

Manuel Aicher Selbstliebe

Ein grosses Wort! Viele spirituelle Traditionen lehren sie und in mancher Therapie steht sie im Zentrum. Doch was genau ist damit gemeint und in welchem Zusammenhang, wenn überhaupt, steht sie mit der Liebe für andere? Man kann Verschiedenes darunter verstehen.

Da ist einmal das *nur ich*. Das sagt Narziss, der sich beim Blick ins Wasser in sein eigenes Spiegelbild verliebt. Er kreist um sich selbst und sucht nur sich. Der Andere interessiert nur, soweit er eine positive Funktion für mich übernimmt oder mich bestätigt. Mancher kommt weit damit und wird sogar alt. Der Preis, den er zahlt, ist oft Einsamkeit. Einem wirklichen Kontakt zu einem Gegenüber steht immer das eigene Spiegelbild im Weg. Tiefere Beziehungen sind nur zu Menschen möglich, die das eigene Bild bestätigen, die Bewunderer. Und es gibt ein Problem mit dem Alter: Was Narziss im Wasser sieht, ist sein Äusseres. Was passiert, wenn die ersten Falten auftauchen, die Schönheit der jungen Jahre etwas angraut? Dann wäre die innere Schönheit dran, die aus der Tiefe strahlt. Doch dazwischen stehen die Schatten. Und letztlich hört irgendwann das Wachstum auf, weil jedes sich Reiben im Kontakt mit Anderen ausbleibt. Gleichwohl ist diese Variante sehr verbreitet, vielleicht sogar mehr als das, wovon im Folgenden die Rede ist.

Sehr nah bei der Selbstliebe und manchmal schwer zu unterscheiden ist das Selbstmitleid. Der Unterschied ist derselbe wie zwischen Mitgefühl und Mitleid. Unter Mitleid wird wieder zweierlei verstanden. Das eine geht so nah an das Leid des anderen heran, dass es wie eigenes wird. Man spürt das Leid, den Schmerz, die Angst, die Trauer, usw. in sich als wäre es Eigenes. Aus dieser Position kann man das Gegenüber nicht unterstützen, weil man selbst im Sumpf versinkt und sich um sich selbst kümmern muss. Das andere ist, wenn ich den Anderen in seinem Leid sehe und mit einem minimalen Blick von oben nach unten sage: *Der Arme*. Das sieht gut gemeint aus. In Wirklichkeit ist es der Versuch, den Schmerz des anderen von sich fern zu halten, indem man sich leicht darüber stellt. Die Botschaft ist: *Das ist Deins, hat mit mir nichts zu tun*. Und letztlich: *Bleib mir fern damit*. Es wird deutlich, dass dies oft passiert, wenn das Leid des Gegenübers mich in der Tiefe an etwas erinnert, was mir unangenehm ist, also meist an eigenes – ähnliches Leid. Dieses Verständnis von Mitleid hat eine esoterische Variante. Die lautet dann: *Dein Leid kommt daher, dass Du etwas falsch machst mit Dir, ist eine Botschaft, die Dir zeigt, dass Du etwas für Dich zu lösen hast*. Auch hier bleibt der andere isoliert in seinem Leid: Es ist seines allein und hat mit mir nichts zu tun. Dahinter steckt letztlich das knappe: selber Schuld.

Die erste Variante macht hilflos, ist für den Betroffenen keinerlei Unterstützung, die zweite trennt und isoliert den Anderen. Meist führen beide Varianten, vor allem die erste, zum Bedürfnis, etwas zu tun, damit das, was beim Anderen ist, verschwindet. Das kann in – manchmal hilflose – Aktivität führen. Die erste Variante will dem Anderen meist auch seine Erfahrung wegnehmen, was dem Anderen schadet, wenn es sich um einen Lernprozess handelt, an dem er wächst.

Mitgefühl ist, wenn ich auf gleicher Augenhöhe das Leid und das Glück des Anderen wahrnehme, ihm in die Augen schauen kann und ihm sage: *Es ist Deines, diesmal hat es Dich getroffen und nicht mich. Ich weiss aber, dass es mir genauso passieren kann, jederzeit, und dass das, was Du gerade erlebst, eine menschliche Erfahrung ist, die mir nicht grundsätzlich wesensfremd ist. Ich gehe so nah an Dich heran, dass ich die Vibration der tiefen Schwingung, in der Du gerade bist, so wahrnehmen kann, dass ich in einer Tiefe mit dir verbunden bin, aber nicht so stark, dass sie mich selbst erschüttert und aus meiner Bahn wirft*. Man kann sogar noch einen Schritt weiter gehen, dann lautet die Botschaft: *Ich danke Dir, dass Du mir das zeigst, so lerne ich etwas Neues über die Erfahrung des Menschseins, ohne es selbst erleiden zu müssen, und bin vielleicht darauf vorbereitet, wenn es mich einmal*

treffen sollte. Dann steht man grundsätzlich auf derselben Stufe, man schliesst das Schicksal des Anderen für sich nicht aus, sondern immer als eigene Möglichkeit mit ein.

Diese Variante schafft Verbindung. Das Gegenüber kann das spüren. Es fühlt sich in der Verbindung wahrgenommen und ist nicht mehr allein. Das wirkt unterstützend. Und aus der tieferen Verbindung spürt man in der Resonanz, was einem selbst in dieser Situation gut tun würde. Da man selbst noch Handlungsfähigkeit bewahrt, kann man das dem Anderen anbieten. Das ist vor allem dann heilsam, wenn der Andere so erschüttert ist, dass er für einen Moment selbst den Kontakt zu seinen Ressourcen verloren hat. Wenn man für einen Moment jeden Halt verliert, ist es unschätzbar wertvoll, jemanden um sich zu haben, der einen für diesen Moment – und nur für diesen! – hält. Wenn ich an eine Situation gerate, in der jemand am Ertrinken ist, nützt es dem Anderen nichts, wenn ich in dieselbe Panik gerate, aus der er haltlos um Hilfe schreit. Denn ich bin die Hilfe, die er verlangt, ich habe noch die Handlungsfähigkeit, die er für diesen Moment verloren hat.

Wenn ich im Mitgefühl bleibe, kann ich übrigens auch besser unterscheiden, ob jemand sich in einer Situation befindet, in der er tatsächlich am Ertrinken ist oder ob er ständig mit dem Gefühl lebt, am Ertrinken zu sein.

Man kann eine kleine Übung machen, um den Unterschied wahrzunehmen: In einem ruhigen Moment lehnt man sich zurück, stellt sich eine unangenehme Situation vor und hört dann, wie ein Gegenüber mal die eine Botschaft, mal die andere zu einem sagt. Man kann die Sätze verwenden, die ich oben als Botschaft beschrieben habe, oder ähnliche. Man kann auch weiter mit vergleichbaren Sätzen experimentieren, um im Inneren die Unterschiede wahrzunehmen. Ich empfehle, hier ganz sorgsam auf die Reaktionen im Körper zu achten.

Auf sich selbst angewendet, bedeutet das für das Verhältnis von Selbstliebe und Selbstmitleid, dass Selbstmitleid passiv macht, weil man sich selbst permanent die Botschaft vermittelt: *Ich Armer*. Wenn ich aber arm bin, muss ein anderer reicher sein. Diese Botschaft führt also zwangsläufig dazu, dass man im Aussen nach jemandem sucht, der für den eigenen Zustand verantwortlich ist. Daher bleibt Selbstmitleid immer mit einer Täter-Opfer-Dynamik verbunden, und – weil immer auf der Opferseite – führt nicht zu einer selbstverantwortlichen Handlungsfähigkeit. Selbstliebe hingegen vermittelt die Botschaft: Was ich hier erlebe, ist Teil menschlicher Erfahrung. Andere vor mir haben das schon erlebt und andere nach mir werden das noch erleben. Entweder halte ich das einfach aus und kann alles zulassen, was das in mir auslöst an Körperreaktionen und Emotionen. Oder wenn das nicht geht, weil es zu viel wird, suche ich mir Ressourcen, die mich das bestehen lassen, im Zweifel Hilfe im Aussen. Ich kann dann meine Ohnmacht annehmen und eingestehen, dass ich diesmal eine Situation nicht ohne fremde Hilfe bewältigen kann. Auch wenn ich selbst an der Situation im Moment nichts ändern kann und jede Steuerung verliere, bleibe ich Herr meiner selbst und bleibe für meinen Umgang mit der Situation selbst verantwortlich, ob ich die Situation nun allein bewältige oder mit fremder Hilfe.

Wenn dies so schön differenziert wird, klingt der Unterschied noch klar. Manchmal können Selbstliebe und Selbstmitleid aber so nahe aneinander geraten, dass beide fast nicht mehr zu unterscheiden sind. Wenn mich eine Situation vor allem über längere Zeit derart überwältigt, dass meine seelische Kraft sich erschöpft, ist das schwach sein aus Erschöpfung von dem schwach sein aus einer Opferhaltung fast nicht mehr zu unterscheiden. Das realistische Eingeständnis, dass für einen Moment keine Handlungsoption mehr in Sicht ist, das Eingeständnis eigener Ohnmacht, ist ganz nahe an der Passivität der Opferhaltung. Als ein gewisser Kompass kann noch helfen, genau darauf zu achten, wohin der suchende Blick geht. Geht er nach Aussen, sucht er jemanden, der verantwortlich ist für all das, ist man vielleicht noch näher beim Selbstmitleid. Richtet sich der Fokus nach innen auf die Suche nach eigenen Ressourcen oder kann ich mich für einen Moment ganz dem hingeben, was ist, auch wenn es noch so weh tut, bin ich näher bei der Selbstliebe. Die Erschütterung und Verunsicherung kann

derart gross sein, dass man der eigenen Wahrnehmung nicht mehr traut. Besonders in solchen Situationen unterstützt es ungemein, wenn man reife Menschen um sich hat, die einem einen Spiegel vorhalten können, wo man gerade steckt. Im Zweifel sollte man sich dringend Unterstützung in einer Psychotherapie holen.

Manchmal kann man hinter dem *Ich liebe mich* eine Spur von Trotz erkennen. Der will sagen: *Ich brauche Deine Liebe nicht, ich komme auch alleine klar.* Dem sind meist Zurückweisungen vorausgegangen oder Verletzungen. Die Botschaft ist dann keine Selbstliebe, sondern: *Dir zeige ich mich in meiner Verletzlichkeit, mit meinem Schmerz nicht.* Es ist ein angestregtes Ziehen am eigenen Haarschopf, um nicht vollends in der Wucht des Schmerzes unterzugehen. Letztlich geht es hier darum, Liebe oder Zuwendung von jemandem anderen zu suchen.

Manche meinen, dass man andere nur lieben kann, wenn man sich selbst liebt. Ich bin mir da nicht so sicher. Vielleicht kann ich mich nur lieben, wenn ich auch andere liebe. Wahrscheinlich geht das eine gar nicht ohne das andere. Das trifft zumindest dann zu, wenn ich Liebe als Zustand verstehe, als gesteigerte Form der Empathie. Das hat damit zu tun, dass diese Liebe nicht gerichtet ist, nicht auf eine Person, sondern alles umfasst, was ihr begegnet, allem mit einem wohlwollenden, nicht wertenden Einverständnis begegnet. Eigentlich ist es logisch, dass die unpersönliche Liebe keine Selbstliebe und keine Fremdliebe kennt, sondern nur Liebe oder Nicht-Liebe.

Nur die persönliche Liebe kann auf mich selbst oder eine andere Person gerichtet sein. Wenn mit der Selbstliebe aber die persönliche Liebe gemeint ist, begeben wir uns auf gefährliches Terrain. Denn dann ist der Narzissmus und das Ausschliessen der Anderen nur wenige Stufen weit.

Wenn ich andere als Spiegel für mich selbst betrachte und davon ausgehe, dass ich bei Menschen, bei denen mich etwas stört, immer auch mit etwas Eigenem in Resonanz bin, was ich bei mir ablehne, dann ist konsequente Selbstliebe nicht möglich. Denn dann lehne ich im anderen immer nur ab, was ich in mir ablehne. Und solange ich in mir etwas ablehne, ist es (noch) nicht von meiner Selbstliebe umfasst. Auch das spricht gegen eine Trennung zwischen Selbstliebe und Fremdliebe. Die Liebe kann nur grundlegend wachsen und immer mehr mit einschliessen, in mir wie im Gegenüber.

Was kann dann Selbstliebe vor diesem Hintergrund bedeuten? Eigentlich nur, dass es eine Absage an den Anspruch ist, dass man andere mehr lieben kann oder soll als sich selbst, dass man sich für andere aufopfert und dabei selbst überfordert. Sie bedeutet, dass man für sich ausreichend sorgt, dass man der Seele und dem Körper zuführt, was er braucht; dass man den Körper wie einen getreuen Diener betrachtet (Gurdjeff), den man nicht auszehrt, sondern dem man gibt, was er braucht, um mir seine Dienste zu leisten. Und dann bedeutet es auch eine Verpflichtung zu einem permanentem Wachstumsprozess: Denn es gibt immer Anteile in uns, die wir am liebsten weghaben wollen, die wir nicht möchten. Sie gehören aber zu uns. Solange ich nur einen Teil von mir liebe, liebe ich nicht mich als Ganzes, also liebe ich letzten Endes auch nicht mich. Wenn wir Selbstliebe konsequent praktizieren, bedeutet das, dass wir immer mehr dieser Schatten integrieren, unsere Selbstliebe auch auf sie ausdehnen. Das bedeutet Reifung. Dieser Prozess dürfte selten ganz abgeschlossen sein in einer Weise, dass wir Selbstliebe praktizieren könnten, ohne weiter dazu zu lernen über uns und die tiefen und versteckten Winkel unseres inneren Hauses.

Es kann vorkommen, dass man Menschen begegnet, die einem raten, man müsse sich mehr selbst lieben. Man tut gut daran, auf die Umstände zu achten, unter denen einem diese Botschaft entgegen kommt. Manchmal will diese Botschaft indirekt sagen: *Ich liebe Dich nicht (mehr).* Da will einer eine loswerden und traut sich das nicht zu sagen. Er verhält sich dann spirituell korrekt und appelliert an die Selbstliebe, um selbst aus der Verpflichtung heraus zu kommen. Es kann auch die umgekehrte Aufforderung sein: Liebe dich selbst und nicht mich.

Das ist in einer Beziehung dann die Botschaft, doch bitte verlassen zu werden, also die Aufforderung, der andere möge den Schritt tun, den man sich selbst nicht traut.

In Zeiten, in denen ich darunter litt, dass ich keine Frau an meiner Seite hatte, bekam ich von wohlwollenden Menschen viel zu hören, ich müsste mich selbst (mehr) lieben. Das war dann indirekt oder explizit so gemeint, dass ich mir selbst das geben sollte, was ich von anderen nicht bekam. Ich habe irgendwie immer gespürt, dass damit etwas nicht stimmt, konnte es aber lange nicht fassen. Inzwischen ist es etwas klarer:

Wenn ich unter Selbstliebe verstehe, dass ich mich und meine Bedürfnisse, seelische wie körperliche, achte und schaue, dass meine Seele und mein Körper bekommen, was sie brauchen, andererseits Selbstliebe so verstanden wird, dass wir von der Liebe anderer unabhängiger werden, geraten wir in einen logischen Zirkelschluss. Es lohnt sich, diesen genauer anzuschauen. Es gehört nämlich zur ganz normalen menschlichen Grundausstattung, dass wir mit Bedürfnissen geboren werden, die sich auf andere Menschen beziehen. Menschen sind soziale Wesen. Sozialer Kontakt nährt die Seele. Geliebt zu werden von anderen, nährt die Seele. Berührt zu werden, ganz körperlich, nährt den Körper und die Seele. Ganz abgesehen vom Austausch männlicher und weiblicher Energie in der Sexualität.

Ich weiss nicht, ob es überhaupt möglich ist, diese Bedürfnisse wegzuthrapieren oder zu transformieren. Es gibt Menschen, die behaupten, dass das möglich sei oder dass sie diese Bedürfnisse nicht (mehr) hätten. Manche spirituelle Lehren haben das zum Ziel. Wenn man sich an diesem Punkt wahrnimmt, sollte man sehr genau zuschauen, ob das wirklich der Fall ist oder ob man diese Bedürfnisse oder die ganze Bedürftigkeit überhaupt nicht einfach nur sehr gut in sich versteckt hat.

Aber selbst wenn das tatsächlich möglich ist, ist es denn wünschenswert? Wie viel menschliche Erfahrungsbreite schliesse ich aus? Wenn ich Lust habe, Tischtennis zu spielen, brauche ich einen Partner dafür. Wenn ich klatschen will, brauche ich zwei Hände. Und was soll ein Tango allein? Und dann der ganze Bereich der Sexualität. Natürlich kann ich sagen, ich spiele halt kein Tischtennis; ich kann selbst mit mir zärtlich sein und meine sexuellen Bedürfnisse selbst befriedigen. Meine ganz persönliche Erfahrung sagt mir, dass es viel schöner ist, von jemandem anderen körperlich berührt zu werden, als sich selbst zu berühren. Ich kann auf all das verzichten. Der Verdacht ist gross, dass ich mir durch den Verzicht nur die Unabhängigkeit erkaufen will, dass der Preis, den ich zahlen muss (Abhängigkeit oder Bindung) mir einfach zu gross ist. Das ist legitim. Wenn man sich so entscheidet, ist es ehrlicher zu sagen: Der Preis zur Befriedigung dieser Bedürfnisse ist mir zu hoch, anstatt sich selbst und damit anderen vorzumachen, die Bedürfnisse würden nicht existieren.

Wenn man die Bedürfnisse, geliebt zu werden und berührt zu werden, wenn man sexuelle Bedürfnisse, als Teil von sich selbst akzeptiert, dann hat Selbstliebe nichts mehr damit zu tun, dass ich mit mir alleine klar kommen muss, dann bedeutet es nichts weniger und nichts mehr, als dass ich mich in ein Umfeld begeben oder selbst ein Umfeld schaffen, in dem diese Bedürfnisse befriedigt werden. Dann ist die Suche nach jemandem anderen, der mich liebt, ein Ausdruck der Selbstliebe und kein Mangel an Selbstliebe.

Wenn ich das akzeptiere und nicht ständig meine, ich müsse immer nur mit mir alleine klar kommen, dann entsteht wirklich ein Ping-Pong: Dann wende ich die Liebe nicht unmittelbar mir selbst zu, sondern mittelbar: Ich sende Liebe aus zu einer Person und bekomme von dieser Liebe zurück. Wenn es sich um eine ausgeglichene Beziehung von Nehmen und Geben handelt, ist das Ergebnis dasselbe, wie wenn ich mir die Liebe zuwende. Ich habe sogar den Eindruck, dass auf diese Art letztlich mehr zurückkommt, als ich aussende. Auf irgendeine mysteriöse Weise, die ich noch nicht ergründet habe, scheint der Betrag der Liebe auf dem Weg zum anderen und von ihm zurück vergrössert zu werden. Als gäbe es eine geheimnisvolle Kraft, die die Energie vermehrt. Die andere Möglichkeit ist, dass Liebe, die mir von anderen entgegen gebracht wird, anders, stärker, wahrgenommen wird, als die, die ich mir unmittelbar selbst

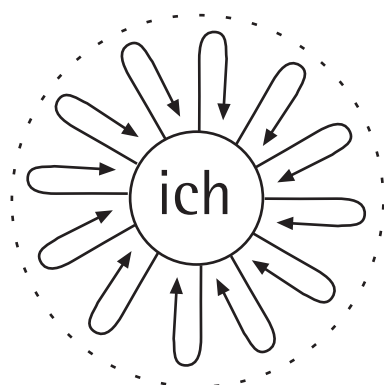
zuführen. Oder es ist der Fluss selbst, der Fluss der Energien zwischen Menschen, der das Ganze lebendiger und darum intensiver erscheinen lässt, oder nicht nur erscheinen lässt, sondern intensiver macht. Es finden jedenfalls mit Sicherheit mehr Austauschprozesse statt.

Was bei der Selbstliebe, die den mittelbaren Weg über ein Gegenüber nutzt, hinzu kommt, ist Folgendes: Wir haben ja nicht nur das Bedürfnis, geliebt zu werden, sondern auch zu lieben. Und vor allem: unsere Liebe auszudrücken. Natürlich kann ich meine Liebe auch mir selbst gegenüber ausdrücken. Wenn ich sie einem Anderen gegenüber ausdrücke und er signalisiert, dass sie angekommen ist oder wenn er sie gar erwidert, dann ist er ein ständiger Spiegel für mein Bedürfnis, Liebe auszudrücken. Das ist dann nicht die Bestätigung, die Narziss sucht. Es ist die permanente Befriedigung meines Bedürfnisses, meine Liebe auszudrücken.

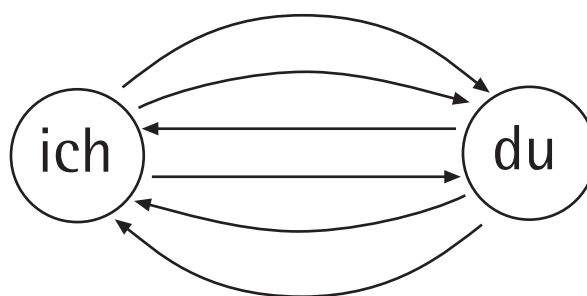
Ich persönlich habe den Zusammenhang einmal so erlebt: Wenn ich Liebe aussende, kehrt sie automatisch in dem Bruchteil eines Augenblicks zu mir zurück, wo sie das Herz eines anderen erreicht. Und zwar ohne dass der Andere in irgendeiner Weise reagieren müsste. Warum das so ist, habe ich noch nicht verstanden.

Manche werden mir vielleicht entgegen, dass ich meine Selbstliebe nur noch nicht weit genug entwickelt habe. Das ist möglich. Meine persönliche Erfahrung reicht jedenfalls bislang nur bis hierher.

Bildlich können wir uns den Unterschied zwischen unmittelbarer und mittelbarer Selbstliebe vielleicht so vorstellen:

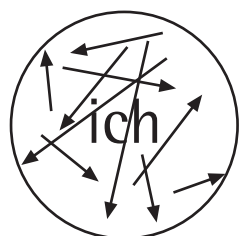


unmittelbare Selbstliebe



mittelbare Selbstliebe

Dass im linken Bild die Pfeile aus dem Ich hinaus gehen und wieder zurück kehren, soll andeuten, dass das Ganze ein (selbst)bewusster Vorgang ist.¹ Man könnte das natürlich auch so darstellen:

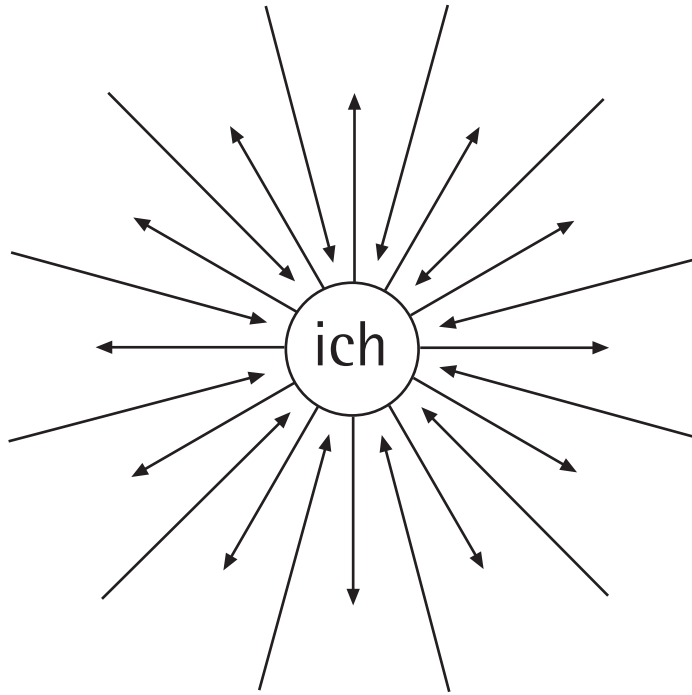


Das entspricht wohl mehr den vegetativen Vorgängen, die völlig unbeeinflusst und unbeeinflussbar von unserem willkürlichen Verhalten permanent ablaufen und ja auch nichts

¹ Im Übrigen lasse ich, wenn ich hier das Wort ich verwende, im Moment die Differenzierung zwischen Ego und Selbst aus dem Spiel, um Komplexität zu reduzieren. Das Ich agiert bei den hier beschriebenen Vorgängen immer auf mehreren Ebenen (Selbst und Ego, zumindest funktionales Ego).

anderes im Sinn haben, als uns funktionsfähig und optimal an unsere Umwelt angepasst zu halten, also (auch) ein körperliches Wohlbefinden herzustellen. Hier würde wohl niemand von Selbstliebe sprechen. Aber eigentlich ist es ein sehr paralleler und von der Funktion vergleichbarer Vorgang, lediglich auf einer anderen Ebene.

Wenn wir von diesem Verständnis aus einen Schritt weiter gehen, können wir die mittelbare Selbstliebe einen Schritt transformieren. Das sieht dann so aus:



Ich richte dann meine Liebe nicht mehr gezielt auf eine oder mehrere Personen, sondern ich strahle sie einfach aus und nehme sie dort auf, wo sie mir entgegen gebracht wird. Das ist jedoch ein heisses Eisen, an dem ich mich schon verbrannt habe. Man muss sehr gut damit umgehen können. Es besteht die Gefahr, dass man über längere Zeit mehr aussendet als man aufnimmt. Das laugt dann langfristig energetisch aus. Das kann damit zu tun haben, dass im eigenen Unbewussten noch Themen ungeklärt sind, die mit der inneren Balance von Nehmen und Geben zusammen hängen, z. B. dass man besser geben als annehmen kann. Das ist daher für Menschen gefährlich, die immer lieb sein wollen und ihre Bedürftigkeit im Schatten halten. Es ist vor allem schwierig in dem kulturellen Umfeld, in dem wir leben, in dem so viele Menschen mit einer riesigen Liebesbedürftigkeit herumlaufen und doch zugleich vor nichts mehr Angst haben, sodass sie zwar das Bedürfnis nach Liebe signalisieren, sie dann aber doch nicht nehmen können. Entweder man verfügt dann über andere Quellen, diese Energien wieder aufzuladen oder man verfügt über ein gutes Signalsystem, das einem anzeigt, wann es zu viel wird. Dann muss man aufhören oder zumindest Pause machen.

Mir persönlich ist es bislang nur für beschränkte Zeiten oder in besonderen Kontexten gelungen, dies zu praktizieren. Mit der unpersönlichen Liebe, der Liebe als Zustand, ist das leichter möglich. Mit persönlicher, gerichteter Liebe ist das etwas sehr anspruchsvolles. Vielleicht übersteigt das auch menschliches Mass.

Dennoch hilft dieser Blickwinkel dann weiter, wenn man mit einem Menschen näher zu tun hat, mit dem dieser Austausch, dieses hin und her nicht möglich ist. Dann kann man sich auf die eigene innere Liebesfähigkeit besinnen, innerlich einen Schritt dorthin zurück gehen und diese Liebesfähigkeit einfach zarte Antennen des Liebesausdrucks nach aussen ausstrecken lassen, mal mehr, mal weniger weit, einfach so, wie es gerade stimmt. Dann plötzlich

erscheinen Andere, die auch aussenden, auf dem Radarschirm unserer Wahrnehmung. Es ist dann eine ganz normale menschliche Tendenz und vollkommen in Ordnung, sich diesen unbekanntem Flugobjekten mehr und mehr anzunähern.

Es scheint mir also, dass auf der Ebene der Liebe als Zustand Selbstliebe ein Unbegriff ist, weil er eine Unterscheidung einführt (selbst und andere), die dieser Ebene wesensfremd ist. Und in Bezug auf die persönliche Liebe ist Selbstliebe und Liebe für andere kein Widerspruch, ist die Liebe für andere selbst Ausdruck eines eigenen Bedürfnisses und damit Selbstliebe und ist die Suche nach mich liebenden Menschen ebenfalls das beschaffen einer Nahrung für meine Seele und meinen Körper und damit auch Selbstliebe.

Vielleicht ist das Thema mit der Selbstliebe so ähnlich wie die Geschichte mit der Lichtnahrung. Es gibt Menschen, die sagen, sie könnten von Lichtnahrung leben und bräuchten ihrem Körper keine physischen Nahrungsmittel mehr zufügen. Es mag sein, dass das gelingt. Vielleicht gibt es ebenso Menschen, die Selbstliebe in einer Art praktizieren können, dass sie keine Liebe von aussen mehr zugeführt bekommen brauchen oder wünschen. Wahrscheinlich sind dies sehr wenige Menschen. Für den Normalverbraucher scheint dieser Korb schwer erreichbar.

Und noch ein Letztes dazu: die Lust. Bleiben wir beim Bild der Lichtnahrung. Ich esse ja nicht nur, um meinem Körper physische Nahrung zuzuführen. Wo bleibt die ganze Sinnlichkeit, der Gaumen neben dem Magen? Die Düfte, die Geschmäcker feiner Speisen und Getränke. Der Anblick eines fein gedeckten Tisches mit liebevoll arrangierten Speisen auf den Platten oder in den Schüsseln. Und die Gemeinschaft mit anderen Menschen, die in fast allen Kulturen mit dem Essen verbunden ist. Ähnlich kann man das mit der Selbstliebe sehen. Unsere Körper sind ja eigentlich phantastische Phänomene: Alles, was wir wirklich dringend brauchen zum Leben, ist in der Regel mit Lust verbunden.

Was also ist dann mit dem Begriff der Selbstliebe gewonnen? Mindestens dreierlei:

1. Der Blick darauf, dass wir üben, bei allem tun immer auch die eigenen seelischen und körperlichen Bedürfnisse wahrzunehmen, anzunehmen und Bedingungen zu schaffen, in denen sie erfüllt werden.
2. Wenn das Schaffen dieser Bedingungen partout nicht gelingen will, jemand z. B. immer beim Aufbau einer liebevollen Partnerschaft scheitert, können wir den Blick weg vom Gegenüber hin zu uns selbst wenden und nachforschen, ob es im Inneren ein Verbot gibt. Ob wir uns unbewusst die uns zugewendete Liebe anderer nicht gestatten. Aber Achtung: Das kann in Selbstvorwürfe ausarten, welche die Selbstliebe weiter untergraben, anstatt ihr auf die Sprünge zu helfen. So kommen manche in einen heillosen Teufelskreis. Es muss auch nicht immer zwingend das Untergraben sein. Ich hatte schmerzhaft Erfahrungen des Scheiterns, bei denen es nicht darum ging, dass ich die Selbstliebe unbewusst sabotiert habe, sondern das Erlebnis war dazu da, eine Lektion zu lernen, die in der Komfortzone einer liebevollen Beziehung nicht gelernt werden konnte, weil sie die Erlösung sehr früher Schmerzen betraf.
3. Wenn wir uns weit genug ent-wickelt (welch ein Wort in diesem Zusammenhang!) haben, sind wir nicht *permanent* auf die Zufuhr von Liebe von aussen angewiesen. Wir können sie annehmen, aufnehmen, die Momente genießen, und dann wieder mit uns allein sein. Das Gesunde dürfte ein Schwingen sein zwischen Wohlsein mit mir allein, darin eingeschlossen Situationen, in denen mir vielleicht rauer Wind entgegen bläst, und Wohlsein in der Gemeinschaft mit Menschen, die mich lieben, sei es ein Partner, eine Partnerin, Familie oder Freunde. Das setzt voraus, dass wir unsere eigenen Ressourcen gut ergründet haben, also wissen, wie und wo wir uns selbst Gut(es) tun.

Man kann jedoch schnell vom Wesentlichen abkommen, wenn man zu sehr aufs Tun achtet: Was kann ich tun, um mir gut zu tun? Ich glaube, dass es letztlich mehr um die Pflege und das

Schaffen eines auch seelisch nährenden Umfeldes geht. Das führt dann weg von vordergründigen Genüssen (die auch sein dürfen und müssen). Mir ist es schon vorkommen, dass bei noch so viel Aktivitäten, die mir gut tun, sich dennoch der Grundzustand der Zufriedenheit nicht wesentlich verbessert hat, oder dass die Halbwertszeit der Verbesserung nur wenige Stunden betrug. Wenn dies über längere Zeit anhält, kann es hilfreich sein, tieferliegende Ebenen anzugehen. Dann stellen sich Fragen wie: Lebe ich in Beziehungen, die ständige Energiefresser sind? Drängt in meinem Inneren etwas Unerlöstes derart auf Zuwendung, dass die Energie, die benötigt wird, um das klein zu halten, zunehmend meine ganze Energie auffrisst (eine Variante des Burnout)? Entspricht das, womit ich den Grossteil meines Alltags zubringe (in der Regel also: mein Beruf) wirklich dem, wohin sich meine Seele entwickeln will? Gibt es Visionen, deren Verwirklichung ich permanent ausweiche? Steht eine vielleicht drastische Änderung meiner Lebensumstände an, für die mir der Mut fehlt? Bin ich auf meinem Weg irgendwie festgefahren und es geht weder vorwärts noch ist Umkehr eine Option? Habe ich etwas angestellt und will nun die Folgen nicht tragen? Habe ich den Kontakt verloren zu den Geistern, die mich unterstützen (Bin ich von allen guten Geistern verlassen)? Haben Schutzmechanismen Löcher? Ist der Ort, an dem ich lebe, irgendwie belastet durch Geschichte, unerlöste Geister, Wasseradern oder Ähnliches?

Vielleicht kann man die Beschäftigung mit solchen und ähnlichen Fragen auch als eine Form der Selbstliebe bezeichnen.

Zum Schluss noch eine Geschichte. An einem kalten Wintertag wollte ich ins Freie. Der Schnee blies mir waagrecht entgegen. Ich zog mich wasserdicht und winddicht an, eine Mütze über beide Ohren. So ging ich abseits des Weges über Wiesen. Mir war kein bisschen kalt oder sonst unangenehm. Im Gegenteil, ich genoss den Wind und das (Schnee)Treiben. Plötzlich hatte ich die Vision, dass genau das, was ich hier körperlich mit der Wärme erlebte, auf einer seelischen Ebene mit der Liebe passiert. Mein Körper hatte keinerlei Wärme von aussen. Er produzierte sie vollkommen selbst. Und sie reichte aus, um bei einigen Minusgraden im aussen noch warm genug zu haben. Warum: Allein weil ich darauf achtete, dass ich nicht zu viel der Wärme verlor, die mein Körper produzierte. Auf der Seelenebene „produziere“ ich permanent Liebe oder nehme sie in mir wahr. Davon verbrauche ich so viel für mich persönlich, wie es braucht, damit die Seele sich in einem genährten Zustand befindet. Den Rest kann ich ausstrahlen, so wie mein Körper auch bei bester Kleidung immer noch Wärme nach aussen abgibt, und sei es nur durch den Atem.

Das führt dann zu der Frage, was in diesem Sinnbild für die Liebe der Seele die Kleider sind, die den Körper vor dem auskühlen bewahren. Vielleicht muss die jeder für sich selbst beantworten?