

Die *Kunst*, sich
selbst zu lieben
... ohne ein Egoist zu sein

Verwenden Sie auch so viel Energie darauf, ein guter Mensch zu sein? Sind Sie auch immer nett – zu anderen? Und was ist mit Ihnen selbst? So ein Leben kostet viel Kraft. Exklusiv in HAPPY WAY schreibt SchauspielerIn Ina Rudolph über ihren Ausweg: „Nur wenn ich mich selber lieben kann, kann ich auch anderen ein guter Freund sein“



Du Egoist!
Du bist selbstsüchtig! Rücksichtslos!
Alles dreht sich nur um Dich!
Das sind die schlimmsten Schimpfwörter, die man an den Kopf geknallt bekommen kann. Wer will denn ein Egoist sein? Nein, wir wissen, dass wir auf diesem Planeten alle zusammenhängen. Dass keiner ohne den anderen kann und dass wir ohne Mitgefühl einsam sind. Wir wissen, was gute und was schlechte Eigenschaften sind. Und so geben wir uns Mühe, gute Menschen, gut zu unserer Welt und zu anderen Menschen zu sein. Manchmal setzen wir uns dafür so sehr ein, dass wir vergessen, dass wir selbst auch ein Mensch sind. Zu sich selbst gut zu sein ist aus meiner Sicht unabdingbar, wenn man in der Lage sein will, dem Rest der Welt etwas Gutes zu tun.

Ich muss toll sein

Als ich noch nicht wusste, wie das geht, für mich zu sorgen, es aber unbedingt wollte, habe ich mich für dieses Ziel unheimlich angestrengt. Dadurch brauchte ich immer etwas mehr für mich. Mehr Raum, mehr Aufmerksamkeit, mehr Bestimmungsrecht. Und dann sagte man mir, ich sei egoistisch. Ich fiel aus allen Wolken. Wer? Ich??? Ich hatte eher das Gefühl, immer noch zu kurz zu kommen. Ich habe festgestellt, wenn ich mich selbst nicht liebe, suche ich immer nach einer Bestätigung von außen. Dann sollen die anderen mir Liebe geben. Sie sollen toll finden, was ich mache, meine Talente loben, sich mit mir über Erfolge freuen (auch wenn sie selbst gerade erfolglos sind) und meinen guten Geschmack bestätigen. Ich möchte, dass sie mir zuhören, wenn ich ein Problem habe (gern auch stundenlang) und ich erwarte, dass sie sich mit mir gegen Menschen verbünden, die nicht meiner Meinung sind. Ich bin hungrig nach Bestätigung, Aufmerksamkeit und Liebe. Das sind starke Drogen und nicht nur ich war davon abhängig. Solange ich meine Drogen bekam und meine Freunde/Bekanntnen/Partner mir gaben, was ich „brauchte“, war meine Welt in Ordnung. Aber wehe, wenn nicht. Habe ich meine Freunde auf diese Weise wirklich wie Freunde behandelt? Ich sah mal genauer hin. Wenn ich ehrlich war, ließ ich sie nicht in ihrem eigenen Tempo lieben, ich wollte immer auf sie einwirken, ich ließ sie auch nicht auf ihre eigene Art und Weise lieben. Es sollte alles so sein, wie ICH es brauchte. Ich stellte fest: In meinem ganzen Bemühen um eine gute Sache war ich zu mir selbst und

auch zu meinen Freunden nicht liebevoll. Das schmerzte. Und es führte nicht dazu, dass ich bekam, was sich wirklich gut anfühlte. In Gesprächen konnte ich nicht zuhören, solange ich noch dringend etwas von meinem Gegenüber brauchte. Ich konnte andere Menschen gar nicht sehen, wie sie waren, weil mein Blick von dem verstellt war, was ich von ihnen haben wollte. Davon konnte ich mich befreien. Wie schafft man es denn, gut zu sich selbst zu sein? Ist es möglich, sich selbst zu lieben, ohne ein Egoist zu sein? Auf dem Weg zu echter Selbstliebe habe ich meine belastenden Glaubensmuster ausfindig gemacht, die mich davon abhalten, mich selbst zu lieben. Was habe ich nicht alles geglaubt!
*Ich muss toll sein;
Ich muss mich entwickeln;
Wenn man einmal was angefangen hat, muss man das auch richtig machen;
Ich darf andere nicht vor den Kopf schlagen;
Die Welt sollte mich mögen;
Ich muss viele Freunde haben;
Ich muss mit gutem Beispiel voran gehen;
Ich muss Sport machen und fit sein;
Ich darf nicht fett werden;
Ich muss Bescheid wissen etc.*
Spüren Sie den Stress und den Druck, der in diesen Glaubenssätzen liegt? Eigentlich habe ich immer versucht, einem selbst gewählten Bild zu entsprechen, als wirklich das zu sein, was mich ausmacht, was ich bin. Es war wirklich gut gemeint, Freunde haben zu wollen und sich entwickeln zu wollen. Aber ist es mit solch einem Muss-Glaubenssystem überhaupt möglich zu lieben? Durch Stress zur Liebe? Geht das?

Ich denke nach

Ich habe alle meine stressigen Glaubenssätze darüber, wer ich sein müsste und was ich tun sollte, auf Herz und Nieren überprüft und festgestellt, dass ich all das eigentlich gar nicht glaube. Nach der Überprüfung war ich frei von dem Druck und dem Schmerz, der mit diesen „Aufgaben“ verbunden war. Endlich war der Weg frei. Endlich brauchte ich nur noch das zu sein, was ich sowieso schon bin. Das fühlt sich leicht und unbeschwert an. Die beste Methode, die ich kenne, um belastende Glaubensmuster zu überprüfen, heißt „The Work“ und wurde vor 28 Jahren von Byron Katie entwickelt. Im Grunde besteht „The Work“ aus 4 Fragen und einer Umkehrung. Um Ihnen ein Beispiel zu geben: Vor einigen Jahren hatte ich einen neuen Freund. Nach-

dem wir uns besser kannten, nahm er mich mit zu seinen Freunden. Natürlich hatte ich den Wunsch, von seinen Freunden gemocht zu werden. Der Wunsch wurde noch stärker, als ich merkte, dass sie sich eher gleichgültig verhielten. Ich war bei Ihnen eingeladen, saß dort am Tisch und mich stresste der Gedanke: Sie sollten mich mögen.

Die erste Frage der Work lautet:

Ist das wahr? Stimmt es, dass die Freunde meines Freundes mich mögen sollten? Die Überprüfung gelingt am Besten, wenn ich mir Raum und Zeit gebe und die Antworten einfach auftauchen lasse. Meine ehrliche, authentische Antwort war: Ja, das stimmt.

Die zweite Frage lautet:

Kann ich absolut sicher sein, dass das wahr ist? Hm, nun, da die Frage so absolut ist, bin ich mir nicht mehr sicher. Vielleicht ist es ja auch in Ordnung, wenn sie mich nicht mögen, oder nicht sofort total mögen? Diese Möglichkeit hatte ich vorher nicht gesehen und das fühlt sich schon besser an.

Die dritte Frage lautet:

Wie reagiere ich, was passiert, wenn ich diesen Gedanken glaube? Bei dieser Frage schaue ich mir an, welchen Stress dieser Gedanke auslöst, wenn ich ihm Glaube schenke. In dem Moment, wo ich bei den Freunden meines Freundes am Tisch sitze und will, dass sie mich mögen und sie tun das aber nicht so, wie ich es gern hätte, fange ich an zu schwitzen. Ich fühle mich unwohl, sage Sachen, um Ihnen zu gefallen, lobe die Einrichtung, die mir gar nicht gefällt und spüre, wie sich mir der Hals zuschnürt. Ich lache über einen Witz, den ich nicht lustig finde. Eigentlich verrate ich mich. Ich verliere mich, mag mich selbst nicht mehr, nur damit andere mich mögen. Das ist verrückt. Ihnen gegenüber bin ich nicht ehrlich, ich lüge sogar. Das ist nicht freundlich. Ich atme einmal gut durch, bevor ich mich der vierten Frage zuwende:

Wer wäre ich ohne den Gedanken? Ich würde dort sitzen und die Freunde verhalten sich so, wie sie sich verhalten, etwas reserviert und uninteressiert. Bei mir taucht aber nicht der Gedanke auf, dass sie mich mögen sollten. Wie wäre das? Ich lasse mir Zeit für die Antwort. Als erstes bemerke ich, dass ich dann weniger Druck hätte. Ich müsste sie nicht überzeugen, beeindrucken oder sonst irgendwie manipulieren. Das wäre leichter. Und auch respektvoller Ihnen gegenüber.

Ohne diesen Gedanken müsste ich mich nicht so anstrengen. Ich könnte einfach ich sein und den Dingen ihren Lauf lassen. Ob sie mich nun mögen oder nicht. Das wäre schön. Außerdem



liegt es auch nicht wirklich in meiner Hand, ob sie mich mögen. Wenn ich nicht glaube, dass mich die Freunde meines Freundes mögen sollen, fühle ich mich frei und kann es genießen, bei ihnen zu Gast zu sein. Nachdem ich die vier Fragen beantwortet habe, kann ich schauen, ob das Gegenteil dessen, was ich geglaubt habe, nicht auch wahr sein könnte. Wenn der Verstand etwas fest glaubt, verfällt er in eine Art Tunnelblick und sieht nur noch Beispiele für das, was er glaubt. Ich lasse Ihnen diese freie Wahl und das fühlt sich auch richtig und liebevoll an. Ach ja, ich atme auf. Mich selber gern haben liegt auch in meiner Hand, ist also machbar. Mit dieser Selbstüberprüfung komme ich gut in Kontakt mit dem, was mich nährt, was mir guttut und was ich selbst für mich tun kann, ohne mich von anderen abhängig zu machen. Wenn ich mich selber lieben kann, kann ich auch anderen ein guter Freund sein. Ich glaube, erst mit Selbstliebe kann ich in einem echten, gleichberechtigten, offenen und liebenden Kontakt mit anderen sein. Wie fühlt es sich denn an, sich zu verurteilen? Wie fühlt es sich an, sich nicht richtig, so wie ich bin? Oder nicht gut genug? Nicht liebenswert? Welchen Stress lösen diese Glaubenssätze in Ihnen, liebe(r) Leser(in), aus?

Ich bin befreit

Das mag auf den ersten Blick absurd klingen, jeder Mensch möchte gemocht werden. Und dennoch – in der Situation mit den Freunden meines neuen Freundes am Tisch – ist es auch wahr, dass sie mich nicht mögen sollten? Ich lasse mir Zeit, ein Beispiel dafür zu finden. Das Gegenteil zu denken, das ist am Anfang ungewohnt. Ein Beispiel dafür, dass diese Umkehrung auch wahr ist, ist, dass mich seine Freunde selbstverständlich nicht mögen sollen, wenn sie es nicht auf natürliche Weise tun. Ich will das nicht erzwingen. Ein weiteres Beispiel ist, dass ich mich nicht dafür verbiegen will. Wenn sie mich mögen, sollen sie auch MICH mögen und nicht irgendein verzerrtes Bild, welches ich ihnen vorspiele. Als drittes fällt mir ein, dass meine Beziehung zu meinem Freund noch jung ist und ich ja noch nicht weiß, ob ich jetzt schon engere Freundschaften in seinem Freundeskreis pflegen möchte.

Eine weitere Umkehrung von meinem stressigen Glaubenssatz wäre: *Ich sollte sie mögen.* Das stimmt auch. Wenn ich Ihnen etwas vor-

spiele, ist das erstens nicht freundlich von mir und zweitens kann ich nicht sehen, wer sie eigentlich sind. Meine Aufmerksamkeit liegt ja darauf, dass sie mich mögen sollen. An dieser Stelle springt mir die dritte Umkehrung ins Auge: *Ich sollte mich mögen.* Ja, ich sollte mich mögen, so wie ich bin. Das fühlt sich gut und richtig an. Ich kann locker lassen. Wenn ich mich selbst mag, dann bin ich immer und überall richtig und andere Menschen haben die Chance, MICH zu mögen oder auch nicht. Ich lasse Ihnen diese freie Wahl und das fühlt sich auch richtig und liebevoll an. Ach ja, ich atme auf. Mich selber gern haben liegt auch in meiner Hand, ist also machbar.

Mit dieser Selbstüberprüfung komme ich gut in Kontakt mit dem, was mich nährt, was mir guttut und was ich selbst für mich tun kann, ohne mich von anderen abhängig zu machen. Wenn ich mich selber lieben kann, kann ich auch anderen ein guter Freund sein. Ich glaube, erst mit Selbstliebe kann ich in einem echten, gleichberechtigten, offenen und liebenden Kontakt mit anderen sein. Wie fühlt es sich denn an, sich zu verurteilen? Wie fühlt es sich an, sich nicht richtig, so wie ich bin? Oder nicht gut genug? Nicht liebenswert? Welchen Stress lösen diese Glaubenssätze in Ihnen, liebe(r) Leser(in), aus? MIT diesen Gedanken bin ich einsam. Da können noch so viele Menschen um mich herum sein. OHNE diese stressigen Gedanken kann ich auf mich selber achten und freundlich mit mir sein. Damit ist mein Grundbedürfnis nach Liebe befriedigt und meine Aufmerksamkeit kann sich wieder auf anderes richten, zum Beispiel auf andere Menschen. Wenn auch Sie den Weg von Selbstkritik zu gesunder Selbstliebe gehen möchten, kann ich Ihnen „The Work“ ans Herz legen. Jeder Mensch kann diese Methode lernen und immer, wenn Stress auftaucht, für sich anwenden. Alles, was es dafür braucht, ist die Bereitschaft, es zu wollen.



„Ich habe meine Wahrheit gefunden“

Das intime Gespräch: Ina Rudolph über Leben, Lieben und Loslassen

Sie haben als Schauspielerin unter anderem bei „In aller Freundschaft“ und „Hinter Gittern“ mitgespielt. Da scheint der Weg zu spirituellen Themen sehr weit ...

Schauspielen war für mich auch ein Prozess der Selbsterkenntnis. Ich schöpfe ja nur aus mir. Was ich in mir selbst nicht finden kann, kann ich auch nicht darstellen. Und schauen Sie mal, Hannes Jaenicke zum Beispiel beschäftigt sich mit Themen, wie wir unsere Erde schützen können und Sylvia Leifheit hat eine Gebrauchsanweisung für ein bewusstes Leben geschrieben. So weit liegen Schauspielerei und spirituelle Themen gar nicht auseinander.

Die Basis Ihrer Arbeit ist „The Work“ von Byron Katie. Können Sie in wenigen Sätzen erklären, worum es dabei geht?

Unser Lebensgefühl hängt maßgeblich davon ab, welchen Gedanken wir glauben. Das wussten schon Weisheitslehrer aller Zeiten und die Hirnforschung konnte es jetzt auch beweisen. Wenn ich negative Glaubenssätze in mir trage, führt das zu negativen Gefühlen wie Angst, Wut, Trauer oder Einsamkeit. Diese negativen Glaubenssätze hinterfragen wir in der Work mit vier Fragen und schauen uns auch das Gegenteil dessen an, was wir geglaubt haben. Wenn ich meinen negativen Gedanken keinen Glauben mehr schenke, lassen sie mich los. Und mit den negativen Gedanken verschwinden auch die negativen Gefühle.

Hat Sie ein persönliches Problem zu „The Work“ gebracht?

Ich habe mich als Kind immer sehr eingequetscht gefühlt. Da war viel Müssen und wenig Dürfen. Ich hatte angenommen, das sich das allein durch das Erwachsenwerden verliert. Als die „Quetsche“ mit 30 immer noch da war, bin ich losgezogen um nach Lösungen zu suchen und dabei auf „The Work“ gestoßen.

Bei „The Work“ geht es ums Loslassen. Was war für Sie persönlich am allerschwersten loszulassen?

Meine Identifikation mit meinem Schauspielberuf. Ich hatte in dem Bereich sehr viele stressige Gedanken, was ich alles tun muss, um gut im Geschäft zu sein. Ich muss ein Netzwerk bauen, ich muss zu einflussreichen Leuten Kontakte halten, auch wenn ich die gar nicht mag, ich darf nicht aufmucken usw. Und ich konnte mir nicht vorstellen, nicht mehr als Schauspielerin zu arbeiten. Ein Gegenteil von „Ich muss Schauspielerin sein“ hieß: Ich muss ich sein. Das war für mich viel wahrer. Mit allem Risiko, was dazu gehört. Dass ich vielleicht keine Aufträge mehr bekomme, wenn ich so bin, wie ich bin; und dass mich vielleicht niemand mehr mag. Durch eine Work habe ich verstanden, dass Ich-sein das wichtigste für mich ist. Alles andere kommt danach.

Sie haben mal geschrieben: „Um die Liebe dreht sich alles im Leben.“ Wie findet man denn die große, wahre Liebe?

Ich glaube, in dem man sich nicht verdreht.

Ich kenne viele Paare, wo einer irgendwann angefangen hat, es dem anderen Recht zu machen. In der Hoffnung, dadurch mehr Liebe zu bekommen. Der Partner will aber meist gar nicht, dass es immer nach seiner Nase läuft und kann mit dem anderen, der sich selbst aufgegeben hat, nach einer Weile nichts mehr anfangen. Bei sich selbst bleiben, sich selbst lieben, ist aus meiner Sicht die Voraussetzung. Aber keine Garantie.

Mussten Sie selber lange suchen – nach Liebe und Glück?

Ach ja, gefühlt war es schon lange. Ich habe, wie so viele Menschen, lange in äußeren Umständen mein Glück gesucht, in anderen Menschen, der Arbeit, Vergnügungen oder Geld. Aber da ist es ja nun mal nicht zu finden.

Ist es überhaupt möglich, stressige Gedanken und Glaubensmuster komplett abzulegen?

Ja. Einiges, was mich früher gestresst hat, glaube ich heute einfach nicht mehr. Ich habe meine Wahrheit entdeckt und kann nicht mehr zurück. Und dann gibt's ein paar Dauerbrenner, die muss ich mir immer wieder mal anschauen.

Lebe ich dann nicht in einer Kunstwelt und mache mir etwas vor?

Wo ist denn die echte Welt? In unseren Gedanken doch nicht. Da hängen wir entweder in der Vergangenheit, die unwiderruflich vorbei ist oder in einer Zukunft, von der wir nicht wissen können, ob sie so eintritt, wie wir uns das ausmalen. Und meistens merken wir uns nicht die Fakten von Begebenheiten, sondern unsere Bewertung dessen. Das Meiste, was mir Stress bereitet, entspringt auch nur meinen Gedanken, ist eine Vorstellung, eine Kunstwelt. Manche Leute sagen, alles positiv zu sehen sei Gehirnwäsche. Und ist alles negativ zu sehen nicht Gehirnerschütterung?

Ihnen scheint Erfolg im Beruf nicht mehr so wichtig zu sein ...

Ich halte es jetzt eher mit dem Zen. Ich mache etwas, was ich liebe und was anderen Menschen nützt. Der Rest fügt sich von allein.

Aber braucht nicht jeder Anerkennung?

Ja, genau das ist eine der Quellen von Unglück. In der Work nennen wir es: die Suche nach Anerkennung, Liebe und Wertschätzung. Ich suche ja nur nach diesen Dingen, wenn ich sie gerade nicht bekomme. In einem bedürftigen Stadium um Liebe zu betteln, kann schon sehr weh tun. Wer hat das nicht schon erlebt? Und gerade dann hat meistens keiner Lust, mir das zu geben, was ich scheinbar brauche. Wie wäre es denn, wenn wir das nicht brauchen würden? Andere Menschen dürften mir Anerkennung und Liebe schenken, wann immer ihnen danach ist und in diesem Moment empfangen und freue ich mich. Und in der restlichen Zeit bin ich bei mir und suche nicht im Außen. Dann hört die ganze Bedürftigkeit auf und ich mache anderen keinen Stress damit, was sie mir bitteschön alles geben sollen.

Frau Rudolph, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Was bedeutet für Sie ...

Glück? Ich hechle nicht mehr den kurzen Glücksmomenten hinterher, die mich auf Wolkesieben katapultieren. Ich weiß, von da kann ich leicht herunterfallen. Für mich ist Glück, dass ich das Leben genießen kann, mit allem, was es mir anbietet. Jeden Tag, jede Minute. Ich habe nun noch wenig Angst und muss mich ergo nicht mehr verstecken oder verbiegen.

Gesundheit? Durch „The Work“ komme ich gut in Kontakt mit mir, kann spüren, was mein Körper braucht. Ich bin nicht zugekleistert von lauter stressigen Gedanken und kann für mich sorgen. Durch meinen freien Geist komme ich auf Ideen, was ich für mich und meine Gesundheit tun kann.

Genuss? Genuss lauert überall. Der Windhauch, der mich gerade streift, das Haus, auf das meine Augen sich richten, ein überraschender Anruf, fester Boden unter den Füßen, die Muskeln, die sich anspannen, wenn ich meine Treppenstufen nach oben steige ... Alles ist da, wenn ich die Fähigkeit habe, es wahrzunehmen. Immerzu und überall gibt es etwas zu genießen. Besonders das Glas Rotwein am Abend ...

FOTO: 133 RTT 46; FOTOLIA, ZVG, GETTY IMAGES (2)



Das ist Ina Rudolph

Ina Rudolph (44) hat zwanzig Jahre als Model und Schauspieler gearbeitet, war in vielen Fernsehserien und Filmen zu sehen. Dann entdeckte sie ihr Schrebertalent, hat mittlerweile drei Bücher veröffentlicht und schreibt gerade ihr viertes.

Ein großer Erfolg ist ihr Buch „Ich will ja loslassen – doch woran halte ich mich dann fest?“; in dem sie unterhaltsam Kurzgeschichten über ihre Arbeit mit „The Work“ von Byron Katie berichtet. Seit elf Jahren arbeitet sie selbst mit der Methode und sagt von sich, dass ihr Leben freier, leichter und schöner geworden ist, seit sie ihren stressigen Gedanken nicht mehr glaubt.

Nunmehr sechs Jahre hilft sie anderen Menschen in Einzelsitzungen und Seminaren, damit es ihnen auch so geht.

Mehr Infos: www.inarudolph.de

Mehr über diesen Autor erfahren Sie auf www.vigeno.de

