

SELBSTFÜRSORGE

„... wie dich selbst“

Die Fastenzeit steht vor der Tür. Doch auch in der Zeit des Verzichts sollten wir nicht vergessen, uns hin und wieder etwas Gutes zu tun. **VON ANDREAS R. BATLOGG**

Selbstfürsorge: Zuletzt bin ich dem Wort in der Autobiografie von Pierre Stutz begegnet (vgl. CiG 45/2023). Sieben Mal, wenn ich mich nicht verzählt habe, taucht es dort auf. Als er den französischen Orden der Christlichen Schulbrüder, in den er 1974 eingetreten war, nach vier Jahren wieder verließ, tat er das auch, weil er die Grundhaltung des Ordensgründers (*toucher les cœurs* = die Herzen berühren) für sich nicht genügend umgesetzt und eingeholt sah. „Ein entscheidender Aspekt“, so sein Eindruck im Rückblick, „fehlt in dieser Vision: die Selbstfürsorge.“ Das hatte Stutz schon in seiner Familie als Heranwachsender vermisst: das „Entfalten einer gesunden Selbstfürsorge und eines ausgeglichenen Selbstvertrauens“.

Es dauerte bekanntlich noch Jahre, bis der engagierte geistliche Begleiter, gefragte Autor und Jugendseelsorger die Alarmsignale seines Körpers lesen konnte. Ein Burnout mit 38 genügte nicht für eine radikale Umkehr. Es dauerte weitere elf Jahre, bis ihm ein Tinnitus klarmachte, dass es so nicht weitergeht. Bis dahin habe er einen „Krieg gegen sich selbst“ geführt, schrieb er später. Seither – und das war ein jahrelanger, mühevoller Weg – lässt ihn die Frage nicht mehr los: Wie ist es bestellt um meine Selbstfürsorge, meine Selbstliebe, meine Selbstannahme? Wie steht es mit meinem Selbstvertrauen?

Die überraschende Einsicht von Stutz, seinerzeit, als er Mystikerinnen und Mystiker entdeckte: „Völlig außer mir, orientierungslos, lese ich bei Teresa von Ávila die Ermutigung, auch bei sich selbst zu Hause zu sein, weil Gotteserkenntnis ohne Selbsterkenntnis nicht möglich ist. Damit erteilt sie all jenen eine Absage, die eine große Kluft zwischen der Selbstannahme und der Liebe zu Gott schaffen. Selbstverwirklichung ist kein Sonntagsspaziergang, sondern das Grundtor, durch das wir schreiten sollen, um uns liebend dem Leben mit all seinen Facetten zu öffnen...“ Ohne Selbstfürsorge, das wurde die Stutz prägende und bestimmende Erfahrung, geht das überhaupt nicht.

Selbstfürsorge! Eine andere, eine biblische Formulierung dafür lautet: „... wie dich selbst“. Hunderte Male gehört oder gelesen! Wer kennt diese Frage nach dem wichtigsten Gebot nicht, die ein Schriftgelehrter Jesus stellt, wenn auch mit ganz bestimmter Absicht, nämlich um ihn als Traditionsverächter und -brecher bloßzustellen: Gott lieben – „mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft“ (Mk 12,30). Der Schriftgelehrte, der bezweifelt, dass Jesus tora-sattelfest sei, bekommt gesagt: „Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (12,31). Bezug genommen ist in der Antwort auf Kapitel 19 des Buches Levitikus, wo soziale, liturgische und ethische Einzelbestimmungen festgehalten sind.

Eine „katholische“ Lesart lautet, wie böse Zungen behaupten: *nur nicht* dich selbst. Selbstverleugnung

gehört, ebenso wie „Abtötung“, zur christlichen Tradition. Falsch verstanden und gelebt, ist sie eine Verkenntung dessen, was ursprünglich gemeint ist. Sich selbst lieben, Selbstfürsorge meint dabei keine egoistische Selbstverliebtheit. Keine Egozentrik, das Kreisen um sich selbst, bei Papst Franziskus „*autoreferencialidad*“ (in etwa: Selbstbezüglichkeit) genannt. Seit 1985, als ich Romano Guardinis Schrift *Die Annahme seiner selbst* zum ersten Mal las, als Novize, lässt sie mich nicht mehr los. Immer wieder greife ich zu dem Klassiker und blättere darin. Wissend: Das ist eine lebenslange Aufgabe an mich selbst. Arbeit an mir selbst! Aufforderung und Anforderung zugleich, kein ein für alle Zeiten einmalig geleisteter Akt, sondern dauerhaft *work in progress*.

Jene „frommen Seelen“, die ganz aufgehen in anderen, sich selbst nichts gönnen, sich immer nur „opfern“ wollen: Sind sie wirklich echt? Selbstlos? Oder sind sie sich selbst los: ohne Kontakt, ohne innere Verbindung mit sich selbst? Und deswegen auf der Helferschiene, im schlechten Sinn extrovertiert? Noch einmal: Selbstfürsorge meint nicht zwanghafte Selbstbespiegelung. Wer ständig an das nächste Selfie denkt, wer pausenlos die „Kultur des gesenkten Blicks“ pflegt, wie ein Mitbruder einmal die permanente Beschäftigung mit dem Handy (und damit mit sich selbst!) nannte, geht (sich) verloren. Selbstliebe und Selbstfürsorge sind etwas anderes als Narzissmus, ein (manchmal krankhaftes) Kreisen um sich selbst.

Mir etwas gönnen, ein Bewusstsein für Pausen

entwickeln, Unterbrechungen im Alltag pflegen – und sei es zur Tagesmitte eine liturgische „Atem.Pause“ wie in der Jesuitenkirche Sankt Michael in München zur Mittagszeit –, mir etwas kaufen oder leisten, was ich nicht unbedingt brauche, mich chic machen, weil ich ins Theater oder in die Oper gehe, mich an Blumen freuen: All das hat mit Selbstfürsorge zu tun. Das kann dazu führen, dass man andere auch mal „enttäuschen“ muss, weil man sich nicht ständig ausnützen lässt – nicht selten verschleiert durch (pseudo-)spirituelle Motive. Eben weil ich nicht nur andere lieben soll, sondern auch mich selbst, um meiner selbst oder um Gottes willen, als Geschöpf, als Kind Gottes, darf ich mir auch Auszeiten nehmen.

Ich kenne Menschen mit sehr ausgeprägter Religiosität, deren Gesichter verbittert, deren Herzen versteinert, deren Geist vergreist ist. Oft lächeln sie – aber sehr gequält. Wie kann ich den anderen oder die andere lieben, wenn ich gar nicht weiß, wie das geht, wie sich das anfühlt? Abgesehen davon, dass vielen Christinnen und Christen die Nächstenliebe weitaus schwerer fällt als die (anonyme) Fernstenliebe. Apropos: Bei Karl Valentin geht Selbstfürsorge so: „Haid bsuach i mi. Hoffentli bin i dahoam!“ **ClG**

ANDREAS R. BATLOGG, Dr. theol., ist Jesuit und Publizist in München.

Zum inneren Leben

Schätze finden

Es geht auch einfach. Einfache Unterkunft, einfaches Essen, einfach die Mosegeschichte, einfach Brot brechen. Es braucht nicht viel, um einen großen Schatz zu teilen. Keine komplizierten Liturgien, keine ausgefeilten Methoden, keine elaborierte Theologie. Diese Erfahrung prägt mein Leben, meine Gastfreundschaft und manchmal sogar meine Arbeit in der Gemeinde. Sie lehrt mich auch, der Zukunft zu vertrauen: Es ist ja alles da. Wir werden den Schatz immer im Acker finden können.

CHRISTIAN HERWARTZ

in: „Freude – Erfahrungen mit Straßenexerziten“ (Verlag Herder, Freiburg 2024)

Gewissheit

Ich gehe auf die 60 zu und war überzeugt, die Fragen würden weniger mit der Zeit. Das Gegenteil ist der Fall, nichts mehr erscheint mir sicher in Sachen Glauben, Hoffnung und Liebe. Das, was ich „Gott“ nenne, verliert die Konturen. Allein die Gewissheit der Existenz des „Ich-bin-da“ wächst.

GEORG SCHWIKART

in: „Gottes Krümel. Annäherungen an das Unsagbare“ (Verlag Echter, Würzburg 2023)

Durch die Tür

Wer sich dem Wort Jesu öffnet, wird selbst zur Tür, durch die Gott eintritt in den Raum unseres Lebens, in unsere Freude und in unser Leiden, in unseren Alltag und in unsere Beziehungen. Um all das zu heilen und zu verwandeln, was uns das Leben zur Hölle macht. Und wir treten selbst ein in den Lebensraum des Heiligen Geistes. Er schenkt uns so ein neues Verständnis auch zu uns selbst, zur Mitwelt und zur Umwelt.

GERHARD GÄDE

in: „Die Ich-bin-Worte Jesu. Meditationen zu Jesu Selbstverständnis und christlicher Identität heute“ (Verlag Herder, Freiburg 2024)