

Diese Mail wird nicht richtig dargestellt? Klicken Sie hier, um den Newsletter im Browser zu öffnen.



Sonntag, 1. September 2024

# Verborgene Überraschung

[Diesen Impuls anhören.](#)

„Liebe deine(n) Nächste(n) wie dich selbst!“ Das sagt und liest sich schnell. Ja klar: Nächstenliebe, selbstverständlich! Doch Halt! In diesem kurzen Satz verbirgt sich eine Überraschung – vielleicht sogar noch ein zweites Gebot. Liebe deinen Nächsten *wie dich selbst*. Selbstliebe wird nicht nur als Voraussetzung für Nächstenliebe definiert. Sie scheint auch ganz selbstverständlich zu sein, eine Naturkraft oder vielmehr „Gott gegeben“.

Doch ist dem wirklich so? Wissen wir eigentlich, wie das geht, uns selbst – selbst uns! – zu lieben? In einer Gesellschaft, in der ich von klein auf bewertet und verglichen werde und mit anderen konkurriere? Wer nicht ganz oben mitspielen kann, fühlt sich da schnell unzureichend oder nicht liebenswert – und sehnt sich nach mehr Bedeutung, Beachtung und Aufmerksamkeit. Und wird so zum idealen Konsumenten, für größere Autos, exotischere Urlaubsreisen, mehr Likes ...

Mich selbst zu lieben bedeutet jedoch: dass ich auf ganz anderen Ebenen gut für mich Sorge, mich wertschätze. Egal, welche Leistung ich erbringe, unabhängig davon, was ich habe oder wie ich aussehe. Wenn es mir gelingt, mich zu lieben, dann ist das eine ungeheure Befreiung. Es ist eine Befreiung vom Haben zum Sein. Eine Befreiung vom Konsum hin zur Selbstbestätigung.

Und darum kann Selbstliebe eine Überraschung sein. Nicht nur für mich, sondern auch für meine (Mit-)Schöpfung. Denn Menschen, die sich selbst lieben, sind das Ende von konsumorientiertem Wirtschaftssystem, Ressourcenverschwendung und -ausbeutung. Menschen, die sich lieben, schaffen sinnstiftende Strukturen und erfüllende Beziehungen und brauchen keine Ersatzbefriedigung durch Statussymbole und Machtpositionen. Sie können im Einklang leben – mit sich und der Schöpfung.

---



### Aktion:

Stelle Dich heute vor den Spiegel, bequem, aufrecht, entspannt. Schau' Dir in die Augen. Lächle Dir zu. Bleib' bei Dir, zwei Minuten.

Wenn Dir das zu schwer fällt: geh' mit der Aufmerksamkeit zu einer Stelle Deines Körpers, an der Du Dich wohlfühlst. Hände? Herz? Bauch? Augen? Ohren? Gesäß? Füße?

Richte Dein Wohlwollen auf diese Körperstelle; wenn bequem möglich, lege leicht Deine Hand auf. Schließe Deine Augen, spüre.

---

Ein Impuls von Constanze H. Latussek, Koordinatorin Ökumenischer Prozess „[Umkehr zum Leben – den Wandel gestalten](#)“, ev. Akademie Sachsen-Anhalt.  
[latussek@ev-akademie-wittenberg.de](mailto:latussek@ev-akademie-wittenberg.de)

*Schöpfungszeit – gern auch analog? Der Schöpfungszeit-Kalender begleitet mit zahlreichen Anregungen und Ideen durch die Tage der Schöpfungszeit Hg. v. ökumenischen Prozess "Umkehr zum Leben - den Wandel gestalten", ein bundesweites kirchliches Netzwerk für Klimagerechtigkeit, Transformation und Nachhaltigkeit. Bestellung über: [www.chrismonshop.de](http://www.chrismonshop.de)*

Impressum | Datenschutz

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, [können Sie sich hier abmelden.](#)

© Evangelische Erwachsenenbildung und Stadtkirchenarbeit Freiburg  
Schnewlinstr. 2, 79098 Freiburg  
Redaktion: Gabriele Hartlieb und Dr. Detlef Lienau  
Mail: [schoepfungszeit.freiburg@kbz.ekiba.de](mailto:schoepfungszeit.freiburg@kbz.ekiba.de)  
Internet: [www.eeb.evangelisch-in-freiburg.de](http://www.eeb.evangelisch-in-freiburg.de)