

## EINLEITUNG

... dass der Christus durch den Glauben in euren Herzen wohne und ihr in Liebe gewurzelt und gegründet seid. Epheser 3,17

Dieses Buch handelt davon, wie du dich besser kennenlernen, akzeptieren und deine gottgegebene Bestimmung erfüllen kannst.

Seit vielen Jahren stehe ich im Dienst für Gott, und ich habe entdeckt, dass die meisten Menschen sich selbst nicht wirklich mögen. Das ist ein sehr großes Problem, ein größeres, als man annehmen sollte.

Wenn wir mit uns selbst nicht klarkommen, werden wir auch mit anderen Menschen nicht klarkommen.

Wenn wir uns selbst ablehnen, kann es uns so vorkommen, als ob uns auch die anderen ablehnen.

Beziehungen machen einen Großteil unseres Lebens aus. Unsere Einstellung zu uns selbst ist mitentscheidend dafür, ob unser Leben und unsere Beziehungen gelingen.

Wenn ich mit verunsicherten Menschen zusammen bin, hat das zur Folge, dass auch ich sie als unsicher einstufe und ihnen vielleicht nicht viel zutraue. Es ist ganz sicher nicht Gottes Wille für seine Kinder, dass sie sich unsicher fühlen sollen. Unsicherheit oder Minderwertigkeitsgefühle sind ein Werk des Teufels.

Jesus kam, um uns heil zu machen.<sup>1</sup> Eines der Dinge, die Jesus in uns wiederherstellen will, ist ein gesundes, ausgeglichenes Selbstbild.

### **Wie siehst du dich selbst?**

Unser Selbstbild ist das innere Bild unseres Selbst, das wir mit uns herumtragen. Wenn das, was wir sehen, nicht gesund und schriftgemäß ist, werden wir unter Angstzuständen, Unsicherheit und falscher Selbsteinschätzung leiden. Ich betone noch einmal, dass wir darunter *leiden* werden.

Menschen, die unsicher sind, leiden auf emotionaler, geistiger und sozialer Ebene – und in ihrem geistlichen Leben. Ich weiß, dass sie leiden, weil ich mit Tausenden von ihnen geredet habe. Ich weiß das auch, weil ich selbst auf diesem Gebiet gelitten habe. Ich erinnere mich noch gut an die Qualen, die es mir bereitete, mit Leuten zusammen zu sein und das Gefühl nicht loszuwerden, dass diese mich nicht mochten. Manchmal wollte ich auch gerne etwas Bestimmtes tun, aber ich war nicht frei genug, einfach loszugehen und die Sache in Angriff zu nehmen. Das Wort Gottes zu studieren und Gottes bedingungslose Liebe und Akzeptanz anzunehmen, hat meinem Leben Heilung gebracht. Dasselbe wirst auch du erleben, wenn du dich darauf einlässt.

### **Rettung aus der Zerstörung**

Zachäus aber stand auf und sprach zu dem Herrn: Siehe, Herr, die Hälfte meiner Güter gebe ich den Armen und wenn ich von jemand etwas durch falsche Anklage genommen habe, so erstatte ich es vierfach. Jesus aber sprach zu ihm: Heute ist diesem Haus Heil widerfahren, weil auch er ein Sohn Abrahams ist; denn der Sohn des Menschen ist gekommen zu suchen und zu retten, was verloren ist. Lukas 19,8-10

Beachte bitte, dass es in Vers 10 heißt „was verloren ist“, nicht „wer“. Im vorhergehenden Vers erfahren wir, dass der Oberzöllner Zachäus und sein ganzes Haus soeben gerettet wurden. Sie waren verloren gewesen und wurden nun gerettet, aber ihre Errettung endete hier noch nicht.

Die nachfolgende Aussage Jesu, dass er gekommen ist, um zu retten, was verloren ist, zeigt mir, dass er uns nicht nur von unseren Sünden erlösen möchte, sondern von allem, was Satan tut, um unser Leben zu zerstören.

Jeder von uns hat seine Bestimmung und sollte frei sein, diese zu erfüllen. Das kann aber nicht geschehen, solange wir unsicher sind und ein armseliges Bild von uns selbst haben.

### **Gott hält viel von dir!**

---

<sup>1</sup> Gott wird unsere Seele erfrischen und erneuern. David sagte in Psalm 23, Verse 1 und 3: „Der Herr ist mein Hirte ... Er erquickt meine Seele.“ Aus Lukas 4,18 ersehen wir, dass Jesus kam, um uns heil zu machen. Er sagt: „Der Geist des Herrn ist auf mir, weil er mich gesalbt hat, Armen gute Botschaft zu verkündigen; er hat mich gesandt, Gefangenen Freiheit auszurufen und Blinden, dass sie wieder sehen, Zerschlagene in Freiheit hinzusenden, auszurufen ein angenehmes Jahr des Herrn.“

Ehe ich dich im Mutterschoß bildete, habe ich dich erkannt ... [und] dich geheiligt.           Jeremia 1,5

Es war nie Gottes Absicht, dass wir uns schlecht oder minderwertig fühlen. Er möchte, dass wir uns gut kennen und trotzdem akzeptieren.

Niemand kennt uns so gut wie Gott. Und obwohl er uns durch und durch samt all unserer Schwächen kennt, nimmt er uns in Liebe an. Er heißt unser Fehlverhalten nicht gut, aber uns als Individuen akzeptiert er voll und ganz.

Auf den folgenden Seiten hast du die Chance, den Unterschied zwischen dem, der du bist, und dem, was du tust, zu entdecken. Du wirst erkennen, dass Gott hassen kann, was du tust, und dich dennoch liebt; er hat keine Schwierigkeiten damit, beides auseinanderzuhalten.

Gott ist ein Gott der Herzen. Er sieht unser Herz an, nicht nur die äußere Hülle (unser Fleisch), in der wir leben und die uns oft in solche Schwierigkeiten stürzt. Wenn Gott diese Dinge auseinanderhalten kann, glaube ich, dass er auch uns lehren kann, das zu tun.

Ich glaube, dass dieses Buch zu einem Wendepunkt in deinem Leben wird. Dieses Buch wird dich lehren, deine Schwächen zu erkennen und dich ihretwegen nicht zu hassen. Du wirst Heilung und Befreiung erleben, die dir die Freiheit geben werden, deine gottgegebene Persönlichkeit voll zu entfalten.

## **1. Selbstannahme**

Magst du dich? Weißt du, die meisten Menschen mögen sich eigentlich nicht. Ich habe viele Jahre lang Erfahrungen im Umgang mit Menschen gesammelt und ihnen zu helfen versucht, zu einer emotional, mental, geistlich und sozial ganzheitlichen Persönlichkeit zu werden. Für mich war es ein echter Durchbruch zu entdecken, dass sich die meisten Menschen einfach nicht wirklich mögen. Einige wissen das, während andere keine Ahnung haben, dass das die Ursache vieler ihrer Probleme ist.

Selbstablehnung und sogar Selbsthass sind die Wurzel vieler Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen. Gott möchte, dass wir großartige Beziehungen zu anderen Menschen haben. Ich habe die Bibel als ein Buch der Beziehungen entdeckt. Die Schrift lehrt mich über meine Beziehung mit Gott, mit anderen Menschen und zu mir selbst.

### **Strebe nach friedvollen Beziehungen!**

Er suche Frieden und jage ihm nach!

1. Petrus 3,11

Gottes Wort sagt uns, dass wir gute Beziehungen zu anderen Menschen haben sollen, und zeigt uns, wie wir solche Beziehungen entwickeln und aufrechterhalten können.

Diese Bibelstelle (1. Petrus 3,11) war für mich eine Offenbarung. Als ich über sie nachsann, erklärte mir der Heilige Geist, dass ich zuallererst Frieden mit Gott haben muss. Ich muss glauben, dass er mich liebt. Gott wartet nicht, bis ich perfekt bin, und liebt mich dann; er liebt mich bedingungslos und absolut – jederzeit. Als zweiten Schritt muss ich seine Liebe empfangen.

Das Empfangen oder Annehmen ist ein wichtiges Thema. Wenn wir etwas von Gott annehmen, verinnerlichen wir das, was er uns anbietet. Wenn wir seine Liebe empfangen, haben wir die Liebe in uns. Sind wir mit Gottes Liebe erfüllt, können wir beginnen, uns selbst zu lieben. Wir können auch anfangen, Gott zurückzulieben und anderen Menschen diese Liebe weiterzugeben.

Eines muss dir immer klar sein: Wir können nicht weitergeben, was wir nicht haben!

### **Die Liebe Gottes**

Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben worden ist.  
Römer 5,5

Die Bibel lehrt uns, dass die Liebe Gottes in unsere Herzen ausgegossen worden ist durch den Heiligen Geist, der uns gegeben wurde. Das bedeutet einfach, dass der Herr, wenn er in der Form des Heiligen Geistes Wohnung in unserem Herzen nimmt, Liebe mitbringt, weil Gott Liebe ist (1. Johannes 4,8). Wohnung in unserem Herzen nimmt Gott aber durch unseren Glauben an seinen Sohn Jesus Christus.

Jeder von uns muss sich fragen, was er mit der Liebe Gottes tut, die uns so im Übermaß angeboten wird. Weisen wir sie zurück, weil wir glauben, dass wir nicht wert sind, diese Liebe zu bekommen? Glauben wir insgeheim, dass Gott auch so ist wie die Menschen, die uns zurückgewiesen und verletzt haben? Oder aber nehmen wir seine Liebe im Glauben an und sind davon überzeugt, dass Gott größer ist als unsere Verfehlungen und Schwächen?

Was für eine Beziehung hast du zu Gott, zu dir selbst und letzten Endes zu deinem Nächsten?

Mir war nie bewusst, dass ich sogar zu mir selbst eine Beziehung habe. An so etwas hatte ich nie gedacht, bis Gott anfing, mir auf diesem Gebiet Dinge aufzuzeigen. Jetzt ist mir klar, dass ich mit mir selbst mehr Zeit verbringe als mit irgendjemandem sonst, und es ist lebensnotwendig, dass ich mit mir selbst gut klarkomme.

Du bist die einzige Person, der du nie entfliehen kannst. Wir alle wissen, wie nervenaufreibend es ist, Tag für Tag mit jemandem zusammenarbeiten zu müssen, mit dem wir einfach nicht auskommen, aber wenigstens müssen wir diesen Menschen nicht auch noch abends mit nach Hause nehmen. Aber mit uns selbst sind wir ständig zusammen, Tag und Nacht. Von uns selbst können wir nicht eine Minute lang abschalten, nicht einmal eine Sekunde lang – *deshalb ist es von höchster Wichtigkeit, dass wir Frieden mit uns selbst haben.*

### **Wir können nicht weitergeben, was wir nicht haben**

Umsonst habt ihr empfangen, umsonst gebt!

Matthäus 10,8

Mit Gottes Hilfe lernte ich es, Gottes Liebe anzunehmen, mich selbst auf eine gesunde Art und Weise zu lieben, Gott zu lieben und andere Menschen zu lieben. Doch wegen meiner Vergangenheit war das weder einfach noch ging es schnell.

Mir schien, dass ich immer schon Schwierigkeiten mit zwischenmenschlichen Beziehungen gehabt hatte, aber ich wusste beim besten Willen nicht, warum das so war. Ich konnte keine Menschen finden, die ich mochte, mit denen ich gern zusammen war und die dasselbe mir gegenüber fühlten. Gott half mir, endlich zu sehen, was das Problem war: Ich versuchte etwas weiterzugeben, das ich gar nicht besaß.

Als junge Christin hatte ich Predigten darüber gehört, wie wichtig es ist, dass sich Christen untereinander lieben, und ich versuchte wirklich „in der Liebe zu wandeln“, aber ich versagte ständig. Ich musste erst Gottes Antwort der Liebe mit meinem ganz persönlichen Problem in Zusammenhang bringen. Mit meinen Ohren hatte ich wohl gehört, dass Gott mich liebte, aber ich hatte es nicht wirklich geglaubt und für mich angenommen. Allgemein hatte ich diese Tatsache zwar als wahr akzeptiert, aber nicht auf einer persönlichen Ebene. Ich kannte mein Problem und ich kannte Gottes Ja der Liebe, aber ich stellte zwischen beidem nicht die richtige Verbindung her.

Oft wissen wir, was unser Problem ist, aber es scheint, dass wir die richtige Lösung dafür nicht finden können. Auf der anderen Seite entdecken wir oft eine Antwort in der Schrift, aber wir wissen nicht wirklich, was unser Problem eigentlich ist. Gott will uns das Wesen unserer Probleme aufzeigen und die Lösungen dafür, die in seinem Wort zu finden sind. Wenn wir die richtigen Zusammenhänge herstellen, wenn wir das richtige Problem mit der richtigen Lösung zusammenbringen, ist Satan auf dem Rückzug und die Freiheit hält Einzug in unser Leben.

Ein Beispiel: Ich lernte aus der Schrift, dass wir in der Liebe wandeln sollen. Ich wusste, dass ich ein Problem mit der Liebe hatte, aber ich wusste nicht, dass mein Problem Wurzeln hatte, zu denen ich vordringen musste.

Oft versuchen wir der faulen Früchte in unserem Leben Herr zu werden und dringen nie zum Kernproblem durch. Wenn die üble Wurzel nicht ausgerottet wird, werden auch die faulen Früchte immer wieder nachwachsen. Egal wie oft wir sie abschneiden, irgendwann sind sie wieder da. Dieser Kreislauf ist höchst frustrierend. Wir tun scheinbar alles, was in unserer Macht steht, und finden trotzdem keine dauerhafte Lösung für unser Problem.

Ich versuchte verzweifelt, liebevolles Verhalten an den Tag zu legen, aber ich hatte es versäumt, Gottes Liebe anzunehmen; deshalb konnte ich auch keine Liebe weitergeben. Ich *hatte* keine Liebe, die ich weitergeben konnte.

### **Liebe deinen Nächsten wie dich selbst**

Denn das ganze Gesetz ist in *einem* Wort erfüllt, in dem: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.  
Galater 5,14

Als ich auf meine Fragen Antworten suchte, offenbarte mir der Heilige Geist Galater 5,14 auf eine Art und Weise, wie ich diesen Vers noch nie zuvor gehört oder gelesen hatte. Ich steckte in einer Ehekrise. Mein Mann und ich kamen nur schlecht miteinander klar – es schien, dass wir in allem unterschiedlicher Meinung waren. Fast ständig gab es Zwietracht. Unsere Kinder wurden davon negativ beeinflusst. Der ganze Ärger und die Aufregung griffen meine Gesundheit an. *Ich musste Antworten finden!*

### **Die Antwort ist Liebe**

Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus ... 1. Johannes 4,18

Als der Heilige Geist mir dieses Wort zeigte, fragte ich mich: „Kann das möglich sein?“ Verstand ich Gott richtig – konnte es so einfach sein wie: „Jesus liebt mich, weil die Schrift es sagt“? In meinem Leben gab es viele Ängste und viel Furcht und 1. Johannes 4,18 sagte mir, dass die vollkommene Liebe die Furcht vertreiben würde.

Ich hatte versucht in der „vollkommenen Liebe“ zu leben und täglich versagt. Ich hatte geglaubt, dass „vollkommene Liebe“ bedeutete, dass meine Liebe zu anderen vollkommen sein sollte. Jetzt verstand ich, dass die vollkommene Liebe Gottes Liebe zu mir war; er ist der Einzige, der wirklich vollkommene Liebe üben kann.

Gottes Liebe ist vollkommen, auch wenn wir das nicht sind!

### **Geliebt, um andere zu lieben**

... dass der Christus durch den Glauben in euren Herzen wohne und ihr in Liebe gewurzelt und gegründet seid, damit ihr imstande seid, mit allen Heiligen völlig zu erfassen, was die Breite und Höhe und Länge und Tiefe ist. Epheser 3,17-18

Als ich über diese und andere Bibelstellen nachsann, fühlte ich mich wie ein Blinder, der zum ersten Mal das Licht sieht. *Mein Problem war ein Mangel an Liebe.* Nie in meinem Leben hatte ich wahre Liebe erhalten und angenommen, deshalb hatte ich es auch nie gelernt, mich wirklich selbst zu lieben. Ich mochte mich ja nicht einmal besonders gern, geschweige denn liebte ich mich.

Wenn uns niemand sonst liebt, sehen wir keinen Grund, warum wir uns selbst lieben sollten. Wenn andere uns nicht lieben, denken wir, dass wir es nicht wert sind, geliebt zu werden.

Wir sollten uns lieben – nicht auf eine selbststüchtige Art und Weise, die einen egozentrischen Lebensstil zur Folge hat, sondern auf eine gesunde, gottgefällige Art, die Gottes Schöpfung einfach als essenziell gut und richtig bejaht. Vielleicht sind wir durch die Jahre unseres Lebens und alle schlechten Erfahrungen gebrandmarkt, aber das bedeutet nicht, dass wir wertlos sind und nur noch für den Müllimer taugen.

Wir brauchen die Art von Liebe, die sagt: „Ich kann lieben, was Gott lieben kann. Ich liebe nicht alles, was ich tue, aber ich nehme mich an, weil Gott mich annimmt.“ Wir müssen die reife Art von Liebe entwickeln, die sagt: „Ich weiß, dass ich mich ändern muss, und ich will mich ändern. Genau genommen glaube ich, dass Gott mich täglich ein Stück weit verändert, aber in der Zwischenzeit werde ich nicht verachten, was Gott akzeptiert. Ich werde mich so akzeptieren, wie ich jetzt bin, in dem Wissen, dass ich nicht immer so bleiben werde.“

Unser Glaube gibt uns Hoffnung für die Zukunft. Wie Gott den Israeliten half, so wird er auch uns helfen, unsere Feinde (unsere „Komplexe“) Stück für Stück zu überwinden (5. Mose 7,22). Er wird uns von Herrlichkeit zu Herrlichkeit verwandeln, wenn wir kontinuierlich sein Wort studieren (2. Korinther 3,18). Er ist der Anfänger und Vollender unseres Glaubens (Hebräer 12,2). Er hat das gute Werk in uns angefangen und er wird es auch in uns vollenden (Philipper 1,6).

Wenn wir Gottes Liebe annehmen und anfangen uns selbst zu lieben und zu akzeptieren, verbessert das auch unsere Beziehung zu Gott immens. Der Kreis schließt sich erst, wenn wir seine Liebe annehmen. Wir können ihn nur lieben, weil er uns zuerst geliebt hat (1. Johannes 4,19).

Wir alle wissen, wie frustrierend es ist, jemandem ein Geschenk geben zu wollen, der es ständig ablehnt. Ich liebe es, Menschen zu überraschen und ihnen etwas zu geben, das sie brauchen oder gern hätten. Ich habe es erlebt, dass ich eine Überraschung geplant hatte, einkaufen gegangen war, mein Geld ausgegeben

und alles vorbereitet hatte, und als ich mein Geschenk dann endlich überreichen konnte, war die betreffende Person so unsicher, dass sie nicht wusste, wie sie mein Geschenk einfach nur dankbar annehmen sollte.

Unsicherheit und Gefühle der Wertlosigkeit machen es uns schwer, Dinge anzunehmen. Vielleicht denken wir, uns alles erarbeiten oder verdienen zu müssen. Wir denken vielleicht: „Warum sollte mir jemand einfach so etwas *schchenken* wollen?“ Dann werden wir vielleicht misstrauisch: „Was sind ihre Motive? Was wollen die von mir? Wohinter sind sie her?“

Es gibt Gelegenheiten, wo ich versuche, jemandem etwas zu schenken, und so viel Zeit und Energie aufwenden muss, die Person davon zu überzeugen, es als Geschenk anzunehmen, dass das Ganze schon peinlich ist! Ich will nur, dass er oder sie es nimmt! Ich möchte, dass die betreffende Person ihre Wertschätzung gegenüber meinem Geschenk ausdrückt, indem sie es einfach nur dankbar annimmt und sich daran freut.

Wenn wir Menschen schon so fühlen, wie viel mehr Gott, wenn er versucht, uns seine Liebe, seine Güte und sein Erbarmen zu schenken, und wir das aus einem Gefühl falscher Demut oder Unwürdigkeit heraus ablehnen? Wenn Gott uns seine liebenden Hände entgegenstreckt, dann will er einen Kreislauf in Gang setzen, der nicht nur uns Segen bringt, sondern auch noch vielen anderen.

Dies ist Gottes Plan: Er möchte, dass wir seine Liebe annehmen, uns selbst auf gesunde und gottgefällige Art und Weise lieben, ihn überschwänglich zurücklieben und letztlich all die Menschen lieben, denen wir auf unserem Lebensweg begegnen.

Jahrelang haben wir es versäumt, diesem Plan nachzukommen. Wir lieben ja nicht einmal andere Menschen mit unserer eigenen Liebe, geschweige denn mit Gottes Liebe. Denk daran: Wir hatten keine Liebe, mit der wir andere lieben konnten, bevor Gott uns nicht geliebt hat!