

DER
MAGISCHE TRICK
ZUR SELBSTENTFALTUNG

HEIDI SCHLOSSER

////////// SILBERSCHNUR //////////

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-311-0

1. Auflage 2010

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

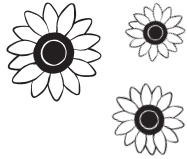
Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALT

Vorwort	7
1. Teil: Der Trick	13
Vom Glück und anderen Irrtümern	13
Wer hat mein Denken erfunden?	25
Der Trick	36
Frage 1: Wer sagt was?	37
Frage 2: Wozu sagt er/sie das?	41
Frage 3: Glaube ich es?	49
Frage 4: Tut es mir gut?	51
Frage 5: Schadet mein Glaube mir oder anderen?	56
2. Teil: Geheimnisse ausgetrickst	63
Das Geheimnis des Loslassens	64
Das Geheimnis des Verzeihens	71
Das Geheimnis der Selbstliebe	79

3.Teil: Der Trick in der Praxis	91
Unsere liebsten Lügen	93
“Du musst es lieben zu leiden!”	96
“Du musst es lieben, dich aufzuopfern!”	113
“Du bist erst jemand, wenn du geliebt wirst!”	121
Überleben mit dem Trick	130
Nachwort	143
Über die Autorin	149
Literaturnachweis	151



VORWORT

Neale Donald Walsch, der in mehreren Bänden *Gespräche mit Gott* geführt hat, schrieb in seinem Büchlein *Erschaffe dich neu*, dass sein vorliegendes Werk eines der wichtigsten Bücher sei, das seine Leser im Laufe ihres Lebens in ihren Händen halten werden. – Nun, ich bin so frech und behaupte dasselbe von meinem Buch. Mithilfe des “Tricks”, den ich Ihnen hier vorstelle, werde ich Ihnen das Geheimnis offenbaren, wie Sie endlich Ihr Glück und die Erfüllung Ihrer Wünsche erreichen können. Ich biete Ihnen die Werkzeuge dafür an, Ihr Leben tatsächlich in eine andere, neue und bessere Richtung zu lenken.

Sie haben sicher schon oft davon gelesen, aber wie ich konnten Sie sich vielleicht nicht mit den Tatsachen zufriedengeben, die unzählige Ratgeber als die Grundlagen für ein zufriedenes und erfülltes

Leben festlegen, als das “Gesetz des Universums”: Die Voraussetzung für Erfolg, Gesundheit und Zufriedenheit ist, dass wir bereits erfolgreich, gesund und zufrieden sind. Der Bestsellerautor und Lebensberater John Gray hat dies in seinem Buch *So bekommst du, was du willst, und willst, was du hast* treffend formuliert: Nicht erst, wenn sich all unsere Wünsche erfüllt und wir den richtigen Partner gefunden haben, nicht erst, wenn wir den richtigen Job ausüben und über genügend Geld verfügen, sind wir glücklich, sondern zuerst müssen wir mit dem zufrieden sein, was wir bereits haben, bevor wir das erhalten, was wir uns wünschen. Wenn wir also wollen, dass das Universum endlich unsere Wünsche bzw. Bestellungen liefert, müssen wir uns darüber freuen, dass unsere Wünsche und Bestellungen bis jetzt vom Universum ignoriert wurden. Oje!

Auch all jene, die sich mit den “Gesetzen des Reichtums” beschäftigten, gelangten zu dem Schluss: Zuerst müssen wir uns “reich fühlen”, bevor wir auch Wohlstand anziehen können. Warum, verdammt noch mal, fühlen wir uns dann lieber arm?

Es ist ein komplizierter Teufelskreis, den wir nur durchbrechen können, wenn wir zuerst mit all unseren unerfüllten Wünschen bereits glücklich und zufrieden sind. Wir dürfen an das Glück keine Bedingungen stellen, das Universum nicht “erpressen”, sondern sollen uns an dem erfreuen, was wir bereits haben oder sind.

Wie zu befürchten, können sich die meisten Menschen mit diesem Umstand nicht anfreunden. Wie soll ich denn auch glücklich sein, wenn ich noch nicht reich genug, noch nicht schön genug, noch nicht gesund genug bin und den idealen Partner auch noch nicht gefunden habe? Es muss eine andere Lösung geben. Wir studieren daraufhin also eifrig all die vielen “Glücksratgeber”, von denen wir beinahe überflutet werden, und die uns angeblich wertvolle Tipps liefern, wie wir unser Ziel erreichen können. Die Ratschläge selbst sind ebenfalls unüberschaubar, vielfältig und manchmal kurios: Wir sollen “innerlich lächeln”, uns selbst lieben, zufrieden sein, mit dem, was wir bereits haben, unsere “Einstellungen” ändern, uns mithilfe von Affirmationen suggerieren, wie glücklich wir doch sind (auch wenn wir uns dabei selbst belügen)

etc. Manche empfehlen sogar glücklich machende Nahrung: Bananen und Schokolade lassen das Gehirn vermehrt Glückshormone ausschütten; andere wollen uns davon überzeugen, dass uns nur Bewegung, z. B. Nordic Walking, Yoga, Tai Chi oder Qi Gong, glücklich machen kann. Die Liste ist endlos. Das ganze Trainingsprogramm, das uns zu unserer Glückseligkeit verhelfen soll, würde den gesamten Tag ausfüllen und ist komplizierter umzusetzen als die Empfehlung mancher Ernährungsexperten, wenigstens fünf Mal am Tag Obst und Gemüse zu essen. (Bitte wann?)

Ich gebe zu, ich bin ein furchtbar ungeduldiger Mensch. Wenn ich nur einen Tag lang weniger esse, hoffe ich gleich, zehn Kilo abgenommen zu haben; wenn ich mir drei Tage lang mit Überzeugung vorsage, wie glücklich, schön oder reich ich doch bin, dann erwarte ich, dass sich meine Vorstellungen spätestens am vierten Tag für alle deutlich sichtbar in die Realität umsetzen. Und wenn ich ein Buch lese, lege ich es nicht eher aus der Hand, bis ich es ausgelesen bzw. verschlungen habe, so dass dicke Wälzer für mich nur in Ausnahmefällen infrage

kommen. Daher erwarte ich mir auch von einem Glücksratgeber, mich so schnell wie möglich in die Glückseligkeit zu führen, am besten, sobald ich ihn gelesen habe, und ohne, dass ich komplizierte Übungen oder Rituale abhalten muss. Doch bis jetzt wurde ich stets enttäuscht: Glücklich zu werden scheint eine furchtbar langwierige und komplizierte Aufgabe zu sein, für manche ist es sogar eine Lebensaufgabe. Warum denn bloß? Ist das Glück für viele ganz einfach unerreichbar? Ich konnte mich mit dieser scheinbaren "Tatsache" nicht abfinden. Selbst komplizierte Dinge müssen in ihrem Wesenskern einfach sein, davon bin ich überzeugt. Schließlich – nach langen Überlegungen und Frustrationen – ging mir dann doch noch ein Lichtlein auf. So manche Gurus hatten Recht: Die sogenannte "Wahrheit" bleibt im Prinzip einfach und unkompliziert. Genauso "einfach und unkompliziert" kann es daher sein, unser Glück zu finden – noch bevor all unsere Bestellungen ans Universum endlich geliefert werden.

Mit diesem Büchlein möchte ich Ihnen diese Erkenntnisse kurz und prägnant darstellen. Es ist ein Buch für alle Ungeduldigen und auch für jene,

die bei ihrer endlos langen Suche nach dem Glück vielleicht schon ein bisschen verzagt oder gar am Aufgeben sind. Es funktioniert doch! Ein glücklicher und zufriedener Mensch zu werden, gelingt schneller, als uns so manche Lebensberater weismachen wollen ...

Das Geheimnis des Verzeihens

Nun komme ich zur schwersten Übung, die uns nicht nur von Psychologen, sondern auch von Heilern und sogar von Religionsführern auferlegt wird: Wir sollen, wir müssen verzeihen. Es wird uns erzählt, dass wir nur dann von Krankheit, Depression und Unglück "geheilt" werden können, wenn wir aufrichtig verzeihen. Wir müssen all jenen, die uns Unrecht getan oder – noch schlimmer – uns seelisch oder sogar körperlich verletzt haben, aus ganzem Herzen vergeben, und schon fällt alles Leid von uns ab – so die Theorie.

Ich gestehe, ich habe mich gegen diese Idee immer heftigst gewehrt. Mir wurde Unrecht getan, andere haben mich schlecht behandelt, mich gekränkt und verletzt, und nun soll ich ihnen einfach so verzeihen? Niemals! Schließlich sind sie an meinem Unglück schuld! Ich wünschte meinen "Feinden" alles erdenklich Schlechte, und das half mir ein wenig, begangene Ungerechtigkeiten zu ertragen. Das Quäntchen Wut oder Groll und vielleicht sogar Hass in mir wollte ich nicht aufgeben. Diese negativen Emotionen gehörten zu mir, sie waren

meine “dunkle Seite” und gaben mir die Hoffnung, dass ich doch nicht völlig für mein Leben verantwortlich war. (Vielleicht gibt es doch ein Schicksal? Vielleicht sind doch die anderen daran schuld, wenn es mir nicht so gut geht, weil sie mich schlecht behandelt haben. Ab und zu tut es gut, ein Opfer zu sein ...)

Ein französisches Sprichwort sagt: “Tout comprendre, c’est tout pardonner”: Alles zu verstehen, heißt alles zu verzeihen. Manche Psychologen bemühen sich, uns bei der Vergebung zu unterstützen, indem sie uns empfehlen, uns in die Lage des “Feindes” zu versetzen: Warum hat er/sie mich verletzt? Ist es mit Absicht geschehen, aus Unwissenheit oder bereut der Missetäter sein Vergehen gar selbst? Welche Kindheit mussten z. B. meine Eltern durchleben, dass sie beschlossen, ihre Erfahrungen an mich weiterzugeben? Was hat sie zu dem gemacht, was sie sind? Erklärt ihre Vergangenheit ihr Verhalten mir gegenüber?

Wenn ich meine Eltern und ihre Motive verstehe, dann könnte ich ihnen auch leichter verzeihen, so die Theorie. Doch leider sind uns die Handlungsweisen anderer nicht immer zugänglich oder

erklärbar. Manchmal werden wir nie verstehen, warum man uns Unrecht angetan oder gar Leid zugefügt hat. Und selbst wenn wir es verstehen, bedeutet das noch lange nicht, dass wir es auch verzeihen können.

Dennoch: Vergebung zu üben, bleibt eine zentrale Aufgabe zur Gesundung unserer Seele. Solange wir nicht verzeihen können, bleibt tief in unserem Inneren ein Groll erhalten, der wie ein schleichendes Gift vielleicht erst nach Jahren Schaden in uns anrichten kann. Alle negativen Emotionen, und wenn sie noch so tief in unserer Seele versteckt sind, hindern uns daran, ein zufriedenes Leben zu führen. Wir müssen uns von ihnen befreien, indem wir eben verzeihen.

Wie bereits erwähnt: Ich hatte lange Zeit mit mir gekämpft. Vergebung zu üben stellte für mich eine schier übermenschliche Aufgabe dar, die vielleicht einem Heiligen gelingen konnte, aber ganz gewiss nicht mir. Doch dann, nach langem Sträuben und vielen inneren Kämpfen, die meine Wut noch steigerten, ging mir endlich ein Licht auf. Ich hatte es missverstanden, weil ich es nicht

verstehen wollte. Doch im Grunde ist es ganz einfach: Ich muss nicht meinem “Feind” verzeihen (und ihm schon gar nicht die andere Wange hinhalten). Der einzige Mensch, dem ich verzeihen muss, bin ich selbst. Ich muss mir vergeben – und sonst niemandem. Tatsächlich ist es wesentlich einfacher, mit sich selbst Nachsicht zu üben, als mit unseren Mitmenschen.

Als ich den Trick mit seinen fünf Fragen entdeckte, der mir half, mein Denken zu verändern, wurde mir auch bewusst, dass es meine “Schuld” ist, was ich geglaubt habe. Wenn ich mir meiner sicher wäre, wenn ich mich genug lieben würde, könnte mir niemand etwas Schlechtes oder Falsches über mich einreden. Niemand kann mich beleidigen oder verletzen, wenn ich von mir vollkommen überzeugt bin; niemand kann mich zum Opfer machen, wenn ich es nicht zulasse. Glaube ich jedoch, eine schlechte Behandlung, Herabsetzung, Kränkungen und Lieblosigkeit “verdient” zu haben, dann fordere ich sozusagen andere dazu auf, mich herabzusetzen, zu beleidigen und mir unfreundlich und lieblos zu begegnen. Ich bin, was ich über mich glaube.

Diese "Methode", um zu verzeihen, half übrigens allen Opfern, die schweres Unrecht, Misshandlungen oder gar Grausamkeiten über sich ergehen lassen mussten. Oft genug habe ich von den entsetzlichen Leiden der Opfer in den Nazi-Konzentrationslagern gelesen oder von den Folterungen, denen Geiseln oder Soldaten in den Händen des "Feindes" ausgeliefert waren. Diejenigen, die überlebten, konnten "verzeihen". Nicht, weil sie verstanden, warum sie von ihren Schergen misshandelt worden waren, sondern weil sie diesen nicht glaubten. Sie wussten, dass sie wertvolle, liebenswerte und gute Menschen waren, und keine Demütigung, keine ungerechte Behandlung konnte sie von dieser Überzeugung abbringen. Sie verziehen sich selbst. Sehr zum Erstaunen der Psychologen konnten viele Opfer nach ihren traumatischen Erfahrungen später ein völlig normales und sogar glückliches Leben führen. Sie haben unerschütterlich an sich selbst geglaubt, alles Negative prallte an ihnen ab.

Doch wir müssen keine traumatischen Ereignisse überstehen, um unseren Glauben an uns selbst festigen zu können. Es ist doch wesentlich einfacher,

all die kleinen Kränkungen und Frustrationen in unserem täglichen Leben zu ignorieren. Doch dies gelingt nur, wenn ich mir verzeihe.

Um mich glücklich zu machen, muss ich alle falschen Glaubenssätze mithilfe der Fragetechnik untersuchen und schließlich loslassen. Dabei muss ich mir verzeihen, all den Unsinn über mich geglaubt zu haben. Niemand kann mir Unrecht und Leid zufügen, wenn ich ihm/ihr nicht glaube. Ich wurde gekränkt, weil ich davon überzeugt war, dass andere das Recht, die Befugnis oder die Qualifikation haben, mich schlecht zu behandeln und mich falsch zu beurteilen. Ich habe anderen geglaubt statt mir selbst und mich dadurch zum Opfer gemacht. Wem muss ich daher verzeihen? All jenen, denen ich das Recht einräumte, mich zu beleidigen, oder mir selbst, weil ich es anderen gestattete und, noch schlimmer, ihnen glaubte?

Wenn mir jemand erzählt, ich wäre ein blaues Nilpferd, dann kann ich ihm glauben und gekränkt sein. Ich kann es allerdings auch als ein Kompliment auffassen, ein blaues Nilpferd zu sein. Doch wenn ich weiß bzw. davon überzeugt bin, kein blaues Nilpferd zu sein, dann prallt die Aussage des

anderen einfach an mir ab. Ich glaube ihm nicht und ignoriere diese unsinnige Aussage. Niemand kann mich beleidigen, verletzen, ja nicht einmal demütigen, wenn ich es nicht zulasse. Wenn ich weiß, dass ich ein wertvoller und liebenswerter Mensch bin und diese Überzeugung auch lebe, kann mir keine Aussage, kein "Urteil" etwas anhaben. Bin ich jedoch gekränkt und verletzt, so habe ich meinem "Feind" Glauben geschenkt - ich bin also doch ein blaues Nilpferd und muss mir verzeihen.

Selbst seelische Verletzungen, die ich in meiner Kindheit erfahren habe, kann ich nun verzeihen. Als Kind war ich eben naiv und unwissend und habe meinen Eltern, Lehrern, Freunden etc. geglaubt, die davon überzeugt waren zu wissen, wer ich bin - oder wenigstens wie ich sein sollte.

Doch sobald ich erwachsen bin, muss ich nicht mehr länger den Erwartungen anderer entsprechen; ich darf nur noch mir glauben. Niemand kann mir einreden, ein blaues Nilpferd zu sein, und wenn doch, dann muss ich mir verzeihen, das zu glauben. Die Idee, ein Pechvogel oder gar ein Opfer zu sein, muss ich immer nur mir vergeben. Sich selbst zu

vergeben, ist zudem eine wesentlich einfachere Übung, als mit seinen “Feinden” Nachsicht zu üben. Ich darf nur nicht in die Falle tappen, Perfektionismus von mir zu verlangen. Gut, dann habe ich eben falsch gedacht und anderen geglaubt. Vielleicht bin ich deshalb in meinem Leben auch in eine falsche Richtung gelaufen. Doch nun weiß ich, dass ich Unrecht hatte, anderen zu glauben. Das kann ich mir verzeihen, ich kann mich mit neuen positiven Glaubenssätzen programmieren und danach leben. Ich habe mir vergeben, das Verhalten meiner “Feinde” prallt jetzt an mir ab und kann mich nicht mehr berühren. Ich bin “unverwundbar” geworden, weil ich nicht mehr dazu bereit bin, falsche, kränkende und schädliche Aussagen über mich zu glauben. Mithilfe des Tricks habe ich mich befreit.



Das Geheimnis der Selbstliebe

Alle sprechen von der Selbstliebe. Alle Psychologen. Lebensberater, Coaches und selbst die Astrologen, Kartenleger und Hellseher, die wir täglich in einem TV-Sender bewundern können, wissen Bescheid: Unsere Probleme resultieren aus unserer Unfähigkeit, uns selbst intensiv genug zu lieben.

Wenn mich mein Partner wegen einer oder einem anderen verlässt, liegt das daran, dass ich mich nicht genügend geliebt habe. Wenn ich in der Arbeit übergangen oder noch schlimmer gemobbt werde, liegt es wieder daran, dass ich mich nicht ausreichend und intensiv genug liebe. Und wenn die Kinder frech sind, mir die U-Bahn vor der Nase davonfährt und ich krank werde, einer Sucht verfallende oder in Depressionen versinke, dann sind dies eindeutige Beweise dafür, dass es mir erheblich an Selbstliebe mangelt. Renommierte Wissenschaftler, Verhaltensforscher und Psychologen haben erkannt, dass wir dem Großteil allen Unglücks entgehen könnten, wenn wir uns endlich selbst lieben würden ... Es gäbe weniger Opfer, weniger Suchtkranke, weniger verlassene Ehepartner,

seltener Depressionen und wahrscheinlich auch weniger schwere Krankheiten.

Sie erinnern sich an die “Massenneurose”, die ich im Kapitel “Wozu sagt er/sie das?” erwähnt habe? Weil wir uns selbst nicht genug lieben können, suchen wir die Liebe im Außen – bei anderen Personen, bei Ideen, bei Gegenständen oder bei Tieren. Und weil wir uns nicht genügend lieben, sind wir leicht manipulierbar. Wir werden alles tun, um uns liebenswert zu machen – und auf alle Einflüsterungen hereinfliegen. Diese bewirken unser Unglück und den Großteil unserer Probleme.

Wie bereits erwähnt, ist diese These nicht nur einleuchtend, sondern auch noch wissenschaftlich bewiesen. Wollen wir also das Unglück abwenden, gilt es, Selbstliebe zu entwickeln. Doch leider treffen wir da auf immense Schwierigkeiten ...

Wie sollen wir das anstellen? Wie können wir uns selbst lieben? Sollen wir uns wieder vor den Spiegel stellen und 21 Tage lang wiederholen, dass wir uns ganz wirklich und aufrichtig lieben, mit unseren Fehlern und Macken, mit unseren schlechten Angewohnheiten und mit unserem wenig per-

fekten Körper? Sollen wir alle unsere Mängel und Unvollkommenheiten einfach ignorieren? Sollen wir uns lieben, selbst wenn wir krank sind und unser Körper nicht so funktioniert, wie wir es wollen? Sollen wir uns dafür bewundern, wenn unser Leben nicht so verläuft, wie wir es uns gewünscht haben? Können da wieder nur Affirmationen helfen?

Die Expertin auf dem Gebiet der Selbstliebe ist die amerikanische Autorin Louise Hay. In unzähligen Büchern und bei ebenso vielen Vorträgen in der ganzen Welt bemühte sie sich intensiv, uns die Selbstliebe zu lehren: Gesundheit, Glück, eine erfüllte Partnerschaft, Wohlstand und Lebensfreude, alles ist für uns erst dann erreichbar, wenn wir uns lieben. Immerhin kann Louise Hay auf eigene Erfahrungen zurückgreifen, sie benutzte sich sozusagen selbst als Versuchskaninchen. In einer typischen amerikanischen Kleinstadt geboren, lernte sie zunächst die Schattenseiten des Lebens kennen. Als Kind wurde sie mehrfach sexuell missbraucht und vergewaltigt. In der Folge entwickelte sie im Alter von 44 Jahren einen Gebärmutterhalskrebs, der, wie sie es formulierte, ihren langgehegten Groll über

die frühen Kindheitserfahrungen verkörperte. Doch statt sich nun den üblichen medizinischen Behandlungsmethoden wie Operation, Chemotherapie etc. auszusetzen, beschloss sie, den Krebs in sich selbst zu heilen. In nur sechs Monaten gelang es ihr, so viel Selbstliebe in sich zu entwickeln, dass der bösartige Tumor tatsächlich von selbst verschwand. Bei anschließenden Untersuchungen bestätigte man ihr, dass sie sich selbst geheilt hatte. Louise Hay verfasst seitdem ihre Bestseller und wurde nie müde, darauf hinzuweisen, dass man sich endlich selbst lieben müsse, dann sei, wie bei ihr, alles möglich. Hays Werke wie *Gesundheit für Körper und Seele* oder *Wahre Kraft kommt von innen* sind wohl jedem, der sich mit esoterischen Themen beschäftigt hat, ein Begriff.

Natürlich hat Louise Hay Recht: Ohne Selbstliebe werden wir niemals unser Glück finden. Doch trotz ihrer unermüdlichen Arbeit, sie gründete sogar einen eigenen Verlag, *Hay House*, und sie produzierte den Film *How to heal your life* – mir halfen die Affirmationen nicht; ich konnte mich auch nach der tausendsten Wiederholung einfach nicht genug lieben.

Das Problem mit Louise Hays Büchern ist in meinen Augen, dass sie trotz ihrer Erfahrungen und Weisheit erhebliche Schwierigkeiten hat, das Wesen der Selbstliebe genau zu erklären oder zu definieren: Was genau ist diese Selbstliebe? Wann weiß ich, dass ich mich genügend liebe? (Oder ist es nie genug?) Doch auf diese Fragen gibt selbst Louise Hay keine befriedigenden Antworten. Wir werden es schon merken, wenn wir uns selbst lieben. In der Zwischenzeit empfiehlt sie stattdessen, sich mit Affirmationen zu helfen: Ich werde lernen, mich selbst zu lieben, wenn ich mir mehrmals am Tag, jeden Tag im Jahr, vorsage, dass ich mich liebe, dass ich mich aufrichtig, ehrlich und aus tiefstem Herzen mag, achte und bewundere. Um uns bei diesen Übungen zu unterstützen, schrieb Louise Hay in der Folge einige Bücher, in denen sie ausschließlich Affirmationen präsentierte, die uns selbst bei organischen Krankheiten helfen sollen. Auch in ihrem Film *How to Heal Your Life* (Wie man sein Leben heilt) wird uns vorgeschwärmt, wie toll ein Leben in Selbstliebe ist. Doch was diese Selbstliebe genau ist, wie man sie tatsächlich erlangen kann, das wird leider nicht verraten.

Wie bereits im Vorwort erwähnt, bin ich ein äußerst ungeduldiger und leider auch wenig ausdauernder Mensch. Täglich, nein mehrmals täglich, irgendwelche Affirmationen vor mich hinzumurmeln, empfinde ich nicht nur als langweilig, sondern sogar als anstrengend und wenig effektiv. Ich möchte, dass sich meine Vorstellungen sofort erfüllen und wünsche mir einen Zauberstab, der mir das ermöglicht. Zum anderen bin ich auch noch sehr skeptisch und glaube so schnell nichts, selbst wenn ich es einhundert Mal wiederhole. Ich kann mir nicht weismachen, ich würde mich lieben, wenn ich mir statt meiner doch die Figur einer Audrey Hepburn, die Sportlichkeit einer Emma Peel und die Millionen eines Rockefeller wünsche. Welchen Sinn macht es, mir ständig etwas einzureden, wenn ich es nicht glauben kann? Und bitte lassen Sie sich von niemandem erzählen, Sie könnten mithilfe von Affirmationen alles sein, was Sie wollen. Mir fällt dazu nur die Geschichte von Michael Neill ein, ebenfalls einem Lebensberater, der beschloss, Brad Pitt zu sein. 21 Tage lang übte er sich in Affirmationen, 21 Tage stellte er sich vor den Spiegel und sagte sich: "Ich bin Brad Pitt!"

Ich sehe aus wie Brad Pitt." Ist es sehr verwunderlich, dass Michael selbst nach 28 Tagen weder gewachsen war noch die Figur oder die Augen oder das Haar von Brad Pitt hatte? Er blieb ganz einfach nur Michael Neill.

Psychologen haben uns ständig vor dem positiven Denken, das etwa noch ein Joseph Murphy verbreitete, gewarnt. Wir können nicht alles sein, was wir uns vorstellen; es ist völlig unsinnig, ja sogar gefährlich, sich mithilfe von Affirmationen etwas zu suggerieren, das nicht unseren Möglichkeiten entspricht. Und vor allem: Es kann schädlich sein, sich etwas einzureden, das man gar nicht glauben kann. Wenn ich nicht davon überzeugt bin, mich vollkommen zu lieben, nützen mir alle Suggestionen und Affirmationen nichts. Tief in meinem Inneren weiß ich, dass ich niemals mit mir zufrieden bin.

Nathaniel Branden hat in seinem Buch *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls* versucht, das Problem der Selbstliebe auf eine raffiniertere Weise zu lösen: "Es ist nicht notwendig, sich selbst zu lieben", schreibt er, "es genügt, sich selbst zu akzeptieren." Ich kann es nicht ändern und muss mit meinem

Körper vorliebnehmen, auch wenn ich niemals wie Audrey Hepburn aussehen werde, völlig unsportlich bin und sich mein Konto im Minus statt im Millionenplus befindet. Sich selbst zu akzeptieren, genüge als "Selbstliebe" vollauf, meint Nathaniel Branden. Doch kann ich mich mittels Selbstakzeptanz von Krankheiten – wenigstens von meinen Kopfschmerzen – befreien? Kann ich damit Krebs kurieren, den richtigen Partner finden und zu Wohlstand gelangen?

Sie erinnern sich an die Versprechen, die uns nicht nur Louise Hay, sondern auch Psychologen, Therapeuten und Lebensberater immer wieder gegeben haben: Sobald wir uns selbst lieben können, wird unser Leben eine positive Wendung nehmen. Erst wenn wir von der Liebe zu uns selbst erfüllt sind, wird sich Wohlstand, der Traumpartner und sogar die Heilung von Krankheiten einstellen. Doch können diese Versprechen mit der bloßen Selbstakzeptanz ebenfalls erfüllt werden? Ist Selbstakzeptanz nicht einfach eine elegantere Umschreibung für Resignation? Oder führt sie wenigstens dazu, nicht mehr länger an mir und da vor allem an meinem Körper "herumzuexperimentieren"?

Denn schließlich bleibt mir gar nichts anderes übrig, als mich zu akzeptieren, mich mit meinen Mängeln und Unvollkommenheiten abzufinden. Doch liebe ich mich deshalb auch genug?

Andere Autoren, wie etwa Thomas Hohensee in seinem Buch *Der innere Freund*, glauben zu wissen, dass die wahre Essenz der Selbstliebe darin besteht, sich selbst nur noch Gutes zu tun. "Seien Sie sich selbst Ihr bester Freund", rät Hohensee. "Richten Sie Ihr Leben danach aus, was Ihnen guttut." Das eigene Wohlfühl gilt als Maßstab für die Selbstliebe. – Doch kann ich es mir ständig gutgehen lassen? Was ist mit Verpflichtungen, mit Aufgaben, mit Verantwortung?

Ist es nicht so, dass wir von den Anforderungen des Alltags einfach "aufgefressen" werden, so dass wir leider nur zu rasch vergessen, es uns gutgehen zu lassen? Fällt es uns nicht unglaublich schwer, uns den Erwartungen unserer Umgebung zu entziehen? Und laufen wir nicht Gefahr, wenn wir es uns tatsächlich gutgehen lassen, als Egoisten bezeichnet oder noch schlimmer ausgegrenzt zu werden?

Die wahre Selbstliebe scheint eine der schwierigsten Aufgaben für den Menschen zu sein. Aus Berichten und Erfahrungen wissen wir, dass sogar die schönsten und reichsten Menschen der Welt nicht mit sich zufrieden sind, sich selbst nicht lieben können: Jedes Model weiß etwas an sich auszusetzen (welch schrecklicher Schönheitsmakel, zu große Füße zu haben! Supermodel Cindy Crawford beklagte sich darüber ...), und Millionäre können nie sicher sein, ob sie sich Liebe und Freundschaften nur gekauft, statt verdient haben. Eine unüberschaubare Flut von Klatschzeitschriften berichtet uns sehr ausführlich von den Leiden der Schönen und Reichen, die sich, wie wir Normalsterblichen auch, einfach nicht genügend lieben können. – Ist es möglich, dass alle Lebensberater und Psychologen zu viel von uns fordern, wenn sie uns dazu anregen wollen, uns selbst zu lieben?

Auch bei mir dauerte es sehr lange, bis der Groschen endlich fiel. Selbstliebe, so wage ich zu definieren, ist nichts anderes, als nur das Beste oder wenigstens nur das Gute über mich zu glauben. Das hat teilweise auch mit Selbstakzeptanz zu tun: mein Aussehen, meine Krankheitsdispositionen, meine

Fehler (wie war das noch mit der Ungeduld?) werde ich nicht oder höchstens in Maßen ändern können. Damit muss ich mich abfinden. Doch ich "liebe" mich, wenn ich gelernt habe, nur das Gute, das Richtige über mich zu denken und zu glauben. Wenn ich mich weder über- noch unterschätze, wenn ich mich selbst lobe, mich bewundere und als den einzigartigen Menschen anerkenne, der ich tatsächlich bin, dann liebe ich mich selbst.

Ich weiß, dass viele Lebensberater es bereits ausführlich geschildert haben, und trotzdem kann man es nicht oft genug wiederholen: Jeder Mensch ist einzigartig, es gibt, selbst bei eineiigen Zwillingen, keinen, der so ist wie der andere! Und zu guter Letzt: Wenn die Natur gewollt hätte, dass wir alle aussehen wie Claudia Schiffer oder Pierce Brosnan (denn den halte ich persönlich für wesentlich fescher als Brad Pitt), dann hätte sie es wohl auch so eingerichtet. Stattdessen kann ich selbst mit kurzen Beinen, Cellulitis und einer schiefen Nase ein wertvoller Mensch sein. Und ach ja: Wer bestimmt überhaupt, was schön ist und was nicht?

Wenn ich mich wirklich selbst liebe, werde ich nur noch das über mich glauben, was mir guttut

und meinem Wesen entspricht. Ich werde mich selbst gut und angemessen behandeln und nicht länger zulassen, dass andere Menschen meinen Wert nicht anerkennen wollen. Ich werde es vermeiden, mir selbst oder anderen Schaden zuzufügen. Ich werde mein Leben so führen, wie es mir guttut bzw. Spaß macht, und diese Freude auch an meine Umwelt weitergeben.

Sobald ich diese Art der Selbstliebe entwickelt habe, steht mir tatsächlich die Welt offen. Ich werde Liebe in mein Leben ziehen, Freude, Glück und sogar Wohlstand. Meine Wünsche und Bestellungen ans Universum werden endlich geliefert! Ich bin davon überzeugt, dass das des Rätsels Lösung ist!

