht dabei weit über reine Selbstzweifel hinaus. Wer sich selbst hasst, lebt zu jeder Minute mit den quälenden Gedanken und Gefühlen, dass er selbst schlecht und an allem schuld sei, was er erlebt. Erschwerend kommt der Gedanke hinzu, es nicht besser verdient zu haben. Grund und Auslöser sind fast immer **in der Kindheit** zu finden. Die Erfahrungen und Erlebnisse, die dort gemacht wurden, sind prägend für das gesamte Leben und haben großen Einfluss auf die Entwicklung der Persönlichkeit.

Wie genau die Auslöser in der Kindheit aussehen, kann dabei sehr unterschiedlich sein. Große Verantwortung tragen dabei die **Bezugspersonen**, vor allem natürlich die Eltern und die Familie, aber auch der Freundeskreis, die Lehrer, das Umfeld. Wird einem Kind vermittelt, dass es nicht gut genug sei, die Erwartungen nicht erfüllen könne oder ständig nur Fehler mache, übernimmt es diese **Denkweise und Einstellung** irgendwann. So entstehen anfangs Zweifel, und das Selbstbewusstsein leidet. Fehlen auch langfristig andere Impulse, und das Bild wird weiter verstärkt, entwickelt sich dann wachsender Selbsthass. **Folgende Symptome können sich** entwickeln: geringes Selbstbewusstsein, starke Schuldgefühle, viele Ängste, negative Gedanken, selbstschädigendes Verhalten. Dahinter steht dabei der vernichtende Gedanke, sich selbst bestrafen zu müssen und es verdient zu haben.

Selbstannahme als gesunde Selbstliebe

Da das Wort Selbstliebe unscharf und mehrdeutig ist und oft als Egoismus verstanden wird (s. o.), verwenden wir lieber das Wort Selbstannahme. Selbstannahme bedeutet, sein eigener Freund zu sein, sich zu akzeptieren mit seinen Möglichkeiten und Grenzen und dankbar und zufrieden zu sein, sich nicht abzulehnen, zu entwerten oder gar zu hassen. Wer sich selbst annimmt, weiß um die eigenen Schwächen und Grenzen, findet sich damit aber trotzdem okay. Diese gesunde Selbstliebe bzw. Selbstannahme schließt auch ein, dass wir unseren Körper pflegen, uns Pausen und Erholung gönnen, wandern, schwimmen, lesen und Freude an der Natur, der Musik und allem Schönen genießen können, uns aber auch abgrenzen und „nein“ sagen lernen, auf Gottes Stimme hören, was jetzt wichtig ist. Das ist ein Leben in Balance. Wie können wir uns aber annehmen, wenn wir spüren, dass wir nicht so sind, wie Gott es will, wenn wir Schuld auf uns geladen haben? Dann haben wir die Möglichkeit, Sünde zu bekennen und Gott um Vergebung zu bitten. Er vergibt uns und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit. Und wenn Gott uns vergibt, können und sollen wir uns auch selbst vergeben! Und wenn Gott uns annimmt, dann sollen wir uns auch annehmen. Das müssen wir tief in unserem Herzen und im Gebet bewegen.

Eine zweite wichtige Frage ist: Hast du dich auch mit deiner Biografie ausgesöhnt? Hast du dein Geschlecht, dein Alter, dein Aussehen, deine Lebensumstände, deine Gesundheit und deine Krankheiten, deine Möglichkeiten und Grenzen angenommen? Wenn nicht, dann geh in die Stille und übergib dein Leben neu dem Herrn, der dich unendlich liebt! Augustinus sagte: „Habe dein Schicksal lieb, denn es ist der Weg Gottes mit deiner Seele.“



Dr. Martin Steinbach ist Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Facharzt für Innere Medizin.