

anderen zu vergleichen. Sie sind ganz bei sich. Sie müssen mit ihrem Können, ihrer Leistung nicht prahlen und bringen doch ihre ganze Schönheit zum Ausdruck.

Ein selbstliebender Mensch bejaht auch die Polaritäten, die Widersprüchlichkeiten seines Lebens. Er ist bereit, seinen Schattenseiten mit einer annehmenden Haltung zu begegnen. Er ist sich bewusst, dass er Fehler machen wird. Auch wenn er etwas gut meint, so gelingt es nicht immer gut. Er kann sich selbst verzeihen. Wer sich selbst wohlwollend begegnet, strahlt auch für andere eine geistige Großzügigkeit aus. Er strahlt von innen her ein Licht, eine Schönheit aus, wie sie kein noch so aufwendiges Make-up und kein noch so schöner Schmuck hervorbringen könnte. Es ist sein wahres Selbst, das strahlt und immer mehr strahlen möchte.

## MENSCH – ERKENNE DICH SELBST!

Viele Menschen nehmen sich auf eine sehr reduzierte Weise wahr. Sie verbinden etwa ihren Selbstwert ausschließlich mit dem, was sie leisten. Sie nehmen sich selbst eingeschränkt wahr – und nehmen dadurch auch andere und ihr eigenes Leben in einer reduzierten Form wahr. Sie neigen dazu, ihre Aufmerksamkeit zu sehr nach außen zu richten, und bekommen dadurch zu wenig von ihrem Inneren mit, von den Schätzen, die in ihnen da sind.

Erkenne dich selbst! So stand es wohl am Eingang des Apollo-Tempels in Delphi zu lesen. Diese Aufforderung lädt den suchenden Menschen ein, innezuhalten, bei sich selbst anzukommen:

Spüre dich! Spüre dein wahres Selbst! Du bist mehr als das, was du von dir weißt! Du bist mehr als das, was andere von dir denken! Spüre deine Mitte, den Ort in dir, an dem du deine innere Stimme wahrnehmen kannst. Die zarte, weiche Stimme in dir, die dich leiten will. Deine innere Stimme, die dich fühlen lässt, was für dein Leben wirklich stimmt, was für dich stimmig ist. Den Ort der inneren Weisheit, an dem du um dein Gutsein weißt, darum, dass du als Mensch hinter all deinen Verstrickungen, Komplexen, Fixierungen grundsätzlich heil bist. Spüre die Verbindung zu deiner Mitte, von wo aus du dich mit all deinen Potentialen kraftvoll und zuversichtlich wahrnehmen kannst.

Können wir unser Inneres, unsere eigene Mitte gut spüren, so kann uns dies helfen, in stimmiger Weise Entscheidungen zu treffen. Wir können innehalten, um mit unserer eigenen Mitte in Kontakt zu treten. Wir können in uns hineinspüren und wahrnehmen, was alles aus unserem Inneren auftaucht. Je mehr wir uns darin üben, all das, was in uns ist, wahrzunehmen, desto vertrauter werden wir mit diesem Prozess der Selbsterforschung und der Selbsterkenntnis.

Stehen Sie vor einer wichtigen Entscheidung, tun Sie gut daran, in sich hineinzuzulauschen: Ist da ein »Ja« oder ein »Nein« für eine bestimmte Option? Wie genau teilt sich Ihnen Ihre innere Stimme mit? Treffen Sie von innen her stimmige Entscheidungen, wird Ihr Leben leichter fließen, und Sie werden sich wohler und zuversichtlicher fühlen.

Stoßen wir in unserem Leben auf Probleme oder Schwierigkeiten, so sind dies letztlich nur Appelle an uns, wieder nach Hause zu kommen: an den Ort des zarten, weichen Kerns in uns selbst, um unsere eigene Seele, unsere Mitte, unsere Essenz wieder zu spüren und daraus zu schöpfen.

Ich lade Sie ein, sich doch einmal die folgende Frage zu stellen: Sind Sie in guter Beziehung mit sich selbst? Können Sie Ihre eigene Mitte spüren? Wie genau erfahren Sie Ihre Mitte? Was können Sie tun, um Ihre eigene innere Mitte noch besser wahrnehmen zu können? Wann haben Sie am stärksten das Gefühl, dass Sie ganz Sie selbst sind?

Es scheint mir so, dass es in unserem Leben immer wieder darum geht, unsere innere Mitte wahrzunehmen und aus dieser inneren Anbindung heraus zu handeln. Auf diese Weise können wir uns vertrauensvoll dem Leben hingeben, so wie es sich Moment für Moment vor uns entfaltet.

C. G. Jung bezeichnet unsere innere Mitte als »das Selbst«, als »Gott in uns«. Nach seiner Auffassung entspringt aus diesem Punkt heraus unser ganzes seelisches Leben, und alle höchsten und letzten Ziele unseres Lebens laufen auf diesen Punkt zu.

Eine Erzählung der Kabbala drückt dies so aus: Am Anfang war der Urknall, und das Göttliche wurde in unzählige Partikel zersplittert. In jedem Wesen, in jedem Menschen, ja in jeder menschlichen Erfahrung steckt ein solcher Splitter. Somit ist jeder Mensch, jede Begegnung mit einem Menschen, ja jede natürliche Erfahrung des Seins eine Gelegenheit, dem Göttlichen zu begegnen.

Viele Meditierende berichten, dass sie in Momenten der Stille, des Sich-nach-innen-Wendens, des bloßen Seins, eine Verbindung zu einer Präsenz verspüren, die größer als sie selbst ist. Wir alle können durch das Üben von Achtsamkeitspraktiken, wie dem bewussten Wahrnehmen unseres Atems, dem Nach-innen-Lauschen, dem Zur-Mitte--Gehen, unsere Pforten der Wahrnehmung reinigen und Kontakt zu unserer eigenen Seele und deren größerem Beziehungsfeld bekommen.

Jedoch sagen nicht wenige Menschen von sich, dass sie permanent im Stress sind. Sie meinen damit, dass sie sich ständig mit all ihrer Aufmerksamkeit und ihrer Kraft in ihren Aufgaben, ihren vermeintlichen Pflichten aufhalten und sich selbst nicht mehr spüren. Sie bekommen nicht mehr mit, wie es Ihnen wirklich geht, was Sie eigentlich

bräuchten. Sie halten sich außerhalb von sich selbst auf: Sie sind im Stress zuhause, aber nicht mehr in sich selbst daheim.

Auf dem Weg der Selbstliebe geht es immer wieder darum, die Beziehung zur eigenen Mitte zu spüren – denn ohne sie können wir nicht wirklich wir selbst sein. Diese Mitte in uns ist immer da. Sie möchte wahrgenommen werden. Wir selbst haben den Schlüssel in der Hand und können die Tür nach innen öffnen. Je mehr wir uns mit dieser Tür vertraut machen, desto leichter und sanfter lässt sie sich öffnen. Wir können dadurch zentrierter, ganzheitlicher leben und uns mit dem Mysterium Leben tiefer verbunden fühlen. So erleben wir uns als wertvoll und würdevoll. Wir können anderen Menschen mit Achtung und Respekt begegnen und lebendige, nährnde Beziehungen eingehen. All unsere Gefühle und Körperregungen können wir willkommen heißen und sie als hilfreiche Wegweiser nützen. Wir können unser Leben auf eine schöpferische und inspirierte Weise gestalten. Wir sind in der Lage, ein Selbst-bestimmtes Leben zu führen, da wir die Stimme unseres Selbst kennen und achten.

Viele Menschen, die in unserer Klinik Hilfe suchen, sind in eine Art Sackgasse ihres Lebens, in eine Krise geraten. Oftmals sind es berufliche, partnerschaftliche oder gesundheitliche Krisen, die Menschen innehalten lassen. Egal, welcher Art die Krise ist, die zugrunde liegende Aussage ist immer, dass es so wie bisher nicht weitergehen kann. Etwas muss sich ändern. Zunächst geht der Blick oft nach außen, die Arbeitssituation passt nicht mehr, eine partnerschaftliche Beziehung ist konfliktreich oder gesundheitliche Probleme haben überhandgenommen.

Das Problem scheint im Außen zu liegen: die Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, das Verhalten des Partners oder die krankmachende Lebenssituation. Jedoch liegt der Schlüssel zur Lösung in uns selbst.

Auch wenn wir die Krisen unseres Lebens nicht wollen, so benötigen wir diese doch für unser eigenes Wachstum. Wir brauchen Krisen, da sie uns zeigen, wie abgetrennt wir von uns selbst sind, wie sehr wir die Beziehung zu uns selbst verloren haben. Sie machen uns darauf aufmerksam, dass wir eine neue Art der Beziehung zu uns selbst brauchen.

Häufig wird in Krisensituationen auch deutlich, dass Menschen in süchtiges Verhalten geflohen sind, um sich selbst auszuweichen. Letztlich ist aber nicht die Droge, der Alkohol oder der Computer das eigentliche Problem, sondern es sind die ungelebten Träume, die eingefrorenen Gefühle, die unerfüllten Sehnsüchte. Wenn Menschen nicht mehr ihren Träumen, Sehnsüchten, Gefühlen – und damit sich selbst – begegnen, sind sie letztlich auf der Flucht vor sich selbst.

Durch das Innehalten erkennen wir, dass die Krise ein Rufen ist. Es ist das Rufen von ganz innen – etwas in uns will gesehen werden. Die Krise appelliert an uns, wieder in

Kontakt mit uns selbst und unserer Mitte zu kommen. Die Krise ist die Chance, uns wieder – vielleicht zum ersten Mal überhaupt – selbst zu entdecken.

Wir können die Blickrichtung wechseln: Statt nach außen sollten wir lieber nach innen schauen. Statt auf den anderen (Partner, Chef, Nachbar) zu schießen, können wir die Aufmerksamkeit auf uns selbst richten. Wir können uns fragen: Was brauche ich jetzt? Was brauche ich wirklich? Was brauche ich wirklich, wirklich? Wir können uns für uns selbst interessieren, für das, was uns innerlich bewegt. Wir können endlich aufhören, uns selbst schlecht zu behandeln. Wir können beginnen, uns selbst Gutes zu tun. Wir können einen warmen, weichen Blick auf uns selbst richten.

Im Grunde sagen alle spirituellen Lehren dieser Welt etwas sehr Ähnliches: Werde still! Geh nach innen! Komm zur Ruhe! Höre die Stimme deines Herzens! Sei gut zu dir selbst!

## WARUM ES SO SCHWER IST, SICH SELBST ZU LIEBEN

An dieser Stelle möchte ich Sie zu einem kleinen Experiment einladen. Ich bitte Sie, sich fünf Minuten Zeit zu nehmen. Suchen Sie sich einen Ort, wo Sie für diese Zeitspanne ungestört sind und Sie es sich bequem machen können. Egal, ob Sie sitzen oder liegen, gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem. Nehmen Sie sich die ersten zwei Minuten Zeit, um bei geschlossenen Augen Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Wo in Ihrem Körper können Sie den Fluss Ihres Atems besonders gut wahrnehmen?

Anschließend bitte ich Sie, sich den Satz »Liebe dich selbst« leise drei Mal hintereinander zuzusprechen. Stellen Sie sich vor, dass dieser Satz wie eine feine Sonde ist und Sie nun die verbleibenden drei Minuten einfach nur wahrnehmen, was dieser Satz in Ihnen auslöst. Welche Gedanken tauchen auf? Wie sind Ihre Körperempfindungen? Welche Gefühle sind für Sie wahrnehmbar? Können Sie Impulse beobachten? Ich bitte Sie, alles was sich in Ihnen dabei bemerkbar macht, mit wohlwollendem Interesse wahrzunehmen, ohne irgendetwas verändern zu wollen. Alles willkommen zu heißen, was in Ihnen vor sich geht.

Viele Menschen, mit denen ich dieses kleine Experiment durchgeführt habe, berichteten mir, dass sie sich über die Gedanken, Körperempfindungen, Gefühle und Impulse, die sie dabei wahrgenommen haben, gewundert hätten. Es seien neben angenehmen Empfindungen oftmals auch befremdliche oder gar unangenehme Reaktionen aufgetreten. Obwohl der Satz »Liebe dich selbst« wohltuend klinge, habe das Experiment durchaus teilweise sehr unterschiedliche, sich auch widersprechende

Reaktionen in ihnen hervorgerufen. Es komme ihnen vor, als ob zumindest ein Teil in ihnen diesen Satz nicht glauben könne oder ihn sogar ablehne.

Als das Oberhaupt des tibetischen Buddhismus, der Dalai Lama, vor vielen Jahren begann, in der westlichen Hemisphäre Menschen zu unterrichten, sei er ganz erstaunt gewesen, dass so viele Menschen in unseren Breitengraden sich so schwer taten, eine liebevolle Beziehung zu sich selbst zu pflegen. Im Gegenteil, es schien ihm so, als ob sich viele Menschen selbst regelrecht ablehnten, ja sich selbst oder etwas an sich gar hassten. Mir kommt es so vor, als ob diese Beobachtung auch heute noch auf die allermeisten Menschen in unserem Land zutrifft und dass wir in der Sprache der Selbstliebe noch immer weitgehend Analphabeten sind.

Aber warum ist es eigentlich so schwer, in einer liebevollen Weise mit sich selbst in Verbindung zu sein, wo wir doch in einem friedvollen, von Wohlstand geprägten Land leben dürfen und es uns scheinbar so gut geht wie noch nie zuvor?

Auch wenn äußerlich Frieden, Wohlstand und Sicherheit für viele selbstverständlich geworden sind, so herrscht dennoch eine tiefe Not, was den inneren Frieden, das innere Wohlfühlen und das sich in sich selbst Geborgensein angeht. In Wirklichkeit sind wir nämlich nicht in einen paradiesischen Zustand hineingeboren worden, in dem wir mit unserem Sosein freudig und unvoreingenommen aufgenommen und durch unsere Kindheit hindurch begleitet worden sind. Vielmehr sind wir in einer leistungsorientierten Welt aufgewachsen – voller zwischenmenschlicher Beziehungsstörungen, Erwartungshaltungen und Idealvorstellungen, wie wir in den Augen anderer sein sollten.

Die allermeisten von uns haben durch direkte oder indirekte Botschaften von Eltern, Erziehern und Lehrern vermittelt bekommen, dass sie so wie sie sind, nicht wirklich in Ordnung sind. Unsere Muttersprache ist nicht Anerkennung und Wertschätzung, sondern vielmehr Kritik und Vorwurf. Wertschätzend und wohlwollend miteinander umzugehen, ist in unserer auf Wettbewerb getrimmten Kultur vielmehr eine Fremdsprache, die wir tagtäglich üben müssen, um sie uns zu eigen zu machen.

Da wir mit unserem eigenen Sein, unserer Lebendigkeit anders waren als die Erwartungen, die an uns gestellt wurden, begannen wir oftmals bereits in unserer Kindheit und Jugend selbst an uns zu zweifeln. Etwas schien mit uns nicht zu stimmen. Wir waren nur dann der Liebe unserer Eltern wert, wenn wir etwa das brave angepasste Mädchen oder der fleißige tapfere Junge waren. Es schien darum zu gehen, den Anforderungen, den Vorstellungen der Eltern zu genügen, um liebenswert, der elterlichen Liebe wert zu sein. Unser natürliches Selbstwernerleben wurde durch Sätze wie »Du bist nur dann liebenswert, wenn du ...« fundamental verletzt. Auch wenn diese Sätze so nie ausgesprochen wurden, so hat doch das Verhalten unserer frühen