



## Warum Selbstliebe so gesund ist

In Gesprächen fiel mir auf, dass „Selbstliebe“ oft mit „Egoismus“ oder „Selbstwert“ verwechselt wird.

„Egoismus“ stellt gegenüber Selbstliebe stets die eigene Person in den Mittelpunkt und verfolgt rücksichtslos überall den Nutzen für die eigene Person. „Selbstwert“ dagegen ist etwas, was sich in den Augen eines Betrachters ändern kann, also relativ ist. Wenn Sie beispielsweise ein für Sie wichtiges berufliches Ziel erreicht haben, schätzen Sie möglicherweise Ihren Selbstwert als sehr hoch ein. Sie denken, dass dieser Wert für Ihren Mitarbeiter genau so hoch liegen müsste. In Wirklichkeit aber stuft er Sie vielleicht wesentlich niedriger ein, weil Sie ihn in seinen Augen Ihren Erfolg nur durch Glück erreicht haben.

Selbstliebe ist unabhängig von „Leistung“ jeglicher Art. Allein Ihre Existenz, Ihr Sein, ist ausreichend, um lebenswert zu sein. Für sich selbst und für andere. Schließlich existiert im gesamten Universum niemand anderer, der so ist wie Sie. Ich konnte beobachten, dass mangelnde Selbstliebe dazu führen kann, dass sich Mensch für andere aufopfern und die eigene Person körperlich, geistig und seelisch vernachlässigen. Aber was nutzt es langfristig anderen, wenn Sie irgendwann nichts mehr geben können, weil Sie sich selbst zu sehr „verausgabt“ und vergessen haben, die eigenen Ressourcen wieder aufzufüllen? Wenn Sie selbst „immer weniger werden“, sich immer kraftloser fühlen, weil Ihnen eine „aufzehrende“ Situation den Appetit verschlägt und Sie immer weniger essen? Oder wenn Sie „an Gewicht zulegen“, weil Sie sich unbewusst vor den Übergriffen anderer schützen müssen, nicht „Nein“ sagen können und statt dessen die „gewichtigen“ Worte Ihres Körpers nutzen müssen? Und danach unter Ihrem Übergewicht leiden?

Ein Mangel an Ruhe und Stille, der Drang, immer perfekt sein zu wollen und sich stets mit anderen vergleichen hindert einen daran, eigene Grenzen und Potenziale zu erkennen. Es ist keinesfalls egoistisch, sich daher mindestens einmal täglich zurückzuziehen, auch wenn andere meinen, Sie müssten sich um sie kümmern. Wenn man sich kennenlernt, wird man auch Schattenseiten an sich entdecken. Seiten, die man selbst an sich nicht mag. Die Bewertung, ob etwas eine „Schattenseite“ ist, könnte aber auch von jemand anderem stammen. Von Eltern, Lehrern oder zum Beispiel von einer Religion. Es lohnt sich also zu hinterfragen, woher die eigene Einstellung zu bestimmten Eigenschaften, die man an sich nicht gut findet, kommt. Doch erst, wenn man annehmen und lieben kann, was man vorfindet, ist eine Veränderung – für den Fall, dass man diese tatsächlich selbst will – möglich. Jeder Mensch hat positive und negative Seiten. Beide zusammen ergeben das einzigartige Wesen, das Sie sind. Seien Sie großzügig mit sich selbst, wenn Sie manchmal Ihre Schattenseiten zeigen. Drücken Sie öfter ein Auge zu, verbiegen Sie sich nicht mehr und reden Sie mit sich selbst, so wie Sie mit einem lieben Freund sprechen würden, den Sie trotz seiner Ecken und Kanten lieben.