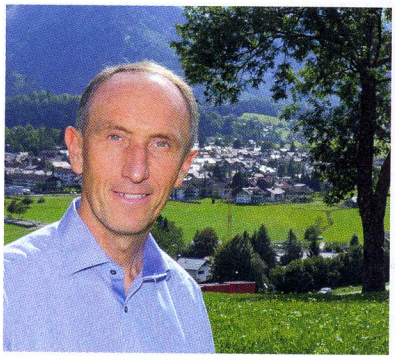
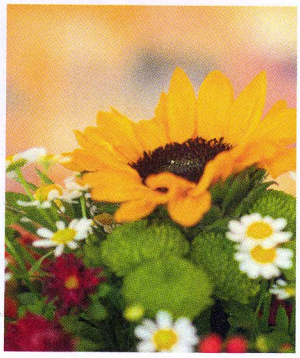
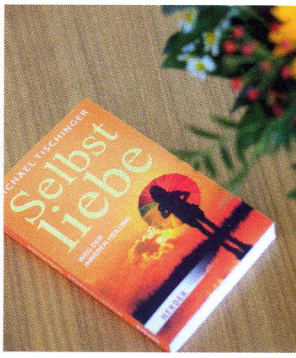
Selbstliebe

Achtsamkeit im Umgang mit unserem Inneren – brauchen wir das? Auf jeden Fall, sagt Michael Tischinger. Der Chefarzt, Therapeut und Theologe lehrt und lebt, wie Selbstliebe die Seele heilen kann.

Fotos: Rolf Brenner







Ein Interviewtermin bei Michael Tischinger hat etwas von einem Kurzurlaub: Im Angesicht der Allgäuer Hochalpen liegt die Adula Klinik Oberstdorf, für deren vielfältiges psychotherapeutisches Angebot der Chefarzt verantwortlich ist. Mindestens so eindrucksvoll wie die Berggipfel ringsum ist die Liste von Tischingers Qualifikationen: Der verbindliche Bayer ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin, Diplom-Theologe und zudem Paar- und Familientherapeut, ausgebildet in tiefenpsychologischer Psychotherapie und Psychodrama. Für sein neues Buch hat Tischinger aber einen ganz unakademischen Ansatz gewählt: In 52 Beispielgeschichten aus seiner langjährigen Erfahrung beleuchtet er die Bedeutung der Selbstliebe für die seelische Gesundheit und die innere Heilung.

natürlich gesund und munter: Herr Tischinger, Sie plädieren für mehr Selbstliebe. Leben wir aber nicht schon in einer Welt voller Selbstverliebtheit?

Michael Tischinger: Diese Begriffe sind klar voneinander zu trennen. Ein selbstverliebter Mensch ist ein Narzisst, der in sein Spiegelbild, in sein eigenes Selbstbild verliebt ist. Dem Narzissten fehlt ein gesundes Selbstwertgefühl, und dieses Defizit versucht er dadurch zu kompensieren, dass er Bewunderung von außen erheischt, durch Anstrengung, Leistung, Macht, Einfluss, Dominanz. Selbstverliebtheit heißt, dass ich die Spiegelung von außen für mein Leben brauche. Selbstliebe ist dagegen nach innen gerichtet.

Von außen betrachtet lassen es sich selbstverliebte Menschen aber ganz gutgehen.

Wir wissen, jede Verliebtheit hat ein Ende. So ist es auch bei jedem Menschen, der sich mit der Selbstverliebtheit vermeintlich gut eingerichtet hat. Das Erwachen kommt, wenn er spürt, dass er davon nicht wirklich satt wird. Diese Gier nach immer mehr Anerkennung, nach immer mehr narzisstischer Zufuhr geht nicht endlos. Irgendwann greift die eigene Leere Raum, das Gefühl von Minderwertigkeit und der Selbstzweifel wachsen. Dann sucht er nach Ersatzbefriedigung, oftmals entstehen Süchte, die den emotionalen Hunger nicht stillen. Denn was ich mir eigentlich wünsche, bekomme ich nicht über viel Essen, Trinken, Drogen. Gier nach äußerer Anerkennung ist eine Wunde, ein schmerzendes Selbstwertproblem.

Michael Tischinger

Der Psychotherapeut, geboren 1967, hat Medizin und katholische Theologie studiert und als Psychiater an Kliniken in München und in England gearbeitet, bevor er an die Adula Klinik in Oberstdorf kam, deren Chefarzt er seit 2011 ist. Seine Beschäftigung mit dem Thema Achtsamkeit mündet immer wieder in Vorträgen und Buchveröffentlichungen. Dr. Michael Tischinger ist verheiratet und Vater von Zwillingen.

Selbstliebe – Weg der inneren Heilung
Herder Verlag, 208 Seiten, 20 Euro (D), 20,60 Euro (A)

Wie ist Ihr therapeutischer Ansatz, um Menschen zu helfen, die mit dieser Wunde zu Ihnen kommen?

Letztlich geht es um einen Erkenntnisprozess, ein Umdenken, einen Neubeginn. Menschen, die zu uns finden, kommen meist mit dieser Erfahrung „so geht es nicht weiter", sie stehen ganz plötzlich nackt da und fragen sich, wer bin ich denn? Was bleibt übrig, wenn ich nichts mehr vorzuweisen habe? Oft ist dies verbunden mit familiären Problemen, einer beruflichen Krise oder finanzieller Überforderung. Sie sind in eine Sackgasse geraten – nun gilt es zu erwachen, zu erkennen und zu verstehen, warum sie dort hineingeraten sind. Wir helfen, indem wir den Leidenden aus seiner Sackgasse herausbegleiten und ➤

ihn bei der Suche nach einem neuen Lebenssinn unterstützen, ihm erlauben, seine Sehnsüchte zu erkennen. Und wir bieten Handwerkszeug für diesen Moment des Umkehrens, des Umwendens an. Es geht darum, wie alte und neue Beziehungen zum Partner, zu Kindern, zu Freunden, allgemein zu Menschen, die dem Patienten am Herzen liegen, neu belebt werden können. Wie eine neue Beziehungsqualität von innen nach außen gelebt werden kann.

Was kann ich Ihrer Erfahrung nach tun, um in diese Sackgasse gar nicht erst hineinzugeraten?

Wenn ich in Beziehung mit mir selbst bin, dann spüre ich, dass es in uns etwas gibt – ich nenne es Seele. Wenn ich in Verbindung mit dieser inneren Gewissheit, dieser Stimme, dieser Seele lebe und bewusst Kontakt mit ihr aufnehme, wird sie mich regelrecht führen. Das heißt, ich werde den gesellschaftlichen Stimmen von außen, dem Ruf nach Anerkennung, Status, Besitz ein kraftvolles inneres Ich entgegensetzen. Diese innere Stimme spricht aus der Warte des Wohlwollens und der Freundlichkeit mit mir selbst. Ich möchte Menschen ermutigen, dieser liebenden Stimme Raum zu geben. Das nenne ich Selbstliebe.

Und wenn ich dieser Stimme keinen Raum gebe?

Dann entsteht Krankheit. So wie die Seele mir hilft, gesund zu bleiben, weil sie nichts anderes im Sinn hat als mein Wohlergehen, so kann sie auch krank werden, wenn sie nicht wahrgenommen wird. Dann sagt die Seele zum Körper: Der Mensch hört nicht auf mich, versuch du es mal, denn für mich nimmt er sich keine Zeit zuzuhören. Das ist Psychosomatik, das Wechselspiel zwischen Körper und Seele. Körperliche und psychische Symptome sind Warnsignale, die uns wichtige Hinweise geben wollen.

Was kann ich ganz konkret tun, um dem zuvor zu kommen?

Wenn ich mir im Lauf des Tages regelmäßig Auszeiten nehme, um auf meine innere Stimme zu hören, erfahre ich, was für mich stimmig ist. Momente der Stille, Meditationen, um immer wieder zu schauen, was in mir los ist, was ich brauche, was der nächste Schritt ist – all dies sind Wege, ein Gespür für mich selber zu entwickeln und dieses lebendig zu halten.

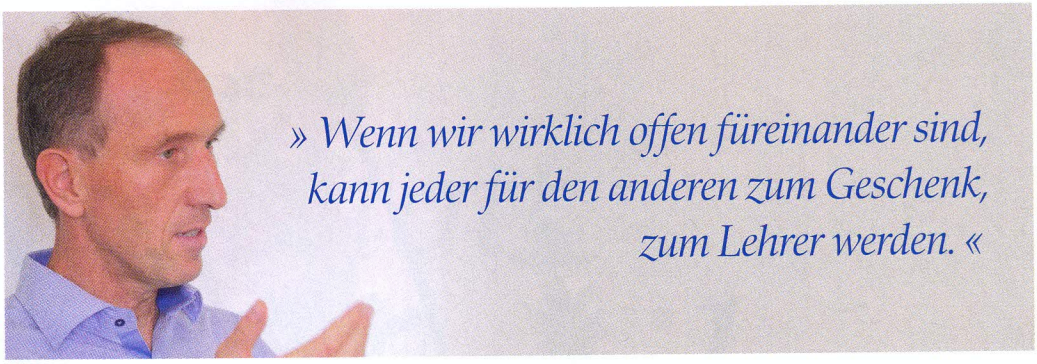
Tagtäglich sind wir von vielfältigen Spannungen umgeben, von Menschen voller Egoismen, Selbstdarstellern. Gibt es Schutzmechanismen gegen all diesen Druck?

Schutzmechanismen sind natürlich gelingende Beziehungen. Beziehungen, von denen ich weiß: Diese Menschen meinen es gut mit mir. Ein selbstliebender Mensch, der mit seiner Seele in Verbindung ist, spürt und ahnt, wie wichtig es ist, in Verbindung mit Menschen zu leben, die wertschätzend, authentisch und ehrlich mit ihm umgehen. Dann kann ich sagen: Ich habe hier meinen Platz gefunden. Ich muss nicht erst beweisen, dass ich toll oder am tollsten bin, weil ich von den Menschen, mit denen ich mich umgeben habe, angenommen bin. Dann fühle ich mich wirklich wohl, weil ich so etwas wie Verbundenheit leben darf.

Auf welche Signale kann ich achten?

Wenn ich mit Menschen zusammen bin, dann kann ich spüren, ob mein Herz aufgeht oder sich zusammenzieht. Auch hier gibt es dieses Wechselspiel zwischen Körper und Seele. Wie fließt mein Atem, wie wohl fühle ich mich in der Gegenwart dieses Menschen, wie ist mein Herzschlag, wie ist die muskuläre Anspannung? Ich spüre tatsächlich über körperliche Reaktionen, über innere Gestimmtheit, wie dieser

Fotos: Rolf Brenner



Mann, diese Frau mir gegenüber gesonnen ist. Ja, das kann man spüren.

Herr Tischinger, Sie sind Arzt und Theologe. Haben diese beiden Ausbildungen einander beeinflusst?

In meinem ganzen Lebensweg zeigt sich die Sehnsucht nach einem ganzheitlichen Menschsein. Ich habe immer gespürt, dass der Mensch mehr ist als nur Knochen, Sehnen und Muskeln. Und dass es neben der biologischen und körperlichen Dimension eine psychische und spirituelle Dimension gibt, die auch die soziale Dimension mit einschließt. Als Arzt und Psychotherapeut habe ich oftmals erfahren, wie diese spirituelle Kraft gerade in Krisen- und Notzeiten einen Menschen auffangen kann.

Wie hat dies Ihre Arbeit als Arzt geprägt?

Das ist bis heute meine beste Burnout-Prophylaxe. Früher dachte ich immer, ich müsse als Arzt alles selber machen und bis in die Nacht hinein arbeiten. Heute weiß ich: Es hängt nicht ausschließlich an mir, ob der Patient gesund wird. Ich leiste mit großem Engagement meinen Beitrag, aber ich weiß, dass Genesung, dass Verwandlungen, damit Menschen von Grund auf wieder gesund werden, durch das Mitwirken anderer Kräfte stattfindet.

Welche Bedeutung hat dabei die Natur?

Die Natur schenkt uns Kraft. Ich bin zutiefst überzeugt, dass die Schöpfung uns hilft zu heilen. Und dass da etwas ist, das heilsam ist, das uns geschenkt wird, dass letztlich auch der Schöpfer uns da etwas zur Verfügung stellt. Wenn wir uns dieser Kraft anvertrauen, dann wird das Leben leichter, freudvoller, als wenn wir glauben, wir müssten alles kontrollieren, alles selber machen. Da laden wir uns oft zu viel auf.

Wie verbinden Theologie und Heilkunde sich heute in Ihrer Tätigkeit?

In meinen Studien war das in vielem getrennt, jetzt kann ich es verbinden. Das macht mich sehr glücklich. Es ist tatsächlich so, dass es nicht Psychotherapie einerseits und Theologie andererseits gibt. Für mich sind es zwei geschwisterliche Disziplinen, die sich ergänzen.

Wie lernt man Selbstliebe? Braucht man dazu einen Begleiter?

Die Fähigkeit, Schritte zur Selbstliebe zu gehen, ist in uns angelegt. Aber in dieser Welt, umgeben von einem falschen Leben oder von Menschen, die einem falschen Selbst nachjagen, brauche ich Orientierungspunkte, Menschen, die mir Vorbilder sind, die mir etwas vorleben, mich ermutigen und anregen, meinen Weg nach innen zu gehen. Natürlich ist man selbst zu hundert Prozent verantwortlich für sein Leben, aber es gelingt letztlich nur im Miteinander. Wenn wir wirklich offen füreinander sind, kann jeder für den anderen zum Geschenk, zum Lehrer werden.

Sie selbst haben zwei Kinder. Was tun Sie, um ihnen das richtige Maß an Selbstliebe beizubringen?

Mein Herzenswunsch ist, ihnen vorzuleben, dass dieses Leben ein Geschenk ist. Dass es uns gegeben ist, um wirklich lebendig zu sein, und wir alle aufgerufen sind, mit Freude und mit innerem Frieden zu leben. Ich möchte Werte nicht predigen, sondern vorleben. Ich bin auch bereit, meine Kinder als meine Lehrer anzunehmen. Ich möchte ihnen zeigen, dass es für mich das größte Geschenk ist, Vater sein zu dürfen. Dass ich mich beschenkt fühle, dass wir zusammen ein Stück Weg miteinander gehen dürfen.

/Das Gespräch führte Dr. Frieder Stein

Fotos: Rolf Brenner