

Freundschaft mit mir selbst

"Geliebt zu werden macht uns stark. Zu lieben macht uns mutig." Laotse

Liebe LeserInnen, ein Märchen zum Thema "Freundschaft mit mir selbst" mag Ihnen vielleicht ungewöhnlich vorkommen. Ich habe mich für diese Form entschieden, weil es mir auf diese Weise am leichtesten fällt, aus meinem Herzen zu schreiben. Sabine Potetz

Rose blickte in den Spiegel. Dabei fielen ihr die Worte "liebe deinen Nächsten wie dich selbst" ein. Ihre engsten Nächsten zu lieben, das fiel ihr leicht. Doch sich selbst?

Ihr fielen Szenen aus ihrer Kindheit ein, in denen sie gehört hatte, wie sie angeblich war. Lange hatte sie daran geglaubt, in gewissen Bereichen mangelhaft zu sein. Um Anerkennung und Liebe zu bekommen, hatte sie sich oft so verhalten, wie die anderen das erwartet hatten. Doch vollkommen glücklich war sie dabei nur selten geworden.

Das würde sich jetzt ändern. Schließlich war sie selbst die Person, mit der sie ihr Leben lang am engsten verbunden sein würde.

"Liebe Rose," sagte sie zu sich selbst, "ab heute bist DU meine beste Freundin. Womit darf ich Dich jetzt verwöhnen?" Das ernste Spiegelbild verwandelte sich in ein strahlendes Gesicht. Rose spürte, wie gut ihr die eigene Aufmerksamkeit tat. Als erstes bereitete sie sich eine herrliche Tasse Tee zu. Danach legte sie sich eine ihrer Lieblings-CD's ein, zündete eine Kerze an, und nahm einen Block und Schreibzeug zur Hand.

Da sie gerne analysierte, erstellte sie zunächst eine Liste mit folgenden Fragen:

Was gefällt mir an mir selbst, an meinem Leben?
Welche Bereiche möchte ich gerne ändern?

Was sind meine Ziele? Was möchte ich alles erreichen?

Was ist mir (abgesehen von meiner Familie, Freunden, Gesundheit und finanzieller Fülle) am Wichtigsten in meinem Leben?

Was macht mir Freude? Was gibt mir Kraft?

Wie sieht ein idealer Tag für mich aus (wenn alles möglich wäre)?



Unwillkürlich musste sie an ihre Kindheit und ihre damaligen Träume denken. Damals hatte sie sich richtig wohl gefühlt. Wann hatte sich das geändert? Plötzlich tauchten verschiedene Bilder aus der Vergangenheit auf, die von unterschiedlichen Gefühlen begleitet waren. Ein Gefühl der Traurigkeit gab ihr zu verstehen, wann sie von ihrem ursprünglichen Weg abgekommen war. Es begann damals, als sie den Erwartungen der anderen gefolgt war, und deren Ansichten und Einstellungen übernommen hatte, ohne darüber nachzudenken was sie selbst wirklich wollte.

Doch auch dieser Weg hatte ihr viele Erfahrungen und Erkenntnisse gebracht, unter anderem wusste sie jetzt genau, was sie weniger und was sie

wirklich von ganzem Herzen wollte.

Als Rose so zurückblickte, wurde ihr bewusst, dass ihr Herz sie immer richtig geführt hatte, sie sich aber manchmal nicht getraut hatte, ihm zu folgen. Die Stimmen im Außen waren zu laut gewesen, und hatten es übertönt. Doch jetzt würde sie ihrem Herzen immer öfter folgen. Dadurch würde ihr Vertrauen und ihr Glauben immer weiter wachsen und sich festigen.

"Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt," fiel ihr ein. "Und den habe ich ja schon gesetzt," dachte Rose voller Freude. "Es fühlt sich fast an wie gehen lernen. Die ersten Schritte sind noch unsicher, und vielleicht werde ich manchmal noch fallen. Aber ich werde immer wieder aufstehen und weitergehen."

Sie spürte eine Wärme in sich aufsteigen. Glücksgefühle breiteten sich in ihrem ganzen Körper aus. Wie gut es ihr doch tat, sich einmal nur mit sich selbst zu beschäftigen.

Kürzlich hatte sie ein Zitat von Ralph Waldo Emerson gelesen, "Was hinter Dir liegt und was vor Dir liegt, sind Kleinigkeiten zu dem, was in Dir liegt." Was wohl noch alles in ihr lag? Rose freute sich schon sehr darauf, das zu entdecken.

Da ihr das Visualisieren gerade sehr leicht fiel, beschloss sie etwas auszuprobieren. Was wäre, wenn sich ihr Wunsch, sich selbst vollkommen anzunehmen und mit den Augen der Liebe sehen zu können, bereits erfüllt hätte? Rose stellte sich die erhabensten Gedanken über sich selbst vor. Auf einmal fühlte sie sich innerlich groß, voller Liebe und Vertrauen, selbstsicher, selbstbewusst und frei. Sie genoss diese Emotionen sehr. Es war ihr, als ob sich ihr Herz auf einmal ganz weit öffnen würde.

In diesem Hochgefühl beschloss Rose sich ein farbenfrohes Tuch zu malen. Es sollte sie an diese Stimmung erin-

nen, und ihr Kraft geben, wenn es ihr einmal weniger gut ging.

Voller Begeisterung ließ sie ihrer Kreativität freien Lauf. Sie fühlte sich ganz in ihrem Element und bemerkte nebenbei, wie sich ihre Freude noch steigerte. Nachdem das Tuch fertig war, sie sich aber noch etwas aufgedreht fühlte, ließ sie ihre überströmende Energie in Form eines freien Tanzes aus.

Glücklich und äußerst zufrieden mit sich selbst, beschloss Rose ihre neue Wirkung auf andere Menschen zu



testen. Sie verabredete sich dazu mit einer Freundin in der Stadt. Auf dem Weg dorthin begegnete sie vielen Menschen, die sie anlächelten. Offensichtlich funktionierte das Prinzip "das, was Du säst, erntest Du" wirklich.

"Was hast Du gemacht? Du siehst heute irgendwie anders aus," wollte ihre Freundin Ariane wissen. Rose erzählte ihr von den Ereignissen des heutigen Tages. Da sie den zweifelnden Blick ihrer Freundin bemerkte, machte ihr Rose einen Vorschlag, "Konzentriere Dich auf Deine Stärken, und nenne mir 10 Eigenschaften oder Fähigkeiten, die Du besonders an Dir liebst. Sage mir dann, wie Du Dich fühlst."

Da es Ariane schwer fiel, nur positiv über sich selbst zu reden, zählte ihr Rose auf, was sie an ihr mochte. "Aber das kann doch jeder, das ist doch kaum etwas Besonderes," erwiderte Ariane auf manche Komplimente ihrer Freundin.

"Gerade weil es Dir leicht fällt, zeigt es Deine Begabung. Sei stolz darauf, es auf Deine einzigartige Weise zu tun. Erlaube Dir bitte auch, Dein Licht anzunehmen," forderte Rose sie auf. "Weißt Du," fuhr sie fort, "seitdem ich begonnen habe, mich mit den Augen der Liebe zu betrachten, ziehe ich Bücher an, die mich darin bestätigen. Kennst Du übrigens die Rede von Nelson Mandela, in der er über unser Licht spricht? Er sagt darin, dass es unser Licht, nicht unsere Dunkelheit ist, die uns am meisten ängstigt. Wir wagen meist kaum daran zu glauben, dass wir es verdient haben, brillant zu sein. Doch es dient der Welt kaum, wenn wir uns selbst klein machen. Jeder von uns ist ein Kind Gottes. Wir wurden geboren, um den Ruhm Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Und wenn wir unser Licht scheinen lassen, geben wir auch den anderen die Erlaubnis, es auch zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere."

"Ich verstehe, was Du meinst," sagte Ariane, "aber es fällt mir noch schwer mich selbst vollkommen anzunehmen. Dabei würde ich es gerne. Mir ist gerade in letzter Zeit bewusst geworden, dass alles viel leichter und einfacher ist, wenn ich mit mir selbst glücklich bin."

"Ja, wenn Du Dich selbst annimmst, werden es die anderen auch tun," bestätigte ihr Rose. "Eine große Herausforderung für mich ist es, auch meine Launen anzunehmen. Es geht allerdings leichter, wenn ich mir bewusst mache, dass ich erst durch meine Schattenseiten mein Licht wahrnehmen kann. - Liebe Ariane, ich habe gerade eine wunderbare Idee. Was hältst Du davon, wenn wir folgendes eine Woche ausprobieren, und uns dann wieder treffen:

"Wir sind uns selbst die beste Freundin, wir hören auf über uns selbst zu urteilen, wir anerkennen unsere Leistungen



Mag. Sabine Potetz

Lern- und Mentaltrainings für Kinder,
Fantasie- und Krafttierreisen
in 1020 Wien
Homepage: <http://lichtkind.net>
Mail: sabine@lichtkind.net

Literatur-, CD-Tipps:

Doreen Virtue, "Engel-Hilfe für jeden Tag"
Susanne Hühn, "Was Dir Kraft gibt"
Gerald G. Jampolsky, "Was heilt ist die Liebe"
CD Shaina Noll, "Songs for the inner child"

über den Buchhandel zu beziehen

und loben uns selbst einige Male täglich,
wir sprechen nur positiv über uns selbst und unsere Träume,
wir folgen unserer inneren Führung,
wir sagen "ja" zu uns (auch wenn das ein "nein" für andere bedeuten kann) und
wir sind geduldig mit uns selbst."

Nachdem Ariane dem Vorschlag begeistert zugestimmt hatte, fügte Rose noch hinzu, "Denke daran: das Wichtigste ist der Glaube an DICH SELBST. Du kannst alles sein und erreichen, was Du möchtest."