

Susanne Petz

Mit Liebe zum Wir

**Susanne Petz**

# **Mit Liebe zum Wir**

**Die transformierende Kraft  
der Selbstliebe**

**Edition Forsbach**

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

# **Edition Forsbach**

*Bücher mit Herz*

© Edition Forsbach, Bamberg 2023

[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)

Autorenfoto: © Andrea Weber

Fotos der Interviewpartner: © Pius Neumaier

Fimplakat: © K. D. J. Bock-Schroeder/Fritz Wagner

*„Wenn wir in der Gegenwart leben, können wir  
Vergangenheit und Zukunft verändern.“*

Thich Nhat Hanh



Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-202-4 (Print)

ISBN 978-3-95904-203-1 (E-Book)

# Inhalt

Einführung 9

## I. Wie ich mir ...

1. Leben im Rausch 17

2. Die Angst vor zu viel Liebe 48

3. Wege zu mir – Wege zum Wesentlichen 57

## II. ... so ich dir

4. Kontakt über den Gartenzaun 81

5. Wege zu dir – Wege zum Wesentlichen 103

Die Interview-Partner 127

## III. ... so wir uns

6. Wir sind berührbar 137

7. Wir leben unseren Sinn 148

8. Wir sind mutig 157

9. Wir halten Widersprüche aus 167

10. Wir sehen angstfrei in die Zukunft 177

## IV. Liebe als revolutionärer Weg

11. Gewaltfrei in die Zukunft 187

12. Anlässe aufgreifen 190

13. Auswirkungen deutlich machen 201

14. Alternativen verhandeln 213

## Einführung

|                    |            |
|--------------------|------------|
| <b>Ausblick</b>    | <b>224</b> |
| <b>Literatur</b>   | <b>228</b> |
| <b>Anmerkungen</b> | <b>230</b> |
| <b>Die Autorin</b> | <b>236</b> |
| <b>Der Film</b>    | <b>238</b> |
| <b>Danke</b>       | <b>239</b> |

Natürlich liegt mir das Schicksal und Wohlergehen des einzelnen Menschen am Herzen. Doch wenn es mir nur darum ginge, jedem einzelnen ein gesünderes, besseres und zufriedeneres Leben zu ermöglichen, hätte ich dieses Buch nicht geschrieben.

Als Coach unterstütze ich Interessierte bei ihrer persönlichen Entwicklung. Es ist schön für mich zu sehen, wie viel klarer und zuversichtlicher meine Coachees ihren Weg fortsetzen. Mit diesem Buch möchte ich den Blick für einen größeren Zusammenhang öffnen, neugierig machen und sensibilisieren für die transformierende Kraft, die gesunde Selbstliebe entfalten kann.

Transformierend! Das ist durchaus ernst gemeint. Meine These ist, dass der Selbstliebe eine Kraft innewohnt, die einen sowohl grundlegenden als auch unumkehrbaren Wandel nach sich zieht. Indem wir gesunde Selbstliebe leben, werden viele Selbstverständlichkeiten infrage gestellt, auf die wir uns in unserer Gesellschaft und in unserem Wirtschaftssystem stillschweigend geeinigt zu haben scheinen.

Die Selbstliebe öffnet uns dafür, Bestehendes und Gültiges zu hinterfragen und nach neuen, nachhaltigeren und gerechteren Lösungen für die drängenden Herausforderungen unserer Zeit zu suchen.

Die Kraft der Selbstliebe wirkt ganzheitlich. Sie ist nicht nur Türöffnerin für Sinn und Wachstum im Leben des Einzelnen, für die Entwicklung eines Wir im Privaten und im Arbeitsumfeld, sondern auch der entscheidende Schlüssel für unsere gesellschaftliche Entwicklung. Indem wir es wagen, in Präsenz zu leben – mit

Liebe für das, was gerade ist –, schaffen wir die Grundlage für eine die Gesellschaft transformierende Kultur.

Erika J. Chopich und Margaret Paul schreiben in ihrem Buch *Aussöhnung mit dem inneren Kind*: „Wenn wir ein besonders starkes und strömendes Gefühl der Liebe und Verbundenheit mit der ganzen Menschheit spüren, dann liegt der Grund darin, dass wir in uns selbst verbunden sind.“<sup>1</sup> Durch diese innere Verbundenheit entsteht ein Gefühl von Verantwortung und Verantwortlichkeit auch für das große Ganze, das den entscheidenden Impuls für Veränderungen geben kann.

Das Buch beginnt mit der Selbstentwicklung. Ich möchte Lust auf noch mehr Leben machen, dazu beitragen, dass du die Abenteuer des Lebens intensiver wahrnehmen, deine eigene Lebendigkeit in immer mehr Augenblicken des Tages spüren kannst. Es geht um Nähe zu dir selbst, deshalb habe ich mich dafür entschieden, dich zu duzen. Ich hoffe, das erscheint nicht übergriffig. Meine Überzeugung ist: Es ist deine Lebendigkeit, die dein Leben bereichern wird, dich gesünder und zufriedener auf dein Dasein wird blicken lassen. Darüber hinaus ist es deine Lebendigkeit, die deine Begegnungen mit anderen Menschen erfüllen, deine Zusammenarbeit mit anderen beseelen und unsere Weiterentwicklung als Gesellschaft vorantreiben wird.

Selbstliebe ist unsere Schlüsselkompetenz, wenn wir die Abenteuer des Lebens auskosten wollen. Das Wesen der Selbstliebe ist es, dass sie uns mutiger macht, den Sinn unseres Lebens zu entdecken und ihm zu folgen. Gesunde Selbstliebe lässt uns unsere Lebenszeit so wertvoll erscheinen, dass wir uns lieber dem Augenblick ausliefern, statt das Leben im Rausch an uns vorbeiziehen zu lassen (siehe *Teil I. Wie ich mir ...*).

Im Unterschied zu einer Vielzahl von Selbstliebe-Ratgebern ist die persönliche Entwicklung in dem vorliegenden Werk nur der erste Teil der Reise. In *Teil II. ... so ich dir* geht es um den Mut, echte Begegnungen und authentische Nähe mit anderen

Menschen zu riskieren. Selbstliebe entfacht die Sehnsucht, mich zu zeigen, mit allem, was mich ausmacht, und echte Nähe mit anderen entstehen zu lassen.

Im Mittelpunkt von *Teil III. ... so wir uns* steht meine Vision von einer besseren Welt: Wir sind berührbar und entdecken und leben so unseren Sinn. Selbstliebe lässt uns Ungehorsam wagen, wenn er uns wichtig erscheint. Dabei halten wir Widersprüche aus, denn wir sehen angstfrei in die Zukunft. Das Buch schlägt also eine Brücke von der Selbstentwicklung über die Wir-Entwicklung bis hin zur gesellschaftlichen Entwicklung.

Wir Menschen sind reaktionsfähige, dynamische, intelligente Wesen. Doch es braucht gesunde Selbstliebe, um zu wissen, dass es auf mich ankommt. So kann ich vertrauensvoll auf andere Menschen zugehen, mich öffnen, mich einlassen und mit anderen um die – im Sinne eines höheren Ziels, des Gemeinwohls – bessere Lösung und die Berücksichtigung möglichst vieler Interessen und Bedürfnisse ringen. Der Austausch, die Verantwortung, die Inspiration, die Kreativität und das gemeinsame Ringen um den richtigen Weg gestalten sich auf der Basis von innerer Klarheit und Ehrlichkeit als schöpferischer Prozess.

Im vierten Teil des Buches biete ich eine Methode für diesen schöpferischen Prozess an. Zugegeben, der Titel *Liebe als revolutionärer Weg* hört sich etwas kitschig an. Ich stolperte beim Lesen jedes Mal darüber. Und doch kam ich immer wieder zu dem Schluss, dass dieser Titel passend und damit unersetzbar ist. Revolutionär ist der Weg der Liebe, weil dieser Weg Schritte in eine wahrhaftigere Kommunikation beinhaltet, mit denen wir auch unser Gegenüber einladen können, mutiger zu werden und den eigenen Werten und Bedürfnissen mehr Gehör zu schenken.

Es geht darum, in der Begegnung mit anderen Menschen das zu äußern, was mir am Herzen liegt – auch dann, wenn es für mein Gegenüber schwierig sein könnte. Damit dies ein fruchtbarer Weg zu einem erfüllenden Miteinander wird, ist eine Haltung des Wohlwollens wichtig, die einer grundlegenden Menschenliebe entstammt – für die wiederum Selbstliebe die Basis bildet.

Der Weg, den ich hier beschreibe, dockt an die gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg an. Der Amerikaner hat dieses Konzept aufgrund seiner Arbeit mit Bürgerrechtlern entwickelt. Er unterstützte in den frühen 1960er Jahren Gemeinden, die die Rassentrennung an Schulen und anderen öffentlichen Einrichtungen überwinden wollten, mit Trainings zur Verbesserung der Kommunikation.

Später gründete Rosenberg in Texas das *Center for Nonviolent Communication*, um über die Bürgerrechtsbewegung hinaus noch mehr Menschen anzusprechen. Mit seiner Arbeit setzte er sich dafür ein, „liebvolle Beziehungen zu unseren Partnern, Ehefrauen, Ehemännern und Familien aufzubauen, ohne dass wir dabei unsere persönliche Integrität und unsere Werte aufgeben“.<sup>2</sup> Dafür braucht es neben Selbstliebe und Menschenliebe die Liebe für das, was gerade ist.

Mein Buch *Mit Liebe zum Wir* richtet sich an jeden erwachsenen Menschen, der eine latente Sehnsucht nach mehr Lebendigkeit verspürt – egal, ob dieses Gefühl sich gerade im beruflichen Alltag, in der Partnerschaft, in der Familie, mit Freunden oder schlicht im eigenen Körper zeigt. Wenn du zugleich das Gefühl hast, du müsstest etwas zu den notwendigen gesellschaftlichen Veränderungen beitragen, aber keine Idee, was das sein könnte, finden sich hier kleine, konkrete, sofort umsetzbare Hinweise zum eigenen Tun.

So wie vor jeder Veränderung die Auseinandersetzung mit dem *Jetzt* steht, möchte das Buch vor allem zur Reflexion anregen. Es ersetzt keine Therapie. Die im Text verstreuten Impulse zur Reflexion sind optisch hervorgehoben und somit auch später nachzulesen. Das Wissen, das ich hier zusammengetragen habe, entstammt meiner Selbsterfahrung und eigenen Therapien, meinen Aus- und Fortbildungen und meiner Arbeit als Coach.

Eingeflossen sind zusätzlich Elemente aus meiner ersten Arbeit zur Selbstliebe, ... *wie Dich selbst? Ein Dokumentarfilm über die revolutionäre Kraft der Liebe*, den ich zusammen mit Co-

Autor und Co-Regisseur Ralph Gladitz, mit dem Kameramann Pius Neumaier, von dem die Fotos im Buch stammen, und der Produktionsfirma DOMAR Film produziert habe. Den Menschen, die es gewagt haben, öffentlich mit uns über ihre Selbstliebe und die Bedingungen, unter denen sich diese in ihrem Leben mehr oder auch weniger entfalten konnte, zu reden, gilt meine Dankbarkeit. Ich freue mich, dass ich Zitate aus den Gesprächen, auch aus Teilen, die nicht in den Dokumentarfilm eingeflossen sind, hier verwenden darf.

Abgesehen von Teil III beginnt jeder Teil des Buches mit einem inhaltlichen Überblick. Alle Teile sind auch in anderer Reihenfolge lesbar, aber die emotionale Wirkung meiner Worte wird in der gedruckten Reihenfolge vermutlich am höchsten sein. Wie sehr es bei jeder Veränderung auf Emotionen ankommt, werde ich an den verschiedensten Stellen beschreiben.

Im ersten Kapitel *Leben im Rausch* habe ich exemplarisch mein eigenes Leben beschrieben; wie es war, bevor ich mit dem Schreiben dieses Buches begonnen habe. Dass ich vieles besser wüsste, heißt leider nicht, dass ich es auch besser mache. Das kennst du von dir selbst wahrscheinlich auch. *Des Schusters Schuhe* ... Ich bin eine Lernende, auch wenn ich andere Menschen seit Jahren dabei unterstütze, mehr Selbstliebe zu leben.

Natürlich waren es meist ganz andere Anliegen, mit denen diese Menschen zu mir kamen. Doch die Frage der Selbstliebe kam immer wieder ans Licht. Und eines Tages stach mir diese Tatsache so sehr ins Auge, dass ich beschloss, diesen Blick auf die Welt anhand von Film und Buch mit möglichst vielen anderen zu teilen und etwas von dem Glück, das mir dadurch geschenkt wurde, zurückzugeben.

Obwohl ich im ersten Beruf Journalistin bin und dies mein zweites Buch ist, war der Prozess des Schreibens von *Mit Liebe zum Wir* für mich eine ganz besondere und wichtige Erfahrung. Wichtig, weil ich die Worte wie im *Journaling*, einer Reflexionsmethode, aus mir herausfließen ließ. Das wirkte wie eine innere Klärung.

Besonders, weil ich es geschafft habe, in dieser Zeit nicht wie *im Rausch* zu leben, sondern jeden Tag mit einer Meditation und einer Runde Nordic Walking gestartet habe. Nach drei bis vier Stunden des Schreibens habe ich mir ein Essen zubereitet, und oft bin ich am Abend noch im See geschwommen.

Eine so lange Phase, in der ich kontinuierlich auf mein Wohlbefinden geachtet habe, erinnere ich in den letzten Jahren nicht. Diesen Modus der Selbstliebe werde ich mir erhalten!

Versprochen!

Susanne Petz

## I. Wie ich mir ...

*„Imagine all the people living for today“*

John Lennon



## Leben im Rausch

Wenn wir davon ausgehen, dass das kooperative Zusammenleben in einer Gesellschaft Offenheit benötigt, ein Aufeinander-Zugehen und Aussprechen dessen, was uns wichtig ist, dann liegt der Anfang dazu in uns selbst. Nur wenn wir uns selbst wahrnehmen, unser Handeln reflektieren und unsere Bedürfnisse kennen, verfügen wir über das Material, das Gespräche wahrhaftig macht.

Mit der Selbstentwicklung beginnt diese Reise vom Ich über das Wir bis zu unserem gesellschaftlichen Zusammenwirken. Ich möchte dazu anregen, die Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen, zu hinterfragen. Es geht um die innere Haltung, mit der wir uns und dem Leben begegnen. Im Laufe unseres Heranwachsens haben wir Strategien des Nicht-Spürens erlernt. Wir haben gute Gründe für diese meist unbewussten Verhaltensmechanismen. Hier zu beschreiben, wie wir das *Leben im Rausch* verbringen, soll keine Schuldgefühle in dir auslösen, deshalb beschreibe ich exemplarisch für uns alle in Ich-Form mein Leben im Rausch. Ich möchte damit für eine Veränderung wachrütteln, für einen Schritt näher zu mir, zu uns selbst.

„Unsere Welt ist voll von Süchtigen, die von etwas abhängig sind – von Alkohol, Drogen, Essen, Zigaretten, Arbeit, Fernsehen, Macht, Beziehungen, Religion, Bestätigung, Fürsorge, Sex, Zuneigung, Romantik – lauter Versuche, Sättigung und Befriedigung von außen zu erlangen.“

Diese Erkenntnis haben Erika J. Chopich und Margaret Paul ihrem Buch *Aussöhnung mit dem inneren Kind* vorangestellt – vor über dreißig Jahren. Gefühlt, wie die Wetterfrösche so schön sagen, haben wir uns seitdem nicht verändert. Ich kann mir kaum

vorstellen, dass es Menschen gibt, die sich in jedem dieser Aspekte völlig frei und unabhängig fühlen. Auch ich kann das nicht.

Unsere Methoden und Konzepte, wie wir Anerkennung im Außen erreichen, haben bis heute viel mit den zuvor genannten Süchten zu tun: Alles, was zählt, ist die Leistung (siehe *Startschuss: Aufstehen*, *Endlos-Marathon: Arbeiten*); Pausen sind überflüssig, Life is Action (siehe *Ohne Pause: Freizeit*); was nicht schnell geht, geht gar nicht (siehe *Die Falle: Geschwindigkeits-Flash*); Medienpräsenz ist ein Statussymbol; Ablenkung, Betäubung und Ersatzbefriedigungen in Form von TV/Internet/Social Media, Alkohol und Konsum machen uns das Leben leichter und Schlaf gilt als vergeudete Zeit (siehe *Weniger ist mehr: Schlafen*).

Der Sozialpsychologe Heiner Keupp spricht von einer „unaufhaltsamen Beschleunigungs-Dynamik“ und stellt die These auf: „Der gesellschaftliche und berufliche Fitness-Parcours hat kein erreichbares Maß, ein Ziel, an dem man ankommen kann, sondern es ist eine nach oben offene Skala, jeder Rekord kann immer noch gesteigert werden. Hier ist trotz Wellness-Industrie keine Chance, eine Ökologie der eigenen Ressourcen zu betreiben, sondern in einem unaufhaltsamen Steigerungszirkel läuft alles auf Scheitern und einen Erschöpfungszustand zu.“<sup>3</sup>

Einerseits sehe ich es nicht so schwarz wie Keupp, sonst würde ich dieses Buch gar nicht schreiben. Andererseits hat der Fitness-Parcours eine Nebenwirkung, die uns zusätzlich bei der Stange hält: Der Geschwindigkeitsrausch bedingt einen Mangel an Präsenz. Durch unsere Flucht aus der Gegenwärtigkeit kommt die Realität nicht so bedrohlich nah an uns heran. Zweifel und Ungereimtheiten belasten uns weniger.

Denn was nehmen wir unter diesen rauschhaften Bedingungen noch wahr? Was kommt so an uns heran, dass aus einzelnen Erlebnissen echte Erfahrungen werden, die wir mit anderen Erfahrungen vergleichen, sodass Impulse für Veränderung entstehen?

Bei den Recherchen zu dem Dokumentarfilm ... *wie Dich selbst?* ist mir ein weiterer Aspekt aufgefallen, der uns in Distanz zu uns selbst verharren lässt: Viele Menschen haben Angst, sich selbst zu viel Liebe zu geben (siehe *Die Angst vor zu viel Liebe*). Warum ist der Begriff Selbstliebe so negativ besetzt? Wie entsteht diese Angst? Kann es wirklich zu viel Selbstliebe geben?

Die *Wege zu mir* selbst und zum Wesentlichen sind keine geheimnisvoll verschlungenen Pfade, sie sind eigentlich ganz einfach: Der Schlüssel dazu liegt in der Entschleunigung, durch die Wahrnehmen erst möglich wird.

## Startschuss: Aufstehen

Abrupt beendet der Wecker die Nacht. Kein Gedanke an den letzten Traum oder die innere Frage, wie ausgeschlafen ich mich fühle. Dieses Klingeln wirkt auf mich wie ein Schalter, der gedrückt wird: und jetzt funktionieren! Alles, was zu tun ist, ist vom ersten Augenblick des Tages an wichtiger als meine sonstigen, zuweilen auch grundlegenden Gedanken und Gefühle. Eigentlich faszinierend, dass mein Hirn so dressiert ist, dass es auch im Halbschlaf sofort weiß, was Priorität haben soll.

Ich habe eine Verabredung mit dem Computer-Support, die Uhrzeit steht noch nicht fest. Ich möchte nicht, dass er mich vergisst und sein Haus verlässt, um andere Aufträge zu erledigen. Deshalb will ich sofort aus dem Bett springen, um ihn anzurufen. Doch halt. Die Rückenübungen sollte ich machen, sonst ist der Physiotherapeut, zu dem ich mittags fahren werde, genervt, weil mein Rücken mangels eigenen Engagements so gar nicht besser wird.

Manchmal mache ich auf dem Weg ins Badezimmer schon einen Schlenker zum Schreibtisch, um zu notieren, was ich heute auf keinen Fall vergessen möchte. Auch im Badezimmer habe ich die Minuten im Blick. Ich bade oder dusche jeden zweiten Tag. Das ist besser für Haut und Haare und kostet weniger Wasser und Energie und vor allem: weniger Zeit!