




Veit Lindau

HEIRATE DICH SELBST

Wie radikale Selbstliebe unser Leben revolutioniert



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

II. Auflage

Originalausgabe

© 2013 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Anne Nordmann

Umschlaggestaltung: ki 36, Sabine Krohberger Editorial Design, München

Illustration: Bettina Stickel

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-424-63073-2

www.kailash-verlag.de

Besuchen Sie den Kailash Verlag im Netz



Befreie Deinen Geist.
Fühle alles.
Mach Dich glücklich.
Erkenne Deine Werte.
Sei Dir in Deinen Taten treu.
Erwache.

JOIN THE REVOLUTION

An alle da draußen, die sich noch nicht dem Zynismus
hingegen haben.
An alle, die sich für Frieden und Umweltschutz engagieren.
An die, die unsere Welt retten wollen.
Tu der Welt einen Gefallen und rette zuerst Dich.
Mach Frieden mit Dir.
Nimm Dich an.
Begrüße Deinen Schatten.
Umarme Deine Schwächen.
Heile Deine Wunden.
Befreie Deinen Geist.
Lass los, was Dir schadet.
Wähle, was Dich stärkt.
Dieses JA! zu Dir ist ein revolutionärer Akt.
Sei Dir treu.
Heirate Dich selbst und Du bist frei.
Was unsere Welt braucht, ist Liebe.
Und die beginnt mit Dir.
Liebe Dich!
... und Deine Liebe rettet die Welt.

DEINE WAHL

Ich bin bereit, mich selbst zu lieben.

Ich bin bereit, mir treu zu sein.

Ich bin bereit, vollständig in mir anzukommen.



INHALTSVERZEICHNIS

PROLOG	13
Der Weg raus führt hinein	13
Wie dieses Buch lesen	17
Drei Wünsche an Dich	17
Warum Dein JA zu Dir alles entscheidet	24
Radikale Selbstliebe	28
Heirate Dich selbst	35
Übung: An welche Menschen hast Du Deine Macht abgegeben?	36
Ehegelübde	40
Die sechs Tugenden der Selbstliebe	45
Die Enttarnung des Meisterhypnotiseurs	45
 DIE ERSTE TUGEND: BEFREIE DEINEN GEIST	51
<i>Gestatte Dir, alles über Dich zu denken</i>	
Übung: Gedanken-Stretching	55
Lass Dich, wie Du bist	57

Eine ehrliche Bestandsaufnahme. Wo und wie kämpfst Du noch gegen Dich?	60
Übung: Deine äußeren und inneren Kriegsschauplätze anerkennen	61
Übung: Frieden mit Deinen inneren Widerständen schließen	63
Eine starke Übung für Deinen inneren Frieden	65
Friedensritual	67
Mentales Aikidô. Frag Dich glücklich	69
Übung: Finde Deine Kraft-Fragen	74

DIE ZWEITE TUGEND: FÜHLE ALLES

77

Befreie die tiefe Kraft Deiner Emotionen

Das Juwel der EinSamenheit	81
Verliebe Dich neu	86
Übung: Das Rendezvous mit Dir	86
Die Minutenrevolution	89
Übung: Spüre den Unterschied	92
Emotionale Freiheit	98
Still im Feuer stehen	105
Deine emotionale Achillesferse – Angst, Ohnmacht und Schmerz	109
Gefühlstagebuch	113
Übung: Deine emotionale Intelligenz schulen	114





DIE DRITTE TUGEND: MACH DICH GLÜCKLICH **117**

Wie Du Deine essenziellen Bedürfnisse verstehst und intelligent erfüllst

Kleine Bedürfniskunde. Was sind Bedürfnisse und wie wirken sie in Dir? 121

Finde heraus, wie Du tickst und was Dich glücklich macht 127

Sei bitte egoistisch 135



DIE VIERTE TUGEND: ERKENNE DEINE WERTE **145**

Wie Du durch eine klare Ethik Deine Selbstachtung stärkst

Ethik – Dein geistiges Rückgrat 152

Deinen Polarstern finden 156

 Übung: Sich über die eigene Ethik klarwerden 156

 Übung: Potenzialcheck 161

Wenn es heiß wird und die Werte sich reiben 166

 Vom Umgang mit Wertekonflikten in Dir 166

 Vom Umgang mit Wertekonflikten in Deinen Beziehungen 171

DIE FÜNFTE TUGEND: SEI DIR IN DEINEN TATEN TREU

179

*Wie Du Deine innere Wahrheit in äußere Realitäten
verwandelst*



Wie Du den Mut findest, auch mit Angst loszugehen	184
Wie Du Zweifel in Vertrauen verwandelst	189
Wie Du Deine Kreativität befreist	192
Enjoy the risk	195
Zeig Dich!	196
Dich nicht mehr durch Schuldgefühle lähmen lassen	202
Deinen Hintern auch wirklich in Bewegung setzen	207
Übung: Neuprogrammierung mit Freude	210

DIE SECHSTE TUGEND: ERWACHE

215

Entdecke, wer Du wirklich bist



Du kannst nicht finden, was Du suchst	220
Die Stille auf dem Marktplatz finden	223
Übung: In die Lücke eintauchen	226
Übung: Mit den Dingen still werden	227
Die ersten 15 Minuten sind heilig	230
Deinen Weg freundlich gehen	233
Übung: Ein sanfter Schauer Freundlichkeit	236
Deine Würde ist unantastbar	238
Vergebung ist ein Lebensstil	242
Übung: Dich durch Fragen der Selbst-Vergebung öffnen	246

INHALTSVERZEICHNIS

Dankbarkeit ist Schöpfung	248
Übung: Dankbarkeit kultivieren	252
Erkenne DEN Trick	253
Übung: Bei Deinem Problem die Luft rauslassen	259
Das Mantra »Na und?«	265
Die Zauberwaffe	267
Die Königsdisziplin	270
Übung: Vom Bettler zum König	274
EPILOG: ENDSTATION LIEBE	278
ANHANG	284
ZUM AUTOR	287

PROLOG

Der Weg raus führt hinein

Splitternackt, schlammverschmiert und mit weit ausgebreiteten Armen stand er auf einer Waldlichtung am Bodensee, am Rande eines anthroposophischen Dorfes. Sein Körper war erschöpft, sein Geist hellwach. In dieser Vollmondnacht sollte seine Suche endlich ihr Ende finden. Er sehnte sich so stark danach. Die Welt ödete ihn an. Er wollte nur noch nach Hause.

Seit seiner Kindheit empfand er einen stillen, namenlosen Verlustschmerz. Überall hatte er nach dem fehlendem Puzzleteil gesucht, im Sport, im Sex, in der Politik und der Religion. Er hatte oft genug seine Partnerinnen gewechselt, um schließlich zu kapieren, dass keine Frau ihm geben konnte, was ihm fehlte. Er heulte die Couch seines Therapeuten nass. Er versuchte, die Dämonen seiner Kindheit zu erschlagen. Er hüllte sich in Hippieklamotten und bemühte sich, die bessere Frau zu sein. Natürlich wendete er sich auch allen möglichen Lehrern zu, beamtete sich in andere Sphären und redete sich ein, dass es ihm nur um Bewusstseinsweiterung gehe. Er verbog sich auf einer Yogamatte zu einer OM-summenden Brezel. Während andere

im See badeten und laue Sommernächte durchfeierten, schwitzte er seine Wut auf einem Meditationskissen im buddhistischen Kloster aus. Alles, was er wollte, war die Befreiung von diesem nervigen Ich.

Fünfzehn Jahre hatte ihn die quälende Sehnsucht nach Vollkommenheit umhergetrieben – in fremde Länder und in Depressionen. Er fahndete nach ihr im *Kapital* von Marx, bei Hesse und Dostojewski, in der Bibel, in Pornos, in seinem Horoskop und natürlich auch in seinen Fußreflexzonen.

Er wusste nicht viel, aber er wusste, dass etwas grundsätzlich nicht stimmte. Diese Welt war hässlich. Die Menschen taten sich furchtbare Sachen an. Aber er verachtete nicht nur die anderen, sondern an erster Stelle sich selbst für sein kleines, gieriges, ängstliches Ego.

Erst, als sich sein bester Freund weigerte, mit ihm gemeinsam eine Ausbildung zu beginnen, wurde ihm bewusst: Er war unleidlich geworden. Er hatte sich in einem verbitterten NEIN verrannt, und sein Groll vergiftete seine Beziehungen. Irgendetwas war schiefgelaufen. Ganz sicher hatte er beim Inkarnieren die falsche Ausfahrt erwischt. Er wollte nicht hier sein; er wollte nicht sein, wie er war, verletzbar und unwissend. Viele menschliche Erfahrungen machten ihm Angst, vor allem der tiefe Schmerz der Einsamkeit. Er wollte heim. Er wollte zurück in jenes vollkommene Licht, von dem ihm eine unbestimmte Ahnung geflüstert hatte.

In dieser Vollmondnacht nun war es endlich so weit. Zugegeben, er hatte mit einer Dosis *Magic Mushrooms* nachgeholfen,

doch in seinem ungeduldigen Zorn schien ihm jede Abkürzung legitim. Heute Nacht sollte es funktionieren.

Also stand er da, jede Zelle seines Körpers im Eifer des Wollens bebend, auf dieser kleinen Waldlichtung, als sich ihm ein überirdisch schönes Licht näherte. Es war anders als auf anderen Trips, das wusste er sofort. Es war echt. Das Licht hatte keine feste Form und war doch ein Wesen. Und dieses Wesen liebte ihn bedingungslos. Er spürte vollkommenes Angenommensein und Vergebung, und ihm war jenseits aller Worte klar, dass es genau DAS war, wonach er all die Jahre gesucht hatte. Das Leuchten kam immer näher und er badete in Glückseligkeit. Er war willens, jetzt und hier zu sterben, um in diesem Strahlen aufzugehen. Weib, Beruf, Karriere – alles war egal. Nur noch eine Handbreit war er von dieser überirdisch schönen Lichtquelle entfernt, bereit, alles loszulassen.

Und dann?

Ja, dann sprach das Licht zu ihm und das klang ungefähr so: »Alter, was soll denn das hier werden? Bist du wirklich so bescheuert? Meinst du, wir haben dich hier abgesetzt, damit du versuchst, so schnell wie möglich wieder wegzukommen? Wach auf!«

Autsch. Er fühlte sich wie ein Liebender, der kurz vor dem Höhepunkt eine Ohrfeige verpasst bekommt; statt Verzückung nur noch nackte, verdutzte Blöße. Ein spiritueller Coitus Interruptus. So nüchtern und klar wie noch nie lauschte er den liebevollen und gleichzeitig gnadenlos kompromisslosen Ansagen, die dann folgten:

»Du hast das Spiel noch nicht einmal eröffnet. Der Weg raus ist der Weg rein. Und das ist der Deal: Wir holen dich ab, wenn du hier wirklich fertig bist. Du bist fertig, wenn du gelernt hast, Menschlichkeit zu lieben und zu ehren. Wenn du die Schönheit im Hässlichsten erkennst und das Licht, nach dem du dich sehnst, in der dunkelsten Ecke leuchten siehst. Dann kommen wir wieder. Deine Lektion ist ganz einfach: Lerne, die Menschen zu lieben. Und fang am besten mit dir selber an.«

Damit war die Show vorbei. Er erwachte abrupt und unromantisch. Das Licht war verschwunden und das Lagerfeuer erloschen. Es war kalt und feucht und ihm war kotzübel. Doch er war voller Dankbarkeit, denn er fühlte sich gnadenvoll gehohlet.

Zum ersten Mal seit langer Zeit empfand er so etwas wie Frieden. Der erhoffte Fluchtweg aus der verhassten Welt war soeben zerstört worden, aber in dieser Wahllosigkeit schlummerte der Keim einer neuen Freiheit. Wenn es kein Raus gab, dann musste er eben rein. Hinein in das Leben. Hinein in seine Menschlichkeit. Er hatte nichts mehr zu verlieren. Entweder würde er als enttäuschter Zyniker sterben, oder die Prophezeiung würde sich erfüllen.

Sein Ego war noch immer klein, ängstlich, gierig und ohne wirklichen Plan, und er ahnte, dass sich daran auch in Zukunft nichts Entscheidendes ändern würde. Doch erstaunlicherweise konnte er diesem Bild seiner selbst zum ersten Mal gelassen begegnen. Denn er hatte sich in jener Nacht selbst geheiratet. Und ein wahrer Bund gilt bekanntlich in guten wie in schlechten Tagen.

WIE DIESES BUCH LESEN

Dieses Buch handelt von Selbstliebe und davon, wie man sich selbst von ganzem Herzen, beständig, aufrichtig, treu und kompromisslos lieben lernen kann – es handelt von *radikaler* Selbstliebe.

Drei Wünsche an Dich

Lesen kann man es auf sehr unterschiedliche Weise. In einem Zug, als schnelle Inspiration oder langsam und gründlich verdauend wie ein praktisches Handbuch. Die unterschiedlichen Ebenen der Selbstliebe werden dabei in Form von sechs Tugenden in den Blick genommen. Es geht darin um

- die Befreiung des Geistes,
- die Achtsamkeit und das Fühlen,
- die Kunst der intelligenten Bedürfniserfüllung,
- das Erkennen Deiner Werte
- aktive Selbstliebe in Deinen Taten
- die Wirklichkeit, in der Du jetzt bereits vollkommen bist.

Jede der Tugenden ist es wert, sich ausgiebig damit zu beschäftigen, doch es kann gut sein, dass Dich aktuell eine von ihnen besonders anspricht oder dass Du Dich mit einer anderen bereits ausführlich auseinandergesetzt hast. Also fühl Dich frei zu springen oder mit einem für Dich brandheißen Thema mehr Zeit zu verbringen. Du kannst Dich problemlos ein Jahr mit der gründlichen Erforschung jeder einzelnen Tugend befassen und wirst immer noch wertvolle Schätze im Innen und Außen finden. Ich weiß dies, weil ich mich seit mehr als zwanzig Jahren mit ihnen auseinandersetze und bis heute dazulerne.

Und noch etwas: Vielleicht fühlt es sich ungewohnt für Dich an, von einem fremden Menschen geduzt zu werden. Ich möchte keinesfalls unhöflich oder gar übergriffig erscheinen. Ich duze Dich, weil ich mir wünsche, dass es uns beiden gelingt, uns durch dieses Buch an einem Ort zu begegnen, an dem wir beide gleich sind. Ich versuche eine vertraute Atmosphäre zu kreieren – genauso, wie wenn Du mit Deinem besten Freund oder Deiner treuesten Freundin zusammensitzt und über all das reden kannst, was Dich bewegt. Es macht mich glücklich, wenn mir Leser schreiben, dass sie bei der Lektüre in ein regelrechtes Zwiegespräch mit mir eintreten, mit mir lachen, mit mir weinen und manchmal auch sauer auf mich sind. Denn das ist, wie ich glaube, genau das, was uns oft fehlt: ein ehrliches, intimes, menschliches Gespräch. Deshalb bin ich auch so frei und eröffne unsere Begegnung, indem ich mir drei Dinge von Dir wünsche. **Mein erster Wunsch an Dich: Lies das Buch mit Deinem Herzen.**

Ich bin kein supergenauer Theoretiker, kein hochgebildeter Philosoph und erst recht kein Heiliger. Ich gehöre zu den einfachen Typen, ich schreibe, wie ich spreche. In meiner Arbeit interessiert mich vor allem eins: praktische Lösungen zu finden und Wege, um glücklich zu sein.

Bestimmt könnte man den Inhalt dieses Buches eleganter formulieren oder mit mehr Fakten ausschmücken, doch mir geht es nicht darum, Dich zu informieren – ich möchte Dich berühren. Manches wird Dir gefallen, anderes Dich nerven. Das soll mir recht sein. So ist es, wenn man sich lebendig begegnet. An mancher Stelle magst Du denken: »Das kenne ich schon.« Auch das ist gut. Dann schließ doch bitte gleich eine Frage an: LEBE ICH ES AUCH? Vielleicht fällt dieses Buch nur als der vielgerühmte Tropfen in Dein Leben, der das Fass des Wartens endlich überlaufen lässt und Dich zur konkreten Umsetzung Deines Potenzials bringt. Das wäre wunderbar.

Ich wünsche mir, dass Du Dich nicht an meiner Wortwahl oder einer bestimmten Meinung stößt, sondern Dein Augenmerk auf das legst, was Dich anspricht. Ich als Person bin für Dein Leben relativ uninteressant. Es wäre toll, wenn Du den Inhalt dieses Buches konkret und praktisch auf Dich beziehen würdest! Dann hätte ich es nicht umsonst geschrieben und Du es nicht umsonst gelesen. Für alles andere ist unsere Lebenszeit einfach zu schade. Während ich dies schreibe und Du dies liest, vergehen kostbare Minuten. Im Wissen, dass wir beide sterben werden, erscheint mir jeder Augenblick sehr kostbar. Wie dumm wäre es, ihn nicht auszukosten?

Mein zweiter Wunsch an Dich: Setze es um.

Ich habe keinen Bock, ein weiteres Psychobuch für materiell gesättigte Menschen zu schreiben, die nur ihre Neurosen pampern wollen. Immer wieder beobachte ich, wie Menschen auf sogenannte Selbstliebe-Workshops gehen, aber nicht radikal verwandelt zurückkommen. Sie haben lediglich für ein paar Tage ihr Ego getätschelt. Dann reden sie ein halbes Jahr darüber, bis sie sich die nächste Streicheleinheit abholen. Wenn Du so etwas suchst, verschenke das Buch, Du wirst es nicht mögen. Hier geht es viel um **UMSETZUNG**. Selbstliebe ist eine nüchterne Kunst, mit praktisch-konkreten Auswirkungen bis in den letzten Winkel Deines Lebens. Doch diese Kunst lässt sich nur erlernen, indem Du sie übst – täglich, stündlich, minütlich.

Genau dafür wird Dir dieses Buch ein guter Begleiter sein. Es freut sich darauf, intensiv von Dir genutzt zu werden. Nach einigen Kapiteln warten Fragen und Übungen auf Dich, die Dich beim Erlernen der Selbstliebe unterstützen.

Der Grund, warum sich bei manchen Menschen die Lebensratgeber-Bücher im Regal türmen, ist eine notorische Impulsverschleppung. Damit bezeichne ich die weit verbreitete Angewohnheit, wertvolle Einsichten und machtvolle Erkenntnisse nicht bis in die konkrete Handlung hinein zu manifestieren. Doch letztendlich können nur Deine Taten einer anstehenden Veränderung Stärke und Langfristigkeit geben.

Daher sehe ich mich selber als augenzwinkernden und manchmal auch forschenden Verführer, dessen Ziel es ist, Dich zur **Umsetzung** in Deinem Leben zu bewegen. Tu Dir selbst einen gro-

ßen Gefallen: Sei einer der Menschen, von denen man spricht, und nicht einer derer, die über andere reden müssen, weil ihr eigenes Potenzial noch in der Welt der guten Vorsätze schlummert.

Für dieses Buch bedeutet das konkret: Sei es Dir wert, die von mir vorgeschlagenen Übungen konsequent umzusetzen. Du kannst mir glauben: Es lohnt sich.

Mein dritter Wunsch an Dich: Wenn Du ein Mann bist, lies es trotzdem.

Ich treffe unter meinen Geschlechtsgenossen leider immer noch auf das weit verbreitete Vorurteil, Themen wie Liebe oder Gefühle seien nur etwas für Frauen. Ich bin ein stinknormaler Mann, und viele Frauen würden mich vielleicht sogar als Macho bezeichnen. Dennoch bin ich der Meinung, dass es gerade für uns Männer dringend nötig ist, über unsere Herzensangelegenheiten tiefer nachzusinnen, als wir es in den letzten 2000 Jahren getan haben. Du musst dafür nicht gleich einer Selbsthilfegruppe beitreten, in der sich alle ständig heulend umarmen.

Ich bitte Dich, dieses Buch zu lesen, weil Du ein machtvolles Werkzeug des Lebens bist. Dieses Werkzeug kann durch kalte, harte, gierige Macht benutzt werden. Dann verletzt Du die Frauen, die sich Dir öffnen; Du verschreckst die Kinder, die Dir anvertraut sind; Du baust Dinge, die kein Mensch braucht; Du führst Kriege gegen Dich und alles. Ich bin, was das betrifft, sehr altmodisch. Ich glaube, dass jeder Mann eine Mission zu erfüllen hat: Ich glaube, dass wir die Welt etwas schöner zurücklassen sollten, als wir sie vorgefunden haben. Das tun wir als kollektive

Mannheit noch nicht, noch erschaffen wir zu viel Angst und Zerstörung. Wenn Du lernst, als Mann in Frieden mit Dir zu sein, wirst Du Frieden erzeugen.

Viele Männer, mit denen ich ehrlich gesprochen habe, tragen ein unglaublich zartes, liebevolles Herz in sich, doch sie haben Angst, es wirklich zu zeigen. Sie fürchten sich davor, an Macht und Einfluss zu verlieren, wenn sie »zu sehr« fühlen. Das Gegenteil ist der Fall. Selbstliebe ist keine Gefühlsduselei, Selbstliebe ist eine Kampfkunst für Meister. Dabei geht es nicht mehr um den Sieg über einen äußeren Gegner. Du vervollkommnest Dich selber, weil Du etwas gefunden hast, wofür es sich friedvoll zu kämpfen lohnt. So geschult trittst Du Deinen inneren Widersachern wach und nüchtern gegenüber. Anstatt sie zu bekriegen, nutzt Du weise ihre Kraft für Deine Mission.

Selbstliebe bedeutet, das Werkzeug, das Du bist, verstehen und reinigen zu lernen, um es dann von der mächtigsten Macht benutzen zu lassen, die es gibt: der Liebe. Lerne Dich zu lieben, Mann, und dann diene nüchtern und entflammt, wild und zart als ein Krieger des Herzens. Die Welt braucht Dich.

PS: Wenn Du eine Frau bist ...

Dass ich mich so ausführlich an die Männer gewandt habe, bedeutet nicht, dass ich Dich geringer schätze. Ich weiß nur einfach, dass es Männern oft schwerer fällt, sich diesen Themen zu nähern. Ich freue mich sehr, dass wir uns hier begegnen. Selbstliebe bringt Dich in Deine natürliche, lustvolle, heilende Macht zurück. Eine Frau, die sich selbst liebt, braucht kein Gegenüber, um sich schön zu fühlen – sie leuchtet von innen heraus. Dein

inneres Erfülltsein macht Dich unglaublich attraktiv für Beziehungen aller Art. Deine selbstständige Liebe erlaubt anderen Menschen, Dich wirklich zu sehen. Sie fordert sie heraus, neben Dir in ihre Kraft hineinzuwachsen. Die ungesunde Co-Abhängigkeit hört auf. Deine Beziehungen verwandeln sich in Felder der Achtung und des natürlichen Gedeihens.

Ich habe noch ein Anliegen, liebe Frau. Ich bitte Dich um Verständnis, dass ich in diesem Buch durchgehend nur eine einfache Ansprache verwende (zum Beispiel »Leser« und nicht »Leser und Leserinnen«). Ich habe es in verschiedenen Varianten ausprobiert und es liest sich so einfach am flüssigsten.

Ein letztes Wort, bevor es richtig losgeht:

Ein Mensch, der sich selbst nicht in seiner ganzen Größe und Erbärmlichkeit annehmen kann, kann auch seine Mitmenschen nicht wirklich lieben. In gewisser Weise schreibe ich dieses Buch daher vor allem für die Menschen, mit denen Du tagtäglich zu tun hast. Wenn sie sich von Dir bewusster gesehen fühlen, nachdem Du das gelesen hast, bin ich glücklich, dann habe ich meinen Job erfüllt.

Ich wünsche Dir Freude, stille und laute Erkenntnisse und viele wunderbare Resultate. Möge Dich das Abenteuer der radikalen Selbstliebe nähren, heilen, verzaubern und wachküssen.

Mit herzlichem Gruß, Veit

WARUM DEIN JA ZU DIR ALLES ENTSCHEIDET

Wie kommt ein Erfolgstrainer und Businesspunk dazu, ein Buch über Selbstliebe zu schreiben? Ganz einfach: Weil Du ohne Selbstliebe jeden Erfolg vergessen kannst.

Ein Mensch, der sich nicht liebt, ist wie ein Fass ohne Boden. Keine Trophäe dieser Welt kann das Loch stopfen, das Deine Selbstablehnung in Dir offen hält. **Die Qualität Deiner Beziehung zu Dir ist der Schlüssel zu allem, und alles, was Du erlebst, ist ein Spiegel dieser Qualität.** Deine Partnerschaft, Deine Familie, Deine Arbeit, Deine Finanzen und selbst Deine Beziehung zu Gott zeigen Dir, ob beziehungsweise wie sehr Du Dich liebst.

Ein Mensch, der sich nicht mag, kreierte unerfüllte Beziehungen. Er kämpft um oder in seiner Arbeit. Er verbiegt sich für Geld und wenn er es hat, kann er es nicht richtig genießen. Er wird eher krank als andere und erlebt mehr Stress als nötig. Er erschafft zynische Welten oder strafende Götter.

Wenn Du Dir hart begegnest, hastest Du verkrampft durchs Leben. Wo andere Wunder, Möglichkeiten und Geschenke entde-

cken, stößt Du auf verschlossene Türen und unüberwindbare Hürden. Du bist davon überzeugt, dass Du Dir Glück angestrengt verdienen musst. Das beweist Du Dir und anderen durch die Erlebnisse, die Du unbewusst produzierst. Das Leben wird zu einem ewigen Krampf und Kampf. Die Möglichkeiten fliegen Dir nicht zu – wie es natürlicherweise der Fall wäre –, sondern Du rennst ihnen hinterher. Klingt das anstrengend?

Es ist anstrengend. Für alle Beteiligten und für Dich. Ich weiß, wovon ich spreche, denn in meinem Leben war alles ein Kampf. Ich habe um Liebe gekämpft. Ich habe um Erfolg gerungen. Doch eigentlich habe ich nur mit einem einzigen Wesen Krieg geführt – mit mir selber. Nach mittlerweile fünfundzwanzig Jahren der Suche und des Findens und der Arbeit mit tausenden Menschen wage ich zu behaupten: Die Krankheit der Selbstablehnung ist weitaus verbreiteter, als es auf den ersten Blick scheint. Nicht jeder, der begeistert von sich redet, mag sich wirklich. Nicht jeder, der anderen Menschen Liebe schenkt, hat genug für sich übrig. Der innere Krieg der Selbstablehnung findet zum Teil auf offenen Schauplätzen statt – wie zum Beispiel bei einer zerstörerischen Sucht –, doch meistens äußert er sich leise:

in einer Berufswahl, die uns unglücklich macht,

in den überflüssigen Pfunden, die wir um Herz und Hüfte ansammeln,

in der angespannten Art, wie wir arbeiten oder Sport treiben,

in unserem Perfektionsdrang,

in der Strenge gegenüber unseren Kindern,

in der Sabotage unseres Erfolgs und Glücks,

in verkrampftem Gutmenschentum,
in der Abwesenheit von freudvollen Orgasmen jeglicher Art,
in stiller Resignation oder Jähzorn,
in einer angespannten Beziehung zu Gott, zur Schöpfung oder
wie auch immer Du es nennst,
in zu wenig Lachen, zu wenig Spiel, zu wenig Abenteuer
und in dem Versuch, diese Schmalspurversion unseres Lebens
auch noch zu verteidigen nach dem Motto: »Das Leben ist eben
kein Wunschkonzert.«

Meistens sind es eine Krise, pure Erschöpfung oder ein Moment
der Gnade, die Dich zu einer radikalen Entscheidung zwingen:
Bist Du bereit, Dich selbst endlich anzunehmen, und zwar ge-
nau so wie Du bist?

Der erstaunliche Unterschied eines Lebens vor und nach dieser
Entscheidung ist es wert, darüber zu schreiben. Leider sind
Worte wie »Liebe« oder »Hingabe« in unserer Zeit zu abgedro-
schenen, tausendfach missbrauchten Phrasen verkommen.
Trotzdem ich möchte es wagen, ein so einfaches und oft wieder-
holtes Wort wie **Selbstliebe** mit Dir gemeinsam neu zu entde-
cken. Denn es enthält eine heilsame und gleichsam explosive
Botschaft. Die Wahl, Dich so zu lieben, wie Du bist, löst in einer
zwanghaften Leistungsgesellschaft eine kleine Erschütterung
aus. **Ein Mensch, der sich auch in seinen schwächsten Stun-
den annehmen kann, ist frei und autark.** Da er nicht um Brot-
krumen der Anerkennung und Sicherheit betteln muss, lässt er
sich nicht mehr in das absurde Hamsterrad der Geschäftigkeit
einspannen – er gewinnt seine Würde zurück.

Ich schreibe dieses Buch, weil ich es satt habe dabei zuzuschauen, wie wir uns selber wieder und wieder verletzen, einsperren, klein halten und es nicht einmal merken. Ich schreibe, weil ich dieses Leben als eine unbegreiflich kostbare Chance ansehe, durch unsere Beziehungen und Taten die majestätische Schönheit der Schöpfung zu feiern. Das Buch ist mein kleiner Beitrag zu einer würdevolleren Welt, einer Welt, in der Menschen durchatmen und sich aufrichten.

Stell Dir eine Menschheit vor, in der sich jedes Kind und jeder Erwachsene auf eine natürliche und lebendige Weise selbst liebt. Was für einen wundervollen Reichtum könnten wir miteinander kreieren!

Auch wenn Du in den folgenden Kapiteln viele nützliche Anregungen für einen liebevollen Umgang mit Dir findest, ist dieses Buch kein typischer Ratgeber. Ich glaube nämlich weder, dass radikale Selbstliebe erlernbar ist, noch dass wir sie lernen müssten. Stattdessen bin ich überzeugt davon, dass wir alle die Wahl, uns selbst bedingungslos zu lieben, bereits getroffen haben. Ich lade Dich ein, endlich damit aufzuhören, so zu tun, als wüsstest Du nicht, wie einzigartig, kostbar, gut und schön Du bist.

Auch wenn dieses Buch das Wunder der radikalen Selbstliebe aus verschiedenen Perspektiven beschreibt, enthält es im Grunde genommen nur eine einzige Frage:

Bist Du bereit, Dich selbst nach Hause zu holen?

Heirate Dich selbst ...

und Du bist frei.

RADIKALE SELBSTLIEBE

Kennst Du Charlie Chaplins Stummfilm *Moderne Zeiten*? Er erzählt von Charlie, einem einfachen Mann, der versucht, in einer modernen Fabrik mitzuhalten und zu überleben. In der Fabrik arbeiten monströse, für den Betrachter regelrecht absurde Maschinen. Charlie steht am Fließband. Er muss immer schneller arbeiten, kommt nicht mehr hinterher, und irgendwann wird er verrückt.

Der Film kritisiert die Industrialisierung und die damit einhergehende Entmenschlichung der Arbeit. Das Individuum wird uninteressant. Auch wenn heutzutage immer mehr menschenfreundliche Ansätze in der Bildung, der Wissenschaft und der Unternehmenskultur auftauchen, halte ich Chaplins Film nach wie vor für hochaktuell. Er illustriert, warum wir uns überhaupt über Selbstliebe unterhalten müssen. Denn auch wenn eine primär leistungsorientierte Gesellschaft ohne Zweifel Fortschritt und Wohlstand hervorbringt, führt sie, wenn sich ihre Dynamik verselbstständigt, zur systematischen Selbstentfremdung des Menschen.

Wie hast Du zum Beispiel den heutigen Tag bis hierher erfahren? Hast Du achtsam von innen nach außen gelebt, oder hat