

Selbstliebe versus Egoismus

**Die Bedeutung des Selbstwertgefühls
für unsere Persönlichkeitsentwicklung**

Werde was du bist!

Andreas Hornung

Titelbild

Mit freundlicher Genehmigung von Bärbel Hornung, Weiden.
(www.baerbel-hornung.com)

Mit diesem Bild will die Künstlerin zum Ausdruck bringen,
dass wir Menschen als Geschöpfe Gottes nicht nur ein Teil des Kosmos sind,
sondern dieser letztlich auch ein Teil von uns ist.

Wir bestehen aus Erdenstaub (Gen 2,7), der sich aus 83 Elementen zusammensetzt,
die im Inneren der Sterne einst gebrannt und bei einer Supernova freigesetzt wurden.

Wir Menschen sind ein Kunstwerk Gottes (Eph 2,10 wörtl.).

Nicht nur in unserem Äußeren Erscheinungsbild,
sondern auch unsere Seele, die laut Bibel, in unserem Blute ist (Lev 17,11a),
entfaltet sich die Schönheit der Gottesebenbildlichkeit (Gen 1,27).

Was Gott geschaffen und in sein Herz geschlossen hat,
dürfen wir nicht mit Geringschätzung betrachten (Gen 1,31).

Egoismen hingegen sind Überlebensstrategien,
die wie Dornen und Stacheln wirken und Schmerzen bereiten.

Mit ihnen belasten wir nicht nur unsere Mitmenschen (die Stacheln nach außen),
sondern zerstören auch unser eigenes Lebensglück (die Stacheln nach innen).

"Werde was du bist" sagte Gregor vom Sinai in der ersten Hälfte des 14. Jh.
Er war ein großartiger Psychologe unter den Wüstenvätern.

1. Auflage (50 Exemplare) 31. 7. 2018
2. leicht überarbeitete Auflage (50 Exemplare) 30. 10. 2019
3. Auflage (50 Exemplare) 10. 3. 2023

Inhaltsverzeichnis

Selbstliebe versus Egoismus

Die Bedeutung des Selbstwertgefühls für unsere Persönlichkeitsentwicklung

1.	Einführung ins Thema und Begriffsklärung	5
2.	Mangelnde Selbstannahme führt zur Ausbildung von Egoisten	9
3.	Übernimm die Verantwortung für dein Leben und dein falsches Denken	14
4.	Selbstannahme führt zu einer realistischen Selbstsicht (Demut)	15
5.	Die gedankliche Falle des Sich-Vergleichens	17
6.	Eifersucht überwinden	23
6.1.	Woran erkennt man Eifersucht?	23
6.2.	Wie überwindet man Eifersucht?	24
7.	Woran erkennt man Neid und wie überwindet man ihn?	27
7.1.	Woran erkennt man Neid?	27
7.2.	Wie überwindet man Neid?	29
8.	Befreiung aus inneren Gefängnissen	33
9.	Befreiung von Sorgen und Ängsten	45
10.	Fehlende Selbstannahme enttarnen	47
11.	Ich liebe es geliebt zu werden	51
12.	Selbstverleugnung – unsere höchste spirituelle Qualifikation	57
13.	Wertschätzung	63
14.	Heilung unserer Identität	65
15.	Der eigene Egoismus – wie man ihn erkennt und bekämpft	69
16.	Komm in deine Balance	78
	Weiterführende Literatur	82
	EFA-Stiftung	84
	Zur Person	88
	Kontakt	89
	Weitere Publikationen des Autors	90
	Abkürzungserklärungen	92

Diese Literatur wurde gefördert durch das

Ehe- und Familien-Atelier



www.efa-stiftung.de

Wir unterstützen vorrangig Projekte, die Ehen und Familien fördern.

Wir geben Denkanstöße für eine offene Gemeindekultur
im christlichen Kontext,
damit Menschen in schwierigen Situationen in Partnerschaft oder
Familie rechtzeitig Hilfe in Anspruch nehmen.

1. Einführung ins Thema und Begriffsklärung

Die herkömmliche Meinung, dass andere zu lieben eine Tugend, hingegen sich selbst zu lieben Sünde sei, erweist sich beim näheren Hinsehen als ein folgenschwerer Irrtum. Man nimmt an, in dem Maße, in dem man sich selbst liebt, könne man nicht andere lieben – man setzt also Selbstliebe und Selbstsucht (Egoismus) in Eins. Dies ist jedoch ein logischer Trugschluss, der im westlichen Denken weit zurückreicht. Wir sind es gewohnt Selbstliebe und Egoismus gleichzusetzen als zwei verschiedene Worte für ein und dieselbe Sache. Indem ich jedoch im Titel beide Begriffe in ein Gegenüber setze, sprengte ich die landläufige undifferenzierte Ineinssetzung.

Selbstliebe ist die gesunde Art und Weise von Selbstbewusstsein, die wir haben dürfen, ja sogar haben müssen, um in dieser Welt fruchtbar wirken, und den Kulturauftrag Gottes erfüllen zu können (vgl. Gen 1,28.29). Die schöpfungsmäßige Gott-Ebenbildlichkeit (vgl. Gen 1,27) verlangt geradezu Selbstliebe in Form von Selbstannahme. Wir sind als Gottes Geschöpfe mit dem Prädikat "sehr gut" erschaffen worden (Gen 1,31), weil Gott viel Gutes an Gaben und Fähigkeiten in uns hineingelegt hat.

Selbstliebe bezeichnet die allumfassende und uneingeschränkte Annahme seiner selbst. Alternative Begriffe, die aber nicht völlig gleichbedeutend sind, wären Selbstannahme, Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstwert. Egoisten hingegen (das ist die Pluralform von Egoismus) sind Handlungsweisen, bei denen einzig und allein der Handelnde selbst die Handlungsmaxime bestimmt. Dabei haben die Handlungen meist den uneingeschränkten eigenen Vorteil des Handelnden zum Zweck. Der Egoist räumt sich selbst mehr Freiheiten ein, als er anderen zugesteht. Allein schon diese Gegenüberstellung zeigt, dass mit diesen zwei Begriffen tatsächlich zwei völlig unterschiedliche Lebens- und Handlungsweisen gemeint sind.

In den 70er Jahren sind Seelsorger, wie beispielsweise das Ehepaar Trobisch¹, auf neue Erkenntnisse in der Psychologie aufmerksam geworden und konnten diese mit großem Erfolg in ihre seelsorgerische Arbeit integrieren. In dem Doppelgebot, "du sollst Gott lieben von ganzem Herzen und deinen Nächsten wie dich selbst" (Mt 22,37-39), erkannten sie ein Dreifachgebot. Sie schlussfolgerten, den Nächsten "*wie dich selbst*" zu lieben, setze Selbstliebe voraus. Schließlich heißt es ja nicht "liebe deinen Nächsten *statt* dich selbst", sondern "*wie* dich selbst".

¹ Walter Trobisch, "Liebe dich selbst - Selbstannahme und Schwermut", R. Brockhaus Verlag 1977

Und da sie aus ihrer seelsorgerischen Praxis wussten, dass viele Menschen ein ausgeprägtes Selbstbewusstseins-Defizit aufweisen und ihre Beziehung zu sich selbst gestört ist, entwickelten sie die Lehre, man müsse sich selbst annehmen können, um Liebes-fähig zu werden.

Diese Position blieb nicht unwidersprochen.² Manche meinen, wenn in der Bibel von "Selbstliebe" die Rede ist, meine sie etwas Negatives. Damit haben die Kritiker zwar Recht, aber der biblische Begriff der Selbstliebe meint damit genau das, was wir heute als Egoismus bezeichnen.³ Wer Selbstverachtung, Ablehnung und Minderwertigkeitsgefühle in sich trägt, für den ist die Botschaft von der Selbstannahme revolutionär und befreiend. Deshalb hat sich diese Sichtweise auch so entscheidend durchgesetzt.

Letztlich scheitert dieser Standpunkt an der falschen Behauptung, Selbstliebe sei angeboren. Aber das stimmt nicht. Angeboren ist lediglich der Selbsterhaltungstrieb. Zu Selbstachtung gelangt man nur durch Elternliebe. An dieser Stelle wird eingewendet, dass es doch auch Menschen gäbe, die tatsächlich keine Elternliebe erhalten haben und dennoch zu Selbstachtung gelangten und liebesfähig geworden sind. Dies liegt aber daran, dass solche Menschen in ihrer Kindheit eine andere Ersatz-Personen hatten, die ihnen diese Liebe und Annahme gab - einen Onkel, eine Tante, der Jugendleiter in der Gemeinde oder der Pastor, bzw. ein anderer empathischer oder seelsorgerlicher Mensch aus seinem Umfeld.

Bereits 1956 schon schrieb der Psychoanalytiker und Sozialphilosoph Erich Fromm⁴: "Wenn es eine Tugend ist, meinen Nächsten als ein menschliches Wesen zu lieben, dann muss es doch auch eine Tugend - und kein Laster - sein, wenn ich mich selbst liebe, da ja auch ich ein menschliches Wesen bin. Es gibt keinen Begriff von Menschen, in den ich nicht eingeschlossen wäre. Eine These, die das behauptet, würde sich damit als in sich widersprüchlich ausweisen. ... Liebe zu meinem Selbst ist untrennbar mit der Liebe zu allen anderen Wesen verbunden. ... Die Liebe zu anderen und die Liebe zu sich selbst stellen keine Alternative dar. ... Liebe ist grundsätzlich unteilbar; man kann die Liebe zu anderen Liebes-'Objekten' nicht von der Liebe zum eigenen Selbst trennen."⁵

2 Es wird gesagt: Die Worte Jesu, "wie dich selbst" haben es mit der *Intensität*, der Stärke der Liebe, nicht mit ihrer *Richtung* zu tun. Wenn uns geboten wird, unseren Nächsten zu lieben "wie uns selbst", dann heiße das, ihn genauso von Herzen lieb zu haben, wie wir uns selbst lieben. Aber damit setzen sie die Selbstliebe wieder geradezu voraus.

3 Das griechische Urtextwort "philautos" heißt wörtlich übersetzt "Selbstliebe", von "philos" = "liebend oder geliebt" und "autos" = "selbst" und kommt nur ein mal im Neuen Testament vor – in 2Tim 3,2, wo Paulus sagt, dass "in den letzten Tagen schwere Zeiten hereinbrechen werden", weil die Menschen dann "selbstliebend" sein werden. Jedoch weist der Textzusammenhang darauf hin, dass damit der Egoismus gemeint ist. Deshalb wird dieses "philautos" von fast allen Übersetzungen und allen Wörterbüchern auch mit "selbstsüchtig" übersetzt. Mit dieser Bibelstelle zudem noch begründen zu wollen, dass die Lehre von der Selbstliebe eine Irrlehre der Endzeit sei, ist völlig abwegig.

4 1900 - 1980

5 Erich Fromm, "Die Kunst des Liebens", dtv, 16. Auflage 2017, S. 97 f.

Er schreibt weiter, dass Fürsorge, Achtung, Verantwortungsgefühl und das Streben, das Glück des anderen zu fördern, in unserer eigenen Liebesfähigkeit wurzelt. Erich Fromm ist davon überzeugt, wenn man nur um die eigene Familie besorgt ist und kein Gefühl für den "Fremden" entwickelt, dies ein Zeichen dafür sei, im Grunde zur Liebe nicht fähig zu sein. Er schreibt: "Selbstsucht und Selbstliebe sind keineswegs identisch, sondern in Wirklichkeit Gegensätze."⁶ Soweit Erich Fromm.

Erst durch Selbstliebe findest du zu dir selbst,
kommst du in deine Mitte und erfährst Ruhe im Herzen.
Durch die Brille der Selbstliebe nimmst du deine Stärken, deine Möglichkeiten,
dein Potenzial und deine einzigartigen Fähigkeiten erst wahr.
Du bekommst einen Zugang zu dir,
weil du dich mit den liebenden Augen der Sanftmut und der Güte anschaust.

Menschen ohne diese Selbstliebe sind oft sehr kraftlos und funktionieren nur.
Sie saugen von anderen Energie, um sich wenigstens einigermaßen wohl zu fühlen.
Solche Menschen können sich kaum um andere Menschen kümmern,
weil sie ihre gesamte Lebensenergie für sich selbst aufbrauchen.
Wenn man ihnen begegnet reden sie fortwährend von sich, ihren Problemen und
Krankheiten oder ihrer Familie und ihren Erfolgen. Sie können kaum zuhören
und sind nicht wirklich am anderen interessiert.

Diejenigen jedoch, die es gelernt haben sich selbst zu lieben,
ziehen keine Aufmerksamkeit auf sich. Man denkt, man sei freundlich zu ihnen,
während sie in Wirklichkeit freundlich zu uns sind.
Schon ihre Stimmen und Gesichter sind anders - stärker, stiller, froher, strahlender.
Sie vermögen andere zu lieben und sind aufgeschlossen -
brauchen andere aber weniger.
Meist scheinen sie jede Menge Zeit zu haben, so dass man sich fragt,
wo sie die denn hernehmen.

C. S. Lewis schreibt: "Stellen Sie sich einen Menschen vor, der keine Ahnung hat, was Salz ist. Sie geben ihm eine Prise zum Probieren, und er nimmt einen besonders kräftigen, beißenden Geschmack wahr. Dann sagen Sie ihm, dass in Ihrem Land die Leute immer Salz zum Kochen verwenden. Könnte es nicht sein, dass er darauf antwortet: »Wenn das so ist, nehme ich an, dass jedes Essen bei euch genau gleich schmeckt, denn das Zeug, was Sie mir gerade zum Probieren gegeben haben, hat einen so starken Geschmack, dass es bestimmt jeden anderen Geschmack übertönt.« Dabei wissen Sie und ich, dass die Wirkung des Salzes in Wirklichkeit genau das Gegenteil ist. Es macht den Geschmack des Hühnereis und des Fleisches und des Kohls keineswegs zunichte, sondern bringt ihn erst richtig zur Geltung."⁷
Soweit C. S. Lewis.

6 a. a. O., S. 100

7 C. S. Lewis, "Pardon, ich bin Christ", Fontis-Verlag Basel 2018, 24. Auflage, © by Lewis 1942, S. 236

Deshalb bezeichnet Jesus Seine Nachfolger auch als "das Salz der Erde",⁸ weil Seine Erlösten, *wenn* sie von ihren Egoismen wahrhaft frei geworden sind, geschmackliche Farbe in diese Welt bringen. Dann haben sie auch die Kraft das Besondere am anderen zum Leuchten zu bringen ohne sie zu verfremden. Weil sie in ihre Mitte gefunden haben und frei geworden sind von sich selbst, können sie andere wertschätzen, loben und ermutigen.

Es gibt so wenig Ermutigung in dieser Welt. Leider ist dies in den christlichen Gemeinden nicht viel anders, weil wir alle zu sehr um uns selber kreisen. Anderen geduldig Hilfestellung zu geben vermag man nur mit Einfühlungsvermögen und diese Empathie empfängt man, wenn man mit der bedingungslosen Liebe Gottes in Berührung kommt (durch den Heiligen Geist, vgl. Röm 5,5).

Nachfolger Jesu erleben, wie die Verlagerung ihres Lebens-Fokus von sich selbst weg, sie in eine vorher nie gekannte "Fülle des Lebens" hinein führt (nach Joh 10,10). "Leben im Überfluss" übersetzen hier manche⁹ - da fließt also etwas über, was reichlich vorhanden ist, weil der Heilige Geist in uns eine Quelle des Lebensglücks installiert hat,¹⁰ die nie aufhört Lebenswasser und Lebenskraft zu spenden.¹¹

Wer andere glücklich machen will, wird selber glücklich, sagt ein altes Sprichwort. Und Jesus fügt hinzu, "wer gibt, dem wird gegeben werden, und zwar ein gutes, zusammengedrücktes, gerütteltes, überfließendes Maß wird ihm gegeben werden."¹² Das ist ein spirituelles Grundgesetz, das immer wirkt, ob man daran glaubt oder nicht.

Wenn ich mein Leben Jesus weihe und mich Ihm völlig hingebende - ja sogar überlasse, wird meine eigene Persönlichkeit freigelegt und zur Entfaltung gebracht werden. Mein Selbst wird nach und nach gereinigt von allen verfremdenden Egoismen. Jesus hilft mir auf dem Weg in die Freiheit, um von meinen Ego-Strukturen loszukommen und die Persönlichkeit zu werden, als die ich ursprünglich von Gott her gedacht war, als Er mich ins Dasein rief.

8 Mt 5,13

9 HfA, Gute-Nachricht-Bibel, Einheitsübersetzung

10 Vgl. Joh 4,14 mit 14,23!

11 Jes 39,28-31; Ps 84,6.8

12 Lk 6,38