

Jumi Vogler
Sie können sich mal gernhaben!

JUMI VOGLER

Sie können sich mal gernhaben!

Sich selbst lieben lernen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95623-349-4

Programmleitung: Ute Flockenhaus, GABAL Verlag

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Umschlagmotiv: Grunge Destroyed Strokes / vector.me

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg |

www.buch-herstellungsbuero.de

Copyright © 2016 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

Vorwort: »Sie können sich mal gernhaben!« – Wie bitte?..... 7

Lieben 13

Selbstliebe? Das ist doch wie Selbstbefriedigung! 19

Selbstliebe oder: Eigentlich bin ich ganz anders!..... 26

Der Weg zur Selbstliebe oder: Gibt es da keine App? 34

Selbstliebe? Das ist doch nur was für Verlierer, oder? 46

Ein Leben voller Liebe, Glück und Freude oder: Alles Gehirnwäsche! 53

Selbstliebe: Loslassen. Vergeben. Heilen 60

Leben 74

Lieben Sie sich und das Leben, und das Leben liebt Sie zurück! 78

Wut ist gut oder: Das Märchen von den negativen Gefühlen 85

Das Glück finden oder: Warum ein Leben wollen, wenn man

Geld und Erfolg haben kann? 92

Der Held Ihres Lebens sind Sie! oder: Mut braucht Angst 101

Liebe ist ... vielfältig und nicht nur ein Wort 108

Genießen Sie Ihr Leben! In jedem Augenblick 113

Lachen 117

Schwan sein, Schwente oder Ente? oder: Perfektionismus

tötet Liebe 122

Bringen Sie Ihre Krise zum Lachen! oder: Wie Sie die Tomatenkiste

loslassen 127

Lieben, Leben, Lachen – die wahre Erfolgsstrategie 134

Zitate und Quellen 137

Literatur 140

Über die Autorin 142

Vorwort

»Sie können sich mal gernhaben!« – Wie bitte?

Doch, genau! So ist es! Der Satz heißt natürlich normalerweise: »Sie können *mich* mal gernhaben!« Das wäre auch schön! Gemeint ist aber das genaue Gegenteil, nämlich: »Sie können mich mal am ... lecken!« Also nichts wirklich Freundliches. »Sie können *sich* mal gernhaben!« bedeutet natürlich nicht, dass dieses Buch als Anleitung zum Selbsthass gedacht ist. Ganz im Gegenteil! Aber das haben Sie sich natürlich schon gedacht, liebe Leserinnen und Leser, denn Sie haben ja auch den Untertitel »Sich selbst lieben lernen« gelesen. Und deshalb dieses Buch gekauft. »Sich selbst lieben lernen«, das ist das Thema dieses Buches. Ich gratuliere Ihnen dazu, dass Sie sich mit diesem Thema auseinandersetzen. Das machen nämlich nicht so sehr viele Menschen. Verglichen mit der Anzahl der Weltbevölkerung. Das ist tatsächlich ganz und gar unüblich. Leider.

Mit der Doppeldeutigkeit des Titels sind wir aber schon mittendrin im Thema. Dem Einander-zum-Teufel-Wünschen und Das-Gegenteil-Sagen. Die meisten Menschen überall auf der Welt haben einander gar nicht mal so gern. Sie mögen sich nicht, beneiden sich, sind wütend, manchmal hassen sie einander sogar und bekämpfen sich. Oft sind wir voller Urteile anderen gegenüber. Woher kommt das bloß? Es kommt daher, dass wir uns selbst nicht mögen. Denn so, wie wir mit anderen umgehen, so gehen wir auch mit uns selbst um. Eigentlich ganz einfach. Aber ziemlich erschreckend.

Wir leben in Unfrieden/Krieg mit anderen, weil wir in Unfrieden/Krieg mit uns selbst leben. Aggression, wie auch immer sie geartet

ist, bestimmt unser Handeln. Hinter der Aggression lauert die Selbstverachtung, die Angst, nicht geliebt zu werden, der Selbsthass. Hinter der Aggression und der Aggression sich selbst gegenüber klafft eine tiefe Wunde. Und die darf nicht heilen. Denn bevor sie heilt, müsste man sie anschauen. Und das tut weh. Die meisten Menschen haben jede Menge Wunden, die schmerzen. Und wer will schon noch mehr Schmerz?

Den Kampf mit sich selbst, den ureigenen Schmerz kann man hervorragend mit Angriff auf andere als beste Verteidigung abwenden. Ich kenne das. Und wie ist es mit Ihnen? Kennen Sie das auch?

Alle negativen Gedanken basieren auf mangelnder Selbstliebe. Sie sind das Resultat von Erziehung und unserem Anpassungsprozess an die Gesellschaft. Sie fußen auf Erfahrungen aus der Vergangenheit. Und haben eine Welt in uns und im Außen, in der Realität erschaffen, die uns nicht glücklich macht. Aber anstatt glücklich zu werden und uns mit Selbstliebe zu umgeben, greifen wir zu Surrogaten, zu Ersatz: Gier, Neid, Geld, Erfolg, Macht, Drogen aller Art, Sex, Medien, schlechten Beziehungen, ungeliebten Jobs, den falschen Freunden usw.

Wir machen uns abhängig. Alles ist besser, als sich selbst zu lieben. Die Selbstliebe nämlich ist nicht en vogue. War sie nie. Sie passt einfach nicht in unser System. Außerdem ist sie anstrengend. Selbstliebe gilt bestenfalls als egoistisch und arrogant. Schlimmer noch, die Selbstliebe, die ja die Liebe zu anderen, also auch zu Geschäftspartnern, Politikern, Fußballspielern, Kunden, Schwiegereltern und Finanzbeamten und allen, die man sonst so nicht mag, mit einschließt, gilt als naiv. (Sie wissen doch: So, wie wir mit uns umgehen, gehen wir auch mit anderen um. Wenn wir uns lieben, können wir auch andere lieben. So ist das.) Selbstliebe gilt als etwas für Leute, die keine Ahnung von Geld, Wirtschaft, Politik und Kriegen haben. Etwas für Frauen also. Und für ein paar weichgespülte Männer. Für Verlierer also.

Und das ist natürlich Unsinn! Selbstliebe hat mit einer veränderten Haltung zur Welt zu tun. Während ich das schreibe, bombt, mordet, vergewaltigt der IS, der »Islamische Staat«, die griechische Regierung wehrt sich gegen die Sparauflagen der EU, weil es der Bevölkerung schlecht geht, Pegida ist noch nicht ganz, aber fast gescheitert, nicht

aber die Ausländer- und Asylantenfeindlichkeit, und die Mutter von nebenan brüllt jetzt schon seit drei Tagen. Genauso wie ihr Kind.

Unsere Welt wird von der Ökonomie, dem globalen Kapitalismus, gnadenlos beherrscht, der Mensch an sich spielt nur noch als Konsument, Ressource, Humankapital und Wähler eine Rolle. Er spürt das, der Mensch, und hat Angst. Er fühlt sich nicht sicher, nicht geborgen. Und er hat recht. Tatsächlich ist auf die Sicherheit im Außen kein Verlass. Wir haben hier in West-Europa schon sehr viel Glück gehabt mit einem 70-jährigen Frieden. Niemand weiß, wie lang er noch dauert.

Die Sicherheit in uns selbst ist letztlich die einzige Sicherheit von Bestand. Und die erfordert eine disziplinierte Arbeit an sich selbst, die Arbeit an der Liebe zu sich selbst. Da kommen wir nicht drum herum. Um die Arbeit und die Selbstliebe. Denn nur die Selbstliebe gibt Sinn. Sinn, der weit über Ökonomisches hinausgeht und beständiger ist. Der sich als Liebe und Fürsorge auch in liebevolles Handeln umsetzt.

So weit, so gut. Die Leserinnen und Leser, die meine Bücher kennen, werden sich jetzt vielleicht fragen: »Wieso schreibt die Frau jetzt über Selbstliebe? Die hat doch immer über Humor geschrieben. Das ist ja komisch.« Ja, das ist echt komisch. Und tragisch war der Anlass auch. Ich komme zu dem Thema Selbstliebe wie die meisten anderen auch. Durch eine Krise. In meinem Fall waren es gleich zwei. Eine geschäftliche und eine gesundheitliche. Ich habe jemandem vertraut, der mein Vertrauen enttäuschte. Lange habe ich daran geknabbert. Das ist mittlerweile überwunden. Ich begann, mir Gedanken darüber zu machen, wie ich den Rest meines Lebens leben will. Welchen Sinn ich meinem Leben gebe. Dann kam der gesundheitliche Schlag. Einige von Ihnen wissen es, ich leide seit 16 Jahren an einer schweren chronischen Polyarthrititis. Nun ja, mit einer chronischen Krankheit gebe ich mich noch lange nicht zufrieden, und deswegen habe ich mir eine zweite »angelacht«. Eine Lungenkrankheit. Machen Sie sich keine Sorgen, ich pfeife nicht auf dem letzten Loch. Aber wenn Sie zwei so schwere Krankheiten bekommen, dann stellen Sie Ihren Lebensstil und Ihre Lebenseinstellung und eigentlich alles auf den Prüfstand. Das habe ich getan und tue es auch noch. Kurz gesagt ist das Thema »Selbstliebe« mein Lebensthema.

Inzwischen habe ich Menschen getroffen, die sich ebenfalls mit Selbstliebe und Liebe auf unterschiedlichste Arten und Weisen auseinandersetzen, und sie haben mir eine neue Welt eröffnet. Weil Schreiben mein originäres kreatives Talent ist, teile ich mit Ihnen nun sehr gerne meine Erkenntnisse. Und hoffe, Ihnen ebenfalls Inspiration zu geben und den Impuls für ein Leben voller Selbstliebe und Liebe.

Und nun zur »Gebrauchsanweisung« für das Buch.

Es ist in drei Teile gegliedert. Diese drei Teile stellen die Etappen des Weges zur Selbstliebe und zu einem erfüllten Leben dar. Der erste Teil handelt vom Lieben. Denn Lieben ist die Voraussetzung für alles. Er handelt auch von Spiritualität. Denn das Ziel jeder Spiritualität ist die Liebe. Die mit der Selbstliebe beginnt. Hier erfahren Sie, was es mit der Selbstliebe auf sich hat. Wieso sich nur wenige die Zeit nehmen, sie zu erlernen und zu erleben. Sie erkennen, wie Sie die Selbstliebe in Ihr Leben integrieren. Und sich und andere lieben lernen.

Der zweite Teil handelt vom Leben. Wie es gelingen kann, ein Leben voller Sinn, Leidenschaft, Liebe, auch in Krisen, im Leid, mit Genuss und Vergnügen zu leben. Denn Liebe hat nur einen Sinn, wenn man sie lebt.

Der dritte Teil beschäftigt sich, das war doch klar, mit dem Lachen. Mein Humor ist mir ja nicht vergangen. Er ist nur noch »chronischer« geworden. Das Lachen, der Humor, das Vergnügen, die Komik, die Heiterkeit hebt den Menschen weit über sein eigenes Schicksal hinaus. Und wenn der Humor mit der Liebe gepaart ist, dann besitzt er Weisheit. Der Humor.

Auf allen drei Etappen finde Sie Übungen und Meditationsvorschläge, die Sie leicht umsetzen können. Lassen Sie sich Zeit beim Lesen und beim Üben. Geduld, leider eine meiner kleinsten Stärken, ist wesentlich für die Liebe. Ich weiß es nur zu gut!

Manche Überschriften sind recht provokativ. Das ist Absicht. Ich habe versucht, in ihnen alle Einwände, die ich selbst gehört habe, aufzugreifen und zu widerlegen. Um Ihnen mitzuteilen, dass Sie sich mit Ihren Zweifeln nicht allein auf den spirituellen Weg machen.

Wenn Sie am Ende des Buches angelangt sind, dann sind Sie schon ein gutes Stück des Weges gegangen zu einem erfüllten Leben in Liebe. Die Selbstliebe und die Liebe aber bleiben eine lebenslange Herausforderung.

Ihre Jumi Vogler

Lieben

»Alles, worauf die Liebe wartet, ist die Gelegenheit.«

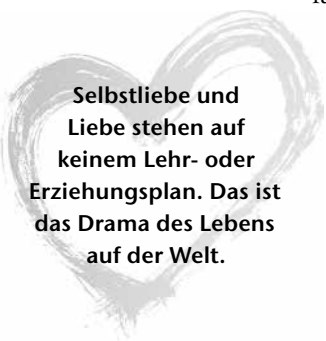
CERVANTES SAAVEDRA, DICHTER

Diese Gelegenheit wollen wir ihr, der Liebe, nun geben. Indem wir uns aktiv bemühen: erst um die Selbstliebe und dann um die Liebe. »Was? Aktiv bemühen? Um die Liebe? Quatsch! Die Liebe kommt, wenn sie kommen soll. Das hat gar nichts mit mir zu tun! War bisher halt Pech! Immer die Falschen erwischt. Wird schon«, das mag die eine oder der andere denken.

Es ist üblich zu glauben, dass Liebe einfach so existiert. Freischwebend im Raum. Nur nicht immer in dem Raum, in dem wir uns gerade aufhalten. Die Selbstliebe hat mit der Liebe nichts zu tun. Ganz im Gegenteil. So meinen viele. Und deswegen brauchen wir uns auch gar nicht mit ihr zu befassen.

Sich selbst lieben, das wollen die Menschen nicht unbedingt. Lieben, das wollen alle. Oder besser: geliebt werden. Unter Liebe versteht man im Allgemeinen, außer der Liebe zu Kindern und Familie, vor allem die Liebe zwischen Partnern und die erotische Liebe. (Die beiden Liebesarten können und dürfen sich überschneiden.)

Viele Menschen sind fest davon überzeugt, dass die »richtige« Liebe dann kommt, wenn uns der »richtige Partner / die richtige Partnerin« begegnet. Wir sind allen Ernstes der Meinung, dass Liebe nichts, aber auch gar nichts mit uns selbst zu tun hat. Sondern, natürlich, nur mit dem Gegenüber. Das muss uns dann lieben. Und zwar genau so, wie wir das wollen. Allerdings wissen wir gar nicht, wie wir das wollen. Wie die Liebe aussehen soll. Macht nix! Der andere muss es ja wissen!



Selbstliebe und Liebe stehen auf keinem Lehr- oder Erziehungsplan. Das ist das Drama des Lebens auf der Welt.

Wehe dem, der es versucht, uns zu lieben! Er kann nur alles falsch machen. Und wenn er das tut, dann tauschen wir eben den »richtigen Partner« gegen einen viel »richtigeren« aus. Und beginnen das Spiel von vorne. Bis wir keine Lust oder keine Puste mehr haben. In Deutschland scheidert jede zweite Ehe. Sie können ja mal im Freundeskreis durchzählen.

Wir glauben auch nicht, dass Liebe mit Arbeit zu tun hat. Schon gar nicht mit der Arbeit an der Liebe zu uns selbst. Und die beinhaltet Annehmen, Fürsorge, Verstehen, Vergeben, Geben. Sich selbst Liebe geben. Denn Lieben bedeutet Geben.

Erich Fromm schreibt in seinem Werk »Die Kunst des Liebens«:

»Liebe ist grundsätzlich unteilbar, man kann die Liebe zu anderen ›Liebes-Objekten‹ nicht von der Liebe zum eigenen Selbst trennen. Echte Liebe ist Ausdruck inneren Produktivseins und impliziert Fürsorge, Achtung, Verantwortungsgefühl und ›Erkenntnis‹. Sie ist kein ›Affekt‹ in dem Sinn, dass ein anderer auf uns einwirkt, sondern sie ist ein tätiges Bestreben, das Wachstum und das Glück der geliebten Person zu fördern.«⁽¹⁾

Und:

»... dass mein eigenes Selbst ebenso sehr Objekt meiner Liebe sein muss wie ein anderer Mensch. Die Bejahung des eigenen Lebens, des eigenen Glücks und Wachstums und der eigenen Freiheit ist in der Liebesfähigkeit eines jeden verwurzelt, das heißt in seiner Achtung, seinem Verantwortungsgefühl und seiner ›Erkenntnis‹. Wenn ein Mensch fähig ist, produktiv zu lieben, dann liebt er auch sich selbst; wenn er nur andere lieben kann, kann er überhaupt nicht lieben.«⁽²⁾

Da wird sehr schnell deutlich, dass wir sehr wenig Ahnung von der Selbstliebe und der Liebe haben. Aber woher sollen wir auch? Glauben Sie, dass das Mädchen, das der Kaste der Unberührbaren, der niedrigsten Kaste in Indien, angehört, jemals Selbstliebe erfahren hat? Dass Terroristen viel Selbstliebe empfinden? Die Flüchtlinge aus Syrien?

Oder die Soldaten, die das Grauen des Krieges überall auf der Welt erlebt haben? Die Nachkommen der afrikanischen Sklaven in den USA oder die Frauen in Nigeria, die von Boko Haram verschleppt wurden? Vielleicht die Frauen in Saudi Arabien, die als Menschen zweiter Klasse gehalten werden? Die Taliban? Oder Menschen, die keine sinnvolle Arbeit mehr finden und von Harz IV leben? Oder wir? Als Kinder oder Enkelkinder von Eltern, die das NS-Regime und den Zweiten Weltkrieg irgendwie überlebt haben? Die meisten von uns haben niemals erfahren, was Selbstliebe bedeutet. Selbstliebe steht auf keinem Lehr- oder Erziehungsplan. Und Liebe auch nicht. Das ist das Drama. Das Drama des Lebens auf der Welt.

Und so sieht unsere Welt auch aus: Kriege, Armut, Ausbeutung, Versklavung, Unterdrückung. Auf der anderen Seite beispielloser Reichtum, beispiellose Ausbeutung und Gewinnmaximierung. Beispiellos wegen der Konzentration auf den eigenen Profit. Beispiellos wegen des völligen Fehlens von Mitgefühl. Da können wir uns gleich an die eigene Nase fassen. Wie groß ist denn unser Mitgefühl? »Die Flüchtlinge aus Syrien, denen werfen wir das Geld hinterher. Und hier bei uns wird alles teurer. Unsere Straßen sind marode, unsere Schulen verrotten. Und die bekommen alles neu. Und machen zum Dank unsere schönen Asylantenheime kaputt.«

Wie oft habe ich solche Sätze in den letzten Wochen gehört. Das völlige Fehlen von Mitgefühl und Fürsorge erschüttert mich. Und nicht nur in diesem Fall.

Wir sind nicht getrennt. In einer globalen Welt sind wir alle miteinander verbunden. Unser Handeln hat Auswirkungen auf andere. Leider eher negative als positive. Noch. Warum ist das so? Die Antwort ist ganz einfach. Die Menschheit glaubt an den Mangel. Wir glauben, dass wir in einer Welt des Mangels leben. Unser gesamtes politisches und wirtschaftliches System weltweit ist auf den Mangel ausgerichtet. Wer den Mangel vor Augen hat, muss kämpfen. Muss um sein Leben kämpfen. Muss in die Konkurrenz gehen. Koste es, was es wolle. Wer sich und andere im Mangel sieht, dem fehlt es an Selbstliebe und Liebe. Auch wenn er oder sie großen Erfolg und Reichtum erwirtschaftet

