

Eigenliebe – Eigensucht oder Egosmus?

Das sagte Wikipedia zum Thema Selbstliebe

Selbstliebe, auch Eigenliebe, bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst. Der Begriff ist sinnverwandt, jedoch nicht vollständig synonym, mit Begriffen wie Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstzuwendung, Selbstvertrauen und Selbstwert.

Voraussetzung für die Liebe zu anderen Menschen

Von Erich Fromm wird die Selbstliebe als Grundlage dafür gesehen, andere Menschen lieben zu können. Psychotherapeutische Konzepte wie beispielsweise die Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie von Luise Reddemann beschreiben die Selbstliebe entsprechend als Voraussetzung für eine gute Verbindung zur Welt und zu anderen Menschen.[1]

Selbstliebe ist ein wesentlicher Teilaspekt des umfassenderen Selbstwertgefühls, das in einem hohen Maße nicht nur das Selbstbild eines Menschen bestimmt, sondern auch Basis eines wertschätzenden Umgangs mit anderen Menschen ist. Die Interaktion mit der Umwelt wird zu einem wesentlichen Teil durch die Selbstliebe einer Person geprägt. Eine andere, für Sozialkontakte fast ebenso wichtige Selbstwert-Komponente ist Selbstvertrauen, d. h. das Vertrauen in die Fähigkeit, das eigene Leben gestalten und selbst gesteckte Ziele erreichen zu können (siehe auch Selbstwirksamkeit).

Abgrenzung zu Narzissmus und Überheblichkeit

Die in diesem Sinne verstandene Selbstliebe ist abgegrenzt von Überheblichkeit und Narzissmus. Die verschiedenen psychologischen oder theologischen Standpunkte gehen mit unterschiedlicher Betrachtungsweise an das Verhältnis von Selbstliebe zu Narzissmus heran, einige sehen es als sich gegenseitig ausschließend.

Entsprechend der ausschließenden Sichtweise von Selbstliebe und Narzissmus verhält sich der Narzisst egozentrisch und wichtigtuerisch, weil er sich nicht liebt und für minderwertig hält. Zitat nach Erich Fromm: „Es stimmt, dass selbstsüchtige Menschen unfähig sind, andere zu lieben; sie sind jedoch genauso unfähig, sich selbst zu lieben.“

Der Unterschied zwischen Selbstliebe und Narzissmus wird daher nochmal deutlicher, wenn man Narzissmus mit Selbstsucht oder Selbstverliebtheit übersetzt. Im Gegensatz zur Selbstliebe – also einer Selbstannahme mit allen Stärken und Schwächen – ist Selbstverliebtheit die Projektion eines idealisierten Größenselbst. Dieses überhöhte Selbstbild, in dem alle Schwächen negiert werden, ist auf permanente Bestätigung und Bewunderung angewiesen, die durch die selbstverliebte Außendarstellung der eigenen Vorzüge und Leistungen erreicht werden soll. Vor diesem Hintergrund gibt es eine gesunde Selbstliebe, aber keinen gesunden Narzissmus.

Möglichkeiten zur Stärkung von Selbstliebe

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Selbstliebe zu stärken. Diese sind nach Potreck-Rose und Jacob beispielsweise der Erwerb von Wissen, Verantwortungsübernahme und das Sich-Bewusst-Machen eigener Kompetenzen bzw. Erfolge. Hilfreich kann auch die Vorstellung eines zugewandt-liebevollen Begleiters sein, der der eigenen inneren kritischen Stimme gegenübersteht. Dieser Begleiter kann auch mittels Symbolen oder Objekten visualisiert

werden. Reddemann zeigt das Bild eines großen Hauses auf, das viele Zimmer hat. Die Herrin des Hauses gibt an, welche Gäste sich wo aufhalten dürfen. Unwillkommene Gäste lassen sich wegschicken – wie Eltern, die ihren Kindern sagen, sie sollen doch bitte in ihr Zimmer gehen. So können auch innere kritische Stimmen weggeschickt werden.

Was Selbstliebe ist

„Eigenliebe ist der Beginn einer lebenslangen Romanze“ – das wusste schon der berühmte Autor Oskar Wilde. Zu einer gesunden Beziehung mit sich selbst gehört Selbstliebe einfach dazu. Wer sich selbst liebt, kann besser mit Kritik umgehen, ist selbstbewusster und stellt sich selbstsicher neuen Herausforderungen. Dem bekannten Sozialpsychologen Erich Fromm zufolge ist Selbstliebe sogar die Grundvoraussetzung dafür, jemand anderen lieben zu können.

Wer sich selbst lieben möchte, muss daran arbeiten sich selbst zu akzeptieren, denn Selbstakzeptanz und Selbstliebe gehen Hand in Hand. Dazu gehört, dass du jede Eigenschaft an dir annimmst – die Guten wie auch die Schlechten. Wenn du etwas von dir vor anderen verbirgst, zeugt das nicht gerade von Selbstliebe. Erst wenn du deine Herkunft, dein Äußeres und auch deinen Charakter akzeptierst, kannst du anfangen dich selbst zu lieben.

Neben Selbstakzeptanz spielt auch Selbstachtung eine erhebliche Rolle. Nimmst du deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche ernst und versuchst diese zu realisieren, nimmst du dich selbst wichtig. Das gehört zur Selbstliebe dazu. Wenn du auf dein Wohlbefinden und deine Gesundheit achtest, tust du dir selbst etwas Gutes und ebnest den Weg für Selbstliebe.

Selbstliebe ist auch für viele andere Eigenschaften wichtig. Ohne Selbstliebe kann man kein Selbstwertgefühl entwickeln. Ebenso wenig kann Selbstvertrauen ohne Selbstliebe bestehen. Auch für eine gesunde Verbindung zur Außenwelt ist Selbstliebe von Vorteil, denn du machst dich weniger angreifbar und bist weniger von anderen abhängig. Liebst du dich selbst, weißt du das Leben mehr zu schätzen und hast viel mehr Freude daran.

Selbstverliebtheit – Was Selbstliebe nicht ist

Die Wörter Selbstliebe und Selbstverliebtheit entstammen dem selben Wortstamm und sagen doch etwas ganz Anderes aus. Wer sich selbst liebt, nimmt sich selbst so an, wie er ist. Er nimmt sich wichtig, aber stellt sich nicht zur Schau – ganz im Gegenteil zu selbstverliebten Menschen. Sie lieben das Rampenlicht und neigen zu Überheblichkeit. Narzissten – wie sie auch genannt werden – idealisieren sich als Person und halten sich selbst für vollkommen. Ihre negativen Eigenschaften schieben sie von sich weg und hoffen auf die Bestätigung anderer Menschen. Darauf würde ein Mensch, der sich selbst liebt, nicht hoffen, denn seine Selbstannahme reicht ihm als Bestätigung bereits aus.

Narzissten sind dagegen auf eine äußere Bestätigung angewiesen. Sie selbst können anderen diese Bestätigung allerdings nicht entgegen bringen. Sie haben Probleme andere Menschen und sich selbst wertzuschätzen. Selbstverliebtheit ist also nur eine Maske, mit der Narzissten ihre eigene Unsicherheit überspielen. Das bestätigt Erich Fromm: „Es stimmt, dass selbstsüchtige Menschen unfähig sind, andere zu lieben; sie sind jedoch genauso unfähig, sich selbst zu lieben.“

4 Tipps zu mehr Selbstliebe

Affirmationen:

sprich dies morgens vor dem Spiegel, durch den Tag hindurch

Ich liebe mich so, wie ich bin.

Ich weiß, dass ich wichtig bin.

Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten von Tag zu Tag mehr.

Ich genüge.

Mir ist bewusst, dass ich einzigartig bin.

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein ebenso wichtiges Werkzeug, wenn es um Selbstliebe geht. Wer Dankbarkeit für sich und seine Umwelt zeigt, kann sich und seine Situation besser annehmen. Es gibt mit Sicherheit viele Dinge für die du dankbar sein kannst. Auch wenn du nicht vollkommen mit dir zufrieden bist, kannst du trotzdem dankbar für all die guten Dinge sein, die du besitzt und dir widerfahren. Negatives solltest du nicht unbedingt als eine Schwäche auslegen. Negative Ereignisse können den Blick für die positiven Dinge im Leben öffnen und vermitteln dir neue Erfahrungen, die dich in Zukunft weiterbringen können. Auch dafür kannst du dankbar sein.

Kreativität

Auch Kreativität kann den Weg zu mehr Selbstliebe ebnen, denn Kreativität bedeutet immer auch ein Stück von sich selbst offen zu legen. Wer sich kreativ betätigt, beschäftigt sich mit sich selbst – hört in sein Inneres. Das kann dabei helfen dir über deine Wünsche und Bedürfnisse klar zu werden. Andererseits hast du die Möglichkeit dich mit Hilfe von Kreativität selbst zu verwirklichen. Spielst du beispielsweise ein Instrument, das dir sehr viel Freude bereitet, hilft dir das dabei, zu dir selbst zu finden, denn du beschäftigst dich mit den Dingen, die dich ausmachen.

Unerreichbarkeit

Der neue Luxus!

Unerreichbarkeit ist ebenfalls wichtig, um sich selbst lieben zu lernen. Sie geben dir die Chance zu reflektieren, dich um dich selbst zu kümmern und auszuruhen. Wenn du immer unterwegs bist und dir nicht die Möglichkeit gibst einmal runterzukommen, kann das deinem Selbstbild schaden. Es ist wichtig Selbstliebe zu praktizieren, indem du dich verwöhnst. Gönn dir jede Woche festgelegte Auszeiten von mehreren Stunden, in denen du den Dingen nachgehst, die dir Spaß machen. Das kann ein gemütlicher Nachmittag mit der besten Freundin im Café, ein entspannter Abend mit dem Partner auf der Couch oder einfach ein sonniger Nachmittag allein im Park sein. Hauptsache du genießt deine freie Zeit.