

## **Predigt: Lieben – Verstehen - Vergeben**

22.09. 2024, Marktkirche Essen

Manfred Rompf, Pfarrer, i.R. Schliepersberg 9 b, 45257 Essen,  
mg@manfredrompf.de,  
www.meditation-essen.de

Liebe Zuhörende!

Wie die Luft zum Atmen für unser physisches, leibliches Leben, so brauchen wir für unsere Seele: Lieben, Verstehen und Vergeben. Ohne Liebe zu erfahren und zu geben, verkümmern wir und wir werden krank an Seele, Leib und Geist. Der Hirnforscher Gerhard Hüter schreibt auf Grund seiner Forscherarbeit am Gehirn in seinem Buch: „Lieblosigkeit macht krank“ (2022): „Lieblosigkeit macht Menschen unglücklich, zerstört Beziehungen, untergräbt Vertrauen und, ja, macht eben auch krank.“ (S. 15) Dagegen lässt die Erfahrung von Liebe, besonders wenn wir uns gegenseitig verlieben, aufblühen und wir sind überglücklich. Wir fühlen uns stark und können vieles in der Familie, in Schule, Studium und Beruf schaffen. Doch solche Höhepunkte der Liebe sind meist nicht von langer Dauer. Gut, wenn sie lange nachwirken. Bei manchen Menschen in einer Liebesbeziehung ein Leben lang. Das ist ein großes Glück, das nicht allen Menschen zu Teil wird.

Aber auch schon die Liebe, in der wir einander mögen, uns Nähe, Anerkennung und Geborgenheit schenken, ist für ein gesundes und glückliches Leben Grund legend. Deswegen ist es für die Säuglinge, Kinder und Heranwachsende so wichtig, dass sie Körperkontakt, Liebe, Wärme, Geborgenheit, Lob und Wertschätzung erfahren. So können sie lernen, sich auch selber leichter zu lieben und sich Wert zu schätzen und bekommen ein gesundes und würdevolles Selbstbewusstsein. Ja, die Selbstliebe ist die Voraussetzung, andere lieben zu können. Wer sich selbst nicht liebt, kann andere nicht echt von Herzen lieben.

Darum ist es wichtig auch als erwachsene Menschen sich selber so anzunehmen, wie wir sind; zu versuchen, uns selber zu verstehen, wer wir sind, uns selber auch zu vergeben. Nur so können wir uns selber wertschätzen und unserer Würde als

einmaliger Mensch auf dieser Erde gewahr werden.

Gerhard Hüter schreibt in seinem Buch „Lieblosigkeit macht krank“: „Würdevolle Menschen erleben sich aus sich selbst heraus als wertvoll und bedeutsam. Auch wird niemand, der sich seiner Würde bewusst geworden ist, andere Menschen würdelos behandeln, sie also zum Objekt eigener Absichten, Bewertungen oder gar Maßnahmen machen.“ (S. 29)

Sich selbst zu lieben und wert zu schätzen, fällt leichter, wenn wir geliebt werden von Eltern, Erziehern, Freundinnen und Freunden. Noch hilfreicher ist es, wenn wir im Glauben an eine göttliche Wirklichkeit, uns von dem Ursprung des Lebens und der Quelle der Liebe, von Gott geliebt und angenommen erleben. Eingangs haben wir gesungen: „Ich bete an die Macht der Liebe, die sich in Jesus offenbart.“ Gerhard Tersteegen hat diese Liebe Gottes in seinem Leben als große Kraft und Macht erfahren. In den Worten und Taten von Jesus ist ihm dies offenbar geworden. Bei Jesus ist die Liebe Gottes zu uns Menschen besonders deutlich sichtbar geworden, aber sie zeigt sich in der ganzen Bibel, in der Schöpfung und in unserem Innersten, unserer Seele. Diese Liebe hat Tersteegen so beglückend erlebt, dass er dichtet: „Ich will anstatt an mich zu denken, ins Meer der Liebe mich versenken.“ Gott erfährt er als Meer der Liebe mit dem er ganz verbunden sein will.

Eingangs hörten wir von Paulus: „Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch die heilige Geistkraft, die uns geschenkt ist.“ Die Liebe kommt also von der göttlichen Wirklichkeit. Liebe und Gott gehören zusammen. Das lehrt uns auch der 1. Johannesbrief: „Gott ist Liebe und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.“ Die Liebe Gottes ist uns ins Herz geschenkt. Das setzt uns in Kraft uns selbst und die anderen zu lieben.

Dann haben wir Worte von Paulus miteinander gesprochen, in denen die Liebe beschrieben wird: „Die Liebe hat einen langen Atem, sie ist zuverlässig, sie ist nicht eifersüchtig, sie nimmt sich nicht wichtig. Sie handelt nicht respektlos und sie ist nicht egozentrisch, sie wird nicht jähzornig und nachtragend. Wo Unrecht geschieht, freut

sie sich nicht, vielmehr freut sie sich an der Wahrheit und ist ehrlich. Die Liebe ist fähig zu ertragen und zu vertrauen, sie hofft mit Ausdauer.“

Das sind Beschreibungen wahrer Liebe, keine Gebote. Letztlich lässt sich Liebe nicht gebieten. Höflichkeit und Rücksicht kann man vielleicht gebieten, aber Liebe ist mehr, sie kommt von innen heraus und ist eine göttliche Kraft.

Aber so einfach ist es nicht mit der Liebe in unseren Liebesbeziehungen, sei es in einer heterosexuellen oder homosexuellen Beziehung, wie auch zwischen Eltern und Kindern, Verwandten, Freundinnen und Freunden. Da gibt es Konflikte, Verletzungen, oft auch Ärger und Wut. Das belastet uns meist sehr und das umso mehr wie uns der und die andere lieb und wert ist.

Es ist ratsam, bei Ärger und Wut zu seinen Gefühlen ehrlich zu stehen, aber nicht gleich zu Gegenschlägen in Worten und Taten auszuholen. Schon gar nicht, wenn es noch in uns kocht. Wir sollten innehalten und versuchen, den anderen zu verstehen, und nach Möglichkeit mit einander offen und ehrlich sprechen. Dann kann es uns leichter fallen, zu vergeben. Die Liebe lebt auch vom Vergeben. Aus eigenem Erleben und noch mehr aus den vielen seelsorgerlichen Gesprächen weiß ich, wie schwer das sein kann. Es gibt auch Fälle, wo es um der Liebe willen besser ist, sich zu trennen. Das kann sehr schmerzhaft sein für unsere Seele und unsere Lebensumstände. Wir sollten dafür sorgen, dass es für beide Seiten einigermaßen erträglich weitergehen kann.

Das Vergeben kann für einen selbst oft wichtiger sein als für den anderen, den wir für schuldig halten. Oft geht das nicht so schnell. Unsere verletzten Gefühle brauchen ihre Zeit. Da sollten wir ehrlich zu uns selbst sein. Das Nichtvergeben kann zu Hass führen, und das tut unserer Seele nicht gut. Jesus als Seelsorger wusste, dass das Vergeben ganz grundlegend für uns ist. Darum lehrte er zu beten: Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben, denen, die an uns schuldig wurden.“ Auch wenn wir mit dem oder der anderen nicht

mehr in Beziehung stehen, er oder sie weit weg ist, oder schon verstorben ist, tut es unserer Seele gut, wenn wir vergeben, selbst wenn wir es nicht verstehen, warum der oder die andere uns das angetan hat. Es schafft Platz in unserer Seele für die Liebe. Es macht uns frei, uns selbst und andere zu lieben.

Jeder Mensch hat in seiner Seele Liebe. Es kann sein, dass sie unter Hass, Neid und Egoismus ganz vergraben ist. Das ist dann eine schwere Arbeit, sie wieder auszugraben. Wenn einem das bewusst wird, sollte man sich an die Arbeit machen, Hass und Lieblosigkeit abzubauen, die Seele entrümpeln und der Liebe Raum geben. Unser Leben gewinnt vor allem durch die Liebe seinen Sinn, nicht durch Reichtum, Macht und Besitz. Glücklich macht unser Leben die Liebe.

Wie können wir dieser göttlichen Kraft der Liebe mehr und immer Raum geben in unserem Leben? Durch die bewusste Verbindung mit der Quelle der Liebe, mit Gott im Innehalten, in der Stille vor dem großen Geheimnis, im Gebet, in der Meditation. Da können wir Liebe auftanken und so immer wieder die Kraft der Liebe Gottes erfahren. Dann können wir leichter leben, wie es die Jahreslosung für dieses Jahr empfiehlt: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.“ (1. Korinther 16,14).

Wenn die Menschen so leben würden hätten wir Frieden auf Erden. Wir können die Welt und die anderen Menschen nicht verändern. Aber wir können uns verändern, indem wir in unserem Leben der Liebe Raum geben und liebevoll leben. Das wird ausstrahlen auf die Menschen um uns herum.

Wir können bei nahen und weltweiten Hilfsprojekten mitwirken, dass Liebe zu anderen Menschen kommt. Ein bisschen können wir dazu beitragen, dass es in dieser Welt liebevoller zugeht.

Und die Liebe und der Friede Gottes, die höher sind als alle Vernunft bewahre unsere Herzen und Sinne. Amen