

Liebe Gemeinde,

die heutige Predigt handelt von zwei Sätzen aus der Bibel die ich eigentlich mein Leben lang schon kenne und die mich sogar ganz aktuell in meinem Berufsleben als Mentalcoach ständig begleiten. Der erste steht in Matthäus 22, Vers 39, wo Jesus sagt: „**Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.**“, der zweite in Lukas 6, Vers 27, wo es heißt: „Liebt eure Feinde und tut denen Gutes, die euch hassen.“

Beide Sätze haben etwas gemeinsam, sie reden von Liebe. Doch haben sie bei mir früher schon unterschiedliche Reaktionen hervorgerufen.

Liebe deinen Nächsten! - Meinen Partner, meine Kinder, Geschwister, Eltern, Freunde! – ja das klappt meistens.

Liebe dich selbst: - na klar doch liebe ich mich – klappt auch!

Liebe deine Feinde. – ja und spätestens jetzt wird es schwer!

In meinen Coachings benutze ich noch einen moderneren Satz, der beide Bibelzitate ganz gut vereint. Dieser wurde geprägt von Thomas A. Harris, einem US-amerikanischen Psychiater und Buchautor und der heißt:

„Ich bin okay, du bist okay.“

Ich bitte bei diesem Thema meine Klienten zuerst, spontan eine kurze Liste zu erstellen mit allem was sie lieben, das dürfen Personen sein, aber auch Gegenstände und Hobbies oder Handlungen. Wenn sie die Liste dann vorlesen kommt vieles zum Vorschein, aber immer fehlt ein kleines Wort: mich!

Und wenn wir dann tiefer in das Thema einsteigen, stellt sich heraus, dass es hier schon die ersten Probleme gibt mit den Teilen der Sätze, „**Ich bin ok**“ oder „**liebe deinen nächsten, wie dich selbst**“. Im weiteren Gesprächsverlauf berichten sie dann: Ich habe früher einmal etwas Schlimmes getan oder ich mache immer alles falsch, ich habe in der Schule oder im Job versagt, ich schaffe das nie, ich habe zu wenig Geld, ich bin nicht gut genug oder auch zu gut für diese Welt. Aber auch: hier an der Hüfte habe ich zu viel Speck, ich bin zu dick, ich habe eine zu große Nase, meine Haare sitzen nicht perfekt und da fallen euch sicher noch viele Beispiele ein! Alles tiefsitzende Glaubenssätze über uns selbst, die uns daran hindern, uns wirklich zu lieben. **Ich bin ok** gleitet da oft ab in ein „Ich bin nicht ok“!

Da frage ich, wie das dann aussieht, wenn ich meinen Nächsten liebe, wie mich selbst, wenn ich bei mir die ganzen Unzulänglichkeiten sehe? Die sehe ich natürlich dann auch bei den Anderen! Oder wenn ich im Umgang mit anderen Menschen schlechte Erfahrungen gemacht haben: Der hat mich gemobbt oder mein Partner hat mich verlassen, der hat mich bestohlen, betrogen, geschlagen usw. Bei „du bist ok“ oder den Feind zu lieben, da hört der Spaß aber auf!

Was hat Jesus da nur von uns verlangt?

Vielleicht hilft uns an dieser Stelle ein Perspektivwechsel. Ich nehme euch heute mit auf eine kleine Reise – nicht nur durch die Bibel, sondern auch durch die Quantenphysik. Keine Angst, Ihr braucht jetzt keinen Taschenrechner hervorzuholen.

Albert Einstein sagte einmal:

„Alles ist Energie, und dazu ist nicht mehr zu sagen. Wenn du dich einschwingst in die Frequenz der Wirklichkeit, die du anstrebst, dann kannst du nicht verhindern, dass sich diese manifestiert. Es kann nicht anders sein. Das ist nicht Philosophie. Das ist Physik.“

Was meint er damit? Vielleicht so viel wie: *Was du ausstrahlst, ziehst du an, die Energie die du sendest kommt zu dir zurück?*

Ein anderer moderner Wissenschaftler, nicht ganz so bekannt ist wie Einstein, der Zellbiologe Bruce Lipton, der die quantenphysikalischen Ansätze in seine Forschung aufgenommen hat, fand heraus, ganz grob skizziert, dass unsere Zellen auf Energie reagieren. Dabei hat er auch festgestellt, dass unsere Gedanken in Form von Strömen sogar unsere Gene beeinflussen. Die Frequenzen Angst, Wut und Hass wirken zerstörerisch, dagegen Liebe, Freude und Mitgefühl heilend auf unsere Körperzellen. In der modernen Medizin weiß man heute, dass Stress die Ursache der meisten Erkrankungen ist. Diese Erkenntnis liefert uns schon einmal einen triftigen Grund, warum es sich lohnt, Liebe zu denken.

Ich möchte das an einer kleinen Geschichte illustrieren, die ich vor einigen Jahren einmal aufgeschnappt habe:

An einer Tankstelle, fern ab von Ballungszentren, an einem Industriegebiet einer kleinen Stadt fährt eine schicke Limousine vor. Ein Herr im Anzug steigt aus dem Wagen, tankt diesen voll und kommt zur Kasse. Beim Bezahlen fragt er den freundlich blickenden Tankwart: „Sie kennen sich doch sicher hier aus?“, und nach dem zustimmenden Nicken fuhr er fort. „Ich habe hier am Ort gleich ein Vorstellungsgespräch für einen Job, der meiner Karriere richtig Vorschub verleiht. Wenn ich den Job bekomme, werde ich mit meiner Familie herziehen. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass die Nachbarschaft passt. Das ist vor allem für meine Familie wichtig. Deshalb meine Frage: wie sind die Menschen hier?“ Da stellt der Tankwart eine Gegenfrage: „Wie sind denn die Menschen bei Ihnen Zuhause?“ Der adrette Herr berichtete: „Ja, eigentlich sind wir ganz froh, wenn wir endlich dort wegziehen können. Wir haben nur Ärger mit den Nachbarn. Die sind so laut, ungebildet und asozial. Mit einem streite ich sogar vor Gericht, weil der immer meine Einfahrt zuparkt. Furchtbares Volk, wenn Sie wissen was ich meine?“ Da antwortete der freundliche Tankwart: „Dann würde ich mir das mit dem Umzug überlegen, denn die Leute hier sind genauso, wie bei Ihnen Zuhause!“

Ein Tag später, etwa zur gleichen Uhrzeit fährt wieder eine Limousine an derselben Tankstelle vor, diesmal entsteigt ihr eine fein gekleidete Dame, tankt und beim Bezahlen fragt auch sie den freundlichen Tankwart: „Sie kennen sich doch sicher hier aus? Ich habe hier am Ort gleich ein Vorstellungsgespräch für einen Job, der meiner Karriere richtig Vorschub verleiht. Wenn ich den Job bekomme, werde ich mit meiner Familie herziehen. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass die Nachbarschaft passt. Das ist vor allem für meine Familie wichtig. Deshalb meine Frage: wie sind die Menschen hier?“ Da stellt der Tankwart wieder die Gegenfrage: „Wie sind denn die Menschen bei Ihnen Zuhause?“ Die adrette Dame erzählt: „Eigentlich sind wir traurig, von Zuhause weg zu ziehen, aber der Job ist so wichtig für mich. Wir haben eine wunderbare Gemeinschaft in der Nachbarschaft. Wir sind alle befreundet und helfen uns gegenseitig, wenn Hilfe benötigt wird. Wir feiern zusammen und veranstalten auch jährlich ein Straßenfest. Wir befürchten, sowas bekommen wir nie wieder.“ Da antwortete der freundliche Tankwart: „Da machen Sie sich mal keine Sorgen, denn die Leute hier sind genauso, wie bei Ihnen Zuhause!“

Was du ausstrahlst, ziehst du an – denkst du Liebe, gesundet dein Körper – die Leute hier sind genauso, wie bei Ihnen Zuhause – ich bin ok, du bist ok – liebe deinen Nächsten wie dich selbst! Liebe deine Feinde!

Obwohl Jesus die Naturgesetze noch nicht mit der Quantenphysik erklären konnte, so wusste er doch genau, welche Kraft oder Energie in seinen Worten stecken. Wenn ich mich selbst liebe, bin ich erst in der Lage, Liebe zu senden!

Und was sende ich, wenn ich mit mir schon nicht im Reinen bin? Erinnern wir uns nochmal daran, was Einstein sagte: ...dann kannst du nicht verhindern, dass sich das manifestiert! Plötzlich ergibt es einen Sinn, was Jesus meinte als er sagte: „Liebe deine Feinde“ Wenn ich meine Feinde hasse, wird Hass in mein Leben treten und, jetzt kommt wieder Bruce Lipton ins Spiel, ich zerlege mich sozusagen selber. Das wollte Jesus verhindern, denn er wusste, sende ich Liebe sogar an meine Feinde, kommt somit auch Liebe und Gesundheit zurück. „...das kann nicht anders sein!“

Betrachten wir das Ganze einmal andersherum. Wenn ich in die Welt schaue, was da gerade los ist: Krieg, Umweltzerstörung, Hunger, Krankheiten, Armut, Inflation, Wohnungsnot etc.

Und jetzt fragen wir uns mal ganz ehrlich, was wir für Gedanken senden! Und als kleine Gedankenunterstützung, hier ein paar Hinweise: Trump, Putin, Orban, Merz, Netanjahu, aber es reicht auch der Chef, der einen ständig nervt, der doofe Impfgegner oder das Schläfschaf, der lärmende Nachbar, die anderen Autofahrer, oder die rüpelhaften Radfahrer, hier auf der Insel die lärmenden Mopedfahrer, etc., etc. Spiegeln diese Menschen nicht genau das wider, was wir denen senden? Ist die Welt nicht das genaue Abbild unserer Gedanken?

Denken wir jetzt nochmal an die Bewerber, die dem Tankwart von den Nachbarn erzählen. Dieser wusste genau, dass sie ihre Nachbarschaft wieder am neuen Wohnort so gestalten werden, wie sie es in ihrem Leben vorher hatten. – Wir können noch so oft den Ort wechseln und vor unseren Problemen weglaufen, wir nehmen uns immer mit! Bis, ja bis wir unsere Gedanken ändern, dann ändert sich alles. Dazu fällt mir noch ein weiteres, starkes Zitat von Einstein ein: „Die höchste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und auf ein anderes Ergebnis zu hoffen!“

Seit Jahrtausenden versucht der Mensch die Welt zu verbessern, indem er die „Bösen“ beseitigen will und Krieg führt. Und, frage ich euch? War das erfolgreich? Ich glaube, dass es 2000 Jahre nach Jesus endlich an der Zeit ist, seinen Weg mal zu probieren. Die Quantenphysik hat ja schon bestätigt, dass es funktionieren wird. Ich sehe deshalb in den Worten von Jesus eine Gebrauchsanweisung für ein erfülltes Leben in Frieden und Gesundheit. **„Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.“** und **„Liebt eure Feinde und tut denen Gutes, die euch hassen.“**

Amen