

Die wichtigste
Beziehung in
Deinem Leben ist
Deine Beziehung
zu Dir selbst.

7 WOCHEN
WERTVOLL

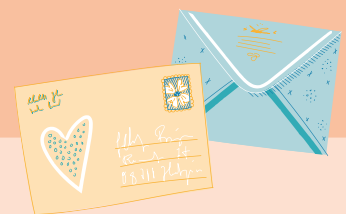


Brief 3 Paaredition

SELBSTWERT IN DER PARTNERSCHAFT

LIEBES PAAR.

das Gebot „Du sollst Deinen Nächsten lieben wie Dich selbst“ verstehen wir oft so, dass es dabei um den anderen Menschen geht. Wenn wir unser Gegenüber mit den Augen des Herzens ansehen, entdecken wir, wie liebenswürdig und WERTvoll dieser Mensch ist. Die Bibelstelle gilt aber auch umgekehrt: Liebe Dich selbst wie Deinen Nächsten. Nicht nur unser Gegenüber ist WERTvoll, wir sind es ebenso!



WER BESTIMMT EUREN WERT?

Die Liebe eines anderen Menschen kann aufrichten, beflügeln, den eigenen WERT spürbar machen – das ist von unschätzbbarer Kraft.

Wird sie jedoch zur einzigen Quelle unseres SelbstWERTs, übergehen wir leicht eigene Bedürfnisse und Grenzen und suchen die Bestätigung unseres WERTs ausschließlich bei der Person an unserer Seite.

Fast unmerklich entsteht die Annahme, wir müssten erst etwas leisten, um etwas wert zu sein, „genug“ zu sein – aufmerksam genug, humorvoll genug, vielleicht sogar fromm genug. So geraten wir in Abhängigkeit und setzen uns selbst als auch unseren Mitmenschen unter Druck. Wir brauchen andere, um unseren Selbstwert zu spüren –

doch noch entscheidender ist die Beziehung zu uns selbst, da wir sie in jedes Gespräch, jeden Konflikt, jede Begegnung mitbringen.

Wachsen kann unser Selbstwert durch die Art, wie wir über uns selbst sprechen, uns gegenüber empfinden und mit uns umgehen: wertschätzend, ermutigend, liebevoll. Wer sich seines eigenen WERTs sicher ist, braucht weniger äußere Bestätigung und kann mehr echte Begegnung wagen – zuhören statt rechtfertigen, Bedürfnisse und Grenzen kommunizieren ohne Dominanz oder Drama, und Fehler eingestehen, ohne sich kleinzumachen.

Nach dem Philosophen Immanuel Kant steht ihr über jedem Wert – denn was einen WERT

oder Preis hat, lässt sich ersetzen; ihr nicht. Jeder Mensch ist einzigartig und unwiederholbar – ein einmaliges Ereignis in der Geschichte des Universums. Deshalb hat jeder Mensch Würde, unvergänglich und unantastbar.

Und doch gibt es Tage mit dunklen Gedanken, müdem Körper, engem Herzen. Als hätte sich in uns ein Loch aufgetan, das der Mensch an unserer Seite schnell stopfen soll – gegen Angst, Leere oder Unruhe.

Oder belastende Muster wie Klammern, Vermeiden, Kontrollieren springen an. Das überfordert beide. Liebe kann wärmen, halten, heilen – aber sie ersetzt keinen stabilen Selbstwert.



Euer Benjamin Ditttrich
Köln

WAS HILFT?

Achtsam innehalten, Atem beruhigen, benennen, was in uns vorgeht. Die Verantwortung bei uns behalten – und dann um Nähe bitten. Manchmal genügt ein Satz, der die Richtung ändert: „*Es tut mir leid. Ich will Dich verstehen. Fangen wir noch einmal an?*“ So wächst Nähe – zuerst zu uns selbst, dann miteinander.

In der christlichen Tradition heißt es: Der Mensch ist Ebenbild Gottes. Gott spricht euch diese Würde zu. Sie ist geschenkt, nicht verdient; unantastbar und unverlierbar. Sie wächst nicht, wenn ihr mehr leistet und schrumpft nicht, wenn euch etwas misslingt. Aus dem Bewusstsein dieser Würde, die jeden **WERT** übersteigt, dürft ihr lieben – einander und euch selbst.

Brief 3

Paaredition



IMPULS

GEWOLT UND BEJAHT

Macht euch etwas bewusst: Jedes Atom eures Körpers ist 13,8 Milliarden Jahre alt – unterwegs seit dem Anfang von allem.

In euch steckt, was einst Regen, Fluss, Meer, Fels oder Stern war. Teile von euch waren Pflanze, Tier, vielleicht auch Mensch; sie wurden zu euren Vorfahren und heute zu euch: bewusst, empfindsam, absolut einmalig.

Ihr kamt durch eure Eltern in die Welt, doch das ganze Universum wirkte mit, gab einen Teil hinzu und sagte Ja zu euch. Wäre nur irgendetwas ein wenig anders verlaufen, wäret ihr nicht hier. Aus christlicher Sicht gilt: Gott wollte euch und begründet eure Würde. Wer ohne diesen Glauben liest, darf sagen: Ihr seid da. Darum seid ihr von Würde.



Den Text als Audio hören:



Auf allen gängigen Podcast-Plattformen oder Direkt hier



Spirituell tiefer eintauchen?

Auf unserer Webseite werdet ihr fündig!
www.7wochenaktion.de/impulse



Wie gefällt euch die 7-Wochen-Aktion?

Über Anregungen und Kritik freuen wir uns sehr:
info@akf-bonn.de | Herausgeberin: AKF e.V.
©2026