


**Klaus Köhler**


# EIGENLIEBE,

## DER SCHLÜSSEL ZU EINER BESSEREN WELT?

Jetzt bin ich nun schon 63 Jahre alt, habe zwei erwachsene Söhne und einen Enkelsohn, der in einigen Monaten volljährig wird. Der Fortbestand meiner männlichen Ahnenlinie ist also bereits bis zur übernächsten Generation gesichert und es besteht berechnete Hoffnung, dass es auch danach weitergehen wird.

Die Gene scheinen also ganz in Ordnung zu sein, immerhin wurde mein Vater, trotz schwieriger Lebensumstände, 90 Jahre alt und ich habe meine Krankenversicherung eigentlich nur, weil es eine Art Zwangsabgabe ist. Doch leider hatte mein Vater von seinem Vater etwas ziemlich Unschönes geerbt, was er an mich weitergegeben hat. Es handelt sich um eines der schlimmsten und gefährlichsten Defizite überhaupt: «Lieblosigkeit aufgrund fehlender Eigenliebe».

Weder mein Grossvater noch mein Vater waren schlechte Menschen, und auch mir wurde nach 22 Ehejahren bei der Scheidung attestiert, dass ich immer sehr fürsorglich gewesen sei. Das war zwar hilfreich fürs Ego, konnte meinen Schmerz über den Zerfall der eigenen Familie aber nicht verringern. Ich war am Boden zerstört, machte mir massive Vorwürfe und badete in einem Meer von Selbstmitleid. Es dauerte einige Jahre, bis ich über den Verlust wirklich hinweg war und auch den Gewinn sehen konnte. Es gab tatsächlich viel Wertvolles, was mich diese Lebenskrise gelehrt hatte.

Sehr wesentlich, wenn auch extrem schmerzhaft, war die Tatsache, dass ich als Vater scheinbar versagt hatte. Ich wollte zwar stets das Beste für meine Kinder und habe sie auf der materiellen Ebene auch bestmöglich versorgt, doch das allein reicht eben nicht, wie ich inzwischen

weiss. Zum einen war das, was ich als das Beste ansah, häufig nicht das Stimmige und zum anderen kam zu vieles davon aus dem Kopf und kaum etwas aus dem Herzen. Ich hatte zu wenig Zeit für meine Jungs und vor allem hatte ich zu wenig Empathie für ihre wahren Bedürfnisse.

Als junger Familienvater war mir noch nicht bewusst, wie lieblos ich selbst in dieser Welt empfangen wurde und wie wenig Beistand ich in den ersten Lebensjahren erfahren hatte. Ich wurde zwar gut versorgt, aber nicht wirklich geliebt – zumindest nicht so, wie ein Kind es für eine gesunde Entwicklung braucht. Auch meine Eltern haben natürlich ihr Bestes gegeben und ich bin ihnen trotz allem sehr dankbar. Für eine Kriegsgeneration galten vermutlich andere Massstäbe – auch das will ich nicht unberücksichtigt lassen. Und auch sie konnten nur weitergeben, was sie selbst erlebt hatten – mehr war für sie einfach nicht möglich. Für tiefgreifende Erkenntnisprozesse oder echte Selbstreflexion war damals, bei vier Kindern und viel Arbeit, keine Zeit.

**«EIGENLIEBE IST ESSENZIELL  
UND HAT NICHTS MIT  
EGOISMUS ZU TUN.»**

Ich nahm mir nach dem Scheitern meiner Ehe jedenfalls viel Zeit für Ursachenforschung und bin dem Leben sehr dankbar, dass es begünstigende Umstände schuf, die das ermöglichten.



Mir wurde bewusst, dass ich zuerst einmal bei mir selbst hinschauen muss, statt ständig neue Feindbilder nach aussen zu projizieren. Den Krieg, der in mir tobte, musste ich anerkennen und beenden, damit auch im Aussen Frieden herrschen konnte. In mir reifte die Erkenntnis, dass es Väter und Mütter braucht, die die Einzigartigkeit ihres Kindes wertschätzen und fördern, statt zu versuchen, dieses kleine göttliche Wesen nach ihren eigenen (manchmal recht fragwürdigen) Vorstellungen zu prägen. Es braucht also Eltern, die ihr Kind wirklich willkommen heissen – so, wie es ist. Eltern, die das Kind liebevoll in ein selbstbestimmtes Leben begleiten und ihm dabei die Möglichkeit geben, das volle Potenzial zu entfalten, welches es mitgebracht hat.

Die Liebesfähigkeit von uns Menschen wird entscheidend dadurch geprägt, wie wir empfangen werden. Zeugung, Schwangerschaft und

die Geburt eines Babys sind «*Schlüsselmomente der ganz besonderen Art*». Zusammen mit den ersten drei Lebensjahren des Kindes sind das die ausschlaggebenden Phasen, welche die spätere Liebesfähigkeit eines Menschen ermöglichen oder behindern. Und es ist die Zeit, in der sich entscheidet, ob wir *Eigenliebe* entwickeln oder Selbstwertprobleme. *Eigenliebe* ist essenziell und hat absolut nichts mit Egoismus oder krankhaftem Narzissmus zu tun, was die Auswirkungen von Selbstwertdefiziten sind.

Wenn ein mangelhaftes Selbstwertgefühl kompensiert werden muss, kann das im schlimmsten Fall zu diesem Resultat führen: *Traumatisierte Menschen traumatisieren Menschen*. Wer jedoch mit bedingungsloser Liebe aufwächst und *Eigenliebe* entwickelt, für den wird auch *Nächstenliebe* selbstverständlich sein, wodurch solche Zustände, wie wir sie derzeit erleben, unmöglich werden. ♦

