

Im Blickpunkt: Erziehung

Ein Brief der Neuapostolischen Kirche Süddeutschland für Erziehende,
Lehrkräfte und Amtsträger

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ –
sich selbst und andere annehmen



Liebe Geschwister, ihr lieben Eltern, Amtsträger und Lehrkräfte,

im „Doppelgebot der Liebe“ fasste der Herr die Gebote zusammen. Es fordert dazu auf, Gott von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit allen Kräften zu lieben und den Nächsten wie sich selbst (Mk 12,30).

Liebe zum Nächsten und Selbstliebe sind einander zugeordnet. Denn die Befolgung des Gebots „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Mt 22,39) setzt voraus, sich selbst anzunehmen und sich selbst zu lieben. Dazu gehört, auf die eigenen Gefühle, Gedanken, Grenzen, Freiräume und Bedürfnisse zu achten.

Dieser Brief legt einen Schwerpunkt auf die Selbstliebe und gibt Impulse, wie Kinder unterstützt werden können, Selbstakzeptanz, Selbstwertgefühl und Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

Da Liebe zu sich selbst und zum Nächsten einander bedingen, spricht der Brief auch davon, andere anzunehmen und den Mitmenschen liebevoll zu begegnen. Dabei ist insbesondere an die Liebe in der Gemeinde zu denken: Jeder soll Bruder und Schwester lieben, wie Christus die Seinen liebt (Eph 5,2). Die Liebe ist eine besondere Kraft, die den Zusammenhalt festigt, Mitempfinden und Verständnis füreinander fördert und Wärme ins Gemeindeleben bringt. Sie bewahrt vor Unversöhnlichkeit, Vorurteilen und abschätziger Betrachtung Einzelner, denn sie nimmt alle so an, wie sie sind (vgl. Katechismus 5.2.3). Und hier sind wir wieder bei der Selbstliebe und -akzeptanz: Es gilt auch, sich selbst anzunehmen und zu lieben.

Gelingt es, dies den Kindern zu vermitteln, können sie in einer Haltung aufwachsen, die von Achtung und Wertschätzung geprägt ist.

Mit herzlichen Grüßen, euer

Michael Ehrich

Grundsätzliche Gedanken zum Schwerpunkt-Thema

Werden wir als Egoisten geboren? Werden wir erst durch Erziehung zu Menschen, die andere Menschen lieben können? Dazu gibt es unterschiedliche Meinungen. Eindeutig ist, dass Gott die Liebe ist und dass der Mensch als Gottes Ebenbild zur Liebe fähig ist. Jesus verbindet die Liebe zu Gott mit der zwischenmenschlichen Liebe, wenn er das schon im Alten Testament¹ erwähnte Gebot der Nächstenliebe in einem Atemzug mit der Liebe zu Gott nennt (Mt 22,37-40).

Grundlage für die Nächstenliebe ist die Selbstliebe oder die Eigenliebe, wie sie auch bezeichnet wird. Vom entwicklungsbedingten frühkindlichen Egozentrismus² (wie er in Fallbeispiel 1 beschrieben wird) zur Selbstliebe ist es ein langer Weg.

Der Psychoanalytiker Erich Fromm (1900-1980) beschrieb die Selbstliebe in Abgrenzung zum Egozentrismus und Narzissmus: Selbstliebe sei eine bejahende, liebende Einstellung zu sich selbst. Der egozentrisch gebliebene, narzisstische Mensch liebe sich in Wirklichkeit nicht. Weiter behauptet Fromm, dass Liebe zu anderen und Liebe zu sich selbst keine Alternative sei. Vielmehr werde man Selbstliebe bei demjenigen feststellen, der zur Liebe zu anderen fähig sei.

Selbstliebe, so wird deutlich, ist abzugrenzen gegenüber dem Narzissmus, der übersteigerten Selbstverliebtheit. Selbstliebe ist ebenso abzugrenzen von einem Egoismus, der ausschließlich auf sich achtet und persönliche Interessen verfolgt, ohne Rücksicht auf andere. Selbstliebe muss allerdings auch abzugrenzen sein gegenüber einem schrankenlosen Altruismus³, der bis zur Selbstaufgabe geht und schädliche Folgen haben kann.

Zwischen ausgeprägtem Egoismus und uneingeschränktem Altruismus hat die Selbstliebe ihren Platz. Den Nächsten zu lieben wie sich selbst, bedeutet nicht Selbstaufgabe. Sondern es bedeutet, dass man seinen Nächsten erst dann in rechter Weise lieben kann, wenn man die Erfahrung des Sich-selbst-Liebens gemacht hat.

¹ siehe 3Mo 19,18: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst; ich bin der HERR.

² Siehe Erläuterungen zu den einzelnen Begriffen auf Seite 10f.

³ Man spricht dann von „krankhafter Nächstenliebe“ (Helfersyndrom).

„Selbstliebe als Weg zum Nächsten“

So lautet die Überschrift eines Artikels im Buchkalender „Unsere Familie“ des Jahres 2017⁴.

Nur wer sich selbst – als von Gott geliebter Mensch – lieben kann, kann auch den Nächsten lieben. Denn sonst wird man sich mit dem Gedanken quälen: „Ich bin weniger geliebt als der andere.“ Sogar die Liebe anderer zu einem selbst vermag dann nicht wirklich anzukommen, da ein großes Misstrauen gegenüber dieser Liebe der anderen besteht („Wie kann man mich lieben? Was wird mit diesen ‚Liebesbekundungen‘ bezweckt? ...“). Dies führt möglicherweise zu einem kompletten Rückzug in sich selbst.



Ohne Selbstliebe kommt es vielleicht aber auch zu besonders aufopferungsvollem Handeln gegenüber anderen. Dies wiederum kann bis zur Erschöpfung und zu großer Enttäuschung führen, weil aller Einsatz letztlich nichts an der eigenen Überzeugung ändert, (vermeintlich) nicht liebenswert zu sein.

Auch kann nur derjenige, der sich selbst liebt, andere ohne Erwartungen lieben – also ohne sich selbst immer gleich zu fragen, wieviel Zuwendung und Liebe er zurückbekommt.

So ist Selbstliebe ein wichtiger Schritt auf den Nächsten zu. Zugleich bewahrt sie vor ausgeprägtem Egoismus. Das hat wohl jeder schon erlebt: Wenn man selbst voller Liebe ist, dann fällt es leicht, auf den anderen zuzugehen, ihn interessiert zu fragen, wie es ihm geht. Wenn man sich in Liebe geborgen fühlt, dann teilt man gerne mit dem anderen, dann sind auch Vorurteile leichter zu überwinden⁵.

Hat man als Kind nicht ausreichend bedingungslose Liebe erfahren oder wurde man über eine lange Phase emotional vernachlässigt, ist es nicht einfach, das Fehlen dieser Grunderfahrung auszugleichen. Doch mit der Unterstützung anderer Menschen, die einen respektieren, annehmen und wertschätzen, wird es möglich, auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu achten und sie ernst zu nehmen. Dann ist man auch eher imstande, anderen respektvoll und schließlich liebevoll zu begegnen. Dies insbesondere in dem Bewusstsein, dass Gott jeden Menschen liebt, gleich wie er ist.

⁴ „Unsere Familie. Kalender der Neuapostolischen Kirche 2017“. © 2017 Verlag Friedrich Bischoff, Frankfurt a.M., S. 137ff. (Im Folgenden: UF 2017)
⁵ Zitiert nach UF 2017

Gottes Liebe zum Menschen

Gottes vollkommene Liebe zu uns Menschen zeigt sich in herausragender Weise darin, dass Gott in Jesus Christus Mensch wurde. Er brachte das Opfer⁶. Aus Liebe bietet er immer wieder neu Gnade und Heil an. Er ist bei uns alle Tage (Mt 28,20).

Es ist wesentlich, dass die Kinder sich so, wie sie sind, von Gott geliebt wissen. Sie sollen sich darauf verlassen, dass er sich um alle Menschen bemüht, ungeachtet dessen, was sie falsch machen, was schief läuft.

Gläubige pflegen eine persönliche Beziehung zu Gott in Gedanken und Gebet („An ihn kann ich mich immer wenden; zu ihm darf ich mit allem kommen, wieder und wieder.“ – „Jesus Christus kennt mich und versteht mich.“). In dieser Beziehung wird die Zuwendung Gottes zum einzelnen Menschen erfahrbar. Dies wirkt sich positiv auf das persönliche Leben aus und verhilft dazu, sich selbst und andere anzunehmen und zu lieben.

Sich selbst und andere annehmen

Nicht wenige Heranwachsende und Jugendliche haben ein mangelndes Selbstwertgefühl oder leiden unter einem Minderwertigkeitsgefühl⁷.

- Gründe können ihr Äußeres, ihre (vermeintlich) fehlenden Talente, ihr Status in Gruppen, ihre eingeschränkten Konsummöglichkeiten, ihr familiärer Hintergrund, ihre Neigungen etc. sein. Vielleicht messen sie sich mit Gleichaltrigen ausschließlich in Äußerlichkeiten (Marken, Statussymbole, ...) und schneiden dabei schlecht ab (Influencer, Werbung).
- Möglicherweise haben sie Probleme mit sich selbst, weil sie sich und erst recht anderen nicht eingestehen, dass sie sich einsam fühlen – sie möchten ja „cool“ sein. Vielleicht haben sie nur wenige Sozialkontakte und kaum Freunde und sind deswegen nicht nur niedergeschlagen und traurig, sondern schämen sich dafür.
- Oder sie wollen ihre Ängste wegen der Zukunft (z. B. Versagensangst, globale Krisen) nicht wahrhaben.

Sie alle sind Persönlichkeiten, die es wert sind, geliebt zu werden. Wie kann dieses Bewusstsein insbesondere durch die Eltern sowie die kirchlichen Lehrkräfte, Jugendbetreuenden und Amtsträger gefördert werden?

6 „Katechismus der Neuapostolischen Kirche in Fragen und Antworten“, © 2014 Neuapostolische Kirche International, Zürich / Schweiz. (Im Folgenden: KNK FuA) – hier siehe KNK FuA 177, 247ff.

7 „Minderwertigkeitsgefühl“: zu geringes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Gefühl des unzureichenden Beachtet- und Geliebtwerdens durch die Mitmenschen, misserfolgsorientiert (misserfolgsvermeidend), Misstrauen gegen jede positive Rückmeldung



Beispielsweise indem diese

- sich selbst nicht hinsichtlich Besitz, Status etc. mit anderen messen, sondern auf Augenhöhe und in Wertschätzung mit allen Menschen in ihrer Umgebung kommunizieren;
- nicht ständig andere Kinder / Jugendliche als Vorbild hervorheben – Eltern vor allem auch nicht die Geschwisterkinder! –, die (vermeintlich) „alles“ besser machen;
- sich auf die positiven Seiten der Kinder und Jugendlichen konzentrieren und ihnen diese bewusst machen, ohne zu übertreiben. Dazu gehört, die Kinder / Jugendlichen gezielt für bewältigbare Aufgaben im jeweiligen Umfeld einzusetzen und ihnen positive Rückmeldungen zu geben (Dankbarkeit).
- eine konstruktive „Fehlerkultur“ vorleben, also Fehler als Chance zur Weiterentwicklung begreifen und nicht als Anlass, um die Betroffenen abzuwerten. D. h., die Eltern und alle Erziehenden sind hierbei Vorbild, wenn sie
 - zu den eigenen Fehlern stehen – auch vor den Kindern,
 - es künftig besser machen wollen und
 - sich dabei nicht erniedrigen.

Selbstliebe aus christlicher Sicht bedeutet, sich selbst so anzunehmen, wie Gott uns annimmt: Jesus Christus ist der beste Freund, der uns versteht, für uns sorgt und uns vorbehaltlos liebt. Er ist der Freund, der uns liebevoll hilft und uns zum Besseren fördert. Er macht Mut, dass wir in seiner Weise zu leben versuchen⁸.

Achtung und Wertschätzung für andere

Kinder sollen in einer Haltung und Atmosphäre mit Achtung und Wertschätzung für sich selbst und für andere aufwachsen. Auch hier ist das Vorbild der Eltern sowie das Umfeld der Kinder entscheidend: Was strahlen die Eltern aus, wie reden sie?

Dahingehend kann eine Selbstreflexion der Erziehenden nützlich sein: Denke oder rede ich abwertend über „andere“? Falls ja, warum empfinde ich die Betroffenen als „weniger wert“ bzw. warum nehme ich sie negativ wahr? Was ist der Grund, dass ich auf jemanden herabsehe? Vielleicht deren Herkunft, Hautfarbe, Alter, körperliche oder geistige Einschränkung, geschlechtliche Orientierung, Glauben / Religion, Armut oder Reichtum, sehr hoher oder niedriger sozialer Status, abweichende Meinung zur Mehrheitsmeinung, kulturelle Gepflogenheiten, Defizite, politische Einstellung ...?

Vielleicht zieht man über andere Menschen her, um selbst zu einer Gruppe dazuzugehören und die Gruppenidentität zu stärken. Vielleicht beteiligt man sich an Klatsch und Tratsch, um sich interessant zu machen. Vielleicht ist es auch „nur“ gedankenloses Dahergerede und Nachplappern abschätziger Äußerungen über andere.

Immer wieder ein kritischer Blick auf sich selbst vermag hier ebenso zu helfen wie ein Perspektivwechsel. Und stets ist zu bedenken, dass die Würde des Menschen unantastbar ist. Jeder hat ein Recht auf Würde. Dies ist im Grundgesetz verbrieft.

Sind in meiner Gemeinde alle angenommen und integriert?

In den Gemeinden ist das Evangelium Jesu Richtschnur und im Einklang damit die Vision und Mission unserer Kirche. Sie lautet u.a., dass wir eine Kirche sein wollen, „in der sich Menschen wohlfühlen und – vom Heiligen Geist und der Liebe zu Gott erfüllt – ihr Leben nach dem Evangelium Jesu Christi ausrichten und sich so auf sein Wiederkommen und das ewige Leben vorbereiten“.

Doch es kann vorkommen, dass in einer Gemeinde, einem Jugendkreis, unter den Senioren, im Chor etc. nicht alle gleichermaßen beachtet werden und manche nicht so viel gelten wie andere. Das kann sich darin zeigen, dass ihre Äußerungen im Gespräch übergangen oder die Betroffenen nicht einmal einbezogen werden in Gespräche, Aktivitäten etc. oder dass sie bei Angeboten und Aufgabenverteilungen gar nicht erst gefragt werden.

Vielleicht sind in der Gemeinde Jugendliche, die aus unterschiedlichen Gründen mit den anderen „nicht mithalten können“. Mitunter reicht es schon, sehr schüchtern oder Einzelgänger oder queer⁹ oder unsportlich oder unmusikalisch etc. zu sein, um nicht (ganz) akzeptiert zu werden.

⁸ Zitiert nach UF 2017

⁹ Sammelbegriff für vielfältige Formen sexueller Orientierungen und Geschlechtsidentitäten

Gehen wir (unverändert) respektvoll und wertschätzend mit Glaubensgeschwistern um, die sich gegen eine Aufgabe in der Gemeinde / die Beteiligung bei einer Aktivität entschieden haben? Oder für die der Glaube keinen hohen Stellenwert (mehr) hat? Eine gewisse Geringschätzung wäre bereits dann gegeben, wenn jemand sehr selten zum Gottesdienst kommt und man insgeheim abfällig über dessen Glaubenserkenntnis urteilen würde.

Auch stehen vielleicht Gemeindemitglieder am Rand, die z. B. aufgrund ihres Alters oder einer körperlichen oder geistigen Einschränkung beeinträchtigt sind, die bildungsfern sind, die einen „niedrigen“ sozialen Status, Migrationshintergrund etc. haben, die Geringverdiener und Vesperkirchengäste¹⁰ sind. Wie begegnen wir obdachlosen Glaubensgeschwistern? Da trägt jemand abgerissene Kleidung und duftet nicht gerade fein – hat er selbstverständlich seinen Platz in der Gemeinde?

„Die Liebe zu Gott äußert sich ... auch in liebevoller Hinwendung zu Bruder und Schwester ..., unabhängig von der Wesensart oder der sozialen Stellung. [...] In welche Richtung auch immer Vorurteile in der Gemeinde gehen – sie verstoßen gegen das Gebot der Liebe zum Nächsten“¹¹.

Dem Gebot der Nächstenliebe entgegengesetzt wäre es, Gemeindemitglieder auszugrenzen oder darüber hinwegzusehen, wenn in der Gemeinde Unterschiede gemacht werden (vgl. Jak 2,1ff). Gibt es in der Gemeinde jemanden, über den abfällig geredet wird, stellt sich die Frage nach dem Warum und vor allem, wie man dagegen angehen kann („Was würde Jesus sagen / tun?“ – Ich beziehe Stellung ...). Achtsamkeit und Liebe zum Nächsten geben Acht auf alle, beziehen sie – auf Augenhöhe – liebevoll ein und respektieren dabei die Bedürfnisse und Grenzen des Gegenübers.

Wer sich selbst annimmt, wird auch andere annehmen und dazu beitragen wollen, dass in der Gemeinde eine Atmosphäre geschaffen wird, in der sich alle wohlfühlen.

Wie nahm Jesus die Menschen an?

Die Evangelien zeugen davon, dass Jesus sich ohne Ansehen der Person den Menschen zuwandte und gesellschaftlich Geächteten – Aussätzigen, Betrügern, Fremden – wie auch denen, die keine Stimme hatten und nichts galten, wie zum Beispiel Kinder und Frauen, Würde und Wertschätzung gab. Dabei setzte er sich auch über menschliche Ansichten und kulturelle / gesellschaftliche Gegebenheiten hinweg¹².

- So half er Menschen und heilte sie, die infolge eines körperlichen Gebrechens allein, arm und am Rande der Gesellschaft waren: z. B. der Kranke am Teich Bethesda, der niemanden hatte, der blinde Bartimäus, den man bei seinen Hilferufen zum Schweigen bringen wollte, die zehn Aussätzigen, die infolge ihrer Krankheit sozial isoliert wurden.
- Mit verachteten Zöllnern pflegte er Gemeinschaft (Mt 9,10ff). Vor seinem empörten Gastgeber stellte er sich an die Seite einer Frau, die einen unsittlichen Lebenswandel führte und offenbar stadtbekannt war (Lk 7,36ff). Bei einem Mann mit „verdorrter Hand“ ignorierte er das Sabbatgebot.
- Jesus half dem Knecht des Hauptmanns von Kapernaum, der der ausländischen Besatzungsmacht angehörte. Und bei Zachäus, der deren Handlanger war und dabei betrog und sich selbst bereicherte, machte er einen Seelsorgebesuch. Ebenso suchte er das Haus des angesehenen Synagogenvorstehers Jairus auf, dessen Tochter er auferweckte.
- Er wandte sich denen zu, die aufgrund ihrer Herkunft und ihres Geschlechts geringgeschätzt waren bzw. gemieden wurden, wie beispielsweise die Samariterin am Jakobsbrunnen. Er half der Mutter des Jünglings von Nain, die Witwe war und sich durch den Tod des Sohnes in einer sozialen Krisensituation befand – von großer Armut bedroht. Jesu Zuwendung galt gleichfalls Begüterten wie dem sogenannten reichen Jüngling.
- Kinder waren in der gesellschaftlichen Hierarchie unten angesiedelt, sie waren im „Besitz“ des Vaters, wurden zur Arbeit herangezogen, durften verpfändet oder als Sklaven verkauft werden. Jesus liebte und segnete die Kinder; er wies die Erwachsenen zurecht, die nicht zulassen wollten, dass Kinder zu ihm kamen. Damit zeigte er, dass die Kinder zur Gemeinde gehören und an- und ernst genommen werden sollen.

¹⁰ Vesperkirchen bieten in den Wintermonaten eine warme Mahlzeit, medizinische Hilfe und Weiteres (alles wird ehrenamtlich geleistet). Vesperkirchengäste werden als Mitbürgerinnen/Mitbürger akzeptiert, können durch die Vesperkirche Sozialkontakte pflegen, Freunde finden. Initiiert in Stuttgart 1995, gab es 20 Jahre später bereits über 50 Vesperkirchen in Süddeutschland.

¹¹ Katechismus der Neuapostolischen Kirche. © 2012 Neuapostolische Kirche International, Zürich / Schweiz. (KNK) – hier KNK Kap. 5.2.3, S. 215

¹² Die nachstehende Darlegung könnte als Anregung für die Gestaltung einer Jugendstunde mit Impulsen fürs Verhalten und Handeln im Alltag dienen.

- Jesu Liebe und Barmherzigkeit kamen der beim Ehebruch ergriffenen Frau zugute, als ihr die Steinigung drohte. Seine Barmherzigkeit galt auch dem Verbrecher, der neben ihm am Kreuz hingerichtet wurde. Im Angesicht seines Todes sorgte der Herr für Maria, seine Mutter, und vertraute sie Johannes an.
- Sein Beistand betraf hungrige Menschen: Das am Sabbat verbotene Ährenausraufen verteidigte er, für die Vier- und die Fünftausend vollbrachte er das Speisungswunder (u.a. Mk 6,30ff; Mt 15,32ff) und als Auferstandener sorgte er für die hungrigen Jünger mit dem reichen Fischzug (Joh 21,1-11).
- Streit unter den Jüngern, zum Beispiel wer der Größte sei, oder die Verleugnung des Petrus änderte nichts an der Liebe Jesu zu ihnen. Er wandte sich den Traurigen und Enttäuschten zu und tröstete und stärkte sie (z. B. die sogen. Emmausjünger).

Für die Sicht auf den Nächsten hat Jesus auch im Gleichnis vom Pharisäer und Zöllner (Mt 18,9-14) Maßstäbe gesetzt. Das Bewusstsein der eigenen Unvollkommenheit und Sündhaftigkeit verbietet es, sich „besser“ als andere zu fühlen und auf sie aufgrund ihres offenkundigen Fehlverhaltens („Räuber, Ehebrecher“) herabzusehen. Selbsterkenntnis ermöglicht es, dass sich Nächstenliebe auch dann entfalten kann, wenn dieser Nächste nichts Liebenswertes aufweist.

Kinder und Heranwachsende, die noch nicht über die nötige persönliche Reife verfügen, darf man nicht überfordern, was die Annahme anderer und den Einsatz zu deren Wohl betrifft. Verfehlt wäre auch, die Nächstenliebe über die Selbstliebe zu stellen. Eltern und Bezugspersonen im familiären und gemeindlichen Umfeld vermitteln durch ihr Verhalten und letztlich ihr Vorbild die Grundlagen sowohl für eine gesunde Selbstakzeptanz als auch für einen mitfühlenden, wertschätzenden und liebenden Umgang mit anderen.

An erster Stelle steht die Liebe zu Gott; sie soll uns prägen und unser Verhalten bestimmen. Durch die Liebe zu Gott kann Nächstenliebe zur Entfaltung kommen¹³.

¹³ Zitiert nach KNK Kap. 5.2.2, Seite 214



Fallbeispiel 1

Leon ist drei Jahre alt, er genießt seit seiner Geburt die uneingeschränkte Zuwendung seiner Eltern. Beide Elternteile kümmern sich um ihn, Leon ist die Mitte der Familie. Jetzt kommt Zoe zur Welt, die Freude der Eltern ist groß, die Arbeit mit beiden Kindern auch. Doch das Verhältnis der Eltern zu Leon ändert sich: Nun ist er nicht mehr Mittelpunkt der Familie, nun muss er die elterliche Zuwendung mit – der noch völlig auf die Eltern angewiesenen – Zoe teilen. So kommt es zu einem Ungleichgewicht im familiären Beziehungsfeld, da Zoe wesentlich mehr Zuwendung braucht als der für sein Alter schon selbstständige Leon. Dieser will, dass Zoe in den Bauch der Mutter zurückkehrt, von wo sie nach Auskunft der Eltern ja herkam.

Wie können die Eltern mit der Situation umgehen?

Zunächst ist wichtig, dass sie Leon verstehen, wenn er Zoe „in Mamas Bauch zurückwünscht“, und ihn nicht dafür schimpfen oder über seine „Lieblosigkeit“ etc. entsetzt sind. Vielmehr sollten sie dies als ganz normales Empfinden eines Kleinkindes erkennen, das enttäuscht, vielleicht sogar verzweifelt darüber ist, dass es nicht mehr im Zentrum elterlichen Interesses steht. Dann können sie auf die Bedürfnisse Leons nach liebevoller Nähe und Umsorgt-Werden eingehen – trotz der Einschränkungen durch die Geburt der Schwester. Dies wiederum schafft die Voraussetzung, dass Leon im Laufe der Zeit Zoe nicht mehr nur als Konkurrentin um die Aufmerksamkeit der Eltern erleben kann, sondern als gleichwertiges Familienmitglied, mit dem man irgendwann „sogar“ Spaß und Freude haben kann.

Beispiele dazu aus dem Alltag der Familie

Zoe liegt im Bettchen und schreit – Leon spielt gerade mit der Mutter. Ist der Vater in der Nähe, kann er sich um Zoe kümmern und die Mutter weiter mit Leon spielen. Ist die Mutter allein, kann sie Leon erklären, dass sie jetzt danach schauen muss, was mit Zoe los ist, weil Babys noch nicht sagen können, was ihnen fehlt. Und dass sie dann, wenn sich Zoe beruhigt hat oder mit Essen versorgt oder gewickelt worden ist, wieder mit ihm spielt.

Hilfreich ist häufig, das ältere Kind bei diesen Aktionen einzubeziehen. Hier zum Beispiel, indem Leon mit der Mutter zusammen Zoe streichelt und sie miteinander ein Lied singen, das er auch kennt (wenn er möchte). Oder dass er beim Wickeln zuschaut und mithilft, indem er der Mutter Puder und Creme reicht.

Die Situation beim Stillen ist für viele ältere Geschwister zunächst fast unerträglich. Manche Kinder drängen sich dazwischen, einige versuchen auf das Geschwisterkind einzuschlagen, andere ziehen sich gekränkt zurück. Das geht auch Leon so. Hier kann a) helfen, Leon sich ganz nah an Mutters Seite kuscheln zu lassen, ohne sie aber vom Stillen abzuhalten, und b) Leon zu verstehen zu geben, dass er nach dem Stillen und Zu-Bett-Bringen der Schwester ganz allein mit der Mama kuscheln kann – was dann auch umgehend in die Tat umgesetzt werden sollte.

Auf diese oder ähnliche Weise kann Leon für sich erfahren, dass seine Bedürfnisse genauso wichtig sind und ernst genommen werden, wie die seiner Schwester – angepasst an die jeweilige Lebenssituation, die er so Schritt für Schritt ohne allzu große Frustrationen lernen kann anzunehmen. Die Liebe zu sich selbst wird ihm dadurch also nicht „ausgetrieben“ (was zur Selbstablehnung oder aber zu einem übersteigerten Selbstdarstellen führen könnte). Damit ist die Basis geschaffen für eine (sehr viel spätere) Entwicklung von Empathie für andere mit entsprechender Nächstenliebe.

Fallbeispiel 2

Die zwölfjährige Sophia bricht in letzter Zeit immer wieder – ohne erkennbaren Anlass – in Tränen aus. Ihre Eltern machen sich zunehmend Sorgen. Anfangs versuchen sie sich damit zu beruhigen, dass dies wohl mit der beginnenden Pubertät zu tun habe. Nachdem aber die Weinattacken immer häufiger auftreten und eine ärztliche Untersuchung keine organischen Ursachen ergibt, ist deutlich, dass auch anderes eine Rolle spielen muss. Sophia selbst kann ihr häufiges, oft unkontrolliertes Weinen nicht erklären. Sie schämt sich dafür, zumal sie von manchen Gleichaltrigen inzwischen als „Heulsuse“ gehänselt wird, was ihre Situation natürlich noch erschwert. Auf Initiative ihrer Eltern und Hinweis ihres Priesters wird Sophia bei der örtlichen Familienberatungsstelle vorgestellt. Auf Nachfragen dort sagt sie, mit dem Schulstoff komme sie gut zurecht (sie hat auch durchweg gute Noten), sie habe ihre Eltern und jüngeren Geschwister lieb, es gehe ihnen wirtschaftlich gut, sie sei in der Kirchengemeinde integriert und sie gehe gerne ihren Hobbys nach.

Außerdem habe sie viele Freundinnen. Dabei bricht sie plötzlich wieder in Tränen aus. Im Weiteren wird deutlich, dass Sophia sehr viel für die Anerkennung ihrer Freundinnen investiert – dass aber so gut wie nichts zurückkommt:

- Bei Geburtstagspartys organisiert Sophia mit Abstand am meisten für die Freundinnen, sie schenkt gut ausgewählte, oft selbst hergestellte Geschenke. Sie hilft bei Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitungen. Sie hat ein verständnisvolles Ohr für die Freundinnen, sogar wenn diese über ihre anderen Freundinnen herziehen, etc.

- Sobald Sophias „Dienstleistungen“ beendet sind, wenden sich die meisten Freundinnen wieder von ihr ab und anderen zu, oft auch zu denen, über die sie eben noch bei Sophia gelästert haben.
- Wenn Sophia selbst einmal Unterstützung braucht, wird das meist abgetan („So schlimm wird's schon nicht sein!“ – „Ach, das Sensibelchen ...“) und nicht weiter auf ihre Lage eingegangen.

Sophia ist es gewohnt, auf andere Rücksicht zu nehmen, vor allem auf ihre jüngeren Geschwister. Denn die seien noch nicht „so vernünftig“ wie sie, wurde ihr immer wieder von den Eltern und Großeltern gesagt. Außerdem sei es ein Gebot der Nächstenliebe, auf die Bedürfnisse anderer einzugehen und die eigenen zurückzustellen.

Bei Sophia hat sich über die Jahre immer mehr in ihrem Inneren festgesetzt, dass andere wohl wichtiger als sie seien und dass sie das eben hinnehmen müsse. Mit dieser Haltung ist sie immer trauriger geworden, gepaart mit wachsenden Minderwertigkeitsgefühlen und zugleich einem schlechten Gewissen: Denn sie meint, für sich mehr Liebe und Anerkennung zu wünschen, widerspräche dem christlichen und elterlichen Gebot.

Wie könnte Sophia geholfen werden?

Sophia könnte aus diesem Dilemma wie folgt geholfen werden, hin zu einer gesunden Selbstakzeptanz und Selbstliebe bei gleichzeitiger Nächstenliebe:

- Ihre Eltern können froh sein, dass sich Sophia nun geöffnet hat und ihre große Not deutlich und erklärbar wird. D. h., zunächst sollten sie Sophia Anerkennung für ihre Offenheit zollen und ihr deutlich ihre Liebe und ihr Verständnis zeigen.
- Danach wäre sehr hilfreich, wenn die Eltern ihren Anspruch an die Älteste revidieren und Sophia deutlich machen würden, dass sie natürlich genauso wertvoll und liebenswert ist wie ihre Geschwister und wie die anderen Mädchen / Mitmenschen. Falls sie das anders vermittelt hätten, würde ihnen das sehr leidtun und sie wollten das (was ihre elterliche Haltung angeht) möglichst korrigieren.
- Schließlich heißt das Gebot: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ und nicht: „Du sollst deinen Nächsten mehr lieben als dich selbst“.
- Eine große Unterstützung wäre auch, wenn eine kirchliche Lehrkraft, eine Jugendbetreuerin / ein Jugendbetreuer oder ein Amtsträger ihres Vertrauens dies in ähnlicher Weise mit Sophia besprechen würde – als zusätzliche vertrauenswürdige Botschaft, im Sinne einer Autorität „direkt“ aus dem religiösen und kirchlichen Bereich.
- In weiteren Gesprächen könnte Sophia aufgezeigt werden, wie sie künftig mit ihren Freundinnen umgehen könnte: sich bei Partys o. ä. nicht mehr engagieren als die anderen; ansprechen, wenn Freundinnen sich unehrlich verhalten („hinten herum lästern, vorne herum schön tun“). Wenn sie selbst in irgendeiner Weise Hilfe oder Unterstützung durch die Freundinnen gebraucht und nicht bekommen hätte, deutlich ihre Enttäuschung / ihr Unverständnis zum Ausdruck bringen – durchaus in Verbindung mit dem Hinweis, dass sie selbst bisher immer für die betreffende Freundin da gewesen und dass sie genauso viel wert sei wie diese; sie mache das so nicht mehr mit.
- Vermutlich wird Sophia befürchten, dass diese Mädchen dann nichts mehr mit ihr zu tun haben wollen. Das kann tatsächlich der Fall sein. Daher sollte ihr aufgezeigt werden, dass sich „die Spreu vom Weizen“ trennt, d. h. dass deutlich wird, wer sich als wahre Freundin erweist und wer sie nur ausnutzen möchte.
- Vielleicht haben auch manche der Mädchen, die Sophia eigentlich wohlgesonnen sind, nur nicht wahrgenommen, wie es ihr geht, zumal sie alles meist mit einem Lächeln begleitet hat. Diese könnten durch Sophias Veränderung und „Bekanntnis zu sich selbst“ quasi aufwachen und ihr Verhalten entsprechend ändern.
- Es ist viel besser, wenige echte Freundinnen / Freunde zu haben als scheinbar viele, die sie jedoch weitgehend nur für die eigenen Zwecke missbrauchen.

In diesem Prozess braucht Sophia eine klare und zudem sensible Begleitung, um die ersten Enttäuschungen durchzustehen, aber auch um zu erkennen, wo und wie wahre Freundschaften entstehen können, z. B. auch in der Gemeinde- oder Bezirksjugend, im Sportverein oder dem Schulorchester, in dem sie mitspielt. Hier sind die Eltern sowie auch Amtsträger, Jugendbegleitende, Jugendliche aus der Gemeinde, Trainingsverantwortliche, Orchesterdirigenten/-dirigenten, eventuell auch schulische Lehrkräfte gefragt. Falls dies nur unzureichend möglich wäre, könnte auch eine Fachkraft der Beratungsstelle dies leisten.

Ist Sophias Selbstwertgefühl dann gefestigt, kann sie sich bei den Menschen wieder entsprechend engagieren, auch einmal mehr als der Durchschnitt – aber nicht auf Kosten der eigenen seelischen Gesundheit, sondern weil es ihr echte Freude bereitet, für andere da zu sein.



Begriffserläuterungen

Nachstehend einige Hinweise zur Verdeutlichung und Abgrenzung von Begriffen (es sind keine Definitionen im wissenschaftlichen Sinn):

10

Achtsamkeit sich selbst gegenüber ist untrennbar mit Selbstliebe verbunden: Wenn ich mich selbst annehmen und lieben kann, achte ich auf meine Bedürfnisse, meine Grenzen und Freiräume und richte mein Leben darauf ein. („Welche ‚Dosis‘ an Arbeit, Ehrenamt, Hilfsbereitschaft etc. ist gut bzw. noch im Rahmen für mich? Wo / was sind meine ‚Energiespender‘ und wie häufig wende ich die an?“) Wenn diese Achtsamkeit gepaart ist mit positivem Selbstwertgefühl, sind in aller Regel genug Energie und Bereitschaft vorhanden, auch mit den Mitmenschen achtsam¹⁴ umzugehen: also deren Grenzen, Nöte, Bedürfnisse zu achten, ohne sich selbst aufzugeben.

Altruismus bezeichnet eine uneigennützig, selbstlose Denk- und Handlungsweise. Altruistische Menschen wenden sich hilfreich anderen zu. Sie handeln rücksichtsvoll; sie haben vor allem andere im Blick und tun ihnen freiwillig etwas Gutes, ohne dafür etwas zurückzuerlangen. In diesem Sinne ist Altruismus das Gegenteil von Egoismus.

Demut: Auf Glaubensebene wird mit dem Begriff die Haltung¹⁵ bezeichnet, die aus dem Erkennen der Erhabenheit Gottes und der Größe seiner Liebe und liebenden Zuwendung zu uns Menschen resultiert. Damit verbunden ist die innere Ergebenheit (Demütige sind mit Gott „im Reinen“) und Hingabe an Gott einschließlich des Willens, ihm zu dienen. Wer in diesem Sinn demütig ist, schätzt sich als Mensch im Vergleich mit Gott realistisch ein und erkennt zugleich seine Würde und seinen Wert als Kind Gottes¹⁶. ... Nach Erich Fromm ist Demut Voraussetzung der Überwindung des eigenen Narzissmus. Der Psychologe Siegbert Warwitz sieht Demut (verstanden als „Mut zum Dienen“) als eine Variante der Charaktereigenschaft Mut: In der Trias „Hochmut – Mut – Demut“ bilde sie den positiv besetzten Kontrapunkt zum negativ konnotierten Hochmut. Im Sinne von „Bescheidenheit“ steht sie damit der „Arroganz“ diametral gegenüber. Demut kann sich in der Zurücknahme vor einer übermächtigen Natur oder in der Verbeugung vor der größeren Leistung eines Kontrahenten zeigen. Demut bedeutet auch Anerkennung und Respekt vor den Fähigkeiten anderer.

„**Falsche Demut**“ wäre demütiges Verhalten als Mittel zum Zweck, sich möglichst gut darzustellen, ohne entsprechende innere Haltung. Wer seine (vorgebliche) Demut zur Schau stellt, ist arrogant, nicht demütig; die Demut besteht dann nur zum Schein. „Falsche Demut“ in einem anderen Sinn bezeichnet Selbsterniedrigung („sklavischer Sinn“), wobei die Bewertung stark vom jeweiligen gesellschaftlichen Kontext abhängt. In heutiger Zeit wird die Demut eines Menschen vor einem anderen Menschen oft erst mal als „falsche Demut“ angesehen (vgl. Ausdruck „Kriechertum“).

¹⁴ Siehe dazu auch Konzeption „Achtsamkeit“ der Neuapostolischen Kirche Süddeutschland, u.a. publiziert auf der Gebietskirchen-Homepage <https://www.nak-sued.de/wofuer-wir-stehen/gesellschaftsthemen/#c3416>

¹⁵ Demut ist mit Gottesfurcht „verwandt“, sie äußern sich in der Verehrung des Allerhöchsten aus Liebe und darin, die Majestät Gottes vorbehaltlos anzunehmen, sowie im Vertrauen zu Gott.

¹⁶ Zum Begriff „Gotteskind“: KNK FuA, Erklärung zu 530

„**Egoismus**“ beschreibt die Haltung, ausschließlich persönliche Interessen zu verfolgen, ohne Rücksichtnahme auf die Belange anderer oder zu deren Lasten, bei völligem Bewusstsein der Schädigung anderer. D. h. der Egoist kann sehr wohl die Perspektive der anderen einnehmen, handelt aber trotzdem zu deren Nachteil / Schaden, wenn er eigenen Nutzen sieht.

Mit „**Egozentrik**“ wird die Unfähigkeit bezeichnet, sich in einen anderen hineinzuversetzen / die Perspektive eines anderen anzunehmen und die eigene Sichtweise als eine von vielen zu begreifen. Am Anfang der kindlichen Entwicklung ist Egozentrismus eine Eigenschaft des Kindes. Jean Piaget¹⁷ definiert sie als „Mangel an einer Unterscheidung[sfähigkeit] zwischen dem Ich und der äußeren Realität“.

Populär wird „**Narzissmus**“ oft als Selbstverliebtheit aufgefasst, basierend auf dem antiken Mythos vom schönen jungen Narziss. Der ist nur von sich selbst fasziniert. Als er sich in einer Wasserspiegelung erblickt, verzehrt er sich so sehr nach sich selbst, dass er vor lauter Verlangen stirbt. Aus psychologischer Sicht wird, vereinfacht gesagt, unter „Narzissmus“ eine Mischung folgender Eigenschaften verstanden: Großartigkeit (im Verhalten oder in der Fantasie), extremes Bedürfnis nach Bewunderung und Mangel an Einfühlungsvermögen. Narzissmus kann sich in überzogener Anspruchs- und Leistungsorientierung, aber auch extremer Kränkbarkeit zeigen. Narzissten neigen zu Dominanz, Selbstüberschätzung und Überempfindlichkeit gegen Kritik. Egozentrismus und ausbeuterische Tendenzen sind typisch, ebenso die kaum stillbare Suche nach Bewunderung und entsprechende Beziehungsstörungen, v. a. der Drang, andere für eigene Zwecke zu missbrauchen. Ein Narzisst hält keinerlei Kritik aus, er meidet echte Nähe und hat Angst, sich schwach zu zeigen¹⁸. ... Beim späteren Narzisst ergab sich in einer frühen Phase der Sozialisation eine erhebliche Selbstunsicherheit, verbunden mit dem hartnäckigen, ziemlich dominanten Gefühl von Minderwertigkeit. Um dieses quälende Erleben abfangen und seine schwer erträgliche Wahrnehmung neutralisieren zu können, begann er, der gefühlten Minderwertigkeit das Empfinden von Grandiosität gegenüberzustellen, was ihn deutlich entlastete. ... Um sich sicher zu fühlen, ist er gezwungen, sein Gegenüber unterzuordnen / den anderen „kleinzumachen“¹⁹.

Eine Voraussetzung für „gesunde“ Selbstliebe (s.u.) ist die **Selbstannahme / Selbstakzeptanz**. Dies bedeutet, neben den eigenen Fähigkeiten auch eigene Schwächen und eigenes Fehlverhalten zu erkennen, ohne sich deswegen zu quälen – im Bewusstsein, dass jeder Mensch Schwächen hat (und alle Menschen zur Sünde hin geneigt sind²⁰). Zur Selbstannahme / Selbstakzeptanz gehört die Bereitschaft, an den eigenen Schwächen zu arbeiten und eventuelles Fehlverhalten zu verändern. Entsprechende Erfolge führen wiederum zu mehr Selbstwertgefühl und Selbstliebe.

„**Gesunde Selbstliebe**“ heißt, eine wohlwollende Beziehung zu sich selbst aufzubauen²¹ in dem Bewusstsein, dass wir unvollkommen sind und Fehler machen –und trotzdem liebenswert sind; d. h., mit sich selbst Nachsicht zu haben und sich auch zu verzeihen. Selbstliebe bedeutet, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, zuzulassen und zu versuchen, ihnen im Rahmen der Möglichkeiten nachzugehen, ohne andere zu schädigen oder zu vernachlässigen. Selbstliebe bedeutet auch, die eigenen Gefühle und Gedanken ernst zu nehmen, sie gegebenenfalls zu hinterfragen und zu korrigieren – ohne sich selbst abzuwerten oder gar zu hassen. „Wenn Gott mich liebt“ – was uneingeschränkt der Fall ist – „tue ich es auch“²².

„**Selbstbewusstsein**“ ist der erste Weg zur Selbstliebe²³. Es beschreibt Vertrauen, Zuversicht, Gewissheit, Sicherheit in sich („ich bin liebenswert“) und die eigenen Fähigkeiten („ich habe Talente“). Menschen mit ausgeprägtem Selbstvertrauen sehen der Zukunft relativ optimistisch und angstfrei entgegen. „Ungesund“ wäre Selbstbewusstsein im Sinne einer Selbstüberschätzung und / oder des Sich-Erhebens über andere infolge der eigenen (vermeintlichen oder tatsächlichen) Fähigkeiten.

Der Begriff „**Selbstwertgefühl**“ betrifft die Bewertung von sich selbst und die der eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten. Beeinflusst wird dieses subjektive Gefühl des Wertes der eigenen Person davon, wie man sich selbst wahrnimmt und welches Bild man von sich in der Vergangenheit hat – stark geprägt von einem wertschätzenden Umgang nahestehender Personen mit einem selbst. Der Selbstwert wirkt sich auf die Gefühle und das Verhalten aus. Wenn jemand sich selbst mag und positiv einschätzt, spricht man von einem „hohen Selbstwertgefühl“. Einige Forscher betonen, dass es nicht auf ein hohes, sondern auf ein „sicheres Selbstwertgefühl“ ankommt. Das bedeutet, dass sich jemand realistisch einschätzt. Ein „sicheres Selbstwertgefühl“ ist über die Zeit relativ stabil und eher unabhängig von aktuellen Einflüssen, etwa Leistungen oder sozialer Anerkennung.

Mit „**Selbstvertrauen**“ oder „**Selbstsicherheit**“ ist die Einschätzung der eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten gemeint, es ist also ein Teilaspekt des Selbstwerts²⁴.

17 Schweizer Psychologe, Pionier der kognitiven Entwicklungspsychologie

18 Nach „Psychologie Heute“, 16.11.2021

19 Zitiert nach Volker Schlautmann, Psychiatrie und Psychotherapie, Beitrag 5.3.2023 Fachforum coliquio (www.coliquio.de)

20 Seit dem Sündenfall ist es aufgrund der Geneigtheit zur Sünde („Konkupiszenz“) keinem Menschen möglich, ein sündloses Leben zu führen. Gottes Liebe gilt dem Menschen auch nach dem Sündenfall. (Vgl. KKK Kap. 4.1.1 und 4.2.1.2)

21 UF 2017, S. 137

22 UF 2017, S. 139

23 arbeits-abc.de (3.8.2022)

24 therapie.de (6.10.2022)

Zusammenfassung für uns

Gott liebt den Menschen seit Anbeginn, seine Liebe ist trotz des Sündenfalls uneingeschränkt wirksam. Als höchster Ausdruck seiner Liebe zum Menschen kommt Gott, der Sohn, Jesus Christus, in die Welt und schafft durch seinen Opfertod am Kreuz Erlösung von Sünde und Tod. Er gibt sein Leben hin für uns – keine Liebe ist größer! Wir, die wir allesamt unvollkommene, sündhafte Menschen sind, dürfen uns der unaufhörlichen, vollkommenen Liebe Gottes zu uns sicher sein. Von seiner Liebe kann uns nichts und niemand trennen (Röm 8,35-39).

Und wenn Gott uns so sehr liebt, dann dürfen und sollen wir uns auch lieben. Dann sind wir doch wirklich liebenswert! Und so nehmen wir uns an mit unseren Stärken und Fähigkeiten und unseren Schwächen, Fehlern und Defiziten und versuchen, eine wohlwollende, gütige Beziehung zu uns selbst zu pflegen. Dazu gehört, aus Liebe zu uns selbst unseren Bedürfnissen nachzukommen – ohne andere dadurch zu beeinträchtigen.

Wenn wir die Liebe Gottes zu uns erkennen und annehmen, verhilft uns dies dazu, uns selbst und andere anzunehmen. Dann können wir dem Nächsten im Rahmen unserer Möglichkeiten beistehen. Dazu der Katechismus:

„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Mt 22,39) – diese Worte Jesu sprechen den Menschen das Recht zu, an sich selbst zu denken; andererseits setzt der Herr damit dem Egoismus klare Grenzen und fordert dazu auf, allen Mitmenschen liebevoll zu begegnen.

Praktizierte Nächstenliebe verdient hohe Anerkennung. Je mehr sie angewandt wird, desto mehr Not wird gelindert, desto harmonischer gestaltet sich das Zusammenleben. Die Lehre Jesu zeigt auf, dass Nächstenliebe durch die Liebe zu Gott zur ganzen Entfaltung kommt.



Über die Liebe der Nachfolger Christi zueinander:

Jeder soll den anderen so lieben, wie Christus die Seinen. Diese Liebe bewahrt vor Unversöhnlichkeit, Vorurteilen, abschätziger Betrachtung, da sie Bruder und Schwester so annimmt, wie sie sind.

„Nehmt einander an, wie Christus euch angenommen hat“
(Römer 15,7)

Herausgeber

Neuapostolische Kirche Süddeutschland, K.d.ö.R.
Michael Ehrich, Heinestraße 29, 70597 Stuttgart
www.nak-sued.de

Fotonachweis

© alle Adobe Stock - Tanya Yatsenko/Stocksy (S. 3), flyalone (S. 4), REDPIXEL (S. 7), jchizhe (S. 10), cartoon-IT (S. 12)

Impressum

Im Blickpunkt: Erziehung

Ein Brief der Neuapostolischen Kirche Süddeutschland für Erziehende, Lehrkräfte und Amtsträger
(Nr. 22) „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ – sich selbst und andere annehmen“

© 2023 Nachdruck, auch auszugsweise, ist nicht gestattet.