

Vortrag
Gesundheitsnetz Währing
4. März 2008

**Nächstenliebe aus der Sicht der
Psychotherapie**

Unser heutiges Thema „Nächstenliebe aus der Sicht der Psychotherapie“ hat eine Freundin von mir mit den Worten kommentiert, warum muss man über Liebe und Nächstenliebe überhaupt einen Vortrag halten, dieser Begriff müsste in jedem von uns so selbstverständlich verinnerlicht und verankert sein, dass man darüber gar nicht mehr reden müsste. Verinnerlicht und verankert das ist er auch, aber die Interpretation ist, denke ich, sehr unterschiedlich. Nicht nur individuell, sondern auch in unseren Gesellschaftsordnungen wurde und wird dieses Wort sehr verschieden ausgelegt, sodass ich doch meine, es ist wert, sich damit auseinanderzusetzen.

Ich habe mir erlaubt, die Gedanken Erich Fromms, die er in seinem Buch „Die Kunst des Liebens“ so großartig zum Ausdruck bringt, meinem Vortrag zu Grunde zu legen, da ich finde, dass sie sich mit meinen Erfahrungen in meiner Arbeit als Psychotherapeutin, besonders gut verbinden lassen .

Ich möchte diesen Vortrag in drei Teile gliedern. Zunächst werde ich über die Liebe als solche sprechen, im zweiten Teil dann über den Begriff der Selbstliebe und schließlich im letzten Teil über die Nächstenliebe alle drei Bereiche aus der Sicht der Psychotherapie, wobei alle drei miteinander verwoben sind und nicht so ohne weiteres von einander zu trennen.

Liebe, sagt Erich Fromm, ist eine Kunst, die es zu erlernen gilt und zu einer Meisterschaft zu bringen ist, wie jede andere Kunstgattung auch. Was macht nun Liebe zu einem Kunstwerk, das offensichtlich mit viel Arbeit und Übung verbunden ist? Es geht um den Begriff einer **reifen** Liebe, bei der die eigene Integrität und Individualität bewahrt bleibt. Diese Liebe erlaubt die Verbindung mit einem anderen Menschen und doch man selbst zu bleiben. Es wirkt paradox: man fühlt sich eins, wünscht sich eins zu werden, will aus der Getrenntheit heraus in eine Ganzheit und bleibt trotzdem zwei.

Kunst ist etwas Aktives, eine Tätigkeit die wir verrichten, aktiv zu sein, heißt etwas herstellen, auf ein bestimmtes Ziel hin gerichtet sein, dass erreicht werden will. Auch die Liebe ist eine aktive Kraft im Leben. Hier, ist es, laut Fromm aber die **Motivation** der Aktivität. Wenn ein Mensch sich z.B. durch verdrängte Gefühle, Einsamkeit, etc. zu pausenlosem Arbeiten genötigt fühlt, oder der Ehrgeiz ihn aus ähnlichen Motiven zu Höchstleistungen antreibt, ist er in Wirklichkeit passiv, weil er eigentlich dazu getrieben wird. Er erfährt sich als Leidender, er ist nicht selbst Akteur. Jemand der meditiert und zu diesem Zweck völlig ruhig dasitzt, wird als passiv erlebt, weil er scheinbar nichts tut, obwohl hierbei höchste Aktivität gefordert wird. Eine Aktivität der Seele schreibt Erich Fromm, zu der nur ein innerlich freier und unabhängiger Mensch fähig ist.

Spinoza unterscheidet zwischen aktiven und passiven Affekten, zwischen actiones und passiones. Wenn der Mensch, so Spinoza, aus einem freien Affekt heraus handelt, ist er frei, er ist Beherrscher seines Affekts, handelt er hingegen aus einem passivem Affekt heraus, ist er ein Getriebener, das **Objekt** von Motivationen, deren er sich selbst nicht bewusst ist. Neid,

Eifersucht, Gier, falscher Ehrgeiz treiben den Menschen zu Aktionen an, sie sind aber *passiones*. Die Liebe hingegen ist etwas Aktives, die Betätigung eines menschlichen Vermögens, das nur in Freiheit und nie unter Zwang möglich ist. Spinoza kommt zu der Feststellung, dass Tugend und Vermögen ein und dasselbe sind, denn Liebe ist etwas, das sich in sich selbstentwickelt, und nicht etwas, dem man verfällt. Sie ist in erster Linie ein Geben und nicht ein Empfangen. Für den produktiven Charakter hat das Geben eine andere Bedeutung. Für ihn ist Geben höchster Ausdruck eines Vermögens. Gerade im Akt des Schenkens erlebe ich meine Stärke, meinen Reichtum, meine Macht: Dies macht es mir möglich, mich als überströmend, lebendig und voll Freude zu erleben, das ist auch gemeint, wenn jemand etwas aus vollstem Herzen tut. Wenn Geben seliger denn Nehmen ist, dann deshalb, weil es nicht ein Opfer ist, sondern weil im Akt des Schenkens die eigene Lebendigkeit zum Ausdruck kommt. Wobei der wichtigste Bereich des Gebens nicht im Materiellen, sondern in Bezug auf die Liebe im zwischenmenschlichen Bereich liegt. Was gibt denn ein Mensch dem anderen? Er gibt etwas von sich selbst, vom Kostbarsten, was er besitzt, er gibt etwas von sich persönlich, etwas von seinem Leben; z.B. etwas von seiner Fröhlichkeit, sein Lächeln, einen Teil seiner Freude, seinem Verständnis, seinem Humor, vielleicht auch etwas von seiner Traurigkeit – von allem was ihm lebendig ist. Damit bereichert er den anderen, verstärkt u.a. bei ihm das Gefühl seiner eigenen Lebendigkeit und bereichert damit auch wieder sich selbst. Er erweckt etwas im anderen zum Leben, das wiederum auf ihn zurückstrahlt. Damit wird auch der andere zum Geber und beide haben Freude an dem, was sie zum Leben erweckt haben. Man könnte sagen, Liebe ist eine Macht; die Liebe erzeugt. Karl Marx hat formuliert folgendermaßen: Setze den Menschen als Menschen und sein Verhältnis zur Welt als ein Menschliches voraus, so kannst du Liebe nur gegen Liebe tauschen, Vertrauen gegen Vertrauen etc.

Liebe als eine aktive Kraft zeichnet sich durch fünf Grundelemente aus, die uns auch im Kapitel Selbstliebe und Nächstenliebe begegnen werden:

Grundelement Nr. 1 ist die ***Fürsorge***, die sich besonders deutlich in der Liebe der Mutter, oder besser der Eltern zum Kind, oder die Liebe zu einem schwächeren hilfloseren Wesen zeigt. Es ist eine Liebe, die nichts für sich selbst fordert, sondern einfach da ist. Es ist eine Liebe die dokumentiert: „Es ist gut, dass es dich gibt, was nicht heißt, du kannst machen was du willst“. Es ist eine nicht relativierende Liebe. Das heißt, das Kind lernt eine Liebe kennen, die dann später gereift zurückfließen kann, genauso selbstverständlich und ohne Eigennutz, wie es das Kind seinerzeit bekommen hat. Diese Liebe zu schenken, ist in den verschiedenen Lebensphasen zum Beispiel bei Kindern nicht so einfach. Sie verlangt sehr viel, von denen die sie vergeben, weil das Ziel der „Investition“ nicht immer sofort und nicht unbedingt in der Form sichtbar wird, wie man glaubt, dass es sein müsste. Die Fürsorge muss sichtbar sein, sonst glaubt man auch der Liebe nicht, wobei Fürsorge hier ganzheitlich gemeint ist, das Wahrnehmen dessen, was das Kind tatsächlich benötigt und nicht nur eine reine Versorgung. Das heißt: „***Liebe ist eine tätige Sorge für das Leben und das Wachstum dessen, was wir lieben.***“

Grundelement Nr 2 ist das ***Verantwortungsgefühl***, das man nicht mit dem Begriff der Pflicht verwechseln darf, obwohl die beiden Begriffe durchaus zusammengehören können. Pflicht ist etwas, das uns von außen auferlegt wird, oder wir uns auferlegen. Das Gefühl der

Verantwortung ist aber etwas, das mit Freiwilligkeit zu tun hat. Es steckt in dem Wort Verantwortung der Begriff der Antwort drinnen. Es meine freiwillige Antwort auf das ausgesprochene oder unausgesprochene Bedürfnis eines anderen Wesens. Sich für jemanden verantwortlich zu fühlen, heißt fähig und bereit sein zu antworten.

Das Leben seines Mitmenschen geht nicht nur den alleine etwas an, sondern auch ihn. Er fühlt sich für ihn genau so verantwortlich, wie für sich selbst, was nicht bedeutet, ständig in Aktion treten zu müssen. Auch diese Liebe hat etwas Ganzheitliches an sich, sie betrifft sowohl die körperlichen, wie auch die seelischen Bedürfnisse des Anderen, aber auch die eigenen. Ganzheitlichkeit schließt alle mit ein, auch die eigene Person, was oft übersehen wird. Das Verantwortungsgefühl in seiner Freiwilligkeit, so wie es tatsächlich gemeint ist, lässt nicht zu, dass dadurch der andere beherrscht wird und man ihn besitzen will.

Erkennen lässt sich der Unterschied leicht, wenn das Grundelement 3 dazukommt, nämlich die **Achtung** vor der Individualität und den Bedürfnissen des Anderen, die achtsam wahrzunehmen und zu respektieren sind. Achtung hat nichts mit Furcht zu tun, es geht um die Fähigkeit, jemanden so zu sehen wie er ist, und seine einzigartige Individualität wahr zu nehmen. Achtung bezieht sich darauf, dass der Andere auf seine ganz eigene Art und Weise wachsen und sich entwickeln kann und er darf es um seiner selbst willen tun. Er darf es nicht mir zu liebe tun und ich habe nicht das Recht es zu verlangen. Wenn ich ihn liebe, sehe ich ihn wie er wirklich ist und nicht, wie er nach meinem Gutdünken zu sein hätte, sodass er für mich gut „gebrauchsfähig“ ist. Wie oft erleben wir das in Familien, wo die Interessen nicht so sehr den Begabungen der Kinder gelten, sondern denen der Eltern.

Die Achtung kann ich aber nur für jemanden empfinden, wenn es eine entsprechende Selbstachtung gibt. Das heißt, wenn ich in der Lage bin zu mir zu stehen, dann kann ich das auch bei meinem Mitmenschen zulassen, dann benötige ich nichts für mich, dann darf auch der Andere sein. Das heißt, ich beute ihn nicht aus. Achtung gibt es nur auf der Grundlage der **Freiheit**, wobei wir bei Grundelement 4 angelangt sind. In einem alten französischen Lied heißt es: „l'amour est l'enfant de la liberte“. „die Liebe ist das Kind der Freiheit“.

Vielleicht kann man auch sagen, es gibt keine Freiheit ohne Liebe und keine Liebe ohne Freiheit, sie sind eins. Siegfried Essen sagte in einem Vortrag: „Was ist Leben denn anderes als die konkrete materielle Realisierung von Liebe und Freiheit. Angefangen von Jesus von Nazareth über Mahatma Gandhi, Martin Luther King u.v.a. ging es diesen Männern nicht genauso darum, Freiheit als Liebe und Liebe als Freiheit zu sehen?“

Khalil Gibran sagt: „**Die Liebe ist die einzige Freiheit in dieser Welt, sie erhebt die Seele zu erhabenen Höhen, die wir weder durch die Vorschriften und Überlieferungen der Menschen erreichen können noch durch die Gesetze der Natur.**“

Fürsorge, Verantwortungsgefühl, Achtung und Freiheit benötigen noch einen Aspekt und das ist das Grundelement 5, die **Erkenntnis**. Wenn die Erkenntnis ein Aspekt der Liebe ist, bleibt sie nicht an der Oberfläche, sie sieht auch mit den inneren Augen und hört, wie Nietzsche sagt, mit dem dritten Ohr. Sie ist in erster Linie dann möglich, wenn ich in der Lage bin, meine eigene Situation gut zu reflektieren, dadurch ein Stück Distanz zu meinen Aspekten aber dadurch auch zu denen meines Nächsten zu gewinnen. Ich kann dann die Hintergründe eines Verhaltens wahrnehmen, eine Angst, die hinter einem wütenden Verhalten steckt, ein verzweifelter Versuch etwa, aus einer für ihn nicht erträglichen Situation auszusteigen. Ich kann hier den leidenden und verzweifelten und nicht in erster Linie den wütenden Menschen erkennen. Jedoch setzt diese Erkenntnis wie wir schon gesehen haben, wiederum ein Stück

Selbsterkenntnis voraus. Es benötigt ein Stück Barmherzigkeit mir selbst gegenüber. Barmherzig setzt sich aus dem althochdeutschen Wort „barm“, das ist gleich „Schoß“ und dem Wort „Herz“ zusammen. Zwischen Schoß und Herz wächst sicher geschützt neues Leben heran, ebenso kann sich ein Kind auf dem Schoß der Mutter sicher bergen, es liegt ihr im wahrsten Sinne des Wortes am Herzen. Es ist ein Ort der Sicherheit und Geborgenheit, hier erlebt es ein Stück Verständnis und Liebe. Indem ich an mir selbst Barmherzigkeit übe, kann ich mich mit den Hintergründen meiner Gefühle wie Wut, Angst, usw. ehrlich auseinandersetzen, damit kann ich mich in einen anderen Menschen ganz anders einfühlen und ihn und seine unmittelbaren Nöte ganz anders erkennen und ihnen Rechnung tragen, indem ich sein Verhalten von seiner Person trennen lerne, Äußerungen zuordnen kann, daher nicht alles persönlich nehmen muss, was in vielen Fällen zu weiteren Kränkungen und oftmals noch größeren Streitigkeiten in den verschiedensten Bereichen von Beziehungen führt. Wenn sich ein Mensch hier erkannt fühlt, erlebt er es oftmals wie eine Erlösung.

Fürsorge, Verantwortungsgefühl, Achtung, Freiheit und Erkenntnis stehen in einem engen Zusammenhang. Sie sind dort zu finden, wo ein Mensch seine Kräfte produktiv entwickelt hat, der nur das beansprucht, was er sich selbst erarbeitet hat und der seine narzisstischen Träume von Allmacht und Allwissenheit überwunden hat, zugunsten einer Demut, die auf einer inneren Stärke beruht, weil es ihr gelungen ist, wie Anselm Grün es beschreibt, den eigenen Schatten anzuschauen. **Liebe ist nicht eine Bindung an ein Objekt, sondern eine Fähigkeit, eine Haltung, die die Bezogenheit eines Menschen zur Welt als Ganzem bestimmt schreibt Erich Fromm in seinem Buch „Die Kunst des Liebens“.** Sie ist eine Kraft der Seele, wie ich schon sagte, etwas Tätiges. Wenn jemand nur eine bestimmte Person liebt und ihm alle anderen Menschen und Wesen gleichgültig sind, handelt es sich um eine symbiotische Bindung oder um einen erweiterten Egoismus, aber niemals um Liebe. Wenn ich zu einem Menschen sagen kann: „ich liebe dich“, meine ich nicht nur ihn allein damit, sondern ich muss auch sagen können: „ich liebe in dir auch alle anderen, ich durch dich auch das Leben, die Welt, ich in dir auch **mich** selbst.

Wobei wir uns bereits im zweiten Teil meines Vortrages, nämlich in dem Kapitel der **Selbstliebe** befinden.

Den Satz aus der „Thora“, **„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“**, den ja Jesus von Nazareth auch im neuen Testament verwendet, kann man durchaus auch als ein Gebot der Selbstliebe betrachten. Das hieße dann: „Zuerst liebe dich selbst, erst dann bist du imstande, auch deinen Nächsten zu lieben“. Denn, so kann man weiter ausführen, sozusagen als zweiten Aspekt: „so wie du dich liebst, so liebst du deinen Nächsten“.

Ich möchte den Begriff **Selbstliebe** ebenfalls vom Blickwinkel der 5 Grundelemente der Liebe aus beleuchten.

Selbstliebe und Fürsorge: Wenn ich in der Praxis Menschen ersuche, auf dem Familienbrett ihr Familiensystem aufzustellen erlebe ich immer wieder, dass alle Familienmitglieder, einschließlich dem Hund und dem Meerschweinchen auf dem Familienbrett versammelt sind, nur der Aufsteller, bzw. die Aufstellerin nicht. Wenn ich dann frage, ob das Familiensystem jetzt komplett ist, höre ich ein eindeutiges „Ja“. Hake ich nach und erkundige mich noch einmal ob vielleicht doch jemand fehlt höre ich „Nein, ich wüsste nicht wer“ und wenn ich dann sage, „Aha, Sie gehören offenbar nicht zum System, obwohl Sie Ehepartner, Elternteil, Sohn oder Tochter sind“ dann klingt immer wieder an mein Ohr

„An mich habe ich jetzt überhaupt nicht gedacht“. Wie kommt denn das, dass man sich selbst so gar nicht wahrnimmt? Könnte es sein, dass wir ein Stück weit gelernt haben, dass man eitel, selbstherrlich, selbstsüchtig ist, wenn man sich gut wahrnimmt? Es gibt in meinen Augen einen sehr missverständlichen Ausdruck, ich möchte fast sagen ein Unwort, und das ist der Begriff der **Selbstlosigkeit**. Schon Erwin Ringel hat ausdrücklich betont, dass es schrecklich ist, wenn der Mensch sein Selbst los würde. Wer bin ich, ohne mein Selbst? Gibt es mich dann überhaupt? Aber bis vor noch nicht all zu langer Zeit wurde die Selbstlosigkeit als hohe Tugend gepredigt. Man selbst hat sich nicht wichtig zu nehmen. Sich den anderen zuzuwenden, das ist angesagt. Sich selbst zu lieben wurde als sündhaft angesehen. Selbstliebe wurde gleichgesetzt mit Selbstsucht. Diese Auffassung hat schon Johannes Calvin vertreten, denn er spricht von der Selbstliebe als der „schädlichsten Pestilenz“. Auch Freud bewertet sie nicht anders als Calvin, denn er hat Selbstliebe mit Narzissmus gleichgesetzt, bei dem sich die Libido auf die eigene Person richtet. Er meint, dass Narzissmus die erste Stufe in der menschlichen Entwicklung sei und wer im späteren Leben auf diese Stufe zurückfällt, ist unfähig zu lieben; im Extremfall ist er geisteskrank. Freud glaubt, die Liebe sei eine Manifestation der Libido, und die Libido richte sich entweder auf andere als Liebe, oder gegen sich selbst als Selbstliebe. Daher schließen sich Liebe und Selbstliebe bei Freud aus. Ist aber die Selbstliebe etwas Schlechtes, muss die Selbstlosigkeit eine Tugend sein. Schon kleinen Kindern, die sich an sich selbst und an dem was sie tun, herzlich erfreuten, wurde bereits erklärt, sie sind nicht wichtig und das was sie tun auch nicht. Wie viele junge Mädchen haben immer wieder gehört: „schau dich nicht dauernd in den Spiegel, sei nicht so eitel, das tut man nicht“. Und immer wieder solche Sätze wie „was bildest du dir ein, die Welt wartet nicht auf dich“, das Bewusstsein über einen selbst und damit das Selbstbewusstsein wurde auf diese Weise nicht gefördert, sondern geradezu untergraben. Wie soll ich fürsorglich mit mir umgehen, Sorge für mich zu tragen lernen, wenn ich mich eigentlich gar nicht wirklich kennen lernen darf?

Von den Aborigines weiß man, dass sie die Begabungen ihrer Kinder sehr achtsam erkannt und gefördert haben und damit das Selbstbewusstsein der Kinder, die ihre Fähigkeiten, z.B. gut Spuren lesen zu können, gute telepathische Fähigkeiten zu besitzen etc. bewusst wahrnehmen durften. Vielleicht konnte das Volk auch deswegen Tausende von Jahren in den australischen Wüstengebieten überleben.

Selbstliebe und Selbstsucht stehen ja in einem direkten Gegensatz zueinander. Sucht ist immer ein Zeichen von einem Mangel, selbstsüchtige Menschen sind an Liebe zu Kurzgekommenen entweder durch Vernachlässigung, oder durch Verwöhnung, die sich daher nicht wirklich lieben können und selbstsüchtig werden und so den Mitmenschen zur Last fallen, anstatt mit ihrer Selbstfürsorglichkeit ihre Mitwelt zu unterstützen. Für die Fürsorge mir selbst gegenüber, ist es notwendig mich gut kennen lernen zu dürfen, mich zu getrauen, in die Tiefen meines Inneren zu schauen, die Frage „wer bin ich“ muss legitim sein.

Selbstliebe und Verantwortungsgefühl

Hier geht es darum, frei und bereit für Antworten zu sein, die das eigene Leben betreffen. Wie schon gesagt, die Frage „wer bin ich eigentlich“, die man sich, so glaube ich, so lange man auf dieser Erde wandelt, immer wieder neu stellen wird müssen, sollte in konstruktiver und liebevoller Form beantwortbar sein. Auch für die eigene Person gilt, hinter die Kulissen seiner Gefühle zu schauen, warum ich so handle, warum bin ich so schnell wütend, warum kommen

mir immer sofort die Tränen, warum handle ich immer wieder nach demselben Muster. Auch an mir selbst ist Barmherzigkeit angesagt, wie ich schon in Teil eins ausführte. Ich darf mir Zeit nehmen über mich nach zu denken, mir den Raum und Platz in meinem System zu suchen und mir auch zugestehen. Verantwortungsgefühl in der Selbstliebe schließt Abwertungen der eigenen Person gegenüber aus. Es gilt die Motivation für mein Handeln herauszufinden, dann ergibt es sich meist ganz von selbst, Verständnis für das eigene Verhalten zu bekommen und so eine eventuell notwendige Aussöhnung mit mir selbst herbeizuführen. Mir die Antworten nicht schuldig zu bleiben, auch dort, wo sie mir nicht leicht fallen.

Selbstliebe und Achtung

Wenn es eine Tugend ist, meinen Nächsten zu lieben, dann muss es auch eine Tugend sein, mich selbst zu lieben. Die Liebe ist unteilbar. Man kann sie zu anderen „Liebesobjekten“ nicht von der Liebe zu mir selbst trennen. Wenn wir davon ausgehen, Liebe ist eine Haltung und eine Fähigkeit und nicht nur ein Gefühl, sie ist aktiv und nicht passiv, tut man sich mit dem Begriff der Selbstliebe vielleicht leichter. Liebe ist nicht mit Verliebtheit zu verwechseln. Selbstliebe ist nicht ein in sich selbst verliebt sein mit den entsprechend dazugehörigen Gefühlen. Selbstliebe ist Achtung vor der eigenen Person, vor dem was sie ausmacht, vor den vielen Facetten der Persönlichkeit. Die Achtung auch vor sich selbst nicht verlieren, wenn man Fehler erkennt, die man besser nicht gemacht hätte, Achtung vor allem auch den Dingen gegenüber, die ich an mir noch entdecken und aus denen ich noch lernen darf. Achtung auch dort, wo ich mich nicht wirklich kenne, mir fremd, manchmal vielleicht auch ein bisschen unheimlich bin. Wer kann unbekümmert von sich behaupten, er hätte ein gerüttelt Maß an Selbstachtung? Wie gut haben wir das gelernt?

Ich mache in Gruppen gerne eine Übung im Stehen, wo wir uns sehr gut mit dem Boden verbinden, ein Gefühl des gut und sicher Stehens einüben, des zunächst zu Grunde gehen müssens, damit ich gerade stehen, gerade zu mir stehen, daher gerade zu etwas stehen kann, und trotzdem beweglich bleibe, so kann ich Selbstachtung erspüren lernen, nur dann achte ich auch den anderen dort, wo ich seinen Grund vielleicht nicht verstehe und sein Handeln nicht begreife und ihn daher auch nicht bewerten muss.

Selbstliebe und Freiheit

Ich darf mich über die Grenzen meines Systems hinauswagen. Ich darf Glaubenssätze aufgeben, die viele Generationen hindurch selbstverständlich waren. Ich darf mir die Freiheit nehmen, die kreativen Fähigkeiten meiner Familie zu leben, auch wenn es dort nie die Möglichkeit dazu gegeben hat, sie umzusetzen. Diese Form der Selbstliebe gibt dem Familiensystem seine Ordnung wieder zurück, rückt es wieder zurecht, es wird sozusagen zur Freiheit befreit, auch wenn es das System meiner Altvorderen war, die schon längst nicht mehr da sind. Bei vielen Menschen, die in die Therapie kommen, geht es um **Erlaubnis**. „Ich nehme mir die Erlaubnis, ein gutes Leben haben zu dürfen“, war letzthin ein Kernsatz in einer Therapiestunde. Wo ist Freiheit, wenn es die Erlaubnis glücklich, gesund und es auch wert zu sein, nicht gibt. In der energetischen Psychologie, einer Akupressurmethode, schaut der Therapeut ob es so eine Erlaubnis gibt, oder mit einem Verbot belegt ist. Mittels einem kinesiologischen Muskeltest kann er feststellen, ob es im Gehirn Programme gibt, wo diese Nichterlaubnis manifestiert ist. Dr. Callahan, von dem diese Methode stammt, nennt sie

massive Umkehrungen. Es beeinflusst massivst die Persönlichkeit und verhindert Heilung, wenn es solche Programme gibt und sie sind sehr sehr häufig. Die Menschen zu unterstützen, sich davon zu befreien, ist z.B. Teil meiner Arbeit. Wenn ich die Erlaubnis nicht habe glücklich sein zu dürfen, wo gibt es dann Freiheit, wo kann sich die Selbstliebe als Haltung entfalten? Wie kann sie dem Nächsten zu gute kommen, wenn sie in mir selbst erst gar nicht entstehen darf? Wobei wir beim Teil drei, dem Thema

Nächstenliebe angekommen sind.

Es gibt verschiedene Auslegungen des Wortes Nächstenliebe und sie ist auch in vielen Religionen als ethisches Grundmotiv vertreten, muss aber nicht unbedingt einen religiösen Bezug haben.

Ich möchte zunächst einmal den Begriff Nächstenliebe innerhalb der verschiedenen Religionen betrachten, wie es u.a. bei Wikipedia beschrieben ist.

Im **Tanach**, das ist die Heilige Schrift in der jüdischen Religion, ist der Nächste immer ein zum Volk Israel gehöriger Mitmensch, einer der mir gerade begegnet, oder zu meinem Umkreis gehört, zugleich aber auch der in Israel lebende und zu achtende Fremde. Das Gebot der Nächstenliebe steht im so genannten Heiligkeitsgesetz, das wesentliche Grundformen Gottes zusammenstellt. Diese reden, wie die zehn Gebote, jeden einzelnen Israeliten und dadurch auch das ganze Volk Israel an. Die menschliche Nächstenliebe soll dem befreienden und rettenden Handeln Gottes in Israels Geschichte antworten und entsprechen. Dieses Gebot ist ein Pflichthandeln jedes Israeliten, dem Gott gegenüber, der das Volk aus Ägypten geführt hat, das vorrangig auch den Bedürftigen zugute kommen soll. Das sind z .B. Witwen und Waisen, Recht- und Besitzlose. Diesen Randgruppen die mittellos ohne Versorger sind, ist das Wort Jahwes, dass er ihr Schreien hören würde, genau so zugesagt, daher wird sie zu kleiden, zu speisen und zu lieben, besonders gefordert. Das Gebot der Nächstenliebe hat hier einen wichtigen sozialen Charakter.

In der nachtalmudischen jüdischen Exegese wurde vor allem die Bedeutung des Satzteils „wie dich selbst“ diskutiert. So schrieb der Rabbiner Samuel Laniado aus Aleppo dazu in der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts:

„Erstens, wenn die Seelen so sind, wie sie sein sollten, so sind sie alle ein Teil Gottes. Und da die Seele eines Menschen und die Seele seinen Nächsten beide auf dem gleichen Thron der Pracht geschnitzt wurden, darum ist das Gebot, ‚du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst‘ wörtlich zu verstehen, denn der Nächste ist wie du. Und zweitens, wenn deine Liebe zu deinem Nächsten der Liebe zu dir gleich ist, so erachte ich das als Liebe zu Mir, denn ich bin Jahwe.

In der **Bibel, im Neuen Testament** wird dieses Toragebot als bekannt und gültig vorausgesetzt und vor allem in den synoptischen Evangelien von Jesus von Nazareth, dann in den Paulusbriefen, dem Jakobusbrief und den Johannesbriefen zitiert und kommentiert. Wenn man die 10 Gebote betrachtet, lassen sie sich vom Gebot der Nächstenliebe nicht trennen. Sie beziehen sich vor allem auf das erste Gebot: Du sollst Gott deinen Herrn von ganzem Herzen, aus ganzer Kraft und mit all deinem Verstand lieben, und den Nächsten wie dich selbst. Wenn die Bibel sagt; Gott ist die Liebe und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm, und er von da seine Selbstliebe bezieht, dann werden die 10 Gebote zu **Angeboten**. Denn dann sollst du nicht mehr, du **wirst** vielmehr den Feiertag heiligen, dem Nächsten sein Gut nicht nehmen, Vater und Mutter ehren und so fort.....

Auch für den Mann aus Nazareth waren die Ausgegrenzten sehr wichtig, sie in die Gesellschaft zurückzuholen, ihnen einen angestammten Platz zu ermöglichen, war ihm sehr wichtig. Dafür gibt es im Neuen Testament eine Fülle von Beispielen.

Nächstenliebe ist in der praktischen Umsetzung der persönliche Einsatz für das Wohl der Anderen. Menschen, die in Not geraten sind, brauchen Hilfe. Das heißt, Nächstenliebe ist ein Werk der Barmherzigkeit. Sich nach seinen Gaben und Möglichkeiten einzusetzen, was bedeutet, dass ich diese auch erkennen und anerkennen muss, damit sie zum Einsatz kommen können.

Ein weiteres wichtiges Kapitel ist die **Feindesliebe**. **Thich Nhat Hanh**, der berühmte vietnamesische Buddhist hat auf seinem Hausaltar auch ein Bild von Jesus Christus stehen, er verehrt ihn sehr und gerade die Feindesliebe hat es ihm sehr angetan. Er schreibt: „Wenn es mir gelingt, Verständnis dafür zu bekommen, warum mein Feind so gehandelt hat, hört er auf, mein Feind zu sein.“ Er stellt damit den Begriff Feindesliebe überhaupt in Frage.

Wie sieht Nächstenliebe im **Buddhismus** aus?

Karuna, das heißt übersetzt *Mitgefühl*, nicht Mitleid, ist ein zentraler Begriff der buddhistischen Geistesschulung und Ethik und hat eine ähnlich hohe Bedeutung, ohne jedoch an einen Gottesbegriff anzuknüpfen. Der Begriff beschreibt die Tugend des Erbarmens, der Liebe und des tätigen Mitgefühls, die ein Bodhisattva auf seinem Weg, anderen zur Erleuchtung zu verhelfen, entwickeln sollte. Die Entfaltung der Karuna ist nur möglich, wenn es die Erfahrung der Einheit alles Seienden gibt. Diese Erfahrung ermöglicht die Auflösung aller polaren Vorstellungen und die damit verbundenen Widerstände und Abneigungen. Dadurch kann man allen Wesen und Erscheinungen dieser Welt mit derselben alles umfassenden Liebe begegnen.

Im **Islam** wird das Gebot der Nächsten- und Feindesliebe im Koran nicht wörtlich zitiert, es gibt aber von Mohammed überlieferte Sätze wie:

„Niemand von Euch hat den Glauben erlangt, solange er nicht für seine Brüder liebt, was er für sich selbst liebt“

„Keiner von Euch hat den Glauben erlangt, solange ihr für euren Nachbarn nicht liebt, was ihr für euch selbst liebt“

In der neuzeitlichen Philosophie grenzte sich das Zeitalter der Aufklärung gegen die kirchliche Dogmatik und Ethik ab und versuchte, eine allgemein gültige Ethik des sozialen Miteinanders rational in menschlicher Einsichtsfähigkeit und gutem Willen zu begründen.

So hat Immanuel Kant das auf das Wohl bezogene, vom guten Willen jedes Einzelnen gesteuerte Handeln formal mit dem Kategorischen Imperativ begründet:

„Handle nur nach derjenigen Maxime, von der du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde“.

Das heißt, dass Menschsein nur denkbar ist, wenn es auf anderes Menschsein angewiesen ist, auf eine auf das Allgemeinwohl ausgerichtete Solidarität. Von da aus bezogen viele Anläufe zu einem modernen Sozialstaat ihre Begründung.

Wie versteht sich nun der Begriff der *Nächstenliebe* in der *Psychotherapie*?

Ich möchte hier ein Stück weit meine Erfahrungen zum Ausdruck bringen, wie ich sie in der Praxis erlebe.

Nächstenliebe und Fürsorge

Als Systemikerin betrachte ich den Menschen in seinen verschiedenen Anteilen. Jeder Mensch ist ein kompaktes System für sich, mit seinem Nächsten bildet er wieder ein System und so fort. Anteile, die in ihren Entwicklungsphasen nicht voll zur Entfaltung kommen konnten, so zu sagen nicht „satt“ geworden sind, fühlen sich für mich so an, als wären sie nicht in die Persönlichkeit integriert und warten nur darauf, es endlich ich zu können. Es ist vor allem der Bereich des kleinen Kindes, das noch immer seelisch hungrig ist. Und so wie Kinder sind, sie geben nicht auf, sie kommen immer wieder, fordern ein, laut, verzweifelt, konsequent. Sie sind manchmal stärker als die erwachsene Persönlichkeit, sie müssen sich stark machen um gehört und gesättigt zu werden. Es gibt hier viele Facetten von Bedürftigkeit. Das kleine Kind in der Mutter bettelt bei den eigenen Kindern um Liebe um dann wieder enttäuscht zu werden, wenn diese in die Pubertät kommen. Oder sie übernehmen Verantwortung dort wo sie keine haben, um zu ihrem berechtigten Anteil an Liebe und Zuwendung zu kommen. Kinder, die sehr bedürftige Eltern hatten, wo sich die Rollen vertauscht haben, z.B. in Familien mit Suchtkrankheiten, leisten diese sehr viel um immer wieder in einen guten Zustand zu kommen, bleiben aber unter Umständen auf der Strecke und sind dann schließlich selbst suchtgefährdet.

Hier sieht die Fürsorge so aus, dass ich die „Erwachsenen“ einlade, ein Bild aus Kindertagen von sich zu suchen, mit dem sie sich gut identifizieren können, diesen Kinderanteil für seine Beharrlichkeit über vielleicht schon viele Jahre würdigen und loben und ihnen zusagen: „Ich mache es jetzt für Dich“ Mit den Ressourcen des Erwachsenen hat jeder genug Möglichkeiten für sich selber zu sorgen, Nachsorge zu tragen, sich hier in Liebe und Barmherzigkeit mit sich selbst in seinen bedürftigen kindlichen Anteilen zu üben, sie anerkennen, nicht bewerten und ihnen den Raum zur Nachnahrung, denn das müssen sie lernen, dass sie es nur selber tun können, liebevoll zur Verfügung stellen. Es ist interessant zu beobachten, dass manchmal ganze Entwicklungsphasen auf diese Art nachgeholt werden können. Es ist wichtig, das Positive und Gesunde so einer Situation wahr zu nehmen, anstatt sich selbst abzuwerten. Erst wenn das kleine bedürftige Kind in mir gestillt ist, kann ich mich der Fürsorge der anderen zuwenden. Erst dann nehme ich die Bedürfnisse der anderen erst richtig wahr. Ich möchte das gerne anhand des gelungenen und unterbrochenen Bedürfniskreislaufes erläutern, den ich vor Jahren in einem Vortrag in einer psychosomatischen Klinik im Allgäu durch den dortigen Klinikchef kennen gelernt habe. (Siehe Beilage)

Nächstenliebe und Verantwortungsgefühl

Wie oft erleben wir Menschen, die nicht bereit sind die Verantwortung für das, was sie tun, zu übernehmen. Sie suchen ständig Sündenböcke, finden sie natürlich auch, der Ehemann, die Ehefrau, der Nachbar usw. Es ist ihnen überhaupt nicht bewusst, dass sie ihre eigene Verantwortung immer wieder delegieren. Wie kommt es zu solchen Verhaltensweisen? Schon früh lernen Kinder, wie wir gesehen haben, ein Gefühl, das für es unerträglich ist einfach zuzudecken. Solche Menschen bleiben sehr belastet, wenn diese alten Gefühle nicht entdeckt und aufgelöst werden. Sie tragen ständig einen so zu sagen einen „schweren Rucksack“ mit sich herum, zu dem immer noch etwas im Laufe des Lebens dazu kommt. Es ist dann einfach zu schwer, was man da anschleppt, es lässt sich dann das nicht auch noch tragen. Es muss weitergeben werden, so, wie wenn jemand schon alle Hände voll hat. Im

Grunde heißt das nichts anderes als: Nimm mir das ab, mehr **ertrage** ich im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr. Hier ist es nötig, diesen Rucksack Stück für Stück auszupacken. Das erfordert sehr viel Mut und Geduld. Konnte sich so ein Mensch allmählich von diesem Ballast befreien, kann er endlich durchatmen, das Gefühl des Befreit seins erleben, dann erst ist es möglich sich einem Mitmenschen zuzuwenden, bekommt er ein Gefühl für die Last den Anderen, erst dann ist er in der Lage, dem Anderen Stütze zu sein. Erst wenn er selbst befreit ist.

Eine andere Situation ist, wenn jemand zuviel Verantwortung übernimmt. Er bemerkt seine eigene Last nicht so sehr, wenn er sich auf die Lasten der anderen Mitmenschen konzentriert. Er hilft, übersieht sich aber selbst dabei, obwohl er sich auf diese Weise z.B. Anerkennung holt. Es ist ein scheinbar aktives Helfen, er selbst bleibt aber doch passiv, weil es nicht unbedingt eine freie Willensentscheidung ist, die ihn dabei antreibt, sondern der Versuch, eine persönliche Not zu kompensieren. Das Problem ist dabei noch, dass so ein Mensch nicht gut wahrnehmen kann, was der andere tatsächlich braucht, er ihm dann Dinge abnimmt, die dieser selbst für sich wahrnehmen könnte und er ihn dadurch auch ein Stück kleiner und schwächer macht und das nicht unbedingt mit Absicht. Auch hier gilt, sich zunächst den eigenen Belastungen zuzuwenden, den Mut zu bekommen, hinzuschauen, sich auf sich selbst zunächst einmal zu konzentrieren, dann erst bekomme ich den richtigen Blick für meinen Nächsten. Dazu gehört auch, dass ich imstande bin, bei Konflikten meinen eigenen Anteil anzuschauen, meinen Nächsten nicht mit dem Inhalt meiner unaufgearbeiteten Probleme zu belegen und ihn womöglich auch noch dafür verantwortlich zu machen. Verantwortung in Ganzheitlichkeit ist hier gefragt.

Nächstenliebe und Achtung

„Ich kann mich überhaupt nicht leiden“, „ich mag mich nicht“, „ich hasse mich“, eine Dame mit einem hübschen Gesicht sagte mir, „ich schaue mich grundsätzlich nicht in den Spiegel, ich will mein Spiegelbild nicht sehen“, ich dachte mir „Schade, was sie sich da entgehen lässt“. „Ich bin nichts wert“, „wir sind ja nichts“ ist die Botschaft in Familien, die auch getreulich an die nächsten Generationen weitergereicht wird. „Aus dir wird sowieso nichts“, hören Söhne von ihren Vätern. Wie viel Missachtung in den Familiensystemen ist hier bei den einzelnen Familienmitgliedern vorhanden. Wie oft können Väter ihren Söhnen ihren Segen nicht geben, weil sie sich selbst nicht schätzen und achten und daher die Gaben und Fähigkeiten gerade der ältesten Söhne nicht annehmen können, ja diese sogar als bedrohlich erleben, anstatt sich darüber zu freuen. Die jungen Männer würden diesen Segen, im wahrsten Sinne des Wortes, so dringend brauchen, um gut ins Leben hinaus gehen zu können, Selbstvertrauen zu entwickeln, sich des eigenen Wertes bewusst zu sein, ihn nach innen und außen zu vertreten, was dann wiederum den Partnern, Kindern und Mitmenschen in allen Lebenslagen zu gute kommt. Es gehört zu den ganz wichtigen Aufgaben in der Psychotherapie, den Menschen ihre Selbstachtung wieder zu ermöglichen und es ist oftmals sehr schwer, dass sie diese annehmen lernen, auch hier sich die Erlaubnis zu geben, wenn schon die Großeltern z. B. von sich nichts gehalten haben.

Selbstbewusstsein wird nicht selten mit Überheblichkeit gleichgesetzt. Selbstbewusstsein heißt: „ich bin mir meiner selbst bewusst, mit dem was mich ausmacht, was ich kann und was ich noch lernen darf“. Das schließt ein gutes Maß an Achtung mit ein. Überheblichkeit wäre ein sich selbst überheben, das benötigt man nicht, wenn man ein gesundes Selbstbewusstsein hat. Wie wirkt sich das auf meine Nächsten aus? Wie erlebe ich mich ihm gegenüber, wenn ich mich selbst nicht mag? Die Erfahrung zeigt, entweder ich mache mich kleiner und ihn größer, oder ich mache mich größer und ihn kleiner, eine dritte Variante ist, ich mache uns

beide klein. In Paarsituationen höre ich immer wieder: „Dass dieser Mensch mich liebt, zu mir steht und mich schätzt, zeigt, dass mit ihm auch nicht viel los sein kann, sonst würde er mich nicht lieben.“ Es ist folgenswer, wenn ich Achtung, Liebe und Wertschätzung nicht annehmen kann, denn dann behandle ich meine Mitmenschen, gerade die vertrautesten, ebenfalls schlecht. So wie ich mit mir umgehe, gehe ich mit meinen Mitmenschen um. Das heißt, die vierte Variante wäre, dass beide gleich sind. Es gibt Selbstachtung und daher Achtung vor dem anderen. Ich glaube zu wissen, was ich kann, daher traue ich Dir ebenfalls Fähigkeiten zu. Es gibt eine Gleichwertigkeit zwischen beiden, sie können sich aneinander freuen, voneinander lernen aneinander glauben.

Nächstenliebe und Freiheit

„So wie ich die Dinge sehe, ist es für dich Pflicht, sie ebenfalls so zu sehen“. „Was ich sage gilt“. „Meine Meinung ist die einzig richtige“. „Widersprich mir nicht dauernd“, „musst du immer das letzte Wort haben“? „Mein Leben ist auch dein Leben“, „ich weiß am besten, was für dich gut ist.“ Ist das Freiheit? Woher kommt das, dass Menschen den anderen ihren Willen aufzwingen? Sich am Anderssein des Partners, der Kinder etc. nicht freuen können, es nicht als Bereicherung empfinden sondern als bedrohlich. Ich denke, es ist Angst, und Unsicherheit, die zu solchen Gedanken führen. Wer Angst hat, ist nicht frei. Ich muss mich ständig im Anderen bestätigt fühlen, seine Individualität muss wie meine sein, was natürlich ein gehöriger Widerspruch ist, es muss für mich kontrollierbar bleiben.

Wie kostbar ist die Möglichkeit zu innerer und damit auch zu äußerer Freiheit. Wie beweglich bin ich, und kann die Beweglichkeit des Anderen genießen. Wenn Paare zu mir in die Beratung kommen, erkläre ich ihnen, dass nicht sie, sondern die Beziehung die Klientin ist. Eine lebendige Beziehung benötigt Nahrung, wie alles, auf der Welt, was lebt und überleben soll. Was ist nun die Grundnahrung einer Beziehung? Es ist in erster Linie die Freiheit, die Verbindlichkeit und die Intimität, die sie nährt. Ich muss bei mir selbst gut zuhause sein, dann kann ich gut zuhause sein beim Anderen. Ich vergleiche den Menschen gerne mit einem Haus. Ich nenne es das Lebenshaus, in dem ich mich völlig frei bewegen und alle Räume betreten kann, ohne Angst vor der Begegnung mit Ungeheuern oder sonstigen furchtbaren Wesen, von denen ich glaube, dass sie sich bei mir eingenistet haben könnten. Denn nur dann kann ich auch dort Gäste empfangen, dürfen auch andere zu mir hinein wenn ich mich in meinen Räumen gut zurecht finde und vor keinem einzigen Raum Angst habe. Ich habe die Freiheit innerhalb der Beziehung hin und her zu wandern, einmal bei dir, einmal bei mir, jeder ist beim anderen zuhause, weil er sich bei sich selber wohl fühlt, und nur unter dem Blickwinkel der Freiheit kann er Verbindlichkeit und Intimität leben. Wo diese fehlen, wird die Beziehung ihrer wichtigsten Grundlagen beraubt. Wenn jemand von seinen Gefühlen abgeschnitten ist, spürt er sich nicht wirklich so wie es sein sollte und bleibt so immer ein wenig unverbindlich, und damit ist Intimität, was nicht mit Sexualität gleichzusetzen ist, nicht in dem Maße lebbar, wie es sein sollte. Fühle ich mich jedoch frei, kann ich dann auch frei meinen Mitmenschen begegnen, auch dem Fremden, dem Ausländer, dem so ganz anderen als ich es bin. Ich kann dann Jedem als meinem Nächsten begegnen.

Selbstliebe als Erkenntnis

C.G. Jung sagt: „Es ist unsere Aufgabe uns mit unserer Lebensgeschichte auszusöhnen. Und am Grund unserer Seele, liegt das Bild, das sich Gott von uns gemacht hat und das gilt es zu

entdecken. Für mich ist das eine wunderbare Definition von Psychotherapie und dort verknüpft sie sich für mich mit der Botschaft der Gleichnisse im Neuen Testament, das Jesus von Nazareth in optimaler Form den Menschen durch alle Jahrhunderte hindurch angeboten hat. Hier fließen Fürsorge, Verantwortungsgefühl, Achtung und Freiheit zusammen und machen erst so Erkenntnis in der Nächstenliebe möglich. Man ist gewiss ein Leben lang mit dieser Aufgabe befasst. Und sie schließt sowohl mich, als auch meine Nächsten mit ein. Ich kann mich nur aussöhnen, wenn ich mich ehrlich mit mir und meinem Umfeld auseinandersetze. Es schließt niemanden aus, sondern alle Betroffenen mit ein. Mit dem Verständnis das ich für mich entwickle, begreife ich meinen Nächsten, damit kann ich sowohl selbstfürsorglich, als auch fürsorglich handeln, bin bereit und fähig zu antworten, und weil ich zu mir stehen kann, kann ich auch zum Anderen stehen und versuchen ihn zu verstehen und so ein Leben in Freiheit führen. Aus der Erkenntnis, wie sehr wir alle der Liebe bedürfen, dass es die verschiedensten Wege gibt, wo Menschen versucht haben, sich in einen guten Zustand zu bringen, dass auch Alkohol, Wut, und sonstige Mechanismen, die vielleicht viele Jahre in einer Familie eine große Belastung darstellten, nur ein Ausdruck dafür sind, wie sehr Liebe, Zuwendung und Wertschätzung vielleicht schon seit Kindertagen vermisst wurden, macht mich barmherziger aus meinen eigenen mir zugestandenen Bedürfnissen heraus. Die Liebe, nach der wir uns so sehnen, verbindet uns, macht Verständnis möglich. Siegfried Essen sagte einmal: „Du kannst Deinen Nächsten nicht mehr lieben wie dich selbst aber auch nicht weniger“.

Wenn uns es gelingt, das Bild am Grund unserer Seele zu entdecken, wird es uns leichter möglich sein, das Bild unseres Nächsten in einem neuen und anderen Licht zu sehen.

Sylvia Jaburek

Literatur: Erich Fromm „Die Kunst des Liebens“
Wikipedia : Nächstenliebe in den Religionen