

**Was ist die wahre Selbstliebe,
und was ist
die schädliche narzisstische
Eigenliebe?**

**von
«Billy» Eduard Albert Meier
(BEAM)**



© FIGU 2016

Einige Rechte vorbehalten.



Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben,
lizenziert unter

www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/

**Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne
weitere Genehmigung des Urhebers ausdrücklich
erlaubt.**

Erschienen im Wassermannzeit-Verlag:

FIGU, «Freie Interessengemeinschaft», Semjase-Silver-Star-Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti ZH, Schweiz

Was ist die wahre Selbstliebe, und was ist die schädliche narzisstische Eigenliebe?

Selbstliebe

Selbstliebe wird leider sowohl in der Philosophie wie auch in der Psychologie und im allgemeinen Volksverständnis völlig falsch interpretiert und als ein mit der Eitelkeit verbundener, selbstschmeichelnder Faktor dargestellt. Dies entspricht jedoch einem völlig falschen Verstehen, denn dieser genannte Faktor der selbstschmeichelnden Eitelkeit trifft einzig und allein auf die Eigenliebe zu, die an sich egozentrisch, narzisstisch und selbstsüchtig-egoistisch ist und sich krass auf die eigene Person bezieht. Darüber soll jedoch an späterer Stelle noch eine Erklärung folgen. Selbstliebe ist in bezug auf den Menschen nicht auf ihn selbst bezogen, sondern einzig und allein auf alle seine guten und positiven Werte, die geliebt und geschätzt werden. Diese Liebeform ist beim Menschen also nicht selbstsüchtig und nicht selbstbezogen, sondern sie ist alleine auf Werte ausgerichtet und umfasst folglich sein inneres und äusseres Wesen, seine wahre Menschlichkeit mit den Werten einer regen und richtig-wertvollen Bewusstseinstätigkeit, wie auch den Charakter, die Persönlichkeit und die Verhaltensweisen in bezug auf die Gedanken- und Gefühlswelt, die Taten- und Handlungsausführungen sowie alle Werte der Ehrlichkeit, Rechtschaffen-

heit und Würde usw. Selbstliebe ist sehr wichtig für ein glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben und einer der für die Lebensführung und das persönliche Wohlergehen verantwortlichen Faktoren, der dazu führt, selbstbestimmend und erfolgreich den eigenen Weg durch das Leben zu gehen. Fehlt dem Menschen jedoch die Selbstliebe, dann erwachsen ihm nicht selten gedanken-gefühlspychemässige Probleme, die zur Unglücklichkeit und Unzufriedenheit führen. Also muss er sich in Selbstliebe ergehen und sie auch ausüben, denn sie entspricht der Notwendigkeit für seine lebenslange Gedeihlichkeit und ist ihm ein Dorado für Freude, inneren Frieden, eigene innere Freiheit und Harmonie.

Selbstliebe ist für den Menschen absolut erstrebenswert, und sie hat keinerlei Bezug auf einen krassen Egoismus, Narzissmus oder auf Egozentrik, denn sie ist absolut sozial oder schicklich und ein wichtiger Teil seiner Selbstanahme. Wahre, tiefgründende Selbstliebe kann er aber in sich nur erschaffen, wenn er eine entsprechende Selbstanalyse in Form einer Selbsterkenntnis macht und daraus dann auch eine Selbstverwirklichung erfolgen lässt, wobei diese Form der Liebe auch in seinem eigenen inneren und äusseren Wesen sowie in seinen persönlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen fundiert ist. Diese Liebeform schliesst auch alles ein, was seinen Gewohnheiten, Neigungen und Talenten entspricht, wie auch all das, was als Vorteile und Nachteile sowie als Stärken und Schwächen an und in ihm zu bewerten ist. Dazu gehört aber auch, dass von ihm die eigenen Fehler und Versäumnisse

angenommen werden und er sich selbst Verzeihung gewährt. Die Selbstannahme bedeutet dabei nicht, dass er sich im Rahmen einer Vollkommenheit bewegt, denn erstens gibt es eine solche nur in absolut relativer Form, und zweitens ist es auch nicht so, dass er sich nicht mehr verändern und bewusstseinsmässig nicht weiter evolutionieren soll, denn das Lernen und das Entwickeln sowie das Sammeln von Wissen und Weisheit gehen während des ganzen Lebens weiter. Vor jeder Veränderung kommt jedoch zuerst die Anerkennung dessen, was effectiv ist, was der Wirklichkeit und deren Wahrheit entspricht. Alles andere jedoch, das ausserhalb dieser Anerkennung und der evolutiven Bemühung getan wird, bleibt für den Menschen ein Kampf um das Dasein und um die rein materiellen Dinge, womit er seine Lebenskraft verschwendet.

Zur Selbstliebe gehört weiter, dass der Mensch all seine unumgänglichen Bedürfnisse und Wünsche wahrnimmt, wie er sie auch als ernst und wichtig erachtet, denn diese gehören zur Selbstachtung und weisen verschiedenste Formen auf. Dazu gehört, dass er bewusst auf seine Gesundheit und sein körperliches und bewusstseinsgedanken-gefühls-psychemässiges Wohlbefinden achtet, wie auch, dass er seine eigenen Träume und Wünsche verwirklicht und zum Ziel führt. Aus Selbstliebe erwächst ein grosser Teil seines Selbstwertgefühls und damit die Gewissheit, dass er ein lebenswürdiger und wertvoller Mensch ist. Diese Gewissheit wiederum ist massgeblich an seinem Selbstvertrauen beteiligt, das auch seine innere Sicherheit stärkt, dass er etwas und praktisch gar alles in

und an sich schaffen und erreichen kann, was er sich auch immer vornimmt, an sich zum Besseren, Guten und Positiven zu ändern. Zudem ist sie die Voraussetzung dafür, sich selbst und auch seine Mitmenschen gleichwertig schätzen und lieben zu können, und zwar in ehrlicher Art und Weise und damit ohne jede Heuchelei, überzogene Erwartungen oder Versuche von Veränderungen.

Für den Menschen gibt es immer gute Gründe, immer wieder einmal zu prüfen, wie es um seine Selbstliebe steht, wobei er sich stetig zu überlegen hat, wie er sie noch steigern und wie er sie besser hegen und pflegen kann. Er muss sich nicht selbst lieben, wie das im Fall der Eigenliebe zutage tritt, sondern er muss die wahre Selbstliebe pflegen, denn sie allein hat den grössten Einfluss auf sein gesamtes Wohlergehen, speziell auf sein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen; und sie steht in dauerndem Dialog mit seinem inneren und äusseren Wesen. Die Worte, mit denen er über sich selbst denkt und Gefühle daraus entwickelt – wobei er mit seinen Gedanken innerlich mit sich selbst redet –, haben eine ungeheure Macht. Und durch sie entsteht ein Kreislauf, folglich die Gedanken und Gefühle auch sein Handeln und seine Verhaltensweisen beeinflussen. Also ist es möglich, dass er auf liebevolle und stärkende, aber genauso auf kleinmachende und vernichtende Art und Weise mit sich selbst kommuniziert und demgemäss sein bewusstseins-gedanken-gefühls-psychemässiges Wohlbefinden positiv oder negativ wirken lässt. Sein inneres Selbstgespräch jedoch zum rein Positiven zu verändern, das braucht grosse Aufmerksamkeit, Motiva-

tion, Wissen, Geduld und immer wieder sehr aktive Übung.

Tatsächlich ist es so, dass die Selbstliebe erlernt werden kann, und dabei geht es um meditative Übungen, die für den Menschen sehr vereinnnehmend sind, die ihm jedoch dabei helfen können, kontinuierlich seine Selbstliebe zu schaffen und sie zu steigern, zu hegen, zu pflegen und zu erhalten, damit er sich selbst regelmässig und immer wieder Gutes tut, wenn er die Übungen immer wieder in für sich passenden Abständen wiederholt und durchführt. Hierzu sind vier Meditativübungen sehr hilfreich, die täglich mindestens einmal durchgeführt werden sollten, wobei an jedem Tag jedoch auch zwei oder drei geübt werden können. Wichtig ist dabei, dass die vier Meditationsübungen abwechslungsweise ausgeführt werden, so also nach Möglichkeit jedesmal eine andere.

1. Meditative Übung

Das ist eine Übung, die für den Menschen bereits sehr einnehmend ist, und zwar ganz egal, ob er selbst darauf gekommen ist, Selbstliebe zu entwickeln, oder ob er durch irgendeine Lehre darauf gestossen ist. Wichtig ist dabei, dass er motiviert und willens ist und Freude am Ganzen entwickeln kann. Also nehme er sich regelmässig Zeit für eine meditative Musse-Übung resp. eine kleine Meditation, die einfach auf Geruhsamkeit und Gedankenlosigkeit ausgerichtet ist. Sehr von Vorteil ist dabei, wenn er das täglich einmal während 15–20 Minuten macht, während er

dann in der effektiven Freizeit am Wochenende sich eine, zwei oder mehr Stunden Zeit nimmt, um sich meditativ in gute, liebevolle und freundliche Gedanken versenkend in der freien Natur zu bewegen und spazierenzugehen. Er kann sich abwechslungsweise aber auch daheim oder im Garten oder irgendwo im Wald oder Feld der Ruhe hingeben und mit einem geeigneten Gerät sich sinnemässig-meditativ in ihm zusagende gute Musik vertiefen. Wenn er gar nichts tut und ruhig daliegt, um sich ruhend zu erholen, dann kann er auch da sich meditativ in leichte und beschwingende Gedanken und Gefühle versenken, um sich Gutes und Positives damit zu tun und sich psychisch zu erquicken. Diese Zeiten muss er sich jedenfalls immer wieder gönnen, weil er es sich wert ist und weil er sie notwendigerweise braucht, wobei zudem diese müssiggängerischen Meditativbeschäftigungen auf ihn in sehr nachhaltiger Weise und schneller als jedes chemische oder naturgewonnene Beruhigungsmittel wirken.

2. Meditative Übung

Dabei geht es um eine eigene Aufmerksamkeit, die derart geformt sein muss, dass sich der Mensch selbst Liebe zuspricht und sie wahrnehmbar in sich festhält. Dafür nehme er sich am Abend, wenn er bereits vor mindestens einer Stunde sein Abendmahl eingenommen hat, ganz für sich allein eine x-beliebige Zeit, am besten, wenn es schon dämmerig oder dunkel geworden ist. Er nehme eine Kerze, zünde sie an, setze sich bequem hin und schalte das Licht aus. Dabei lasse er meditativ seine Gedanken und Gefühle

durch alles Schöne in seinem bisherigen Leben schweifen und erlebe in Erinnerung alles so, wie er es erfahren und erlebt hat. Er schenke sich diese Aufmerksamkeit, erfreue sich daran und lasse in guten und lieben Gedanken und Gefühlen alles wieder in sich aufleben. Also genieße er all die schönen Erinnerungen und verbinde sie mit all seinen guten und lieben Gedanken und Gefühlen, die er dafür aufzubringen vermag, um sie sich zu verinnerlichen und zu einem Teil seines inneren und äusseren Wesens zu machen. Er merke sich dabei all das, was er ganz besonders an sich persönlich mag und was in seinen Erinnerungen sich aufzeigt. Er nehme alles mit Freude und Liebe an und feiere es für sich selbst als etwas Besonderes, eben einfach so, ohne dass er dazu einen besonderen Anlass oder Grund schaffen muss. Das Ganze erscheint ihm anfänglich vielleicht albern und befremdlich, doch genau solche erinnerungsmässige Selbstaufmerksamkeiten entsprechen eigenen Zuwendungen, die ihm sehr viel helfen, in sich für sich selbst Selbstliebe aufzubauen und sie auch zu erhalten, um sich selbst wertzuschätzen. Dies gilt auch dann, wenn er diesbezüglich resp. in einer solchen Phase der Selbstaufmerksamkeit nichts vollbracht oder erreicht hat, denn all das, was er bis anhin bereits erarbeitet und erreicht hat, wirkt unaufhaltsam weiter in ihm. Wenn er nämlich einen gesunden Selbstwert erarbeitet hat, dann ist er nicht mehr von einer ständigen Anerkennung und von dauernden Erfolgen abhängig, denn seine Selbstwertverwirklichung, die er erschaffen hat, wirkt automatisch weiter.

3. Meditative Übung

Es ist notwendig, dass sich der Mensch immer wieder meditativ einem Thema widmet, das auf die Verwirklichung seiner eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele ausgerichtet ist. Dabei sind besonders jene von Bedeutung, von denen er in seinem Leben schon lange träumt, die er bis anhin aber nicht angegangen ist und sie nicht in die Wirklichkeit umgesetzt hat. Dies, weil er aus nichtigen Gründen immer und immer wieder alles vor sich hergeschoben und immer weiter hinausgezögert hat. Nunmehr gilt es jedoch, dass er alles an seinen Bedürfnissen, Träumen und Wünschen bewusst anstrebt und er sich meditativ darum bemüht, seine Motivation und seinen Willen aufzubauen, um das Anzustrebende endlich zu verwirklichen. Und wird das eine oder andere fortan wirklich in die Tat umgesetzt und das Ziel erreicht, dann entsteht im Menschen Freude und Liebe dafür, dass er erreicht hat, was er wollte. Dies stärkt wiederum die Selbstliebe und erzeugt ein Frohsein sowie einen friedlichen und harmonischen inneren Zustand, zusammen mit der Erkenntnis, selbst frei zu sein und selbst alles angehen und erreichen zu können. Das stärkt die eigene Sicherheit und löst selbstliebende Regungen aus.

Für diese Verwirklichungsmeditation sollte sich der Mensch mindestens zweimal pro Woche Zeit nehmen und die Übung jeweils während 15–20 Minuten durchführen. Es müssen also keine Stunden sein, sondern jeweils nur die vorgenannte Zeit von 15–20 Minuten. Selbst weniger

Zeit – wenn es nicht anders möglich ist – bringt schon viel. Allein schon die guten Gedanken und Gefühle, weil alles endlich angepackt wird, das ein besseres, gutes, positives sowie glückliches und zufriedenes Leben bringt, lässt den Menschen mit der Zeit sichtbare Erfolge erreichen. Wenn er Schritt für Schritt das Notwendige wirklich tut, was er wirklich erreichen will, dann müssen ihm die Meditationsübungen wichtig sein, weil er durch sie Schritt für Schritt in seiner Selbstliebe immer weiter vorankommt und zum Ziel gelangt.

4. Meditative Übung

Bei dieser meditativen Übung geht es um selbstfürsorgliche Werte für den eigenen Körper, das Bewusstsein, die Gedanken, Gefühle und die Psyche. Das Ganze kann wohltuend und erholsam sein, manchmal jedoch auch anstrengend, denn es erfordert nicht nur einen meditativen, sondern auch einen körperlichen Einsatz, dem Genüge getan werden muss, denn das Ganze ist auch verbunden mit einer wertvollen Ernährung sowie mit einem Mindestmass an Bewegung. Das bedeutet, dass es notwendig ist, dass der Mensch sich genügend oft an der freien Luft bewegt, in Wald und Feld spazierengeht und dass er Gymnastik oder angemessenen Sport betreibt, wobei er auch eine ausreichende körperlich verträgliche Nahrung zu sich zu nehmen hat, die ihn nicht in irgendeiner Weise belastet und ihm kein Unbehagen bereitet.

Zu seiner Selbstfürsorge gehören auch bewusste Entspannungs- und Auszeiten, bei denen er nichts anderes

tut, als sich einfach dem Müsiggang hinzugeben und der Erholung und Ruhe zu frönen. Das kann er auch tun, indem er ein wohltuendes Bad nimmt oder wenn er sich massieren lässt.

Die vier genannten Übungen sind Anregungen dazu, wie der Mensch in sich Selbstliebe aufbauen und sie stärken und erhalten kann. Dabei muss er sich selbst anhalten, alles gemäss seinem eigenen Sinn und Vermögen so zu gestalten, wie ihm alles zusagt und zu ihm passt.

Eine meditative Übung pflegen bedeutet, dass der Mensch regelmässig mit Achtung und Würde etwas tun muss und eine ihm selbstauferlegte Pflicht erfüllt, die ihm in mancherlei Hinsicht Nutzen und Erfolg bringt. Daher bedarf es also durchaus seiner Motivation, seines Willens, seines Einsatzes und seiner Selbstdisziplin sowie seiner Kraft dafür, damit er ausdauernd daran bleibt und all das tut, was wichtig ist, denn nur dann zeigen sich Erfolge und Wirkungen. Das Ganze bedeutet aber auch, dass er sich nicht zu viel vornehmen und nicht zu viel auf einmal aufladen darf. Tatsächlich muss er immer das auswählen, was ihn am meisten anspricht und ihm zusagt. Also muss er auch die Wahl dazu treffen, wie er alles variieren muss, um sich selbst in der Weise zu kurieren, dass er glücklich und zufrieden wird. Dabei kann er auch seine Phantasie laufen lassen und ihr gewähren, nutzvolle und wertvolle Vorschläge zu geben, um sie zu seinem Nutzen zu verwirklichen.

Natürlich gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, um die Selbstliebe zu fördern, wie z.B. durch die innere Stärkung der Bejahungen seiner selbst und aller damit verbundenen Werte. Auch das Bewusstseinstraining kann eine sehr grosse nützliche Hilfe zur Entstehung, Förderung und Erweiterung der Selbstliebe sein. Selbstliebe bedingt unter anderem auch, dass der Mensch fair, gut und positiv, jedoch nicht ungerecht, hart und nicht lieblos zu sich selbst, sondern glücklich und zufrieden ist. Er darf sich nicht schlecht behandeln und sich nicht selbst mobben, sondern er muss ehrlich all die guten, positiven und wertvollen Werte lieben lernen, die ihm eigen sind. Daraus ergibt sich der Begriff Selbstliebe. Und je mehr der Mensch alle seine Werte, wie sie vorgehend beschrieben sind, hegt, pflegt und liebt, desto mehr entwickelt und stärkt sich seine Selbstliebe. Es ist zwar leicht gesagt, dass er Selbstliebe lernen soll, doch um sie zu erschaffen, braucht es eine massgebende Motivation, einen starken Willen sowie Geduld und Zeit, denn Selbstliebe ist ein stetig wachsender Prozess. Das Leben zeigt dabei an, dass der Mensch mehr Selbstliebe lernen soll, wobei es ihn auch dauernd prüft, ob er sie schon in Angriff genommen hat oder ob er immer noch in der alten falschen und selbstliebelosen Konditionierung dahingammelt und sein Leben vergeudet. Selbstliebe entwickeln heisst, all seine eigenen Werte zu kennen und zu lieben und auch stets präsent und wach zu sein im Hier und Jetzt, denn nur dadurch kann der Mensch seine Fähigkeiten und sein Wissen einsetzen, um die Selbstliebe zu erlernen, sie zu entwickeln und für sich

und die Mitmenschen sowie für alles Leben nutzvoll anzuwenden und umzusetzen. Dies aber sind zwei verschiedene Faktoren, denn Selbstliebe zu lernen und sie dann auch zu leben, einerseits für sich selbst, andererseits auch in bezug auf die Anwendung gegenüber den Mitmenschen und allem Existenten überhaupt, ist so unterschiedlich wie die Farben Schwarz und Weiss.

Genauso wie Wissen und Handeln grundsätzlich zwei verschiedene Werte sind, so ist es auch mit der Selbstliebe in bezug auf den Menschen selbst und die Mitmenschen sowie hinsichtlich alles anderen Existierenden. Dabei muss vom Menschen richtig verstanden werden, dass seine eigenen Werte zu lieben nicht bedeutet, dass er sich einfach als Person mit allem Unzulänglichen an Verhaltensweisen und Negativem lieben soll, sondern es sagt aus, dass er sich seiner hohen Werte anzunehmen hat, und zwar so, wie sie wirklich sind, folglich es diesbezüglich weder ein schlechtes Gewissen noch extreme oder leichte Schuldgefühle gibt. Folgt er diesem Weg der Selbstliebe, dann wird er durch das Erlernen der Selbstliebe in ein Leben der Glücklichkeit und Zuversicht, der Freude und des inneren Friedens, der Freiheit und Harmonie gelangen.

Das Leben prüft den Menschen stets, ob er Selbstliebe lernt, resp. ob er sich durch seine Motivation und seinen Willen befähigt, sie zu entwickeln, und ob er sie für sich selbst und für die Mitmenschen, für alles Lebendige und alles Existente überhaupt zur Geltung bringt. Dabei geht das Leben zur Prüfung seiner Selbstliebe sehr viele ver-

schiedene und ihm oft seltsam erscheinende Wege, wie z.B. in der Weise, wie er seine Mitmenschen, die Natur und ihre Fauna und Flora behandelt. Es kann aber auch sein, dass eine andere Prüfung darin besteht, wie er mit seinen Familienmitgliedern oder mit anderen ihm nahestehenden oder auch mit fremden Mitmenschen umgeht. Vielleicht bekommt er es mit Menschen zu tun, die ihn abwerten, ihn schlecht behandeln, belügen, betrügen, bestehlen, hintergehen oder verleumden. Der Möglichkeiten solcher Prüfungen sind viele, und dabei muss er selbst abzugrenzen verstehen, was richtig und was falsch ist, ob er ja oder nein sagen und wie er mit seiner Selbstliebe in bezug auf alle diese Dinge reagieren muss. Wahrlich, es ist nicht immer eine Leichtigkeit, dass er in Liebe reagiert, auch wenn er Selbstliebe in sich trägt, denn je nachdem schwingen seine Regungen einmal nach oben und dann wieder nach unten, um sich dann jedoch im besten Fall wieder auszugleichen. Auch das entspricht der Selbstliebe und gehört nun einmal zum Lernen dazu.

Je mehr der Mensch die Selbstliebe lernt und lebt, desto mehr vermag er seine Mitmenschen und die ganze Umwelt bedingungslos so anzunehmen und zu lieben, wie sie wirklich sind. Pfl egt er selbst auf die richtige Art die Selbstliebe, dann schätzt er auch alle Menschen und liebt sie ob all ihrer Menschlichkeit und all ihrer guten und positiven Werte. Dadurch gewinnt er viele Vorteile für sich selbst und all seine Werte, die er immer weiter verbessern kann. Und damit fallen ihm auch Vorteile für seine Lebensgestaltung und Lebensführung zu, denn seine Selbstliebe

bringt ihn in die Mitte seines Lebens. Effectiv ist sie getragen vom Leben selbst, und damit ist alles voll von Harmonie und Respekt, folglich sich diese Liebeform von seinem eigenen In-sich-Getrenntsein und seinem Sich-in-sich-selbst-Getrenntfühlen loslöst und ihn in das Mit-sich-eins-Sein führt. Dadurch ist er mit sich eins, und es gibt in ihm selbst keine Teilung mehr. In diesem Zustand bewertet er viel weniger alles negativ und schlecht, sondern er verhält sich neutral, wodurch er andere Menschen nicht in bezug auf etwas bewertet und er sie folglich so sein lässt, wie sie sind. Durch die Liebe lernt er nämlich, sich selbst zu bleiben und auch die anderen Mensch sich selbst bleiben zu lassen. Also regt er sich auch nicht mehr über andere auf, wenn sie Falsches tun, sondern gemäss seiner Selbstliebe und der daraus hervorgehenden Pflicht hinsichtlich der Belehrung des Nächsten weist er ihn höchstens auf sein falsches Denken und Handeln hin, um ihm den richtigen Weg zu weisen. Grundsätzlich ist der Mensch sich selbst genug, weil er weiss, dass weder er noch ein anderer Mensch perfekt ist und jeder vor seiner eigenen Tür zu kehren hat. Nichts kann ihn aus der Selbstliebe verdrängen, ausser seinen eigenen ihm noch nicht bewusst realisierten mangelhaften Unwerten, die er aber ablehnt und nicht haben will, wenn er ihrer gewahr wird. Tatsächlich ist alle Liebe dieser Welt grundsätzlich und in erster Linie auf Selbstliebe aufgebaut, aber das macht ihm Schwierigkeiten, es zu verstehen, weshalb er sein Selbstvertrauen und sein Selbstbewusstsein entwickeln muss, denn erst diese beiden Faktoren lassen ihn erkennen, dass

in seiner Selbstliebe auch jegliche andere Liebeform enthalten ist, deren er als Mensch effektiv fähig ist, wenn er sie nur erst einmal entwickelt. Und Tatsache ist, wenn er in sich die Selbstliebe pflegt, dann fühlt er sich wohl in seiner Haut, und als solcher Mensch kann er sich selbst sowie den Mitmenschen auch Fehler verzeihen. Also kann er sich jederzeit wertschätzend im Spiegel betrachten, ohne dass er verlegen werden muss.

Die Selbstliebe verändert sich laufend, denn sie entwickelt sich aus einem Bündel von Gedanken über all die Eigenwerte des Menschen selbst. Wieviel Selbstliebe er dabei entwickelt, hängt vor allem davon ab, wie gut er sich selbst kennenlernt, das heißt, wie gut er sich seines SELBST bewusst ist (Sich-selbst-bewusst-Sein), das alle erdenklich guten und positiven Werte in sich birgt, so seines Bewusstseins, seiner Gedanken, Gefühle, der Psyche, seiner Handlungs- und Verhaltensweisen sowie seines Wissens und der Liebe und Weisheit usw. All das kann er aber nur durch eine Selbstliebe verstehen und indem er sich in Selbsterkenntnis ergründet. Wie sich seine Selbstliebe auf den Umgang mit anderen Menschen auswirkt, hängt dabei davon ab, wie sich diese Menschen fühlen und wie sie über ihn denken. Wenn er z.B. ehrlich geschätzt wird, dann wirkt sich das sehr günstig auf sein Selbstvertrauen aus. Um so mehr wirkt das, je mehr ihm ein Mensch bedeutet. Wird er dagegen unfair kritisiert, dann belastet das sein Selbstvertrauen. Das kann er dann deutlich an schlechten Gedanken und Gefühlen und damit auch in seiner Psyche spüren.

Selbstliebe hat etwas mit Erfolg im Leben zu tun, denn wenn der Mensch sie pflegt, dann öffnen sich Türen zu seinem Erfolg. Wenn er in bezug auf die Selbstliebe aber noch mit sich selbst ringt, dann verbraucht er sehr viel Energie, um sich zu harmonisieren. Diese Energie steht ihm dann nicht mehr für ein erfolgreiches Handeln zur Verfügung. Wenn er die Selbstliebe erlernt und pflegt, dann wird er auch selbstbewusster und ein selbstsicherer Mensch, der eher selten ernsthafte Probleme im Leben bekommt. Ob und wie lange er Übungen für seine Selbstliebe benötigt, das hängt weitgehend von seinem gegenwärtigen Zustand ab. Eine grosse Rolle spielt es auch, wieviel Liebe er bis anhin in seinem persönlichen Lebensumfeld bereits empfangen hat, denn eine liebevolle, fürsorgliche Unterstützung und ein guter Umgangston in seinem Familien-, Bekannten- und Freundeskreis hilft ihm beim Erschaffen der Selbstliebe.

Der Mensch mit echter Selbstliebe hat nicht das Bedürfnis, sich künstlich in den Vordergrund zu drängen. Und wenn er einem Menschen mit viel echter Selbstliebe begegnet, dann erkennt er ihn daran, dass er ihn von Anfang an sympathisch findet und sich von Beginn an bei ihm wohlfühlt, wenn er mit ihm zusammen ist, denn er ist ausgeglichen, ehrlich, relativ immer gut drauf und strahlt eine erkennbare innere Ruhe aus. Ein solcher Mensch wirkt auch natürlich. Er erwartet nicht, dass der andere sich für ihn «verbiegt», was auch dazu beiträgt, dass er angenehm wirkt und er froh ist, in seiner Gesellschaft sein zu können.

Eigenliebe

Nokodemion lehrte schon zu uralter Zeit durch die Geisteslehre, dass die Eigenliebe völlig anders geartet ist als die Selbstliebe, denn die Eigenliebeform gehört zum Narzissmus, zum stark ausgeprägten Egoismus und zur Überheblichkeit usw., wobei das Ganze einer Persönlichkeitsstörung entspricht. Allein in diesem Sinn ist Eigenliebe zu verstehen, und zwar besonders, wenn sie ausgeprägt und negativ ist, denn dann ist sie, wie erklärt, ein Ausbund von narzisstischer Selbstsucht und Überheblichkeit. Leider wird das in der Psychologie und in der Theologie grundsätzlich falsch verstanden und daher die Eigenliebe fälschlich mit der Selbstliebe gleichgesetzt. Eigenliebe jedoch ist eine Ausartung in der Weise, dass sich der Mensch selbst dermassen in einer narzisstisch-egoistischen Weise liebt, dass er aus seinem Körper sowie aus seinem Wesen und aus all seinen Handlungen und Verhaltensweisen usw. einen Tempel brüllender Ichsucht macht. Entsprechend der Sichtweise in bezug auf die Eigenliebe verhält sich der eingefleischte Sich-eigen-Liebende völlig egozentrisch und wichtigtuerisch, weil er sich eben selbst als Individuum liebt und sich demgemäss als In-sich-eigen-Verliebter verhält. In dieser Weise ist er als ausgeprägter Eigensüchtiger absolut unfähig, andere Menschen zu lieben oder ihnen auch nur einen Anflug von einer liebegleichen Regung entgegenzubringen. Der Sich-eigen-Liebende ist beziehungs-mässig einzig und allein auf sein Eigen visiert. Eigenliebe bedeutet für den Menschen, dass er sich in den Mittelpunkt von allem stellt, wobei er sich in seiner krassen Eigenver-

liebtheit infolge fehlenden Einfühlungsvermögens für die Mitmenschen und alles Existente nur um sich selbst kümmert, folglich er die andern vernachlässigt.

Die Geisteslehre lehrt, dass Eigenliebe auf einem mangelnden oder instabilen Selbstwertgefühl sowie auf diversen anderen Faktoren basiert, wobei sie ursprungsmässig auf einer falschen Säugling-Elternteil-Beziehung beruht in der Weise, dass dem Kind nicht genügend Bestätigung und Einfühlungsvermögen entgegengebracht wurde. Eine ausgeprägte Eigenliebe, auch Ichliebe genannt, weil sie auf einer Ichsucht beruht, bedeutet, dass der Mensch vorwiegend sich eigen zugewandt ist, ein eher passives Liebesbedürfnis hat und andere Menschen nur «liebt», um geliebt zu werden. Eine Beziehung mit einem Sich-eigen-Liebenden ist geprägt von seinem Geben und Nehmen, wobei es diesbezüglich kein Gleichgewicht mit abwechselndem Geben und Nehmen gibt. Ein Mensch, der der Eigenliebe verfallen ist, ist kaum oder resp. überhaupt nicht der Empathie fähig, folglich er also auch kein Mitgefühl für andere aufbringen kann. Ist der Mensch in Eigenliebe gefangen, dann hat er fast oder überhaupt kein Selbstwertgefühl, folglich er ständig auf Bestätigungen von aussen angewiesen ist. Bleiben diese aus, dann entstehen für ihn erhebliche Probleme. Was dabei auch in Erscheinung tritt ist die Tatsache, dass der – zumindest sich sehr negativ verhaltende – Sich-eigen-Liebende dazu neigt, die Mitmenschen abzuwerten, um das eigene Ego aufzuwerten.

In geisteslehremässig pathologischer Form gesehen, entspricht die Eigenliebe ebenso einer Persönlichkeitsstörung

wie auch der Narzissmus, weshalb dieser auch im Zusammenhang mit der Eigenliebe und dem Egoismus usw. genannt wird. Eigenliebe zeigt in der Regel grossartige Gedanken und Gefühle der eigenen Wichtigkeit des Menschen, und die Gedanken-Gefühlswelt ergeht sich auch in grandiosen Phantasien über grenzenlosen Erfolg und Macht, und zwar bis hin zum falschen Glauben an die eigene Besonderheit. Dabei tritt auch das Verlangen nach einer übermässigen Bewunderung durch die Mitmenschen auf, wie aber auch ein übertriebenes Anspruchsdenken. Auch krasse ausbeuterische Beziehungen gehören dabei zur Tagesordnung, wie auch Arroganz und Neid. Dazu kommen sehr labile Selbstwertgedanken und dementsprechende Gefühle. Nicht selten treten dabei auch eine innere Leere und die Unfähigkeit der Freudeempfindung in Erscheinung. Es tritt aber beim Menschen mit einer ausgeprägten Eigenliebe auch zutage, dass er mit einer erhöhten Kränkbarkeit, Verletzbarkeit und einer oft überbordenden egozentrischen Einstellung einhergeht, die zudem auch durch eine Arroganz, Beziehungslosigkeit und mit Egoismus anderen Menschen gegenüber sehr stark geprägt ist.

Die charakteristische Haltung des Menschen, der in strenger, negativer Weise seiner Eigenliebe zugetan ist, zeigt übersteigerte Ansprüche und einen Ehrgeiz, der ihn nicht selten zu einem Erschöpfungssyndrom führt. Und natürlich ist es dann dabei so, dass in der Regel nicht die eigenen Machenschaften gesehen werden, die daran die Schuld tragen, sondern es werden dafür die Mitmenschen und

äussere Ursachen, wie z.B. die verflixte Arbeit, der Vorgesetzte oder die Umstände der ganzen Umwelt verantwortlich gemacht. Auch treten depressive Verstimmungen auf, die flach bis oberflächlich wirken, wobei die bestehende fehlende Antriebsmotivation und Schwungkraft als sehr belastend erlebt wird. Wird dabei die körperliche Ebene des sehr stark Sich-eigen-Liebenden betrachtet, dann sind funktionelle Herzbeschwerden ebenso festzustellen wie auch Kopfschmerzen, Schlaf- und Sexualstörungen. Bestehen nähere Kontakte zu Mitmenschen, dann können die selbstbezogenen Sich-eigen-Liebenden durchaus sehr lebendig, charmant und bestrickend wirken, was jedoch nur dazu dient, etwas erreichen zu wollen. Dabei können sie dann auch sehr manipulativ auftreten und sich häufig in einer Art und Weise präsentieren, die emotional kühl wirkt, notfalls aber auch sehr arrogant und verletzend sein kann.

Nachtrag

Gemäss einer alten Voraussage sind die nach 1982 geborenen Menschen die selbstliebelose Generation der jüngsten Geschichte, und sie sind eher entfernt von einer sozialen Orientierung. Also gibt es immer mehr Jugendliche, die wenige tragfähige soziale Beziehungen entwickeln, sich nicht sozial integrieren können und sich letztlich selbst eigenliebend in den Mittelpunkt stellen.

Dieser Trend zur Selbstliebelosigkeit driftet auch schon lange ab in die Arbeitswelt, denn sie ist nicht mehr so kommunikativ wie früher. Heute sitzt der Mensch einsam

vor dem Computer, und alle Arbeitsbereiche werden immer mehr nur noch von einer Frau oder einem Mann am Computer gesteuert. Diese Betriebe führen zu menschlichen Roboterwesen und diese wiederum dazu, dass ihre Fähigkeiten, sich in andere hineinzufühlen, völlig verkümmern. Zudem entwickeln sich immer mehr technische Umweltangebote, wie elektronische Medien, Mobiltelefone und Computerspiele, etc., bei denen der Mensch letztlich häufig alleine ist und vereinsamt. Hinzu kommt, dass viele Eltern auf Grund ihrer eigenen Erfahrungen ihre Nachkommen nicht mehr in richtiger Art und Weise zu erziehen vermögen. Und im Hinblick auf einen künftigen Berufserfolg werden die Kinder schon früh darauf getrimmt, etwas zu erlernen, das viel Geld bringen wird. Dies nebst dem, dass die gleichen Eltern ihre Nachkommen nicht mehr darin unterrichten, Selbstliebe zu erschaffen und sie dafür schon sehr früh zu stimulieren. Gegenteilig lehren sie Rache und Vergeltung und dass sie keine Rücksicht auf andere Menschen nehmen sollen.

SSSC, 14. Juni 2014, 00.18 h

Billy