

*Ein Schriftgelehrter hatte ihrem Streit zugehört; und da er bemerkt hatte, wie treffend Jesus ihnen antwortete, ging er zu ihm hin und fragte ihn: Welches Gebot ist das erste von allen? Jesus antwortete: Das erste ist: Höre Israel, der Herr, unser Gott, ist der einzige Herr. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft. Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist größer als dies beiden. Da sagte der Schriftgelehrte zu ihm: Sehr gut, Meister! Ganz richtig hast du gesagt: Er allein ist der Herr, und es gibt keinen anderen außer ihm, und ihn mit ganzem Herzen, mit ganzem Verstand und ganzer Kraft zu lieben und den nächsten zu lieben wie sich selbst, ist weit mehr als alle Brandopfer und anderen Opfer. Jesus sah, dass er mit Verständnis geantwortet hatte, und sagte zu ihm: Du bist nicht fern vom Reich Gottes. Und keiner wagte mehr, Jesus eine Frage zu stellen.*

*Markusevangelium 12,28-34  
(Einheitsübersetzung)*

Jesus sagt uns in diesem Evangelium nicht nur: „Liebe deinen Nächsten!“ Er sagt auch: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Auch uns dürfen wir schätzen und mögen. Nächstenliebe gibt es nicht ohne Eigenliebe. Erst wenn es mir und meiner Seele gut geht, kann ich auch andere erfreuen. Wenn ich selbst glücklich bin, kann ich auch andere beglücken.

Vom heiligen Bernhard stammen die wunderbaren Gedanken:

„Es ist gut und tut gut  
auch für sich selbst ein wunderbares Herz zu haben,  
auch sich selbst Aufmerksamkeit zu schenken.

Es ist gut und tut gut,  
sich selbst nicht fremd zu sein,  
auch zu sich selbst gut zu sein,  
auch für sich selbst da zu sein.

Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?  
Denk also daran: Gönn dir selbst.

Ich sage nicht: Tu das immer.

Aber ich sage: Tu das immer wieder einmal.

Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.“