

14.07.2019 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von  
Dr. Fabian Vogt,  
Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

## Dem Meer ist es egal ...

*Moderator/in: Die Modedesignerin Miyabi Kawai stellt nachher im Sonntagstalk bei Bärbel Schäfer ihr neues Buch vor: „Dem Meer ist es egal, ob du eine Bikinifigur hast. Ein Plädoyer für mehr Selbstliebe.“ Darin beschreibt sie sehr persönlich und unterhaltsam, wie man ein besseres Selbstwertgefühl bekommt. Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Du hast ja als Pfarrer auch mit Menschen zu tun, die mit ihrem Selbstwertgefühl ringen. Kann denen denn das Buch von Miyabi Kawai weiterhelfen?*

Ich finde, Miyabi Kawai macht eine ziemlich kluge Beobachtung ... wir leben in einer Gesellschaft, in der uns andauernd vorgegaukelt wird: Wenn du schlanker bist, dann ist dein Leben schöner. Und sie sagt: „Das stimmt einfach nicht. Die wesentlichen Dinge haben nichts mit deinem Gewicht zu tun.“ Darum ja auch der starke Titel ihres Buches: „Dem Meer ist es egal, ob du eine Bikinifigur hast.“

Und ihre Hauptthese lautet: Selbstliebe ist viel mehr als Selbstzufriedenheit. Zufriedenheit macht sich ganz oft an äußeren Kriterien fest – „Ja, damit kann ich zufrieden sein“ – aber Selbstliebe heißt: „Ich sage grundsätzlich Ja zu mir. Und zwar auch zu meinen Ecken und Kanten. Oder meinen Rundungen.“

*Würdest du das als Pfarrer den Menschen auch sagen?*

Na klar. Jesus hat ja mal so schön gesagt: Das Entscheidende im Leben ist: „Liebe Gott und deinen Nächsten *wie dich selbst*.“ Das heißt: Für Jesus war klar, dass sich ein Mensch selbst lieben muss, wenn er andere lieben will.

Und das Spannende dabei ist natürlich: Es fällt vielen deutlich leichter, sich selbst zu lieben, wenn sie erkennen, dass Gott sie liebt. Wenn Gott einem Menschen sagt: „Ich finde dich sehr gut“, dann ist die Bikinifigur oder der Waschbrettbauch nicht mehr so entscheidend.