

# Selbstliebe

Selbstliebe gilt weithin als Voraussetzung dafür, überhaupt lieben zu können. Kann man andere lieben, wenn man sich selbst ablehnt?

Ein häufiges Hindernis für Selbstliebe sind die Zweifel an den eigenen Eigenschaften: Wie soll ich mich selbst lieben, wo ich doch so viel falsch mache und so unvollkommen bin? Diese Auffassung bindet die Liebe an die Bewertung von Eigenschaften und Fähigkeiten. Es ist eine bedingte Liebe. Sie sagt: „Je perfekter ich bin, desto liebenswerter bin ich.“ Wie soll es einem kranken oder behinderten Menschen dann gehen? Er kann sich keine Liebe „verdienen“.

Wahre Selbstliebe kann lieben und gleichzeitig die eigenen Schwächen und Fehler sehen. Weil sie die Kreatur in uns sieht, dieses Wunderwerk der Natur, dieses Geschöpf, das liebenswert ist, weil es so ist, wie es ist. Diese Form der Liebe ist unbedingt. Wenn wir eine Schildkröte mit staunenden und liebevollen Augen bewundern, dann schelten wir sie nicht für ihre Langsamkeit. Wenn wir unsere Katze kralen, dann verachten wir sie nicht für mangelnde Gesprächigkeit. Wir lieben sie so, wie sie ist, als eine Kreatur, die aus übergeordneter Sicht „perfekt“ ist.

Manchen Menschen scheint es leichter zu gelingen, unbedingte Liebe für andere Menschen oder Tiere zu entfalten als für sich selbst. Der Imperativ „Liebe den anderen wie dich selbst“ müsste dann glatt umgekehrt werden.

Der Unterschied zwischen bedingter und unbedingter Liebe trennt die Selbstliebe von der Selbstgefälligkeit. Letztere ist eine passive, träge und egozentrische Haltung. Sie geht von der Illusion aus, dass die eigenen Eigenschaften fehlerfrei und wunderbar sind. In seiner übersteigerten Form finden wir sie als Narzissmus (oder Selbstsucht) wieder. Die Selbstliebe dagegen kann die Unvollkommenheiten mit liebevollem Blick erkennen. Sie ermöglicht es, aktiv zu sein und sich um Änderungen zu kümmern. Entscheidend ist hierbei, dass das Motiv für die Veränderung nicht der Hass auf die Unvollkommenheiten ist, sondern die Liebe und Fürsorge für sich selbst.

In buddhistischer Terminologie können wir die Selbstgefälligkeit als nahen Gegner der Selbstliebe bezeichnen. „Nahe“ deswegen, weil sie leicht mit der Selbstliebe verwechselt werden kann. Selbsthass wäre dann der ferne Gegner.

Mit einer gehörigen Portion Selbstliebe lebt es sich leichter. Der Blick auf die eigenen Unvollkommenheiten und auf die der anderen wird sanfter und großzügiger. Die Abhängigkeit von den Urteilen der anderen wird abgebaut und die Angst vor dem Versagen weicht einer wohlthuenden Zuversicht.

Selbstliebe kann auch als Ersatz oder Fortsetzung der elterlichen Liebe angesehen werden. Was die Eltern früher nicht geben konnten oder jetzt nicht mehr geben können, das gibt man sich nun selbst.

Selbstliebe kann man üben. Wie man Vokabeln lernen kann, so kann man den Geist trainieren, eine wohlwollende und gütige Haltung zu sich selbst zu entwickeln. Dazu gibt es viele Ansätze: Manche Menschen bevorzugen verbale Methoden, andere kommen besser mit bildlichen Vorstellungen zurecht. Sie können in der formellen Meditation zur Anwendung kommen oder als kurze Sätze oder Bilder inmitten des Alltags; für wenige Sekunden oder Minuten, in der U-Bahn oder im Restaurant.

Auch die eigene Rolle kann je nach Neigung variieren. Man kann sich vorstellen,

- die Liebe sich selbst zu geben,
- sich als Kind zu betrachten und ihm die Liebe zu schenken
- oder sich von der Liebe eines anderen Wesens einhüllen zu lassen (Eltern, Geschwister, Haustiere, Gottheiten, Buddha, ...).

Jede Methode, die „wirkt“, ist gut.

*Claude Mannewitz*