

PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Sandra Koch/ Rolf von Berg



Die Kunst der **Selbstliebe**



Inhaltsverzeichnis

Das Geschenk der Liebe	3
Die Quelle der Kraft.....	9
Sechs Glaubenssätze eines Gewinners.....	12

Das Geschenk der Liebe

Obwohl alle Welt von Liebe spricht, haben wohl die wenigsten Menschen eine Vorstellung davon, was dieses Wort wirklich bedeutet.

Kein Wunder – denn in aller Regel wird mit diesem Begriff nur das verbunden, was uns in Liedern und Gedichten, Filmen und Romanen als „*Liebe*“ verkauft wird: Herz, Schmerz, Schmetterlinge im Bauch und jede Menge Gefühl.

Alles Liebe oder was?

Wenn wir von Liebe sprechen, reden wir meistens über völlig unterschiedliche Dinge. Die einen verstehen unter Liebe die Zuneigung, die sie für einen anderen empfinden. Andere meinen eher die Verbundenheit mit diesem. Wieder andere sprechen von Liebe, wenn sie den anderen toll finden oder sich zu ihm hingezogen fühlen.

Manche sprechen auch von Liebe, wenn sie sich im Beisein eines anderen geborgen, zu Hause oder beschützt fühlen. Oder sie empfinden es als Liebe, wenn sie den anderen als genauso wichtig oder gar wichtiger empfinden als sich selbst.

Liebe ist mehr als ein Gefühl

Die meisten Menschen glauben, dass ihre Gefühle füreinander die wahre Liebe ausmachen. Dabei handelt es sich aber weniger um Liebe als vielmehr um Verliebtheit – um ein vergängliches Gefühl, das sich vor allem in Herzklopfen und Sehnsüchten zeigt. Liebe ist jedoch mehr als nur ein Gefühl, das wie im Rausch kommt und wieder verfliegt.

Echte Liebe ist mehr als die Summe aller Gefühle, die zum Verliebtsein gehören. Es ist Liebe, die nicht an Erwartungen, Forderungen und Erfüllung von Wünschen gebunden ist. Eine Liebe, die an keine Bedingung geknüpft ist und zu der fast keiner von uns fähig ist.

Liebe ohne Bedingungen?

Die meisten von uns wissen nicht einmal, dass es so etwas wie bedingungslose Liebe gibt. Wie könnten wir auch? Wir sind nur zu der Liebe fähig, die wir selbst erfahren haben.

Wir haben bereits in frühester Kindheit gelernt, dass Mama und Papa uns nur lieb haben, wenn wir brav sind, wenn wir unser Bestes geben und so weiter. Wir haben erfahren, dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist. Wir müssen sie verdienen, wir müssen ihrer wert sein.

Wir haben nicht gelernt, einen Menschen um seiner selbst zu lieben, sondern immer nur, weil er uns gewisse Bedürfnisse und Wünsche erfüllen soll.

So empfinden wir Zuneigung und Liebe für einen anderen meistens nur so lange, wie dieser uns das gibt, was wir möchten. Bekommen wir nicht mehr, was wir uns erhofft haben, verwandelt sich unsere Liebe schnell in Enttäuschung oder sogar in Hass.

Unsere frühen Bezugspersonen, vor allem Eltern und Erzieher, haben unser Bild von der „egoistischen“ Liebe geprägt. Liebe ist für uns nur möglich, wenn wir die von uns gestellten Bedingungen erfüllt sehen – in Wirklichkeit also gar nicht.

Lieben Sie sich selbst?

Wie gut können Sie sich eigentlich leiden? Die meisten von uns haben nie gelernt, sich selbst besonders gern zu haben, geschweige denn sich echt zu mögen oder gar zu lieben. Manche glauben sogar, dass es verboten ist. Haben sie doch als Kinder etwas völlig anderes gelernt.

Sich selbst zu lieben ist, wenn schon nicht unmoralisch, dann doch zumindest verwerflich und total daneben. Oder? Sich selbst lieben zu dürfen, zu können, ja vielleicht sogar zu sollen, das passt nicht in unser Bild von Liebe. Und überhaupt, sich selbst lieben – was heißt das? Wie mache ich das? Und was habe ich davon?

Sich selbst zu lieben, hat weder mit rücksichtslosem Egoismus noch Selbstüberschätzung etwas tun. Selbstliebe hat auch wenig mit Selbstverliebtheit gemein, ist aber eng verwandt mit Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Es ist mehr ein Bewusstseinszustand als ein Gefühl.

„*Mich selbst lieben*“ heißt in erster Linie, mich so anzunehmen, wie ich bin – mit allen meinen guten Eigenschaften und allen meinen Schwächen und Fehlern. Es bedeutet, all das an mir lieben zu können, was zu meinem Ich gehört.

Ich liebe und achte mich selbst – in jeder Situation und unabhängig von meiner Verhaltensweise. Warum? Ganz einfach, weil ich es mir wert bin.

Selbstliebe gründet in dem Erkennen und dem Bewusstwerden unseres eigenen Wertes als Individuum. Ein Wert, der nicht darauf gründet, was und wie viel wir besitzen und leisten, welche Fähigkeiten und Talente wir besitzen oder nicht, was andere von uns denken und halten oder nicht.

Vielen von uns ist die Wertschätzung der eigenen Person – so sie jemals vorhanden war – zusammen mit dem letzten Funken von Selbstachtung über der Liebe zum Alkohol verloren gegangen.

Doch egal wie schlimm wir einmal behandelt worden sind oder uns selbst behandelt haben – wir können unsere Selbstachtung wieder gewinnen. Wir haben die Möglichkeit zur Selbstliebe.

Liebe und Selbstliebe sind Geschwister, die von alleine wachsen, wenn wir sie lassen. Es sind Geschenke, die das Leben für uns bereit hält, wenn wir uns ihm öffnen. Je bedingungsloser wir lieben, um so mehr Liebe bekommen wir geschenkt.

Liebe ist für alle da

Liebe ist eine Einstellung zum Leben. So wie wir in anderen Bereichen unsere Einstellung zum Leben ändern können, können wir auch unsere Einstellung zur Liebe ändern.

Wie? Ganz einfach, indem wir uns für die bedingungslose Liebe öffnen. Wir müssen sie uns nicht erst verdienen. Wir müssen sie nicht lange suchen und auch nichts Besonderes tun, um sie zu erfahren. Wir müssen sie nur erkennen und zulassen.

„*Liebe müssen wir nicht verdienen, wir bekommen sie geschenkt.*“ So etwas können wir lesen oder hören und dabei denken „*Ja, das stimmt*“ oder „*Ja, gut möglich. Kann sein...*“. Aber es berührt uns nicht. Es bewirkt nichts in uns, so lange wir es selber nicht wirklich erfahren, nicht spüren.

Liebe ist für jeden im Überfluss da. Und sie ist jetzt da! Wir leben inmitten der Liebe. Wenn wir offen sind für die Liebe, fließt sie ungehindert durch uns.

Liebe mag aus den erstaunlichsten Quellen kommen. Zuerst kommt sie aus uns selbst. Wir können uns hier und jetzt, direkt und ganz ohne Bedingung für die Liebe öffnen – für eine Liebe, die keine Grenzen kennt – für die bedingungslose Liebe zu andern und zu uns selbst.

Mein Tipp: Wenn Ihnen etwas an Ihnen liegt, dann befreien Sie sich von allem Ballast, allen negativen Gedanken und überholten Einstellungen, die der Liebe zu Ihnen selbst und anderen im Weg stehen. Wer bedingungslos lieben kann, ist mit sich und der Welt im Reinen.

„Liebe ist in erster Linie
die Liebe zu sich selbst.“
Deepak Chopra

Übung: Selbstliebe

Nur wer sich selbst liebt, kann die Welt und andere lieben. Folgende kurze und einfache Übungen helfen Ihnen, sich der Liebe – ohne Wenn und Aber – zu öffnen und sie weiter auszubauen:

Spiegelübung 1

Nehmen Sie einen Spiegel, besser noch stellen Sie sich vor den Spiegel und schauen Sie in Ihr Gesicht! Schreiben Sie auf, was Sie denken und fühlen.

Was lesen Sie in Ihrem Gesicht? Freude oder Enttäuschung? Vertrauen oder Misstrauen? Sympathie oder Ablehnung? Liebe oder Hass?

Nach wenigen Minuten können Sie schon einige Rückschlüsse ziehen, ob und wie weit Sie sich selbst mögen und annehmen können.

Schauen Sie Ihrem Spiegelbild jetzt direkt in die Augen, schenken Sie ihm ein Lächeln, sprechen Sie es mit Ihrem Vornamen an und sagen ihm ganz einfach nur: *„Hey, du bist echt okay!“ „Du bist super!“ „Ich mag dich!“*

Wenn Sie mögen, können Sie sich auch nackt vor den Spiegel stellen, Ihren Körper leicht berühren oder streicheln und zu sich selbst sagen: *„Ich liebe mich so wie ich bin.“*

Wetten, dass diese kurze Übung – so erstaunlich es auch sein mag – auch dann wirkt, wenn Sie von dem, was Sie sagen, (noch) nicht so richtig überzeugt sind. Sie wirkt umso mehr, je öfter Sie die Übung wiederholen. Sie werden sehen, es lohnt sich!

Spiegelübung 2

Schreiben Sie auf den Spiegel kurze Sätze wie: „*Ich bin eine liebenswürdige Person*“, „*Ich liebe mich und werde geliebt*“ oder „*Ich bin ich und liebenswert*“.

Ähhh? Sie fragen sich, was das soll? Probieren Sie es einfach aus – auch wenn Sie das komische Gefühl haben, sich mal wieder selbst zu belügen.

Sie werden diese Sätze jeden Morgen lesen und irgendwann merken, dass sie der Wahrheit entsprechen.

Übung: Liebesbrief an mich

Eine ebenso einfache wie effektive Übung ist, in einer ruhigen Minute aufzuschreiben, was Sie an sich selbst gut finden – Äußerlichkeiten und Werte, die Sie an sich mögen

Wenn Sie alles aufgeschrieben haben, lesen Sie es sich laut vor und freuen Sie sich daran. Immer und immer wieder!

Oder (lachen Sie jetzt nicht!) schreiben Sie einfach mal einen Liebesbrief an sich selbst! Ganz altmodisch auf Papier, mit Stift und ganz viel Herz. Es wird Ihnen gut tun.



Die Quelle der Kraft

Wir alle müssen manchmal Dinge tun, die beängstigend oder schmerzlich sind. Manchmal müssen wir einen Schritt wagen, der uns fast unmöglich erscheint. Da kann es nicht schaden, wenn wir uns auf eine Quelle zurückbesinnen, die seit jeher den Menschen Kraft gegeben hat. Es ist der Glaube.

Was ist Glaube?

Wenn es um die Frage des Glaubens geht, hat wohl jeder von uns seinen eigenen persönlichen Standpunkt. Der sei ihm auch gegönnt.

Jeder kann und soll glauben, was er will. Aber jedem sollte auch klar sein, dass der Glaube eine entscheidende Rolle in seinem Leben spielt – ob er will oder nicht.

Es gibt tausend Dinge, die wir nicht sehen, beweisen oder wissen können. Wir müssen sie einfach glauben. Glauben heißt also zuerst einmal ganz einfach, Dinge zu akzeptieren und als wahr anzunehmen, die wir mit unseren Sinnen nicht erfassen können.

Glauben heißt aber auch Vertrauen – zum Beispiel darauf zu vertrauen, dass sich unsere Hoffnungen und Erwartungen, die wir an unseren Glauben knüpfen, erfüllen.

Aber ist Glaube wirklich nur etwas, das wir uns erhoffen, was wir aber nicht genau wissen? Ist Glaube eine „*Einbildung*“, die erst da anfängt, wo der Verstand aufhört.

Nein! Wir müssen den Verstand nicht an der Garderobe abgeben, wenn wir das Wagnis des Glaubens eingehen.

Glauben braucht Wissen

Glauben wird manchmal als Gegensatz zu Wissen verstanden. Doch Glauben ist kein Ersatz für Wissen. Und Wissen macht Glauben nicht überflüssig. Es sind zwei verschiedene, sich ergänzende Methoden, die Wirklichkeit zu begreifen.

Wissen und Glauben brauchen einander. Wissen ohne Glauben birgt die Gefahr, sinnlos und unmenschlich zu werden. Dort, wo unser Wissen nicht mehr weiter hilft, sagt uns unser Glaube, was wir tun und lassen müssen, was richtig oder falsch ist.

Glauben ohne Verstand ist ebenso naiv wie gefährlich. Zu einem „vernünftigen“ Glauben gehört, dass wir das Geglaubte durchdenken, überprüfen und erfassen, was es für unser Leben bedeutet.

Wir müssen abwägen, ob es gute Gründe für unseren Glauben gibt, und ob sich für uns lohnt, unser Leben darauf aufzubauen. Die Wirkung des Glaubens erfahren wir, wenn wir ihn wagen und zur Grundlage unseres Lebens machen.

Alle entscheidenden Fragen in unserem Leben sind letztendlich Fragen des Glaubens, den wir entwickeln, und der Überzeugungen, die wir in uns tragen.

Die Antworten erhalten wir, wenn wir nach unserem Glauben und unseren Überzeugungen handeln.

Glauben wirkt immer

Nun gibt es Menschen, die von sich behaupten, an nichts zu glauben, und alles rational erklären zu können. Bei dem vergeblichen Versuch sich einzureden, dass sie an nichts glauben, merken diese Menschen nicht einmal, dass sie glauben.

Jeder, der denkt, glaubt – auch wenn es oft nur aus Trotz das Gegenteil von den Dingen ist, von denen andere überzeugt sind.

Kein Mensch kann existieren, ohne zu glauben. Selbst Aberglaube und Unglaube sind eine Art Glauben. Solange wir leben, glauben wir – und umgekehrt.

Warum konzentrieren sich alle großen Religionen und Sekten und Völker auf den Glauben? Weil sie wissen, dass es funktioniert. Es ist egal, was wir glauben und woran wir glauben – Glaube wirkt immer.

Wir können an einen Talisman glauben, an das goldene Kalb oder an eine heilige Kuh, an eine Statue oder ein Idol, an einen Führer oder an einen Gott – je stärker der Glaube ist, desto wirksamer ist er. Wir leben, was wir glauben.

Der Glaube an uns selbst

Natürlich hat jeder von uns die Freiheit zu glauben, was er will. Niemand kann uns – außer vielleicht durch eine jahrelange Gehirnwäsche – zu einem „*blinden*“ Glauben zwingen.

Aber wir selbst können jenseits von jeder Philosophie, Weltanschauung oder Religion einen Glauben aufbauen, der Berge versetzt – den Glauben an uns selbst.

Auf der ganzen Welt gibt es keine einzige Lebensphilosophie, der zufolge ein Mensch etwas erreichen kann, wenn er nicht an sich selbst glaubt. Nennen Sie mir einen Grund, weshalb es bei Ihnen anders sein sollte!

Mein Tipp: Sie müssen nicht an ein Horoskop oder einen Weihnachtsmann, nicht an eine kosmische Ordnung und auch nicht an einen Gott glauben. Aber glauben Sie wenigstens an sich selbst, sonst tut es keiner!

„Wenn es einen Glauben gibt,
der Berge versetzen kann,
so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“
Marie von Ebner-Eschenbach

Sechs Glaubenssätze eines Gewinners

Ich glaube daran, dass ich ständig dazulerne.

Ich glaube daran, dass ich innerlich wachse.

Ich glaube daran, dass ich zur richtigen Zeit die richtigen Ideen habe.

Ich glaube daran, dass ich immer die nötige Kraft habe, mein Ziel zu erreichen.

Ich glaube daran, dass ich mich von Tag zu Tag verbessere und damit auch mein Leben.

Ich glaube an mich und meine Ziele.