

*Alle Liebe dieser Welt ist auf Selbstliebe gebaut.
(Meister Eckhart)*

Vor einigen Tagen fragte mich eine Freundin, was ich eigentlich unter Selbstliebe verstehen würde. Diese Frage veranlasste mich wieder einmal dazu über die Definition von Selbstliebe nachzudenken.

Viel wird darüber geschrieben, viel wird darüber geredet. Alles was ich gelesen habe, sagte mir selbst recht wenig und verwirrte mich, mitunter hatte ich doch das Gefühl, dass hier mit Gewalt versucht wird etwas zu erklären, was sehr schnell und leicht falsch verstanden wird.

Selbstliebe wird häufig mit Selbstverliebtheit verwechselt, und wenn man versucht Selbstliebe zu leben gerät man schnell auf einen Weg, auf welchem man versucht den eigenen Willen durchzusetzen um sich nur nicht unterbuttern zu lassen, denn schließlich muss man sich selbst doch lieben, da kann man doch nicht alles mit sich machen lassen.

So meinte auch meine Freundin – klare Worte sprechen, wenn einem was nicht passt, sagte sie. – Nein, für mich ist das keine Selbstliebe. Sicher ist nichts gegen klare Worte einzuwenden, wenn sie angebracht sind, nicht verletzend sind und man damit nicht unbedingt immer auf sein Recht pochen möchte.

Aber klare Worte sind klare Worte – jedoch Selbstliebe braucht keine Worte. Ich erinnerte mich, dass ich für mich selbst vor einigen Jahren den Begriff Selbstliebe in einem einzigen Satz formuliert habe. Es half mir diese vielen verwirrenden Äußerungen darüber von mir abzukoppeln und dieses Thema für mich zu definieren:

„Selbstliebe bedeutet für mich, sich die Freiheit zu erlauben den Weg der Egostrukturen zu verlassen und stattdessen dem Herzen zu folgen.“

Somit ist Selbstliebe für mich, wenn ich dafür Sorge meinen eigenen inneren Frieden zu finden, ihn zu spüren und ihn für mich zu bewahren. Dazu gehört, dass ich mich nicht von anderen aus der Mitte reißen lasse und das liegt in meiner eigenen Verantwortung. Ich habe selbst für mich zu sorgen, dazu muss ich keinen anderen auffordern. Klare Worte, damit er sich mir gegenüber gefälligst ordentlich verhalten soll, weil ich sonst verletzt bin, braucht es dazu nicht.



Wenn ich in eine Bedrängnis gebracht werde, ist dies ein wunderbares Mittel meine eigenen Egostrukturen zu erkennen. Wie reagiere ich, wenn ich in Bedrängnis gebracht werde? Werde ich wütend? Bin ich beleidigt? Fühle ich mich gedemütigt? Reagiere ich mit Hass oder gerate ich in ein Minderwertigkeitsgefühl? Denke ich, nicht liebenswert zu sein? ... Welche Gefühle übermannen mich in diesem Moment der Verletzung?

Selbstliebe kann niemals daraus bestehen, dem anderen die Meinung zu geigen. Zu schnell geschieht es, dass dadurch ein Streit vom Zaun gebrochen wird. Streit kann nicht die Lösung sein und Selbstliebe ist in einem Streit schon gar nicht zu finden.

Jeder Streit bringt Verletzungen mit sich – sobald wir anfangen den anderen zu verletzen, werden wir uns selbst damit weh tun. Kein Krieg in der ganzen Welt hat aus unserer Erde jemals einen besseren Planeten gemacht. Und kein Streit unter Freunden oder in der Familie hat jemals die Beziehungen harmonischer werden lassen.

Kann es also sein, dass es etwas mit Selbstliebe zu tun hat, wenn wir auf eine Verletzung mit Kontern reagieren?

Selbstliebe ist für mich in diesem Fall – wahrnehmen welche Muster sich in mir melden und mich um mein eigenes Seelenwohl zu kümmern. Ich fange an mich selbst kennen zu lernen, wenn ich mein Muster wahrnehme. Ich kann nun beginnen mich um diese Egostrukturen zu kümmern indem ich ihnen auf den Grund gehe. Warum fühle ich mich beleidigt, woher kommt dieses Gefühl und was braucht dieses Gefühl um besänftigt, transformiert oder losgelassen zu werden?

Hier anzufangen ist für mich Selbstliebe. Ich kümmere mich nicht um den Anderen und seine verletzenden Taten, sondern ich ziehe mich zurück, gehe in mich und kümmere mich um meine Wunden.



*Wer sich selbst nicht auf die rechte Art liebt,
kann auch andere nicht lieben.
Denn die rechte Liebe zu sich ist auch das natürliche Gutsein zu anderen.
Selbstliebe ist also nicht Ichsucht, sondern Gutsein.
Robert Musil*

Sobald sie aufgelöst sind, geht es mir besser. Oft beginne ich dann auch den anderen zu verstehen. Ich begreife erst ohne meine Egostrukturen, was er mir eigentlich wirklich sagen wollte oder auch wo seine Verletzungen in der Seele schlummern denen er noch nicht Herr geworden ist, die er vielleicht noch nicht einmal erkannt hat. Ich spüre sein verletztes Herz, das versucht sich mitzuteilen. Jetzt entsteht aus der Liebe, die ich zuvor mir gegeben habe, eine Liebe zu meinem Gegenüber. Ich kann ihn verstehen, ich spüre seine Trauer und seine Verzweiflung und weiß, er hat so gehandelt, weil er in diesem Moment nicht anders konnte.

Selbstliebe bedeutet damit für mich: die eigenen Egostrukturen zu erkennen, sie wahrzunehmen und mich so lange um sie zu kümmern bis sie aufgelöst sind und ich der Liebe in meinem Herzen mehr Platz geben kann. Dann kann ich diese ausgebreitete Liebe mit Leichtigkeit weitergeben und fühle mich mit allem durch die wahre Liebe verbunden.

*Betrachte die Welt als dein Selbst,
habe Vertrauen zum Sosein der Dinge,
liebe die Welt als dein Selbst;
dann kannst du dich um alle Dinge kümmern.
Laotse, Tao Te King, Peter Kobbé (Übers.)*

Alles Liebe!
Heidi