



06.05.2020 um 17:45 Uhr

Ein Beitrag von Bettina Pawlik, Katholische Gemeindereferentin im Ruhestand

## Sei gut zu dir selbst

In diesen Tagen sind viele Menschen notgedrungen mehr allein als sonst. Für mich ist das eine Zeit, in der ich mehr nachdenken kann, auch mal über mich selbst. Fühle ich mich alleingelassen oder einsam? Wer bin ich eigentlich? Kenne ich mich selbst?

Ist doch selbstverständlich, wird mancher antworten. Natürlich kenne ich mich, ich weiß doch, wer ich bin?

Wie lieb habe ich mich?

Beim Nachdenken über mich kamen dann neue Fragen: Bin ich gerne allein? Halte ich es mit mir aus? Oder kann ich gar nicht gut allein sein? Und der nächste Gedanke hat mich dann überrascht: Wie lieb habe ich mich selbst?

In unserer Gesellschaft ist diese Frage etwas anrühlich. Man ist für andere da, man setzt sich für andere ein, man kümmert sich um die Kinder, die Familie, um Menschen, denen es nicht so gut geht. Nächstenliebe ist ja das Hauptgebot des Christentums und Grundlage der Werte unseres christlichen Abendlandes.

Ist Selbstliebe egoistisch?

Selbstliebe, das klingt nach Egoismus: der kennt nur sich selbst und seine Vorteile! Und leider kennen wir auch Mitmenschen, die so sind. So wollen wir nicht sein! Dabei ist die Liebe zu sich selbst eines der wichtigsten Gebote: Jesus sagt es selbst: *Du*

*sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst! (Mt 22, 39b) Also: Nicht mehr, nicht anders, sondern so wie dich. Ich würde Jesus gerne mal fragen: „Und wie geht das mit der Selbstliebe?“*

Was tut mir gut?

Die Evangelien erzählen, wie Jesus es gemacht hat. Er hat sich viel Zeit genommen, um allein zu sein und zu beten. Wenn er eingeladen war, hat er Essen und Trinken genossen und auch mal mit seinen Jüngern gefeiert. Er hat gewusst, wer er selber war: „*Du sagst es, ich bin ein König*“, hat er zu Pilatus gesagt (*Johannes-Evangelium 18,37*). Da möchte ich dem Beispiel Jesu gerne folgen: Mir wieder mal was Gutes tun. Darüber nachdenken, was ich an mir gut finde. Und mich selbst liebhaben.