



Selbstliebe

Cora Burgdorfer

diplomierte Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

«Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst» heisst es in der Bibel. Sehr oft beherzigen wir den ersten Teil. Andere zu lieben, scheint uns logisch, naheliegend und einfach. Wie sieht es aber mit dem «wie dich selbst» aus? Selbstliebe bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst, mit allen Stärken und Schwächen. Oft wird sie aber als egoistisch oder gar narzisstisch abgestempelt. Die Fähigkeit authentisch und natürlich, uns selbst sein zu dürfen, hat nichts mit Selbstverliebtheit zu tun. Wie schön wäre es, wenn wir liebevoll auf uns schauen könnten, die eigenen Unzulänglichkeiten und Fehler sanft, und mit einem Lächeln annehmen könnten? Was nicht heisst, dass wir nicht aus unseren Fehlern lernen.

Wer in seiner Kindheit wenig Liebe und Unterstützung erfahren hat, lernte sich anzupassen, um den Eltern oder Lehrern zu gefallen, aus Angst sonst nicht geliebt zu werden. Auch im Erwachsenenalter leben viele Menschen mit Verlustängsten, die dazu führen, es in erster Linie den anderen recht machen zu wollen. Die Kommentare der Eltern und Lehrpersonen, die Anforderungen der Gesellschaft, haben wir im Laufe der Jahre verinnerlicht. Der «innere Kritiker» ist eine Stimme in uns, die ständig bewertet und oft entwertet. Wir sollten schneller, besser und gescheiter sein, und es erst noch allen rechtmachen. Mit solch hohen Ansprüchen können wir allerdings nur scheitern. Trotzdem halten viele Menschen Selbstkritik für eine wirkungsvolle Motivation, obschon sie auf der Angst wertlos zu sein beruht. Wenn die nächste Karrierestufe nicht erreicht wird, die Diät wieder einmal abgebrochen wird, man als Elternteil schon wieder entnervt war: wir sind menschlich und wir machen Fehler. Scheitern gehört zum Leben und ist wichtig. Bei einer Freundin oder beim besten Freund würden wir aufmunternde Worte aussprechen, mit uns selbst gehen wir aber hart ins Gericht.

Wie können wir also lernen, einen liebevollen Blick auf uns zu haben? Wie kommen wir zu (mehr) Selbstliebe?

Sehr oft befinden wir uns in einem Zustand der *Ablehnung oder des Widerstandes*. Wir lehnen die Umstände (die Arbeit, den Chef, die Partnerin) ab, unsere Gefühle, gewisse Eigenschaften und sehr oft auch unseren Körper. Die Gründe dafür sind meist *unbewusst*. Nun können wir uns aber *bewusst* dafür entscheiden, auch unsere Entwertung und Ablehnung zu lieben. Wir können lernen, unsere Mängel, Fehler und Unzulänglichkeiten mit einem sanften und liebevollen Blick zu betrachten. Wir können uns daran erinnern, dass wir mit unseren Problemen nicht allein sind. Anstelle einer Verurteilung können wir uns fragen, was uns jetzt gerade guttun würde. Was würde jetzt eine Person tun, die sich selbst gerne hat? Anstelle einer Entwertung könnten wir einen positiven inneren Dialog führen: «Toll, dass ich es versucht habe, das nächste Mal gelingt es sicher besser»; «Morgen ist auch noch ein Tag»; «Das geschieht auch anderen Menschen». Eine weitere wichtige Fähigkeit besteht darin Grenzen zu setzen und «Nein» sagen zu dürfen. Nur so können wir uns davor schützen Dinge zu tun, die wir nicht machen möchten. Freundlich, aber klar zu sagen: «Das möchte ich nicht!» oder «Das ist mir zu viel!». Dies bewahrt uns davor, später wütend und aggressiv zu werden, wenn uns alles über den Kopf wächst. Wenn wir ständig für andere da sein müssen, haben wir keine Möglichkeit unser eigenes Potential zu leben.

Für sich einzustehen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auszusprechen, liebevoll mit sich umzugehen, sind Voraussetzungen für Selbstliebe, aber ebenso auch für echte Partnerschaft und für das «Liebe Deinen Nächsten!».