

# Wie können wir uns selbst Gutes tun?

Beim nächsten Gesundheitsfrühstück: Psychiater Michael Lehofer und Apothekerin Dina Theresia Rahman erklären, was Selbstliebe mit Beziehungen und Stress zu tun hat.



© (c) benschonewille - stock.adobe.com (Ben Schonewille)

Michael Lehofer, Bestsellerautor und Psychiater, trifft mit seinen Aussagen den Nerv der Zeit. Mit der Apothekerin Dina Theresia Rahman von der Purpur-Apotheke in Graz widmet er sich am 9. Juni beim Gesundheitsfrühstücks der Kleinen Zeitung den Themen Selbstliebe, Erziehung und wie wir uns selbst Gutes tun können.



Michael Lehofer versteht Selbstliebe als Basis für Begegnung und Beziehung © Jürgen Fuchs

Lehofer beschreibt in seinem Bestseller „Selbstliebe als Basis für Begegnung und Beziehung“, wie Veränderung, Stress und Beziehungen mit dem nötigen Maß an Selbstliebe zusammenhängen. Trocken merkt er an: „Die meisten Menschen kommen mit sich selbst nicht gut aus und wissen erstaunlicherweise oft nicht, wie schlecht sie sich mit sich selbst verstehen.“

Ein zentraler Punkt bleibt dabei das Thema Veränderung: „Wenn es nämlich darum geht, sich zu ändern, rechtfertigen wir uns, legitimieren wir bei uns selbst noch so eigenartige, unsinnige oder leidenserzeugende Erlebens- und Verhaltensweisen.“ Dabei ist Lehofers Ansicht: „Veränderung stabilisiert uns, ganz entgegen dem, was wir vermuten. Sie ist kein Selbstzweck, sondern sollte ausschließlich dazu dienen, der Selbstentfremdung zu entkommen. Die Selbstentfremdung entsteht durch den Versuch, sich zu erhalten ... Wir müssen nur einmal damit beginnen, unsere eigene Veränderung ehrlich nicht nur für möglich zu halten, sondern sie zu begrüßen.“ Selbstliebe sei auch in Beziehungen ein ganz wichtiges Element: „Wenn man sich beispielsweise in einer Partnerschaft über zwei Jahrzehnte immer wieder über den gleichen misslichen Charakterzug des anderen ärgern kann und nicht lernt, dass man den anderen auf diese Weise nicht ändern können wird oder dass er nicht veränderbar ist. Also wieso ärgern wir uns in einem solchen Fall? Wir ärgern uns, weil wir uns selbst als Naturereignis empfinden, das sich nicht verändern kann. Daher muss sich die Umwelt verändern. Die erlebt sich aber möglicherweise auch als Naturereignis. Ich aber habe in meinem Leben gelernt, dass es etwas Wunderbares ist, wenn man einen Menschen neben sich hat, der einen ohne Abwehrbewegungen aushält, ohne Wenn und Aber! Wir sollten also die Beziehung zu uns selbst als Herausforderung sehen. Wir müssen die Herausforderung annehmen, uns aushalten, genießen, ja lieben lernen. Etwas dazulernen bedeutet jedoch, sich zu verändern.“

### **Veränderung stabilisiert uns, ganz entgegen dem, was wir vermuten. Sie ist kein Selbstzweck.**

MICHAEL LEHOFER

Das Thema Stress behandelt Lehofers im Buch so: „Viele Menschen klagen etwa über chronischen Stress, den sie angeblich haben. Aber was ist das? Überforderung? ... Faktum ist, dass kein Mensch chronischen Stress aushalten müsste. Wir müssten auf den Stress nur adäquat reagieren, indem wir Selbstverantwortung übernehmen und den Selbstanspruch reduzieren. Wir könnten uns eine andere Arbeitsstelle suchen oder zumindest in der Arbeit etwas verändern“ Die Conclusio: „Angespanntheit macht den Stress giftig, weil wir dadurch das Leben zu ernst nehmen.“

05.10 Uhr, 05. Juni 2018