

ABC Neuss im Mai 2015: Selbstfürsorge, Selbstliebe und Selbstverantwortung



Ein Gedicht von Charlie Chaplin,
vorgetragen an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1956

Als ich begann mich selbst zu lieben, erkannte ich, dass Schmerz und emotionales Leid nur Warnzeichen dafür sind, dass ich dabei war gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das ist **Authentizität**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden verletzen kann, wenn ich versuche ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass es nicht der richtige Zeitpunkt war und die Person nicht bereit dafür war, obgleich ich selbst diese Person war. Heute nenne ich es **Selbstachtung**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, habe ich aufgehört, nach einem anderen Leben zu verlangen, und konnte sehen, dass alles, was mich umgab, mich einlud zu wachsen.
Heute nenne ich es **Reife**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, habe ich verstanden, dass ich in jeder Lebenslage, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und alles geschieht im absolut richtigen Moment. Also konnte ich ruhig sein. Heute nenne ich es **Selbstvertrauen**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, hörte ich auf, mir meine eigene Zeit zu stehlen und ich hörte auf, riesige Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Wonne und Freude bereitet; Dinge, die ich liebe und die mein Herz zum Lachen bringen. Und ich tue sie auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Rhythmus. Heute nenne ich es **Einfachheit**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, befreite ich mich von allem, was nicht gut für meine Gesundheit ist, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich hinunter zog und weg von mir selbst. Anfangs nannte ich diese Haltung gesunden Egoismus. Heute weiß ich, es ist **Selbstliebe**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, hörte ich auf, zu versuchen immer recht zu haben, und seitdem habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich entdeckt, das ist **Bescheidenheit**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, weigerte ich mich weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um die Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur für den gegenwärtigen Moment, in dem *alles* geschieht. Heute lebe ich jeden einzelnen Tag, Tag um Tag, und ich nenne es **Erfüllung**.

Als ich begann mich selbst zu lieben, da erkannte ich, dass mich mein Verstand durcheinanderbringen und krank machen kann. Aber als ich ihn mit meinem Herzen verband, wurde mein Verstand zu einem wertvollen Verbündeten. Heute nenne ich diese Verbindung **Weisheit des Herzens**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten oder irgendwelcher Art Probleme mit uns selbst oder anderen zu fürchten. Sogar Sterne kollidieren und aus ihrem Zusammenprall werden neue Welten geboren.

Heute weiß ich: **Das ist das Leben!**

Eigenfürsorge und Selbstliebe, was bedeutet das für mich? Für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer wecken die Begriffe auch negative Assoziationen wie: sich egoistisch verhalten, keine Rücksicht auf andere nehmen, sich in den Vordergrund spielen. Und so wollen sie nicht sein.

Eigenfürsorge, die Fähigkeit, auf sich selbst und seine Bedürfnisse zu achten ist jedoch die Grundlage für körperliche und seelische Gesundheit. Wer sich stets daran orientiert, was andere wollen, verliert möglicherweise irgendwann den Kontakt zu seinen eigenen Bedürfnissen.

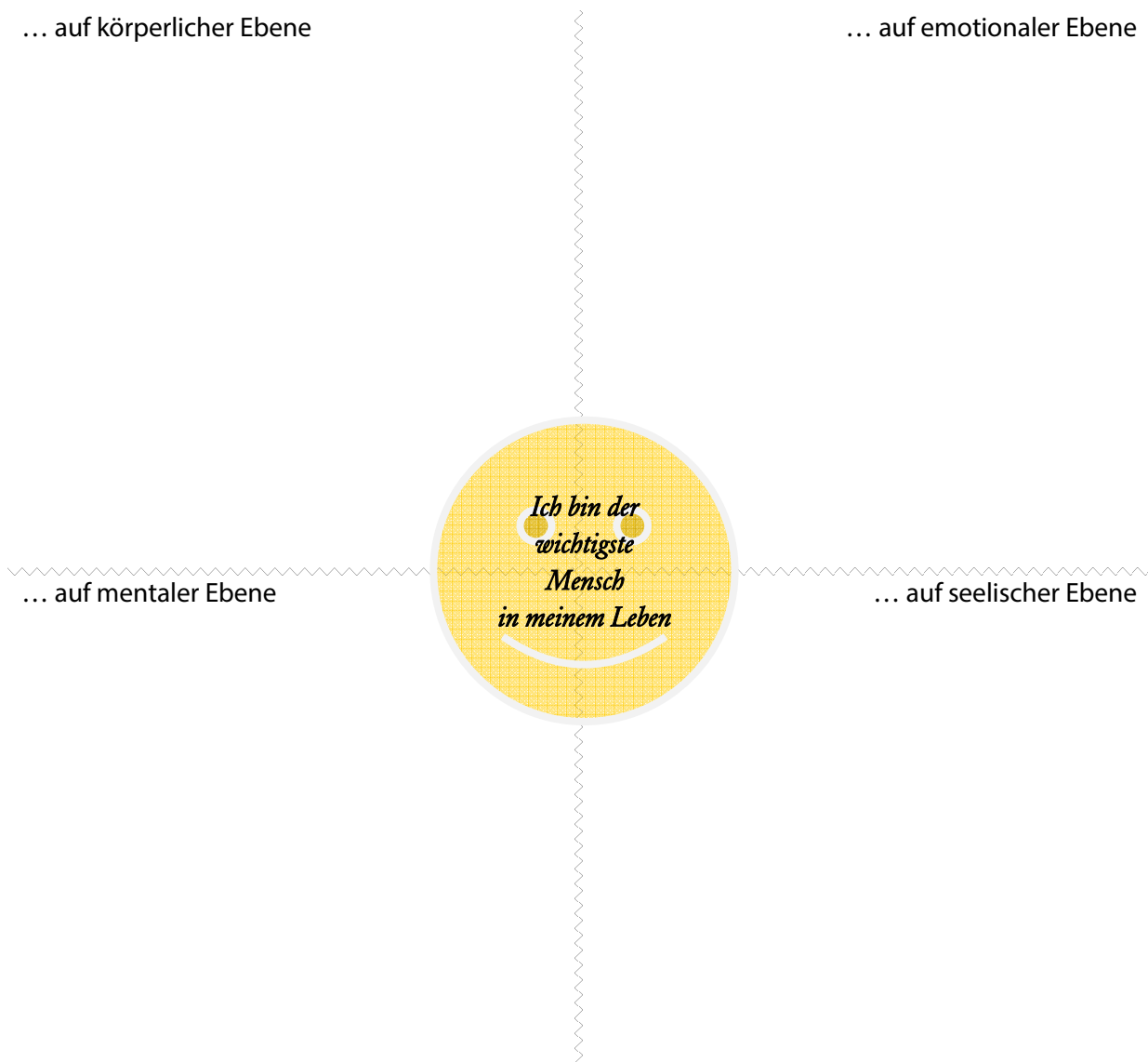
Selbstliebe ist die Basis für gute Beziehungen mit anderen. Wenn ich mich selbst nicht so annehmen kann, wie ich bin, ist auch keine wirklich bedingungslose Liebe zu anderen Menschen möglich.

Fangen wir mit der **Fürsorge für sich selbst** an: Was tut mir gut?

Durch welche Aktivitäten, Handlungen, Situationen, Begebenheiten, Dinge, Gedanken.... drücke ich **Fürsorge für mich** selbst aus?

... auf körperlicher Ebene

... auf emotionaler Ebene



Integriere diese Aktivitäten bewusst und vergnügt in Deinen Alltag!

Stärken der Selbstliebe

Zum Stärken der Akzeptanz und Liebe zu sich selbst kann man gut mit Affirmationen arbeiten. Trete 21 Tage morgens vor den Spiegel und sage Dir: „Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.“

Dabei sich selbst und die eigenen Gedanken genau beobachten, besser noch aufschreiben. Mehrfach wiederholen, das darf länger dauern als Zähneputzen.

Wenn Du außerdem den Satz: „Ich liebe mich, deshalb...“ mit möglichst vielen verschiedenen Enden aufschreibst, wirst Du erleben wie selbstverständlich es Dir nach einer Weile wird, fürsorglich mit Dir selbst umzugehen.

Fürsorge und Liebe sind Basis für die Fähigkeit, Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen. **Selbstverantwortung** gilt als eine wichtige Säule, um mit Belastungen und Krisen besser umgehen zu können.

Vorteile:

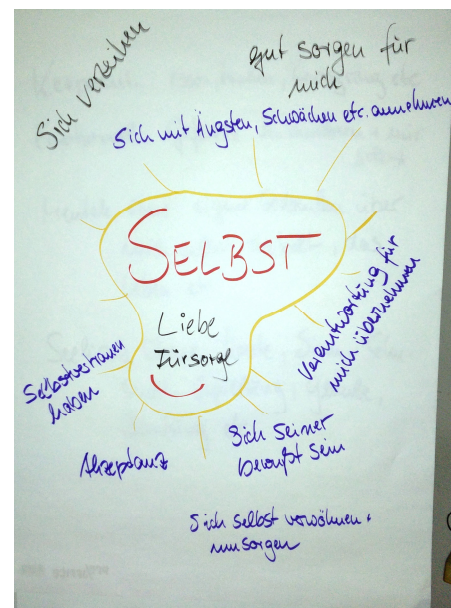
- Mein Wohlbefinden ist nicht von Anderen abhängig.
- Ich bin in meinem Handeln nicht von anderen und deren Zustimmung abhängig. Ich kann mich frei entscheiden, auch wenn andere mich dafür kritisieren.
- Ich habe Alternativen. Wenn ich merke, dass etwas nicht so läuft, wie ich es möchte, kann ich andere Wege gehen.

Fragen, die uns helfen unserer Bereitschaft zur Selbstverantwortung auf die Spur zu kommen sind:

- Welche Umstände mache ich dafür verantwortlich, wie es mir geht, welche Gefühle ich habe, was ich tun kann und sollte...?

Und

- Will ich diesen Umständen wirklich so viel Macht über mein Leben einräumen?



Und für alle, die noch nachlesen wollen: für dieses Thema eignet sich der Klassiker von Louise L. Hay - Gesundheit für Körper und Seele!