

*Übung: 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, 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 Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

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, mich meiner freien Zeit zu berauben,  
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,  
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem 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, was 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 DEMUT.  
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 noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet.  
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es „BEWUSSTHEIT“.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
da erkannte ich, dass mich mein Denken  
armselig und krank machen kann.  
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.  
Diese Verbindung nenne ich heute „HERZENSWEISHEIT“.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!

(Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959)

**Übung (Zweiergruppe, 6 Minuten):** Mache dir ein Thema bewusst, in dem du dir Verbesserung wünschst. Erzähle deinem Partner, was in dem Bereich geschehen sein wird, wenn du dich selbst liebst. Verwende dafür die Form von Charlie Chaplin, d. h. beginne jede Aussage mit: „Als ich mich selbst zu lieben begann...“ Nehmen wir einmal an, dich belasten deine eigenen Fehler und Versäumnisse. Dann lautet dein erster Satz z. B.: „Als ich mich selbst zu lieben begann, begegnete ich meinen eigenen Fehlern und Versäumnissen mit Liebe, Mitgefühl und Verständnis.“ Dein Partner hört wohlwollend zu und sieht in dir jemand, der dieses bereits erreicht hat. Reihe so einen Satz an den anderen. Danach wechselt. So wird das positive erwünschte Erleben in die Gegenwart geholt. „Glaubet nur, dass ihr empfangen habt und es wird euch zu teil werden!“ (Markus 11,24) ©K. J. Becker , Seefeld