

Selbstliebe: Nur wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben!

Beginnen wir mit der wichtigsten Eigenverantwortung - der Selbstliebe.

Als erstes öffnen wir den Weg für das tiefere Verständnis, was Selbstliebe eigentlich ist und was nicht.

Oftmals wird das Thema Selbstliebe mit Egoismus gleichgesetzt: Ich darf mich doch gar nicht so viel um mich und meine eigenen Interessen und Bedürfnisse kümmern, sonst gelte ich als selbstsüchtig und Ich-bezogen.

Es gibt eine klare Abgrenzung zwischen zu starkem Egoismus: Da würdest du versuchen, deine Bedürfnisse und Interessen immer und um jeden Preis, mit allen Mitteln durchzusetzen.

Dir wäre auch egal, was das für andere bedeutet. Das ist ungesunder Egoismus.

Darum geht es bei Selbstliebe nicht.

Hier ist es primär wichtig, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Zu hinterfragen: Was für ein Mensch bin ich, welche Werte habe ich, welche Bedürfnisse habe ich? Danach geht es darum, einen möglichst liebevollen Weg zu sich selbst und zum Partner zu finden. Dieser Weg sollte beiden Bedürfnissen gerecht werden.

Ich darf für meine Interessen und Bedürfnisse sorgen, aber nicht auf Kosten des Partners. Das ist gesunder Egoismus.

Wir alle kennen den Satz: Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.

Dabei ist der zweite Teil des Satzes so unglaublich wichtig, gerade für gelungene und erfüllende Beziehungen.

Ich kann einen anderen Menschen nur so tief oder so innig lieben, wie ich es auch schaffe mich selbst zu lieben.

Wie oft gehen wir Beziehungen ein, in welchen wir bewusst oder unbewusst davon ausgehen, dass der Partner dafür zuständig ist, unsere eigenen Defizite zu füllen. Wir wollen vom Partner Nähe und Geborgenheit, weil wir das Gefühl der Einsamkeit nicht aushalten.

Vergessen haben wir darüber, dass wir selbst verantwortlich sind und uns dieses Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit nur selbst geben können.

Das bringt uns aus der Abhängigkeit – hin zu einem freien Beieinander Sein.

Die Grundhaltung ist es, den anderen aus freien Stücken zu lieben und nicht, weil er uns dafür Sicherheit oder Geborgenheit geben MUSS.

Selbstliebe: Nur wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben!

Ideal sind zwei Partner, die auf eigenen Füßen stehen, ihr Leben selbst gestalten und im Griff haben bzw. niemanden brauchen, der irgendwelche Löcher stopft.

Ideal wäre es, wenn beide Partner aus der Selbstliebe heraus zueinander finden, um sich gegenseitig zu helfen ihre Bedürfnisse zu befriedigen, win-win Situationen zu schaffen, um gemeinsam noch glücklicher zu sein, als sie es allein wären.

Die souveräne Einstellung ist: Unsere Beziehung bereichert mein Leben, jedoch benutze ich dich nicht für meine Zufriedenheit.