

summieren können, brachte die Rückbesinnung auf das Selbst gegen alle anfänglichen Widerstände zum Vorschein.

Die Anregungen für den Weg zur Selbstfreundschaft, die dieses Buch geben will, gingen aus zahlreichen Beobachtungen, Begegnungen, Überlegungen, Erfahrungen und Diskussionen hervor. Dabei hat sich gezeigt, wie hilfreich jeder einzelne Punkt gerade in schwieriger Zeit sein kann und dass der Weg hier bereits das Ziel ist, denn zu keinem Zeitpunkt ist der Prozess der Selbstbefreundung abgeschlossen.

Ermutigend kann die Idee der Selbstfreundschaft alle, die sich erschöpft und ausgebrannt fühlen. Balsam kann sie für diejenigen sein, für die das Selbst zur Wunde geworden ist, aufgerissen von Anderen, vom Leben, von unguten Verhältnissen. Eine

Perspektive kann die Stärkung der Selbstbeziehung denen bieten, die mit sich allein zurechtkommen müssen und daran nichts ändern können oder wollen. Nicht zuletzt kann sie Menschen weiterhelfen, die nur Selbstverzicht und Pflichterfüllung kennengelernt haben und es als Befreiung ihres Lebens empfinden, sich auch um sich selbst kümmern zu dürfen, ohne sich den Gefahren einer übertriebenen Selbstliebe aussetzen zu müssen.

1. Sich lieben oder mit sich befreundet sein?

Freundschaft ist ein hohes Gut. Das gilt auch für die Freundschaft mit sich selbst, diese freie Form der Selbstbeziehung, die für Beziehungen zu Anderen weit offen bleibt, während bei übermäßiger Selbstliebe das Interesse an Anderen eng an das Eigeninteresse gebunden ist.

Selbstfreundschaft und Selbstliebe: Im wirklichen Leben sind sie selten in reiner Form zu finden, häufig in Mischformen in ein und derselben Person. Welche Form in einem Menschen überwiegt, hat mit seiner Veranlagung und dem sozialen Umfeld zu tun.

Aber er muss diesem Einfluss nicht lebenslang ausgeliefert sein. Er kann selbst entscheiden, in welche Richtung er sich entwickeln will und ob er zu einer Auseinandersetzung mit sich bereit ist, um den Schwerpunkt im eigenen Selbst zu verschieben. Daher zielt eine erste Anregung für den Weg zur Selbstfreundschaft darauf, die Form der Selbstbeziehung bewusst zu wählen.

Die Unruhe über die Form der Selbstbeziehung ist nicht neu. In der abendländischen Kultur stritten bereits Platon und Aristoteles darüber, ob die Zuneigung zum Selbst, die *philautia*, eine übermäßige Selbstliebe begünstige. Platon befürchtete das, aber Aristoteles sah in ihr eine Freundschaft (*philia*), die auf das eigene Selbst (*autos*) bezogen wird. In Marc Aurels Buch steht dieses Befreundetsein mit sich, *philein*

heauton, für eine Selbstbeziehung, die auch zur Relativierung des Selbst in der Lage ist. Als die christlichen Evangelien zur Nächstenliebe aufriefen, setzten sie eine starke Selbstbeziehung voraus: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Gemeint war damit sicher kein Narzissmus, sondern eine Zuwendung zu sich, die die Zuwendung zu Anderen erst ermöglicht. Aus Angst vor Übertreibungen wurde aber bald jede Selbstbeziehung eliminiert, die Nächstenliebe fand sich damit ihrer Basis beraubt. Umso mehr musste sie gepredigt werden, ohne dass sich der erwünschte Erfolg einstellen wollte.

Unterscheidungen könnten weiterführen: Die *Selbstliebe* neigt zur Übertreibung, wenn das Selbst so sehr idealisiert wird wie in einer übergroßen Liebe der Andere. Die Selbstliebe kann das Selbst ebenso beengen wie eine