

Ich bin wie ich bin – Sich selbst akzeptieren und lieben können

„Sich selbst zu lieben, ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.“ (Oscar Wilde) Warum ist es so wichtig, sich selbst zu akzeptieren und sogar zu lieben? Die Forschung ist sich einig, dass darin eine elementare Voraussetzung für ein glückliches und zufriedenes Leben liegt. In der Psychologie wird die Fähigkeit zur Selbstliebe und zur Selbstakzeptanz als wichtige Basis für die Ausbildung eines optimalen Selbstwertgefühls sowie für Erfolg vieler Therapien betrachtet.

Selbstakzeptanz bedeutet, die eigene Person bedingungslos zu akzeptieren, eingeschlossen der eigenen Stärken und Schwächen. Dies sollte unabhängig vom eigenen Verhalten sowie von anderen Personen geschehen. Wichtig ist, die eigene Unvollkommenheit als gegeben hinzunehmen, sich also einzugestehen, dass „man so ist, wie man ist“, ohne sich übermäßig darüber zu echauffieren. Im Umkehrschluss bedeutet dies aber nicht, über die eigene Fehlerhaftigkeit zu resignieren, sich keine Mühe mehr zu geben, pauschal alles gut zu finden. Sich selbst zu akzeptieren bedeutet, Selbstabwertungen zu vermeiden. Wenn beispielsweise eine Person nach einem Vorstellungsgespräch keinen Job erhält, sollten sie den Misserfolg in diesem Bereich nicht auf ihre ganze Person übergeneralisieren, nach dem Motto „Ich bin voll und ganz ein Versager.“

Hier schließt sich an, dass negative Ereignisse und Gegebenheiten nicht gleich katastrophisiert werden sollten. Hat man auf einer Party beispielsweise niemanden kennengelernt, ist es unklug, gleich davon auszugehen, niemals einen Partner zu finden. Dabei kann es bereits helfen, die eigenen Gedanken und Vorstellungen rational zu überprüfen und eventuelle Kritik von Seiten anderer zu reflektieren. Außerdem beinhaltet das Akzeptieren des Selbst gleichzeitig, die Frustrationstoleranz zu erhöhen. Wenn beim Blick in den Spiegel die eigene Person als zu dick wahrgenommen wird und der Wunsch nach einer schlankeren Figur aufkommt, ist es wenig zweckmäßig, auf eine sofortige, einfache und risikolose Erfüllung dieses Wunsches zu pochen. Zunächst ist es entscheidend, das eigene Aussehen zu akzeptieren, erst dann kann man auch sinnvoll daran arbeiten.

Studien konnten zeigen (u.a. MacInnes, 2006), dass ein Zusammenhang zwischen Selbstwert und Selbstakzeptanz besteht. Kann sich eine Person bedingungslos selbst akzeptieren, so verfügt sie auch über einen höher ausgeprägten Selbstwert sowie über ein größeres psychisches Wohlbefinden. Geringe Selbstakzeptanz führt zu einem ständigen Suchen nach Anerkennung, während ein Zuviel auch schnell als Arroganz gewertet werden kann.

Verwandt, jedoch nicht bedeutungsgleich mit der Selbstakzeptanz, ist der Begriff der **Selbstliebe**, häufig auch als **Eigenliebe** bezeichnet. Diese beinhaltet die allumfassende Annahme des Selbst in Form einer bedingungslosen Liebe der eigenen Person gegenüber. Der Psychoanalytiker Erich Fromm bezeichnet die Selbstliebe als Voraussetzung dafür, anderen Menschen gegenüber Liebe empfinden zu können, also emphatisch zu sein. Um Liebe weitergeben zu können, muss der Einzelne zunächst das Schöne in sich selbst empfinden und entdecken. Auch im Neuen Testament heißt es „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“. Somit wird auch in der Bibel die Selbstliebe als Voraussetzung dafür gesehen, um Nächstenliebe weiterzugeben.

Durch Eigenliebe wird das eigene Wohlergehen positiv beeinflusst und Hoffnung und Lebensfreude angeregt. Bereits in der frühen Kindheit werden die Voraussetzungen dazu geschaffen. So ist die liebevolle Zuwendung und Fürsorge der Eltern häufig eine Reaktion auf die verbale und non-verbale Bedürfnisäußerung des Kindes. Dadurch erfährt das Kind von seiner Fähigkeit, seine Bedürfnisse zu kommunizieren, sodass diese wahrgenommen und befriedigt werden. Es lernt, bewusst seine Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und die eigenen Wahrnehmung zu lenken. So ist die Basis zur Selbstliebe geschaffen, welche sich beim Kind durch ein geeignetes Maß an Nähe und Distanz, Geborgenheit und Freiheit sowie Gewaltlosigkeit angemessen entwickeln kann.

Auch für Suchtpatienten stellt die Selbstliebe einen wichtiger Aspekt dar, um sich dauerhaft von der Sucht zu befreien. Denn je chronischer diese ausgeprägt ist, desto größer ist das Risiko eines Rückfalls. Um dies zu vermeiden, ist eine grundlegende Lebensumstellung nötig, welche neben der Veränderung von belastenden Umständen auch die Stärkung der Eigenliebe beinhaltet.

Wichtig ist, Selbstliebe deutlich von Überheblichkeit und Narzissmus abzugrenzen. Einige psychologische Ansätze gehen davon aus, dass sich Eigenliebe und Narzissmus gegenseitig ausschließen und Narzissten aufgrund ihres Egozentrismus weder andere, noch sich selbst lieben können. Während die Selbstliebe zur Annahme der eigenen Stärken und Schwächen befähigt, verleugnet der Narzissmus jegliche Schwächen. Dies führt zu einem überhöhten Selbstbild, einer Selbstverliebtheit. Narzissten sind auf die andauernde Bewunderung und Bestätigung anderer angewiesen, welche sie durch die selbstverliebte Darstellung der eigenen Vorzüge und Leistungen erzielen wollen. Im Gegensatz dazu ist die Selbstliebe unabhängig von der Bestätigung

anderer.

Um ein glückliches, zufriedenes Leben führen zu können, sind Selbstliebe und Selbstakzeptanz unabdingbar. Dabei handelt es sich um Fähigkeiten, die trainiert und ausgebaut werden können, um ein optimales Maß zu erreichen. Somit hat jeder Mensch die Möglichkeit, sich Selbstakzeptanz und Selbstliebe zu eigen zu machen und somit die Basis für das eigene psychische Wohlergehen zu schaffen.