

Generalvikar Prof. Dr. Gerhard Stanke, Fulda

Kath. Morgenfeier in hr2-kultur am 13.12.2015

Musikalische Gestaltung: Regionalkantor Oskar Roithmeier, Marburg

„Ich habe einen Horror davor, zum Friseur zu gehen. Nicht weil ich dort unfreundlich behandelt werde oder weil ich Angst habe, dass die Frisur nicht gelingt, sondern weil ich mich dann im Spiegel anschauen muss. Das ist für mich eine Qual.“ Das sagte mir eine Frau vor einiger Zeit. Ich war überrascht, denn sie hat ein schönes Gesicht und kann sich wirklich sehen lassen. Aber sie gefällt sich nicht. Sie mag sich nicht sehen.

Wahrscheinlich mag sie sich auch sonst nicht

Sich selbst nicht mögen – das ist, glaube ich, gar nicht so selten. Ich denke dabei an eine ähnliche Aussage in einem Gespräch: „Ich habe Angst, dass Sie mich nicht mehr mögen, wenn Sie mich wirklich kennen. Ich zeige mich nur von meiner schönen Seite. Dann mögen mich die Menschen. Meine negativen Seiten verstecke ich. Ich habe es dabei zu einer großen Kunst gebracht. Es gelingt mir gut, mein Inneres zu verbergen. Ich kann nach außen hin lächeln und so tun, als stünde ich über allem, als wäre ich ganz abgeklärt. Aber das ist nur eine Fassade. Dahinter verbirgt sich ein ganz verletzliches Kind, das Angst hat, sich den Blicken der Menschen auszusetzen. Deshalb halte ich mich innerlich bedeckt. Ich möchte nicht so erkannt werden, wie ich bin. Ich habe Angst, dann fallen gelassen zu werden.“

Nicht jeder und jede wird es wahrscheinlich so deutlich sagen, es wahrscheinlich auch nicht so deutlich empfinden. Aber viele Menschen versuchen, ihre Schwächen zu verstecken, ihre Angst zu überspielen, ihre Verletzung zu verbergen. Eine Frau, die eine schlimme depressive Phase hinter sich hat, erzählte mir: Ich bin ein uneheliches Kind. Zunächst wuchs ich bei meiner Tante und meinen Cousinen auf. Da ging es mir gut. Dann hat meine Mutter geheiratet und mich zu sich genommen. Aber mein Stiefvater lehnte mich ab. Er sagte immer: „Du bist nur ein geduldeter Gast.“

Ein bitteres Wort: Nur ein geduldeter Gast. Du gehörst nicht dazu. - Und immer wieder gab es Situationen in ihrem Leben, in denen sie sich bestätigt fühlte: Ich gehöre nicht dazu. Das heißt für sie: Ich bin nicht wert dazuzugehören. Bin ich überhaupt etwas wert? Dieses Gefühl kam bei ihr dann wieder hoch, wenn sie Kritik oder Desinteresse oder Ablehnung erfahren hat. Das Gefühl, nichts wert zu sein, hat ihre Seele zerstört.

Manche Menschen verachten sich, weil sie einmal schwer versagt haben. Sie haben andere tief verletzt, sie im Stich gelassen, ihre Lebenshoffnung zerstört. Das können sie sich nicht verzeihen. Immer wieder machen sie sich Vorwürfe. Sie quälen und bestrafen sich. Nur in Selbstvorwürfen finden sie für kurze Zeit eine innere Befriedigung.

Manche verachten sich, weil sie Unrecht getan haben. Andere verachten sich, weil sie gedemütigt wurden.

- Musik 1 -

Giovanni Pierluigi da Palestrina, „Sicut verus“, Dauer: 2:33

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Wir kennen dieses Wort Jesu. Es findet sich auch schon im Alten Testament. Jesus hat es aufgegriffen und bestätigt. Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Das Wort setzt offensichtlich voraus: Jeder liebt sich selbst. Er soll dann zu den Mitmenschen so gut sein, wie er zu sich selbst ist. Die Goldene Regel sagt: Was ihr von anderen erwartet, das tut auch ihnen. So sagt es Jesus in der Bergpredigt (vgl. Mt 7,12). Im Volksmund heißt es: Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.

Wenn jemand zu sich selbst gut ist, dann hat er im gewissen Sinn auch einen Maßstab dafür, wie er anderen begegnen soll. Er kann generell davon ausgehen, dass die anderen auch gut behandelt werden möchten, so wie er es auch von ihnen erwartet: Dass sie ihm gegenüber ehrlich sind, dass sie bereit sind, ihm zu helfen, wenn er in Not ist, dass sie seinen guten Ruf respektieren und nicht hinter seinem Rücken schlecht über ihn reden.

Aber wie ist es, wenn jemand sich selbst nicht mag? Wie ist es, wenn er unter sich selbst leidet und sich schlecht macht und bestraft? Es kann sein, dass er dann auch andere schlecht behandelt. Er wird die Aggressionen, die er sich selbst gegenüber empfindet, auch gegen die anderen richten. Er hat dann eine negative Sicht auf die anderen Menschen, ja eine ganz pessimistische Sicht auf das Leben überhaupt.

Oder es kann sein, dass jemand die Wünsche der Anderen erfüllt, um Anerkennung zu finden. Er opfert sich für sie in der Hoffnung, dann zu erfahren, dass er etwas wert ist. Er tut alles, nur um Anerkennung zu finden, und er hat doch Angst, sie zu verlieren, wenn er den anderen enttäuscht. Er braucht die Anerkennung, damit er das Gefühl hat, etwas wert zu sein.

Was könnte ihm helfen? Wenn er jemandem begegnet, der ihn spüren lässt: Du bist unabhängig von deiner Leistung liebenswert. Du bist liebenswert.

- Musik 2 -

Maurice Durfuflé, „Ubi caritas et amor“, Dauer: 2:07

„Der Herr, dein Gott, ist bei dir, ein Held, der dir Rettung bringt. Er freut sich und jubelt über dich, er erneuert seine Liebe zu dir, er jubelt über dich und frohlockt.“ (Zefanja 3, 17 f.) Das sind Sätze aus der ersten Lesung, die für den heutigen Sonntag vorgesehen ist. Sie stehen in dem Buch des Propheten Zefanja. Gott freut sich und frohlockt über den Menschen und erneuert seine Liebe zu ihm. Ein ähnliches Wort findet sich auch bei dem Propheten Jesaja: „Wie der Bräutigam sich freut über die Braut, so freut sich dein Gott über dich.“ (Jes 62,5) Ganz überschwänglich ist hier von der Freude Gottes die Rede. Sie gilt bei den Propheten dem Volk Israel. Gott freut sich über Israel, über sein Volk, obwohl es ihn oft enttäuscht hat.

Ich glaube, ich darf diese Worte auch auf jeden einzelnen Menschen beziehen – wir alle dürfen sie auf uns selbst beziehen. Gott hat seine Freude an mir. Es ist gut, dass ich da bin. Er hat mich gewollt. Gerade auch mich als diesen einzigartigen, einmaligen Menschen. Er

hat mich ins Leben gerufen, weil er wollte, dass ich lebe. Der Bischof und Kirchenlehrer Augustinus hat einmal das, was in der Liebe ausgedrückt wird, so umschrieben: Ich liebe dich, heißt: Ich will, dass du bist.

Das ist eine großartige Sicht: Ich bin erwünscht und gewollt. Diese Worte darf man sich auf der Zunge zergehen lassen. Man kann sie auf die Goldwaage legen, denn sie sind wirklich Gold wert. Ich darf sie mir immer wieder sagen, gerade dann, wenn ich mich über mich selbst ärgere, weil ich versagt habe. Gott hält mich trotzdem für liebenswert. Ich darf sie mir auch sagen, wenn andere mich verletzen oder demütigen oder mich nicht beachten. Trotzdem bin ich in den Augen Gottes ein Mensch, der Beachtung und Anerkennung verdient – ja, dem Gott Achtung und Liebe entgegen-bringt.

Für mich ist das eine Botschaft, die befreit. Sie markiert einen Horizont, in dem sich mein Leben entfalten kann.

- Musik 3 -

Charles Villiers Stanford, „Beati quorum via“, Dauer: 3:18

„Sprecht nicht immer nur von der Liebe Gottes“, hat mir jemand vor kurzem als Reaktion auf meine Predigt gesagt. „Es gibt auch andere, fordernde, ja drohende Worte Gottes in der Heiligen Schrift.“ Stimmt. Jesus hat auch vom Gericht gesprochen. Dann werden jene, die Gutes getan haben, auf die rechte Seite des Richters gerufen, und die, die Unrecht getan haben, auf die linke Seite. Von ihnen wird dann gesagt, dass sie der ewigen Strafe verfallen. (Vgl. Mt 25,46) Jesus verlangt etwas von uns, sogar sehr viel. Er verlangt, dass wir an ihm und seinem Handeln bzw. an Gottes Handeln Maß nehmen. Er sagt: „Seid barmherzig, wie es auch euer Vater ist!“ (Lk 6,36)

Gott erwartet viel von uns. Das ist ein Zeichen seiner Wertschätzung. Wenn man zu jemandem sagt: „Ich erwarte nichts von dir“ - dann ist das alles andere als ein Kompliment. Dieses Wort drückt eher Geringschätzung aus. Ich traue dir nichts zu. Ich brauche dich nicht. Du kannst mir nichts geben. Du bedeutest mir nichts.

Gott erwartet viel von uns. Das macht Jesus sehr deutlich. Wir sollen so barmherzig miteinander umgehen, wie Gott mit uns. Jesus konkretisiert dies noch mit folgender Aussage: „Euch, die ihr mir zuhört, sage ich: Liebt eure Feinde; tut denen Gutes, die euch hassen. Segnet die, die euch verfluchen; betet für die, die euch misshandeln.“

Dem, der dich auf die eine Wange schlägt, halt auch die andere hin, und dem, der dir den Mantel wegnimmt, lass auch das Hemd. Gib jedem, der dich bittet; und wenn dir jemand etwas wegnimmt, verlange es nicht zurück. Was ihr von anderen erwartet, das tut ebenso auch ihnen“ (Lk 6,27-31) Soweit die Worte Jesu.

Wer kann so handeln? Meine Erfahrung ist: Wenn ich Menschen begegnet bin, die inneren Frieden und eine positive Grundeinstellung ausstrahlen, konnte ich immer wieder feststellen: Es sind Menschen, die ein gutes Herz haben. Wer mit anderen im Streit lebt oder verfeindet ist, strahlt keinen Frieden aus. Wer neidisch ist oder hochmütig oder habgierig,

der hat das Gefühl, immer zu kurz zu kommen. Es fehlen ihm die gewünschte Wertschätzung oder die gewünschten materiellen Güter. Andere haben es besser, sie haben mehr, sie sind bevorzugt. Wer um sich selbst kreist, wird nicht glücklich.

Wer ein gutes Herz hat, der lebt in innerem Frieden. Das, was Gott von uns erwartet, das tut nicht nur den anderen, sondern auch uns selbst gut.

Papst Franziskus hat am 8. Dezember das Heilige Jahr der Barmherzigkeit eröffnet. Er beginnt das Schreiben, in dem er dieses Heilige Jahr ankündigt, mit dem Satz: „Jesus Christus ist das Antlitz der Barmherzigkeit des Vaters.“ Jesus zeigt es in den Begegnungen mit Menschen, die sich in ihrer Not an ihn wenden. Und er zeigt es auch noch, als man ihn misshandelt und verspottet. Er betet für die, die ihn kreuzigen. Er flucht nicht und ruft nicht nach Rache oder Strafe. Er wendet sich dem Verbrecher zu, der neben ihm gekreuzigt ist und ihn um Gnade bittet. Er sagt: „Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein.“ (Lk 23,43) Am Kreuz zeigt Jesus, dass Gottes Barmherzigkeit ohne Grenzen ist. In den Worten, die er dort spricht, kommt das Wesen Gottes zum Vorschein: Jesus ist das Gesicht der Barmherzigkeit Gottes.

Die Zeit des Advents lädt uns ein, dieses Gesicht intensiver zu betrachten. Es hat sich vor ungefähr zweitausend Jahren in Jesus gezeigt. Und alle Menschen werden ihm begegnen, wenn sie diese Welt verlassen.

Jesus will, dass wir barmherzig miteinander umgehen. Das ist für alle gut. Er will auch, dass wir barmherzig mit uns selbst umgehen. Das sei denen gesagt, die hart zu sich selbst sind und sich schlecht machen. Ich meine nicht jene, die ihre Fehler leichtfertig verharmlosen oder bagatellisieren. Die gibt es auch. Ich meine die, die unter ihren Fehlern leiden und sich ablehnen. Liebe dich selbst, denn du bist ein liebenswertes Geschöpf Gottes, sagt uns Jesus.

Vor kurzem bekam ich einen Text zugeschickt, den der im Jahr 1994 verstorbene Bischof von Aachen, Klaus Hemmerle, verfasst hat. Die Absenderin schrieb dazu, dass sie diesen Text liest und auf sich wirken lässt, wenn es ihr schlecht geht, weil sie Ablehnung erfahren hat. Diesen Text betet sie in dunklen Stunden: „Himmlicher Vater, wir sollen uns frei machen davon, wie andere uns beurteilen. Es lohnt sich nicht unglücklich zu sein, weil der andere mich verkennt, mich anders einstuft, als ich es erwarte, mich an diesem Platz und eben nicht an einem anderen einordnet. Hilf mir Herr, allen gegenüber gelassen zu sein. Denn nur auf das Eine kommt es an: Was du von mir denkst.“

- Musik 4 -

Johannes Brahms, „O Heiland, reiß die Himmel“, Dauer 4:59

Zum Nachhören als Podcast:

<http://www.hr-online.de/website/radio/hr2/index.jsp?rubrik=43760>