



## Selbstliebe

*„Es gibt nur einen Menschen, der dich glücklich machen kann. Und auch nur einen, der dich unglücklich machen kann. Du bist es immer selbst. Wenn das wahr ist, dann hast du die Wahl. Falls du (noch) nicht glücklich bist: Wähle neu, wähle bewusst, wähle zu lieben.“ Robert Betz<sup>1</sup>*

Dieses Glücklichein hängt meiner Meinung nach massgeblich davon ab, ob ich mich selber liebe – in allem, mit allem und durch alles. Dieses Mass der Selbstliebe können wir ausloten mit einem ausgiebigen Blick in den Spiegel:

→ Schau in einen Spiegel und nimm dir die Zeit, dir länger als gewöhnlich in die Augen zu schauen. Höre dein liebstes Liebeslied dazu. Das dauert in der Regel etwa drei Minuten. Schau dir die ganze Zeit in die Augen und schenke dir diese Zeit mit dieser Liebeserklärung: **Ich liebe mich in allem, mit allem und durch alles**. Anschliessend nochmals das gleiche Musikstück hören und in deiner eigenen Umarmung oder mit sich selber Streicheln diese Selbstliebe spüren.

Kannst du das? Ohne vorzeitig abzubrechen? Ohne zu denken: „Ich habe Besseres zu tun?“ Denn nur, wenn wir uns selber völlig annehmen und lieben, so, wie wir sind, können wir uns selber in die Augen schauen und verfallen nicht in Selbstkritik. Der deutsche Buchautor und Lebenscoach Robert Betz erklärt, was passiert, wenn wir uns zu wenig lieben: „Solange auf deiner Stirn steht „Ich liebe mich nicht!“, forderst du andere auf, dir auch ohne Liebe zu begegnen. Was sie tun oder sagen, ist nur das Echo deines eigenen inneren Richters und Kritikers.“ Wenn wir uns von anderen angegriffen fühlen, hat das mit dem zu tun, was ich über mich selber denke, z.B. dass ich mich nicht gut (genug) finde. Er fährt fort: „Solange du dich selbst nicht so liebst, wie du heute bist, mit allem Drum und Dran, allen Stärken und allen Schwächen, solange kannst du die Liebe anderer nicht wirklich annehmen. Denn in dir sagt dein inneres Kind: „Ich habe es nicht verdient geliebt zu werden.“

Franz von Sales soll gesagt haben: „Das Mass der Liebe ist die Liebe ohne Mass.“ Solange ich mir jedoch diese bedingungs- und masslose Liebe nicht selber zugestehe, lade ich unterbewusst andere ein, mir diese Meinung über mich zu bestätigen. Robert Betz beschreibt das Gesetz der Resonanz so: „Alles, was du über dich selbst denkst, gibst du ins Leben und muss sich auf die eine oder andere Art in deinem Leben widerspiegeln. Mit jedem deiner Gedanken erklärst du dem Universum, wer du bist und was du glaubst zu verdienen.“ → Was glaube ich denn zu verdienen?

In Bezug auf die Selbstliebe bringt er es auf den Punkt: „Viele wünschen sich von anderen Menschen Dinge, die sie sich selbst nicht schenken. Hierzu gehören Aufmerksamkeit, Interesse, Wertschätzung, Annahme, Verständnis, Mitgefühl, Respekt, Geduld und Zeit. Was davon gibst du dir selbst bisher?“

→ Von welchen Aspekten der Selbstliebe schenke ich mir zu wenig? Wie kann ich mich lieben? Wonach dürstet mein Herz?

<sup>1</sup> Robert Betz Transformation App [www.robert-betz.com](http://www.robert-betz.com)