

Die Liebe zu mir selbst



Selbstliebe? Klar, liebe ich mich, hätte ich früher einmal behauptet. Ganz frei von Eitelkeiten bin auch ich nicht. Aber mit Eitelkeit hat das, was ich mittlerweile als Selbstliebe kennengelernt habe, wenig zu tun.

Der Weg zur Selbstliebe beginnt vielmehr mit der Frage „Wer bin ich?“. Sie führt dich an deine ganz persönliche Raststation, den Ort, an dem deine Seele sein kann. Wie immer du diesen Ort auch bezeichnest: Ich bin. Meine Seele. Mein Gott in mir. Welche Worte dein Empfinden eben am besten schreiben.

Die weitesten Umwege auf dem Weg zur Selbstliebe habe ich in meiner Aufgabe als Unternehmerin zurückgelegt. Mein Ego, mein Ehrgeiz und der meines Mannes haben uns ständig zu Höchstleistungen motiviert. Unser Ziel war es, ein kleines, gleichsam englisches Landhaus mit guter Küche und schönem Garten zu schaffen. Die Zeit war ideal für dieses Vorhaben. Österreich im kulinarischen Aufbruch und wir ganz vorne mit dabei bei den Pionieren. Viel Futter für meinen bzw. unseren Selbstwert.

Als dann unsere Küche Anfang der 90er Jahre von drei Hauben auf zwei zurückgestuft wurde und für mich eine Welt zusammenbrach, erkannte ich einen Fehler in meiner Programmierung. Der mühsame Weg zum „Wer bin ich?“ nahm seinen Anfang. Für meinen Mann eine schwierige Situation. Hatte er doch gerade meine Leidenschaften fokussiert.

Ich denke, wenn wir Verantwortung für unser Leben übernehmen, ist die Frage „Wer bin ich“ wie ein scharfes Messer, das alles Überflüssige, alles Übergestülpte abschneidet. Das Ausmaß des Schmerzes, die Verwirrungen im Leben eines Menschen können Ausdruck dessen sein, wie weit er oder sie sich von der eigenen Seele entfernt hat. Die Frage „Wer bin ich?“ läutet den Heimweg ein. Freudige, kindliche Neugier, der Wunsch auf mein eigenes Leben, die Sehnsucht, im Frausein voranzukommen, haben mich dabei begleitet. Und das Geschenk für mein Selbstwertgefühl? Dankbarkeit und Freude.

Die Wandlung

Als es später in allen Lebensbereichen der Weg steinig wurde, hat mich mein Schutzengel zu einer Fastenwoche zu den Salvatorianern nach Gurk geschickt. Die Kombination von Fasten und Spiritualität ist mein Werkzeug geworden. „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden!“ – mit diesen Worten wurden wir durch den Garten geschickt. Der Satz wurde zu meinem Mantra.

„Schweige und höre,
neige deines Herzens Ohr,
suche den Frieden!“ Seit damals habe ich immer wieder erlebt, dass erst Selbstliebe den Einstieg in alle Wandlungsprozesse ermöglicht. Für mich hieß das beispielsweise: Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben und meine Selbstliebe. Mein Selbstwert sind nicht von Hauben und Anerkennung von außen abhängig.

Auch Voreingenommenheit prägt die Beziehung zu dir selbst. Glaubenssätze – „Das kann ich nicht.“ „Ich traue mich nicht.“ „Ich bin nicht so schön, schlank, gescheit, wie...“ – sind Prägungen, die wir aus Kindheit, Schule usw. mitgenommen haben. Aus einer Zeit, da wir in der Bestimmung unseres Selbstwertes von anderen abhängig waren.

Je sicherer dein Selbstwert wird, umso ausgeglichener wirst du deine weiblichen und männlichen Anteile leben. Die weibliche Sensibilität hilft dir aufzuspüren, was fehlt, die männliche Tatkraft bringt dich ins Handeln.

Martha und Maria

Mit dieser biblischen Geschichte habe ich lange gehadert. Martha und Maria sind die Schwestern von Lazarus und Jesus war gern zu Besuch bei ihnen. Martha, ganz Gastgeberin, macht und tut. Sie hat Stress und beschwert sich bei ihm über Maria, die ihm zu Füßen sitzt und lauscht. Da sagt Jesus zu Martha, ihre Schwester habe den besseren Teil gewählt.

Na, wunderbar! Das trifft ins Herz der Köchin und Gastgeberin. Bis mir einer meiner spirituellen Begleiter klar gemacht hat, dass es beide Pole im Menschsein braucht: das Lauschen nach innen und das Handeln im Außen.

Die Rollen in unserem Leben

Ist dir schon einmal aufgefallen, wie viele Rollen du in deinem Leben übernimmst? Du bist Partnerin, Mutter, Tochter, Freundin, Chefin...und vielfach ist dein Verhalten vermutlich an die Erwartungen anderer angepasst. Wenn das mit deinen eigenen Vorstellungen einhergeht, ist alles gut.

Aber die Anforderungen verändern sich ja, wenn die Partnerschaft in die Jahre kommt, die Kinder in die Pubertät, die Eltern Pflege brauchen. Wenn du in dieser neuen Situation nicht mit einem guten Selbstwert ausgestattet bist und dir Hilfe holst, sind Energie und Lebensfreude ganz schnell aufgebraucht. Dann hilft die Frage: Was brauche ich jetzt? Wer kann mir helfen? Welche Rolle passt nicht mehr, weil deine Kinder alt genug sind, um ihre Wäsche zu waschen, und du dich anderem widmen kannst. Wie bringe ich Farbe in mein Leben, wo muss ich die Stopp-Taste drücken?

Sich für jemanden aufzuopfern, hat wenig mit Liebe zu tun. Liebe ist es für mich, wenn ich mich verschenken will, weil die Quelle in mir sprudelt.

Die Wege zur Quelle

Eine Meditation, ein Spaziergang durch den Wald, meine Lieblingsmusik, ein Konzert, ein Tag am Meer – das sind meine Quellen.

Mir geht es um das Hineinspüren: Was bringt Farbe in mein Leben? Welche Rolle muss ich umschreiben, damit sie zu mir passt? Womit kann ich meine Kreativität unterstützen?

Liebe ist,
wenn du dich verschenken willst,
weil die Quelle in dir sprudelt. Kramusieren □ das scheinbar sinnlose Aufräumen, Sichten diverser Schätze, sich Versenken in Fotoalben und Erinnerungen, auch das sind Zugänge zu meiner Seele. Das Stricken und Nähen habe ich wieder aus der Versenkung geholt und meinem Zitherspielen räume ich mehr Platz ein.

Wenn die Angst überhandnimmt, ist der Rosenkranz das sichere Seil, an dem ich mich □- Perle für Perle – entlang hantle. Und mit jeder Perle teilt sich die Angst in meinem Kopf in immer kleinere Stücke, weil ich weiß: Jedes Teilchen Angst, das sich in Liebe verwandelt, bringt mich der Lösung ein Stück näher. Denn Liebe schafft alles.

Zu den Schwächen stehen

Selbstliebe bedeutet für mich heute, meine Seele für alles in mir und an mir zu öffnen. Für die schönen und die hässlichen, die hellen und die dunklen Seiten. Für die Siege und die Niederlagen, die Fülle und die Leere, die Wut und den Frieden, den Schmerz und die Heilung.

Wenn ich in aller Demut erkenne, dass all das in mir ist, kann ich auch für Menschen in meinem Umfeld größere Toleranz aufbringen. Wenn ich erkenne, dass mich die Bequemlichkeit meines Gegenübers deshalb so aufregt, weil ich selbst gerne ein etwas bequemer Leben hätte, dann habe ich das Spiegelbild des Lebens verstanden.

Hol sie alle heim,
deine Stärken und Schwächen und
lass sie in Dir zur Ruhe kommen. **Ich bin dir mit offenem Herzen verbunden und freue mich, wenn du deine eigenen Gedanken mit mir teilst! Entweder im Kommentarfeld am Ende dieser Seite oder an info@liebeschafftalles.at**

**Herzlichst
Sissy Sonnleitner**