



Samstag, 23. Juli 2022, 14:00 Uhr  
~12 Minuten Lesezeit

## Heilsame Selbstliebe

Die Deutschen sollten wieder anfangen, zu sich zu stehen — das ist gesünder für die Seele und auch besser für den Rest der Welt.

von Gerald Ehegartner  
Foto: frank\_peters/Shutterstock.com

*„Je mehr ich mich selbst beschimpfe, ein desto besserer Mensch bin ich.“ Manche agieren nach diesem Motto. Selbstkritik steht in hohem Ansehen, weil sie mit Bescheidenheit und Altruismus assoziiert wird und die Chance zu bieten scheint, aus Fehlern zu lernen. Jeder weiß aber, dass Menschen, die nicht mit sich im Reinen sind, keine angenehmen Zeitgenossen sind. Sie sind anstrengend, neigen zum Hypermoralismus und lassen sich leicht manipulieren von jenen, die gelernt haben, ihr Schuldgefühl anzutriggern. Der Hass ist nicht weniger abstoßend, wenn er sich, anstatt auf andere, auf die eigene Person richtet. Besser wäre es, ihn aus*

unserem Verhaltensrepertoire gänzlich zu verbannen. Vorzuziehen ist also eine maßvolle Selbstliebe, ein Selbst-Bewusstsein, das die eigenen Schwächen ebenso als real anerkennt wie die vorhandenen Stärken. Diese Psychodynamik kann man genauso auf die kollektive Ebene übertragen. Insbesondere Deutschland übt sich seit seiner Schuldverstrickungen während der Nazizeit in permanenter Selbstgeißelung. Auch nachfolgende Generationen werden schon früh in ihrem gesunden Selbstgefühl gebrochen und im Sinne kollektiver Bußrituale unterwiesen. Dies macht es extrem anstrengend, Deutscher oder Deutsche zu sein und führt im Extremfall in die Selbstzerstörung unter dem Banner der Correctness. Der durch die Vordertür verjagte Faschismus kehrt mitunter durch die Hintertür – etwa unter dem Deckmantel der „Solidarität“ – zurück. Auch für die Bewohner anderer Länder ist ein Nachbar, der sich selbst ein bisschen mag, angenehmer im Umgang. Der Autor verfasste ein Plädoyer für die Aussöhnung der Deutschen mit sich selbst.

**„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, postulierte vor fast genau 2.000 Jahren Jesus, der große Rebell der Liebe. Selbstliebe galt ihm als Maß und man kann diesen Satz auf zweierlei Arten verstehen: „Liebe deinen Nächsten genauso wie dich selbst“ oder „Liebe deinen Nächsten und dich selbst“. Wie auch immer man den Zusatz „Wie dich selbst“ verstehen mag, er wurde über Jahrhunderte wie ein Waisenkind behandelt.**

Seit Jahrzehnten jedoch pfeifen sogar die Spatzen „Selbstliebe“ von den Dächern, der Begriff wird geradezu inflationär verwendet. Die Liebe zu sich selbst ist jedoch in der Tat wesentlich, sie ist die unabdingbare Voraussetzung für echte Nächstenliebe. Selbstliebe zu propagieren, scheint einfach, sie zu leben aber ungleich schwieriger. Noch dazu warten die Fallstricke des Narzissmus, jedoch echte Selbstliebe ist das pure Gegenteil von ihm. Sie ist keine Anbetung des eigenen Ichs, sie ist die Wertschätzung des eigenen Wesens mit all seinen Facetten.

Narzissmus und Selbstliebe mögen oberflächlich betrachtet ähnlich erscheinen. Der Narzissmus aber verengt in seinem trennenden Besonderheitsanspruch, die Selbstliebe weitet und verbindet mit dem Leben, während sie in die eigene Größe führt.

## Ein Gedankenexperiment

Nur, lässt sich die Selbstliebe auf ein ganzes Land ausdehnen? Darf man angesichts der Vergangenheit auch sein eigenes Land lieben?

Wagen wir ein Gedankenexperiment: Wie wäre es, würden die Deutschen ihr Land zu lieben beginnen? Und haben sie überhaupt das Recht dazu?

Ich wähle bewusst Deutschland, denn in wohl kaum einem anderen Land verfügen die Menschen über so wenig Liebe zu ihrer Heimat. Die Katastrophe des 2. Weltkrieges und des Holocaust haben die Überlebenden in eine innere Existenzkrise gestürzt, die bis heute nicht überwunden scheint.

***Gerade für Deutsche, aber auch für Österreicher, ist es von immenser Bedeutung, endlich dieses dunkle Kapitel ihrer eigenen Geschichte auszuheilen, ohne es zu***

## **| verdrängen.**

Die Schrecken des vergangenen Jahrhunderts verstellen den Blick auf die Größe beider Länder, sie sind wie eine Wand, die den Blick auf alle anderen Facetten kaum freizugeben vermag.

## **Das vielfältige Potential der Vergangenheit**

Deutschlands Vergangenheit jedoch besteht nicht bloß aus dem großen Trauma und seinem darauffolgenden tiefen Schuldkomplex. Die Beiträge Deutschlands beziehungsweise der deutschsprachigen Kulturen zur Weltkultur sind enorm. Denken wir nur an Bach, Nietzsche, Händel, Kant, Goethe, Schiller, Meister Eckhart, Beethoven, Heisenberg, Kopernikus, Einstein, Leibniz, Gauß, Hölderlin, Schopenhauer, Hannah Arendt und so weiter. Oder an Österreichs Größen wie Mozart, Schubert, Klimt, Schiele, Rilke, Freud, Frankl, Haydn, Schrödinger, Bertha von Suttner, Liszt, Johann Strauß – Vater und Sohn, Mahler, Mendel, um nur einige zu nennen. Sogar Nikola Tesla, der in der Habsburger Monarchie aufgewachsen war und Deutsch sprach, hatte im Pass „Alt-Österreicher“ stehen.

Diese Aufzählung berühmter Persönlichkeiten soll lediglich verdeutlichen, welch vielfältiges Potential im deutschsprachigen Raum zu finden war und ist. Deutschland und Österreich sind weit mehr als Hitler, Goebbels, Göring und ihre Schergen, Helfer und Helfershelfer, die nicht nur ihre ernannten Feinde vernichteten, sondern im besonderen Maße auch viel zu viele Seelen ihrer eigenen Länder.

## **German Angst und Germain Guilt**

Kein modernes Land der Welt scheint so demoralisiert zu sein wie Deutschland. Die eigene Identität wird im Kern abgelehnt.

***Zur sprichwörtlichen „German Angst“ gesellte sich die ewige „German Guilt“ dazu. Während viele ihre deutsche Angst immer wieder mit einem forschenden, bestimmenden und herrischen Auftreten überspielten und diese zu einer Flucht aus der eigenen Individualität in die Masse führte, kompensiert insbesondere die dritte Nachkriegsgeneration die innere Demoralisierung aufgrund der Schuld durch eine Hypermoralität.***

Schon Madame Germaine de Staël urteilte zu Lebzeiten Schillers, Goethes und Humboldts, „dass sie (die Deutschen) die größte Gedanken Kühnheit mit dem untertänigsten Charakter vereinen“.

Es schwelt eine tief sitzende Angst in der „deutschen Seele“, die zu Unterwürfigkeit, Gehorsam, Pflichterfüllung, Funktionalität, Massenbildung, Paranoia, Kleinkrämerei, kriegerischem Denken und so weiter führen kann. Im Extremfall mündet dieser „deutsche Schatten“ in Massenpsychosen wie dem Hexenwahn und der nationalsozialistischen Wahnidee. Nirgendwo sonst auf der Welt entledigte man sich so vieler sogenannter Hexen wie im „Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation“. Deutschland scheint besonders anfällig für angstbesetzte Wahnideen.

Als nach den Friedensverhandlungen von Versailles und St. Germain Deutschland und Österreich gedemütigt darniederlagen, war der Boden für eine narzisstische Kränkung geebnet. Als später ein narzisstisch gekränkter Führer die narzisstisch gekränkten Länder ins Heil führen wollte, war das Unheil vorprogrammiert. Hitler erklärte, er wollte den Deutschen ihren Wert zurückgeben, doch er setzte auf zerstörerischen Narzissmus, der in einen schrecklichen Nazismus mündete. Der eigene Wert jedoch lässt sich nur mit einer echten Liebe zu sich selbst wiederfinden.

# Der Ungehorsam der Selbstliebe

Selbstliebe fördert den Ungehorsam, die Liebe zur Freiheit und die Selbstbestimmung. Sie schließt weder andere Menschen noch andere Länder aus, sie umarmt die Angst, statt sie in einem kollektiven Wahnsinn auf andere zu projizieren. Besonders die deutsche Angst und Schuld, die beinahe metaphysisch in der Ewigkeit verankert zu sein scheinen, ließen und lassen jedoch die Menschen seelisch kaputt zurück.

***Niemandem ist geholfen, wenn Männern in Deutschland ihre Kraft genommen wird und Frauen sich in „bessere Männer“ verwandeln. Deutschland dreht sich damit im Kreis, in einer unaufhörlichen Spirale aus Angst, Schuld und Unterwürfigkeit gefangen, welche Freiheit und Selbstbestimmung auszuhebeln vermögen.***

Menschen mit wenig Selbstachtung und tiefen Schuldgefühlen sind verführ- und manipulierbar. Sie laden jene ein, die Macht über sie ausüben möchten, die ihren Schuldkomplex gekonnt bespielen. Selbstliebe führt in Unabhängigkeit bei gleichzeitiger Verbundenheit; die Empathie für sich selbst lehrt die Kunst, zwischen echten und vorgetäuschten Freunden unterscheiden zu können. Diese Dynamik kann auf ein ganzes Land übertragen werden.

## Sich selbst ein Freund sein

Es ist an der Zeit, dass die Deutschen sich wieder oder sogar erstmals selbst zum Freund machen, mit all ihrer Vielfalt. Wir dürfen uns selbst lieben, unsere Herkunft, unseren Heimatort, unser Land, unseren Kontinent, unseren Planeten. Es sind konzentrische Kreise, die der Kopfsprung ins Herz auslöst. Wir können jenen Kreis der Liebe zum eigenen Land nicht ausschließen – dieser ist kein

eiserner Ring, der im Nationalismus gefangen bleibt.

## **Von der Schuld zur Verantwortung**

Selbstliebe bedeutet letztendlich, von der Schuld zur Verantwortung zu schreiten. Sie lernt aus den Fehlern, statt sich selbst ewig zu verurteilen. Sie schafft eine gesunde Selbstdistanz, verleiht Humor und natürliche Größe. Während sie uns mit anderen verbindet, entsteht ein Raum für die ureigenste Qualität. Sie ist das Immunsystem, das von ungünstigen Einflüssen abhält und die neue Währung der Empathie verteilt.

Deutschland ist kein ewig angeleinter, vielfältig begabter deutscher Schäferhund, der in der Tiefe Angst vor seinem inneren Wolf empfindet. Den verwundeten, inneren Wolf gilt es zu heilen und nicht den gezähmten Hund ewig an die Leine zu binden.

## **Der Geist Schillers**

Winston Churchill, der ein ambivalentes Verhältnis zu Deutschland pflegte, formulierte einst die nachdenklich stimmenden Worte:  
„Den Deutschen muss der Geist Schillers ausgetrieben werden.“

Aber gerade Schillers Philosophie der Liebe und Freiheit darf Wegweiser für ein neues, liebendes und echte Freiheit beanspruchendes Deutschland sein. Schillers „Ode an die Freude“ wurde von Ludwig van Beethoven im 4. Satz der 9. Sinfonie vertont, welcher als Vorlage für die Europahymne diente. Wie scheinbar gefährlich Schillers Freiheitsgedanken sind, zeigt sich auch darin, dass Hitler die Aufführung seines „Wilhelm Tell“ verbot.

# Geopolitik und Denkfabriken

Deutschland, so wie Österreich in der Mitte Europas gelegen, kann aufgrund seiner Lage seine liebevollen Hände in alle Richtungen ausstrecken. Es ist bekannt, dass Großbritannien und die USA eine Zusammenarbeit Deutschlands mit Russland um jeden Preis verhindern wollten und wollen. Deutsche Technik und russische Bodenschätze würden in Kontinentaleuropa einen Riesen erschaffen, den die USA mehr fürchten müssten als China.

Der einflussreiche Gründer und Direktor von Stratfor, der weltweit führenden, privaten US-Denkfabrik auf dem Gebiet der Geopolitik, George Friedman, spricht unverblümt offen über die weltweite Geopolitik der USA, speziell in Europa:

*„Das Hauptinteresse der US-Außenpolitik während des letzten Jahrhunderts im 1. und 2. Weltkrieg und im Kalten Krieg, waren die Beziehungen zwischen Deutschland und Russland. Vereint sind sie die einzige Macht, die uns bedrohen kann. Unser Hauptinteresse war sicherzustellen, dass dieser Fall nicht eintritt“ (1).*

## Deutschland als Weltenbürger

Deutschland ist aufgefordert, sich selbst lieben zu lernen, denn dies bietet Freiheit und Schutz zugleich. Ein spielerisches, leichtfüßigeres Deutschland ist somit nicht mehr Spielball fremder Einflüsse. Es ist vielmehr ein wunderbarer, selbstbestimmter und selbstgestimmter Musiker im internationalen Konzert der Länder.

***So wird Deutschland zum Weltenbürger, der sich nicht abschottet, sondern der Menschheit, dem Planeten dient. Gesunder Patriotismus statt Nationalismus, Freiheit statt Gehorsamskult, Selbstliebe statt***



***Selbsthass, Einzigartigkeit statt Besonderheit, Würde statt Unterwürfigkeit sind gefragt.***

Es ist an der Zeit, das Biest in sich selbst zu lieben. Das vielleicht älteste Märchenmotiv der Welt – „Die Schöne und das Biest“ – veranschaulicht diesen heilsamen Prozess. Deutschland darf sich, metaphorisch betrachtet, wieder aufgrund der Liebe in jenen Prinzen verwandeln, der es in Wahrheit ist.

***Die Liebe zur eigenen Tradition, Sprache, Kultur und so weiter ist kein Hindernis für eine inklusive Liebe zur Welt. Sie ist geradezu Grundvoraussetzung dafür.***

Leben wir in der Tradition von Riesen wie einem Bach, der laut Beethoven eigentlich „Meer“ heißen sollte! Wenn ein kalter, lauter Bach mit seinen wahnhaften Sirenen die Angst besingt, um Gesundheit zu erreichen, dann bekunden wir in einem Akt der Selbstliebe ein klares Nein. Lieber lauschen wir der liebevollen Musik von Bach oder lesen ungehorsame Gedanken eines Feuerbach. Kleinkrämerseelen haben uns noch nie geholfen.

## **Der heilsame Ungehorsam**

Es war nie der Ungehorsam, der zu den großen Menschheitskatastrophen führte, es war immer der Gehorsam, der sich aus der Angst nährte. Ungehorsam nährt sich aus der Liebe zu sich selbst und seinen Mitmenschen. Es ist an der Zeit, den gemeinsamen Marsch der Lemminge in einen individuellen Tanz der Freiheit zu verwandeln. Die ängstliche Flucht vor dem Leben in den Verstand wird diesen nicht beflügeln, sondern bloß verengen. Ein offenes Herz und eine tiefe Geistigkeit gepaart mit hoher Intellektualität werden das Land zu einer neuen Blüte führen. Nur passen wir auf, dass Deutschland nicht einem neuen Wahn verfällt, der unter umgekehrten Vorzeichen aktuell eine transhumane

Geistlosigkeit befördert!

***Auch wenn ein aufkeimender Faschismus im Kopfstand sich selbst beklatscht, so bleibt er Faschismus. Bunt bemalt, mit dem Mäntelchen der Solidarität und Gesundheit behängt, bespielt er trotzdem nur die tief sitzende Angst, die es zu heilen gilt.***

Diskriminierungsverbote sollten nicht nur Hautfarbe, Rasse, Religionszugehörigkeit, sexuelle Orientierung und so weiter umfassen – sie sollten mittlerweile auch auf den Impfstatus erweitert werden. Man kann nicht, ohne mit der Wimper zu zucken, einen großen Teil der Gesellschaft vom öffentlichen Leben ausschließen und sich zugleich zu Toleranz und Inklusion bekennen. Dies ist per Definition eine kognitive Dissonanz in Reinkultur. Übrigens beschränkt sich Toleranz nicht bloß auf sexuelle beziehungsweise Gender-Identitäten allein. Während der geniale amerikanische Schriftsteller Thomas Wolfe als Bewunderer Deutschlands auf seinen Reisen erschüttert den Verfall des Landes in den damaligen Wahn beobachtete und in seinen Tagebüchern beschrieb, ist es aktuell zum Beispiel der amerikanische Literat C. J. Hopkins, der dem neuen Kult der Verdrehung den Spiegel vorhält.

## **Der wandelbare Faschismus**

Nationalem Faschismus alter Prägung sowie chamäleonartigem, internationalem Faschismus – angetrieben von internationalen Organisationen und multinationalen Konzernen – ist eine Abfuhr zu erteilen. Dieser rollt als trojanisches Solidaritäts-, Gesundheits- und Klimapferd in unsere Köpfe, während er in Wahrheit kriegerisches und spaltendes Feindesdenken einschleust. Heiliger Krieg gegen das Virus, gegen Russland, gegen die Klimaerwärmung und gegen sich selbst, anstatt Frieden und Aussöhnung stehen auf seiner Agenda. Ein technokratischer Krieg gegen die Klimaerwärmung ist übrigens

die einseitige Reduktion eines ganzheitlichen Natur- und Umweltschutzes, der auf eine empathische Verbindung zu unserem Planeten setzt.

Ein gesunder Selbstwert verleiht jene Charakterstärke und jenes kongruente Denken, das zwischen tatsächlich rechtem Gedankengut, das anhand von unterschiedlichen Merkmalen diskriminiert, und einem Rechtsframing als Social-Engineering-Technik zu unterscheiden vermag. Um den Kreis zum Eingangsstatement zu schließen: Der Hass auf den Nächsten sowie Selbsthass sind zerstörerisch.

## **Der goldene Schlüssel der Selbstverzeihung**

Jesus brachte vor 2.000 Jahren den goldenen Schlüssel der Verzeihung. Sich selbst zu vergeben, öffnet die Pforte zum inneren Glück, sie lässt das Gewicht einer Schuld los, die an die eigene innere Hölle bindet. Der deutsche Bürger trägt derzeit nicht nur die ewige Erbschuld, von den Kirchenvätern umgehängt, sondern zugleich die ewige Schuld des Dritten Reiches. Lernen wir aus der Vergangenheit, statt in der Schuld und Ohnmacht zu verharren, denn gerade die Schuld verhindert echte Lernprozesse. Es ist nun der Moment, an dem wir aufgefordert sind, von der Schuld zur Verantwortung zu tanzen. Nicht Abschottung oder Selbstaufgabe – sondern ein neuer Selbstwert wird die Fackel der Freiheit in Deutschland entzünden. Und dies besonders vor dem Hintergrund einer heranrollenden Wirtschafts- und Energiekrise.

## **Der Kopfsprung ins Herz**

Vielleicht müssen die Deutschen wieder das Tanzen – buchstäblich

wie sprichwörtlich – lernen, um den Kopfsprung ins Herz zu schaffen. Die Reise oder der Sprung ins Herz sind es allemal wert. Die dadurch entstehende Souveränität ist nicht nur ein Geschenk an sich selbst, sondern an die ganze Welt. Möge Deutschland wieder etwas vom Humor und Geiste eines Till Eulenspiegels atmen und Österreich Beispiel am lieben Augustin nehmen, der angeblich während der Pestzeit in Wien den Menschen Mut machte und nach dem Motto „Lustig gelebt und lustig gestorben, ist dem Teufel die Rechnung verdorben“ lebte.

***Träumen wir von einem Deutschland, das in einem Akt der Selbstliebe eine Unabhängigkeitserklärung von der Angst unterzeichnet, das sich weder über- noch unterschätzt und seine wahre Größe und Schönheit feiert.***

Möge es seine Warmherzigkeit und Lebendigkeit wiedererlangen und mit seiner wirtschaftlichen Stärke, seiner Ingenieurskunst, seinem kulturellen Reichtum sowie seinem geistvollen und kreativen Potential ein empathischer Weltenbürger sein, der sich selbst und anderen zum Freund wurde und nun dem Leben dient.

Auf die Selbstliebe!

---

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

**Hier können Sie das Buch bestellen:** als Taschenbuch

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>)

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

---

## Quellen und Anmerkungen:

(1) <https://www.youtube.com/watch?v=T1hn5LRT5dw>  
(<https://www.youtube.com/watch?v=T1hn5LRT5dw>)

---



**Gerald Ehegartner** ist Lehrer, Vision-Quest-Guide, Wildnispädagoge, Theaterpädagoge und Autor der beiden Trickster-Romane „Kopfsprung ins Herz – Als Old Man Coyote das Schulsystem sprengte“ und „Feuer ins Herz – Wie ich lernte mit der Angst zu tanzen“ sowie des neuen Buches „Gedanken in einer (w)irren Zeit – tiefsinnige und humorvolle Texte zu brisanten Themen unserer Zeit“. Weitere Informationen unter [geraldehegartner.com](https://geraldehegartner.com/) (<https://geraldehegartner.com/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.