



# Ansehen

## GIBT ANSEHEN

### Die Spiegelübung von Pfarrer Christoph Graaff

Die Berufungsgeschichten der Jünger Jesu in der Bibel sind kurz und prägnant. Jesus geht dorthin, wo sie arbeiten. Er sieht sie, ruft sie von der Arbeit weg und lädt sie ein, ihm zu folgen.

Was mag das für ein Blick Jesu gewesen sein? Was für ein durchdringender Blick? Kein stechender Blick. Kein böser Blick.

Ein Blick, der nicht nur das Äußere sieht, sondern der tiefer geht. Aber dieser Blick beschämt nicht. Jesu Blick zieht den Menschen nicht aus. Jesu Blick sieht bis in die Seele des Menschen hinein. Er sieht den Menschen mit seiner Vergangenheit und seiner Zukunft. Er sieht das Können des Menschen, sein Potenzial und seine Grenzen. Indem Jesus den Menschen ansieht, gibt er ihm Ansehen. Er sagt: Ich meine dich. Genau dich, so wie du bist. Und ich will dich. Ich will, dass du mir folgst und mit mir gehst.

Und wie sehe ich mich selber?

Ich kann das nicht. Ich bin nicht gut genug. Ich bin ein sündiger Mensch. Ich habe das nicht studiert. Ich bin nicht intelligent genug. Dafür tauge ich nicht. Ich habe schlechte Zeugnisse bekommen. Und so weiter und so fort...

Oft ist das Bild, das der Mensch von sich selber hat, klein und schwach. Der Mensch mag sich selbst am wenigsten. Wir sind unsere größten Kritiker. Wir fühlen uns oft zu schwach, zu klein, zu dick, zu dumm, zu unfähig.

Jesu sieht uns an und sagt uns: Ich kenne dich. Ich liebe dich, so wie du bist, und ich will, dass du mir folgst. Er sagt nicht: Du musst erst noch zum Friseur, noch zehn Kilo abnehmen, noch eine Ausbildung machen, diese oder jene Fehler ablegen und auf jeden Fall noch besser werden. Nein, er will mich einfach so, wie

ich jetzt bin. Denn so wie ich bin, liebt und akzeptiert er mich von ganzem Herzen.

Was für eine große Diskrepanz ist zwischen meinem Selbstbild und dem Bild Jesu von mir.

Ich möchte Ihnen eine Übung vorschlagen: Wenn Sie alleine im Badezimmer sind, kurz bevor Sie in die Dusche gehen, schauen Sie doch einmal in den Spiegel und sagen zu sich selber: So wie ich bin, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.

Beobachten Sie sich einmal dabei, ob Sie diesen Satz auf Anhieb hinbekommen. Fällt es Ihnen leicht oder eher schwer?

Vielleicht denken Sie: Das stimmt ja gar nicht, ich liebe mich ja gar nicht so wie ich bin. Ich fühle mich zu schwach, zu klein, zu dick, zu dumm, zu unfähig. Und meine Ecken und Kanten, meine Schwächen und Sünden kann ich erst recht nicht akzeptieren. Tun Sie es trotzdem. Sagen Sie zu sich selber: So wie ich bin, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.

Wenn wir diese Übung machen, bedeutet das nicht, dass wir blind sind für unsere Unzulänglichkeiten, für das, was wir besser machen können. Alle Psychologen und geistlichen Lehrer sind sich einig, dass vor der Veränderung die Selbstannahme steht. Erst wenn ich den Ist-Zustand akzeptiere, kann ich mein volles Potenzial entfalten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Üben:

So wie ich bin, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen!

Ihr Christoph Graaff  
Krankenhauspfarrer