

Christa Spannbauer

# Sei gut zu dir!

Die Kunst der Selbstliebe



HERDER   
FREIBURG · BASEL · WIEN



# Inhalt



Ein Wort vorab	6
1. Selbstbesinnung – Die Seele baumeln lassen	11
2. Selbstfürsorge – Den Körper entspannen	51
3. Selbstmitgefühl – Das Herz wärmen	85
4. Selbstentfaltung – Den Geist nähren	133

## Ein Wort vorab

Es fällt uns im täglichen Leben oft erstaunlich schwer, fürsorglich und rücksichtsvoll mit uns selbst umzugehen. Anstatt uns in schwierigen Zeiten tröstend zur Seite zu stehen, ignorieren wir unsere Gefühle und strengen uns an, um reibungslos zu funktionieren. Anstatt unser Bedürfnis nach Ruhe ernst zu nehmen, jagen wir uns noch eine weitere Runde durch den geschäftigen Alltag. Und während wir dafür sorgen, dass es den Menschen um uns herum gut geht, vergessen wir nur allzu oft uns selbst. Kein Wunder also, wenn wir uns erschöpft und überfordert fühlen.

Forschungen aus der Psychologie belegen, dass Menschen, die gut für sich selbst sorgen, sich weit schneller von Lebenskrisen erholen, weniger zu Ängsten, Depressionen und Burn-out neigen und über mehr Selbstvertrauen verfügen. Erst eine gesunde Portion Selbstliebe verleiht uns offenbar die nötige Gelassenheit und innere Stärke für die Bewältigung des Alltags und befähigt uns dazu, unser seelisches Gleichgewicht auch in den Stürmen des Lebens nicht zu verlieren. Deshalb möchte ich Sie in diesem Buch dazu ermutigen, Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, sie

ernst zu nehmen und auch zu erfüllen – ohne deswegen ein schlechtes Gewissen zu haben und ohne sich für egoistisch zu halten. Denn genau das ist ja der folgenschwere Denkfehler, dem wir immer wieder aufsitzen: Wir glauben, dass wir mit unserer Fürsorge für uns selbst den anderen etwas wegnehmen und ihnen nicht mehr gerecht werden. Wir meinen, dass wir uns selbst zu wichtig nehmen. Dieser Verdacht reicht im westlichen Denken weit zurück und hat seine Wurzeln im Christentum. Denn das zentrale Gebot von Jesus, „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, wurde über Jahrhunderte hinweg gründlich missverstanden. Der Ruf zur Nächstenliebe fand Gehör, die Aufforderung zur Selbstliebe jedoch wurde ignoriert. Schlimmer noch: Die Selbstliebe wurde in der Folgezeit der Selbstsucht bezichtigt. Dass diese beiden jedoch gar nichts miteinander zu tun haben, machte der Psychologe Erich Fromm in seinem Weltbestseller *Die Kunst des Liebens* unmissverständlich deutlich: „Es stimmt zwar, dass selbstsüchtige Menschen unfähig sind, andere zu lieben, aber sie sind auch nicht fähig, sich selbst zu lieben.“

Heute wissen wir, dass die Liebe zu uns selbst und die zu anderen einander ergänzen. Denn nur wer sich

selbst liebt, vermag auch seine Mitmenschen wahrhaft zu lieben. Und nur wer gut für sich selbst und seine Bedürfnisse sorgt, kann auch gut für andere sorgen. Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl stellen uns die Ressourcen zur Verfügung, die wir für unsere liebevolle Präsenz in der Welt benötigen. Dies gilt für die vielen Menschen in sozialen Berufen, es gilt für pflegende Angehörige und fürsorgliche Eltern ebenso wie für all die ehrenamtlichen und professionellen Helfer, die sich an vielen Orten der Welt selbstlos für ihre Mitmenschen einsetzen. Und es gilt für jeden von uns, der in seinem ganz normalen Alltag versucht, anderen Menschen gerecht zu werden, ohne sich selbst dabei aus dem Blickfeld zu verlieren.

Die Kunst der Selbstliebe besteht darin, zuerst einmal gut für sich selbst zu sorgen. Dafür ist es wichtig, die eigenen Kraftquellen und Ressourcen zu kennen und diese im Alltag immer wieder aufzufüllen. Deshalb wenden wir uns in diesem Buch liebevoll und fürsorglich uns selbst zu. Wir erforschen die Bedürfnisse unseres Körpers und die Sehnsucht unseres Herzens. Wir nähren unseren Geist und lassen entspannt die Seele baumeln. Da wir vieles von dem, was für unser Wohlbefinden wichtig ist, verlernt haben oder im Tru-

bel des Alltags immer wieder vergessen, gibt Ihnen dieses Buch viele Tipps zur praktischen Selbstfürsorge und Anleitungen für kleine Meditationen und Entspannungsübungen. Denn ja, wir können Selbstliebe tatsächlich einüben! Wir können zu mehr Gelassenheit und Zuversicht in unserem Leben finden. Und unsere Lebensfreude stetig steigern, jeden Tag ein bisschen mehr. Also seien Sie gut zu sich!







## 1. Selbstbesinnung – Die Seele baumeln lassen

*„Die Muße scheint Lust,  
wahres Glück und seliges Leben  
in sich selbst zu tragen.“*

Aristoteles



## Heute ist mein Lieblingstag!

„Welcher Tag ist heute?“, fragt Pu der Bär. „Heute ist heute“, antwortet Ferkel. „Oh, das freut mich aber“, sagt Pu der Bär, „denn heute ist mein Lieblingstag.“ Seit Generationen erfreut der unbeschwert durchs Leben tapsende Bilderbuchbär die Herzen von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen. Und interessanterweise unterscheiden sich die Lebensweisheiten des pummeligen Bären kaum von den Erkenntnissen der großen Weisen. Denn nichts anderes brachte Zen-Meister Ummon mit seinen Worten zum Ausdruck: „Jeder Tag ist ein guter Tag.“ Doch wie sollen wir diese Worte verstehen? Wusste der weise Mann etwa nicht, dass es Tage gibt, die alles andere als gut sind? Kannte er denn keine Zeiten der Not, der Krankheit, der Einsamkeit?

Den Worten des Zen-Meisters liegt offenbar eine tiefere Erkenntnis zugrunde. Er will uns dazu ermutigen, jedem neuen Tag offen, neugierig und positiv gestimmt zu begegnen. Weniger zu werten, sondern das anzunehmen, womit das Leben uns heute überrascht, beschenkt oder auch behellt. Nichts Besonderes zu erwarten, sondern das Leben an sich wertzuschätzen.

Auch die schwierigen und schmerzhaften Etappen tragen das Potenzial in sich, den Tag zu einem guten Tag zu machen. Sind es nicht die schweren Tage, die uns in die eigene Tiefe führen und in intensiven Kontakt mit unseren Gefühlen bringen?

Ganz sicher jedenfalls wird der Tag zu einem besseren Tag, wenn wir ihm bereits morgens wohlgestimmt entgegensehen. Ihn mit positiven und freudvollen Gedanken begrüßen, so wie Pu der Bär. Uns mit allen Sinnen an den schönen Momenten erfreuen und diese tief in uns aufnehmen. Dann erkennen wir vielleicht eines Tages, was Zen-Meister Ummon meinte, als er ausrief: „Alles ist gesegnet, zehntausendfach gesegnet.“



## *Morgenritual: Ein guter Tag*

Heißen Sie diesen Tag willkommen! Er ist der erste Tag der verbleibenden Zeit Ihres Lebens! Strecken Sie sich beim Aufwachen und spüren Sie bewusst Ihren Körper. Fassen Sie einen positiven Gedanken, mit dem Sie diesen Tag begrüßen möchten, und nehmen Sie ihn mit durch den Tag. Vielleicht legen Sie sich ein Buch mit Sprüchen für jeden Tag neben ihr Bett und lesen diese nach dem Aufwachen. Vielleicht beginnen Sie den Tag auch mit einigen Yoga-Übungen oder einer kurzen Meditation, um sich auf ihn einzustimmen. Unterstützend kann es sein, die folgenden Worte des Sufi-Mystikers Mevlana Rumi an einen gut sichtbaren Ort zu hängen:

*Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben –  
das Leben allen Lebens.  
In seinem kurzen Ablauf liegt alle seine  
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,  
die Wonne des Wachsens,  
die Größe der Tat,  
die Herrlichkeit der Kraft.*

## Das Glück ins Leben einladen

Das größte Geschenk an uns und die Welt ist es, glücklich zu sein. Glück ist belebend und ansteckend. Es vermehrt sich, wie in einer Kettenreaktion breitet es sich aus und springt von einem Menschen zum nächsten. So wird aus einem glücklichen ICH ein glückliches WIR. Wodurch sich glückliche Menschen von anderen unterscheiden? Sie erkennen in allem die Gelegenheit zum Glücklichsein. Sie entscheiden sich bewusst dafür, die positiven Seiten des Lebens zu stärken, ohne deswegen die unangenehmen Dinge des Lebens zu verdrängen. Glückliche Menschen gestalten ihr Leben selbst und tun die Dinge, die sie gerne tun.

Die Psychologin Sonja Lyubomirsky forschte zum Glück und stellte fest, dass positive Lebensumstände nur zu einem geringen Anteil dazu beitragen, dass Menschen glücklich sind. Sie erklären lediglich zu 10 Prozent die Glücksfähigkeit des Menschen. Entscheidend für das Glücksempfinden, so die Forscherin, sei vielmehr die eigene Lebensanschauung. Es kommt also weniger darauf an, was in unserem Leben geschieht, sondern darauf, mit welcher Haltung und Einstellung wir darauf reagieren. Die Schlüsselfakto-

ren für die Steigerung des Glücksgefühls liegen für die Forscherin darin, dankbar zu sein für das, was man hat, auch in schwierigen Situationen das Positive sehen zu können, sich nicht mit Menschen zu vergleichen, denen es besser geht, sich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen und gute und liebevolle Beziehungen zu kultivieren.

Das können wir einüben. Der erste Schritt besteht darin, nicht mehr länger nach Gründen zu suchen, weshalb wir nicht glücklich sein dürften. Sagen Sie sich stattdessen: „Ich entscheide mich, glücklich zu sein.“ Und geben Sie sich mit der Affirmation „Ich darf glücklich sein!“ die Erlaubnis dazu.

