

# Liebe deinen Nächsten – wie DICH selbst.....



der eigenen Seele etwas Gutes tun

Mit anderen Menschen in Beziehung sein, für sie da sein ist eine schöne und erfüllende Aufgabe. Dazu gibt es in einer Pfarre viele Möglichkeiten, wie etwa beim Besuchsdienst, bei der Caritas Haussammlung, bei vielen Gesprächen bei diversen Anlässen oder in der Nachbarschaft. Für andere Menschen da sein, mit ihnen Freude und Leid teilen, Zeit schenken, ein Stück des Weges miteinander gehen, bei Sorgen und Nöten zuhören, gemeinsam nach Lösungen suchen.

Dem Nächsten beistehen ist eine sehr wertvolle und bereichernde Erfahrung. Es kann aber auch anstrengend sein und uns an unsere Grenzen bringen. zu schauen.

Tue dir selber etwas Gutes, tausche dich mit anderen aus und danke dabei auf! Eine passende Hilfe dafür sind die Lebensregeln der Barmherzigkeit. Neues spirituelles Angebot der PfarrCaritas für pfarrliche Gruppen z. Bsp. Pfarrgemeinderat, Besuchsdienstgruppe, Pfarrcaritas Teams...

**Dauer:** ca. 1 wertvolle Stunde für DICH in deiner Pfarre/Gruppe  
Es gibt die kostenlose Möglichkeit, dass die PfarrCaritas Referenten in der Pfarre diese Einheit gestalten. Interessierte können auch die Unterlagen bei der PfarrCaritas anfordern.

## **Der eigenen Seele etwas Gutes tun:**

1. Wo gehörst du dazu? Wo fühlst du dich wohl?
2. Von wem bekommst du anerkennende Worte?
3. Wer begleitet dich auf deinem Weg?
4. Wer gibt dir Raum, dass du etwas von dir erzählen kannst?
5. Wer teilt mit dir Freude und Leid?
6. Wer verbringt gerne mit dir Zeit?
7. Wen könntest du um ein Gebet für dich bitten?

## **Ablauf:**

Mitte gestalten: Herz mit einem roten Tuch auflegen, darin zwei Figuren aufstellen, die sich umarmen, eventuell einen Smiley dazu legen, PfarrCaritas Kerze in der Mitte anzünden (soll sehr positiv wirken), rund herum 7 Bilder legen (A5 Karten mit der Schrift nach unten, sodass die Bilder zu sehen sind).

### **Einleitende Frage:**

Wenn ihr auf die Mitte schaut, was seht ihr da? Was fällt euch auf?  
Was tut gut, wenn du auf die Bilder schaust?  
Pause lassen, Zeit zum Betrachten, Überlegen .....  
Aussprechen was jeder in der Runde sieht!

### **Überleitung:**

Die Karten mit den Bildern umdrehen, es tauchen dann die 7 Fragen auf (angelehnt an den 7 Werken, aber auf persönlicher Basis).  
Die Überschrift „Liebe deinen Nächsten wie DICH selbst“ wird ebenfalls dazu gelegt. Es werden nun verschiedene Texte, Bibelstellen zum Thema in der Runde verteilt, diese dann vorlesen lassen und in die Mitte dazulegen (auf die Gruppengröße achten, bei kleineren Gruppen kann jeder einen Text vorlesen, bei größeren Gruppen einige auswählen)  
Wir sind für viele Menschen eine große Hilfe und Unterstützung. Wir können aber nicht ohne Pause für Andere da sein, es ist auch wichtig immer wieder auf sich selber, auf die eigenen Ressourcen zu achten, damit wir nicht ausbrennen, dies steht auch schon in der Bibel:

Wer sich selbst nicht gönnt, wem kann der Gutes tun. Jes. Sir. 14,5

- Einzelphase (über die Fragen nachdenken), Zettel mit den persönlichen Fragen an sich selber werden ausgeteilt, sich Zeit nehmen um über diese Fragen nachzudenken, Notizen zu machen, wirken zu lassen...
- Austausch zu Zweit (Was hat mich am meisten angesprochen?)  
Was hat mich berührt? Was möchte ich auch konkret umsetzen?  
Wo muss ich auf mich schauen, was/wen brauche ich dazu?  
Das nehme ich mir mit!
- Plenum in der Gruppe

### **Abschlussrunde:**

Was nehme ich mir mit auf ein Pickerl schreiben, dieses auf ein Teelicht kleben.  
Kerze an der PC Kerze entzünden, sich einen passenden Platz in der Mitte suchen, Kerzerl + Wunsch mit nach Hause nehmen  
Abschließender Text

7 neue Wege zur Selbstfürsorge



**Wo gehörst du dazu?  
Wo fühlst du dich wohl?**

---

---

---

---

---

---

**Von wem bekommst du  
ankernde Worte?**

---

---

---

---

---

---

**Wer begleitet dich auf deinem Weg?**

---

---

---

---

---

---

**Wer gibt dir Raum, dass du von  
dir erzählen kannst?**

---

---

---

---

---

---

**Wer teilt mit dir Freud und Leid?**

---

---

---

---

---

---

**Wer verbringt gerne mit dir Zeit?**

---

---

---

---

---

---

**Wen könntest du um ein Gebet für dich bitten?**

---

---

---

---

---

---



**Caritas  
&Du**  
PfarrCaritas

**Wo gehörst du  
dazu? Wo fühlst  
du dich wohl?**

[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)





**Caritas  
&Du**  
PfarrCaritas

**Von wem bekommst  
du anerkennende  
Worte?**

[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)





**Caritas  
&Du**  
PfarrCaritas

**Wer begleitet  
dich auf deinem  
Weg?**

[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)





**Caritas  
&Du**  
PfarrCaritas

**Wer gibt dir Raum,  
dass du etwas von  
dir erzählen kannst?**

[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)

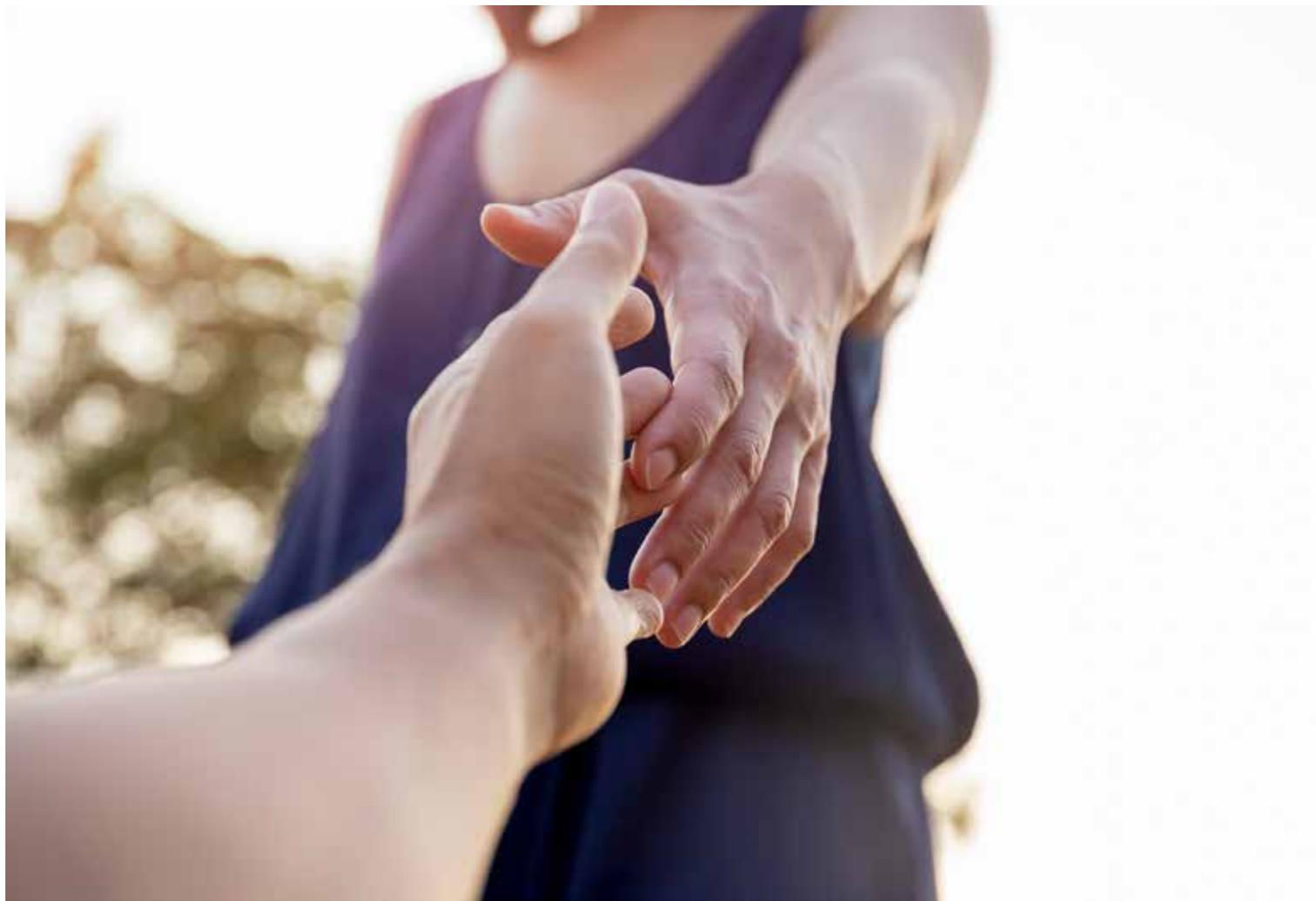




**Caritas  
&Du**  
PfarrCaritas

**Wer teilt mit  
dir Freude und  
Leid?**

[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)





**Caritas  
&Du**  
PfarrCaritas

**Wer verbringt  
gerne mit dir  
Zeit?**

[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)





**Caritas  
&Du**  
PfarrCaritas

**Wen könntest  
du um ein  
Gebet bitten?**

[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)





## Die Liebe zu sich selbst.

Es gibt nicht nur den Umgang mit Anderen, sondern auch den Umgang mit sich selber. Wie gehe ich mit mir um? Mag ich mich selber? Habe ich mir schon einmal eine Freude gemacht? Eine gesunde Selbstliebe ist Voraussetzung für die Nächstenliebe. Dies ist die Realität, von der auch Jesus ausgeht: „du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Mk 12. 31). Wer sich selber nichts vergönnt, der kann auch einem anderen kaum etwas vergönnen.

Der Umgang mit sich selber, die Selbstliebe, bedeutet auch: sich selber bis in den letzten Grund kennen und sich die entscheidende Frage stellen: „Was bin ich, ohne das Leben?“ Gerade im Allerseelenmonat sollen wir uns diese Frage stellen. Wir wissen alle, dass der Mensch zerfällt. Die entscheidende Frage ist aber: was bleibt übrig von uns, wenn der Mensch zerfällt? Viele Menschen stellen sich diese Frage leider erst am Sterbebett, wenn es zu spät ist! Für uns Christen gilt: „Jesus Christus ist der Retter, der unseren armseligen Leib verwandeln wird in die Gestalt seines verherrlichten Leibes“ (Phil 3,20.21).



## Selbstliebe

Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann **sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat**. Warum solltest einzig du selbst nichts von dir haben?  
Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selber?  
Bist du dir etwa selbst ein Fremder? Bist du nicht jedem fremd, wenn du dir selber fremd bist?  
Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wie kann der gut sein?

Denke also daran: Gönn dich dir selbst. Ich sage nicht, Tu das immer.  
Ich sage nicht: Tu das oft. Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.  
Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.

*Bernhard von Clairvaux (1091-1153), französischer Zisterzienser-Abt und Theologe*



Hast du dich selbst lieb, so hast du alle Menschen lieb wie dich selbst. Solange du einen einzigen Menschen weniger lieb hast als dich selbst, so hast du dich selbst nie wahrhaft lieb gewonnen.

*Meister Eckhart (1260-1328), deutscher Dominikaner, Mystiker*



**Caritas  
&Du**  
PfarrCaritas

# Vergiss nicht, dich selbst zu lieben

*Sören Kierkegaard (1813-1855), dänischer Philosoph, Theologe und Schriftsteller*

[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)



Dass **ohne Liebe zu sich selbst auch die Nächstenliebe unmöglich ist**, dass der Selbsthass genau dasselbe ist und am Ende genau dieselbe grausige Isoliertheit und Verzweiflung erzeugt wie der grelle Egoismus.

*Hermann Hesse (1877-1962), deutscher Dichter*



## Liebes Kind,

ich kenne dich ganz genau, selbst wenn du mich vielleicht noch nicht kennst. Psalm 139,1

Ich weiß, wann du aufstehst und wann du schlafen gehst. Ich kenne alle deine Wege. Psalm 139,3

Ich habe dich nach meinem Bild geschaffen. 1. Mose 1,27

Du bist mein Kind. Apostelgeschichte 17,28

Du warst kein Unfall. Ich habe jeden einzelnen Tag deines Lebens in mein Buch geschrieben. Psalm 139,15-16

Ich habe den Zeitpunkt und den Ort deiner Geburt bestimmt und mir überlegt, wo du leben wirst.

Apostelgeschichte 17,26

Ich habe Pläne für dich, die voller Zukunft und Hoffnung sind. Jeremia 29,11

Meine guten Gedanken über dich sind so zahlreich wie der Sand am Meeresstrand. Psalm 139,17-18

Ich freue mich so sehr über dich, dass ich nur jubeln kann. Zefanja 3,17

Wenn dein Herz zerbrochen ist, bin ich dir nahe. Psalm 34,18

Wie ein Hirte ein Lamm trägt, so trage ich dich an meinem Herzen. Jesaja 40,11

Eines Tages werde ich jede Träne von deinen Augen abwischen.

Und ich werde alle Schmerzen deines Lebens wegnehmen. Offenbarung 21,3-4

Ich habe alles für dich aufgegeben, weil ich deine Liebe gewinnen will. Römer 8,31-32

Ich frage dich nun: Willst du mein Kind sein? Johannes 1,12-13

Ich warte auf dich. Lukas 15,11-32

**In Liebe, Dein Vater – allmächtiger Gott**



Frag dich nicht, was die Welt braucht,  
sondern frage dich selbst,  
was dich lebendig werden lässt.  
Und dann geh und tu das.  
Denn was die Welt braucht,  
sind Menschen,  
die lebendig geworden sind.

*Howard Washington Thurman*



Zu viele Menschen  
bewerten zu stark,  
was sie nicht sind,  
und zu wenig,  
was sie sind.

*Malcolm S. Forbes*



Selig ist der Mensch,  
der mit sich selbst in Frieden lebt!  
Es gibt auf Erden  
kein größeres Glück!

*Matthias Claudius*



Und Gott schuf den Menschen  
nach seinem Bild,  
nach dem Bild Gottes schuf er ihn,  
als Mann und Frau.  
(1 Mose 1,27)



Wer die Welt bewegen will,  
sollte erst sich selbst bewegen.

*Sokrates*



Mit mir selbst Freundschaft  
schließen bedeutet, zu jedem Teil  
eine vertrauensvolle Beziehung  
aufzubauen. Mich selbst zu lieben  
bedeutet, jeden meiner Teile  
zu lieben.



Wie würde sich mein Leben verändern wenn ich mich in mich selbst verlieben würde? Ich würde für mich einstehen, mir Zeit nehmen zu verstehen, nach meinem Lebenssinn zu hören, mich kennen lernen. Ich würde mit mir sprechen, mich jeden Tag mit mir verbinden, meine Ziele und Träume anhören, über meine eigenen Witze lachen ...  
Ich würde mir Zeit nehmen, mir Notizen auszudenken, die ich verstecken würde, um sie dann wieder zu finden, wenn ich ein Lächeln brauche.

*Bruce Mortensen*