

Michael Tischinger

SELBSTLIEBE

Weg der inneren Heilung

HERDER The logo consists of a large, stylized number '4' with a smaller '5' integrated into its base, all in a light gray color.

FREIBURG · BASEL · WIEN



Taschenbuchausgabe 2022
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: FWstudio/shutterstock

Satz: Daniel Förster, Belgern
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Taschenbuch 978-3-451-03354-4
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82668-9

INHALT

VORWORT	7
SELBSTLIEBE VERSTEHEN	11
Das Beste, was du sein kannst, du selbst zu sein	11
Was genau ist mit Selbstliebe gemeint?	15
Mensch – erkenne dich selbst!	20
Warum es so schwer ist, sich selbst zu lieben	26
Woran erkennen wir fehlende Selbstliebe?	32
Was mit Selbstliebe nicht gemeint ist.	38
Selbstliebe versus Egozentrik	38
Selbstliebe versus Narzissmus	40
Das Verhältnis von Selbst- und Nächstenliebe	44
LEBEN IST GESCHICHTE – GESCHICHTEN SIND LEBEN	49
Inspirierende Geschichten auf dem Weg zur Selbstliebe	54
Selbstliebe ist ... sich mit seinem eigenen Leben aussöhnen	54
<i>Grenzgänger • Paul • Mein Engelchen • Der verlorene Sohn</i> <i>• Protokoll einer Heilung • Richter Gnadenlos • Die Leidfor-</i> <i>mel • Heilraum Natur</i>	

Selbstliebe ist ... ein wirkliches Interesse für sich selbst entwickeln	74
<i>Im Alltagsstress • Der Selbst-Entwickler • Begegnung auf dem Radweg • Freude sabotieren • Ja, aber • Safety Last! • Die Macht der inneren Einstellung</i>	
Selbstliebe ist ... sich selbst ganz und gar annehmen	95
<i>Eine neue Beziehung • Die eigene Identität • Das Namens- Geschenk • Umtopfen • Jakobs Kampf • Akzeptanz und Wi- derstand • Tee mit Beate • Der Weg des Lichts</i>	
Selbstliebe ist ... sich in schweren Zeiten mit Selbstmitgefühl begegnen	116
<i>Das Weihnachtsgeschenk • Blind vor Wut • Der Geldautomat • Schwitzbütte • Gedanken Müll • Unschuldig • Klapper- storch • Die Farbe Gelb</i>	
Selbstliebe ist ... die eigene Liebesfähigkeit und Lebenswürdigkeit spüren	137
<i>Geschenk des Himmels • Das Schreckgespenst • Stille heilt • Das Aikido-Prinzip • Verletzungen und Fähigkeiten • Selbst- achtung • Grüner Käfer in grünem Gras</i>	
Selbstliebe ist ... Fürsorge für sich selbst übernehmen	157
<i>Freizeit • Die Erlebnisdusche • Selbstoptimierung • Papa – wo bist du? • Gehirn-Erschütterung • Nein sagen dürfen • Geschlechter(t)</i>	
Selbstliebe ist ... Liebe empfangen und Liebe weitschenken	176
<i>Der Segen des Großvaters • Segnen und Fluchen • Der Erin- nerungsbaum • Dankbarkeit • Das Leben nehmen • Liebes- Leben • Telefon-WG</i>	

SCHÖPFERISCH DIE EIGENE LEBENSGESCHICHTE GESTALTEN	197
---	-----

DANK	205
----------------	-----

LITERATUR	207
---------------------	-----

VORWORT



Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke.

MILAREPA, TIBETISCHER MEDITATIONSMEISTER

Ich empfinde tiefe Dankbarkeit, dass ich in meinem Leben immer wieder zur rechten Zeit neue Inspirationen erhalten durfte. Manchmal war es eine Begegnung mit einem Menschen oder eine Erfahrung in der Natur, die mir eine ganz neue Einsicht ermöglichte. Manchmal bin ich einfach wieder an etwas erinnert worden, was ich bereits wusste, jedoch vergessen hatte und was ich an diesem Punkt meines Lebens gut gebrauchen konnte. Es scheint mir tatsächlich so zu sein, dass alles, was uns begegnet, ob es altbekannt ist oder ganz neu und unerwartet zu uns findet, eine Möglichkeit zum inneren Wachstum darstellt.

Oftmals sind die wichtigsten Botschaften des Lebens in Form von Geschichten zu mir gekommen. Geschichten, die andere mir erzählt haben. Geschichten, die ich selbst erlebt habe. Das Leben schenkt uns immer wieder neue Geschichten, und es braucht unsere Bereitschaft, unser Herz zu öffnen, um diesen Geschichten zu lauschen und sie auf neue Weise zu verstehen.

In diesem Buch habe ich 52 Geschichten niedergeschrieben, die sich in meinem eigenen Leben ereignet haben oder mir zugetragen worden sind. Wenn Sie wollen, können Sie nach Lust und Laune mehrere dieser Geschichten am Stück lesen, oder Sie verteilen diese über ein Jahr und lassen sich jede Woche von einer Geschichte und von dem, was das Leben Ihnen dadurch zuflüstern mag, überraschen. Fühlen Sie sich frei, die Geschichten in der Reihenfolge zu lesen, wie es Ihnen gerade beliebt. Vielleicht erspüren Sie intuitiv, welche Geschichte womöglich gerade jetzt den Weg zu Ihrem Herzen finden möchte.

Stellen wir uns das Leben wie eine Schule vor, in der wir zeitlebens immer wieder etwas Neues dazulernen und wachsen dürfen, so können auch Krankheiten und Krisen als Teil dieser Lebensschule verstanden werden. Sie enthalten vielleicht besonders wichtige Lektionen, um etwas Entscheidendes über unser Leben zu verstehen. Letztlich können wir aber jederzeit Wichtiges erfahren, wenn wir mit einem offenen Herzen jedem neuen Tag – und damit dem Leben selbst, so wie es sich vor uns Moment für Moment entfaltet – begegnen.

Es geht in der Lebensschule nicht darum, dass wir uns anstrengen und abmühen, sondern dass wir unser Herz öff-

nen und uns beschenken lassen. So kann jede Begegnung, jede Episode unseres Lebens, jede noch so kleine Lebens-Geschichte zu unserem inneren Wachstum beitragen. Einfach so – ohne dass wir uns besonders anstrengen müssten. Lernen wir zu leben, so ist Leben selbst die Belohnung.

Die Geschichten, die Sie im Hauptteil dieses Buches finden, haben sich so oder so ähnlich tatsächlich ereignet. Sind sie mir in meiner Tätigkeit als ärztlicher Psychotherapeut anvertraut worden, habe ich die betreffende Person um Erlaubnis gebeten, ob ich die Weisheit, die in dieser Geschichte verborgen liegt, weitererzählen darf. Damit keine Rückschlüsse auf die jeweilige Person möglich sind, habe ich die Namen und den Kontext der Geschichte verändert, doch der eigentliche Inhalt der Geschichte blieb erhalten.

Ich danke an dieser Stelle all jenen, die mir ihre Geschichten anvertraut und die Erlaubnis gegeben haben, die darin enthaltene Weisheit weiterzuerzählen. Ich danke dem Leben selbst für all die Wunder-vollen Geschichten, die es uns allen tagtäglich schenkt. Geschichten, die uns nicht beim Einschlafen, sondern beim Aufwachen helfen! Ich wünsche Ihnen die Bereitschaft, sich auf die Geschichten dieses Buches mit offenen Herzen einlassen zu können, um daraus Ermutigendes für Ihre eigene Lebensgeschichte und Inspirierendes für Ihren Weg der Selbstliebe zu entdecken.

Michael Tischinger, Oberstdorf im Sommer 2017

SELBSTLIEBE VERSTEHEN



DAS BESTE, WAS DU SEIN KANNST, DU SELBST ZU SEIN

Als Chefarzt einer psychosomatischen Fachklinik begleite ich täglich Menschen, die in ihrem Leben an einen Punkt gekommen sind, wo es so wie bisher nicht gut weitergehen kann. Zu Beginn frage ich stets danach, was genau es sei, das sie in die Klinik geführt habe.

Oftmals höre ich als Antwort Sätze wie »Ich fühle mich erschöpft und ausgelaugt« oder »Ich befinde mich in einer Depression und leide an starken Ängsten« oder »Ich bin permanent im Stress und mein Körper sendet mir Signale, dass alles zu viel geworden ist«.

Dies ist jedoch nur die äußere Symptomebene, die quasi an der Oberfläche sichtbar wird. Wenn wir gemeinsam genauer nachforschen und die Frage, was den Einzelnen *wirklich* hierher geführt hat, erkunden, kommt darunter noch etwas anderes zum Vorschein: Ich höre dann Aussagen wie »Ich bin mir selbst fremd geworden. Ich kenne meine wirklichen Bedürfnisse nicht mehr. Ich nehme meine Gefühle nicht mehr wahr. Ich spüre mich selbst gar nicht mehr. Ehrlich gesagt bin ich mit mir selbst nicht gut umgegangen, oder habe es zugelassen, dass andere mich nicht gut behandelt haben.«

Und wenn wir gemeinsam noch genauer hinschauen, höre ich auf die Frage »Was hat Sie letztlich *wirklich*, *wirklich* hierher geführt?« ganz häufig, dass Menschen im Innersten an sich zweifeln, ob sie gut genug sind, ob sie ihren eigenen Ansprüchen genügen oder vor den Augen anderer bestehen können. Bin ich, so wie ich bin, wirklich ganz in Ordnung? Bin ich, so wie ich bin, wirklich liebenswert?

Oftmals stoßen wir dann auf ein Thema, mit dem jemand noch nicht ganz im Reinen ist, wo innerlich nicht wirklich Frieden herrscht. Oder jemand lehnt an sich oder seiner Lebensgeschichte etwas ab und kann sich selbst nicht wirklich wertschätzen, geschweige denn lieben.

Im Wesentlichen scheint es bei Heilungsprozessen immer wieder um Folgendes zu gehen:

Der Weg der Genesung ist der Weg vom Sich-selbst-entfremdet-Sein hin zum Sich-selbst-Kennenlernen, vom Sich-selbst-Kennenlernen zum Sich-selbst-Annehmen bis hin zum Sich-selbst-Lieben.

Wer sich selbst nicht liebt, läuft Gefahr, ständig das Bedürfnis zu haben, von anderen bestätigt werden zu müssen. Gleichzeitig kann er in einem Zustand der fehlenden Selbstliebe auch die Liebe der anderen nicht wirklich annehmen. Er oder sie sehnt sich zwar danach, von anderen geliebt zu werden, doch die anderen spiegeln nur das, was ohnehin in ihr oder ihm ist: die Überzeugung, nicht wirklich liebenswert zu sein.

Wer sich selbst nicht lieben kann, wird es zudem schwer haben, andere zu lieben. Wer sich selbst nicht mit Mitgefühl begegnet, kann auch kein wirkliches Mitgefühl für andere haben. Wer mit sich selbst nicht großzügig ist, kann auch anderen nichts gönnen. Wir können nicht wahrhaft etwas anderes geben als das, was in uns selbst ist. Wer sich selbst für wertlos hält, wird auch die Wertschätzung eines anderen nur schwer annehmen können, weil es seinen tiefsten inneren Überzeugungen widerspricht. Dabei sind wir so sehr auf die Erfahrung angewiesen, uns von anderen geliebt zu wissen! Halten wir es für möglich, dass wir tatsächlich liebenswert, der Liebe wert, sind, so können wir uns auch mehr und mehr in den Augen anderer geliebt wissen.

Sich selbst lieben, meint ein ganzes Ja für sich selbst zu haben. Kein »Ja, aber«, kein »Jein« oder »vielleicht« – sondern ein von Herzen kommendes Ja zu mir selbst. Ja, ich bin in Ordnung, so wie ich bin. Ja, ich bin auf dieser Welt willkommen und ich bin ein wunderbares, liebenswertes Wesen, so wie alle anderen in Wirklichkeit auch.

Halten wir uns selbst für nicht in Ordnung oder für nicht sonderlich liebenswert, dann meinen wir, irgendetwas tun

oder leisten zu müssen, um uns des eigenen Selbstwertes zu versichern und der Liebe anderer als würdig zu erweisen.

Diese Verunsicherung führt zu einer oftmals subtilen, aber permanenten Grundspannung, weil wir tief in uns drinnen immer noch an unserem Gutsein zweifeln. So strengen wir uns immer weiter an, um über Tun und Leisten Anerkennung und Bestätigung von außen zu erhalten.

Oftmals halten wir diese Anstrengung für ganz normal, weil wir immer noch davon überzeugt sind, uns vor anderen und uns selbst beweisen zu müssen. Dies geschieht letztlich aus der Angst heraus, nicht gut genug zu sein, nicht richtig zu sein, abgelehnt zu werden oder von anderen nicht anerkannt zu werden.

Dahinter steckt ein gravierendes Missverständnis: Wir verwechseln Anerkennung mit Liebe.

Anerkennung bekommen wir für das, was wir getan, geleistet haben. Liebe wird uns hingegen geschenkt, weil wir sind, für unser So-Sein und Da-Sein als Mensch.

Womöglich ist die einzig wichtige Aufgabe unseres menschlichen Lebens, in unserer Fähigkeit uns selbst und andere zu lieben zeitlebens zu wachsen und zu reifen. Diese lebenslange Reise beginnt damit, dass wir ein wohlwollendes Interesse für uns selbst aufbringen, dass wir wirklich an uns selbst und dem, was in uns lebendig ist, interessiert sind.

Was glauben Sie, was geschehen würde, wenn Sie mehr und mehr ein *wirkliches* Interesse für sich selbst entwickeln würden? Wie würde sich Ihre Selbstwahrnehmung verändern? Und wie würde es wohl die Qualität Ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflussen?

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie womöglich noch ganz am Beginn dieser Reise zu sich selbst stehen oder bisher nur in ganz, ganz winzigen Schritten vorangekommen sind, dann akzeptieren Sie dies, so wie es gerade ist. Vielleicht ist es hilfreich, sich Reisebegleiter zu suchen, die Sie dabei unterstützen, ermutigen und Ihnen auf dieser Reise das Gefühl geben, willkommen zu sein.

Haben Sie Geduld. Machen Sie sich bewusst, dass ein Säugling, der groß und stark werden möchte, auch nicht damit beginnt, eine große Familienpizza zu verschlingen. Im Gegenteil: Er nimmt zunächst flüssige Nahrung zu sich und wird dann nach und nach an Brei und pürierte Kost herangeführt. Erst viel später lernt er die Fülle der unterschiedlichen Lebensmittel kennen und beginnt kleine Portionen davon zu kosten. Lassen auch Sie sich genug Zeit, nach und nach die Fülle der Erfahrungen, die sich aus einem Leben in Selbstliebe ergeben, zu erforschen. Bleiben Sie neugierig. Haben Sie ein wirkliches Interesse an sich selbst. Ebenso wünsche ich Ihnen ein echtes Interesse für Ihre Mitmenschen. Seien Sie neugierig und bleiben Sie bereit, immer wieder Ihr Herz zu öffnen.

WAS GENAU IST MIT SELBSTLIEBE GEMEINT?

Selbstliebe ist zunächst eine Haltung, die wir uns selbst entgegenbringen. Sie besteht aus einem achtsamen, offenen, freundlichen und fürsorglichen Umgang mit uns selbst.

Sie zeigt sich in der Beziehung, die wir zu uns selbst haben. Es ist eine Art und Weise, wie wir mit uns selbst verbunden sind. Selbstliebe meint in dieser Hinsicht eine wohlwollende, wertschätzende und liebevolle Weise des in der Welt Seins. Es bedeutet, ein wirkliches Interesse für uns selbst aufzubringen. Selbstliebe fordert uns heraus, uns immer wieder nach innen zu wenden, um wahrzunehmen, was in diesem Moment in uns lebendig ist. Selbstliebe nimmt die Stimme unseres eigenen Herzens wahr und sehnt sich danach, sich von dieser Stimme leiten zu lassen.

Aber Selbstliebe ist noch viel mehr. Es ist eine tiefe Form der Verbundenheit mit dem Mysterium unseres eigenen Lebens. Wer sich selbst zu lieben beginnt, erahnt, welch riesiges und unendliches Wunder das Leben ist. Wer sich selbst liebt, beginnt, sein eigenes Sein mit Verehrung zu empfangen. Er beginnt zu staunen, welch großartiges Wunder die eigene menschliche Schöpfung ist. Er kann tiefe Dankbarkeit für das Geschenk seiner Existenz empfinden.

Der Kirchenlehrer Augustinus von Hippo brachte das Dilemma unseres unerwachten Menschseins bereits im 4. Jahrhundert auf den Punkt: »Die Menschen machen weite Reisen, um zu staunen über die Höhe der Berge, über die riesigen Wellen des Meeres, über die Länge der Flüsse, über die Weite des Ozeans und über die Kreisbewegungen der Sterne. An sich selbst gehen sie vorbei, ohne zu staunen.«

Unser menschlicher Organismus ist ein großartiges Wunderwerk. Wenn wir begreifen, welch phantastisches Geschenk uns mit unserem Körper und unserem menschlichen Geist gegeben wurde, ist die einzig mögliche Ant-

wort Dankbarkeit, Ehrfurcht und Staunen. Selbstliebe wird so zum Ausdruck eines inneren Erfülltseins. Wir können uns im Einklang mit der Schönheit der großen Schöpfung erfahren. Wir erleben unser eigenes Sein als kostbares und wertvolles Geschenk des Lebens an uns selbst.

Der Schriftsteller Erich Fried hat in seinem Essay »In der letzten Zeit vor meinem Tod« über die Liebe zu sich selbst Folgendes geschrieben:

»In der letzten Zeit vor meinem Tod ist meine Selbstliebe wieder größer geworden. Nicht auf Kosten der Liebe zu meinen Kindern oder zu meiner Frau Die Selbstliebe ist etwas ganz anderes, zum Teil eine Wiederentdeckung. Morgens nach dem Erwachen kann ich mit einer Fingerkuppe die Haut über meinen Rippen streicheln und ihre warme, weiche Berührung genießen wie als kleines Kind. Auch dass mein ganzer Körper, wo immer ich ihn anrühre, Beine, Bauch, Geschlecht, Arme, greifbar vorhanden ist, solid und sich gleichzeitig recht wohl fühlt, kann eine kleine Freude sein, die ich mir jetzt fast jeden Tag nach dem Erwachen und vor dem Einschlafen bereite. Manchmal fahre ich mir auch untertags mit der Hand liebevoll über den Nacken, über die Wange, oder mit der Rechten über den linken Oberarm, und finde das gut. Manchmal wird mir bei diesem Wissen und Fühlen meines Vorhandenseins ganz warm.«

Mir geht es weniger darum, eine allgemein gültige Definition, was Selbstliebe denn sei, vorzustellen. Vielmehr bewegt mich die Frage, woran wir denn erkennen können, ob jemand sich selbst liebt. Woran erkenne ich, dass ich mich selbst liebe? Woran erkennen Sie, dass Sie sich selbst lieben?

Für mich persönlich bedeutet es, in einer wirklichen Verbindung zu meinem Inneren zu stehen. Mich selbst wahrzunehmen, mich zu spüren, mich in meinem Körper zuhause zu fühlen. Ich bin im gegenwärtigen Moment ganz bei mir. Ich bejahe den ständigen Wechsel im Fluss des Lebens. Ich bleibe mir selbst gegenüber freundlich und wohlgesonnen, egal, ob ich mich gerade glücklich oder unglücklich fühle.

Gebrauchen wir das Wort »Liebe«, so denken wir in aller Regel an starke, angenehme Gefühle. Es wäre naheliegend zu glauben, dass es bei der Selbstliebe darum ginge, diese leidenschaftlichen, beseelten Gefühle mir selbst entgegenzubringen. Doch darum geht es in Wirklichkeit nicht. Es ist vielmehr eine Bereitschaft, mir selbst, in jeder Situation, mit allem, was zu mir gehört, mit Freundlichkeit und Wohlwollen zu begegnen.

Für mich trifft das indische Pali-Wort *metta* diese Seinsqualität, die ich mit Selbstliebe verbinde, am ehesten. *Metta* wird gewöhnlich mit »Liebe« oder »liebender Güte« übersetzt. Es stammt jedoch aus zwei Wurzeln. Zum einen steht es für »sanft« und wird gerne in der buddhistischen Tradition mit dem sanften Fallen eines Regens verglichen, der ohne Unterschied auf alle Felder und Wiesen niedergeht,

ohne etwas zu bevorzugen oder abzulehnen. Die zweite Wurzel von *metta* ist »Freundschaft«. Zusammengenommen bedeutet *metta* also eine sanfte Freundschaft, die zunächst bei mir selbst beginnt und ausnahmslos allen Aspekten meines eigenen Menschseins zugutekommt.

Dies ist die Basis von Selbstliebe, so wie ich sie verstehe. Von da aus kann diese Qualität der sanften, freundschaftlichen Verbundenheit sich unterscheidungslos weiter verschenken.

Übe ich mich in der Haltung der Selbstliebe, kann ich mir, egal wie ich mich im gegenwärtigen Moment auch fühlen mag, meiner eigenen Liebenswürdigkeit gewiss sein. Auf dieser Basis sehne ich mich danach, dass auch alle Menschen um mich herum sich ihrer eigenen Liebesnatur bewusst sein können.

Tatsächlich können wir, wenn wir uns selbst lieben, auch leichter die Liebe anderer annehmen, ohne sie zu fordern. Ebenso sind wir dann in der Lage, die Liebe, die wir für uns selbst empfinden, auch an andere weiterzugeben. In dem Maße, wie wir Zuneigung für uns selbst empfinden, ist Zuneigung vorhanden, die auch verschenkt werden kann.

Selbstliebende Menschen öffnen sich für die wahre Bestimmung ihres Lebens, für das, was sich durch sie realisieren möchte. Sie schauen mit weichen Augen auf sich und auf andere. Sie sehen das Wertvolle in sich und in den anderen. Menschen, die sich selbst lieben, sind innerlich frei. Sie brauchen ihr Inneres nicht mit dem Äußeren der anderen zu vergleichen. Sie sind ganz bei sich. Sie müssen

mit ihrem Können, ihrer Leistung nicht prahlen und bringen doch ihre ganze Schönheit zum Ausdruck.

Ein selbstliebender Mensch bejaht auch die Polaritäten, die Widersprüchlichkeiten seines Lebens. Er ist bereit, seinen Schattenseiten mit einer annehmenden Haltung zu begegnen. Er ist sich bewusst, dass er Fehler machen wird. Auch wenn er etwas gut meint, so gelingt es nicht immer gut. Er kann sich selbst verzeihen. Wer sich selbst wohlwollend begegnet, strahlt auch für andere eine geistige Großzügigkeit aus. Er strahlt von innen her ein Licht, eine Schönheit aus, wie sie kein noch so aufwendiges Make-up und kein noch so schöner Schmuck hervorbringen könnte. Es ist sein wahres Selbst, das strahlt und immer mehr strahlen möchte.

MENSCH – ERKENNE DICH SELBST!

Viele Menschen nehmen sich auf eine sehr reduzierte Weise wahr. Sie verbinden etwa ihren Selbstwert ausschließlich mit dem, was sie leisten. Sie nehmen sich selbst eingeschränkt wahr – und nehmen dadurch auch andere und ihr eigenes Leben in einer reduzierten Form wahr. Sie neigen dazu, ihre Aufmerksamkeit zu sehr nach außen zu richten, und bekommen dadurch zu wenig von ihrem Inneren mit, von den Schätzen, die in ihnen da sind.

Erkenne dich selbst! So stand es wohl am Eingang des Apollo-Tempels in Delphi zu lesen. Diese Aufforderung lädt den suchenden Menschen ein, innezuhalten, bei sich selbst anzukommen: