

Andreas Herrmann
Die Kunst, Freunde zu gewinnen

Andreas Herrmann

Die Kunst, Freunde zu gewinnen



**Verlag Gottfried Bernard
Solingen**

2. überarbeitete Neuauflage

© 2006 by Verlag Gottfried Bernard
Heidstraße 2a
42719 Solingen
E-Mail: verlag.gottfriedbernard@t-online.de

Bibelzitate sind, falls nicht anders angegeben,
der „Guten Nachricht“ entnommen.

ISBN 978-3-938677-12-4
Best.-Nr. 175612

Grafik: Tina Gerteiser, Waldshut, www.designTiger.de
Satz: Satz & Medien Wieser, Stolberg
Druck: Schönbach Druck, Erzhausen
Printed in Germany

*Den vielen Freunden in einer wunderbaren und
begeisternden Gemeinde, dem CZW,
die mit ihrer positiven Reaktion auf meine Predigten
zum Thema „Freundschaft“ den entscheidenden Impuls
für dieses Buch gaben.*

*Es macht mich dankbar, mit so vielen liebevollen,
kreativen und hingeebenen Menschen umgeben
zu sein und von ihnen ergänzt zu werden.*

Inhalt

Einleitung	9
Es empfiehlt sich, dieses Buch nicht einfach nur zu lesen ..	11
Wir alle brauchen Freunde	13
Teil I: Nur wer Freundschaft mit sich geschlossen hat, kann anderen ein Freund sein	15
Selbstliebe, der Schlüssel zur Freundschaft	17
Die Sache mit der Selbstliebe	17
Führt Selbstliebe nicht zu Selbstsucht?	20
Der Weg zu echter Selbstliebe	23
Das Geheimnis der Freundschaft	28
Von der Selbstliebe zur Nächstenliebe	30
Teil II: Die persönliche Attraktivität steigern	33
Zwölf Prinzipien	35
Prinzip 1: Dein Lächeln erhöht Deine Chancen	37
Prinzip 2: Die Zukunft gehört den Hoffnungsmachern	42
Prinzip 3: Lob und Ermutigung – Vitamine für die Seele ..	51
Prinzip 4: Der Charme der Enthusiasten	68
Prinzip 5: Offenheit erzeugt Offenheit	83
Prinzip 6: Freunde gewinnen – mit zwei Ohren und einer Zunge	88
Prinzip 7: Ein positives Selbstbild – Schlüssel zur attraktiven Persönlichkeit	103

Prinzip 8: Steigere Deine Kontaktfähigkeit	112
Prinzip 9: Richtiger Umgang mit den Macken unserer Mitmenschen	130
Prinzip 10: Die Macht der Liebe einsetzen	137
Prinzip 11: Vergebung – das Geheimnis eines glücklichen Lebens	148
Prinzip 12: Bleib auf Entdeckungsreise und Du bleibst interessant	158
Teil III: Tiefe Freundschaften ausbauen und pflegen	161

Einleitung

Viele Verbindungen und Freundschaften zerspringen wie billiges Porzellan, in das zu heißes Wasser gefüllt wurde. Der Grund wird an den Trends der letzten Jahrzehnte sichtbar und deutlich. Selbstverwirklichung, Selbstfindung und Unabhängigkeit waren die prägenden Schlagworte der endsechziger und siebziger Jahre. Ein zusätzlicher Therapieboom insbesondere in den achtziger Jahren flankierte die selbstzentrierte Nabelschau und verstärkte die Entwicklung zum wachsenden Individualismus. Heute, mitten in den 90ern, leben wir bereits in einer „Ver-Single-lungs“-Gesellschaft. In Großstädten wie München leben über 50 % der Bewohner in Einzelhaushalten – allein in Frankfurt am Main hat man pro Haushalt durchschnittlich 1,95 Personen errechnet. Ebenso ist das Heer der Alleinerziehenden drastisch gewachsen. Die Scheidungsrate in vielen Großstädten liegt bei 50 %. Die Epidemiekrankheiten der Neunziger heißen wachsende Vereinsamung sowie Paar- und Beziehungssterben. Es ist ganz offensichtlich, dass wir uns gesellschaftlich in einer Sackgasse befinden.

In diesem Buch geht es mir unter anderem auch um Beziehungen, die länger halten als ein Schneemann im August. Auf der anderen Seite möchte ich Dir, lieber Leser, eine stressgeplagte, ewig analytische Reise durch die zerklüftete Seelenlandschaft von Dir selbst und Deinen Zeitgenossen ersparen. Vielmehr möchte ich Dich mit einigen Freunden vertraut machen. Entdecke Deinen ersten Freund, Dich selbst, dann das begeisterte Kind in Dir, dann die Liebe zum Leben und schließlich die Liebe zu vielen, vielen lieben Menschen.

Was will also dieses Buch? Sehr einfach: Durch erprobte, praktische Leitlinien und viele konkrete Beispiele Dich motivieren, mehr in Deine Beziehungen zu „investieren“ und Deinem Leben dadurch eine positive Dynamik zu verleihen, die niemandem mehr verborgen bleiben wird. Dein Lebensglück, der Grad Deiner Beliebtheit, das Gedeihen Deiner Kinder, Deines Freun-

deskreises sowie Deiner Gottesbeziehung ist zu einem nicht unerheblichen Teil von Deinem positiven Umgang mit Menschen abhängig. In diesem Buch wird Dir ein zuverlässiger Schlüssel angeboten, der bereits viele Herzenstüren geöffnet hat und gleiches auch für Dich tun kann. Alle Erfahrungsberichte in diesem Buch sind deshalb aus dem wirklichen Leben entnommen. Zum Schutz für die betreffenden Personen wurden Orte, Namen und manchmal auch das Geschlecht verändert.

Dieses Buch handelt deshalb nicht nur davon, wie Du Dich beliebt machst oder Freunde gewinnen kannst, Menschen richtig behandelst oder die Macht der Liebe richtig einsetzt bzw. Menschen in der richtigen Weise ermutigst, sondern auch davon, wie man seinen Charme entwickeln und – nicht zuletzt – wie man missionarisch erfolgreicher Menschen erreichen kann.

Die in diesem Buch angeführten Prinzipien basieren auf Gesetzmäßigkeiten und Lebensregeln Gottes, die – sofern wir sie befolgen – unweigerlich zu Resultaten führen. Entdecke Dich selbst beim Lesen dieses Buches und benutze es als Orientierungshilfe. Es soll all denen, die in ihren Beziehungen vorankommen wollen, als Anleitung, Ermutigung, Beratung und Korrektur dienen.

Genauso, wie man einen Artikel über Zahnpflege lesen kann, ohne sich selbst die Zähne zu putzen, so kann man ein Buch über Prinzipien, wie man Freunde gewinnt, lesen, ohne dass es einen wirklich weiterbringt. Wenn Du also wirklich etwas von diesem Buch haben möchtest, dann lies es mit der entschlossenen Haltung, etwas verändern zu wollen – und zwar bei Dir selbst.

Ich möchte Dich nun ermutigen, mit mir eine Reise durch das weite Gebiet der Freundschaft anzutreten, die, ähnlich dem Weg ins Gelobte Land, voller unerwarteter Schätze, Entdeckungen und Anregungen ist.

Es empfiehlt sich, dieses Buch nicht einfach nur zu lesen ...

Vermutlich gehörst auch Du zu jenen Menschen, die gezielt nach konstruktiven Anregungen Ausschau halten. Da es um eine optimale Effektivität in der Erarbeitung, Umsetzung und Anwendung in Sachen Freundschaft geht, sollten wir uns folgende Vier-Punkte-Vorgehensweise vergegenwärtigen:

1. Um möglichst viel Gewinn aus diesen nun folgenden Kapiteln herauszuholen, empfehle ich Dir, wie in der Schule oder im Studium mit einem gelben (es darf auch ein grüner sein ...) Leuchtstift zu „lesen“, das heißt, alles Dir Wichtige hervorzuheben.
2. Um nach jedem Abschnitt das für Dich wichtige Lernziel zu erfassen, ist es hilfreich, Dir folgende Frage zu stellen: Welche Kernsätze oder Gedanken sind für mich wichtig? Unterstreiche diese mit einem andersfarbigen Leuchtstift.
3. Stell Dir Dein eigenes Vertiefungsprogramm schriftlich zusammen, indem Du das für Deine Weiterentwicklung Wichtige notierst. Bedenke: Der Mensch verändert sich erst durch Ziele, die er zu *seinen* Zielen gemacht hat. Wer sein Ziel formuliert, der erreicht es auch.
4. Durch häufige Wiederholung des Vertiefungsprogrammes verfestigen sich die neuen Ziele und mobilisieren so eine gestaltende Kraft.

Wir alle brauchen Freunde

Es ist nicht gut, wenn der Mensch allein ist“ (Gen 2,18), sagte Gott, denn er hatte uns als Beziehungswesen geschaffen, die ein Gegenüber, einen Freund brauchen. Deshalb ist ein menschliches Grundbedürfnis, das in uns allen zu finden ist, der Wunsch nach echter Freundschaft. Wie banal es auch klingen mag, wir brauchen Freunde, denn sie sind so nötig wie die Luft zum Atmen.

Da Freunde ein großer, bereichernder Gewinn für das Leben sind, sollten wir lernen, wie man unzerbrechliche Ketten echter, tiefer Freundschaft schmiedet. Darüber hinaus ist die Fähigkeit, Freundschaften zu knüpfen, zu pflegen und zu halten, ein Maßstab für unsere seelische Gesundheit. Selbstzufriedene Leinwandhelden wie James Bond, Dirty Harry, Rambo oder Ringo zelebrieren den starken Macker, der auf jegliche Hilfe von Freunden verzichten kann. In ihrer Heldenhaftigkeit steigern sich diese Plastikhelden von Individualisten zu Hyperindividualisten und haben so mit dem wirklichen Leben, in dem wir stehen, nichts mehr zu tun.

Rambo-Einzelkämpfer sind im Berufsleben, in dem Team- sowie Beziehungsfähigkeit hoch im Kurs stehen, „mega-out“. Positiv eingestellte, kontaktfreudige Menschen verändern das Klima am Arbeitsplatz so, dass die Arbeit mehr Spaß macht. Ein Team lebt davon, wie sich der einzelne einbringt, dass man mit ihm offen reden kann, letztlich: dass er beziehungsfähig ist.

Dein Lebensglück, aber auch Dein Erfolg im Berufs- oder Gemeindeleben hängt zum großen Teil von Deiner Fähigkeit ab, Freunde gewinnen zu können. Mit diesen Fähigkeiten, die es zu entwickeln gilt und die auf keiner Schule oder Seminar gelehrt werden, wollen wir uns befassen. Wer gelernt hat, Freund zu sein, wird immer neue Freunde dazugewinnen. Das gilt sowohl für wenige enge Freunde, als auch für die vielen, mehr offenen Freundschaften. Die Prinzipien dieses Buches gelten in jedem Fall für beide Beziehungsformen. Selbst bei „lockeren“ freundschaftlichen Beziehungen wird man sie nicht vernachlässigen können.

Ich möchte nicht den Fehler begehen, tiefe Freundschaften im „David-Jonatan-Stil“ zu glorifizieren und mehr unverbindliche Freundschaften als oberflächlich abzuwerten. Für das menschliche Leben sind lose Freundschaften genauso wichtig wie enge Freunde. Je mehr Freunde Du besitzt, umso größer werden Deine Chancen und Möglichkeiten sein, auf fast allen Gebieten des Lebens weiterzukommen, denn wir alle brauchen Hilfe und Unterstützung. Kein Mensch wird jemals erfolgreich sein können, wenn nicht andere ihm dabei unter die Arme greifen. Dein Erfolg im Leben ist also im wesentlichen von Deiner Fähigkeit, Freunde zu gewinnen, abhängig. Ohne diese Fähigkeit wäre es mir beispielsweise nicht möglich gewesen, mit einem Freund zusammen zwei impulsgebende Gemeinden zu gründen, die in kurzer Zeit beachtlich gewachsen sind und enorm viele Dienstbereiche entwickelt haben.

Große, gesunde Gemeinden wachsen vor allem auch durch Freundschaft, weil durch starke, belastbare Beziehungen die Kraft freigesetzt wird, sich liebevoll um Menschen zu kümmern, die Gott noch nicht kennen. Die Tatsache, dass die Vernetzung der Gemeinde Jesu zunächst primär auf der Grundlage von losen Freundschaften basiert, ist für mich ein weiterer Grund, Freundschaften dieser Art Beachtung und Wert beizumessen und sie in keinsten Weise zu unterschätzen, denn sie vermitteln uns nicht nur ein gesteigertes, positives Lebensgefühl, sondern auch Sicherheit. Manchmal wirken gerade diese Freunde, wenn wir sie sehen, anregend wie ein Glas Sekt, weil sich durch sie die Stimmung auf unserem Gemütspegel beträchtlich hebt.

Trotzdem ist das Wesentliche an der Freundschaft nicht die Zahl unserer Kontakte – was übrigens viele glauben –, sondern schlichtweg wir selbst, unser Wesen, unser Charakter, unsere Person. Es geht also nicht einmal darum, den richtigen Freund zu finden, sondern vielmehr darum, der richtige Freund zu sein. Durch die Anwendung der kraftvollen und glasklaren Lebensregeln Jesu, die wir im einzelnen noch besprechen werden, verbunden mit dem Streben nach dem, was ihm wichtig war, erwerben wir allmählich die Fähigkeiten und Qualitäten, die uns zu einer anziehenden und faszinierenden Person machen, die – wie er auch – sehr, sehr viele Freunde haben wird.

Teil I

Nur wer Freundschaft mit
sich geschlossen hat,
kann anderen ein Freund sein

Selbstliebe, der Schlüssel zur Freundschaft

Nur wer sich selbst mag und annimmt, wirkt auch auf andere anziehend und hat mit größter Wahrscheinlichkeit positive Freundschaften und viele Beziehungen. Der erste Schritt, um Freunde und Partner zu gewinnen, besteht deshalb darin, daß wir erst einmal Freundschaft mit uns selbst schließen müssen. Von daher ist es wichtig, daß wir uns im ersten Teil des Buches mit dem Thema „Selbstliebe“ befassen. Im zentralen zweiten Teil werden wir uns dann mit den Schritten zur Persönlichkeitsentwicklung und mit den Qualitäten und Voraussetzungen befassen, die uns zu einem gewinnenden und faszinierenden Menschen machen.

Die Sache mit der Selbstliebe

Natürlich ist das Wort „Selbstliebe“ in der christliche Terminologie ein schillernder Begriff, der schwerer zu fassen ist als eine Forelle im Bach. Trotzdem wage ich den Versuch, dieses Wort wenigstens ansatzweise aus geistlicher und psychologischer Sicht etwas griffiger zu machen. Dieses Kapitel ist all denen gewidmet, die nicht Anhänger der populären, selbstzentrierten „Meiner-mir-mich“-Philosophie sind, sondern eher die Neigung haben, sich im Dienst für Gott und Menschen wie eine Kerze zu verzehren, die man an zwei Enden angezündet hat.

Gleichzeitig stellt dieses Kapitel die Grundlage für erfolgreiche Freundschaft durch Selbstliebe dar. Was zunächst wie ein Widerspruch klingen mag, ist genausowenig einer wie der folgende Satz, der uns als Christen herausfordert: „Ihr sollt die Welt und das, was zu ihr gehört, nicht lieben“ (1 Joh 2,15a).

Paradoxerweise liebt aber Gott die Welt so sehr, daß er seinen eingeborenen Sohn opferte (Joh 3,16). Gleichzeitig fordert uns die Bibel auf: „... Jeder von euch muß seine Frau so lieben wie

sich selbst“ (Eph 5,33). In Lev 19,18 kommt Gottes Gebot „Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst“ klar zum Ausdruck. Auf eine von Jesus gestellte Frage antwortet ein Pharisäer: „... Liebe den Herrn, deinen Gott, von ganzem Herzen, mit ganzem Willen, mit deiner ganzen Kraft und deinem ganzen Verstand! Und: Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst. ‚Richtig geantwortet‘, sagte Jesus. ‚Handle so, dann wirst du leben‘“ (Lk 10,27.28). Paulus ist der Meinung, daß alle „Du-sollst-nicht“-Gesetze in dem Satz „Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst“ zusammengefaßt sind, denn die Liebe sei die Erfüllung des Gesetzes (Röm 13,8-10).

Im Galaterbrief Kapitel 5, Vers 14 heißt es erneut: „Das ganze Gesetz ist erfüllt, wenn dieses eine Gebot befolgt wird: Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst.“ Jakobus schrieb: „Handelt nach dem Gesetz, das Gott, der große König, erlassen hat und in dem es heißt: ‚Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst!‘ Dann tut ihr recht“ (Jak 2, 8).

Obwohl die Bibel in diesen Versen deutlich die Selbstliebe für richtiges Handeln voraussetzt, scheint dieses Wort für viele eifrige Christen geradewegs aus der Hölle zu kommen. Fast alle Menschen werden von einem zentralen Wunsch und Grundbedürfnis angetrieben, nämlich eine Person zu finden, die uns aufrichtig und innig liebt. Obwohl etliche davon solche Menschen fanden, zerplatzte der Traum von der großen Liebe und der treuen Freundschaft wie ein Ballon auf einem Kaktus. War das nur ein böser Zufall oder gibt es dafür einen einleuchtenden Grund?

Ein Grund liegt sicher darin, daß diese Menschen wahrscheinlich nur von einer Frage angetrieben waren: Wer liebt mich? Niemals stellten sie die grundlegendere Frage, auf die uns Jesus aufmerksam macht. Diese Frage lautet: Liebe ich mich eigentlich selbst? Wie soll ein Mensch, der sich selbst nicht mag, andere Menschen mögen und lieben können? Nur, wer sich selbst angenommen hat, wird auch seinen Nächsten annehmen und lieben können.

Da wir gerade dabei sind: Wie steht es eigentlich um Deine Selbstliebe? Beachtest Du Dich? Bist Du dir selbst sympathisch? Bist Du dankbar und mit Dir, Deinem Aussehen, Deinen Leistun-

gen, Gaben und Grenzen zufrieden? Kannst Du mit Dir barmherzig sein?

Natürlich gibt es auch den selbstbewußten Christen, der den Bereich der *gesunden* Selbstliebe fast schon hinter sich gelassen hat. Und der selbstverständlich demütig genug ist, das nicht offen zuzugeben. Also, für solche Leser, die spüren, daß ihr „Ego“ in diesem Sinn reichlich kräftig entwickelt ist, empfehle ich, das kommende Kapitel einfach zu überspringen.

Die Selbstliebe eines Pastors

Vielleicht geht es Dir ähnlich wie mir. Man kümmert sich fast ständig um die anderen, opfert seine Zeit, nimmt sich häufig der vielen Kleinigkeiten und Kinkerlitzchen von anderen an und erledigt die eigenen Dinge nicht, die manchmal viel wichtiger und wesentlicher gewesen wären. Zu Hause angekommen, ist man dann schließlich geschafft und ausgelaugt und hat keine Energie mehr für sich und die Familie. Für andere hat man sich ausgepowert, seine Energien verströmt, doch für die Lieben fehlt jetzt die Kraft.

Ist dieser Zustand einmal erreicht, so beweist er, daß wir uns und Christus in uns nicht ernst genug nehmen. Irgendwann wurde mir klar, daß die Liebe zu der Gemeinde bei der eigenen Familie anfängt. Aber wie kann ich meine Familie lieben, wenn ich noch nicht einmal mich selbst in der rechten Weise liebe?

Da ist z. B. die klassische Rollenerwartung, die „man“ und „frau“ gegenüber dem Pastor haben. Es ist in den meisten Fällen eine Klischeevorstellung, die jeden Pastor samt seiner Familie erheblich unter Druck setzt. Ein von Gott Beauftragter hat so und so zu funktionieren, er ist so etwas wie ein Gemeingut, das modellhaft und restlos hingegen „Christentum“ zu leben hat, usw. Es geht sicherlich nicht auf Kosten der Nächstenliebe, wenn ich sage, daß wir als Familie ein Recht darauf haben, mal essen zu gehen, wenn wir es uns leisten können, auch wenn Millionen hungern. Wir haben ein Recht auf eine Verschnaufpause, auch wenn draußen die Menschen mit ihren Nöten Schlange stehen. Wir haben ein Recht auf ein glückliches Familienleben, auch wenn die Welt noch nicht ganz evangelisiert ist. Was nützt es mir,

wenn ich die ganze Welt für Jesus gewinne und dabei meine eigene Familie verliere?

Darum habe ich für mich beschlossen, kein „Mega-Seelsorger“ zu sein und bei gewissen Anlässen keine Schuldgefühle mehr zu entwickeln, was mir immer noch nicht leicht fällt. Ich möchte, daß die Menschen wissen, daß auch ich ein Mensch bin, der gelegentlich gern im Kino sitzt, zwei Gläser Wein trinken kann und auch mal ohne Probleme anderer sich mit seiner Familie herrlich entspannt.

Es ist eine falsche religiöse Erwartung sowie ein verlogenes, erlösungsbedürftiges Rollenspiel, das hingeebene Christen und insbesondere Leiter quält. Bekommen wir wirklich eine „geistliche Statusneurose“, wenn wir natürlicher und ehrlicher werden? Brechen „unsere“ Nachfolger und Freunde zusammen, wenn sie entdecken, daß wir „normale Menschen“ sind und unser Heiligschein schrumpft?

Ich persönlich möchte mich frei fühlen von falschen Verpflichtungen, die nicht von Gott, sondern aus einem religiösen Rollendenken heraus kommen. Gottesfurcht ist frei von solchen verdrehten Gedanken, die uns ständig Schuldgefühle zu verpassen suchen: „Was würden denn die Leute sagen, wenn sie wüßten, daß ich ...?“

Mit Gott leben heißt für mich auch: Abschied nehmen dürfen von jeder Form religiöser Selbstentfremdung. Welch ein Geschenk, sich bei einem Vater bergen zu können, der nichts von meiner Allzeit-bereit-Rolle wissen will, aber sehr an der Hingabe meines Herzens interessiert ist!

Führt Selbstliebe nicht zu Selbstsucht?

Ich spüre schon, wie die ersten Fragen an die Schädeldecke einiger meiner Leser pochen. Sollte dies nicht ein Buch über Freundschaft, Nächstenliebe und Hingabe sein?

Selbstliebe ist die Grundlage für ein gesundes Selbstwertgefühl und das totale Gegenteil von Selbstsucht, Egozentrik und Narzißmus. Gerade der Selbstsüchtige ist ein Mensch, der sich nicht angenommen hat, der ständig darauf aus ist, die Anerken-

nung anderer zu bekommen. Er benutzt letztlich jeden Menschen, um das Vakuum in ihm selbst zu füllen.

Oft wird ein solches egozentrisches Verhalten von ausgeprägten Minderwertigkeitsgefühlen begleitet, die sich wiederum in einer unangenehmen Profilierungssucht äußern. Menschen, die nie zu sich selbst eindeutig „ja“ gesagt haben, neigen außerdem dazu, sich geradezu zwanghaft ständig mit anderen zu vergleichen. Besonders schlimm wird das, wenn sich dieser Zwang auch auf das religiöse Leben auswirkt. Ein solcher Mensch versucht mit Gewalt, immer „heiliger“ zu werden. Leider gelingt das nur den wenigsten, so daß ihm nur noch eine Entwicklung möglich ist: immer pharisäerhafter oder gebildeter in Sachen „Religion“ zu werden.

Gelebte Selbstliebe dagegen bedeutet nicht nur, daß wir uns annehmen, sondern vor allem Gottes Gnade annehmen, die uns von der Selbstsucht heilt. Hierbei werden wir nicht pharisäerhaft, sondern gnädiger und liebenswürdiger, denn wir ruhen in der Annahme und Liebe Gottes.

Keiner von uns wurde mit dieser Selbstliebe – wie wir sie jetzt genauer umrissen haben – geboren. Wie Nächstenliebe muß sie erlernt und eingeübt werden.

Selbstliebe muß wie Nächstenliebe eingeübt werden.

Der New Yorker Pastor Norman Vincent Peal berichtet in einem Aufsatz von einem Mann, der ihn um eine Unterredung bat: „Der gebeugte Mann sprach mit niedergeschlagener Mine und mutloser Stimme: ‚Ich fühle mich fast immer deprimiert und elend. Können Sie mir helfen?‘ ‚Nein‘, sagte Peal entschlossen. ‚Ich kann nicht in Ihren Kopf hineinkriechen und den Mechanismus darin verändern, aber vielleicht kann ich Ihnen sagen, wie Sie sich selbst helfen können ... Warum betrachten Sie sich selbst aus der Perspektive eines Wurms statt aus der Ihres Gottes? Sie sind sein Kind. Wenn Sie für ihn wichtig sind – und das sind Sie – woher nehmen Sie das Recht, herumzulaufen und Ihre Unwichtigkeit zu beteuern?‘“

Jeder Christ darf und muß Selbstliebe praktizieren, indem er sich um ein positives Selbstbild bemüht. Er muß lernen, sich im

Licht der Gnade und Liebe Gottes zu sehen und anzunehmen. Hierbei braucht niemand zu fürchten, daß Gnade und Selbstliebe die Selbstsucht verstärken. Die Gnade und Liebe Jesu gibt uns in tiefer und einzigartiger Weise unseren Wert und unsere Würde zurück. Selbstvertrauen und Selbstannahme sind die Basis für ein gutes, befriedigendes Leben in der Gemeinschaft mit Gott und den Menschen. Gedanken, die einer negativen Grundeinstellung sich selbst gegenüber entspringen, sind niemals Gottes Gedanken, sondern Gedanken einer gefallenen Schöpfung.

Fehlende Kontakte sind nicht die Ursache für fehlende Freunde, denn die wahren Wurzeln der Einsamkeit liegen viel tiefer. Einsamkeitsgefühle, die einen Menschen oft ununterbrochen leiden lassen, sind nichts anderes als ein Ausdruck für fehlende Selbstliebe. Nur wer sich angenommen hat, besitzt die innere Voraussetzung für dauerhafte, wahre Freundschaft. Deshalb besteht der erste Schlüssel, der uns aus dem Gefängnis der Einsamkeit befreit, nicht darin, daß wir uns in übertriebenem Kontakteifer auf unsere Mitmenschen stürzen, sondern darin, daß jeder sich selbst annimmt und liebt. Die negative Einstellung zu uns selbst zerstört unsere Selbstachtung, die wiederum wichtige Voraussetzung für Freundschaft ist. Ein Mensch mit mangelnder Selbstliebe oder Selbstachtung leidet zumeist daran, daß er Kontaktschwierigkeiten hat und Angst vor der Ablehnung durch seine Mitmenschen. Er hält sich für uninteressant, nicht liebenswert genug und sieht in den fehlenden Beziehungen und Freundschaften den Beweis für seinen Bedeutungsmangel. Schließlich ist er davon überzeugt, daß er seinen Mitmenschen ohnehin nichts zu bieten hat.

Es gibt einen häufig zu beobachtenden, interessanten Mechanismus. *Menschen schützen sich gegen die Angst vor Ablehnung durch andere, indem sie sich selbst ablehnen und abwerten.* Kommt diese Grundhaltung im Leben zum Tragen, verbaut man sich so gut wie alle Chancen für gelingende Beziehungen im persönlichen Lebensumfeld.

Möchtest Du den „Mangel an Bedeutung“ weiterhin als Dauerbegleiter auf Deiner Lebensreise? Möchtest Du Dein Leben weiterhin mit Selbstmitleid verbringen oder andere Menschen benei-