



Pixabay : geralt

## Selbstliebe

Die meisten Menschen sind nicht mit positiven oder unterstützenden Eltern aufgewachsen, für viele ist diese Aussage sogar eine glatte Untertreibung. Als ich Kind war, bestand die Generation meiner Eltern und Großeltern aus Überlebenden des zweiten Weltkriegs, also zu einem Großteil aus ausgebombten, vertriebenen, geflüchteten, verstörten, verwaisten und traumatisierten Menschen. Niemand hatte einen Schimmer, welche Auswirkungen der Krieg und eine kruppstahlharte Erziehung, ohrfeigende Eltern und Lehrer und bescheuerte Erziehungsparolen wie „Jungs weinen nicht“, „Kinder sollte man sehen, aber nicht hören“ oder „Mädchen brauchen keinen Beruf, die heiraten ja doch“ auf die eigene und die nachfolgenden Generationen hatten. Viele von ihnen wurden schon als Kinder bombardiert mit Schlägen, Spott und Kritik. Frust und Aggressionen wurde gesellschaftlich gebilligt und unsensibel an Schwächeren ausgelassen. Ob das brillentragende, rothaarige, dicke, farbige, ausländische, anders-religiöse oder die eigenen Kinder waren, die schutzlos zur Verfügung standen, war dabei völlig egal. Die Auswirkungen erkannten viele erst später im Leben, wenn die X-te Beziehung zerbrochen und das eigene seelische Elend nicht mehr zu verbergen war.

Nun, heute sind die Regale der Buchhandlungen und das Internet voll mit Lektüre zu Themen wie Glück, Selbstfindung und Vergangenheitsbewältigung. Für Menschen, die nie Selbstliebe gelernt haben und irgendwann am Tiefpunkt ihres Leids angekommen sind, ist das aber nur bedingt hilfreich, da sie ja meist nicht mal die Ursache ihrer aktuellen Situation und Befindlichkeit kennen. Wo sollen sie anfangen mit der Suche? Wie sollen sie vorgehen? Ratlosigkeit macht sich breit, vor allem, wenn der Freundes- und Verwandtenkreis keine Hilfe, sondern sehr oft sogar Teil des Problems ist. Wenn man als Kind - wie so viele andere auch - nicht gelernt hat, sich selbst zu lieben, indem man von der Familie bedingungslos angenommen und wertgeschätzt wurde und Zärtlichkeit, Hingabe, Freundlichkeit und wohlwollende Unterstützung bekam, dann muss man diese Lektion als Erwachsener lernen, wenn man ein gutes Leben führen will.

Die Merkmale fehlender Selbstliebe können sein:

Große Anpassungsfähigkeit an die Bedürfnisse anderer, Hilfsbereitschaft bis hin zur Selbstaufgabe, nicht „nein“ sagen können, mentale, seelische und körperliche Erschöpfung, Samariterverhalten, Kontrollsucht, hohe Duldungsfähigkeit, geringes Selbstwertgefühl, innere Wut und verdeckte oder offene Aggression, innere Einsamkeit, keine Grenzen setzen, manchmal auch Neid, Eifersucht und Geiz, Süchte, Ess-Störungen und Drogenmissbrauch.

Selbstliebe äußert sich darin, wie gut wir mit uns und auch mit anderen Menschen umgehen. Die oben aufgeführten Beispiele zeigen ein deutliches Defizit an Selbstliebe, können aber eine ganz Weile mitgeschleppt und ausgelebt werden, ehe es uns oder den Mitmenschen zu viel wird und an allen Enden Ärger aufkommt.

## Wie können wir das aber ändern?

Erst einmal müssen wir überhaupt erkennen, dass wir mit uns nicht gut umgehen. Ständige Querelen mit der Ursprungsfamilie (Eltern, Geschwister), Probleme und häufiger Streit mit Partnern, Kindern, Freunden, Kollegen und Nachbarn können ein Indiz sein. Das Gefühl, nie zugehörig zu sein, nie angenommen oder oft ausgeschlossen zu werden. Arbeitswut, ständige Betriebsamkeit, schaffe-schaffe-ohne-Pause, übervolle Terminkalender. Ein Übermaß an Gefühlen wie Frust, Traurigkeit, Ärger, Enttäuschung, Einsamkeit, Wut. Mit einem solchen Gefühlshaushalt sind wir gar nicht in der Lage, uns selbst oder andere Menschen zu lieben. Wir ziehen eher Begegnungen an, die uns unsere eigene innere Seelenlage spiegeln. Die uns zeigen, wie es tief drinnen in uns aussieht und die uns immer wieder die alten, fieseren Gefühle verschaffen. Um die Liebe zu erfahren, die wir so dringend suchen und benötigen, müssen wir daher zuerst in uns selbst aufräumen und die Voraussetzungen für tiefgreifende Veränderungen schaffen.

## Die eigene Angst besiegen

Mangelnde Selbstliebe hat immer mit Angst zu tun. Angst vor Zurückweisung, vor Blamage, Ärger, Enttäuschung, Demütigung und vor dem Alleinsein, kurz: Vor einer Wiederholung der Vergangenheit.

## Seine eigenen Bedürfnisse erkennen

Akzeptieren, was ist und aufhören, sich mit anderen zu vergleichen ist wichtig für die Selbstliebe. Denn, seien wir ehrlich: Wir vergleichen uns eher mit einer Schönheit, einem Erfolgsmenschen oder Superman und Superwoman und fühlen uns dann garantiert schlecht, dick, unfähig, unvollkommen und als totale Niete. Die anderen sind aber nur anders als wir, nicht besser. Wir können lernen, uns anzunehmen mit unserer Unvollkommenheit, unseren wunderbaren Eigenarten und Macken, weil alle Menschen so etwas haben, weil niemand „perfekt“ ist, was auch immer das bedeuten mag. Wir alle sind gut genug.

## Selbstliebe ist Selbstfürsorge

Im Flugzeug fallen die Masken bei einem Druckabfall aus der Decke und man soll erst selbst Sauerstoff einatmen, ehe man seinem Nachbarn hilft. Das ist sinnvoll, denn wenn ich selbst nicht mehr funktionieren kann, kann ich auch niemandem helfen, der meine Hilfe benötigt.

Selbstliebe bedeutet auch, die eigene Kraft wohlüberlegt einzusetzen, die Anforderungen anderer an die eigene Zeit einzuschränken, Grenzen zu setzen, Nein sagen zu können.

## Wir haben das Recht und die Pflicht, gut für uns zu sorgen

Rechte und Pflichten sollten in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, und 95:5 ist nicht ausgewogen. Selbstliebe ist unsere Kraftquelle. Wir müssen selbst ausreichend auftanken, um belastbar und lebensfähig zu bleiben. Das tun wir, indem wir unser Bedürfnis nach liebevoller Behandlung stillen, nach Ruhe, nach Kontemplation.

Wieso hat die Selbstliebe dann so einen schlechten Ruf? Weil sie schnell in einen Topf geworfen wird mit Narzissmus und Egoismus. Selbstliebe hat jedoch gar nichts mit Egoismus zu tun, der ich-bezogen ist und bei dem die anderen und deren Bedürfnisse absolut keine Rolle spielen.

## Selbstliebe ist die Verantwortung für das eigene Wohlergehen

Sie hat vor allem etwas mit einem liebevollen Umgang mit sich selbst zu tun. Das können wir lernen, indem wir auf unser Bauchgefühl hören und die Dinge tun, die uns guttun und die Dinge lassen, die uns schaden. (Manche Dinge *mögen* wir nicht, aber sie tun uns trotzdem gut...) Wir sind alle nicht nur Mutter und Vater, Ehefrau und Ehemann, Freund oder Freundin, Mitarbeiter oder Chef. Wir alle sind zuallererst *wir selbst*. Unsere Bedürfnisse decken sich nie zu einhundert Prozent mit denen anderer Menschen, auch nicht den sehr nahestehenden. Wir sind aber erwachsen, wir fühlen unsere eigenen Bedürfnisse und kennen sie im Idealfall viel besser als jeder andere. Deshalb können wir sie auch nur selbst liebevoll wahrnehmen, ernst nehmen und sollten alles daransetzen, sie uns zu erfüllen.

Das bedeutet natürlich auch, anderen Menschen die gleiche Entscheidungsfreiheit für deren eigene Bedürfnisse zuzugestehen, sie großzügig und liebevoll so sein zu lassen, wie sie sind. Es bedeutet vor allem: So nett und liebevoll mit sich selbst umzugehen, wie man andere behandelt und von ihnen behandelt werden möchte. Dann verschwindet auch die Angst und nimmt die alten Gefühle gleich mit.

## Lieber spät, als nie

Jeder von uns kann sich für die Selbstliebe entscheiden, in jedem Alter. Wir sollten daher immer wieder in kurzen Abständen eine kleine Inventur machen, ob wir zum Beispiel heute oder in der vergangenen Woche gut mit uns umgegangen sind, ob wir unsere Wünsche ernst genommen und uns etwas Gutes gegönnt haben. Diese kleine Retrospektive lohnt sich und sollte für den Rest unseres Lebens Pflichtaufgabe sein. Wir sind nämlich jeden Tag mit uns selbst zusammen und sollten uns einfach täglich so gut und liebevoll behandeln wie unseren besten Freund oder die allerbeste Freundin.

Das beste Leben ist nämlich gerade gut genug.