

Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst

Predigt über Ehe und Beziehungen (Marriage-Week)

Predigt von Philipp & Olivia Zahn, Lukas 10,27

gehalten am 15. Februar 2026



1. Einleitung: Warum Liebe eine Ordnung braucht

Letzten Dienstag trafen sich 16 Paare in der Gellertkirche im Rahmen der Marriage-Week, um gemeinsam das Tanzbein zu schwingen. Heute schliessen wir diese Woche ab und Olivia, meine Frau, und ich freuen uns, mit euch über Ehe und Beziehung zu sprechen. Wir haben uns bei der Predigtvorbereitung an den 1. Wert der Gellertkirche gehalten: «In Allem: Gott zuerst!» und ihn um Führung gebeten. Nach fünf Minuten Stille und Notizen waren wir erstaunt darüber, dass wir als erstes dieselbe Bibelstelle bekommen haben: «Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst.» Das ermutigte uns und bestätigte, dass Gott uns führt, wenn wir ihn an die erste Stelle setzen. Dieser Vers aus Lukas 10,27 ist nun die Grundlage unserer heutigen Predigt.

Wir stellen eine einfache, aber wichtige These an den Anfang unserer Predigt: Die Liebe hat eine Reihenfolge. Wir sind davon überzeugt, dass Gott uns keine Moralförmel, sondern eine Lebensordnung geschenkt hat. Und diese möchten wir euch heute anhand von biblischen Texten, einem Bild und persönlichen Erfahrungen aufzeigen.

2. Der Kontext von Lukas 10,27 – Liebe als Antwort

Es ist hilfreich, wenn wir den Kontext anschauen, in welcher diese Aussage aus Lk 10,27 gemacht wurde. Wir lesen ein paar Verse vorher in 25+26 Folgendes: «25 Da kam ein Gesetzeslehrer und wollte Jesus auf die Probe stellen; er fragte ihn: »Lehrer, was muss ich tun, um das ewige Leben zu bekommen?« 26 Jesus antwortete: »Was steht denn im Gesetz? Was liest du dort?«27»

Und dann zitiert der Gesetzeslehrer (der die Tora sehr gut kennt) das bekannte jüdische Glaubensbekenntnis, die sogenannte «Sch'ma Israel», aus 5. Mose 6,4+5, wo es heisst: «4 Höre, Israel! Der HERR ist unser Gott, der HERR und sonst keiner. 5 Darum liebt ihn von ganzem Herzen, mit ganzem Willen und mit aller Kraft.» Er ergänzt die Stelle mit der Aussage «und deinen Nächsten wie dich selbst», was in 3. Mose 19,18 zu finden ist. Jesus fügt dem nichts hinzu, sondern bestätigt es und sagt in Lk 10, 28 weiter: «Du hast richtig geantwortet. Handle so, dann wirst du leben». Die Antwort von Jesus ist also kein «Tun» im eigentlichen Sinne, sondern eine dreifache Beziehung, welche gelebt werden sollte: 1. Beziehung zu Gott – 2. Beziehung zum Nächsten – 3. Beziehung zu sich selbst. Wer also Gott, seine Nächsten und sich selbst liebt, bekommt ewiges Leben. Liebe scheint hier weniger eine Leistung zu sein, sondern vielmehr eine Antwort auf Gottes Zuwendung zu uns. Weil Gott sich uns bereits zugewendet hat, können wir uns und einander lieben. Damit ihr euch das besser vorstellen könnt, haben wir euch ein Bild mitgebracht, welches wir im Verlauf der Predigt entfalten möchten. Es begleitet uns seit unserer Freundschaft und ist uns bis heute eine grosse Hilfe.

3. «Liebe Gott» – deine Baumwurzeln

Stelle dir Baumwurzeln vor, welche die Liebe zu Gott symbolisiert. In Jeremia 17,5–8 lesen wir von zwei Lebensmodellen. Ihr könnt den Text gerne nachlesen:

1. Wer das Vertrauen in Menschen legt, entwickelt schwache bzw. keine Wurzeln. Sein Leben wird dürr.
2. Wer hingegen auf Gott vertraut, hat starke Wurzeln und sein Leben wird fruchtbar sein. Wurzeln sind meistens unsichtbar, aber absolut entscheidend für den Baum. Gerade in Stürmen zeigt sich, wie tief sie reichen und wie stabil sie den Baum halten oder eben nicht. Zudem zieht ein Baum einen grossen Teil seiner Energie durch seine Wurzeln aus dem Boden. So wie wir Wurzeln oft nicht sehen, sieht man auch unsere Wurzeln, also den persönlichen Glauben an Gott, nicht von aussen. Aber Krisen und Stürme zeigen auf, aus was oder wem ich wirklich lebe. Das Herz liegt im Verborgenen, aber genau darauf schaut Gott.

Tiefe persönliche Wurzeln in Gott fördern stabile, krisenresistente Beziehungen. Gemeinsamer Glaube an Jesus Christus ist zwar keine Garantie, aber das stabilste Fundament, das wir haben können. Neben dem persönlichen Wachstum gibt es auch Wurzeln, welche man gemeinsam schlagen kann. So z.B. beim Thema «gemeinsam beten»:

Philipp und ich hatten Schwierigkeiten gemeinsam zu beten, obwohl wir es eigentlich wichtig fanden. Während eines Familienurlaubs in Adelboden im letzten Sommer, hatten wir beide erneut mit Ängsten und kleinere Panikattacken zu kämpfen. In dieser schwierigen Zeit schauten wir wortwörtlich hinauf zu den Bergen vor unserem Haus und beteten gemeinsam und fanden Trost in Psalm 121: *«Ich blicke hinauf zu den Bergen: Woher wird mir Hilfe kommen?» 2 »Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat! 3 Und du sollst wissen: Der HERR lässt nicht zu, dass du zu Fall kommst. Er gibt immer auf dich acht.»* Seit diesem Moment, in dem wir in unserer gemeinsamen Schwäche zu Gott gebetet haben, beten wir regelmässig zusammen. Manchmal am Abend, am Morgen oder mitten am Tag. Unkompliziert und ungezwungen. Und es bringt uns näher zu Gott und zu uns als Personen.

4. «Liebe dich selbst» - dein Baumstamm

Wir haben am Anfang davon gesprochen, dass Liebe eine Reihenfolge hat. In unserem Vers könnte man schnell folgende Reihenfolge feststellen: 1. Liebe Gott, 2. Liebe deinen Nächsten, 3. Liebe dich selbst.

Wir glauben aber, dass wir hier etwas verdrehen. Denn erst wenn du Gott und DICH selbst liebst, kannst du auch deinen Nächsten lieben. Deshalb schauen wir als Nächstes die Liebe zu uns selbst an. Beim Thema «Selbstfürsorge» gibt es in der heutigen Gesellschaft UND in der Kirche starke Verzerrungen und Unwahrheiten:

- «Ich zuerst. Meine Bedürfnisse stehen über allem»
- «Du musst dich nur selbst finden»
- «Gönn dir, du hast es dir verdient.»
- «Ich bin so, wie ich bin. Ich brauche keine Veränderung oder Entwicklung.»
- «Sich selbst lieben heisst, sich selbst darzustellen»

Ich möchte euch eine Gleichung zeigen: Selbstliebe ohne Nächstenliebe = Egoismus. Biblische Selbstliebe ist kein Selbstzweck. Sie soll uns helfen, andere zu lieben und nicht nur uns selbst. Wenn Selbstliebe sich nicht in der Fürsorge des Anderen zeigt, wird sie egoistisch. Wir sind für Beziehungen geschaffen (vgl. Genesis 1–2). Wer sich also selbst liebt, aber andere danach vergisst, widerspricht dieser Bestimmung. Das kann schlimme Folgen haben. Denn Selbstliebe ohne andere wird narzisstisch und verliert ihren göttlichen Sinn. Vielleicht denkst du jetzt: «Das passiert mir sicher nicht. Ich helfe anderen so gerne und würde mein letztes Hemd für sie geben.» Dann lass dir sagen, dass selbst dieses «Aufopfern für Andere» im Verborgenen einen Egoismus als Antreiber haben kann. Es gibt deshalb auch die umgekehrte Gleichung: Nächstenliebe ohne Selbstliebe = Egoismus

Du kannst deinen Nächsten auch aus folgenden Gründen lieben und ihm dienen:

- Bedürfnis nach Anerkennung
- Angst vor Ablehnung
- Selbstwertkompensation
- Entwicklung eines «Retter-Syndroms»
- moralische Selbstüberhöhung

Nächstenliebe kann egozentrisch sein, wenn sie dem eigenen Selbstbild, der Kontrolle oder der Rechtfertigung dient. Biblisch gesehen basiert Selbstannahme auf der Aussage: «Du bist geliebt» (Röm 5,8; 1 Joh 4,19). Wer sich als geliebtes Geschöpf Gottes annimmt, liebt und dient dem Nächsten aus Annahme, nicht aus Mangel. Selbstliebe und Nächstenliebe bedingen sich gegenseitig und sind untrennbar.

Als individualpsychologische Beraterin begegne ich (Olivia) oft der Lebenslüge: «Nur wenn ich anderen helfe, bin ich wirklich geliebt.» Diese Überzeugung kenne ich auch aus meinem eigenen Leben. Ich habe gelernt, dass mein Wert nicht von meinen Taten abhängig ist, sondern dass ich einfach wertvoll bin. Mir kommt die Bibelstelle in den Sinn, wo Jesus zu Marta sagte: «Du darfst – wie Maria – einfach bei meinen Füßen sein und von mir empfangen.» Hier wurde keine Leistung erwartet. Selbstfürsorge wird oft mit Egoismus verwechselt, was zu Erschöpfung und Bitterkeit führt. Es ist wichtig, die Lebenslüge zu entlarven und zu fragen: Helfe ich aus Liebe oder suche ich nach Liebe? Nur wer sich selbst liebt, kann aus der Fülle geben. Er oder sie dient nicht, um geliebt zu werden, sondern weil er oder sie bereits geliebt ist.

- Wer nur gibt, ohne zu empfangen, brennt aus
- Wer nur empfängt, und nicht weitergibt, wird egoistisch

Selbstfürsorge bedeutet, körperlich, geistlich und seelisch für sich zu sorgen, so wie Gott uns geschaffen hat. Dazu gehören Zeit mit Gott, Orte zum Lernen und körperliche Aktivitäten. Jeder braucht etwas anderes, um wieder Kraft zu tanken und für andere da zu sein. Selbst Jesus zog sich zurück, um bei Gott Kraft zu tanken, denn er wusste, dass er für den Dienst an den Menschen Zeit mit seinem Vater braucht. Und nicht zuletzt soll man sich selbst lernen so anzunehmen, wie man geschaffen wurde. Mit allen Ecken und Kanten. Dies symbolisiert unseren Baumstamm: Der Baumstamm verteilt Nährstoffe und Mineralien von den Wurzeln (also eben unsere Beziehung zu Gott) bis in die Kronen (was als Blätter und Früchte als Ergebnis einer gesunden Beziehung entsteht). Er hält die Balance zwischen Aufnahme (also der Selbstfürsorge) und Abgabe (für andere da sein) und sorgt so für die Gesundheit des ganzen Baumes.

5. «Liebe deinen Nächsten» – der gegenüberliegende Baum

Wir kommen zum dritten Teil: «Liebe deinen Nächsten». Die Geschichte des barmherzigen Samariters, welche auf unseren heutigen Vers folgt, erklärt die Bedeutung vom «Nächsten» genauer. Wir beschränken uns aber heute auf unsere Partnerschaft bzw. den Ehepartner bzw. die Ehepartnerin, da dies ebenfalls unser «Nächster» oder unsere Nächste ist. «Den Nächsten zu lieben» heisst unter anderem, jemandem zu helfen, Freiraum zu geben, Nähe zu schaffen, ihn so zu lieben, wie er ist, und gemeinsam Wege zu gehen – bedingungslos.

Olivia und ich haben unsere Berufslaufbahn gemeinsam durchlebt: einmal arbeitete ich und Olivia machte eine Ausbildung. Später machte ich eine Ausbildung und Olivia ging arbeiten. Als wir Kinder bekamen, gingen Olivia und ich beide arbeiten: ich in der Gellertkirche und Olivia mit deutlich mehr Überstunden als Vollzeit-Mama zuhause. Danach begann sie ein weiteres Studium und ich unterstützte sie wieder dabei. Für uns ist und war immer klar: bedingungslose Liebe und gegenseitige Unterstützung ist gelebte Nächstenliebe.

Doch diese Lebensweise kostete uns auch etwas: Wir hatten z.B. nie länger als ein Jahr ein doppeltes Einkommen, können bis heute keine grossen Sparziele verfolgen, in die Säule 3a einbezahlen oder irgendwie unsere Zukunft finanziell absichern. Sind wir deswegen unglücklich oder haben Angst vor der Zukunft? Nein! Denn Gott ist und bleibt unser Versorger!

Wir feiern unsere Ehe und Familie, die uns mehr wert ist als alles andere und uns ebenso Zeit und Aufmerksamkeit kostet. Ich habe mich deshalb auch für ein 80% Arbeitspensum entschieden, damit ich genügend Zeit für Ehe und Familie habe. Denn in der aktuellen Lebensphase geht es nicht um mich, meine Karriere oder Sparziele. Es geht um Werte, tiefe Beziehungen und Vertrauen in meine Kinder und meine Frau im Hier und Jetzt. Was ich heute säe, darf ich (so Gott will) in Zukunft als Früchte erkennen und ernten.

Wichtig: Dies ist unsere persönliche Geschichte und unser gemeinsamer Weg. Euer Weg kann anders aussehen, mit anderen Voraussetzungen oder Vorgeschichten. Aber Gott möchte, dass wir unsere Nächsten lieben wie uns selbst.

Den Nächsten zu lieben, bedeutet vor allem, Zeit miteinander zu verbringen. Seit wir befreundet sind, haben wir einen wöchentlichen Fixpunkt: Früher Freundschaftsabend, heute Eheabend. Es ist uns wichtig, Zeit füreinander zu haben und alles andere stehen zu lassen. Dann essen die Kinder zuerst, wir setzen uns zu ihnen, bringen sie ins Bett und essen dann separat. Es ist nicht entscheidend, WAS wir gemeinsam tun, sondern DASS wir es gemeinsam tun: Kochen, Gesellschaftsspiele, Musik, Malen, zuhören, Bibel oder Buch lesen, Filme schauen, spazieren mit Babyphone – alles geht, solange wir es zu zweit machen. Und ja, manchmal organisieren wir auch eine Hütte und gehen auswärts essen.

6. Zwei Bäume & eine Hängematte – das Gesamtbild

Wir möchten unsere bisherigen Gedanken anhand des Bildes mit den 2 Bäumen zusammenfassen und ergänzen:

- Unser Leben ist wie ein Baum
- Unsere Wurzeln stellen unsere Liebe zu Gott dar
- Unser Stamm zeigt die Liebe zu uns selbst
- Der gegenüberliegende Baum beschreibt die Liebe zum Nächsten

Stehen nun in einer Beziehung die beiden Bäume zu nahe beieinander, verstricken sie sich in ihren Wurzeln und wachsen ineinander. Dabei ersticken und entkräften sich gegenseitig. Wenn die Bäume aber zu weit auseinander stehen, hat man keine Verbindung zum Partner. Man interessiert sich nicht mehr für ihn, investiert nicht in die gemeinsame Beziehung und beginnt sich auseinander zu leben.

Das Bild wird deshalb durch eine Hängematte komplett: Kann eine Hängematte in der Beziehung zwischen den Bäumen aufgehängt werden oder nicht? Denn dies widerspiegelt die Liebe zueinander und kann als bildhafte Einschätzung verwendet werden. Wir möchten an dieser Stelle noch auf das «Auseinanderlebens» genauer eingehen:

Stellt euch ein Paar vor, das sich eigentlich liebt. Beide haben tiefe Wurzeln, beide funktionieren im Alltag. Aber die Bäume stehen langsam immer weiter auseinander. Am Anfang war da noch der gemeinsame Kaffee am Morgen. Dann kamen mehr Arbeit, Kinder, Termine und mehr Handyzeit hinzu. Man beginnt sich zu sagen: «Wir sehen uns ja am Abend wieder.» Doch am Abend ist man müde. Er scrollt durch Nachrichten. Sie schaut ihre Lieblings-Serie. Man sitzt zwar im gleichen Raum – aber lebt in zwei Welten.

Gespräche werden je länger, je mehr organisatorisch: «Hast du die Rechnung bezahlt?» – «Wer bringt morgen die Kinder?» – «Wann ist dein Termin beim Arzt?» Irgendwann merkt man: Wir reden nicht mehr über das, was uns bewegt, über Ängste, über Träume und über das, was uns freut oder weh tut.

Und dann kommt eine Aussage, die viele von uns kennen: «Ich weiss gar nicht mehr, was in dir vorgeht, ich spüre dich nicht mehr» Es fühlt sich als plötzlicher Bruch an, ist jedoch ein schleichender Prozess, der schon länger begonnen hat. Und deshalb: Auseinanderleben passiert nicht einfach. Es geschieht durch viele kleine, aktive Entscheidungen: «Ich spreche es nicht an.», «Ich ziehe mich zurück, statt mich zu öffnen.», «Ich investiere meine Energie woanders.», «Ich sage: Jetzt gerade nicht.», «Ich höre nicht mehr richtig zu.»

Jede Passivität in einer Beziehung ist in Wahrheit eine aktive Nicht-Investition. Die Bäume werden nicht durch einen Sturm getrennt – sie wachsen einfach in unterschiedliche Richtungen, weil niemand bewusst darauf achtet, den Abstand gesund zu halten. Plötzlich merkt man: Zwischen uns passt keine Hängematte mehr. Nicht, weil wir uns hassen – sondern weil wir uns gegenseitig vernachlässigt haben.

Wenn zwei Bäume, wie wir sie beschrieben haben, einen gesunden Abstand zueinander haben und für sich sorgen, kann dazwischen eine Hängematte aufgehängt werden. Sie dient als Messhilfe für unsere Liebe und Beziehung zueinander. Deshalb ist es wichtig, dass wir wissen, in welchem Verhältnis wir zu unserem Partner oder unserer Partnerin stehen und worauf wir unseren Fokus setzen dürfen.

Investiert Zeit in eure Beziehung. erinnert euch an die Anfänge und entdeckt euch gegenseitig neu. Verbringt Zeit miteinander und seht das Gute im Partner. Das Gute zu sehen ist ermutigender als das Schlechte, das im Alltag sowieso auffällt. Das Gute muss bewusst benannt werden. Durch aktives Interesse und Liebe, vielleicht auch durch Beratung oder Seelsorge, kann die Beziehung wieder wachsen.

7. Abschluss & Reflexionsfragen

Zum Schluss möchten wir euch 3 Fragen mitgeben, welche ihr während der anschliessenden Anbetungszeit für euch persönlich oder als Paar beantworten könnt.

1. Wie steht es um deine Wurzeln? (Deine Beziehung zu Gott)
2. Wie gesund ist dein Baumstamm? (Umgang mit dir selbst)
3. Wie geht es deinem Baum-Partner? (Deine Partnerbeziehung)

Ich spreche euch aus 1. Johannes 4,16 Folgendes zu: «16 Wir haben erkannt, dass Gott uns liebt, und wir vertrauen fest auf diese Liebe. Gott ist Liebe, und wer in dieser Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.»

Amen.