

# Selbstliebe

Version: 1.6

Autor: Ulrich Miller

Selbstliebe bedeutet sich selbst zu lieben, alles, das ganze Paket. Oftmals mögen wir manche Dinge an uns und andere nicht. Z. B. unser Körper, manches gefällt uns, anderes nicht. Ähnlich verhält es sich mit unserer Vergangenheit. Das wird besonders bemerkbar wenn wir uns präsentieren in einem sozialen Rahmen, sei es online oder im physischen. Wir setzen dann wie so eine Art Maske auf. Das aufrecht erhalten dieser Maske kostet ganz schön viel Energie und es kann ganz schön weh tun wenn dieses Selbstbild verletzt wird.

Dieses Selbstbild ist entstanden durch soziale Programmierung von unseren Eltern, der Schule, den Medien und unserem sozialem Umfeld. Unter dieser Maske befindet sich unser authentisches ich, ein ich das absolut einzigartig ist.

Es mag schwer sein, fast unmöglich, gewisse Dinge an uns zu lieben und manche Dinge würden wir gerne ändern. Was uns hier weiterbringt ist Akzeptanz. Wir müssen verstehen dass es für alle Dinge Gründe gab und gibt und wenn wir das verstehen können dann ist auch Akzeptanz möglich. Mit Hilfe von Akzeptanz können sich Dinge ändern, sonst nicht. Wo innerer Widerstand ist, kann keine Bewegung stattfinden.

Nun, wie kommt es, dass wir uns oft so schwer tun mit diesem Thema? Das hat zu tun mit Bewertungen, Gut und Böse, Richtig und Falsch. Diese Bewertungen haben wir unbewusst übernommen von unseren Eltern, der Schule, unseren Freunden, von Filmen und Medien. Wir lernen und beobachten wie wir sein sollen und wie nicht. Wir wollen Sicherheit, wir wollen Akzeptanz und Liebe, also richten wir uns danach was andere sagen, wie andere uns haben wollen und passen uns an. Es kann Frust und Wut in uns erzeugen wenn wir nicht sein können wie wir eigentlich sind.

Dies führt über die Jahre zu unbewussten Annahmen und Glaubenssätze. Oft werden diese Annahmen dann sehr starr und auch unbewusst, wir merken dann gar nicht mehr bewusst was wir glauben über uns und die Welt, bzw. leben damit als wäre es Realität, unsere Realität. Und doch, oft sind es diese unbewussten Annahmen und Glaubenssätze, die uns Leid und Schwierigkeiten schaffen. Das kommt daher, weil sie negative Gedanken ins uns erzeugen können. Z. B.: "ich bin nicht wertvoll", "ich habe es nicht verdient ...", "ich mache immer alles falsch", "ich bin nicht schön", "ich bin nicht liebenswert", "ich muss hart arbeiten um anerkannt zu werden", "ich muss besser sein als die anderen um überleben zu können" etc. etc.

Diese Gedanken entscheiden unter anderem darüber welche Erfahrungen wir in der Welt machen. Das heisst die Welt spiegelt uns diese Gedanken zurück. Wenn wir glauben, dass uns niemand versteht, dann wird es auch so sein, wenn wir glauben dass wir nicht liebenswert sind, dann wird es auch so sein. Die positive Änderung muss also erstmal im inneren passieren und danach sehen wir die Verbesserungen im Aussen.

Ganz wichtig ist, für all das weder uns selbst noch anderen Schuld zu geben. Schuld ist letztens eine Illusion, es gibt Ursache und Wirkung, aber keine Schuld. Wir können diese unbewussten Muster und Glaubenssätze ans Licht bringen und dann lösen sie sich auf. Mit Licht ist hier gemeint,

Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Bewusstsein, Gewahrsein, Reflektion, Beobachtung, Introspektive.

Es kann auch hilfreich sein Affirmationen zu verwenden. Das sind Sätze die wir absichtlich bilden, in Gedanken oder laut aussprechen. Diese können die alten negativen Gedanken überschreiben. Z. B. "Ich liebe mich", "Ich bin wertvoll", "Ich schaffe das", "Ich glaube an mich" etc. man kann hier seiner Fantasie freien Lauf lassen.

Besonders effektiv ist es diese Aussagen vor dem Spiegel laut aus zu sprechen und dabei mit ganzem Herzen dabei zu sein und es zu wiederholen. Es gilt zu verstehen dass diese alten Programmierungen manchmal sehr fest sitzen. Es gibt sogar einen Teil in uns der sich davon nicht trennen will. Es klingt paradox, weil wir ja oft darunter leiden. Es ist so, ein Teil von uns will Sicherheit haben, mehr als alles andere. Dieser Teil hat sich an dieses Weltbild das wir von uns erschaffen haben gewöhnt und unser Weltbild zu ändern kann diesem Teil Angst bereiten. Eine Änderung unseres Weltbildes kann dazu führen, das wir uns manchmal nicht sicher fühlen. Das ist erstmal normal und okay, es ist temporär. Wir erschaffen uns ja ein neues Weltbild und bald gewinnen wir neue Sicherheit mit unserem neuen Weltbild. Deswegen kann es erforderlich sein eine gewisse Disziplin, ein gewisses Durchhalte-Vermögen sich zu erschaffen.

Durch diesen Prozess können sich Blockaden und unterdrückte Emotionen lösen. Diese Emotionen können unangenehm sein. Wichtig ist, diese so gut es geht zu akzeptieren und anzunehmen. Negative Emotionen führen oft zu negativen Gedanken. Diese bestärken wiederum die Emotionen. Daher ist es sehr ratsam, diesen Gedanken keine Energie zu geben, d. h. ihnen nicht zu glauben, ihnen keine Aufmerksamkeit zu geben. Siehe mehr im Kaptil "Heilung".

Es gibt noch einen anderen Grund weshalb wir uns so schwer tun mit Selbstliebe. Wir glauben wir sind nur der Körper, wir glauben, wenn der Körper stirbt, dass wir dann auch sterben, nicht mehr da sind, nicht mehr existieren. Deswegen nehmen wir vieles so ernst und bewerten Dinge negativ. Wir sind viel mehr, viel grösser, viel schöner, viel wertvoller als wir es uns vorstellen können. Das was wir Gott oder Universum nennen, das ist nicht ausserhalb von uns, sondern ganz tief in unserem wahren Kern sind wir damit verbunden bzw. wir sind eins damit. Mehr dazu im Kapitel "unser wahres Selbst". Wenn wir erkennen wer wir wirklich sind, dann wird es einfacher uns selbst anzunehmen und zu lieben. Unser tiefstes Wesen ist Liebe. Es handelt sich dabei um eine bedingslose Liebe. Also eine Art von Liebe die nicht an von Bedingungen abhängt.

Wenn wir uns selbst lieben, dann können andere Menschen uns auch lieben. Liebe in ihrer wahren Natur ist nicht nur die romantische Form der Liebe innerhalb einer romantischen Partnerschaft. Wir können Liebe empfinden für ein Tier, für eine Pflanze, für die Luft die wir atmen, für die Sonne die uns mit Licht beschenkt, für die Erde die uns vieles schenkt. Diese Liebe für andere Menschen zu empfinden kann eine Herausforderung sein. Am wichtigsten ist die Liebe zu uns selbst.

Tuhe Dir selbst gutes. Gehe gut mit Dir um. Sage öfters nein zu Menschen wenn Du merkst dass das was sie wollen Dir nicht gut tut. Traue Dich Deine Wünsche gegenüber anderen zu äussern. Achte darauf was Du wählst zu tun im Leben. Was wählst Du Dir aus zu tun mit Deiner Zeit? Welcher Arbeit gehst Du nach, was machst Du in deiner Freizeit, welche Musik hörst Du, welche Nahrungsmittel nimmst Du zu Dir, mit welchen Menschen bist Du zusammen? Erhöht es Dein Wohlbefinden oder zieht es Dich runter? Jede Wahl bringt eine Konsequenz mit sich. Fühlt es sich herzlich an, fühlt es sich leicht und locker an oder eher schwer und träge? Fühlt es sich nach lang andauernder Fröhlichkeit an oder eher nach einem kurzen Hype?

Du kannst auch im Internet nach angeleiteten Meditationen mit dem Thema Selbst-Liebe suchen. Wähle das aus, was Dir zusagt und probiere es einfach aus.

Es ist alles ein Prozess, wenn Du am Anfang nicht alle Seiten von Dir lieben kannst, mache Dir da keine Gedanken, das ist okay. Versuche bei schwierigen Themen in Akzeptanz zu gehen. Alles was wir als negativ erleben hat in Wahrheit auch positive Seiten. Sorge Dich nicht darum wie lange es dauert, jeder einzelne Schritt ist lohnenswert. Du wirst davon sehr profitieren auf vielfältige Art und Weise. Und andere Menschen werden ebenfalls davon profitieren.