

# "Selbstliebe ist die Basis gelungener Beziehungen"

Warum man sich selbst lieben muss, bevor man andere lieben kann. Psychiater Michael Lehofer erklärt, warum Selbstliebe die Basis gelungener Beziehungen ist.



© Getty Images/Westend61

**Sie schreiben von Selbstliebe als Basis für Begegnung und Beziehung. Was ist die Grundlage eines Miteinanders: Ist es die Nächsten- oder die Selbstliebe?**

**Michael Lehofer:** Es ist so, dass wir oft von anderen das erwarten, was wir uns selbst nicht zu geben imstande sind. Daher überfrachten wir die Beziehungen mit unseren Bedürftigkeiten, was ein Hauptstörfaktor in Beziehungen ist und die Beziehungsfähigkeit nachhaltig einschränkt. Reinhold Messner beantwortete mir die Frage, ob er eher Einzelgänger oder lieber mit anderen zusammen wäre, so: Lieber mit anderen, aber allein geht's auch. Diese Antwort empfinde ich in ihrer Einfachheit genial, da sie die Fähigkeit zur Autonomie und zur Sozialkompetenz ausdrückt. Ich plädiere nicht dafür, dass man so weit kommen soll, dass man die anderen nicht mehr braucht, sondern man soll so weit kommen, dass man die anderen nicht mehr unbedingt braucht.

**Haben Menschen, die ein Problem mit sich selbst haben, automatisch ein Problem mit anderen?**

Davon bin ich überzeugt. Dass man mit sich selbst ein unlösbares Problem hat, bedeutet, sich selbst ständig eine Frustration zuzumuten. Wenn man frustriert lebt, erwartet man automatisch von der Welt, dass sie die Frustration kompensiert. Ein Beispiel: Menschen, die sich ständig benachteiligt fühlen, die das Schema in sich tragen, zu kurz zu kommen, sind Nimmersatte, die können nie genug bekommen. Sie bekommen auch nicht genug, wenn es für alle anderen längst genug wäre.

### **Wo liegt die Grenze zwischen Selbstliebe und Selbstverliebtheit?**

Wenn man den narzisstischen als Inbegriff des selbstverliebten Menschen anschaut, dann ist der ja keineswegs autonom, da er stetig versuchen muss, die Umwelt dazu zu bringen, ihn zu bewundern. Er versucht daher, die potenziellen Bewunderer in Abhängigkeit zu bringen. Und zwar, damit er mehr Bewunderung von der Umgebung erhält, die er sich selbst nicht schenken kann. Er ist der Mittelpunkt seines Kosmos. Aber ein zur positiven Selbstliebe Befähigter ist das ja nicht. Ein selbstliebender Mensch hat gerade die Hände für andere frei, weil er selbst in seinen emotionalen Bedürfnissen im Grunde genommen abgedeckt ist. Er ist das Gegenteil eines selbstverliebten Menschen. Tatsächlich sind Egoismus und Narzissmus erstaunlicherweise das Resultat von mangelnder Selbstliebe.

### **Wie heißt denn das Gegenteil von Selbstliebe?**

Ich würde es nicht als Narzissmus oder Egoismus bezeichnen, weil das Gegenteil von Selbstliebe auch Formen von Selbstvernachlässigung sein können. Man kann sich in diesem Fall selbst nicht in den Fokus, nicht wichtig nehmen, nicht würdigen. Man sollte es anstreben, in einer Dialektik zwischen Ich und Du zu leben.

### **Warum ist man zu sich selbst in vielen Fällen um einiges strenger als zu seinen Mitmenschen?**

Vielfach ist es ein Faktum: Wenn die Menschen so mit anderen umgehen würden wie mit sich selbst, dann hätten sie sehr bald keine Freunde mehr. Der Grund dafür scheint mir in der Neigung begründet zu sein, jenen Menschen, die einem nicht so leicht entkommen können, radikaler, rücksichtsloser und autoritärer gegenüberzutreten. In vielen Paarbeziehungen ist es so. Manchmal gehen die Partner miteinander mit einer Respekt- und Rücksichtslosigkeit um, wie sie mit niemand anderem umgehen würden. Dies, weil man sich aus einer Paarbeziehung aus diversen Gründen nicht einfach so wegstehlen kann. Das kann man auch in Familien beobachten. Aber noch schlimmer ist es mitunter mit sich selbst, weil man sich selbst in Wahrheit so gar nicht entkommen kann. Einerseits sind wir unerträglich streng mit uns, andererseits sind wir das so gar nicht. Wenn wir zum Beispiel abnehmen wollen, akzeptieren wir, dass wir jahrelang abnehmen wollen, ohne es zu tun.

### **Kann man Selbstliebe lernen?**

Liebe kann man nicht lernen, aber man kann sie entdecken. Die Liebe ist

aus meiner Sicht kein Gefühl, sondern die Empfindung der Verbundenheit. Man kann aus einer Verbundenheit handeln. Wenn wir einen Aspekt der Liebe, die Treue, nehmen: Man kann treu sein, ohne sich das als moralische Norm vorstellen zu müssen, sondern als Handeln aus einer tiefen Verbundenheit. Das Gleiche kann man auch auf sich selbst anwenden: Man kann sich selbst gegenüber treu sein. Das ist nichts, was man lernen kann, sondern das ist Handeln, das aus einer tiefen Verbundenheit zu sich selbst entsteht.

### **Sie schreiben von Patienten, die alles haben und trotzdem das Selbstbild eines Vollversagers haben. Wie erklären Sie sich das?**

Wenn man einmal in der Kindheit entschieden hat, dass man ein Versager ist – wie auch immer das passiert ist –, dann kann es unter anderem zu krankhaftem Ehrgeiz führen. Dann wird man vielleicht Multimillionär, aber man bekommt das Schema des Versagers nicht aus dem Kopf. Weil die Idee des Versagers, der man ist, ja nicht auf der Basis des Versagens entsteht, sondern vielmehr auf der Grundlage der Zuschreibung „Ich übersehe dich, ich schreibe dir keine Existenz zu“. Unsere Existenzberechtigung entsteht nicht auf der Basis von Leistungen, sondern aufgrund bedingungsloser Liebe. Daher bräuchte der, der in seinem Kopf den Versager gespeichert hat, nicht Macht und Geld, sondern bedingungslose Liebe, um heil zu werden.

### **Also liegt die Wurzel des Problems in der Kindheit?**

Sigmund Freud sagte einmal: „Wenn man der unbestrittene Liebling der Mutter gewesen ist, so behält man fürs Leben jenes Eroberergefühl, jene Zuversicht des Erfolges, welche nicht selten wirklich den Erfolg nach sich zieht.“ Umgekehrt ist es auch so. Man darf die Kindheit aber, so wichtig sie sein mag, auch nicht überstrapazieren.

### **Es heißt ja „Eigenlob stinkt“ – sollte man das überdenken?**

Selbstwertschätzung ist offensichtlich sehr wichtig, geradezu elementar. Aber was ist Lob? Der indische Dichter Rabindranath Tagore sagte: „Dein Lob beschämt mich, denn heimlich habe ich darum gebettelt.“ Wenn man die Kunst des Lobens genauer betrachtet, dann ist Lob immer auch eine Bewertung. Und das ist das Problem. Darum sollte man einen Chef nicht loben, aber dieser kann sehr wohl einen Mitarbeiter loben, weil er strukturell über ihm steht. Wenn man nun von einer Beziehung auf Augenhöhe zu sich selbst ausgeht, dann ist Lob nicht so günstig, weil es immer auch so den Aspekt der Bewertung, also der Abwertung in sich hat. Mir ist daher das Wort Selbstwertschätzung lieber.

**Sie sagen, dass es die Hauptaufgabe von Eltern wäre, sich selbst lieben zu lernen, wenn sie ihre Kinder fördern wollen. Wie kann das in einem stressigen Alltag gelingen?**

Man hat den Eindruck, dass Menschen heutzutage lange zuwarten, bis sie sich entscheiden können, Kinder zu bekommen. Wenn sie dann Kinder haben, sind diese nicht selten das ununterbrochene raum- und zeitfüllende Zentrum in ihrem Leben. Wenn die Kinder ganz klein sind, ist das wohl unumgänglich. Man sollte sich jedoch in keiner Beziehung nachhaltig verlieren, nicht einmal in der zu den eigenen Kindern. Ich denke, Erziehung ist nichts anderes als Beziehungsarbeit. Und Beziehung funktioniert, wie wir schon gesagt haben, am besten, wenn nicht nur die Liebe zu jemand anderem da ist, sondern als Komplementärfaktor auch die Liebe zu einem selbst.

Von **Carmen Oster** | 05.50 Uhr, 11. August 2019

## ZUR PERSON



Foto © Jürgen Fuchs

**Michael Lehofer** studierte Psychologie an der Universität Salzburg und Medizin an der Universität Graz. Anschließend wurde er Psychiater und bildete sich zusätzlich zum Psychotherapeuten weiter.

1997 übernahm er die Leitung einer Abteilung für Psychiatrie am LKH Graz Süd-West. 2004 wurde er zum Universitätsprofessor ernannt. Aktuell ist er Leiter von zwei psychiatrischen Abteilungen und Ärztlicher Direktor des LKH Graz Süd-West. Er hält Vorträge und ist Buchautor.

**Buchtipp Michael Lehofer. Mit mir sein.** Selbstliebe als Basis für Begegnung. Braumüller, 19 €