

Die Aufforderung, sich selbst zu lieben, begegnet uns überall: in Ratgebern, auf Postkarten und in Therapieprozessen. Doch so gut gemeint sie ist, in ihrer Absolutheit kann sie zur Falle werden.

von Ulrike Hinrichs

Liebe lässt sich nicht erzwingen. Sie ist ein Gefühl, kein Befehl. Du kannst deinem Herzen nicht sagen: „Jetzt liebe.“ Genauso wenig, wie du einer Freundin nach einem missglückten Date raten würdest: „Liebe diesen Menschen doch einfach.“ Es funktioniert nicht. Gefühle folgen ihrer eigenen Logik, nicht der des Verstandes.

Wenn wir uns also bemühen, der Aufforderung zu folgen und es nicht gelingt, kommt oft das Gegenteil dabei heraus: Selbstzweifel, Ablehnung, innere Härte. Wir halten uns für unfähig, für defizitär. Die paradoxe Wirkung: Wer sich zu Selbstliebe zwingen will, entfernt sich innerlich oft mehr von sich selbst. Weil diese Forderung uns suggeriert, dass wir falsch sind, solange wir sie nicht erfüllen können.

Doch die Sehnsucht nach Selbstliebe zeigt eine heilsame Richtung. Der Weg dorthin kann aber kurvenreich sein. Was kann dich auf dem Weg zu mehr Selbstliebe unterstützen, fragst du dich vielleicht. Der erste Schritt ist deine innere Haltung zu dir selbst. Musst du eigentlich wirklich irgendetwas an dir optimieren oder reparieren? Wie wäre es, wenn du zugleich eine Baustelle und ein Meisterwerk sein kannst? Auf dem Weg zu mehr Selbstliebe hilft dir Mitgefühl mit dir selbst. Mitgefühl bedeutet nicht, ein bestimmtes Gefühl zu „haben“, sondern sich freundlich und wohlwollend zuzuwenden, auch wenn es gerade weh tut und du dich selbst gerade nicht magst.

Selbstmitgefühl fragt nicht: „Liebst du dich genug?“ Es fragt: „Wie gehst du mit dir um, wenn es dir schlecht geht, wenn du zweifelst oder versagst?“ Es öffnet einen Raum, in dem Schmerz nicht verdrängt, sondern gehalten werden darf.

Vielleicht beginnt Heilung nicht mit Liebe, sondern mit einem einfachen: „Ich bin für mich da.“

Selbstliebe wächst nicht aus Zwang, sondern aus Zuwendung. Vielleicht kann das der Anfang sein: dich selbst nicht verbessern zu wollen, sondern dich zu begleiten. Schritt für Schritt. Mit Herz.

Mehr zum Thema findest du in meinen Beiträgen auf Tiefgang:

[Die Kunst der Selbstfürsorge](#)

[Selbstmitgefühl: Ich will Schokolade](#)

Nicht jeder muss dich mögen

Tschüss Perfektionismus

Für alle, die diesen Weg vertiefen möchten, bietet das Buch **Gymnastik für die Seele: Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl** kreative Anregungen und künstlerische Übungen, die dich dazu einladen, einen liebevoller Zugang zu dir selbst zu finden.



Ulrike Hinrichs - Gymnastik für die Seele

Mit Pinsel und Farbe zu mehr Selbstmitgefühl

ISBN 978-3-99165-010-2, Buschmiede – Happy Balance

20,00 EUR,

Mit 50 Praxisübungen und 73 farbigen Abbildungen

Das Cover-Bild stammt von der **Harburger Künstlerin Yvonne Lautenschläger**

Ulrike Hinrichs ist Gesprächstherapeutin, Kunsttherapeutin (M.A), Anwenderin Positive Psychologie und Autorin www.ulrikehinrichs.com

