

Dreißigster Sonntag 2026

Kurze Info: Der Gottesdienst wurde vom Team junger Leute mitgestaltet, heißt: einige Texte sind von ihnen ...

Schwestern und Brüder, vor ein paar Wochen hat mir ein Freund eine Whatsapp zugeschickt.

Den kurzen Text fand ich interessant, so dass ich ihn gern – „ohne große Vorwarnung“ – am Beginn unseres Gottesdienstes vorlesen möchte; Es ist eine Anfrage an uns alle:

Gehörst du zu den Menschen, die sehr viel Wert auf Harmonie legen?

Dann könnte es sein, dass du deine Bedürfnisse vernachlässigst, nur damit es anderen gut geht und es keine Konflikte mit ihnen gibt.

Es spricht für dich, dass du an das Wohlergehen der anderen denkst. Doch was ist mit dir? Wer denkt an dich?

Du hast ebenso wie andere das Recht, deine Wünsche anzumelden und zu berücksichtigen.

„... wie dich selbst!“ so lautet das Motto unseres Gottesdienstes heute.

Sind sie draufgekommen in welchem Zusammenhang dieses „... wie dich selbst“ in der Bibel geschrieben steht?

Bei Matthäus heißt es:

Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben und deinen Nächsten ...wie dich selbst. (Mt 22,39)

Die Bibelstelle spricht also von der Gottesliebe, von der Nächstenliebe und von der Liebe zu sich selber, dummerweise aber fällt dieses: „Wie dich selbst“ bei uns oft hinten runter.

Selbstliebe – hm ... da denken viele erst einmal etwas negativ, und haben vielleicht das etwas spöttische Wort im Ohr:

„Wenn jeder an sich selbst denkt, ist doch an jeden gedacht.“ Das ist aber keine Selbstliebe, sondern Egoismus oder Narzissmus...

Selbstliebe ist etwas anderes und ihr liegt wirklich eine gesunde Portion von „an-sich-selbst-denken“ zugrunde.

Wie schaut's denn in punkto Selbstliebe bei uns, bei dir und bei mir aus? Dazu ein paar kurze Fragen. Versuchen Sie darauf nur für sich ganz persönlich eine Antwort zu finden:

- Kann ich meine Stärken und Schwächen annehmen?
- Kenne ich meine eigenen Bedürfnisse?
- Kann ich für meine Bedürfnisse eintreten?
- Gehe ich auch einfühlsam und verständnisvoll mit mir selber um?

Ich wünsch uns einen gesegneten Gottesdienst miteinander, und dass der eine oder andere Gedanke hängenbleibt und uns da oder dort weiterbringt.

Gebet

G-tt,
seit unseren Kindertagen haben wir das Gebot im Ohr,
dich und unseren Nächsten zu lieben.
Dieses „wie dich selbst“ beachten wir zumeist nicht
oder deuten es falsch.

G-tt, leg du uns – in einer guten Weise –
die Liebe zu uns selbst ans Herz.
Dass wir auch zu uns stehen können
mit unseren Stärken und Schwächen,
so halt, wie wir sind.
Dass wir uns selber nicht immer die strengsten Richter sind.
Dass wir da oder dort auch Verständnis mit uns selber haben
und das Gute in unserem Leben nicht nur sehen, sondern auch
wertschätzen.

Bibelstelle: Mk 12, 18 ff

Ein Schriftgelehrter hatte dem Wortwechsel Jesu mit den Sadduzäern zugehört und war von der Antwort beeindruckt, die Jesus ihnen gegeben hatte.

Er ging zu ihm hin und fragte ihn: »Meister, welches ist von allen Geboten Gottes das Wichtigste?«

Jesus antwortete: »Dies ist das wichtigste Gebot: ›Hört, ihr Israeliten! Der Herr ist unser Gott, der Herr allein. Ihr sollt ihn von ganzem Herzen lieben, mit ganzer Hingabe, mit eurem ganzen Verstand und mit all eurer Kraft.«

Ebenso wichtig ist das andere Gebot: ›Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst.« Kein anderes Gebot ist wichtiger als diese beiden.«

Darauf meinte der Schriftgelehrte: »Richtig, Lehrer. Das ist wahr: Es gibt nur einen Gott und keinen an-deren außer ihm. Ihn zu lieben von ganzem Herzen, mit ganzem Verstand und mit aller Kraft und auch seinen Mitmenschen so zu lieben wie sich selbst, das ist viel mehr wert als all die Brandopfer und übrigen Opfer, die wir ihm bringen.«

Jesus sah, wie weise der Mann ihm geantwortet hatte, und sagte zu ihm: »Du bist nicht weit von Gottes Reich entfernt.« Danach wagte niemand mehr, Jesus weitere Fragen zu stellen.

Sie haben die Fragen, die Martin am Beginn des Gottesdienstes gestellt hat noch ein wenig im Ohr:

- Kann ich meine Stärken und Schwächen annehmen?
- Kenne ich meine eigenen Bedürfnisse?
- Kann ich für meine Bedürfnisse eintreten?
- Gehe ich auch einfühlsam und verständnisvoll mit mir selber um?

Wie war denn in aller Kürze ihre Antwort auf die jeweilige Frage?

Man kann diese Thematik: „Sich selber lieben...“ ja durchaus mit einem Kopfnicken bestätigen, aber bring‘ ich’s damit schon konkret ins Leben; hat dieses doch sehr wichtige Thema damit schon einen Sitz im Leben, mit anderen Worten, lebe ich das zu meinen Gunsten?

Die Art und Weise wie ich mir selber begegne, wie ich mit mir selber umgehe, macht dieses Wort ja erst wahr.

Ich erinnere mich noch gut, wie schwierig es bei den Orientierungstagen für die Schüler der Abschlussklassen oft war, auf die Frage: „Was mag ich eigentlich an mir selber?“ eine Antwort zu geben.

Und Hand aufs Herz, diese Frage ist doch oft auch für uns Erwachsene gar nicht so leicht zu beantworten, oder?

Ich stell' fest, die Leute können meist viel leichter sagen, was sie nicht an sich mögen, was sie an sich selber stört - das haben wir alle gut drauf ...

Aber, was ich an mir mag – oder was ich gar an mir gut finde und schätze?

Da müssen doch viele von uns erst einmal nachdenken, wie aus der Pistole geschossen kommt da selten 'was.

Als der Schriftgelehrte damals dort Jesus fragte, was eigentlich das wichtigste Gebot sei und er zur Antwort gab:

Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben ... aber auch deinen Mitmenschen wie dich selbst,

hat er etwas ganz Entscheidendes auf den Punkt gebracht!

Und er hat Recht gerade auch mit diesem „Wie sich selbst ...“!

Ich kann mit anderen Menschen eigentlich nur so umgehen, wie ich auch mit mir selber umgehe. Heißt: Wenn ich mich selber nicht leiden kann, weil ... dann wird es mir auch schwerfallen andere Leute zu mögen - und auch Gott zu mögen.

Sie haben alle nach den Textpassagen, die Charly Chaplin zugeschrieben werden, ein kleines Kärtchen von uns erhalten; Und ich bin überzeugt fast alle haben gelesen, was da auf der Rückseite steht ...

Möchte es jemand mal laut vorlesen?

„Egal wie zerkratzt. Verbeult oder verletzt. Gott sieht dich immer noch voll Liebe an: „Sieh her: ich meine Hände habe ich dich eingezeichnet!“ Jes 49, 16

Oh, das klingt gut! Ich hab' einen Gott an der Seite, der mich auch im zerkratzen, verbeulten, verletzten Zustand gern hat und mag;

Der mich – und wir alle wissen, dass unser Leben nie rund läuft! – der uns nie und nimmer aus seiner Sorge und Liebe herausfallen lässt.

Für mich ist dieses Wissen eine mächtige Lebensausrüstung und eine große Zusage!

Diese Woche bin ich beim Stundengebet auf ein Wort aus dem Psalm 139, 4 gestoßen, x-mal schon gelesen, gebetet, aber

vielleicht sensibilisiert durch die Vorbereitung auf den heutigen Gottesdienst, bleib‘ ich daran hängen:

„Ich danke Dir, dass ich so staunenswert und wunderbar geschaffen bin!“

Es ist ja nicht so, dass ich nur zerkratzt, verbeult, verletzt bin, ich hab doch auch meine Glanzseiten, die Momente in meinem Leben, die andere an mir wertschätzen und gut, vielleicht sogar staunenswert finden ...

Und was tun wir? Von klein auf vergleichen wir uns mit denen, die besser sind, mehr können, besser dastehen – und sind damit am Verlieren.

Muss ich mir denn von der Werbung und den sozialen Medien – am besten noch KI manipuliert – vorschreiben lassen, wie man zum Beispiel auszusehen hat, dass man nicht nur passt, sondern attraktiv ist?

Wär’s nicht mal gut, sich für eine ruhige Minute hinzusetzen und nachzuspüren, was ein solches uraltes Wort:

„Ich danke Dir, dass ich so staunenswert und wunderbar geschaffen bin!“

was so ein Wort in uns auslöst?

Gott hat mich wunderbar geschaffen. Damit fängt es an. Ich glaube, wenn ich es schaffe, dass ich mich selber mag, dann gibt mir das so eine gewisse Grundzufriedenheit – und Leute, die können wir uns bewusst machen und antrainieren ...

(Diesen Part übernahm Ronja)

Ich bin Montessori-Pädagogin an einer Grundschule. Interessant für mich ist, dass die Pädagogik einer Maria Montessori mich inzwischen nicht mehr nur in meinem beruflichen Alltag begleitet, sie hat sich tief im Laufe der Zeit in meine persönliche Begegnung mit Menschen eingeschrieben. Ganz im Sinne von „Liebe deinen Nächsten, ...“.

Ein zentraler Gedanke der Pädagogik einer Maria Montessori war und ist, den Menschen als Ganzes zu sehen. Mit seinen Fähigkeiten, seinen Interessen, seinen Eigenheiten und Schwächen. So versuche ich im Unterricht jeden Tag aufs Neue den Kindern, die ganz Unterschiedliches mitbringen, zu begegnen und sie zu begleiten.

Da ist vielleicht ein Kind, das über ein enormes Wissen verfügt und voller Begeisterung davon erzählen kann und andere Kinder mit der Wissbegierigkeit ansteckt.

Und da ist ein anderes Kind, das mit schulischen Inhalten wie Lesen, Schreiben und Rechnen so gar nicht so viel anfangen kann, dafür aber ein unglaubliches Gespür für Gemeinschaft hat. Es merkt, wenn jemand traurig ist und besitzt die Gabe mit den passenden Worten zu trösten.

Doch, um allen Kindern mit dieser Einstellung begegnen zu können, durfte ich irgendwann auch mit einer freundlichen Begegnung mir selbst gegenüber anfangen. Ganz im Sinne von „... wie dich selbst“. Wie soll und kann ich Menschen ganz annehmen, wenn ich von mir selber beispielsweise ständige Perfektion verlange?

In meiner Ausbildung zur Montessori-Pädagogin gehörte deshalb auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie in Form eines Lebensbuchs dazu.

Hier werden zu jedem Lebensjahr die wichtigsten Ereignisse und das Gelernte notiert. Ich beleuchte dabei meine – für mich bereichernden – Seiten (z.B. Strukturiertheit) und meine Eigenarten, die mir selbst manchmal Schwierigkeiten bereiten (z.B. Antriebslosigkeit) und lerne sie als Teil von mir anzunehmen (z.B. Antriebslosigkeit als Momente des Innehaltens).

Ganz im Sinne von „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.“ hilft mir dieses Medium, meine Selbstakzeptanz weiter aufzubauen und zu stärken und mündet in einer friedvollen Begegnung mit den Menschen in meiner Umwelt.

Ronja hat eben das Wort von der Selbstakzeptanz verwendet, damit fängt es an und dass ich die ausbaue, verstärke, dass ich anfangen mich so zu mögen, wie ich bin ...

Ich für mich bin der Überzeugung, auf diese Weise kann ich viel besser auf andere Menschen zugehen und auch sie so akzeptieren, wie sie sind.

Vielleicht reicht es ja schon, wenn ich morgens dem verschlafenen Typen im Spiegel einfach zulächle und ihm dann eine gute Tasse Kaffee mache und ein erstes Stück Schokolade dazulege ...

Segen

Im Übrigen meine ich
G-tt der Herr
möge uns reich beschenken
mit Freundlichkeit und Geduld
und einer großen Portion Verständnis
uns selber gegenüber
er möge er uns auch auf diese Weise
tief in unserer Seele liebevoll berühren

Er lege uns die Liebe zueinander
und die Sorge umeinander ans Herz
er segne uns mit einem guten Miteinander
mit Augen die's Leben voller Mitgefühl
Vergebung und Güte betrachten

Auf dass wir die Einzigartigkeit eines jeden
achten und wertschätzen
und den Mut finden
uns mit unseren Schwächen anzunehmen
und unsere Stärken zu feiern

Überzogene Härte gegenüber anderen
und sich selber gegenüber
sei uns fern
ebenso wie jene ständigen Selbstzweifel
die nur an der Seele nagen

Eine gute Weite des Herzens zeichne uns aus
die jeder in unserer Nähe spüren darf

Mögen die Liebe eines jeden zu sich selber
und die Liebe zum Nächsten
in unseren Herzen

Hand in Hand gehen
und möge G-tt der Herr
uns auf diese Weise ein wenig
von der Fülle des Lebens schenken
die einem jeden von uns zugesagt ist



P. Dieter Putzer