

Selbstliebe

von Veit Lindau

WER SEIN NATÜRLICHES SELBST LIEBT¹, IST FREI.



Als Coach und Lehrer lautet eine der häufigsten Fragen, die ich meinen Klienten stelle:

„Was wollen Sie wirklich-wirklich?“

Warum wirklich-wirklich? Weil wir manchmal Dinge wollen, die zwar unser Ego belohnen, doch unser Selbst nicht nähren. Es ist meine berufliche Passion, Menschen darin zu unterstützen, in dem, was sie lieben, Erfolg und Erfüllung zu erfahren. Erfolg ist ein zweischneidiges Schwert – denn nicht jeder Erfolg schenkt uns auch Erfüllung. Wer sich dem Thema Erfolg nähert, erspart sich viel Leid, wenn er lernt, zwischen Ego-Lohn und Selbstliebe zu differenzieren.

¹ Selbst-Liebe ist nicht dasselbe, wie Narzissmus. Narzissmus ist die Verliebtheit in ein Bild, das man von sich hat. Selbst-Liebe ist ein offenes JA zu allen Facetten unseres Wesens, die jetzt und hier in unserem Bewusstsein auftauchen.



Der Unterschied zwischen Ego-Lohn und Selbstliebe

Wir leben in einer Belohnungskultur. Von klein auf wird uns beigebracht, Freude mit Leistung zu koppeln.

Wenn wir als Babys den Weg aufs Töpfchen finden, strahlen unsere Eltern.

Wenn wir im Kindergarten artig sind, bekommen wir ein Bienchen.

Wir stopfen in der Schule sinnlose Information in uns hinein, um gute Zensuren zu bekommen.

Wir arbeiten ein Jahr hart, um uns mit zwei Wochen Urlaub zu belohnen.

Wir kleiden uns, um Gefallen zu finden.

Wir legen uns eine nette Fassade zu, um gemocht zu werden.

Belohnung ist in der westlichen Leistungsgesellschaft ein anerkanntes Prinzip. Wir haben uns kollektiv darauf geeinigt, dass dieses Prinzip die Basis für Wohlstand und Fortschritt ist. **Doch ist Belohnung auch die Basis für Erfüllung?**

Ja, wir fühlen uns gut, wenn wir ein Ziel erreichen. Doch wie lange hält diese Befriedigung an?

Wir sind stolz, wenn wir eine Bestleistung erbringen. Doch was ist, wenn wir im Alter nicht mehr so gut funktionieren?

Ja, es ist eine berauschende Erfahrung, von einem anderen Menschen verliebt oder bewundert angeschaut zu werden. Doch wie geht es uns, wenn derselbe Mensch sich morgen von uns abwendet?

Unsere frühe Ausrichtung auf Leistung kurbelt den weltlichen Fortschritt an, doch im Schatten dieses Belohnungssystems gedeiht die vielleicht destruktivste Krankheit der westlichen Zivilisation: **Selbsthass**. Auch wenn das Wort **Hass** für manchen Leser zu drastisch klingen mag, verwende ich es bewusst, denn es ist auch als Wortstamm in **Hässlichkeit** enthalten. Wenn wir etwas in uns als **hässlich** empfinden, entziehen wir ihm unsere Liebe und bekämpfen es.

Wie entsteht die Erfahrung von Hässlichkeit?

Untersuchungen zeigen, dass Kinder in unserer westlichen Gesellschaft mehrere hundert Male pro Tag die nonverbale und verbale Botschaft erhalten: „So, wie du bist, bist du nicht gut genug!“ Manchmal sind es Worte. Oft sind es subtile Gesten, wie das Verziehen der Mundwinkel.

Ich habe an anderer Stelle viel über die Macht von Paradigmen geschrieben. Hier nur so viel: Paradigmen sind Überzeugungen, die wir so früh und so oft präsentiert bekommen, dass wir sie nicht mehr bewusst denken, sondern sie zutiefst mit unserer Weltsicht verschmelzen.

Vielen meiner Klienten ist es nicht bewusst, dass die Hauptmotivation für ihre Ziele oft nicht Selbstliebe, sondern Selbst-Ablehnung ist. Dahinter steht die unbewusste Überzeugung: „So, wie ich bin, bin ich nicht gut genug.“

„Ich muss noch mehr Geld auf dem Konto haben, dann darf ich mich an meinem Leben erfreuen.“

„Fünf Kilo weniger, dann bin ich wieder liebenswert.“

„Wenn ich meine Seelenpartnerin gefunden habe, werde ich mich geliebt fühlen.“

„Wenn ich spirituelle Erleuchtung gefunden habe, wird all die menschliche Unvollkommenheit von mir abfallen.“

Ich selbst habe zehn Jahre intensiver Suche, angefüllt mit Satsang, Meditation, bewusstseinsverändernden Substanzen und Askese gebraucht, um zu erkennen, dass meine Sehnsucht nach dem Licht im Grunde genommen nur die Flucht vor meinem Schattens war.

Was ist dieser Schatten?



Mit dem System der Belohnung kommt die Überzeugung, für Liebe etwas tun zu müssen. Wir verlieren das Vertrauen und somit den Zugang in unser natürliches Einfach-So-Sein. Etwas scheint uns immer zu fehlen.

In der Medizin gibt es den Überbegriff der **Autoimmunerkrankungen**. Bei diesen Krankheiten erkennt das Immunsystem irrtümlicherweise körpereigenes Gewebe als zu bekämpfenden Fremdkörper. D.h. ein Teil des Körpers kämpft gegen einen anderen. **Mangelnde Selbstliebe ist eine seelische Autoimmunerkrankung**. Wir richten unsere Lebenskraft gegen uns selbst. Alles, was wir als hässlich, unvollkommen und schlecht empfinden, wird in den Schatten unseres Bewusstseins verdrängt: Schwäche, Fehler, Neid, Angst, Tränen, Wut,...

nen, Wut,...

Diese Energien dort im Dunklen zu halten, kostet Leben. Ich lade meine Klienten ein, die jahrzehntealte Erschöpfung zu spüren, die dieser Kampf auslöst. Denn bevor wir uns neue Ziele stellen, ist es wichtig, den Unterschied zu spüren – zwischen einem Weg, der sich aus uns selbst heraus natürlich und freudvoll entfaltet und einem Weg, den wir entlang hasten, weil wir glauben, nicht vollkommen zu sein.

Wer sich für wahren Erfolg interessiert – egal in welchem Bereich seines Lebens – sollte die folgenden Fragen gründlich erforschen:

Was ist meine tieferliegende Motivation? Warum möchte ich dieses Ziel erreichen?

Gehe ich diesen Weg, um mein Ego zu belohnen oder weil ich mich selbst liebe?

Woran erkenne ich den Unterschied?

Ich könnte an dieser Stelle viele Kriterien aufzählen, doch es gibt ein untrügliches, sehr einfaches Zeichen, an dem du sofort überprüfen kannst, ob du dich gerade wirklich auf deinem Weg befindest.

Dieses Zeichen ist dein weicher Bauch.

Steht deine Handlung im Einklang mit dir, ruhst du im Zentrum deiner Kraft.

Tust du etwas, was deinem natürlichen Selbst widerspricht, verspannt sich dein Bauch.



Unsere Kultur hält Anstrengung für einen natürlichen Zustand. Schauen wir uns die Menschen auf der Straße an: Gesichtsausdrücke und Körperhaltungen sprechen Bände. Anspannung ist Normalität. Ein Yogalehrer von mir pflegte zu sagen: Wahres Yoga besteht nicht in akrobatischen Höchstleistungen, sondern in der Kunst, die Herausforderungen des Lebens mit entspanntem Bauch zu meistern.

Erfolg und Selbstliebe

Leben ist nicht perfekt. Shit happens. Täglich sind wir mit klitzekleinen oder riesengroßen Herausforderungen und Ent-Täuschungen konfrontiert.

Wir wollen gut drauf sein, doch irgendwie macht der Herbst uns traurig.

Unser Kind schreit.

Wir haben ein wichtiges Vorstellungsgespräch, doch wir sind krank.

Ein großes Geschäft platzt.

Wir verlieren einen geliebten Menschen.

Shit happens. Die spannende Frage ist: Wie gehen wir damit um? Missbrauchen wir die Situation, um uns zu bestrafen? Oder nutzen wir sie als Gelegenheit, uns noch nackter in unserer Unvollkommenheit zu lieben?

Wenn wir uns nur mögen, wenn wir gut funktionieren, sitzen wir in der Falle der Ego-Belohnung. Selbstliebe ist nicht von unserem weltlichen Erfolg abhängig. Wenn wir Erfolg suchen, um uns endlich lieben zu können, wird diese Rechnung nicht aufgehen. Egal, was wir Großartiges leisten, tief in uns wird die Frage bohren:

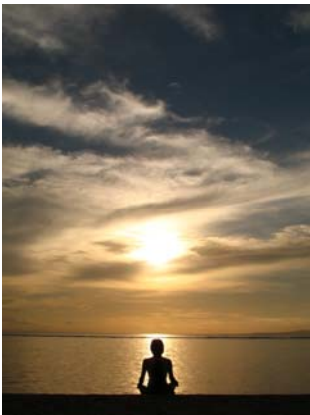
„Was ist, wenn ich mal nicht mehr erfolgreich, schön, stark, ... bin?“

Selbstliebe folgt nicht unserem weltlichen Erfolg.

Doch wahrer Erfolg ist die natürliche Frucht der Selbstliebe.

Wenn wir uns selbst lieben, springen wir vielleicht nicht mehr am höchsten und rennen nicht mehr am schnellsten, doch wir haben die Freude an unserer Seite. Wer sich selbst nicht mag, hastet den Weg entlang, um das Ziel am Horizont zu erreichen. Wer sich liebt, ruht in sich und genießt den Weg. Außerdem macht Selbstliebe attraktiv. Von Menschen, die sich selbst lieben, geht eine natürliche Faszination aus. Wir sind gern mit ihnen zusammen. Also, wie können wir uns selbst lieben lernen?

Der Weg in die Selbstliebe



Der Weg in die Selbstliebe ist kein Weg. Ich bezeichne es in meinen Seminaren manchmal so, weil der westliche Verstand so sehr darauf konditioniert ist, sich auf etwas zubewegen zu müssen. In Wahrheit können wir Selbstliebe nicht erreichen, sondern sie ist bereits da. Hier und jetzt. Liebe für uns selbst und allem ist unser natürlicher Seins-Zustand. Liebe gehört zu unserem Wesen, wie das Hund-Sein zum Hund.

Vielleicht ist es möglich, einem Hund per Training beizubringen, er sei eine Katze. Wenn er gelehrig ist, verhält er sich wie eine Katze. Doch das Katze-Tun wird ihn eine unnatürliche Anstrengung kosten. Vielleicht ist er sogar eine sehr erfolgreiche Katze, doch er wird abends mit dem Gefühl zu Bett gehen, dass etwas nicht stimmt. Du kannst einem Hund nicht beibringen, ein Hund zu sein. Doch du kannst ihm helfen, sich zu erinnern.

Die Fähigkeit, uns selbst bedingungslos zu lieben – in allen Facetten – ist in unserem Wesen. Alles, was uns daran hindert, es jetzt zu erfahren, sind Urteile und Überzeugungen, die wir im Laufe der Zeit angenommen hast. Wenn du mir nicht glaubst, überprüfe es selbst, wenn du dich das nächste Mal nicht magst.

Es ist nicht körperliche Schwäche, mit der wir ein Problem haben. Es ist unsere Idee, wir sollten stärker sein.

Es ist nicht unsere Angst. Es ist unser Gedanke, wir sollten mutiger sein.

Es ist nicht unsere Wut. Es ist die Idee, wir sollten jetzt nett sein, die uns gegen uns selbst kämpfen lässt.

Das Erwecken von Selbstliebe beginnt damit, das Spiel des Verstandes zu durchschauen. Du kannst dich nur als unvollkommen erfahren, weil du glaubst zu wissen, was Vollkommenheit ist. Durchschaue die lächerliche Anmaßung dieses Urteils.

Setze dich nachts unter den Sternenhimmel, versenke dich in den Anblick der Milchstraße und frage dich: „Was weiß ich über richtig und falsch?“

Streiche mit deinen lauschenden Händen über den unebenen, gefurchten Stamm eines alten Baumes und frage dich: „Was weiß ich über Schönheit und Hässlichkeit?“

Entlarve jenen inneren Richter, der dich nicht zur Ruhe kommen lässt. Die Stimme des Über-Ichs ist eine sinnvolle Korrekturhilfe im alltäglichen Leben. Doch die wesentlichen Fragen des Lebens kannst du nur mit dem Herzen beantworten. Das Über-Ich wird nie ganz mit dir zufrieden sein, es liegt nicht in seiner Aufgabe. Es wird immer etwas finden, was noch hässlich ist. Dein Herz liebt. Dein Herz staunt. Dein Herz weiß, dass du jetzt wunderschön und vollkommen bist.

Integration des Schattens



Das geistige Unterscheiden zwischen den willkürlichen Urteilen unseres Verstandes und dem Staunen unseres Herzens löst den Krampf. Nun können wir beginnen, unseren Schatten zu integrieren. Rumi, der Sufi-Mystiker, verglich unser Herz gern mit einem Gasthaus.

Selbstliebe bedeutet, die Türen und Fenster unseres Herzens weit zu öffnen und alle Gäste willkommen zu heißen. Dies ist ein radikaler Weg. Radikal kommt vom Wortstamm *radix*, die Wurzel. Deinen Schatten zu integrieren, verwurzelt dich in dir.

Wenn dein inneres Gasthaus auch unangenehme Erfahrungen wie Ohnmacht, Bitterkeit oder Angst in Frieden beherbergen kann, was kann dich dann noch aus der Balance bringen?

Wie heißt du alle Gäste willkommen?

Ehrlichkeit

Trainiere dir selbst gegenüber Ehrlichkeit. Stelle dich einmal am Tag vor den Spiegel, schau dir in die Augen und sei ehrlich. Sprich es laut aus, selbst wenn du dir komisch dabei vorkommst.

„Ja, heute war ich neidisch auf meinen Kollegen.“

„Ja, ich habe Angst, meinem Ehemann die Wahrheit zu sagen.“

„Ja, ich finde meinen Körper hässlich.“

Und vergiss nicht die leuchtenden Gäste, die wir oft aussperren. Lob, Freude, Lust...

„Ja, ich habe das heute wirklich toll gemacht.“

„Ja, ich gefalle mir heute.“

„Ja, ich habe große Lust auf Sex.“

Nach und nach öffnest du so die Türen deines Zuhauses für alle Gäste. Für alles Banale und alles Große. Alles Hässliche und alles Schöne. Unterschätze nicht die Kraft dieses einfachen Rituals. Was aus

dem Schatten deines Bewusstseins ins Licht darf, muss nicht mehr bekämpft werden. Die Energie, die sich gerade noch gegen dich richtete, steht dir nun für dich zur Verfügung.

Emotionale Weitung

Mit dem verbalen Anerkennen ist es jedoch nicht getan. Was es vor allem braucht, ist eine emotionale Weitung. Wer fähig ist, die gesamte Bandbreite an Emotionen zu fühlen, ohne dagegen kämpfen zu müssen, ist frei. Deswegen unterrichte ich in unseren Stille-Retreats so gern die buddhistische Einsichtsmeditation. Sie vertieft unsere geistige und emotionale Gelassenheit – die Kunst, Gedanken und Gefühle so zu lassen, wie sie sind. Jedem, der sich radikal mit dem Thema Selbstliebe auseinandersetzen möchte, empfehle ich, diese oder eine andere Form der Meditation zu erlernen. In dem wir uns schulen, nicht mehr auf die alte Weise auf innere Phänomene zu reagieren, entdecken wir, dass unsere Kapazität zu lieben keine Grenze hat.

Let's keep it simple

Wenn es stimmt, dass Selbstliebe unser natürlicher Urzustand ist, dann muss es einen einfachen Zugang geben, der kein Tun erfordert. Ich habe ihn für mich gefunden und möchte dich von Herzen einladen, ihn selbst zu erproben. Unser Verstand kann sich viel einreden, doch unser Körper ist ein unbestechliches und sehr intelligentes Messinstrument. Wann immer ich einen Aspekt von mir ablehne, wird mein Atem angestrengter und mein Bauch verspannt sich. Der Weg in die Selbstakzeptanz ist deshalb einfach: Ich atme bewusst und sanft aus und entspanne meinen Bauch. Sofort bin ich wieder mehr mit mir verbunden, anstatt einer Idee, wie ich sein sollte, hinterher zu jagen.



Kann es so einfach sein?

Oder sollten wir uns eher fragen: Muss es immer so schwer sein?

Probiere es aus. Es ist unmöglich, mit einem weichen Bauch etwas Unnatürliches zu tun. Vielleicht entspricht deine Körper-Silhouette dann nicht mehr den Idealen der Hochglanzjournale. Vielleicht kannst du dich beim Yoga mit einem weichen Bauch nicht mehr so verbiegen. Dafür bist du mehr in dir zuhause – präsenter und freundlicher mit dir.

Teste es eine Woche lang. Schreibe dir Erinnerungszettel, die dich an einen weichen Bauch erinnern. Wann immer du dich dabei ertappst, den Atem anzuhalten und den Bauch zu verkrampfen, lass los. Atme sanft aus und erlaube deinem Bauch, weich zu sein. Experimentiere damit.

Ist es möglich, die Steuerabrechnung mit einem weichen Bauch durchzuführen?

Was verändert sich, wenn du den Weg zu deiner Arbeit mit einem entspannten Atem gehst?

Was geschieht mit deiner Wut, wenn du sanft in den Bauch atmest?

Wie verändert sich dein Blick auf deine Umgebung, wenn du den Bauch loslässt?

Bist du bereit für ein Wunder? Darf es einfach sein?

Ich wünsche dir ein sanftes Ausatmen und einen weichen Bauch!

PS: Doch was geschieht mit dem menschlichen Fortschritt, wenn wir uns alle so lieben, wie wir sind? Entwickeln wir uns dann nicht mehr weiter, weil wir so zufrieden sind? Dieses Kapitel der Evolution muss die Menschheit noch entdecken.

Ich erfahre immer mehr, dass es neben egomotivierter Entwicklung auch eine entspannte Freude am Entfalten meiner Fähigkeiten gibt. Wie eine Rose, die ihre Knospe ganz natürlich öffnet und ihren Duft verströmt. Nicht, weil sie anerkannt werden möchte, sondern weil sie eine Rose ist. Wer wir Menschen wirklich sind und welchen Duft wir zu verschenken haben, werden wir entdecken, wenn wir gelernt haben, uns zu lieben.

So unvollkommen und so vollkommen, wie wir sind.

Mit herzlichem Gruß,



Empfehlungen zum Thema

Geführte Meditationen von Veit Lindau zum Thema: “Selbstliebe & Sinnlichkeit” und “Annehmen und Loslassen”. Bestellbar unter www.life-trust-shop.com

“The One Experience”. Eine neuntägige Initiation in Lebenskraft und Selbstliebe. 04.-13.11.2009

“Evolution der Liebe”. Selbstliebe und lebendige Beziehungen. 28.12.2009 – 02.01.2010.

Über den Autor

Veit Lindau arbeitet als Coach, Trainer und Autor. Er ist Mitbegründer des Integralen Netzwerks Life Trust.

Veits Passion besteht darin, Menschen auf ihrem Weg zu authentischem Erfolg zu begleiten. Sein Wirken dient der Auflösung scheinbarer Gegensätze, z.B. zwischen Wahl und Nichtwahl, Logik und Magie oder Disziplin und Hingabe. Sein Ansatz ist gleichzeitig bodenständig und visionär offen. Seine Lieblingsschnittstelle ist die Umsetzung von intellektuellem Wissen in gelebte Weisheit.

Siehe www.lifetrust.info und www.veitlindau.com.

