

Iris Seidenstricker



DER
KLEINE
TASCHEN
COACH

Selbstliebe

Der Schlüssel zu einem
glücklichen Leben



des Tages zu stürzen.

Noch ein Tipp: Üben Sie die Rituale allein. Wenn Sie noch unsicher dabei sind oder sich sogar ein wenig albern vorkommen, ist Publikum, das Sie vielleicht belächelt, nur störend. Berichten Sie anderen erst von Ihren Erfahrungen, wenn Sie davon überzeugt sind, dass Ihnen die Rituale guttun.



Alle Liebe dieser Welt ist auf Eigenliebe gebaut.

Meister Eckhart

Als ich mich selbst zu lieben begann

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, genau richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich, das nennt man *Vertrauen*.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnzeichen sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das nennt man *authentisch sein*.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie verletzend es ist, jemandem meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich weiß, dass weder die Zeit reif noch der Mensch dazu bereit ist und obwohl ich selbst dieser Mensch bin. Heute weiß ich, das nennt man *Selbstachtung*.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen, und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man *Reife*.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mir selbst die Zeit zu stehlen, indem ich grandiose Projekte für die Zukunft entwickelte. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Tempo. Heute weiß ich, das nennt man *Ehrlichkeit*.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund

für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus, aber heute weiß ich, das ist *Selbstliebe*.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt, das nennt man *einfach sein*.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo *alles* stattfindet. So lebe ich heute jeden Tag und nenne es *Vollkommenheit*.

Als ich mich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Verstand armselig und krank machen kann. Als ich ihn jedoch mit meinem Herzen verband, wurde er ein wichtiger Partner. Diese Verbindung nenne ich heute *Herzensweisheit*.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich, *das ist* das Leben!

Charlie Chaplin zugeschrieben (angeblich verfasst an seinem 70. Geburtstag, 16. April 1959)



*Die wichtigste Erkenntnis meines Lebens ist die, dass
wir in einem liebenden Universum leben.*

Albert Einstein

Das Beste und meiste muss jeder sich selber sein und leisten. Je mehr nun dieses ist und je mehr demzufolge er die Quellen seiner Genüsse in sich selbst findet, desto glücklicher wird er sein.

Arthur Schopenhauer

Gut für uns sorgen

Einleitung

Haben Sie schon einmal eine Pflanze gehabt, um die Sie sich in besonderer Weise gekümmert haben? Vielleicht einen kleinen Tomatenstrauch, von dem Sie allen Schaden fernhielten und den Sie regelmäßig gegossen haben, bis er Ihnen schließlich die erste Tomate für das Abendbrot schenkte? Dann wissen Sie, wie es sich anfühlt, sich um das Wohlergehen von etwas zu sorgen und Freude an dessen Wachstum und Gedeihen zu haben. Wenn Sie Kindern, anderen Menschen oder auch Tieren in inniger Beziehung verbunden sind, sowieso.

Aber kennen Sie dieses Gefühl auch in Bezug auf sich selbst? Vielen Menschen ist dies nämlich nicht so vertraut. Sie schieben die Verantwortung für das eigene Wohlergehen auf andere oder auf das Schicksal ab. Was bequem ist und viele Vorteile hat – wenn man selbst nicht für etwas zuständig ist, muss man sich auch nicht darum bemühen, dass es besser wird. Wenn wir so denken, stecken wir aber häufig auch in belastenden Situationen fest. Wir sind mit Menschen zusammen, die uns kränken oder unsere Energie absaugen, haben vielleicht eine Arbeitsstelle, auf der wir uns nicht wohlfühlen. Wir sind ausgelaugt, gestresst und Freude ... die kommt in unserem Alltag so gut wie gar nicht vor. Wie eine Pflanze ohne Nährboden oder fürsorgliche Pflege welken wir dahin. Wir spüren, dass es so nicht bleiben kann. Aber die nötige Veränderung sollen andere für uns herbeiführen. Bis dahin harren wir im gemütlichen Elend aus und hoffen, dass vielleicht auch von alleine eine Wende eintritt.

Was manchmal sogar passiert. Aber langfristig macht es unzufrieden, unglücklich, mitunter sogar krank, sich missverstanden oder schlecht behandelt zu fühlen und diesem Zustand (scheinbar) ausgeliefert zu sein. Erst, wenn wir richtig darunter leiden, merken wir, dass etwas mit unserem Leben nicht stimmt, dass wir uns immer noch wie Kinder verhalten und unser Wohlergehen von anderen abhängig machen. Aber als Erwachsene müssen wir uns auch erwachsen benehmen und akzeptieren, dass andere Menschen nicht mehr dafür verantwortlich sind, wenn es uns an etwas mangelt und wir unglücklich sind. Wir selbst sind es, die für uns sorgen und die Verantwortung für uns übernehmen müssen: damit wir über genug Ressourcen verfügen, um auch schwierige Lebensphasen wie Krisen oder Schicksalsschläge bewältigen zu können.

Zur Selbstfürsorge gehört, die Signale unseres Körpers und unserer Seele wahrzunehmen: Was brauche ich gerade? Wie und wo kann ich dies bekommen? Und nicht zuletzt ist auch Loslassen Selbstfürsorge. Nicht mehr ständig durch das Leben zu jagen, sondern entspannter mit sich und anderen umzugehen, sich selbst und anderen zu verzeihen und großzügig zu sein – all das macht einen wesentlichen Teil des guten Umgangs mit sich selbst aus und lässt die Lebensenergie fließen. Je achtsamer wir in uns hineinhören und je mehr wir in der Lage sind, uns zu geben, was wir brauchen, wie auch uns von dem fernzuhalten, was uns nicht guttut, desto wohler werden wir uns mit uns fühlen. Und desto mehr Kraft haben wir, die Herausforderungen unseres Lebens zu meistern.