

... damit die Seele Lust hat

Gestern gab es Kuchen im Büro, weil ein Kollege Geburtstag hatte. Auch an Servietten hatte er gedacht und die waren nicht nur irgendwie bunt, sondern sie hatten einen Spruch aufgedruckt und der ging so: „Man sollte dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Das hat mich sehr angesprochen und ich habe dann auch gleich zugegriffen und mir und meinem Leib ein Stück Geburtstagskuchen gegönnt.

Das Kuchen-Essen klappte einigermaßen unfallfrei und so lag die Serviette am Abend noch immer auf meinem Schreibtisch und ich bin wieder an dem Spruch hängengeblieben. Man sollte dem Leib etwas Gutes bieten. Klar ist das zunächst einmal als Appetitmacher gedacht, damit uns das Essen besser schmeckt und wir den Eindruck haben, damit etwas Gutes für uns zu tun. Doch es lässt sich auch größer denken. Was heißt es denn, wenn unsere Seele Lust hat, in uns und mit uns und bei uns zu sein? Naja, es heißt, dass es ihr gut geht, dass sie sich wohl fühlt. Und der nächste Gedanke: Wenn es meiner Seele gut geht, dann geht es wohl auch mir gut, dann passt es einfach irgendwie, dann bin ich mit mir im Reinen.

Das ist eines der schönsten Lebensgefühle überhaupt. Wenn ich mit mir im Reinen bin, dann kann ich mich annehmen, so wie ich bin. Ich akzeptiere meine Unzulänglichkeiten – die äußerlichen genauso wie die innerlichen und ich freue mich über das, was an mir selbst positiv ist. Das darf man sehr wohl tun. Wir sollen uns lieb haben, denn wir können nur dann glücklich sein, wenn wir uns auch selbst mögen. Menschen, die sich selbst permanent in Frage stellen, verlieren irgendwann den Boden unter Füßen, denn mit der dauernden und umfassenden Selbstkritik geht auch das Selbstbewusstsein in die Knie, ohne dass wir aber nicht durchs Leben kommen.

Allerdings gilt auch hier, genauso wie beim Geburtstagskuchen: Es kommt auf ein gesundes Maß an. Wenn die Selbstliebe zu groß wird, in Egoismus und Narzissmus umschlägt, ist das gesunde Maß überschritten. Dann kriegt man es mit diesen Teflon-Typen zu tun, die so aalglatt sind, dass an ihnen alles rückstandsfrei abperlt – wirklich alles und eben auch berechnete Kritik und berechnete Selbstzweifel.

Doch sich morgens im Spiegel freundlich zuzulächeln, dankbar zu sein für den neuen Tag und das Leben und den Sommer und diese Welt – das ist ganz sicher sehr in Ordnung und es macht das Leben schöner. Ich bin fest davon überzeugt, dass Gott sich freut, wenn es uns gut geht und Jesus Christus sagt: Ich bin gekommen, damit die Menschen das Leben haben und volle Genüge. Und das beinhaltet ganz sicher auch ein kleines zweites Stück vom Geburtstagskuchen, wenn uns und unserer Seele denn danach ist.