

Warum das im Alltag gar nicht so einfach ist

Liebe Dich selbst...

Von Andrea Rink

Selbstliebe. Ein merkwürdig ungewohntes Wort, das zudem zunächst nach Egoismus klingt. Nach dem rücksichtslosen Durchsetzen der eigenen Bedürfnisse und Ziele. Dabei ist das Gegenteil richtig...

Wer sich selbst liebt, ist nämlich in der Lage, auch andere Menschen zu mögen – und zwar mit ihren Macken, Unzulänglichkeiten und Fehlern.

Der lange Weg

Oftmals wird der Begriff „Selbstliebe“ mit dem Wort „Egoismus“ verwechselt – und auch das ist schlichtweg falsch: Egoismus kann sogar das Gegenteil von Selbstliebe sein. Das Selbst ist der Mensch in seiner Ganzheit. Sein Ego dagegen ist das Bild, das er von sich hat.

Ein sich selbst liebender Mensch mag sich auch dann, wenn es schlecht läuft. Er liebt sich ganz, er liebt sich mit all seinen Stärken und Schwächen. Ein egoistischer Mensch mag sich nur dann, wenn er hat, was er will.

Egoismus nämlich zielt auf das Selbstbild. Als Selbstbilder werden dabei die Rollen bezeichnet, mit denen sich Menschen identifizieren. Sie identifizieren sich mit einem Schauspieler, mit einem Manager, einem Vorgesetzten oder dem Nachbarn, der all das erreicht hat, was er gerne hätte.

Aber das Selbstbild ist nicht das wahre Selbst. Das Selbst ist immer größer als das Bild, das man von sich hat. Deshalb ist die Liebe zu seinem Selbst immer größer als die Liebe zu seinem Ego. Das Ego ist sozusagen die Maske vor dem Selbst.

Auch für beruflichen Erfolg ist Selbstliebe wichtig



Eine fröhliche Ausstrahlung ist Kennzeichen dafür, dass man sich selbst gern mag.

Ein typisches Beispiel: Ein Mitarbeiter, der im Beruf rücksichtslos handelt, um auf der Karriereleiter höher zu steigen, macht das nicht etwa aus Liebe zu sich selbst, sondern deshalb, weil er versucht, seinem Bild von sich so gut es geht zu entsprechen.

Wenn er ein Bild von sich als Vorgesetzter hat, wird er alles tun, um Chef zu werden und das, was er dafür tut, wird von den anderen als egoistisches Ellenbogen-Handeln empfunden. Natürlich ist an sich überhaupt nichts verkehrt daran, Karriere machen zu wollen. Egoismus ist das Aufpolieren einer Maske, die schöner glänzen will als andere Masken. Egoismus bezieht sich somit immer auf den Vergleich mit anderen. Natürlich kommt man um diesen Vergleich

gerade im Berufsleben gar nicht herum – wie denn auch, immerhin stehen wir im Job meistens in Konkurrenz zu anderen; selbst dann, wenn wir in einem Team arbeiten. Hilfreich ist es allerdings, sich darüber klar zu werden: Möchte ich Karriere machen, weil ich selbst danach strebe oder weil ich das Gefühl habe, andere würden genau das von mir erwarten? Um das entscheiden zu können, muss der Mensch sich allerdings in der Tat selbst lieben – denn nur das schafft einen klaren Blick auf das eigene Ich mit seinen Vorstellungen, Zielen und Wünschen. Genau da aber beginnen die Probleme...

Kritik an sich selbst

Kaum jemand mag sich so, wie er/sie ist. Unnachgiebig, fast unbarmherzig, so wie wir nicht mal über den unsympathischsten Nachbarn oder nervigsten Kollegen reden würden, ziehen wir über uns selbst her, dramatisieren Schwächen und Makel, machen uns selbst permanent klein. Und

wenn man sein Leben glücklich und erfüllt genießen möchte, ohne ständig vom Wohl und Wehe der anderen abhängig zu sein. Gar nicht so einfach: Konkurrenzdruck beherrscht das Leben nämlich beileibe nicht erst, wenn wir als Erwachsener im Berufsleben stehen. Der große Bruder, der von den Eltern vermeintlich oder real mehr geliebt wird, der Mitschüler, den die Lehrerin offenbar lieber mag... die Liste der Konkurrenten ist endlos und wird bereits in früher Kindheit angelegt.

Das Abwerfen dieses Konkurrenz-Ballastes ist somit logischerweise der erste Schritt zur Selbstliebe.

Liebe durch Krisen

Genau das ist allerdings auch der schwerste Schritt: Denn was Menschen vielfach an der Selbstliebe hindert, ist dieser hausgemachte Druck: Jetzt muss ich wieder was tun. Was absolvieren, was erreichen, was befolgen... Das Tolle an der Selbstliebe ist jedoch, dass man endlich mal nichts machen muss, genauer gesagt - nichts machen sollte.

Das Bewahrheitet sich besonders in tiefen Lebenskrisen, wie etwa einer Trennung. Normalerweise neigt der Mensch dazu, in solchen Situationen vor seiner Wut und seinem Schmerz davon-zulaufen. Psychologen allerdings sagen: „Genau das ist falsch.“

Wer seine Gefühle auch in Krisenzeiten zulässt, ist schon ein ganzes Stück weiter auf dem Weg zur Selbstliebe. Denn er wird feststellen, dass nicht die Wahrheit schmerzt, sondern der ständige Kampf gegen sie.

Manchmal bedeutet Selbstliebe auch, gegen den Strom zu

schwimmen. Ein Beispiel: Seit Jahr und Tag treffen Sie sich einmal in der Woche mit einer Bekannten zum Kaffeetrinken. Seit einiger Zeit stellen

Auf sich hören

Mindestens ebenso hinderlich auf dem Weg zur Selbstliebe ist es, ständig in die Zukunft planen zu wollen: Anstatt sich mit dem Hier und Jetzt auseinanderzusetzen, sind wir pausenlos

auf Neue auf eine Verabredung einzulassen, zu der man keine Lust hat. Zur Selbstliebe zählt nämlich auch der Mut, zu sich selbst zu stehen.

Am Anfang ist das gar nicht so einfach, weil diese Wahrnehmung erst trainiert werden muss. Hat man jedoch gelernt, auf das berühmte Bauchgefühl zu hören, erweist sich dieses in den meisten Fällen als zuverlässiger Ratgeber.



Auftritte vor Publikum: Dafür braucht man Selbstsicherheit und Gelassenheit



Mal was Ungewöhnliches wagen. Das stärkt das Selbstbewusstsein

Sie allerdings fest, dass Sie auf diese Treffen keine rechte Lust mehr haben, diesen Tag lieber anders verbringen möchten. Machen Sie es einfach! Auch wenn besagte Bekannte verständnislos, ja sauer reagiert: Es ist allemal besser, diese Verstimmung in Kauf zu nehmen, als sich jede Woche

dabei, uns zu überlegen, was wir morgen machen müssen, tun wollen, erledigen sollten. Und damit stecken wir wieder mittendrin in den Forderungen, die wir selbst pausenlos an uns stellen.

Für das Verweilen im Hier und Jetzt haben die Amerikaner eine schöne Beschreibung:



Foto: pixello.de