

Selbstliebe. Weg der inneren Heilung

Eine Rezension von Michael Tischingers gleichnamigem Buch

von Monika Falck

Zugegeben, ich war sehr skeptisch, als ich Michael Tischingers im Herder Verlag erschienenen Buch „Selbstliebe“ in den Händen hielt. Noch eine Abhandlung zu diesem Thema? Man kann ja schon ganze Bibliotheken damit füllen. Was kann da schon noch Neues kommen?

Fast ein wenig unwillig begann ich zu lesen. Aber dann konnte ich nicht mehr aufhören. Las, blätterte wieder zurück, strich mir wichtige Stellen an, um dann wieder weit nach hinten zu springen.

Tischingers Buch ist anders. Der Chefarzt einer psychosomatischen Klinik hat hier keine klassische Ratgeberlektüre vorgelegt. Vielmehr ist sein Werk eine Sammlung von Geschichten aus seinem reichhaltigen Erfahrungsschatz als Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosomatische Medizin sowie als Theologe. Geschichten, wie sie das Leben schreibt, ehrlich, authentisch und alle um das Thema Selbstliebe kreisend.

Das Buch beginnt mit einer Abhandlung, die sich „Selbstliebe verstehen“ betitelt. Was gibt es denn daran zu verstehen, wird manch einer fragen. Eine ganze Menge. Denn vielfach wird Selbstliebe immer noch als narzisstische Ichbezogenheit missverstanden. Damit hat wahre Selbstliebe allerdings nichts zu tun. Denn ein Mensch, der eine wertschätzende Beziehung zu sich selbst hat, der mit sich selbst in Harmonie lebt, ist auch in der Lage, anderen Menschen Zuneigung und Empathie zu schenken. Ein egozentrischer Mensch hingegen, ist, wie Tischinger ausführt, nur auf sein eigenes Ich fixiert.

Es ist also für ein gutes soziales Miteinander unabdingbar, zunächst sich selbst anzunehmen. Aber warum gelingt so wenigen Menschen das, was doch so einfach und logisch klingt? Die Antwort, die Tischinger darauf gibt, ist ebenso banal wie ernüchternd: Wir haben es nie gelernt. Hier ein Zitat:

„Die allermeisten von uns haben durch direkte oder indirekte Botschaften von Eltern, Erziehern und Lehrern vermittelt bekommen, dass sie so, wie sie sind, nicht wirklich in Ordnung sind. Unsere Muttersprache ist nicht Anerkennung und Wertschätzung, sondern vielmehr Kritik und Vorwurf. Wertschätzend und wohlwollend miteinander umzugehen, ist in unserer auf Wettbewerb getrimmten Kultur vielmehr eine Fremdsprache....“

Und so sind wir bestens darauf trainiert, darauf zu achten, wie wir bei anderen ankommen, aber die wenigsten von uns sind darin geübt, sich selbst zu fragen, was sie brauchen, um zufrieden und glücklich zu sein. Wohl aber sind wir perfekt darin, uns selbst zu kritisieren,

zu hinterfragen und an unserem Selbstwert zu zweifeln. Laut Tischinger neigen die meisten Menschen dazu, mit sich selbst härter und unfreundlicher umzugehen als mit ihrer Umwelt.

Wie der Autor ausführt, gibt es nur eine einzige sinnvolle Strategie, die Verletzungen, die aus einer abwertenden Erziehung entstanden sind, zu heilen und transformieren: Nämlich damit zu beginnen, sich mit seiner Vergangenheit auszusöhnen und Schritt für Schritt zu lernen, sich selbst die Zuwendung zu geben, die das Kind so schmerzlich vermisst hat. Dazu gehört „Verzicht auf Rache und Loslassen alten Grolls“ ebenso wie das Aufgeben destruktiver Denkmuster (z.B. „ich bin nichts wert“, „mir darf es nicht gut gehen“ etc.). Das erfordert regelrechtes Umlernen, Üben und stete Achtsamkeit den eigenen Bedürfnissen, aber auch den Bedürfnissen der Mitmenschen gegenüber. Tischinger schreibt:

„Der Weg der Genesung ist der Weg vom Sich-selbst-entfremdet-Sein hin zum Sich-selbst-Kennenlernen, vom Sich-selbst-Kennenlernen zum Sich-selbst-Annehmen bis hin zum Sich-selbst-Lieben.“

Nach dieser sehr warmherzig und leicht verständlich geschriebenen Einleitung beginnt der eigentliche Teil des Buches: 52 zum Teil sehr berührende und nachdenklich machende Geschichten von Menschen, die an irgendeinem Punkt ihres Lebens einsehen mussten, dass die erlernten Muster nicht mehr weiterführten. Es sind sehr alltägliche und doch sehr bedeutende Geschichten, die beim Leser einen Prozess einleiten können, auch im eigenen Dasein etwas ändern zu wollen.

Da es sich um 52 Geschichten handelt, kann man das Buch als therapeutischen Begleiter durch ein ganzes Jahr nutzen und jede Woche eine Erzählung lesen und in sich nachwirken lassen. Man kann sich aber auch immer wieder aufs neue ein Kapitel auswählen, das gerade Bezug zur eigenen Realität hat.

Selbstliebe: Weg der inneren Heilung von Michael Tischinger

Broschiert, auch als ebook im Amazon-
kindle- oder epub-Format (z.B. Bue-
cher.de ohne Kopierschutz!) erhältlich
Verlag: Verlag Herder
Auflage: 1 v.14.7.2017; 208 S., 20,00 €
(ebook: 16,99 €)
ISBN: 978-3451600135



Fazit: Ich finde das Buch sehr gelungen. Es enthält keine Lösungen, versteht sich wohl eher als Anregung und freundschaftliche Begleitung im eigenen Prozess des Menschwerdens. Es ist ein sehr liebevolles Buch, das einem ein Stück der Wärme und der Anerkennung vermittelt, die die meisten von uns so schmerzlich in ihrem Leben vermissen. Es wirkt aufbauend und ermutigend, doch endlich den richtigen Weg einzuschlagen: den Weg zu sich selbst.



Über die Autorin

Monika Falck (*1956), M.A., studierte Literatur-, Theater- und Musikwissenschaft und war danach viele Jahre als Zeitungsredakteurin (Kultur) tätig. Nach längerer Familienpause absolvierte sie Ausbildungen in Natur- und Tierheilkunde und Psychotherapie und arbeitet in den genannten Bereichen. Sie unterstützt als ständige Mitarbeiterin und Autorin die Auswege-Redaktion.

Kontakt:

redaktion@magazin-auswege.de

AUSWEGE – Perspektiven für den Erziehungsalltag
Online-Magazin für Bildung, Beratung, Erziehung und Unterricht
www.magazin-auswege.de
antwort.auswege@gmail.com