

Uwe Feitisch

# Selbstliebe



Das globale Defizit

## Widmung

Ich möchte dieses Buch, was hoffentlich vielen Menschen hilft und Klarheit schenkt, einem Datum widmen. Den 13.09.1980 . Dieses Datum war es, was mich inspirierte und animierte, stets aufs Neue motivierte, in dieses höchst komplexe Thema einzutauchen und mich nun einige Jahre damit auseinanderzusetzen. Ich hätte vorher nie geglaubt, dass so viele Menschen auf dieser Erdkugel in diesem Bereich einem Defizit unterliegen. Auch im Namen meiner Familie und den vielen Menschen, denen ich die letzten Jahre etwas helfen konnte, möchte ich mich ganz herzlich bedanken.



Uwe Feitisch, geboren im Mai 1974 in Hannover, wohnhaft in Barsinghausen, 1 Sohn

# Inhalt

Vorwort

Einleitung

Das Innere Kind

Was ist Selbstliebe?

Liebe gibt...

Warum Selbstliebe wichtig ist

Das globale Defizit

In die Selbstliebe

Liebe DICH

Liebst du schon, oder spielst du noch?

Liebe IST

Verlustangst

Verzeihen

Vertrauen

Liebe als Kraftquelle

Der Narzisst

Glücklich sein

Angst

Wechsel der Perspektive

Interpretationen in der Liebe

Weisheit

Bewusstsein

Schwarz und weiß

Sei anders, sei ein Licht!

Fülle und Mangel

Schlusswort

Danksagung

# Vorwort

Selbstliebe? Habt ihr dieses Wort schon einmal gehört?

Warum sollte man sich selbst lieben? Ist das so etwas wie ein ausgeprägter Egoismus, oder wie darf man diesen Begriff verstehen? Man liebt ja Vieles in der Regel, seine Eltern, seinen Partner, sein Kind oder seine Freunde, aber sich selbst? Wozu sollte das gut sein?

Man sieht schon, Fragen über Fragen und so ganz selbstverständlich ist der Begriff „Selbstliebe“ bisher gesellschaftlich nicht. Manche nennen ihn auch „Eigenliebe“, doch in der Regel hat man bisher davon noch nichts gehört, auch wenn im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung immer mehr mit der „Selbstliebe“ gearbeitet wird.

Ich möchte nun in diesem Buch versuchen, den gesamten Bereich der Selbstliebe sichtbar werden zu lassen, ihn erklären und ganz besonders möchte ich auf die Möglichkeiten und Potentiale eines Menschen eingehen, der sich voll und ganz selbst liebt. Und wie er dorthin gelangt.

Seit Jahren nun begleitet mich die Selbstliebe in meiner Arbeit mit Menschen, für mich stellt sie eine Art Universal-Schlüssel dar, der viele psychologische Techniken zusammen fasst und sie in einen authentischen Automatismus umwandelt.

Muss man sich denn unbedingt selbst lieben um glücklich zu sein? Nun, sich selbst zu lieben ist im Grunde ein ganz

natürlicher Zustand, eine Konsequenz dessen, sich selbst erst einmal kennen gelernt zu haben. Da darf man ruhig einmal an den oder den potentiellen Partner denken. Man mag oberflächlich in ihn verliebt sein, weil er etwas darstellt oder aber man liebt ihn wahrhaftig und tief. Das aber passiert nicht, wenn man den Partner überhaupt gar nicht kennt und so ist es auch bei sich selbst. Man kann sich nicht selbst lieben, wenn man sich selbst gar nicht kennt. Man meint sich zu kennen, man hat schon mal auf sich geschaut und das Ergebnis war ganz ok. Dennoch, ist ein Mensch wie er ist, mit verschiedenartigen Eigenarten und Attributen. Doch diese haben eine Vorgeschichte, sie sind nicht einfach so da, sondern sie sind im Laufe des Lebens entstanden und weil das so ist, weiß der Mensch in der Regel nicht, was nun genau eine eigene Authentizität darstellt. Das was er heute sehen und deuten kann, oder das, was er eben nicht mehr sehen kann!

Daher ist allein die Einschätzung sich selbst zu lieben oder nicht, vielschichtig! Man kennt das ja aus seinem Umfeld „Der ist eben so.“ oder „So war er schon immer“, aber ist das wirklich so? Ist man denn zu sich selbst authentisch, wenn man sich z.B. eingesteht „dann bin ich eben ein cholischer Mensch!“?

Fragen über Fragen, die sehr viel tiefer gehen als man meint!

Da ich davon ausgehe, dass dieses Buch nicht unbedingt gelesen wird, wenn man den Prozess zur Selbstliebe bereits hinter sich gelassen hat, werde ich versuchen, möglichst viele potentielle Situationen zu beschreiben, wo man hoffentlich seinen „Ist-Zustand“ wieder findet. Ich schreibe aus meinen Erlebnissen mit Menschen, daher seid euch sicher, egal wobei ihr euch womöglich wieder erkennt, ihr seid damit nicht allein!

Dieses Buch beinhaltet keine Geheimnisse, sondern es legt lediglich Dinge offen dar, die sowieso bereits vorhanden sind. Dinge, wo die Existenz noch im Nebel liegt, nicht sichtbar ist. Es ist mir ein Bedürfnis dieses Buch zu schreiben und ich hoffe, ich kann damit viele Menschen erreichen, denn alles ist im Grunde so einfach. Ja es hat Gründe, warum sich ein Mensch nicht liebt, vielleicht hasst er sich sogar, bestraft sich selbst oder fügt sich selbst Gewalt zu. Darauf möchte ich hinaus, die endlose Entschuldigung und Ausrede, in Form von Eltern, Kindheit und Schicksalsschlägen, die muss nicht sein und ich hoffe, ich kann es für Jeden sichtbar und begreiflich machen. Das ist mein Anliegen, dass ist das Ziel dieses Buches.

Ich wünsche euch allen viel Freude beim Lesen.

Euer

Uwe Feitisch

# Einleitung

Zuerst einmal möchte ich auf den Ursprung eingehen, warum ein Mensch in der Regel nicht weiß, ob er sich denn nun selbst liebt oder nicht.

Er wird geboren und sein Verstand ist erst einmal leer, doch mit dem ersten Tag seines Lebens beginnt der Mensch, seine Umgebung wahrzunehmen. Das passiert zunächst einmal unbewusst, auch wenn er durchaus bereits frühzeitig mit Traurigkeit oder Freude reagiert, doch eine Wahrnehmung interpretieren kann ein Kleinkind noch nicht, das kommt erst später dazu.

Und so sammelt und sammelt der Mensch die Eindrücke aus seiner Umgebung, ganz besonders nah sind ihm dabei in der Regel die Eltern bzw. eine unmittelbare Bezugsperson wie z.B. eine Oma oder eine Nanny. Nach ein paar Jahren kann ein Kind zwar mittlerweile interpretieren, jedoch kann es noch nicht differenzieren. So wird alles das, was man aus seinem direktem Umfeld wahrnimmt zu einer unumstößlichen Wahrheit. Ob das tatsächlich so ist oder nicht, spielt dabei erst einmal keine Rolle.

Jetzt muss man zuerst einmal eines verstehen, sämtliche Menschen aus dem Umfeld eines Kindes waren selbst einmal Kinder, auch sie nahmen damals die Informationen aus ihrem Umfeld wahr und in der Regel haben sie ihr Leben lang nicht nach Innen gesehen, um zu überprüfen, ob denn auch alles seine Richtigkeit hat, was sie so im Kopf haben. Und so kommt es, dass über eine Vielzahl von Generationen etwas weitergetragen wurde, was letztendlich nicht

überprüft und differenziert wurde. Und wenn man bedenkt, dass jeder Mensch seine eigene authentische Signatur besitzt, kann man sich in etwa vorstellen, welche Kauderwelsch zum Teil weitergetragen wird.

Wenn einem von den Eltern Informationen suggeriert werden, dann entwickeln sich in einem Menschen Glaubenssätze, die er ungeprüft als wahr deklariert. Aus diesen Glaubenssätzen heraus fängt der Mensch an zu interpretieren und entwickelt persönliche Ideologien. Diese Ideologien wiederum hält der Mensch nach einer gewissen Zeit für seine Persönlichkeit und um diese neue Persönlichkeit herum, kreiert er Werte, Moralvorstellungen etc. .

Um das auf die Schnelle zu verstehen, schaut euch einfach mal um in der Welt und ihr werdet feststellen, dass Werte höchst unterschiedlich ausgelegt sind. Teilweise haben ganze Kulturen und Regionen ihre eigenen Werte, die sie übrigens mit allem verteidigen was sie haben, bis hin zu Krieg oder Mord und Totschlag. Doch das neugeborene Kind hatte diese Werte noch nicht in sich, das gilt es erst einmal zu verstehen.

In dieser schnelllebigen und Reiz überflutenden Welt kommt der Mensch in der Regel nicht auf die Idee, nach Innen zu schauen und sich selbst einmal zu überprüfen. Der Gedanke dahin kommt nicht, man agiert jahrelang ohne sich darüber Gedanken zu machen. Es sei denn, es passiert etwas, was diesen Kreislauf unterbricht. Etwas, was den bisherigen Inhalt der Psyche überlagert.

Das kann vieles sein, vielleicht häusliche Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung oder eben auch Krankheiten oder Schicksalsschläge. Alles was eine Art von Traumata nach sich zieht. Das wird auch oftmals im Unterbewusstsein

verdrängt, aber wenn es präsent ist, dann ist es präsent und geht auch nicht mehr!

Das können Gründe sein, warum Kinder oder auch Teenager sehr frühzeitig nach Innen schauen und das Ergebnis wird sein, das man sich nicht selbst liebt! In einem „normalen“ Lebensverlauf entwickelt sich eine Selbstreflexion in der Regel eher jenseits der 30. Aber wann es auch beginnt, es entwickelt sich positiv gesehen eine höchste Sensibilität, wie auch negativ gesehen, eine fehlende Liebe gegenüber sich selbst. Und das ist ganz normal, ein ganz normaler Verlauf!

Wenn du also heute zu dir sagst, dass du dich nicht liebst, nicht liebevoll oder wertvoll wärst, bist du in diesem Fall bereits authentischer als Millionen von Menschen, die eben mit einer Reflexion gegenüber sich selbst noch gar nicht begonnen haben. Das sollte dich erst einmal ermutigen und im Laufe dieses Buches solltest du für dich selbst herausfinden, ob es denn der Wahrheit entspringt, was du so über dich denkst!

Aber ich kann dir auch jetzt schon versichern, dass es nicht die Wahrheit darstellt!

Was du verstehen darfst, ist wenn ein Mensch nach Innen blickt, sieht er immer zuerst das Negative, das ist ganz normal. Das liegt daran, dass der Mensch wenn er nach Innen blickt, eine Art Kreislauf durchbricht. Er fängt an Gefühle zu definieren und vergleicht diese mit den Suggestionen, die er im Verlauf des bisherigen Lebens wahrgenommen hat.

Und da ein Mensch im Inneren absolut individuell ist, ist der erste Eindruck, dass man außerhalb der Norm läuft und man hält sich für nicht normal! Aber man liebt seine Eltern, es ist

das Nest, aus dem heraus man ebenfalls geliebt werden möchte. Es kommt an die Oberfläche, was die Eltern darstellen und was sie vom Kind verlangt haben. Und das hat man nicht erfüllt, ist dabei der erste Gedanke! Es kommt alles hoch, jede Strafe, jeder Hausarrest und immer mehr nehmen die Gedanken dabei überhand, dass man die Erwartungen nicht erfüllt habe. Man entwickelt sogar Verständnis dafür, nicht geliebt zu werden.

Das Kuschneln, die Küsse, die Wärme etc. der Eltern fallen in dem Moment hinten runter, sie werden sekundär präsent. Das ist mehr als interessant, bei den eigenen Eltern überwiegt der negative Blickwinkel, auf die Eltern von Freunden usw. schaut man dagegen positiv, dort sieht man die Küsse und Wärme als erstes. Und vergleicht mit zu Hause und wird noch einmal bestätigt, dass man etwas mehr tun müsse, um geliebt zu werden!

Und so verfolgen Menschen bewusst oder unbewusst meist den Werdegang ihrer Eltern. Betreiben den selben Sport wie die Eltern damals, sind in den gleichen Institutionen tätig oder aber sogar im selben Beruf. Es sei denn die Eltern haben irgendwann einmal geäußert, sie wünschen sich vom Kind, dass es einmal dies und jenes wird und darstellt. Das verfolgt man, man möchte seine Eltern stolz machen, dabei läuft man nur der Liebe hinterher.

Und wenn das dann nicht so hinhaut, wenn sowohl deine Eltern als auch du selbst, gegenteilige Vorstellungen voneinander habt, dann kühlt sich das Verhältnis ab. Was aber bleibt ist das Gefühl, nicht geliebt worden zu sein, nicht liebevoll und wertvoll genug zu sein, die Erwartungen nicht erfüllt zu haben. Und aus diesem Grund liebt sich ein Mensch nicht!

Ja, sein Blickwinkel nach Innen war dabei verklärt, aber das weiß er in der Regel nicht!

So steht man dann da! Man verfolgt dieses Thema bewusst nicht weiter, unbewusst allerdings schon. Bedeutet, man fühlt sich nicht ganz, die Liebe muss von Außen zu einem kommen! Um all das zu kompensieren, was einem fehlt! So entwickelt sich ein Brauchen, welches man all zu schnell mit Lieben verwechselt! Eine Beziehung mit einem Partner muss her, möglichst permanent, oft auch mehrere Kinder und ein paar Tiere etc. ... doch all das verläuft nicht reibungslos, denn man ist noch nicht in der Selbstliebe.

Man kompensiert, aus der Selbstliebe heraus ist die Liebe komplett gebend, nicht nehmend. Das bedeutet, man „überliebt“ auf den ersten Blick seine Partner, Kinder, Tiere, nur tut man es eben für sich, um sein persönliches Vakuum nach Liebe zu stillen. Doch jedes Brauchen ist kein ewiger Zustand, denn man verbraucht sich. Denn wenn sowohl Partner als auch Kinder die Positionen der Eltern deckeln müssen, beginnt eine Überforderung.

Es kommt immer wieder und immer öfter zu Trennungen, Partner gehen und Kinder sind lieber beim Nachbarn als zu Hause. Und man leidet, man leidet so schrecklich, besonders bei dem Verlust des Partners, es scheint alles wegzubrechen!

Das sind alles Dinge, wo die Liebe zu sich selbst noch nicht in natürlichen Bahnen verläuft und deshalb ist mir dieses Thema als Autor auch so wichtig. Weil es sich flächendeckend über die ganze Welt verteilt und ich mir so oft denke, das es so nicht sein müsste.

Sicherlich gibt es noch weitere Bereiche, wo sich fehlende Selbstliebe sichtbar macht und wo es nur all zu schnell in

den Bereich von Depressionen abdriftet, wenn etwas nicht so klappt, wie es soll. Wenn der potentielle Partner, den man so dringend braucht und nach dem man lechzt, partout nicht kommen mag. Wenn man den Job, den man so dringend braucht, um zumindest nach Außen etwas positives darzustellen, nicht zu finden ist und noch mehr Bereiche, die ich im Verlauf dieses Buches ansprechen werde.

Nur, das man überhaupt erst einmal sieht, wie wichtig die Selbstliebe für jeden Menschen ist. Sie ist alles andere als unwichtig, denn wenn sie fehlt, spiegelt sich das permanent in jedem Bereich seines Lebens wieder und genau das muss nicht so sein!

Alles beginnt bei euch als Kind, ab dem Beginn eurer bewussten Wahrnehmung entwickelt sich auch euer Ego, was vieles überdeckt und überschattet. Ihr werdet erwachsen, doch das Kind in euch bleibt, es wird zum „Inneren Kind“ und man ist sich in der Regel nicht bewusst, wie sehr man doch immer und immer wieder aus Diesem agiert und reagiert.

# Das Innere Kind

Dieses Kapitel möchte ich gern separat für das „Innere Kind“ nutzen, um es euch erst einmal verständlich zu machen, denn ein Mensch, der sich nicht selbst liebt, sieht seinen Blickwinkel aus der Sicht des Kindes. Das ist immer so, daher hier nun erst einmal...

Was ist das „Innere Kind“?

... eine Begrifflichkeit, die den Kernpunkt jeglicher Persönlichkeitsentwicklung darstellt.

Doch ist denn das „Innere Kind“ als negativ anzunehmen? Was ist es überhaupt?

Nun, ein Mensch wächst im Laufe seines Lebens in allen Bereichen und das eben nicht nur körperlich. Und wie eine Schuhgröße 30 einem erwachsenen Menschen nicht mehr passt, so passen auch nicht mehr verschiedenartige Glaubenssätze, die man einmal als Kind gebildet hat.

Das „Innere Kind“ trägt zuerst einmal absolut jeder Mensch in sich, der Eine etwas ausgeprägter als der Andere. Und das ist ganz normal!

Zuerst einmal kann man das „Innere Kind“ auch das „wahre Selbst“ nennen. Denn ein Kind fühlt, es denkt noch nicht allzu viel und ist dadurch absolut authentisch. Es hat Kreativität in sich und so viele andere schöne Dinge, die einem Erwachsenen oftmals ab gehen. Ein Kind nimmt absolut unverschleiert wahr und ist dadurch befähigt, seine

Sinne im gesamtem Potential zu nutzen. Doch gibt es eben auch noch die Kehrseite, bei der nicht nur Potentiale quasi in der Kindheit „vergessen“ werden, es bildet sich auch in verschiedenen Bereichen ein Wachstumsstopp und der funktioniert folgendermaßen:

Ein Kind bildet durch die Wahrnehmung seiner Umgebung Glaubenssätze. Bedeutet, eine Wahrnehmung wird bewertet und beurteilt, aus der Sicht des Kindes! Im Normalfall reflektiert der Mensch im Laufe der Jahre diese Glaubenssätze, löscht sie, oder verändert sie auch und passt sie der Sichtweise eines Erwachsenen an!

Doch ein Teil dieser Glaubenssätze verschwindet auch im Unterbewusstsein, wird für einen selbst quasi unsichtbar. Das muss nicht immer ein Trauma sein, es reicht, wenn im Laufe des Lebens keine Situation entsteht, aus der man einen bisherigen Glaubenssatz überprüft.

Und so bleibt ein gewisser Teil in einem selbst zurück, das „Innere Kind“.

Ein Kind braucht in jungen Jahren sehr viel Energie von Außen, Liebe und Aufmerksamkeit, ein Erwachsener braucht das genau nicht! Um zu bekommen, was es will, zeichnet sich ein Kind durch verschiedene Dinge aus. Es will haben! Es will besitzen! Es ist eifersüchtig, wütend, traurig und ganz besonders gefällt dem Kind das Wort „Nein“ ganz und gar nicht!

Das können alles Anzeichen der inneren Kinder sein und ich bin mir sicher, ihr alle hier kennt bestimmt eine Menge erwachsener Menschen, die sich durch die Attribute eines Kindes auszeichnen, oder? Ich denke ihr kennt eine Menge!

Wenn euch nun heute euer inneres Kind leitet, wenn ihr dadurch ständig in Konflikten seid, wenn ihr bei Banalitäten

hochgradig verletzlich reagiert und wenn dadurch Beziehung für Beziehung immer wieder in die Brüche geht, dann fängt an zu reflektieren.

So tut das jeder Mensch. Der Eine mit 30, der Andere mit 70 oder noch ein Anderer erst auf dem Sterbebett. Aber jeder Mensch wird irgendwann reflektieren!

Es frühzeitig anzugehen, wäre sehr empfehlenswert und steigert die Lebensqualität!

Ich möchte dazu einmal ein Beispiel geben, wie es aus dem „Inneren Kind“ heraus aussehen könnte, ich schreibe das mal etwas provokant, das werde ich im Laufe dieses Buches auch noch öfter tun. Wohl bewusst und nicht böse gemeint.

Wie konnte dich dieser Mensch nur jemals so verletzen?

... das fragst du dich, Tag ein, Tag aus und womöglich schon Jahr für Jahr!

Dieser Mensch ist das größte Arschloch der Nation, das weiß du ganz genau, oder nicht?

Millionen von Menschen ergeht es so, meist in der Liebe, in Beziehung und Partnerschaft. Doch auch in der Familie, unter Freunden oder unter Arbeitskollegen zeigt man sich verletzlich! Und so oft geht es gar nicht darum, dass der Mensch selbst bösartige Intrigen gesponnen hat. Das kommt zwar auch vor, allerdings seltener dort, wo man bereits einmal eine gewisse Nähe zueinander hatte.

Meist geht es nur um ein Wort und das lautet...

**NEIN**

... du bekommst nicht das, was du möchtest! Man möchte nicht so, wie du willst!

Und das schließt alles mit ein! Man beendet z.B. eine Partnerschaft oder eine Ehe. Natürlich freut sich die Person nicht darüber, die zurück bleibt, doch was hat der Partner denn da getan? Er sagte JA zu sich selbst, er sagte NEIN zum Partner.

Doch nun ist er das Arsch. Alle Freunde und Freundinnen stehen hinter dir, bestärken dich in deiner These, das du so sehr verletzt wurdest!

Doch wenn man als erwachsener Mensch mit dem Wort „NEIN“ nicht umgehen kann, dann sollte man es schleunigst erlernen, denn es sind ausschließlich die trotzig inneren Kinder, die mit diesem Wort ihr Problem haben!

Aus dem Ego heraus sieht man immer nur sich selbst! 100 Menschen könnten dich auf der Straße ansprechen und wollen etwas von dir, vielleicht deine Nähe/Partnerschaft/Liebe. Vielleicht bitten sie dich auch einfach nur, ob du ihr Auto waschen magst. Du bist teilweise höchst empört, natürlich sagst du NEIN, hundertmal sagst du das! Und kein einziges Mal ist es dir wichtig, ob einer dieser 100 Menschen in Tränen ausbricht, ob du ihn womöglich tief verletzt hast.

Es interessiert dich nicht die Bohne!

Und weiß du was? Das muss es auch nicht! Es war dein gutes Recht „Nein“ zu sagen!

Wäre es nicht schlimm, wenn du oder der Mensch an sich, kein Recht mehr darauf hätte, auf ein ganz stinknormales NEIN? Wenn du für dieses Wort gezeißelt und angeprangert

wirst? Wenn du der große Bösewicht bist, das große Arschloch? Willst du das?

Nein, das willst du nicht!

Dann verstehe eines, wenn dich ein NEIN so sehr verletzt, dann hat es überhaupt rein gar nichts mit dem Anderem zu tun. Es hat nur etwas mit dir zu tun! Da kannst du jetzt vor Wut schäumen, aber das ändert rein gar nichts an dieser Wahrheit!

Reflektiere das in dir! Es wird Zeit, denn du bist nicht mehr das Kind!

Na, konnte ihr euch oder einen Bekannten vielleicht in diesem Beispiel wiederfinden? Natürlich war das nur ein kleiner Anriss, wie das „Innere Kind“ bei einer erwachsenen zum Ausdruck kommen könnte. Ich werde im weiteren Verlauf noch öfter und auch noch tiefer auf das „Innere Kind“ eingehen. Aber jetzt und für die weiteren Kapitel ist es erst einmal wichtig, erst einmal ganz grob zu wissen, was ich unter diesem Begriff meine. Ich behandle das Thema des „Inneren Kindes“ nicht spezifisch in diesem Buch, daher gehe ich dort separat nicht ganz in die Tiefe. Aber es gehört zum Thema „Selbstliebe“ und es ist auch wichtig!