

Selbstbild - Selbstwert - Selbstliebe - Selbstentwicklung

Grundlagen eines liebevollen Umgangs mit sich und der Welt

Karl Wimmer, April 2021

Inhalt

1	Einleitung: Das „Selbst“ - ein schillernder Begriff	1
2	Selbstkonzept und Selbstbild	2
3	Selbstwert und Selbstvertrauen	5
4	Selbstliebe = All-Liebe	11
5	Selbstentwicklung und Selbstwertstärkung	15
6	Der Weg zu sich ist das Tor zur Welt und zum Frieden	19
7	Literatur	23

1 Einleitung: Das „Selbst“ – ein schillernder Begriff

„Erkenne dich selbst.“
(Orkel zu Delphi)¹

Selbstachtung, Selbstakzeptanz, Selbstanerkennung, Selbstannahme, Selbstaufopferung, Selbstbestimmung, Selbstbewusstsein, Selbstbild, Selbstentwicklung, Selbsterfahrung, Selbsterkennung, Selbstfindung, Selbstgenügsamkeit, Selbstgestaltung, Selbsthilfe, Selbstheilung, Selbstkonzept, Selbstliebe, Selbstlob, Selbstmitleid, Selbstmord, Selbsttäuschung, Selbsttötung, Selbstüberheblichkeit, Selbstverachtung, Selbstverletzung, Selbstvertrauen, Selbstverständnis, Selbstverwirklichung, Selbstwirksamkeit, Selbstzerstörung, ...

*„Selbsterkenntnis gibt dem Menschen das meiste Gute,
Selbsttäuschung aber das meiste Übel.“*
(Sokrates)

Was also ist das „Selbst“? „Das „Selbst“ ist ein Begriff, der in der Psychologie mit vielen, teilweise unterschiedlichen Bedeutungen verwandt wird. In der Regel ist damit gemeint, dass und wie ein Mensch „sich selbst“ als einheitliches, autonom denkendes und handelndes Wesen wahrnimmt, also als ganze Person, als Persönlichkeit.“²

¹ **Gnothi seauton** ist eine vielzitierte Inschrift am Apollotempel von Delphi, als deren Urheber Chilon von Sparta, einer der „Sieben Weisen“, angesehen wird. Die Forderung wird im antiken griechischen Denken dem Gott Apollon zugeschrieben. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Gnothi_seauton

² Werner Eberwein: *Was ist das Selbst?* In: <https://werner-eberwein.de/was-ist-das-selbst/>

Auch der Begriff „Persönlichkeit“ ist ein schillernder Begriff. Aus der Perspektive von Konstruktivismus³ und Systemtheorie kann Persönlichkeit beschrieben werden als eine mentale Selbst-Konstruktion, die sich im Laufe der Zeit aufgrund von Selbst-Wahrnehmung, inneren Dialogen und Feedback durch andere formt und die sich über neue Erfahrung, meist langsam, verändert. Eine Beschreibung über (feste) Eigenschaftsbegriffe oder Charakterzüge erweist sich unter der Perspektive von Veränderung und Entwicklungsarbeit als weniger hilfreich.⁴

Der Begriff „Person“ lässt sich auch aus dem Griechischen „Personare“ ableiten und bedeutet in diesem Sinne so viel wie „hindurchtönen“, „hindurchscheinen“. Pragmatisch betrachtet, wird der Mensch, durchtönt, durchschienen, bewegt, erfasst von den ihn umgebenden Kontexten oder Lebenswelten. Er tritt mit diesen in Resonanz.⁵

Die Ausprägung von Persönlichkeit ist damit einerseits ein Resultat aus den Einflüssen der den Menschen umgebenden „Realitäten“, in diesem Sinne ist der Mensch auch eingeschränkt in den Möglichkeiten seines Handelns nach außen. Andererseits ist er in seiner inneren Antwort, in seiner inneren Verarbeitung der Außenreize größtmöglich frei. Zwischen Reiz und Reaktion liegt gewissermaßen ein Universum - und damit ein großer Spielraum zur Selbstentfaltung und Selbstgestaltung.^{6/7}

Präzisiert werden die Begriffe „Selbst“, „Person“ und „Persönlichkeit“ mit der Beschreibung von „Selbstkonzept“ und „Selbstbild“:

2 Zum Selbstkonzept und Selbstbild

„Wir glauben Erfahrungen zu machen, aber die Erfahrungen machen uns.“
(Eugène Ionesco, 1909-1994)⁸

Die Begriffe Selbstkonzept und Selbstbild tauchen in verschiedenen Disziplinen häufig mit unterschiedlichen Bedeutungen auf. Das Selbstkonzept kann sich nicht ohne das Selbstbild entwickeln und umgekehrt. Was bedeutet also das Selbstkonzept? Das Selbstkonzept ist die Vorstellung eines Menschen über sich selbst (siehe z.B. Haug-Schnabel/ Krenz 2007)⁹. Der

³ Siehe dazu etwa: Paul Watzlawick / Peter Krieg (Hg.): *Das Auge des Betrachters. Beiträge zum Konstruktivismus*; Carl-Auer-Systeme 2002.

⁴ Siehe dazu auch: Hans Rudi Fischer (Hg.): *Autopoiesis. Eine Theorie im Brennpunkt der Kritik*; Carl-Auer-Systeme 1993.

⁵ **Spiegelneuronen** sind ein **Resonanzsystem** im Gehirn, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen beim Empfänger zum Erklingen bringt. Das Einmalige an den Nervenzellen ist, dass sie bereits Signale aus-senden, wenn jemand eine Handlung nur beobachtet.

Vgl. www.planet-wissen.de/natur/forschung/spiegelneuronen/index.html

Siehe dazu auch: Joachim Bauer: *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*; Heyne 2009.

⁶ Vgl. Karl Wimmer (10/2000): *Persönlichkeit, Lebenswelten und Coaching*;

<https://www.wimmer-partner.at/pdf/dateien/lebenswelten.pdf>

⁷ Siehe dazu z.B. auch Gundl Kutschera: *Tanz zwischen Bewusstsein und Unbewusst-sein. NLP Arbeitsbuch*; Junfermann 1994.

⁸ **Eugène Ionesco** (1909-1994) war ein französisch-rumänischer Autor. Er gilt als bedeutendster französischer Dramatiker der Nachkriegszeit und als ein führender Vertreter des absurden Theaters. Ab den 1980er Jahren trat Ionesco auch als Maler hervor. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Eugène_Ionesco

⁹ Vgl. Haug-Schnabel, G./ Krenz, A.: *Entwicklungspsychologische Grundlagen*; in: Krenz, A. (Hg.): *Psychologie für Erzieherinnen und Erzieher*; Cornelsen Scriptor 2007.

Mensch hat Begriffe dafür, was er kann, was es mag oder nicht mag und was ihn als Person auszeichnet, d.h. er hat ein Konzept von sich selbst (Kuhl 2001)¹⁰.

Zum Unterschied zwischen Selbst-Konzept und Selbst-Bild: Im Allgemeinen reicht das Selbst-Konzept nicht aus, um das Selbst einer Person zu beschreiben. Das Selbstkonzept ist eine Ansammlung von Begriffen, die eine Person beschreiben (Kuhl 2001). Aber wir wissen, dass Vieles mit Begriffen und Worten allein nicht zu beschreiben ist, z.B. die Gefühle als wesentlicher Bestandteil einer Person. Um einer Person als Ganzes gerecht zu werden, d.h. um sich ein umfassendes *Bild* von ihr zu machen, braucht es mehr als Worte. Man sagt: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte (Kuhl 2011)¹¹. Deshalb unterscheiden wir heute in der Psychologie zwischen dem Selbstbild und dem Selbstkonzept:

Selbstkonzept	Selbstbild
<ul style="list-style-type: none"> • Ansammlung von Begriffen, die das Selbst beschreiben • kognitives Wissen über sich selbst • Beschreibung einzelner Merkmale und Fähigkeiten oder deren Auflistung • Dinge auf den Punkt bringen, Begriffe für etwas finden • Antwort auf Fragen wie: Wie groß oder alt bist Du? Was kannst Du gut oder nicht gut? Was isst Du gerne? 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefühle, Erfahrungen, Bedürfnisse • umfassendes ganzheitliches Bild von sich selbst; Gesamtbild • Zusammenfügung von verschiedensten Aspekten, sogar von Widersprüchen • gefühltes, breites Wissen über sich selbst, welches auf Erfahrungen beruht • Antwort auf die Fragen wie: Was bewegt Dich? Was brauchst Du? Was hast Du erlebt? Wie fühlst Du Dich?

Tabelle 1: Unterschied zwischen Selbstkonzept und Selbstbild¹²

Das Selbstbild kann in Erweiterung des Selbstkonzeptes sehr viele Erfahrungen, Gefühle, Bedürfnisse, Erfolge wie auch Misserfolge integrieren (wie ein Bild viele Einzelheiten zu einem Ganzen zusammenfügt, das man dann auch blitzschnell als Ganzes "sehen" kann). Dieses Selbstbild lässt sich allerdings nicht so gut beschreiben wie das reine (begriffliche) Wissen über sich selbst (= Selbstkonzept).

„Es lässt sich oft nur andeuten, umschreiben oder sogar nur fühlen: Man hat ein Gefühl von sich selbst. Man könnte auch sagen, das Selbstbild ist mehr als die Summe seiner Teile (Kuhl 2011; Kuhl/ Künne/ Aufhammer 2011¹³). Eine einfache Auflistung von Fähigkeiten und Eigenschaften - wie ein Kind kann laufen, springen, schwimmen, mag Nudeln, hat Arme und Beine - sagt uns im Grunde recht wenig über die Person als Ganzes, da dies auf sehr viele andere Personen auch zutrifft. Verbinde ich diese Merkmale aber mit einem Kind, das ich

¹⁰ Vgl. Julius Kuhl: *Motivation und Persönlichkeit*; Hogrefe 2001.

¹¹ Vgl. dsb.: *Erkenntnisse aus der Erforschung des Selbst*; Psychologie-Unterricht 2011, Heft 44.

¹² Quelle: Thomas Künne / Frank Aufhammer / Heiko Frankenberg / Julius Kuhl (2013): *Selbstkonzept und Selbstbild - zwei Partner für eine gesunde Selbstentwicklung*; in: *Das Kita-Handbuch*; hg. von Martin R. Textor und Antje Bostelmann; in: <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/bildungsbereiche-erziehungsfelder/soziale-und-emotionale-erziehung-persoenelechtsbildung/2257>

¹³ Vgl. Kuhl, J./ Künne, T./ Aufhammer, F.: *Wer sich angenommen fühlt, lernt besser: Begabungsförderung und Selbstkompetenzen*; in: Kuhl, J./Müller-Using, S./Solzbacher, C./Warnecke, W. (Hg.): *Bildung durch Beziehung. Selbstkompetenz stärken - Begabungen entfalten*; Herder 2011.

kenne, z.B. der Max aus meiner Gruppe, so entsteht aus der reinen Auflistung ein Gesamtbild inklusive der entsprechenden Gefühle und Erinnerungen.“¹⁴

Allerdings wäre dies nicht das „Selbstbild“ von Max, sondern das „Fremdbild“, also jenes „Bild“, das der Betreuer / die Betreuerin von Max hat. Beim „Selbstbild“ geht es um jenes „Bild“, bzw. jene Vorstellung, das/die Max tatsächlich von sich selber hat.

„Im günstigen Fall kann das Selbstkonzept zwar einzelne Aspekte des Selbstbildes recht gut und auch realistisch beschreiben, d.h. ich habe keine ‚falschen Vorstellungen‘ von mir, weil ich mich in verschiedensten Bereichen nicht über- oder unterschätze. Dies geschieht im Idealfall dadurch, dass Selbstkonzept und Selbstbild abgeglichen werden, also ein Austausch zwischen beiden stattfindet. Andernfalls kann es zu den genannten ‚Fehleinschätzungen‘ kommen, da nicht alle relevanten Informationen (wie gemachte Erfahrungen oder Gefühle) berücksichtigt werden. Zum Beispiel sagte meine Oma immer "Du kannst doch bestimmt toll mit Bauklötzen bauen!" und füllte so mein Selbstkonzept mit Informationen. Im Laufe der Zeit mache ich jedoch häufig die Erfahrung, dass meine Türme immer als erste einstürzen. Gelingt nun der Austausch zwischen Selbstkonzept und Selbstbild, so müsste ich mein bewusstes Selbstkonzept in diesem Aspekt überdenken und dabei die gemachten Erfahrungen berücksichtigen, um dann vielleicht zu sagen: "Das Bauen macht mir Freude, aber ich muss noch üben".“¹⁵

„Trotz der besonderen Vorteile des Selbstbildes ist auch das bewusste Selbstkonzept sehr wichtig: Das Selbstkonzept dient dazu, das Selbstbild immer wieder auf den Punkt zu bringen. Alles was ich auf einen Begriff verdichten und mit einem Wort ausdrücken kann, bringt einen Zuwachs an Klarheit. Es ist gut, wenn ein Kind (*ein Mensch, Anm.*) nicht nur ein diffuses Gefühl hat, was es kann und was es nicht so gut kann, sondern das auch in Worte fassen kann. Der sprachbegabte Verstand liest dabei Einzelheiten oder sogar ein Resümee aus dem Selbstbild ab (Kuhl 2001).

So kann ich zum Beispiel über mich reden oder eine realistische Einschätzung über mich abgeben ("Kann ich das oder vielleicht doch noch nicht?"). Dieser Einschätzung sollte ein Gefühl über mich selbst zu Grunde liegen, welches meiner gesamten Person gerecht wird, d.h. viele von mir erlebte Situationen und Erfahrungen werden mitbeachtet. So viele Informationen gleichzeitig zu berücksichtigen, ist mit dem Verstand nicht möglich: Hier kommen Begriffe und Worte rasch an ihre Grenzen. Aber mit dem Selbstbild kann man sehr, sehr viele Erfahrungen "erfühlen", ohne sich alle Situationen bewusst machen zu müssen.

Dieses ganzheitliche Gefühl über sich selbst entsteht in der Entwicklung eines Kindes in Beziehungen zu anderen Menschen und in Lebenssituationen, in denen das Kind (*und auch der Erwachsene; Anm.*) aus der Umwelt Rückmeldungen über sein Verhalten erhält. Die für das Selbstwachstum relevanten Beziehungserfahrungen reichen bis in die Säuglingszeit zurück, wo Mutter-Kind-Interaktionen, die ersten Formen von Beziehung ausmachen und dem Säugling erste Rückmeldungen über sein Verhalten ermöglichen (Fonagy/ Gergely/ Target

¹⁴ Thomas Künne / Frank Aufhammer / Heiko Frankenberg / Julius Kuhl (2013): *Selbstkonzept und Selbstbild - zwei Partner für eine gesunde Selbstentwicklung*; in: *Das Kita-Handbuch*; hg. von Martin R. Textor und Antje Bostelmann; in: <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/bildungsbereiche-erziehungsfelder/soziale-und-emotionale-erziehung-persoennlichkeitsbildung/2257>

¹⁵ Dsb., ebenda.

2007).¹⁶ Mit der Zeit werden alle diese Erfahrungen gespeichert und machen meinen Erfahrungsschatz aus. Also alle Erfahrungen, die für mich wichtig und bedeutsam sind, prägen mit der Zeit mein Selbstbild.“¹⁷

3 Zu Selbstwert und Selbstvertrauen

„Richtig abgewägtes Selbstgefühl dürfen wir nicht Stolz nennen. Es ist dies die Erhebung des Gemüts, welche daraus entsteht, dass der Mensch fühlt, dass eine würdige Idee sich mit ihm vereinigt, sich seiner bemächtigt.“

(Wilhelm von Humboldt, 1767-1835)¹⁸

Unter **Selbstwert** (auch: **Selbstwertgefühl**, **Selbstwertschätzung**, **Selbstachtung**) versteht man in der Psychologie die Bewertung, die man an sich selbst vorgenommen hat. Die Begriffe werden wenig trennscharf verwendet, wobei **Selbstvertrauen** (**Selbtsicherheit**) sich auf die Kompetenzüberzeugungen (Fähigkeiten des Individuums) bezieht und als Teilkomponente des Selbstwertes verstanden werden kann, der sich darüber hinaus auch auf Eigenschaften beziehen kann, die nichts mit Kompetenzen zu tun haben. Der Selbstwert könnte sich beispielsweise auf Persönlichkeit und die Erinnerungen an die Vergangenheit und das Ich-Empfinden oder auf das Selbstempfinden beziehen.¹⁹

Selbstwert und Selbstvertrauen bedingen sich wechselseitig: Ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl stärkt das Selbstvertrauen und vice versa. Diese Begrifflichkeiten verbindet eine wertschätzende Haltung gegenüber sich selbst. Der Selbstwert ist eine bewusst positive Selbstwahrnehmung mit wichtigen Funktionen für die Seele, wie beispielsweise eine starke Resilienz.

Es beginnt schon in der Kindheit, ob und wie wir uns selbst wertschätzen. Kinder, denen das Gefühl gegeben wird geliebt zu werden und denen etwas zugetraut wird, sind leichter von ihrem eigenen Wert überzeugt. Dennoch ist die Entwicklung unseres Selbstwertgefühls und unseres Selbstvertrauens nicht auf die Kindheit beschränkt.

Eine der ersten Familientherapeutinnen war Virginia Satir²⁰, die das Thema Selbstwert und deren systemische Auswirkungen - vor allem auf der Kommunikationsebene - erkannt und umfassende erforscht hat. Die Kommunikationsformen in Familien geben einen Hinweis auf Authentizität oder auch auf psychische Krankheitsformen bis hin zur Schizophrenie. Und sie stehen, wie sie feststellte, in Zusammenhang mit dem Selbstwert der Menschen.

¹⁶ Vgl. Fonagy, P./ Gergely, G./ Target, M.: *The parent-infant dyad and the construction of the subjective self*; Journal of Child Psychology and Psychiatry 2007, 48, S. 288-328.

¹⁷ Thomas Künne / Frank Aufhammer / Heiko Frankenberg / Julius Kuhl (2013): *Selbstkonzept und Selbstbild - zwei Partner für eine gesunde Selbstentwicklung*; in: *Das Kita-Handbuch*; hg. von Martin R. Textor und Antje Bostelmann; in: <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/bildungsbereiche-erziehungsfelder/soziale-und-emotionale-erziehung-persoennlichkeitsbildung/2257>

¹⁸ **Friedrich Wilhelm Christian Carl Ferdinand von Humboldt** (1767-1835) war ein preußischer Gelehrter, Schriftsteller, Staatsmann und Mitbegründer der Universität Berlin (heute Humboldt-Universität zu Berlin). Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_von_Humboldt

¹⁹ Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstwert>

²⁰ **Virginia Satir** (1916-1988) war eine US-amerikanische Psychotherapeutin sowie eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen. Oft wird sie auch als *Mutter der Familientherapie* bezeichnet. Noch heute orientieren sich viele Therapeuten an Virginia Satirs wegweisenden Aussagen zur Familientherapie.

Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Virginia_Satir

Fünf Kommunikationsmuster konnte sie identifizieren und in ihren Auswirkungen untersuchen. Je nachdem, welche Stile aufeinandertreffen, ergibt sich eine symmetrische oder komplementäre Dynamik, die mehr oder weniger konstruktive, aber auch dysfunktionale und pathologische Züge annehmen kann:

1. Beschwichtigend (Placate):

Körper: stimmt versöhnlich, geduckt
(Ich bin hilflos.)
Worte: möchten, dürfen, würden, entschuldige
Gefühle: „Ohne dich bin ich nichts wert“! Unsicherheit



2. Anklagend (Plame):

Körper: anklagend, fordernd
(Von oben herab.)
Worte: du, immer, nie, ja aber ...
Gefühle: Macht, Fehler-Suche; „Ich bin besser als du“!



3. Rationalisieren (Compute):

Körper: unbewegt, gespannt
(Ich bin cool.)
Worte: man, es, ...
Gefühle: dürfen nicht sein, werden verleugnet



4. Ablenkend (Distract):

Körper: eckig, in versch. Richtungen
Clown, Spontanität
Worte: belanglos, unzusammenhängend, ...
Gefühle: beziehungslos, „Niemand macht etwas aus mir!“
ignoriert emotionale Bedürfnisse



5. Übereinstimmend (Kongruent):

Körper: zugewandt, offen, wahrnehmend, integriert
Worte: der Situation angemessen, aktives Zuhören
Gefühle: Ich bin o. k., du bist o. k.



44

Abb. 1: Kommunikationsstile nach Satir²¹

Häufige asymmetrische Muster in Familien bestehen zum Beispiel darin, dass ein Elternteil „den Ton angibt“, also ein „Plame-Muster“ ausdrückt, während der andere Partner oder die Partnerin eher eine „unterwürfige“ (Placate) Rolle einnimmt. Daran wäre noch nichts Schlimmes, wenn sich die beiden ihr Beziehungsleben halt so arrangiert haben. Doch falls Kinder im Feld sind, so hat das natürlich Auswirkungen auf sie.

Nachdem Eltern die ersten und obersten Vorbilder sind, kann dies alleine schon zu einer gewissen Spaltung führen: Welchem Muster sollen sie nun folgen? Zwar wird vielleicht der/die dominanteren die „Herr-/Frauschaft“ führen im System und der/die andere dazu tendenziell eher zustimmend zu reagieren. Doch die Kinder müssen sich zwischen diesen unterschiedlichen Mustern ihre eigene Rolle erarbeiten. Und sie tun das, meist mit viel Erfolg.

Sie tun das zum Beispiel in der Form, dass sie einerseits äußerlich dem dominanten Elternteil „folgen“, aber andererseits sich innerlich stärker mit dem „sanfteren“ Elternteil verbinden und „verbünden“. Oder sich über diesen vielleicht sogar das holen, was sie über den andern nicht bekommen. Wie immer sich dieses Muster auf die Kinder auswirken mag: In der Regel entwickeln diese ihrerseits - sozusagen auf psychosozialem Weg - ein inkongruentes kommunikatives Verhalten und häufig einen damit verbunden geringen Selbstwert.

²¹ Quelle: Wimmer, Karl (12/2016): *Systemische Beratung als Handwerk und Kunst*;

https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/syst_beratung_werkzeuge.pdf

Vgl. Virginia Satir: *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis*; Junfermann 2004.

Dsb.: *Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe*; Klett-Cotta 2018.

Der frühe, familiär-lebensgeschichtliche Kontext ist sicher sehr bedeutsam für die Entwicklung unseres Selbstwertes, aber er ist nicht unser unentrinnbares „Schicksal“.²² Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben, stellt der finnische Psychiater und Familientherapeut Ben Furman fest.²³

Wir können diese auch später nachreifen, weiterentwickeln und stärken. Bei Erwachsenen funktionieren die gleichen Prinzipien der Selbststärkung über die Außenwelt. Sie stärken ebenso die eigene Selbstwirksamkeit und Autonomie. Zudem besteht hier die Möglichkeit, über Eigeninitiative, Lernen und Selbstentwicklung diese Komponenten weiter zu stärken.

Wobei wir hier eine Abgrenzung zum „Egoismus“ und „Narzissmus“ vornehmen müssen. Diese Dimensionen habe mit einem starken Selbstwertgefühl wenig zu tun. Sie sind ein Surrogat, ein Ersatz dafür und verweisen im Grunde auf das Gegenteil, nämlich ein schwaches Selbst, das sich „künstlich“ stark und überheblich macht. Das sind in einer gewissen Weise „Antagonisten“ der Liebe, d.h. „Ersatzliebe“ oder „Liebesersatz“.²⁴

Ein authentisch starkes Selbstwertgefühl gilt auch als Schutzfaktor in vielerlei Hinsicht, jedenfalls auch als eine Form von Gesundheitsprophylaxe - seelisch wie körperlich.

„Selbstwert kann als unser mentales Immunsystem beschrieben werden, es schützt uns vor schädigenden Einflüssen. Lange Zeit wurde die positive Einstellung zu sich selbst als echtes Allround-Talent angesehen, zumindest in der Forschung. Selbstwert wurde als Garant für Gesundheit, Erfolg und gesellschaftlichen Status präsentiert. Studien konnten das zwar nicht belegen, allerdings stellten die Ergebnisse heraus, dass ein hohes Selbstwertgefühl zu einer hohen Lebenszufriedenheit führt (vgl. Pinguart, Frühlich 2009).“²⁵

Harry Merl, ein Psychotherapeut und ehemaliger Instituts- und Ausbildungsleiter aus Linz in Oberösterreich, hat im Rahmen seiner langjährigen Arbeit mit seelisch erkrankten Menschen nachgewiesen, dass der mentale Aufbau einer Vision, d.h. der Vorstellung eines vollkommen gesunden Zustandes von sich selbst, eindeutig die Tendenz fördert, sich in diese Richtung zu entwickeln. Er nennt diese Vorstellung das „Gesundheitsbild“.²⁶

Jedenfalls gilt: Der gute Umgang mit sich und eine positive Bewertung des Selbst sind die Grundpfeiler für eine starke Resilienz. Das ist die innere Widerstandskraft in schweren Zeiten und die Fähigkeit flexibel mit Stress umzugehen.²⁷

Ein positives Selbstbild bedeutet, dass wir auch in Krisen auf uns selbst und unsere Fähigkeiten und Kompetenzen vertrauen können. Ein hoher Selbstwert schützt vor Zweifeln, an denen wir sonst zerbrechen könnten. Durch dieses Vertrauen auf uns, sehen wir Situationen

²² Vgl. Karl Wimmer (10/2019): *Die Bedeutung des familiär-lebensgeschichtlichen Kontextes. Gedanken zur Anamnese von familiären Strukturen und Dynamiken*;

https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/familienkontext_lebensgeschichte.pdf

²³ Vgl. Ben Furman: *Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben*; Borgmann 2013.

²⁴ Vgl. Karl Wimmer (09/2019): *Liebe als Motivkraft – und ihre Antagonisten. Über das Wesen der stärksten Kraft im Universum*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/liebe_als_motivkraft.pdf

²⁵ Resilienz-Akademie: *Selbstwert*; in: <https://www.resilienz-akademie.com/selbstwert/>

²⁶ Vgl. Harry Merl: *Das Gesundheitsbild. Lösungen durch Intuition*; Heugl Soution Press 2018.

Siehe dazu auch Karl Wimmer (07/2001): *Gesundheit und Wellness aus systemischer Sicht. Über die Wechselwirkung zwischen Gedanken, Emotionen und Körper*; <https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/gesundheit.pdf>

Eine (Kurz-)Anleitung zum Gesundheitsbild finden Sie in: Karl Wimmer (10/2018): *Selbstcoaching & Selbsthypnose. 20 Übungen zur Selbsthilfe*, S. 24; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/selbstcoaching_selbsthypnose.pdf

²⁷ Vgl. Resilienz-Akademie: *Selbstwert*; in: <https://www.resilienz-akademie.com/selbstwert/>

eher als Herausforderung und weniger als bedrohlich an und bleiben wirksamer handlungsfähig.

Eine positive Haltung sich selbst gegenüber steht im Zusammenhang mit einem gesunden Optimismus, eine wichtige Säule der Resilienz. Somit werden Herausforderungen eher angenommen und auch überwunden. Es ist das Vertrauen auf die eigenen Bewältigungsstrategien. Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl sehen den Grund für eine Krise häufiger eher bei sich und verharren vielfach in einer lähmenden Problemtrance. Ein hohes Selbstwertgefühl stärkt somit die Resilienz und ist ein geistiger Schutzschild gegen Stress und Krisen.^{28/29}

Betrachtet man den Selbstwert etwas differenzierter in seinen „Bestandteilen“, so bekommt man auch Ansatzpunkte für seine Weiterentwicklung und Stärkung. Der amerikanische Psychologe Nathaniel Branden ist Experte auf dem Gebiet des Selbstwerts. Er arbeitete sechs Bestandteile heraus, die er die „sechs Säulen des Selbstwertgefühls“ nennt.³⁰ Dabei geht es darum, dass nicht jede Säule für sich selbst steht, sondern dass sie vor allem gemeinsam in einer ausgeglichenen Balance den Selbstwert stützen. Die sechs Säulen des Selbstwertes nach Branden sind:

- ein bewusstes Leben,
- ein eigenverantwortliches Leben,
- ein zielgerichtetes Leben,
- Selbstannahme und Selbstakzeptanz,
- selbstsicheres Behaupten der eigenen Person und
- authentisch und kongruent zu leben.

Anregungen zur Stärkung dieser Kräfte siehe im Kapitel 5: Selbstentwicklung und Selbstwertstärkung.

Hier noch ein kleiner Selbstcheck, an dem Sie die Ausprägung Ihres Selbstwertes in einer gewissen Weise einschätzen und reflektieren können:

²⁸ Vgl. ebenda.

²⁹ Vgl. Karl Wimmer (02/2021): *Resilienz – Seelische Wetterfestigkeit*;
<https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/resilienz.pdf>

Dsb. (02/2021): *Wie aus Krisen Chancen werden. Konstruktive Bewältigung schwerer Ereignisse*;
https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/krisen_chancen.pdf

³⁰ Vgl. Nathaniel Branden: *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst*; Pieper 2011.

4 Selbstliebe = All-Liebe

„Selbstliebe ist das stärkste, heiligste Band, welches uns mit der Menschheit verbindet und zusammenhält.“

(Gerhard Uhlenbruck)³¹

„Selbstliebe, auch **Eigenliebe**, bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst. Der Begriff ist sinnverwandt, jedoch nicht vollständig synonym, mit Begriffen wie Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstzuwendung, Selbstvertrauen und Selbstwert.“³²

Von Erich Fromm wird die Selbstliebe als Grundlage dafür gesehen, andere Menschen lieben zu können. Psychotherapeutische Konzepte wie beispielsweise die Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie von Luise Reddemann beschreiben die Selbstliebe entsprechend als Voraussetzung für eine gute Verbindung zur Welt und zu anderen Menschen.³³

„Selbstliebe ist ein wesentlicher Teilaspekt des umfassenderen Selbstwertgefühls, das in einem hohen Maße nicht nur das Selbstbild eines Menschen bestimmt, sondern auch Basis eines wertschätzenden Umgangs mit anderen Menschen ist. Die Interaktion mit der Umwelt wird zu einem wesentlichen Teil durch die Selbstliebe einer Person geprägt. Eine andere, für Sozialkontakte fast ebenso wichtige Selbstwert-Komponente ist Selbstvertrauen, d.h. das Vertrauen in die Fähigkeit, das eigene Leben gestalten und selbst gesteckte Ziele erreichen zu können (siehe auch Selbstwirksamkeit).“³⁴

Ein guter Selbstwert ist untrennbar mit Selbstliebe verbunden. Fehlt die Selbstliebe, so mangelt es unweigerlich an Selbstwert. Auch hier sei noch einmal darauf verwiesen, dass Selbstliebe nichts mit Egozentrismus oder Narzissmus zu tun hat - ganz im Gegenteil: Egozentrismus und Narzissmus sind ein sicheres Zeichen dafür, dass es an authentischer Selbstliebe mangelt.³⁵

Schon Erich Fromm³⁶ stellt fest: „Die Liebe steht im Gegensatz zum sekundären Narzissmus: In diesem war es dem Einzelnen nicht möglich, den primären Narzissmus des Kindes zu überwinden, wodurch die Umwelt nach wie vor als bloßes Mittel benutzt wird, die eigenen Bedürfnisse befriedigen zu können. Narzissten neigen dazu, einen Bezug zu ihrer Umwelt dadurch zu gewinnen, dass sie Macht über sie erlangen. Dadurch ist es ihnen jedoch nur möglich, eine gewisse äußerliche Einheit herzustellen, während jegliches Gefühl echter Integration zerstört wird.“³⁷

³¹ Gerhard Uhlenbruck (*1929) ist ein deutscher Immunbiologe und Aphoristiker; Quelle: Uhlenbruck: *Ein gebildeter Kranker*, 3. erweiterte Auflage 1990.

³² <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstliebe>

³³ Vgl. Luise Reddemann: *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, PITT – Das Manual*, Leben Lernen 167, Pfeiffer bei Klett-Cotta, 3. Auflage 2005, S. 101.

³⁴ <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstliebe>

³⁵ Vgl. Karl Wimmer (09/2019): *Liebe als Motivkraft – und ihre Antagonisten. Über das Wesen der stärksten Kraft im Universum*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/liebe_als_motivkraft.pdf

³⁶ **Erich Fromm** (1900-1980) war ein deutsch-US-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe. Bereits seit Ende der 1920er Jahre vertrat er einen humanistischen, demokratischen Sozialismus. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Erich_Fromm

³⁷ Erich Fromm, zitiert in: <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstliebe>

Zitat nach Erich Fromm: „Es stimmt, dass selbstsüchtige Menschen unfähig sind, andere zu lieben; sie sind jedoch genauso unfähig, sich selbst zu lieben.“³⁸

Der Unterschied zwischen Selbstliebe und Narzissmus wird daher nochmal deutlicher, wenn man Narzissmus mit Selbstsucht oder Selbstverliebtheit übersetzt. Im Gegensatz zur Selbstliebe - also einer Selbstannahme mit allen Stärken und Schwächen - ist Selbstverliebtheit die Projektion eines idealisierten Größenselbst. Dieses überhöhte Selbstbild, in dem alle Schwächen negiert werden, ist auf permanente Bestätigung und Bewunderung angewiesen, die durch die selbstverliebte Außendarstellung der eigenen Vorzüge und Leistungen erreicht werden soll. Vor diesem Hintergrund gibt es eine gesunde Selbstliebe, aber keinen gesunden Narzissmus.³⁹

Weiter im Sinne Fromms: Sich mit anderen Menschen zu vereinigen dient dem Einzelnen als wichtigstes Mittel, die Zufälligkeit und Einsamkeit seiner Existenz regulieren zu können. Zu sich selbst und anderen ein Gefühl der Bezogenheit zu entwickeln ist somit nicht nur ein menschliches Grundbedürfnis, sondern überhaupt Voraussetzung für seelische Gesundheit.⁴⁰

Die höchste Erfüllung bietet in dieser Hinsicht die Liebe: Sie ist der einzige Weg, „mit der Welt eins zu werden und gleichzeitig ein Gefühl der Integrität und Individualität zu erlangen“. In der Liebe vereinigt sich der Mensch mit einem anderen Wesen, bewahrt jedoch gleichzeitig die Integrität des eigenen Selbst, also seine Gesondertheit. Die Liebe zwischen zwei Menschen in der Partnerschaft entsteht permanent von neuem durch die transzendente Polarität von Getrennt-Sein und Vereinigung. Zudem besteht der individuelle Egoismus in so geringem Maße, dass die Bedürfnisse des anderen als genauso wichtig wie die eigenen empfunden werden.⁴¹

Worin findet die Selbstliebe ihren Ausdruck? Sicherlich einmal darin, dass ich, wenn ich mich in den Spiegel schaue, mir vielleicht ein Lächeln zukommen lasse oder dass ich meine Körperlichkeit, vielleicht meinen vergleichsweise etwas kleinen männliche Wuchs, liebevoll annehmen kann, so wie er nun einmal ist ohne dass ich mich in irgendeiner Form „minderwertig“ fühle, wenn ich neben meiner etwas größeren Freundin einher spaziere usw.

Doch mindestens genau so, oder noch stärker findet sie ihren Ausdruck in meiner Beziehung zur Umwelt/Mitwelt. Wenn ich auf einer glühend heißen Asphaltstraße gehe und einen Regenwurm sehe, der sich in der Hitze windet und ich nicht vorbeigehen kann, ohne ihm ins rettende Erdreich zu verhelfen, das ist Ausdruck von Selbstliebe. Den genau darin spiegelt sie sich, darin findet sie ihren Ausdruck - wie ich mit mir und der Welt um mich herum umgehe. Wie innen, so außen - lautet ein ewig gültiges Gesetz.

Und genau darum ist Selbstliebe in der heutigen Zeit wichtiger denn je. In einer Zeit, in der es den Anschein hat, dass sich die Menschheit selbst den Ast absägt, auf den sie sitzt, d.h. ihren eigenen Lebensraum selber zerstört, genau darum ist Selbstliebe so wichtig, den ohne sie gibt es keine Zukunft für den Menschen auf diesem Planeten.⁴²

³⁸ Zitiert in: <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstliebe>

³⁹ Vgl. ebenda.

⁴⁰ Vgl. ebenda.

⁴¹ Vgl. ebenda.

⁴² Vgl. Karl Wimmer (12/2019): *Welt mit Zukunft? Bausteine einer zukunftsfähigen Welt. Auswege aus der Krise – Hinwege zu einer liebevollen Welt*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/welt_mit_zukunft.pdf

Der große Physiker und Philosoph Stephen Hawkins hat das erkannt und am Ende seines Lebens so formuliert:⁴³

*„Das Überleben der Menschheit auf diesem Planeten wird davon abhängen,
ob es ihr gelingt, die Empathie (Liebe) zu retten.“*

Ein starker, ausbalancierter Selbstwert und Selbstschutz - ohne jede Form von Egozentrismus oder Narzissmus, geht einher mit einer tiefen Verbundenheit mit allem Sein⁴⁴. Dieser Schutz in der Selbst- und All-Liebe führt dazu, dass ich mit der Welt um mich herum genauso achtsam, sorgfältig, respektvoll, wertschätzend und liebevoll umgehe, wie mit mir selbst. Wer sich selbst nicht schätzt, dem ist auch die Welt um ihn herum wurscht.

Liebe ist die Grundlage und Voraussetzung für Menschlichkeit und Verantwortung in der Gesellschaft und in der Welt.⁴⁵ Liebe zeigt sich auch, und ganz besonders im Umgang mit Tieren. Wenn Kinder und Jugendliche nicht mehr ausreichend die Möglichkeit bekommen, sich mit der Natur, mit der Flora und Fauna vertraut zu machen, fehlt dieser Liebeszugang im Menschen - mit fatalen Konsequenzen.⁴⁶

*„Die Größe und den moralischen Fortschritt einer Nation
kann man daran messen, wie sie die Tiere behandelt.“*
(Mahatma Gandhi, 1869-1948)⁴⁷

Wenn du ein Tier tötest - absichtlich oder unabsichtlich - vielleicht auch töten „musst“ und du spürst tief in dir nicht nur die Angst und den Schmerz dieses Tieres, sondern auch den Schmerz, dass du einem Wesen das höchste Gut geraubt hast, das es besitzt, nämlich sein Leben, dann bist du angekommen im Feld der Liebe - erst dann und nur dann.

*„Du und ich - wir sind eins.
Ich kann dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen.“*
(Mahatma Gandhi)

Dann bist du auch dazu berufen, Schirmherr oder Schirmfrau zu sein für das Leben auf diesem Planeten - und du wirst mit all der dir zur Verfügung stehenden Kraft für den Erhalt dieses Lebensraumes in seiner wunderbaren Schönheit eintreten.⁴⁸

⁴³ Vgl. Stephen Hawkins / Leonard Mlodinow: *Der große Entwurf: Eine neue Erklärung des Universums*; Rowohlt 2011. Jane Hawkins: *Die Liebe hat elf Dimensionen. Mein Leben mit Steven Hawking*; Piper 2013.

⁴⁴ Vgl. Karl Wimmer (03/2021): *Das Wunder des Lebens. Leben in Verbundenheit mit dem Sein*;
https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/wunder_leben.pdf

⁴⁵ Vgl. Karl Wimmer (04/2018): *Menschlichkeit und Verantwortung in der Gesellschaft*;
https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/menschlichkeit_verantwortung.pdf

⁴⁶ Vgl. Karl Wimmer (09/2018): *Über die Mensch Tier-Beziehung*;
https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/mensch_und_tier.pdf

⁴⁷ **Mohandas Karamchand Gandhi** (genannt **Mahatma Gandhi** (1869-1948) war ein indischer Rechtsanwalt, Widerstandskämpfer, Revolutionär, Publizist, Morallehrer, Asket und Pazifist.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts setzte sich Gandhi in Südafrika gegen die Rassentrennung und für die Gleichberechtigung der Inder ein. Danach entwickelte er sich ab Ende der 1910er Jahre in Indien zum politischen und geistigen Anführer der indischen Unabhängigkeitsbewegung. Die Unabhängigkeitsbewegung führte mit gewaltfreiem Widerstand, zivilem Ungehorsam und Hungerstreiks schließlich das Ende der britischen Kolonialherrschaft über Indien herbei (1947), verbunden mit der Teilung Indiens. Ein halbes Jahr danach fiel Gandhi einem Attentat zum Opfer. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Mohandas_Karamchand_Gandhi

⁴⁸ Vgl. Karl Wimmer (03/2021): *Das Wunder des Lebens. Leben in Verbundenheit mit dem Sein*;
https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/wunder_leben.pdf

Der gewaltlose Widerstand eines Mahatma Gandhi oder eines Nelson Mandela und deren couragierte Befreiungskampf aus den Fesseln eines ausbeuterischen Kolonialismus war nur aus dieser Kraft heraus möglich.⁴⁹

Mahatma Gandhi, der Befreier und die große Seele Indiens⁵⁰, hat in seiner Autobiografie⁵¹ deren Urschrift mehr als siebenhundert Seiten umfasst, ausführlich dargelegt, dass sein Weg des gewaltlosen Widerstandes nur möglich geworden war im Rahmen seiner Vision von der Liebe. Nur im Rahmen seiner größeren Vision von der Liebe konnte er die Herausforderungen, die an ihn gestellt wurden und denen er sich stellte, bewältigen.

Nicht, das ihm das in die Wiege gelegt worden wäre, vielmehr war dieser sein Weg, der auch ein Weg der Versöhnung werden sollte⁵², ein Weg der auch darin bestand, sich ein Leben lang in Liebe zu üben.

Liebe ist mächtiger und überdauernder als jede Form von Aggression - auch wenn man manchmal den Glauben daran verlieren möchte. Doch selbst die finstersten und schrecklichsten Kräfte, wie der Spuk des „1000-jährigen Reiches“ unter dem Psychopathen⁵³ Adolf Hitler und seinen mörderischen Nazi-Schergen war nach 12 Jahren in Deutschland (7 Jahre in Österreich) zu Ende. „Liebender“ war keiner unter ihnen, das gilt als erwiesen.

Der „Wille zum Sinn“ und der Glaube an die Kraft der Liebe kann, sofern einmal im Menschen verankert, niemals gebrochen werden und macht es möglich „... trotzdem ja zum Leben zu sagen“ - das hat uns auch Viktor Frankl am eigenen Beispiel gelehrt.⁵⁴

Man kann es drehen und wenden, wie man will: Es gibt nur *eine* echte Liebe. Entweder Sie sind ein/e Liebende/r, oder nicht. Liebe ist niemals nur selbstbezogen. Das wäre nur egozentrisch-narzisstische Nabelschau, im besten Fall egozentrischer Hedonismus⁵⁵, im

⁴⁹ Vgl. Karl Wimmer (08/2019): *Zivilcourage – Über die Kunst, sozial mutig zu sein*; <https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/zivilcourage.pdf>

⁵⁰ Vgl. Giovanni Mattazzi: *Mahatma Gandhi. Die große Seele Indiens*. Parthas 2004.

⁵¹ M. K. Gandhi: *Eine Autobiographie oder Die Geschichte meiner Experimente mit der Wahrheit*; Aquamarin 2013.

⁵² **Gandhi** kämpfte nicht nur für die Unabhängigkeit Indiens, er trat auch mit seiner ganzen Kraft für die Versöhnung der unterschiedlichen Religionen ein. Seine wirklich große Vision bestand darin, alle Religionen des damaligen Indien zu einem harmonischen Zusammenleben zu integrieren. Mit dieser Vision scheiterte er, die Teilung Indiens in ein überwiegend moslemisches Pakistan und ein überwiegend hinduistisches Indien konnte er nicht verhindern. Sein Bemühen, die Religionen innerhalb des „neuen“ Indiens zu versöhnen wurde jäh unterbrochen: Ein radikaler Hindu trat bei einem seiner öffentlichen Auftritte aus der Menge und feuerte die tödlichen Schüsse auf Gandhi ab. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Mohandas_Karamchand_Gandhi

⁵³ Vgl. Karl Wimmer (09/2019): *Liebe als Motivkraft – und ihre Antagonisten. Über das Wesen der stärksten Kraft im Universum*, S. 33ff.: „Psychopathisch“; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/liebe_als_motivkraft.pdf

⁵⁴ Vgl. Viktor E. Frankl: *Der Wille zum Sinn*; Hogrefe 2015.

Sowie: „... trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“; Penguin 2018.

⁵⁵ **Hedonismus** (von altgriechisch, deutsch: Freude, Vergnügen, Lust, Genuss, sinnliche Begierde; Wortbildung mit dem Suffix *-ismus*) bezeichnet zumeist eine philosophische Strömung, deren Grundthese lautet, dass einzig Lust bzw. Freude und die Vermeidung von Schmerz bzw. Leid ihre Wirkung intrinsisch entfalten. Unter der Bezeichnung „psychologischer Hedonismus“ wird somit verstanden, dass der Mensch im Allgemeinen einzig nach Lust bzw. Freude strebt. Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Hedonismus>

Im Alltagssprachlichen Gebrauch, wie auch im hier verstandenen Sinn, wird mit dem Begriff *Hedonismus* eine primär nur an momentanen und ichbezogenen Genüssen orientierte, egoistische Lebenseinstellung bezeichnet.

schlimmsten Fall Soziopathie⁵⁶ und Psychopathie^{57, 58}. Ich gegen den Rest der Welt. Liebe hingegen, wenn sie uns geschenkt und in uns erstrahlt, erstrahlt überall.

Natürlich gibt es auch „Unterformen“ von Liebe, etwa die begehrende Liebe zwischen Partnern. Diese mag im Idealfall auch in eine umfassende All-Liebe eingebettet sein, ist es aber vermutlich eher selten. Diese „begehrende Liebe“ - eine Form von „bedingter Liebe - ich liebe dich, weil ... kann rasch wieder vorbeisein, die allumfassende Liebe ist niemals vorbei - sie ist zeitlos. Wer von ihr kostet, wird immerfort aus dieser Quelle schöpfen.

Im Kontext authentischer Liebe fühlt man sich wohl, man hat das Gefühl, nicht nur dass das Herz des anderen offen ist, sondern das einem gewissermaßen in solch einer Beziehungssituation selber unwillkürlich auch „das Herz aufgeht“. Das neurowissenschaftlich begründete Modell der sogenannten „Spiegelneurone“ bildet dazu auch einen Erklärungshintergrund.⁵⁹

Wer nicht von dieser Liebe kostet und in sie eintaucht wie in einen Heilquell, in ein duftendes Kräuterbad, wird auch niemals die Wunder dieser Welt in ihrer Tiefe schauen und er wird am Wunder des Lebens^{60/61/62} vorbeileben ohne jemals aus diesem Kelch zu trinken.

Wenn es uns - als Menschheit - gelingen würde, den Wundern der Evolution wieder jenen Respekt, jene Ehrfurcht und Liebe entgegenbringen, die es ermöglicht, diese Welt verantwortungsbewusst so zu behandeln, dass sie der Nachwelt so erhalten bleibt, wie wir sie von unseren Ahnen übernommen haben, dann wären wir vielleicht auch so etwas wie „gute Vorfahren“.^{63/64} Ein wesentlicher Baustein für eine zukunftsfähige Welt.⁶⁵

5 Selbstentwicklung und Selbstwertstärkung

„Mach das Beste aus dir, etwas Besseres kannst du nicht tun.“
(Ralph Waldo Emerson, 1803-1882)⁶⁶

⁵⁶ Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Soziopathie>

⁵⁷ Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Psychopathie>

⁵⁸ Vgl. Karl Wimmer (03/2019): *Wenn die Seele leidet. Psychische Erkrankungen und ihre Erscheinungsformen*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/psychische_erkrankungen.pdf

⁵⁹ **Spiegelneurone** sind ein **Resonanzsystem** im Gehirn, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen beim Empfänger zum Erklingen bringt. Das Einmalige an den Nervenzellen ist, dass sie bereits Signale aus-senden, wenn jemand eine Handlung nur beobachtet.

Vgl. www.planet-wissen.de/natur/forschung/spiegelneurone/index.html

Siehe dazu: Joachim Bauer: *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*; Heyne 2009.

⁶⁰ Vgl. Karl Wimmer (03/2021): *Das Wunder des Lebens. Leben in Verbundenheit mit dem Sein*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/wunder_leben.pdf

⁶¹ **Das Wunder des Lebens – Faszination Liebe** (Original: *The Miracle of Life*); ein Film von Lennart Nillson aus dem Jahr 2001.

⁶² **Das Wunder Leben** (Originaltitel: *Life*) ist eine zehnteilige Naturdokumentarfilmreihe von David Attenborough aus dem Jahr 2009 über die Gesamtvielfalt des Lebens auf der Erde. Alternative Titel sind *Faszinierende Wildnis* oder *Triumph des Lebens*. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Das_Wunder_Leben

⁶³ Vgl. Karl Wimmer (02/2020): *Sind wir gute Vorfahren? Spuren des Menschen im Anthropozän und ihr langer Schatten in die Zukunft*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/gute_vorfahren.pdf

⁶⁴ Vgl. Karl Wimmer (07/2016): *Generation Babyboomer – eine Generation ohne Gewissen?* https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/generation_babyboomer.pdf

⁶⁵ Vgl. Karl Wimmer (12/2019): *Welt mit Zukunft. Bausteine einer zukunftsfähigen Welt*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/welt_mit_zukunft.pdf

⁶⁶ **Ralph Waldo Emerson** (1803-1882) war ein US-amerikanischer Philosoph und Schriftsteller. In seinen zahlreichen Vorträgen, Schriften und Gedichten betonte Emerson in vielfältiger Form seine Forderung nach

„Let's be a better version of ourselves“
(Nextgendoctors)⁶⁷

„Selbstentwicklung (engl. self-development) kann als grundlegendes Bedürfnis des Menschen bezeichnet werden, das zu sein, was man ‚in Wahrheit‘ ist, und nicht das, was man hat sein sollen oder müssen. Entsprechend kann die Selbstentwicklung als ein reflektierender und/oder therapeutischer Prozess beschrieben werden, das eigene, individuelle bzw. «wahre» Selbst zu entdecken und zu entwickeln. Basis der Selbstentwicklung ist ein sukzessives, prozesshaftes Bewusstwerden und Verstehen des eigenen Selbst, d.h. des Handelns, Denkens, Fühlens und Körpererlebens durch Psychotherapie oder Körpertherapie, Coaching und/oder durch Selbsthilfe-Techniken. Die Bewusstheit von und das Reflektieren über eigene und fremde Anteile des Selbst stellt einen weiteren prozesshaften Schritt der Selbstentwicklung dar. Selbstveränderung, d.h. das Verändern gewohnter, aber ‚fremder‘ Schemata in neue, aber dem eigenen Selbst näherstehende Schemata des Handelns, Denkens, Fühlens und/oder Körpererlebens, kann schließlich das Resultat eines Selbstentwicklungsprozesses sein.“⁶⁸

Selbstentwicklung hat also etwas damit zu tun, „zu sich selber zu kommen“, „sich selber zu (er)finden“, der/die zu werden, der/die man ist, wenn die äußeren Hüllen des aufdoktrinierten fallen und sein ‚wahres‘ oder höheres Selbst mehr und mehr in Erscheinung tritt, wenn man zu dem wird, der man sein könnte, d.h. sein volles Potenzial ausschöpft.

Am besten gelingt dies, wenn man bereits von klein auf „begleitet“ und gefördert wird in seiner Entwicklung und so am besten seinen eigenen Weg zu sich und der Welt finden kann.⁶⁹ Das würde auch die nötigen „somatischen Marker“ entfalten.^{70/71}

„Erziehung“ oder „Begleitung“ das ist eine entscheidende Frage. Man kann es auch als „Angst“ oder „Liebe“ übersetzen. Erwin Wagenhofer hat das im Rahmen eines Dokumentarfilmes zur Ausdruck gebracht.⁷² Eine „Erziehung“, die von Angst, Wettbewerb, Konkur-

einer radikalen Erneuerung und geistigen Selbstbestimmung der amerikanischen Kultur und Literatur und begründete damit eine Traditionslinie, die nicht nur die amerikanische Literatur-, sondern auch die Philosophiegeschichte der Vereinigten Staaten, vor allem in der Rezeption durch William James, maßgeblich beeinflusste. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Ralph_Waldo_Emerson

⁶⁷ Aus dem Mission Statement von *Nextgendoctors*, einer Initiative junger Ärzte und Ärztinnen in Österreich; gegründet von Dr. Tom Eric Dablander: <https://www.nextgendoctors.at/mission-statement/>

⁶⁸ Vgl. Dorsch, Lexikon der Psychologie: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstentwicklung>

⁶⁹ Vgl. Gerald Hüther / André Stern: *Was schenken wir unseren Kindern? Ein Denkanstoß*; Penguin 2019.

André Stern: *Begeisterung - die Energie der Kindheit wiederfinden*; Sandmann 2019.

André Stern / Katharina Saalfank: *Werde, was du warst: Manifest für eine Ökologie der Kindheit*; Ecowin 2016.

⁷⁰ Wie der Bewusstseinsforscher António R. Damásio nachgewiesen hat, hängen Signale aus dem Unbewussten, sogenannte „**somatische Marker**“, mit wichtigen Lebenserfahrungen in unserer Vergangenheit zusammen. Dabei handelt es sich um Gefühle und körperliche Empfindungen, die wir "gespeichert haben", und die wir aufgrund unserer Erfahrungen immer wieder ähnlich reproduzieren. Unser emotionales Erfahrungsgedächtnis, das solche Verknüpfungen vornimmt und mit vergangenen Situationen vergleicht, speichert dieses Erfahrungswissen in Form von Gefühlen oder Körperempfindungen ab, die uns signalisieren, ob wir eine Situation als positiv oder als negativ bewerten sollen.

Vgl. <https://www.philognosie.net/persoenlichkeit/somatische-marker-koerpersprache-des-unbewussten>

⁷¹ Vgl. Antonio Damasio: *Im Anfang war das Gefühl: Der biologische Ursprung menschlicher Kultur*; Siedler 2017.

⁷² *Alphabet – Angst oder Liebe* ist ein österreichischer Dokumentarfilm von Erwin Wagenhofer aus dem Jahr 2013, der ein kritisches Licht auf die zunehmende Konkurrenz in der Bildung wirft. Wagenhofer wurde mit *Alphabet* in der Kategorie „Beste Dokumentation“ für den Österreichischen Filmpreis 2014 nominiert.

Vgl. <http://www.alphabet-film.com/worum-geht-es.html>

Buch dazu: Erwin Wagenhofer / Sabine Kriechbaum / André Stern: *Alphabet - Angst oder Liebe*; Ecowin 2013.

⁷² Siehe dazu auch Peter Schipek im Interview mit Erwin Wagenhofer vom 12.01.2017:

renz, Druck und Normierung geprägt ist, verhindert die Reifung der Liebe und des menschlichen Potenzials in seiner Fülle schon in frühen Jahren. 98 Prozent der Menschen werden mit dem Potenzial für Hochbegabung geboren, nach der Schule, die im Prinzip ein gesellschafts- und wirtschaftspolitisches „Normierungssystem“ darstellt, sind es nur mehr 2 Prozent, die diese Fähigkeit noch haben, stellt Erwin Wagenhofer im Rahmen seinen Recherchen fest.⁷³

Je früher und intensiver man nach fremden Vorgaben getrimmt wird, desto größer die Gefahr, am eigenen Leben vorbei zu leben und halt nur nach außen hin angepasst zu funktionieren. So wird man kaum zu seiner intrinsischen, allumfassenden Kraft gelangen und seinen wirklichen Lebenssinn finden.⁷⁴ Lebe, statt zu funktionieren, wäre dazu der Aufruf.⁷⁵

Deutlich wird daraus auch: Seinen authentischen Selbstwert findet man nur dann, wenn man wirklich zu sich selber findet. Das heißt keineswegs, dass ich immer und jederzeit meinen eigenen Vorstellungen folgen kann - das spielt es im Leben wohl kaum. Wir müssen ununterbrochen Kompromisse eingehen und mit Ambivalenzen leben.⁷⁶

Doch wenn wir uns dessen bewusst sind, und diese Widersprüche konstruktiv gestalten, so sind und bleiben wir dennoch in unserer basalen Kraft und Vitalität. In Anlehnung an die „sechs Säulen des Selbstwertgefühls“ nach Nathaniel Branden (siehe Kapitel 3) lassen sich beispielhaft folgende Kräfte zur Selbstentwicklung und Selbstwertstärkung definieren:

1. Ein bewusstes Leben führen:

„Bewusstes Leben“ meint „aufmerksames Leben“. Mit bewusster Aufmerksamkeit, auch als „Achtsamkeit“^{77/78} bezeichnet, können wir erheblichen Einfluss auf unsere Selbstgestaltung nehmen. Vor allem auch dann, wenn wir unsere Empfindungen, Gefühle und Emotionen bewusst und reflektiert als „Navigationskräfte“ mit „Emotionaler Intelligenz“⁷⁹ nützen.⁸⁰ (S)einen guten Lebensrhythmus zu finden und zu leben, ist ebenfalls sehr unterstützend.⁸¹

2. Ein eigenverantwortliches Leben führen:

„Eigenverantwortliches Leben“ bedeutet, mehr und mehr die Verantwortung für sämtliche Umstände seines inneren und äußeren Lebens zu übernehmen. Solange wir uns abhängig machen von anderen Menschen und den äußeren, wie auch den inneren Umständen (Gefühlen, Gedanken, Gewohnheiten usw.), solange leben wir und Unfreiheit und sind nicht Gestalter, sondern „Opfer“ des Lebens und seiner Bedingungen. Wir könnten sicherlich „freier“ und damit selbstwirksamer sein, als wir es uns zumeist zugestehen.⁸² Das würde unser Selbstvertrauen erheblich stärken.

<https://www.youtube.com/watch?v=GVQRgt8vcyw>

⁷³ Vgl. Erwin Wagenhofer, ebenda.

⁷⁴ Vgl. Viktor E. Frankl: *Der Wille zum Sinn*; Hogrefe 2015. Sowie: *Über den Sinn des Lebens*; Beltz 2019.

⁷⁵ Vgl. Paola Morinari: *Lebe, statt zu funktionieren*. G&U 2010.

⁷⁶ Vgl. Karl Wimmer (03/2021): *Ja, aber ... Von der Ambivalenz zur Entschiedenheit. Wie bewältigen wir Komplexität?* https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/ambivalenz_entschiedenheit.pdf

⁷⁷ Vgl. Karl Wimmer (02/2021): *Achtsamkeit – Grundlagen, Methoden und Anwendung*;

<https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/achtsamkeit.pdf>

⁷⁸ Vgl. Jon Kabat-Zinn: *Achtsamkeit für Anfänger*; Arbor 2013.

Dsb.: *Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln*; Arbor 2015.

⁷⁹ Vgl. Daniel Goleman: *Emotionale Intelligenz*; Hanser 1996.

⁸⁰ Vgl. Karl Wimmer (10/2019): *Emotionen, Gefühle, Empfindungen und Symptome als Navigatoren und Wegweiser für die Lebensgestaltung*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/emotionen_als_navigatoren.pdf

⁸¹ Vgl. Karl Wimmer (10/2019): *Im Rhythmus leben. Leben im Einklang mit den inneren und äußeren Rhythmen*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/im_rhythmus_leben.pdf

⁸² Vgl. Karl Wimmer (09/2019): *Freiheit – Abhängigkeit – Bindung. Wie frei ist der Mensch?*

3. Ein zielgerichtetes Leben führen:

„Zielgerichtetes Leben“ bedeutet, dass ich mein Streben und Wirken an Zielen - im Idealfall an einer Vision - ausrichte. Je klarer ich in meinen Zielen bin und je mehr diese Ziele mit meinem Sinnerleben und mit meinen tiefen Werten in Einklang sind, desto kraftvoller werde ich unterwegs sein. Viele Menschen wissen das: ein klares Ziel fokussiert die Aufmerksamkeit und richtet all mein Denken, Fühlen und Handeln zielstrebig dahingehend aus. In der Regel ist damit auch ein gutes, intensives *Flow-Erleben* verbunden.⁸³

Natürlich kann ich auch sagen: „Der Weg ist das Ziel“ - und somit keine weitreichenden Ziele ins Auge fassen. Das ist durchaus legitim, wenn ich keine „Bestimmung“ oder „Lebensaufgabe“ in mir fühle. Dennoch ist es nützlich, an jeder Weggabelung wieder eine klare Entscheidung für die nächste Etappe zu treffen und mich wieder ganz und gar auf diese Wegstrecke einzustimmen und diesen Lebensabschnitt⁸⁴ bestimmt und mit Achtsamkeit voranschreiten.

4. Selbstannahme und Selbstakzeptanz:

„Selbstannahme und Selbstakzeptanz“ bedeutet, das habe ich weiter oben schon ausgeführt, mich selber so anzunehmen und zu akzeptieren, wie ich nun einmal bin. Das bedeutet nicht, dass ich keinen Grund zu Veränderung und Weiterentwicklung habe. Das bedeutet zunächst einmal, dass ich mich in meinem So-sein erkenne, mit meinen Stärken und Schwächen, ohne Fassaden, ohne Verbrämung, ohne Selbstbelügung. Ich nehme mich so an, wie ich nun einmal bin und leite daraus in weiterer Folge Entwicklungsziele und Entwicklungsaktivitäten ab.

5. Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person:

Das ist ein besonders herausforderndes Feld. Wenn ich mich unsicher fühle, wie kann ich mich dann „selbstsicher behaupten“? Schritt um Schritt. Hier braucht es meist Training und Übung. Verschiedene Schulen und Methoden können unterstützend wirksam sein. Zunächst geht es aber grundsätzlich einmal darum, seine Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen zu erkennen und für sich selber klar zu bekommen. Dann kann ich ihnen nach und nach Ausdruck verleihen, sie über Sprache und Handeln nach außen bringen. „Probehandeln“ im geschützten Rahmen ist dabei oft hilfreich. Und dieses Tun dann mehr und mehr auch in der sogenannten Realität, in „Live-Situationen“ erproben. Vor allem auch lernen, meine Grenzen zu schützen und auszudrücken, wo etwas nicht stimmig ist für mich, wo ich mich übergangen, verletzt, unterdrückt usw. fühle.

Am ehesten gelingt es dort, wo mir etwas ein großes Anliegen oder Ziel oder gar eine Vision zu sein scheint. Aus einem dementsprechend hohen Wert- und Sinngefühl schöpfe ich am ehesten den Mut und die Kraft, mich zu behaupten und etwas durchzusetzen, was mir bei „Nebensächlichkeiten“ eher nicht gelingt. Ich erinnere mich an meine erste Zeit, als ich begann, mit Gruppen in der Erwachsenenbildung zu arbeiten. Ich hatte echt Angst davor. Aber es schien mir so attraktiv und erstrebenswert, eine richtiggehende „Vision“, dass ich mich dieser Angst einfach stellte und sie so nach und nach überwand. Von Mal zu Mal wurde ich

https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/freiheit_abhaengigkeit.pdf

⁸³ Vgl. Mihaly Csikszentmihalyi: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*; Klett-Cotta 2020 (Erstauflage 1997).

Karl Wimmer (06/2001): *Flow-Erleben im Arbeitsalltag. Vom Leistungszwang zur Mühelosigkeit. Über das Wesen der intrinsischen Motivation*; <https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/flow-erleben.pdf>

⁸⁴ Vgl. Karl Wimmer (03/2019): *Der menschliche Lebenszyklus als Entwicklungsweg*;

https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/lebenszyklus_entwicklungsweg.pdf

sicherer und zuversichtlicher, die meisten Feedbacks waren auch „aufbauend“ und so wandelte sich diese Angst zunehmend in Freude.

6. Authentisch und kongruent leben:

„Mich selber leben“, das ist die Krönung eines selbstsicheren Lebens. Zu mir stehen, auch und besonders dann, wenn die Umwelt anderes von mir fordert oder anderes gewöhnt ist. Das bringt oft Irritationen hervor. Diese gilt es auszubalancieren. Meist ist es nicht sinnvoll, Menschen abrupt „vor den Kopf zu stoßen“, sondern ihnen nach und nach - aber doch sicher und bestimmt -, zu signalisieren, dass ich ICH bin und dass ich mein Leben lebe und nicht das eines anderen Menschen. Manchmal geht das mit verstärkter Abgrenzung einher, muss es aber keineswegs. Es kann auch sein, dass es zu einem besseren und stimmigeren wechselseitigen Abgleich im Miteinander kommt und es dadurch letztlich beiden Seiten bessergut geht. Authentische und kongruente Menschen wirken mit ihrem Resonanzsystem⁸⁵ auch ausgleichen auf ihre Mitwelt ein.

6 Der Weg zu sich ist das Tor zur Welt und zum Frieden

„Wenn wir unsere Neigung zu lieben einfach auf Krsna richten, dann wird allumfassende Liebe, Einigkeit und Frieden augenblicklich Wirklichkeit.“

(Abhay Charan Bhaktivedanta Swami Prabhupada, 1896-1977)⁸⁶

Wir können *Krsna* (Krishna)⁸⁷ auch als die *Quelle unseres Herzens* übersetzen. Wir brauchen dazu keine äußere Gottheit, wenngleich das jedem Menschen für sich überlassen bleibt. Ich erinnere mich an eines meiner intensiven Selbsterfahrungsseminare. Eine Kollegin verließ am Ende mit mir das Seminar. Plötzlich rief sie draußen mit voller Inbrunst aus: „*Moi, ist das schön! Jetzt erst kann ich das sehen!*“ Sie meinte damit all das, was die uns umgebende Natur zu bieten hat.

⁸⁵ **Spiegelneuronen** sind ein **Resonanzsystem** im Gehirn, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen beim Empfänger zum Erklingen bringt. Das Einmalige an den Nervenzellen ist, dass sie bereits Signale aus-senden, wenn jemand eine Handlung nur beobachtet.

Vgl. www.planet-wissen.de/natur/forschung/spiegelneuronen/index.html

Siehe dazu auch: Joachim Bauer: *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*; Heyne 2009.

⁸⁶ In: *Krsna - Die Quelle aller Freude*; Band 2, The Bhaktivedanta Book Trust 1987.

⁸⁷ **Krishna** (Sanskrit: कृष्ण = „der Schwarze“ oder „der Dunkle“; in Südindien häufig als *kesava* oder *venugopala* = „Kuhhirte mit Flöte“ bezeichnet) ist eine hinduistische Form des Göttlichen und wird meist als der achte Avatara von Vishnu verehrt. Für seine Anhänger ist Krishna die Inkarnation des Höchsten.

Die heiligen Schriften beschreiben Krishnas Körpertönung als vergleichbar mit einer frischen Gewitterwolke. Er hat stets eine Bambusflöte *bansuri* bei sich und trägt eine Pfauenfeder im Haar. Sein himmlischer Wohnort ist *goloka*. Obwohl er im wissenschaftlichen Sinne nicht als historisch angesehen wird, gehen die meisten Hindus davon aus, dass er tatsächlich gelebt hat. **Krishna** soll vor über 5000 Jahren gelebt haben. Er gilt als Erhalter und steht für Liebe und Freude. Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Krishna>

Die **Hare-Krishna-Bewegung** bzw. die **Internationale Gesellschaft für Krishna-Bewusstsein** (abgekürzt "ISKCON" aus dem englischen Original-Namen "International Society for Krishna-Consciousness"), ist eine 1966 von Abhay Charan Bhaktivedanta Swami Prabhupada gegründete Organisation.

Tatsächlich geht aber die Entstehung der Krishna-Bewegung bereits auf das 16. Jahrhundert zurück: Die Eroberung und Herrschaft Indiens durch islamische Reiche seit dem 12. Jahrhundert wirkte sich stark auf die hinduistische Gesellschaftsordnung aus. Religiöse Lehrer reagierten auf diese Entwicklung, so auch um 1500 **Chaitanya** aus Bengalen. Er erneuerte die Verehrung des höchsten Gottes **Krishna** durch eine Frömmigkeitsbewegung, die über Kasten- und Religionsgrenzen hinwegging und Menschen unterschiedlichster Herkunft einbezog. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Internationale_Gesellschaft_für_Krishna-Bewusstsein

Und so ist es: Wenn wir tief mit uns, mit unserem Herzen verbunden sind, dann sind wir das gleichermaßen auch mit der uns umgebenden Welt. Die Welt ist dann nicht mehr „Umgebung“, sondern wir sind gleichermaßen zutiefst verbundener Teil dieser Welt und in Frieden mit der Welt. Man könnte auch sagen: Die Schönheit des Selbst ist die Schönheit Herzens und gleichermaßen die Schönheit der Welt.

Als junger Mann begegnete ich in den 1970er Jahren einem Straßenverkäufer, der Bücher feilbot. Eines dieser Bücher hatte den Titel *Die Schönheit des Selbst*. Intuitiv kaufte ich dieses Buch. Ich besitze es noch heute. Es wird auch heute noch - in der x-ten Auflage - gedruckt.⁸⁸ Damals konnte ich damit nichts anfangen. Heute verstehe ich seinen Inhalt und seine Botschaft, auch wenn ich nicht mit allem davon in Einklang bin.

Jedenfalls gilt: Wir sind unserem „Schicksal“ nicht ausgeliefert, wir können unser *Selbst* entwickeln, können stetig Lernen und Üben. In der *Bhagavad-gītā*⁸⁹ des Hinduismus (Vishnuismus) geht der Weg der Selbstentwicklung über Hingabe und „hingebungsvollen Dienst“. Dies wird auch als *Bhakti-Yoga* bezeichnet.⁹⁰

Obwohl wir sicherlich einiges daraus lernen könnten, habe wir in unserer westlichen Kultur eher wenig Bezug zu solchen Methoden. Eine sicherlich hilfreiche Methode für uns ist zum Beispiel auch der Aufbau der Vorstellung eines geistig-seelisch-körperlich vollkommenen Gesundheitszustandes und diesen so oft und intensiv wie möglich zu imaginieren:

⁸⁸ Abhay Charan Bhaktivedanta Swami Prabhupada: *Die Schönheit des Selbst*; The Bhaktivedanta Book Trust 2015.

Abhay Charan Bhaktivedanta Swami Prabhupada (1896-1977), bürgerlicher Name: **Abhay Charan De**, *furchtlos im Schutz der Lotosfüße des Herrn*, war ein Autor religiöser Bücher, Kommentator und Übersetzer bekannter heiliger Schriften des Hinduismus sowie Gründer der Internationalen Gesellschaft für Krishna-Bewusstsein.

Von seinen Nachfolgern und Schülern als „His Divine Grace Bhaktivedanta Swami Prabhupada“ (*Seine Göttliche Gnade*) oder kurz „Sri Prabhupada“ (*Heiliger Prabhupada*) und „Gründer-Acarya der Internationalen Gesellschaft für Krishna-Bewusstsein“ geehrt, findet sich heute in den meisten Tempeln der ISKCON auf der ganzen Welt eine fast lebensgroße aussehende Bildgestalt ihres Gründers. Dieser Bildgestalt wird täglich eine zeremonielle Opferung dargebracht und sie wird in ähnlichen Maßen geachtet und betreut, wie die eigentlichen Bildgestalten des jeweiligen Tempels (zumeist von Krishna oder Chaitanya).

Weltweite Beachtung fanden seine mit ausführlichen Kommentaren versehenen Übersetzungen der wichtigsten Werke der Vaishnavas. Das sind vor allem Kommentierungen zur *Bhagavad Gita* (*Bhagavad-gītā*, wie sie ist), zum *Srimad Bhagavatam* (in zwölf Bänden) und zum *Chaitanya Charitamrita* (in elf Bänden), die in millionenfacher Auflage gedruckt und in viele Sprachen übersetzt wurden und auch heute noch erhältlich sind. Es gibt auch mehrere kleinere Werke, oft Zusammenstellungen von Vorträgen und Gesprächen, die von den Mitgliedern der ISKCON verkauft und auf der Straße gegen eine Spende verteilt werden, etwa eine Zusammenfassung des 10. Cantos des Bhagavatapuranas mit dem Titel *Krishna – Die Quelle aller Freude*.

Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/A.C._Bhaktivedanta_Swami_Prabhupada

⁸⁹ Die **Bhagavad Gita** (Sanskrit: *gītā* – Lied, Gedicht, *bhagavan* – der Erhabene, Gott; „der Gesang des Erhabenen“), verkürzt auch nur **Gita**, ist eine der zentralen Schriften des Hinduismus. Sie hat die Form eines spirituellen Gedichts. Der vermutlich zwischen dem 5. und dem 2. Jahrhundert v. Chr. entstandene Text ist eine Zusammenführung mehrerer verschiedener Denkschulen des damaligen Indiens auf Grundlage der älteren Veden (Frühvedische Schriften ca. 1200 v. Chr. bis 900 v. Chr.), der Upanishaden (Spätvedische Schriften ca. 700 v. Chr. bis 500 v. Chr.), des orthodoxen Brahmanismus (ca. 800 v. Chr. bis 500 v. Chr.), des Yoga u. a. m. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Bhagavad_Gita

⁹⁰ Vgl. Swami Vivekananda: *Bhakti-Yoga. Der Pfad der Liebe*. Phänomen-Verlag 2009.

Bhakti-Yoga oder **Bhakti Marga** ist im Hinduismus die Bezeichnung für den Weg der liebenden Hingabe an Gott, der meist als persönlich angesehen wird. Dabei nutzt Bhakti Gefühle als einen Weg, Gott nahezukommen oder sich mit ihm oder ihr zu vereinen. Diese Vereinigung, die durch Meditation und den Pfad der Hingabe erreicht wird, ist gleichermaßen die Vervollkommnung des Selbst. Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Bhakti-Yoga>

Gesundheitsbild (GB) nach Harry Merl

Das Gesundheitsbild lässt sich definieren als eine *persönliche, gestalthafte, sinnlich komplette Vorstellung eines 1. zukünftigen, 2. ökologisch erstrebenswerten und 3. ohnehin physiologische permanent angesteuerten Zustand, der 4. im Jetzt, d.h. als bereits erreicht erlebt werden kann.*

Anleitung:

1. Einführung (Anfangssuggestion) und bildliche Herstellung

Entspannung (Trance) herbeiführen (Atmung, ...), dann:

"Wenn der/die gesunde vor dir steht: Wie sieht er/sie aus, wie ist seine/ihre Haltung?"

"Welche Frisur hat der/die Gesunde, der/die aufrecht vor dir steht?"

"Wie sieht die Frisur aus, die Haarfarbe, die Augen, der Mund (Make up, Schmuck?) ...?"

"Kleidung: Form und Farben, Ober- und Unterbekleidung an Ober- und Unterkörper an Beinen und Füßen (Strümpfe oder Socken, Schuhe) ...?"

"Wie hört sich die Stimme des/der gesunden an (Tonhöhe, Lautstärke, ...)?"

"Wo spürst du die Gesundheit, Freiheit etc. im Körper?"

"Welchen Geruch hat der/die gesunde ?"

2. Räumliche Her-Stellung

"Stell dir nun hier im Raum eine Linie vor, quasi als Maßstab, stell dir einen bestimmten Ausgangspunkt vor und stell dir vor, wie weit entfernt das Bild (GB) davon ist."

"Markiere diesen Platz durch ein Blatt Papier".

3. Auf das Bild zugehen

"Geh´ nun langsam den Weg zu dem Bild hin!"

"Lass´ alle Gefühle und Gedanken, die dabei kommen, einfach zu ohne dich dadurch im Zugehen auf das Bild beirren zu lassen."

"Beobachte dabei, welche Hindernisse sich in den Weg stellen, ohne dich davon abhalten zu lassen, dein Ziel zu erreichen." Und

"Steige schließlich in das Bild hinein, schlüpfte hinein wie in einen Mantel!"

4. Im Gesundheitsbild "angekommen"

"Was kann dieser/diese gesunde in diesem Zustand machen?" Und

"Was kann er/sie der Welt geben?"

"Wer wird sich über diesen Zustand freuen?"

"Wer hätte etwas gegen diesen Zustand einzuwenden und würde sogar darunter leiden, und würdest du deswegen darauf verzichten?"

5. Nochmaliges (mehrmaliges) gehen des Weges

"Steig heraus aus dem Bild und geh´ den vorhin begangenen Weg nochmals in deinem Tempo. (Eventuell mehrmals)"

"Beobachte dabei, ob sich diesmal (bzw. von Mal zu Mal) etwas verändert."

6. Namen finden und Verankerung

"Finde nun zu dem guten Zustand einen passenden "Namen", mit dem du ihn immer wieder "herbei-rufen" kannst."

"Gib´ dir nun noch selber einen "Tipp", wie du jeden Tag diesen Zustand erreichen kannst."

eventuell 7. Future-Pace (eigenes Üben zur Sicherung)

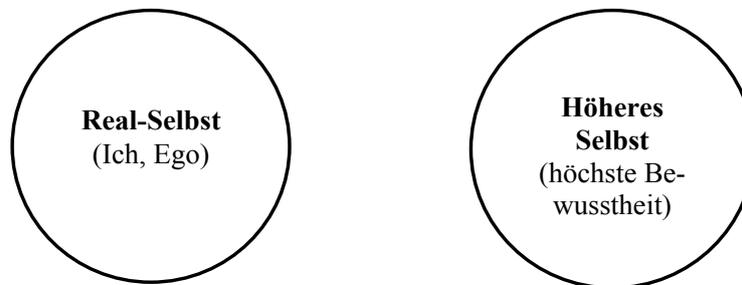
"Du kannst dir zu Hause einen für dich günstigen Platz aussuchen, an dem du diese Übung für dich öfters (ev. täglich) ausführst, d.h. GB vorstellen, Blatt Papier, das es markiert auflegen und dann darauf zuzugehen und "einzusteigen"."

Übung 1: Das Gesundheitsbild – Anleitung

Literaturtipp: Harry Merl: *Das Gesundheitsbild. Lösungen durch Intuition*; heugl solution press.

Eine weitere einfache und dennoch sehr wirksame Übung besteht z.B. darin, dass wir uns imaginativ mit unserem höchstmöglichen Seinszustand (als Vision) verbinden. Unser „Real-Selbst“ (aktuelles Selbst) kann mit dem „Höheren Selbst“ in einen inneren, entwicklungsorientierten Dialog treten:

Dazu ist es hilfreich, sich am Boden zwei Plätze zu organisieren, einen Platz für das „Real-Selbst“ und einen Platz für das „Höhere Selbst“:



Im Real-Selbst machen wir uns unsere momentane Befindlichkeit, unseren momentanen Lebenszustand mit allen Sinnen bewusst. Im „Höheren-Selbst-Zustand“ imaginieren wir unsere Verbundenheit mit Erde und Kosmos und allen Energien. Wir imaginieren ein vollkommenes Ruhen im Sein und einen Zustand höchster Bewusstheit. Alle Organe, alle Zellen leben in einem Zustand höchster Vitalität.

Wir können nun zwischen diesen beiden Positionen mehrmals wechseln, sie so intensiv wie möglich erspüren und aus der jeweiligen Position intuitiv Beziehung zum anderen Selbst-Zustand aufnehmen. Welche Fragen hat das Real-Selbst an das Höhere Selbst? Welche Botschaften hat das Höhere Selbst an das Real-Selbst? usw.

Dem kreativen Experimentieren sind dabei keine Grenzen gesetzt - und es ergeben sich immer wertvolle Anhaltspunkte und Lösungsimpulse für die Lebensgestaltung und den Umgang mit den derzeitigen Herausforderungen.

Übung 2: Imaginativer Dialog zwischen dem „Real-Selbst“ und dem „Höheren Selbst“

Abschließend noch ein kleiner Text zu Selbstachtung und Selbstwert von der Familientherapeutin Virginia Satir:

Ich bin ich selbst.

Es gibt auf der ganzen Welt keinen, der mir vollkommen gleich ist. Es gibt Menschen, die in manchem sind wie ich, aber niemand ist in allem wie ich. Deshalb ist alles, was von mir kommt, original mein; ich habe es gewählt.

Alles was Teil meines Selbst ist, gehört mir

- mein Körper und alles was er tut,
- mein Geist und meine Seele mit allen dazugehörigen Gedanken und Ideen,
- meine Augen und alle Bilder, die sie aufnehmen,
- meine Gefühle, gleich welcher Art: Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Erregung,
- mein Mund und alle Worte, die aus ihm kommen, höflich, liebevoll oder barsch, richtig oder falsch,
- meine Stimme, laut oder sanft,
- und alles, was ich tue in Beziehung zu anderen und zu mir selbst.

Mir gehören meine Fantasien, meine Träume, meine Hoffnungen und meine Ängste. Mir gehören alle meine Siege und Erfolge, all mein Versagen und meine Fehler.

Weil alles, was zu mir gehört, mein Besitz ist, kann ich mit allem zutiefst vertraut werden. Wenn ich das werde, kann ich mich annehmen und kann mit allem, was zu mir gehört, freundlich umgehen. Und dann kann ich möglich machen, dass alle Teile meiner selbst zu meinem Besten zusammenarbeiten.

Ich weiß, dass es manches an mir gibt, was mich verwirrt, und manches, was mir gar nicht bewusst ist. Aber solange ich liebevoll und freundlich mit mir selbst umgehe, kann ich mutig und voll Hoffnung darangehen, Wege durch die Wirrnis zu finden und Neues an mir selbst zu entdecken ...

Wie immer ich in einem Augenblick aussehe und mich anhöre, was ich sage und tue, das bin ich. Es ist original (authentisch) und zeigt, wo ich in diesem Augenblick stehe.

Wenn ich später überdenke, wie ich aussah und mich anhörte, was ich sagte und tat, und wie ich gedacht und gefühlt habe, werde ich vielleicht bei manchem feststellen, dass es nicht ganz passte. Ich kann dann das aufgeben, was nicht passend ist, und behalten, was sich als passend erwies, und ich erfinde etwas Neues für das, was ich aufgegeben habe.

Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, reden und handeln. Ich habe damit das Werkzeug, das mir hilft zu überlegen, anderen Menschen nahe zu sein, produktiv zu sein und die Welt mit ihren Menschen und Dingen um mich herum zu begreifen und zu ordnen.

Ich gehöre mir, und deshalb kann ich mich lenken und bestimmen.

Ich bin Ich, und ich bin o. k.

Virginia Satir

7 Literatur

- Attenborough, David: *Life – Das Wunder Leben*; Zehnteilige BBC-Dokumentation aus dem Jahr 2009.
- Bauer, Joachim: *Das Gedächtnis des Körpers*; Piper 2004.
Dsb.: *Warum ich fühle was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen*; Heyne 2009.
- Ciampi, Luc: *Affektlogik: Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung*; Carl-Auer 2019.
Dsb.: *Gefühle, Affekte, Affektlogik*; Picus 2001.
- Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*; Klett-Cotta 1997.
- Coelho, Paulo: *Auf dem Jakobsweg. Tagebuch einer Pilgerreise nach Santiago de Compostela*; Diogenes 1987.
- Dablander, Fabian (06/2017): *How to stop being busy and become productive*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>; und <https://blog.efpsa.org/2017/06/02/how-to-stop-being-busy-and-become-productive>
- Dablander, Tom Eric: *Nextgendocors - Let's be a better version of ourselves*; <https://www.nextgendocors.at/mission-statement/>
- Damasio, Antonio: *Im Anfang war das Gefühl: Der biologische Ursprung menschlicher Kultur*; Siedler 2017.
- Eberwein, Werner: *Was ist das Selbst?* In: <https://werner-eberwein.de/was-ist-das-selbst/>
- Erikson, Erik H.: *Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze*; Frankfurt a. M. 1966; 2. Aufl. 1973.
- Fischer, Hans Rudi (Hg.): *Autopoiesis. Eine Theorie im Brennpunkt der Kritik*; Carl-Auer-Systeme 1993.
- Fonagy, P./ Gergely, G./ Target, M.: *The parent-infant dyad and the construction of the subjective self*; Journal of Child Psychology and Psychiatry 2007, 48, S. 288-328.
- Frankl, Viktor E.: *Der Wille zum Sinn*; Hogrefe 2015.
Dsb.: *Über den Sinn des Lebens*; Beltz 2019.
Dsb.: *„... trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*; Penguin 2018 (Erstauflage 1946).

- Fromm, Erich: *Haben oder Sein*; Dtv 1998 (Erstausgabe 1976).
- Furman, Ben: *Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben*; Borgmann 2013.
- Gandhi, Mahatma K.: *Eine Autobiographie oder Die Geschichte meiner Experimente mit der Wahrheit*; Aquamarin 2013.
- Goleman, Daniel: *Emotionale Intelligenz*; Hanser 1996.
- Haug-Schnabel, G./ Krenz, A.: *Entwicklungspsychologische Grundlagen*; in: Krenz, A. (Hg.): *Psychologie für Erzieherinnen und Erzieher*; Cornelsen Scriptor 2007.
- Hawkins, Stephen / Mlodinow, Leonard: *Der große Entwurf: Eine neue Erklärung des Universums*; Rowohlt 2011.
- Hawkins, Jane: *Die Liebe hat elf Dimensionen. Mein Leben mit Steven Hawking*; Piper 2013.
- Hesse, Hermann: *Wer lieben kann, ist glücklich. Über die Liebe*; Suhrkamp 1986.
- Hoffman, Bob: *Entfaltung der Liebe. Die Überwindung von Rebellion, Scham, Schuld und Selbstbestrafung*; Sphinx 1992.
- Hofmann, Mathias / Reisert, Louisa / Pracht, Gerlind: *Das Modell der „Inneren Antreiber“*; in: https://www.shsconsult.de/wp-content/uploads/2017/02/131023_InnereAntreiber_TrainerKit-funal.pdf
- Hüther, Gerald / Stern, André: *Was schenken wir unseren Kindern? Ein Denkanstoß*; Penguin 2019.
- Kabat-Zinn, Jon: *Achtsamkeit für Anfänger*; Arbor 2013.
Dsb.: *Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln*; Arbor 2015.
- Kahler, Taibi: *Process Therapy Model. Die sechs Persönlichkeitstypen und ihre Anpassungsformen*; Verlag Kahler Communication, KCG 2008.
Dsb.: *Process Model – Persönlichkeitstypen, Miniskripts und Anpassungsformen*; in: https://kcg-pcm.de/wp-content/uploads/2017/09/dgta-artikel-taibi_kahler.pdf
- Kaltenbrunner, Gerd-Klaus: *Rhythmus des Lebens*; München 1983.
- Karstädt, Uwe: *Ganz in meinem Element. Die Kraft der Persönlichkeit in den Fünf Elementen*; Kösel 1998.
- Kuhl, Julius: *Motivation und Persönlichkeit*; Hogrefe 2001.
Dsb.: *Erkenntnisse aus der Erforschung des Selbst*; Psychologie-Unterricht 2011, Heft 44.
- Kuhl, J./ Künne, T./ Aufhammer, F.: *Wer sich angenommen fühlt, lernt besser: Begabungsförderung und Selbstkompetenzen*; in: Kuhl, J./Müller-Using, S./Solzbacher, C./Warnecke, W. (Hg.): *Bildung durch Beziehung. Selbstkompetenz stärken - Begabungen entfalten*; Herder 2011.
- Künne, Thomas / Aufhammer, Frank / Frankenberg, Heiko / Kuhl, Julius (2013): *Selbstkonzept und Selbstbild - zwei Partner für eine gesunde Selbstentwicklung*; in: *Das Kita-Handbuch*; hg. von Martin R. Textor und Antje Bostelmann; in: <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/bildungsbereiche-erziehungsfelder/soziale-und-emotionale-erziehung-persoennlichkeitsbildung/2257>
- Kutschera, Gundl: *Tanz zwischen Bewusstsein und Unbewusst-sein. NLP Arbeitsbuch*; Junfermann 1994.
- Längle, Alfried: *Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*; Facultas 2016.
- Laotse: *Tao Te King*; übersetzt von Wilhelm, Richard; Diederichs 1999.
- Lipton, Bruce H.: *Intelligente Zellen. Wie Erfahrungen unsere Gene steuern*; Koha 2016.
- MacKay, Matthew / Fanning, Patrick / Honeychurch, Carole: *Selbstwert – die beste Investition Ihres Lebens*; Junfermann 2000.
- Mattazzi, Giovanni: *Mahatma Gandhi. Die große Seele Indiens*. Parthas 2004.
- Maturana, Humberto / Varela, Francisco: *Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens*. Deutsche Übersetzung von Kurt Ludewig; Fischer 2006 (1. Aufl. 1984).
- Merl, Harry: *Der Traum vom gelungenen Selbst*; in: dsb.: *Über das Offensichtliche oder: Den Wald vor lauter Bäumen sehen*; Krammer 2006, S. 55-89.
Dsb.: *Das „Ich Haus“*; in: dsb.: *Über das Offensichtliche oder: Den Wald vor lauter Bäumen sehen*; Krammer 2006, S. 92-109.
Dsb.: *Das Gesundheitsbild. Lösungen durch Intuition*; Heugl Soution Press 2018.
- Morinari, Paola: *Lebe, statt zu funktionieren*. G&U 2010.
- Nelson, Bradley: *Der Emotionscode. Wie Sie Ihre eingeschlossenen Emotionen lösen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden*; VAK 2020.
- Nilsson, Lennart: *Das Wunder des Lebens – Faszination Liebe*. Filmproduktion im Auftrag des ZDF, DVD-Produktion i. A. des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen. Dokumentarfilm von Lennart Nilsson. Produktion: Matthias-Film 2001.

- Opelt, Rüdiger: *Familienmuster: Wie das Herz wächst. Mit Familienstellen den Weg zur eigenen Persönlichkeit finden*; Czernin 2008.
- Pausch, Johannes: *Was der Seele gut tut. Im richtigen Rhythmus leben*; Herder 2009.
- Pollan, Michael: *Verändere dein Bewusstsein*; Kunstmann 2019.
- Prabhupada, Abhay Charan Bhaktivedanta Swami: *Krsna - Die Quelle aller Freude*; Band 2, The Bhaktivedanta Book Trust 1987.
Dsb.: *Die Schönheit des Selbst*; The Bhaktivedanta Book Trust 2015.
- Rathke, Karl Heinz: *Des Menschen Herz ist wie der Ozean. Afrikanische Sprichwörter*; Südwind 1999.
- Reddemann, Luise: *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie, PITT – Das Manual*, Leben Lernen 167, Pfeiffer bei Klett-Cotta, 3. Auflage 2005.
- Rinpoche, Sogyal: *Das tibetische Buch vom Leben und Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod*; 8. Auflage, Fischer 2004.
- Rogers, Carl R.: *Die Entwicklung der Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten*; Klett-Cotta 1991.
- Roeck, Bruno-Paul: *Gras unter meinen Füßen. Eine ungewöhnliche Einführung in die Gestalttherapie*; Rowohlt, 1. Aufl. 1985.
- Satir, Virginia: *Kommunikation. Selbstwert. Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis*, Junfermann, 7. Aufl. 2004.
Dsb.: *Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe*; Klett-Cotta 2018.
- Schulz von Thun, Friedemann: *Miteinander reden 3 - Das innere Team*; Rowohlt 2013
- Schmid, Katharina: *Kopfsache gesund. Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken*; edition a-Verlag 2018.
- Schreiber, Jon: *Breema - Essenz des harmonischen Lebens*; Ryvellus 2000.
- Stern, André: *Begeisterung - die Energie der Kindheit wiederfinden*; Sandmann 2019.
- Stern, André / Saalfank, Katharina: *Werde, was du warst: Manifest für eine Ökologie der Kindheit*; Ecowin 2016.
- Vivekananda, Swami: *Bhakti-Yoga. Der Pfad der Liebe*. Phänomen-Verlag 2009.
- Wagenhofer, Erwin / Kriechbaum, Sabine / Stern, André: *Alphabet - Angst oder Liebe*; Ecowin 2013.
- Wagenhofer, Erwin: *Alphabet – Angst oder Liebe*; österreichischer Dokumentarfilm von Erwin Wagenhofer aus dem Jahr 2013.
- Wagenhofer, Erwin / Kriechbaum, Sabine: *But Beautiful. Nichts existiert unabhängig*; Kunstmann 2019.
- Wagenhofer, Erwin: *But Beautiful*, österreichischer Dokumentarfilm von Erwin Wagenhofer. Kinostart war November 2019 (auch als Blu-ray und DVD erhältlich).
- Wapnick, Kenneth: *Einführung in Ein Kurs im Wundern. Betrachtungen über einen anderen Weg zum inneren Frieden*; Greuthof 1999.
- Watzlawick, Paul / Krieg, Peter (Hg.): *Das Auge des Betrachters. Beiträge zum Konstruktivismus*; Carl-Auer-Systeme 2002.
- Wilk, Daniel: *Innehalten und Verweilen. Geschichten die Veränderungen ermöglichen*; Juni-Verlag 1999.
- Wimmer, Karl (10/2000): *Persönlichkeit, Lebenswelten und Coaching*;
Dsb.: (12/2000): *Denken mit dem Körper. Wo steckt unsere Intelligenz? Über die ‚Steuerungsinstanzen‘ des Menschen und die Konsequenzen für Gesundheit, Heilung und (Persönlichkeits-)Entwicklung*.
- Dsb. (01/2001): *Zeit ist Geld? Von der Suche nach Zeitsouveränität in einer beschleunigten Welt*.
- Dsb. (06/2001): *Flow-Erleben im Arbeitsalltag. Vom Leistungszwang zur Mühelosigkeit. Über das Wesen der intrinsischen Motivation*.
- Dsb. (07/2001): *Gesundheit und Wellness in systemischer Sicht. Über die Wechselwirkung zwischen Gedanken, Emotionen und Körper*.
- Dsb. (10/2001): *Systemische Interventionen von A bis Z. Überblick über das systemische Methoden- und Interventionsrepertoire in Beratung, Supervision, Coaching und Therapie*.
- Dsb. (11/2001): *Die Kunst der Entspannung. Entspannung als Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden*.
- Dsb. (03/2002): *Wie wirkt Hypnose? Über Mythos und Realität der Trance*.
- Dsb. (08/2003): *Gesundes Alter(n) – eine Herausforderung. Vom Anti-Ageing zum Pro-Ageing und Active Ageing. Gedanken zu einem neuen Verständnis des Alter(n)s*.

- Dsb. (05/2004): *Gedanken zur Work-Life-Balance.*
- Dsb. (05/2005): *Was ist die Seele? Eine alte Frage neu gestellt. Zum Begriff eines un-begreiflichen Phänomens.*
- Dsb. (12/2008): *Das Fünf-Elemente-Persönlichkeitsprofil. Persönliche Stärken erkennen – nutzen – weiterentwickeln.*
- Dsb. (07/2016): *Generation Babyboomer - eine Generation ohne Gewissen? Irrwege und Auswege menschlichen (Fehl-)Handelns;*
- Dsb. (12/2016): *Systemische Beratung als Handwerk und Kunst;*
- Dsb. (03/2017): *Die Welt in der wir leben (werden). Ein Plädoyer für eine neue Kultur der Bescheidenheit.*
- Dsb. (08/2017): *Weltbilder – Menschenbilder. Wer übernimmt Verantwortung für die Krise dieser Welt?*
- Dsb. (10/2017): *Digitale oder menschliche Gesellschaft? Die Welt im Umbruch – eine kritische Reflexion. Ein Plädoyer für eine menschenwürdige Zukunft.*
- Dsb. (02/2018): *Über den Verlust des Augenmaßes. Wege abseits der Vernunft und der Weg zurück nach vorn.*
- Dsb. (04/2018): *Menschlichkeit und Verantwortung in der Gesellschaft. Verlust und Revitalisierung von Menschlichkeit und Verantwortung.*
- Dsb. (09/2018): *Über die Mensch-Tier-Beziehung. Warum wir die Mensch-Tier-Beziehung neu gestalten müssen.*
- Dsb. (10/2018): *Selbstcoaching & Selbsthypnose. 20 Übungen zur Selbsthilfe.*
- Dsb. (10/2018): *Stress, Burnout und Depression. Neurobiologische Grundlagen und psychosoziale Dynamiken.*
- Das. (03/2019): *Wenn die Seele leidet. Psychische Erkrankungen und ihre Erscheinungsformen.*
- Dsb. (03/2019): *Der menschliche Lebenszyklus als Entwicklungsweg.*
- Dsb. (03/2019): *Neue Werte transformieren die Welt. Die existenziellen Herausforderungen meistern. Greta Thunberg und die Bewegung Fridays for Future.*
- Dsb. (08/2019): *Zivilcourage. Über die Kunst, sozial mutig zu sein.*
- Dsb. (09/2019): *Freiheit – Abhängigkeit – Bindung. Wie frei ist der Mensch?*
- Dsb. (09/2019): *Liebe als Motivkraft – und ihre Antagonisten. Über das Wesen der stärksten Kraft im Universum.*
- Dsb. (10/2019): *Die Bedeutung des familiär-lebensgeschichtlichen Kontextes. Gedanken zur Anamnese von familiären Strukturen und Dynamiken.*
- Dsb. (10/2019): *Emotionen, Gefühle, Empfindungen und Symptome als Navigatoren und Wegweiser für die Lebensgestaltung.*
- Dsb. (10/2019): *Im Rhythmus leben. Leben im Einklang mit den inneren und äußeren Rhythmen.*
- Dsb. (12/2019): *Welt mit Zukunft. Bausteine einer zukunftsfähigen Welt. Auswege aus der zerstörerischen Krise – Hinweise zu einer liebevollen Welt.*
- Dsb. (02/2020): *Sind wir gute Vorfahren? Spuren des Menschen im Anthropozän und ihr langer Schatten in die Zukunft. Zum Generationenethos der Wohlstandsgesellschaft.*
- Dsb. (08/2020): *Corona als Krise und Chance. Über die heilsame Wirkung der Corona-Pandemie.*
- Dsb. (12/2020): *Zu Wissenschaft – Schule – Gesellschaft – Mensch & Natur.*
- Dsb. (02/2021): *Achtsamkeit – Grundlagen, Methoden und Anwendung.*
- Dsb. (02/2021): *Bedingungen und Wirkfaktoren therapeutischer Veränderung.*
- Dsb. (02/2021): *Resilienz – Seelische Wetterfestigkeit. Selbsteinschätzung und Selbststärkung.*
- Dsb. (02/2021): *Salutogenese – Schatzsuche statt Fehlerfahndung.*
- Dsb. (02/2021): *Wie aus Krisen Chancen werden. Konstruktive Bewältigung schwerer Ereignisse.*
- Dsb. (03/2021): *Das Wunder des Lebens. Leben in Verbundenheit mit dem Sein.*
- Dsb. (03/2021): *Ja, aber... Von der Ambivalenz zur Entschiedenheit. Wie bewältigen wir Komplexität?*
- Sämtliche Artikel als pdf-Download (gratis) verfügbar in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>