

# Die Kunst der Selbstliebe



FRANK M. LOBSIGER

*Die Kunst der*  
Selbstliebe

Der Weg zu einer wunderbaren  
Freundschaft mit dir selbst

INTEGRAL

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel  
»The Art of Selflove« bei AraKara Publication.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Hinweis des Verfassers: Der Autor dieses Buches ist kein Mediziner und gibt daher auch keinen medizinischen Rat. Die hier vorgestellten Übungen sollen kein Ersatz für das Gespräch mit einer qualifizierten, medizinisch ausgebildeten Fachperson sein. Wenn Sie unter ernststen psychischen Störungen leiden, wird Ihnen ausdrücklich empfohlen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright*  
liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Integral Verlag  
Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9252-0

Auflage 2014

Copyright der englischen Originalausgabe © 2010 by Frank M. Lobsiger

Copyright © 2014 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Lektorat: Manfred Miethe

Grafiken: Sam Roberts

Einbandgestaltung: Reinert & Partner, München,  
unter Verwendung eines Motivs von Shutterstock

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

[www.integral-verlag.de](http://www.integral-verlag.de)

Ich widme dieses Buch  
dem Ursprung der Liebe und des Glücks,  
dem Göttlichen,  
dem Einen Selbst,  
in und aus dem wir alle leben.



# Inhalt

**Einführung** ..... 9

**Wie man mit diesem Buch arbeitet** ..... 17

## ERSTER TEIL

*Lerne dich selbst kennen* ..... 19

KAPITEL 1 **Eine frühe Begegnung mit Selbstliebe** ..... 21

KAPITEL 2 **Liebe und Glück** ..... 29

KAPITEL 3 **Der Ursprung des Unglücklichseins –  
dein innerer Krieg** ..... 37

## ZWEITER TEIL

*Selbstliebe beginnt mit dir* ..... 67

KAPITEL 4 **»Erwachen« – Selbstliebe beginnt  
mit bewusster Selbstwahrnehmung** ..... 69

KAPITEL 5 **Selbstliebe ist eine bewusste Wahl** ..... 99

## DRITTER TEIL

<i>Die Praxis der Selbstliebe</i> .....	121
KAPITEL 6 <b>Der Willkommens-Prozess™ – der Schlüssel zur Kultivierung der Selbstliebe</b> . . .	123
KAPITEL 7 <b>Willkommen heißen – der erste Schritt des Willkommens-Prozesses</b> . . .	137
KAPITEL 8 <b>Zulassen – der zweite Schritt des Willkommens-Prozesses</b> . . .	145
KAPITEL 9 <b>Den Bodyshift wahrnehmen – der dritte Schritt des Willkommens-Prozesses</b> . . .	165
KAPITEL 10 <b>Das Herz des Willkommens-Prozesses: der Willkommens-Kreislauf</b> .....	183
KAPITEL 11 <b>Jetzt bist du dran – die praktische Umsetzung</b> . . .	207
KAPITEL 12 <b>Selbstliebe – Schlüssel und Weg zu einem erfüllten Leben</b> .....	225

## ANHANG

<b>Fragen und Antworten</b> .....	237
<b>Schreibvorlage für das normale Willkommens-Sitzungs-Format</b> .....	241
<b>Glossar</b> .....	244
<b>Anmerkungen</b> .....	249
<b>Dank</b> .....	253
<b>Über den Autor</b> .....	255
<b>Kontaktinformationen</b> .....	256



# Einführung

Die Bejahung des eigenen Lebens, des eigenen Glücks und Wachstums und der eigenen Freiheit ist in der eigenen Liebesfähigkeit verwurzelt.

*Erich Fromm*<sup>1</sup>

Während vieler Jahre litt ich unter Selbstkritik, Selbstablehnung und Selbstverurteilung. Aber am meisten schmerzte mich der Mangel an Selbstliebe.<sup>2</sup> Als ich anfing, mich selbst zu lieben, machte ich eine erstaunliche Entdeckung: Alles Leiden und alle Schwierigkeiten, die ich im Laufe meines Lebens hatte, wurden nicht von anderen Personen oder schweren Schicksalsschlägen verursacht, wie ich es mir eingebildet hatte. Das allergrößte Leid hatte ich durch meine ablehnende Haltung mir selbst gegenüber erschaffen.

Wenn Selbstkritik oder Selbstabwertung in seinen vielfältigen Ausdrucksformen auch dir Schmerz und Leiden bereiten, dann habe ich dieses Buch ganz besonders für dich geschrieben. Es ist wichtig zu verstehen, dass die negative Haltung, mit der du dir selbst begegnest, nur angelernt ist. Deshalb kann sie auch umgelernt und verändert und durch eine liebevolle und selbstbejahende Grundhaltung ersetzt werden.

Im Alter von 17 Jahren erreichten meine Selbstkritik und

gewohnheitsmäßigen Selbstangriffe eine derartige Intensität, dass sie meine Selbstachtung und mein Selbstvertrauen fast vollständig zerstört hatten. Mein Selbstwertgefühl war zerfetzt und ich fühlte mich wirklich unglücklich. Diese Gefühle der Wertlosigkeit verstärkten mein Elend noch mehr, da sie mich anderen und der Welt entfremdeten. Und gleichzeitig, aus der Tiefe dieses schwarzen Lochs heraus, spürte ich eine tiefe Sehnsucht, wahres inneres Glück zu finden. All diese Erlebnisse sowie mein innerer Leidensdruck führten mich auf eine große Reise der Selbstentdeckung und Selbstheilung.

Erst, als ich mich entschied, mich selbst zu lieben – und zwar unabhängig davon, was auch immer geschehen würde –, begann sich mein innerer Krieg abzuschwächen. Schritt für Schritt erlebte ich, wie die Liebe zu mir selbst auch Selbstachtung, Selbstvertrauen, Freiheit und Glück aus meinem Inneren hervorbrachten. Genau das Gleiche wirst du erleben, wenn du dich entscheidest, mit der Methode dieses Buches, die Kunst der Selbstliebe in dir zu kultivieren.

Wir sind alle darauf ausgerichtet, Glück in der Außenwelt zu suchen. Wir sind auf der Suche nach Liebe bei anderen. Wir jagen nach Vergnügen in der Form von Sex, Essen und Ferien. Wir bilden uns ein, dass ein attraktiver Partner, eine gut bezahlte Anstellung, eine angesehene Position, finanzielle Sicherheit, ein luxuriöses Zuhause und ein schicker Wagen uns dauerhaftes Glück bringen werden. Wie du bestimmt aus eigener Erfahrung weißt, löst sich der anfängliche »Kick«, der mit der Erfüllung eines jeden Wunsches einhergeht, allmählich auf. Dann bist du wieder am gleichen Punkt. Du fühlst dich genauso bedürftig und unvollständig wie zuvor und einmal mehr entzieht sich dir das dauerhafte Glück.

Unabhängig davon, wie wohlhabend oder erfolgreich du bist,

wie sehr du geschätzt oder geliebt wirst, früher oder später wirst du mit dir selbst konfrontiert sein – von Angesicht zu Angesicht. Du kannst nicht vor dir selbst davonlaufen, denn der Mensch, mit dem du immer zusammenleben wirst und musst, das bist du selbst. Und falls nicht einmal Angst, Frustration oder Langeweile deine Fröhlichkeit auslöschen können, wird ein unvorhergesehener Schicksalsschlag – zum Beispiel der Verlust eines geliebten Menschen oder deiner materiellen Sicherheit – dir den Ursprung deines *äußeren Glücks* rauben. Was machst du dann? Wie gehst du mit diesem Verlust um?

Mit eben dieser Situation wurde ich vor einigen Jahren konfrontiert, als meine Ehe zu Ende ging und ich meine äußere Quelle des Glücks verlor: den Menschen, den ich zu dieser Zeit am meisten liebte. Sechs Monate, nachdem meine Frau und ich uns getrennt hatten, litt ich immer noch fürchterlich. Ich vermisste ganz einfach ihre liebevolle Präsenz, ihre Zuneigung und Zärtlichkeit. Die Trennung von ihr hinterließ eine tiefe Wunde in mir, die einfach nicht heilte. Jeden Abend, wenn ich von der Arbeit nach Hause kam und mein leeres Haus betrat, war ich erneut mit Gefühlen der Einsamkeit und des Getrenntseins konfrontiert. An einem dieser Abende fragte ich mich auf einmal: »Was mache ich jetzt? Gehe ich auf die Suche nach einer anderen Frau, die mir ihre ›Liebe‹ schenkt und mich meinen Schmerz vergessen lässt?« Damals war mir klar, dass das Suchen nach Trost in den Armen einer anderen Frau mehr eine Flucht als eine Lösung sein würde. Ich wusste, dass es meine Aufgabe ist, mich um meinen Schmerz zu kümmern, obwohl ich mich so einsam und verlassen fühlte.

Am Tiefpunkt angelangt fragte ich mich: »Was ist wirklich wichtig im Leben? Was macht das Leben lebenswert?« Die Antwort tauchte sogleich auf: Liebe. Daraufhin jagte eine Frage die

nächste: »Was ist Liebe? Kann ich Liebe willentlich erzeugen, oder ist sie etwas, das einfach kommt und geht, so wie es ihr eben gerade beliebt?« Ich war voller Fragen, die ich nicht klar beantworten konnte. »Ist Liebe und lieben dasselbe? Wenn nicht, was ist der Unterschied? Wie liebst du überhaupt? Was tust du, wenn du liebst? Wie liebst du einen anderen Menschen? Wann fühlst du dich geliebt?« Diese spontane Selbstbefragung führte mich zu der grundlegenden Frage: »Wie liebst du dich selbst?«

Innerlich war mir klar: »Mich selbst zu lieben« würde das Rezept sein, um meinen Herzschmerz zu heilen. Aber ich wusste einfach nicht, wie ich es bewerkstelligen sollte, mich auf eine praktische und konkrete Art zu lieben. Bis zu diesem Punkt war ich immer mehr darum bemüht gewesen, geliebt zu werden, als zu lieben, weil ich glaubte, dass Liebe und das mit ihr verbundene Glücksgefühl von einem anderen Menschen kommen. Natürlich tat ich mein Bestes, ein liebevoller Mann zu sein, damit meine Ehefrau in meiner Gegenwart glücklich wäre und mich weiterhin mit ihrer Liebe überschütten würde. In dieser Dynamik, sie zu lieben, um wiederum von ihr geliebt zu werden, hatte ich aber nie gelernt, mich selbst zu lieben.

Im Gegenteil: Meine Abhängigkeit von der Liebe meiner Lebenspartnerin nahm immer mehr zu, genauso wie meine Angst vor dem Schmerz und dem Schrecken, die in mir ausgelöst werden würden, sollte ich sie eines Tages verlieren. Vorher hatte ich meine Überzeugung, dass Liebe von außen kommt, nie bewusst erforscht, und deshalb wusste ich auch nicht, wie ich mit der Liebe in meinem Inneren in Kontakt kommen konnte.

Wir verwenden Dutzende, Hunderte, ja sogar Tausende von Stunden darauf zu lernen, wie man geht, spricht, rechnet, ein Fahrrad fährt, ein Auto lenkt, ein Instrument spielt, sich in einer

Fremdsprache unterhält, einen Computer benutzt, einen Beruf sachkundig ausübt und unzählige andere Fähigkeiten meistert. Aber hast du jemals auch nur eine Stunde damit verbracht zu lernen, dich selbst zu lieben? Weißt du, wie du mit dir in eine bewusste und liebevolle Beziehung treten kannst? Frage dich ganz ehrlich: Kannst du dich erinnern, ob dir jemals jemand beigebracht hat, was Selbstliebe ist? Wenn du wie die Mehrheit der Menschen aufgewachsen bist, dann ist deine Antwort: »Nein!« Wir bilden uns ein, uns selbst zu lieben sei etwas, mit dem wir geboren würden – man hat es oder man hat es eben nicht, wie das absolute Musikgehör –, obwohl in Wirklichkeit Selbstliebe eine Fähigkeit ist, die jedefrau und jedermann erst lernen muss.

Wie kannst du von dir erwarten, dich selbst zu lieben, wenn du nie gelernt hast, was dazu nötig ist und was es beinhaltet? Manchmal leben Menschen wirklich in der Annahme, dass sie über bestimmte Fähigkeiten oder bestimmtes Wissen verfügen, nur weil sie (jetzt eben) »erwachsen« sind. Um eine Analogie zu gebrauchen, das ist genauso, als ob du glauben würdest, du könntest Klavier spielen, nur weil du ein Erwachsener bist. Und dann, wenn ich dich bitte, mir ein Musikstück auf dem Klavier vorzuspielen, realisierst du auf einmal: »Oh, ich kann ja gar nicht wirklich Klavier spielen.« Die Situation ist grundsätzlich die gleiche, wenn es um das Thema Selbstliebe geht.

Ist es nicht eigenartig, dass du in deinem Leben so viele Dinge lernst, aber nie, wie du dich selbst lieben und dein eigener bester Freund sein kannst? Nun, du bist damit nicht allein. Die meisten Menschen tappen völlig im Dunkeln, wenn es um die praktische Umsetzung und Anwendung von Selbstliebe geht – besonders in schwierigen Lebensphasen, wenn man die eigene liebevolle Zuwendung am meisten benötigt.

Glücklicherweise sind »Liebe« und »Glück«, die wir alle suchen, nicht dort draußen, sondern in uns selbst. Jedermann und jedefrau haben ein innerstes Selbst, welches der wahre Ursprung der Liebe und des Glücks ist. Aber bedauerlicherweise werden im Verlaufe des Lebens deine essenziellen Qualitäten – wie Liebe, Freude, Friedfertigkeit, Kreativität, Lebendigkeit, Humor, Spontaneität, Mut und so weiter – überdeckt von Selbsthass, der sich als Selbstkritik, Selbstverurteilung, Selbstablehnung und Selbstvernachlässigung manifestiert. Je stärker deine Selbstkritik und deine Selbstangriffe sind, desto weniger bist du fähig, deine essenziellen Qualitäten auszudrücken. Das führt dazu, dass du dich von deinem inneren Zentrum, deinem Selbst, abgeschnitten fühlst – was in dir ein tiefes Gefühl des Unglücklichseins und des Leidens hervorruft.

Selbstangriff ist ein Gift, das zunehmend unser inneres Glückseligkeit abtötet und auf diese Weise seinen zerstörerischen Einfluss ausbreitet. Zuerst zerstört er deine Selbstachtung und dein Selbstwertgefühl, anschließend dein Selbstvertrauen und deine Fähigkeit, deine Ziele zu erreichen. Wenn sich diese destruktive Dynamik fortsetzt, kann es dazu führen, dass du zu glauben beginnst, du wärest tatsächlich wertlos, machtlos und dazu verdammt, ein elendes und unbedeutendes Leben zu führen. Das ist nicht wahr! Dieses negative und selbstzerstörerische Verhalten kann umgekehrt und in einen positiven, selbstbejahenden und Selbstliebe fördernden Kreislauf transformiert werden. Dieses Buch wird dir zeigen, wie du das tun kannst.

Wahrscheinlich hast du, genau wie ich, nie eine Gebrauchsanweisung erhalten, wie du dich selbst lieben und mit dir selbst auf bewusste und liebevolle Art in Beziehung treten kannst. Dieses Buch ist eine solche Anleitung und das Ergebnis meiner eigenen Reise auf dem Weg zur Selbstliebe. Das Herz dieses Buches

bildet die Beschreibung des Willkommens-Prozesses<sup>TM3</sup> – der Höhepunkt meiner mehr als zwanzigjährigen Suche und Forschung, entstanden aus intensiver Innenschau und Selbstanalyse und angetrieben von tiefem inneren Leiden sowie der Sehnsucht, frei und glücklich zu leben.

Die Methode ist aus Wissen, Erfahrungen und Einsichten entstanden, die ich in zahlreichen professionellen Ausbildungen im Bereich Heilung gewonnen habe, sowie in Dutzenden von Kursen und Workshops, Tausenden von Therapiestunden mit Klienten und vielen Jahren täglicher Yogapraxis. Der Willkommens-Prozess ist eine kraftvolle, praktische und direkte Methode, die dir aufzeigen wird, wie du die Kunst der Selbstliebe in deinem eigenen Leben kultivieren kannst. Einmal wirklich gelernt und angeeignet, steht dir dieser Prozess dein ganzes Leben lang zur Verfügung – genauso wie das Lesen oder Schreiben.

Ich glaube, der Hauptzweck des Lebens besteht darin, die eigene Liebesfähigkeit zu kultivieren. Die höchste Praxis besteht darin, sich selbst zu lieben – bedingungslos und unabhängig davon, womit du gerade konfrontiert bist. Gibt es einen besseren Ort, die Kunst des Liebens zu erlernen und zu praktizieren, als in dir selbst, in deinem eigenen Bodymind?<sup>4</sup> Und bevor es dir bewusst ist, allmählich, Schritt um Schritt, wirst du so voller Liebe sein, dass sie von dir ganz natürlich auch auf andere überströmt. In diesem Moment wirst du realisieren, dass Selbstliebe die beste Grundlage ist, um einen anderen zu lieben und eine erfüllende Beziehung zu kreieren. Deshalb besteht das größte Geschenk, das du dir, deinen geliebten Mitmenschen und der Welt als Ganzem schenken kannst, darin anzufangen, dich selbst zu lieben.

Da der Willkommens-Prozess meinen Klienten, Kursteilnehmern, Freunden und mir immer mehr Liebe und inneres Glück

gebracht hat, weiß ich, dass auch du durch seine Anwendung das Gleiche erfahren wirst. Ich wünsche dir, dass du deine Reise zu immer größerer Selbstliebe mithilfe des Willkommens-Prozesses genießen kannst und zur selben Einsicht gelangen wirst: Dich selbst zu lieben ist der Schlüssel zum Glück.



## Wie man mit diesem Buch arbeitet

Was wir lernen müssen, lernen wir, indem wir es tun.

*Aristoteles*

Dieses Buch soll eine praktische Anleitung sein, die ich mit der Absicht geschrieben habe, dir, dem Leser, Schritt für Schritt beizubringen, wie du dich selbst lieben kannst – wie du selbst zu deinem besten Freund werden kannst. Zusätzlich soll *Die Kunst der Selbstliebe* auch eine Quelle der Inspiration und Einsicht sein, die dir dabei helfen kann, dich, andere und die menschliche Natur besser zu verstehen.

Herzstück dieses Handbuchs ist eine einfache und wirksame Methode, die als Willkommens-Prozess bezeichnet und im dritten Teil des Buches vorgestellt wird. Die ersten und zweiten Teile bilden die Grundlage und bestehen aus klar definierten Begriffen und Konzepten, die dich dabei unterstützen sollen, dein Verständnis zu vertiefen und zu erkennen, wo du in deiner Beziehung zu dir selbst stehst und wohin du mithilfe des Willkommens-Prozesses gelangen kannst. Aus diesem Grund empfehle ich dir, das Buch von Anfang bis Ende in der vorgegebenen Reihenfolge zu lesen und mit Kapitel 1 zu beginnen. Wenn du aber sofort wissen

möchtest, wie die eigentliche Methode funktioniert, lade ich dich ein, geradewegs zum dritten Teil, dem Herzstück dieses Buches, zu gehen und dich mit den drei Grundsritten des Willkommens-Prozesses vertraut zu machen.

Nachdem du den dritten Teil durchgelesen hast, ist es ratsam, das Buch von Anfang an durchzulesen, um die methodenspezifischen Begriffe<sup>5</sup> zu verstehen und die grundsätzlichen Informationen und grafischen Darstellungen in dich aufzunehmen. Zwecks Klarheit, Einfachheit und um dir eine schnelle Rückschau auf das Gelesene zu ermöglichen sowie um den Willkommens-Prozess schnell zu erlernen, habe ich die wichtigsten Informationen und Grundregeln in grafischen Darstellungen, einfachen Auflistungen und fettgedruckten Textstellen zusammengefasst.

# ERSTER TEIL

*Lerne dich selbst kennen*



# Eine frühe Begegnung mit Selbstliebe

Es gibt keine mächtigere Waffe zur Verwirklichung der Wahrheit, als die, sich selbst zu akzeptieren.

*Swami Prajnanpad*<sup>6</sup>

C. G. Jung, Schweizer Psychiater und Begründer der Jungianischen oder Analytischen Psychologie, nennt sie die großen Träume: diese tief greifenden, emotional aufwühlenden und unvergesslichen Einblicke jenseits der alltäglichen Realität, die uns ein Leben lang begleiten. Diese Träume sind transpersonal und archetypisch; sie übermitteln Botschaften und Heilung, die sowohl für das Individuum, wie auch das Kollektiv bestimmt sind. Ich hatte einen solchen Traum, als ich sechs Jahre alt war.

## Der Tempeltraum

Ich stehe vor einer beeindruckenden Treppe, die zu einem gewaltigen weißen Tempel führt. Jede Treppenstufe scheint ungefähr einen halben Meter hoch zu sein. Mir ist vollkommen klar: »Dies ist der heiligste Tempel in ganz Griechenland und der gesamten antiken Welt.« Ich bin entschieden, diese Stufen zu erklimmen und bis zum Eingang hochzusteigen.



Frank M. Lobsiger

## **Die Kunst der Selbstliebe**

Der Weg zu einer wunderbaren Freundschaft mit dir selbst

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-7787-9252-0

Integral

Erscheinungstermin: April 2014

»Ich liebe mich so, wie ich bin – egal, was auch geschieht!« Diese Botschaft ist zum Bestsellerthema geworden. Doch was so einfach klingt, ist schwer zu leben. Allzu oft verwickelt unser »innerer Kritiker« uns in negative Grübeleien, sät Selbstzweifel und raubt die Lebensfreude. Doch davon können wir uns befreien!

Frank M. Lobsiger, erfahrener Therapeut und Kursleiter, hat mit dem »Willkommens-Prozess« eine Methode entwickelt, um destruktive Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und aufzulösen. In drei konkreten Schritten wird es möglich, sich selbst in jeder Situation bewusst und liebevoll zu begegnen. So wird die wichtigste Basis für ein glückliches und erfülltes Leben geschaffen: die uneingeschränkte Liebe zu sich selbst.



[Der Titel im Katalog](#)