

Durch Mündigkeit zur Selbstliebe

Wie du emotionale Abhängigkeiten
überwindest und dich liebenswert
fühlst

Samet Eroglu

Copyright © 2018 Samet Eroglu

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-1-728-86694-9

„Man is a being of self-made soul“

- Ayn Rand

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	7
1. WAS IST SELBSTLIEBE?	10
1.1 Was ist Selbstliebe und was nicht?	10
1.2 Wieso ist Selbstliebe so wichtig?	14
2. VERHALTENSWEISEN, DIE SELBSTLIEBE FÖRDERN	18
2.1 Die Autonomie zurückholen	18
2.2 Innere Signale wahrnehmen	23
2.3 Authentisch leben	29
2.4 Denken und nach den eigenen Gedanken handeln	33
2.5 Nein sagen	38
2.6 Überzeugung: „Ich bin wichtig“	41
2.7 Umgang mit Gefühlen	46
3. VERGANGENHEIT AUFARBEITEN	51
3.1 Der natürliche Verlauf von Gefühlen und die Hindernisse im Leben	51
3.2 Unterdrückung der Gefühle	64
3.3 Gefühle aufarbeiten	70

4. SELBSTDISZIPLIN	82
4.1 Wissen hat keinen Wert, wenn man es nicht anwendet	82
4.2 Was ist Disziplin?	88
4.3 Selbstdisziplin entwickeln	94
SCHLUSSWORT	107

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Selbstliebe ist eine der wichtigsten Errungenschaften im menschlichen Leben. Denn jeder Aspekt deines Lebens wird maßgeblich davon beeinflusst, wie du dich selbst siehst und wahrnimmst. Mit welcher Person du beispielsweise eine Beziehung eingehst, hängt zum großen Teil von deiner Selbstliebe ab. Davon, wie du dich selbst einschätzt und ob du dich selbst respektierst.

Sicherlich kennst du das Sprichwort: „Wer sich selbst nicht liebt, kann auch andere nicht lieben.“ Das Sprichwort hört sich nicht nur schön an, sondern es entspricht auch zu 100 Prozent der Wahrheit. Wenn du dich selbst nicht liebst und respektierst, kannst du auch die Liebe der anderen nicht annehmen. Deine Tore für die Liebe sind sinnbildlich geschlossen und können nur durch die Selbstliebe geöffnet werden.

Doch wie bereits erwähnt, sind die Auswirkungen der Selbstliebe nicht nur auf dein Beziehungsleben beschränkt.

Auch deine Freundschaften steht unter ihrem Einfluss. Denn wenn du dich selbst nicht liebst und nicht respektierst, wie willst du dann erwarten, dass dich andere Menschen respektieren und mögen? Wenn du nicht ehrlich und authentisch mit anderen Menschen umgehst, wie willst du dann erwarten, dass sie das mit dir tun?

Menschen, die sich selbst lieben, führen meist ein glücklicheres und erfolgreicher Leben als jene, die es nicht tun. Doch in Anbetracht dieser Tatsache stellen sich mir folgende Fragen: Wenn die Selbstliebe so wichtig für uns und unser Wohlbefinden ist, wieso spielt sie dann in unserem alltäglichen Leben kaum eine bis gar keine Rolle? Wieso genießt sie in der Erziehung nicht den Stellenwert, den sie verdient? Oder konkreter: Wieso gibt es kein Unterrichtsfach, das den Kindern die grundlegenden Verhaltensweisen beibringt, die zu einer gesunden Selbstliebe führen?

Meine Antwort darauf ist, dass die Menschen nicht wissen, wie sie überhaupt Selbstliebe entwickeln können, beziehungsweise daran zweifeln, dass das überhaupt möglich ist. Was muss ich tun, damit ich mich selbst mag? Was ist notwendig, damit ich mir selbst ein guter Freund werden kann? Und weil es hierfür keine klaren und allgemein bekannten Antworten gibt, wird das Thema lieber unter den Tisch gekehrt.

Glücklicherweise hatte ich solche Vorbehalte nicht, als ich vor 8 Jahren angefangen habe, mich mit diesem Thema zu beschäftigen. Zu jener Zeit tat ich das nicht in erster Linie, weil mich das Thema so interessierte oder um später einmal einen Ratgeber darüber zu schreiben, sondern vielmehr aus dem Grund, dass ich selbst enorm große Schwierigkeiten mit meiner Selbstliebe hatte. Meine persönlichen Probleme zwangen mich sozusagen zur Beschäftigung mit diesem Thema. Zum Glück.

Durch Mündigkeit zur Selbstliebe

Ich habe in diesen Jahren unzählige Bücher zu diesem Thema gelesen, sowohl deutsch- als auch englischsprachige. Manche Ratschläge waren hilfreich, viele hingegen leider nicht. Dennoch haben mir die hilfreichen Bücher gezeigt, dass es ohne Zweifel möglich ist, etwas an der Selbstliebe zu ändern. Es ist möglich, Selbstliebe zu entwickeln – ganz egal, wo man im Moment steht. Du brauchst dazu weder Psychologie studiert zu haben noch ein sehr gebildeter Mensch zu sein. Du musst nur den Willen haben, die Verhaltensweisen und Ratschläge, die ich dir im Laufe dieses Buches an die Hand geben werde, umzusetzen. Das ist alles.

Das Thema meines Ratgebers ist also, wie du Selbstliebe entwickeln, emotionale Abhängigkeiten lösen und dich liebenswert fühlen kannst. Und er richtet sich an all jene, die etwas in ihrem Leben verändern wollen und sich nicht als Gefangene ihrer eigenen Erziehung sehen.

Viel Spaß und Erfolg mit diesem Ratgeber und alles Gute!
Samet

1. WAS IST SELBSTLIEBE?

1.1 Was ist Selbstliebe und was nicht?

Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass ich vor acht Jahren eine komplett falsche Vorstellung davon hatte, was Selbstliebe ist. Ich hatte gerade angefangen, mich mit dem Thema Selbstliebe zu beschäftigen und war mir bewusst, welche positiven Auswirkungen sie auf mein Leben haben kann. An der Motivation hat es mir sicherlich nicht gemangelt. Was mir aber gefehlt hat, war eine handfeste Definition meines Ziels. Was ist Selbstliebe?

Dass mir eine genaue Definition gefehlt hat, wollte ich lange Zeit nicht akzeptieren. Für mich war es nämlich klar, was unter Selbstliebe zu verstehen ist. Im Grunde genommen beschreibt sich der Begriff ja selbst: „sich selbst lieben“. Doch so einfach war es im Endeffekt nicht.

Erst als ich merken musste, dass es keine konkreten Schritte zur Erreichung meines „Ziels“ zu unternehmen gab, wurde mir klar, dass ich eine handfeste Definition brauchte. Ansonsten war mein Vorhaben zum Scheitern verurteilt.

Selbstliebe ist kein „Ich-fühle-mich-gut“-Phänomen

In den ersten Jahren meiner Beschäftigung mit dem Thema glaubte ich, dass es bei der Selbstliebe einfach darum ging, ein gutes Gefühl von mir selbst zu haben – ganz gleich, wie es zustande kam. Und der einfachste Weg, das zu erreichen, war es, einen guten Eindruck bei anderen zu hinterlassen. Wenn andere Menschen von mir beeindruckt waren und ich bei ihnen beliebt, dann hatte ich ein gutes Gefühl von mir selbst. Und genau das war es doch, worum es in der Selbstliebe ging.

Ich versuchte also mit aller Kraft, mich bei anderen beliebt zu machen. Alle möglichen Konfrontationen zu vermeiden. Und das Schlimmste: Ich versuchte mich sogar bei Menschen beliebt zu machen, die ich eigentlich gar nicht mochte. Das alles, um dieses tolle Gefühl zu erreichen, das sich nach einem positiven Feedback von anderen einstellte. Doch waren diese Gefühle letztlich Selbstliebe oder einfach nur eine augenblickliche Freude über ein Ereignis? Leider traf das Letztere zu.

Der Punkt hierbei ist: Viele Sachen können dazu führen, dass du dich gut fühlst. Beispielsweise ein nettes Kompliment oder ein neues Auto. Doch diese angenehmen Gefühle müssen nicht im Entferntesten etwas mit Selbstliebe zu tun haben. Manchmal können sie gar das Gegenteil von Selbstliebe sein.

Selbstliebe ist das, was du für dich selbst empfindest

Wahrscheinlich lässt sich folgender Punkt nicht überbetonen: Selbstliebe hat nichts mit anderen Menschen und deren Feedback dir gegenüber zu tun.

Sie ist einzig und allein ein Ausdruck
davon, was du (!) über dich selbst
denkst und für dich selbst empfindest.

Das zeigt ein weiteres Mal in aller Deutlichkeit, wieso mein Versuch, Selbstliebe durch das Feedback der anderen zu erreichen, von vornherein zum Scheitern verurteilt war.

Das Feedback der anderen

Natürlich wäre es naiv zu glauben, dass du nicht vom Feedback deiner Umgebung beeinflusst wirst. Selbst ein Mensch mit einer gesunden Selbstliebe wird von den Reaktionen und Aussagen seiner Umwelt beeinflusst. Dementsprechend ist es nicht dein Ziel, das Feedback der anderen komplett gleichgültig werden zu lassen. Das ist weder möglich noch wünschenswert.

Vielmehr geht es darum, den Stellenwert dieses Feedbacks zu hinterfragen. Wie wichtig sind dir die Reaktionen der anderen? Sind sie wichtiger als deine eigenen Gedanken und Wünsche? Wenn du wie die meisten Menschen bist, die Probleme mit ihrer Selbstliebe haben, dann kannst du Letzteres vermutlich bejahen.

Selbstliebe bedeutet, dass du dich liebenswert fühlst

Das Wichtigste an meiner Definition von Selbstliebe ist Folgendes: Wenn du dich selbst liebst, dann fühlst du dich liebenswert. Das bedeutet, dass du fest daran glaubst, selbst eine wertvolle und gute Person zu sein, die andere Menschen mögen und respektieren können. Und mein Lieblingspunkt dabei ist: Sich liebenswert fühlen bedeutet nicht, dass dich jeder mögen muss. Manche Menschen werden dich mögen und manche wiederum nicht. Das ist

Durch Mündigkeit zur Selbstliebe

unvermeidbar. Es ist einfach nur eine Aussage über dich selbst und unabhängig von anderen Menschen:

Ich bin eine Person, die andere mögen
und lieben können.

1.2 Wieso ist Selbstliebe so wichtig?

Ich persönlich habe immer Menschen beneidet, die Eltern mit einer gesunden Selbstliebe hatten. Denn solche bekommen die Selbstliebe mit der Muttermilch eingeflößt. Das passiert dadurch, dass Eltern als Rollenmodelle jene Verhaltensweisen an den Tag legen, die zu einer gesunden Selbstliebe führen.

Sie müssen nicht einmal etwas verbal erklären, denn allein ihre Verhaltensweisen werden vom Kind genau beobachtet und übernommen. Wenn es sich dabei um Verhaltensweisen handelt, die zur Selbstliebe führen, ist das denkbar gut.

Für den wahrscheinlicheren Fall, dass du dieses Glück nicht hattest, musst du dir die entsprechenden Verhaltensweisen, die ich dir im Laufe dieses Buches vorstellen möchte, selbst aneignen. Auch das ist möglich.

Dennoch will ich eine kleine Vorwarnung aussprechen: Eine Portion Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen musst du dir in der Tat abverlangen. Obwohl es ziemlich Spaß machen kann, die neuen Verhaltensweisen auszuprobieren und in den Alltag zu integrieren (so war es zumindest bei mir), kann es Tage geben, an denen du nicht so viel Lust dazu hast. Doch wenn du es schaffst, dich aufzuraffen und durchzuhalten, wird sich das mit Sicherheit lohnen!

Voraussetzung für gute Beziehungen

Obwohl die positiven Auswirkungen der Selbstliebe überwältigend sind und kaum ein Bereich im Leben davon unberührt bleibt, gibt es einige Teile, die besonders herausstechen – angefangen mit dem zwischenmenschlichen Bereich.

Hierzu muss ich wieder auf folgendes Sprichwort

zurückkommen: „Wer sich selbst nicht liebt, kann andere nicht lieben.“ Obwohl ich zu 100 Prozent hinter diesem Sprichwort stehe, finde ich es nicht richtig, dass es von manchen Menschen nur auf das (Paar-)Beziehungsleben reduziert wird. Die Selbstliebe hat auch einen fundamentalen Einfluss auf Freundschaften, Bekanntschaften und flüchtige Beziehungen.

Wie ein solcher Einfluss aussehen kann, möchte ich dir anhand des folgenden Beispiels zeigen: Angenommen du fängst einen neuen Job an. Obwohl du deinen Job gut machst, hast du das Gefühl, dass dich dein Chef und deine Kollegen nicht so gut leiden können. Du hast zwar keinen Grund zu der Annahme, aber es ist einfach ein dumpfes Gefühl in dir drin, das du vielleicht sogar länger kennst. Ein Gefühl, das zu dir spricht und sagt: „Ich komme mit anderen Menschen nicht klar. Sie werden mich nicht akzeptieren. Sicherlich werden sie mich bald loshaben wollen.“

Wohlgemerkt: Das alles fühlst du, obwohl deine Kollegen dich nicht einmal richtig kennen. Es gibt keinen objektiven Anlass für diese Gefühle. Sie haben also nichts mit deinen Kollegen zu tun, sondern nur mit dir selbst. Mit deiner fehlenden Selbstliebe.

Du hast Angst davor, dass deine Kollegen dich nicht mögen, und hältst stets Ausschau danach, ob es irgendwelche Anzeichen gibt, die diese Befürchtung bestätigen. Aus dieser Motivation heraus interpretierst du schließlich viele Sachen falsch. Du glaubst beispielsweise, dass deine Kollegen über dich herziehen, obwohl sie in Wahrheit nur über das Wetter geredet haben. Wenn du irgendwo ein Gelächter hörst, beziehst du das sofort auf dich und glaubst, dass über dich gelacht werde.

Letztlich entwickelt sich diese Befürchtung zu einer

selbsterfüllenden Prophezeiung. Denn du möchtest nicht ängstlich auf die Kritik und Ablehnung deiner Kollegen warten. Lieber kommst du der Kritik zuvor, indem du dich unbewusst eigenartig verhältst. Dann kannst du wenigstens die Kontrolle behalten.

Du lässt nicht alles mit dir machen

Eine weitere positive Auswirkung der Selbstliebe ist, dass du nicht alles mit dir machen lässt. Wenn du dich selbst liebst, dann respektierst du dich selbst. Du bist überzeugt davon, dass du es verdient hast, von anderen mit Respekt behandelt zu werden.

Das bedeutet, dass du dich vehement wehrst, wenn du nicht mit dem Respekt behandelt wirst, den du verdienst. Du akzeptierst es nicht, dass mit dir schlecht und unfair umgegangen wird. Und die Tatsache, dass du dich gewehrt hast, stärkt deine Selbstliebe noch weiter.

Doch angenommen, du hältst nicht viel von dir selbst. Du magst dich selbst nicht und glaubst nicht, dass du es verdient hast, mit Respekt behandelt zu werden. Wenn dich jemand respektlos behandelt, nimmst du das so hin. Du glaubst, dass ein schlechter und unfairer Umgang mit dir angemessen ist.

Dementsprechend schrumpft deine ohnehin brüchige Selbstliebe und es wird wahrscheinlicher, dass dich auch andere Menschen respektlos behandeln.

Du versuchst nicht, die Erwartungen anderer zu erfüllen

Fehlende Selbstliebe kann dazu führen, dass du deinen Entscheidungen nicht vertraust, beziehungsweise dir die Fähigkeit absprichst, Entscheidungen überhaupt zu

Durch Mündigkeit zur Selbstliebe

treffen. Du glaubst nicht, dass du entscheiden kannst, was gut und was schlecht für dich ist. Du traust dir nicht zu, deinen eigenen Lebensweg zu wählen. Das kann dazu führen, dass die Erwartungen anderer die einzigen Maßstäbe sind, nach denen du dich richtest.

Und bei einem fremdbestimmten
Leben ist das Unglücklichsein
vorprogrammiert.

Wenn du dich dagegen selbst liebst und achtest, dann glaubst du an deine eigenen Gedanken und Gefühle. Du hast eigene Erwartungen an dich selbst und setzt dir eigene Maßstäbe. Du lässt es nicht zu, dass andere dir deinen Lebensweg diktieren. Und bei einem selbstbestimmten Leben ist es natürlich viel wahrscheinlicher, dass du glücklich wirst.