

KNAUR 

Manfred Mohr

Endlich zu Hause in mir

Das 7-Schritte-Programm zur Selbstliebe



KNAUR*

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Originalausgabe
© 2018 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz
Covergestaltung: atelier-sanna.com, München
Cover- und Innenteilabbildungen:
5 second Studio, shutterstock.com (Vogelhaus),
Naupon Nimpaiboon, shutterstock.com (Vogel)
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87799-9

2 4 5 3 1

*Die Liebe
lässt den Menschen werden,
sie erhebt ihn und macht ihn leicht.
Sie schenkt ihm Flügel
und verwandelt ihn in einen Engel.*

*Die Liebe
lässt den Menschen beten,
sie schützt ihn und schenkt ihm Trost.
Sie bereitet ihm sein Bett
in der Ewigkeit
seiner Seele.*

Manfred Mohr

Inhalt

Einleitung 9

Der erste Schritt zur Selbstliebe:

Achtsamkeit 17

Weil ich mich liebe, achte ich auf mich

Der zweite Schritt zur Selbstliebe:

Verbundenheit 41

Weil ich mich liebe, höre ich auf mein Gefühl

Der dritte Schritt zur Selbstliebe:

Vertrauen 67

Weil ich mich liebe, vertraue ich meiner Intuition

Der vierte Schritt zur Selbstliebe:

Schutz 93

*Weil ich mich liebe,
schütze ich mich und wahre meine Grenzen*

Der fünfte Schritt zur Selbstliebe:

Annahme 115

Weil ich mich liebe, nehme ich mich an, wie ich bin

Der sechste Schritt zur Selbstliebe:

Güte 139

Weil ich mich liebe, akzeptiere ich auch die Schwächen anderer

Der siebte Schritt zur Selbstliebe:

Glück 159

Weil ich mich liebe, liebt das Leben mich zurück

Anhang 187

Einleitung



*Sich selbst zu lieben ist der Beginn
einer lebenslangen Romanze.*
– Oscar Wilde

Die verschlossene Tür

Ein Sultan war auf der Suche nach einem neuen Berater und schickte darum eine Botschaft in sein Land, alle weisen und klugen Männer sollten sich bald an seinem Hof einfinden. Als alle eingetroffen waren, stellte er ihnen eine scheinbar unlösbare Aufgabe. Er führte sie an eine große Tür, die mit einem schweren, riesigen Schloss versehen war. Der König sprach: »Wer von euch dieses Schloss zu öffnen vermag, soll mein neuer Berater sein. Es ist das größte und komplizierteste Schloss in meinem ganzen Reich!« Die Weisen und Schriftgelehrten traten zögerlich an das Schloss heran, um es zu untersuchen. Bald schon schüttelten sie aber den Kopf und sagten, man könne es unmöglich öffnen. Der Mechanismus sei viel zu ausgetüfelt.

Die Ersten begannen bereits, den Palast wieder zu verlassen, da trat Nasruddin heran. Er schaute bedächtig auf das Schloss, fummelte ein wenig an der Tür herum und zog dann kräftig an einem Griff. Und – die Tür öffnete sich. Sie war nur angelehnt gewesen, das Schloss gar nicht abgesperrt. Viele Jahre diente Nasruddin dem Sultan daraufhin als treuer Berater.

Seit mehr als zehn Jahren gebe ich nun schon Seminare zum Thema Selbstliebe. Bei der Begleitung vieler Hundert Teilnehmer habe ich viele nützliche Erfahrung gesammelt, die ich dir hier erstmals in Buchform vorstelle. Jeder von uns

kann noch etwas dazulernen, wenn es um die Selbstliebe geht. Hier biete ich dir sieben Schritte dazu an, von denen jeder dich dir und deiner Selbstliebe ein gutes Stück näherbringen möchte.

Das Besondere an diesem Buch ist: Wir machen gemeinsam einen Prozess durch, den ich über Jahre im Seminar zusammen mit meinen Teilnehmern entwickelt habe. Die einzelnen Kapitel bauen aufeinander auf. Ich möchte dich bitten: Lass dich auf diesen Prozess ein. Es geht vor allem darum, dich mit der Liebe in deinem Herzen immer mehr zu verbinden. Dazu braucht es zuerst deine ganz persönliche Erfahrung, dein erlebtes Wissen, das aus dir selbst entspringt. Jeder Mensch hat einen eigenen Zugang zu seinem Herzen und zu der Liebe, die nur darauf wartet, dort entdeckt zu werden.

In diesem Buch möchte ich dich dazu verführen, die Liebe zu dir selbst nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern sie wirklich und praktisch in deinem Herzen zu erleben. Wenn wir uns im Herzen ganz mit ihr verbinden, kann sie verwandelnd für uns wirksam werden. Sie kann uns von alten Mustern und Verhaltensweisen befreien, die uns schon unser ganzes Leben lang begleitet und belastet haben.

Viele Übungen, die besten, die sich in der praktischen Umsetzung besonders bewährt haben, sind mit in dieses Buch eingeflossen. Fallbeispiele und Erfolgsgeschichten von Teilnehmern sollen deine Motivation erhöhen, auch zu Hause am Ball zu bleiben und die vorgestellten Praxisübungen zur Selbstliebe zum festen Bestandteil deines Alltags zu machen.

Lass uns heute gemeinsam damit beginnen, deinen eigenen Weg zur Selbstliebe zu beschreiten. Er führt über sieben Stufen durch all die Hindernisse, die dich von einem tieferen Gefühl von Selbstakzeptanz trennen:

1. **Achtsamkeit** Wer sich selbst liebt, achtet gut auf sich und passt auf sich auf. Er schaut auf seine zur Verfügung stehenden Ressourcen an Zeit und Energie und vermeidet so Stress und Hektik. So finden wir Raum für die Dinge in unserem Leben, die wirklich Freude machen.
2. **Offenheit** Wer sich selbst liebt, hört auf seine Gefühle. Denn durch die Gefühle werden uns die eigenen Bedürfnisse erst wirklich bewusst, und wir können für sie sorgen. Dies steigert das persönliche Selbstwertgefühl und gibt uns den Mut, unsere Gefühle offen zu zeigen.
3. **Vertrauen** Wer sich selbst liebt, vertraut seinem Gefühl. Er nimmt seine Gefühle ernst und folgt der inneren Stimme der Intuition. Dabei finden wir immer mehr auf unseren eigenen Weg und laufen nicht mehr nur in der Herde der anderen mit. Wir entwickeln unsere eigene Meinung, in Verbundenheit mit unserer Intuition.
4. **Schutz** Wer sich selbst liebt, schützt sich und wahrt seine Grenzen. Indem er wagt, Nein zu sagen, verschafft er sich auf liebevolle Weise Respekt. Besonders denjenigen Menschen, die wir sehr lieben, wollen wir oft mehr geben, als uns zur Verfügung steht.
5. **Demut** Wer sich selbst liebt, nimmt sich selbst an, wie er ist. Er verzeiht sich seine Fehler und Schwächen. So überwinden wir die anhaltende Selbstkritik, durch die wir uns selbst unentwegt die eigene Kraft und Freude rauben.
6. **Güte** Wer sich selbst liebt, akzeptiert auch die Schwächen anderer. Er erkennt, dass er immer nur so mit anderen Menschen umgeht wie mit sich selbst. Weil er sich selbst liebt, hört er damit auf, schlecht über andere zu reden. Je mehr wir andere akzeptieren, desto mehr nehmen wir uns selbst an. Hier geht Selbstliebe über die eigene Person hinaus.

7. **Glück** Wer sich selbst liebt, den liebt das Leben zurück. Er bekommt durch die Liebe zu sich selbst eine stärkere Verbindung zu seinen Mitmenschen. Liebe wird für uns so zum Bindeglied zu unserer Umwelt und schon bald zum Schlüssel für unser persönliches Glück.

Der vielleicht wichtigste Satz zur Selbstliebe stammt von Meister Eckhard, der sagte:

*Alle Liebe dieser Welt
ist auf Selbstliebe begründet.*

Die Liebe, die wir dem anderen schenken, kann nur aus uns selbst entspringen. Wenn es uns nicht gelingt, uns selbst zu lieben, dann schaffen wir dies auch kaum einem anderen Menschen gegenüber. Liebe wird damit zur Basis für ein friedliches und glückliches Leben. Wir selbst sind es, die die Grundlage dafür in uns schaffen dürfen.

Ganz allgemein verstehe ich Liebe als eine universelle Kraft, die uns allen zur Verfügung steht. So wie in der Eingangsgeschichte beschrieben, hindert uns nur unser kluger Verstand daran, die Tür zum Herzen zu öffnen. Denn unser Herz steht immer offen und war noch nie verschlossen.

Es fällt uns vor allem deshalb so schwer zu verstehen, dass wir die Liebe im Herzen immer spüren und nutzen können, weil wir schon beim Wunsch zu verstehen im Kopf verweilen und damit nicht im Herzen sein können. Aus diesem Grund bringe ich die Teilnehmer meiner Seminare immer wieder in ihr Herz: mithilfe der Übungen, die du auch in diesem Buch findest. Der Weg führt hinaus aus dem Verstand, hinein in die Liebe.

Darum habe ich auch Geschichten in dieses Buch aufgenommen, in denen der orientalische Narr Nasruddin die Hauptfigur ist. Oft handelt er unerwartet. Er gibt eine verwirrende Antwort. Er verhält sich komplett verrückt. Und obwohl die beschriebenen Begebenheiten oft komisch sind, steckt doch meist eine tiefere Weisheit darin, die sich dem Zuhörer erst nach und nach erschließt. Man weiß bei ihm darum nie so recht, was man von ihm halten soll. Ist er nun ein Weiser oder ein Narr? Das darfst du jedes Mal selbst entscheiden. Für dieses Buch über Selbstliebe habe ich ihn als Begleiter gewählt, da er eine Kunst wie kein Zweiter beherrscht: Er raubt uns den Verstand.

Denn Liebe ist zuallererst eine Sache unseres Gefühls. Lieben können wir nun einmal nur tief in unserem Herzen und nicht in unserem Kopf. Wer wirklich den Weg der Liebe beschreiten möchte, läuft darum bei jedem Schritt Gefahr, im positivsten Sinne den Verstand zu verlieren. Und das ist gut so. Je mehr wir es wagen, unseren Herzen zu folgen, desto mehr verlassen wir die sicheren Gefilde unseres analytischen Denkens.

Wer liebt, denkt nicht – und wer denkt, liebt nicht.
– Oscar Wilde

Liebe ist ein Geheimnis. Liebe ist das, was übrig bleibt, wenn wir alles vergessen haben, was wir bisher über sie dachten und glaubten. Liebe lehrt uns das Leben selbst – wenn wir beginnen, bei uns selbst zu Hause zu sein, in unserem Herzen. Denn die wahren Antworten auf die tieferen Fragen unseres Lebens finden wir nur hier, in uns selbst.

*Ich kann dir die Antwort auf alle Fragen sagen,
denn sie ist mein, die Liebe.*

– Rumi

Im Herzen wird die Liebe selbst zur Antwort. Weil wir durch sie lernen, unser Herz zu öffnen, uns gegenüber wie auch dem Leben überhaupt. Selbstliebe beginnt bei uns, genau in unserer eigenen Mitte, und zwar in dem Moment, wenn wir mit einer unablässigen Tätigkeit aufhören, die uns unser Leben lang schwer beschäftigt: uns immerfort den Kopf zu zerbrechen.

Die Liebe bringt uns zu uns selbst. Sie schenkt uns Rast und Ruhe. Sie bringt uns wieder zurück in unsere Mitte. Ist es nicht das, was wir in unserer schnelllebigen Zeit am allermeisten brauchen? Wieder bei uns, in uns, zu Hause zu sein?

Viel Freude beim Lesen, Fühlen und Lieben wünscht
in Verbundenheit

Manfred Mohr

Der erste Schritt zur Selbstliebe:

Achtsamkeit

*Weil ich mich liebe,
achte ich auf mich*



Wer Liebe lernen will, bleibt immer Schüler.

– O.C. Bernhardi

Die zwei Töchter

In einem Dorf lebte eine einst alte Frau, die von den Dorfbewohnern nur »Weinendes Weib« gerufen wurde, weil sie immer weinte, egal, ob es regnete oder ob die Sonne schien. Nasruddin besuchte eines Tages das Dorf und hörte von dieser Frau. Sogleich fragte er sie, warum sie denn immer weine. Sie antwortete: »Meister, ich habe zwei Töchter. Die Jüngere verkauft Regenschirme, die Ältere Strohschuhe. Wenn es regnet, dann denke ich an meine ältere Tochter, die keine Strohschuhe verkaufen kann, weil das Wetter schlecht ist. Wenn die Sonne scheint, dann denke ich an meine jüngere Tochter, die keine Regenschirme verkaufen kann, weil das Wetter gut ist.« Nasruddin erwiderte: »Ab heute denkst du an deine jüngere Tochter, wenn es regnet, und bist glücklich darüber, dass sie ihre Regenschirme verkaufen kann. Und wenn die Sonne scheint, dann denkst du an deine ältere Tochter und freust dich darüber, dass sie Strohschuhe verkaufen kann.« Nach der Begegnung mit dem Meister weinte die Frau an keinem Tag mehr. Sie lächelte, wenn die Sonne schien, und sie lächelte, wenn es regnete. Und schon rief man sie in ihrem Dorf nur noch mit ihrem neuen Spitznamen »Lächelndes Weib«.

Ganz am Anfang auf dem Weg hin zu mehr Selbstliebe steht die Achtsamkeit. Wenn ich damit beginne, mich mit mir und meiner Selbstliebe zu beschäftigen, richte ich meine Aufmerksamkeit immer mehr auf mich selbst. Ich beobachte

mich genauer, ich achte auf mich. Diese Fokussierung auf mich selbst lässt mich erst erkennen, was meine Bedürfnisse sind. Was brauche ich, was fehlt mir gerade am meisten?

Achtsamkeit hilft mir, vielleicht zum ersten Mal wirklich zu bemerken, wie unaufmerksam ich oft mit mir selbst umgehe. Nehme ich mich selbst wirklich wichtig, achte ich tatsächlich auf mich? Sicher noch nicht genug. Auf meiner Prioritätenliste komme ich leider viel zu oft an letzter Stelle. Mit meiner Selbstachtung ist es leider in vielen Lebensbereichen noch nicht sehr weit her.

Selbstliebe beginnt bei der Selbstachtung.

Denn wie gehe ich zumeist im Alltag mit mir und meinen Bedürfnissen um? Jedem von uns stehen nur ganz bestimmte Ressourcen an Energie zur Verfügung, und es steht uns prinzipiell frei, diese so einzusetzen, wie wir es gern möchten. Dummerweise nutzen wir aber diese Möglichkeit zumeist nicht und achten auf alles, nur nicht auf uns selbst. Wie die Frau in der Geschichte am Anfang dieses Kapitels blicken wir oft auf die falschen Dinge und übersehen dabei die wirklich wichtigen. Und dann wundern wir uns, dass wir unglücklich sind.

Deshalb ist Achtsamkeit so wichtig. Sie kann uns zeigen, was uns guttut. Und sie hilft uns dabei, uns dieses Gute dann selbst zu schenken. Im Seminar vergleiche ich Selbstliebe gern mit einem Brunnen, der überfließt und der mit seinem Wasser dann die Umgebung bewässern und bereichern kann. Wenn wir uns selbst lieben, fließt die Liebe in uns sinnbildlich über. Wir sind dann ganz gesättigt von ihr. Ganz selbstverständlich haben wir immer Liebe übrig und zur Verfügung. Die Liebe sorgt in uns für Überfluss.

Fehlt es dagegen an Selbstliebe, ist der Brunnen trocken. Es ist zu wenig Wasser vorhanden, und dieses bisschen behalten wir sicherheitshalber lieber für uns. Wenn wir etwas abgeben, dann nur, wenn wir sicher sind, dass wir es auch wieder zurückbekommen. Statt Überfluss herrscht in unserem Brunnen eher der Mangel vor. Ein wichtiger Satz zur Selbstliebe lautet darum:

*Ich kann anderen Menschen nur geben,
was mir selbst zur Verfügung steht.*

Wenn ich gut auf meinen Brunnen achte und auf ihn aufpasse, habe ich genug Wasser. Nur dann kann ich anderen Menschen von ihm abgeben. Andernfalls lebe ich in einem Gefühl von Mangel. Meine Achtsamkeit richtet sich darum zuerst einmal auf mich. Wo soll die Liebe zu anderen denn auch herkommen, wenn wir zu wenig auf uns selbst achten? Viele meiner Teilnehmer kommen mit einem Missverständnis ins Seminar. Sie denken, Liebe zeige sich vor allem darin, dass man sich selbstlos um andere kümmert. Sie verstehen den Satz der Bibel falsch: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Sie meinen, erst müssten sie anderen ganz viel geben, damit sie es überhaupt verdienen, selbst etwas zurückzubekommen. Sozusagen als Tauschhandel.

*Liebe wird oft missverstanden
als reiner Dienst am anderen.*

Liebe in dieser Form führt jedoch schon bald zu einer Abhängigkeit vom anderen. Wenn ich das wenige, was mir an Liebe zur Verfügung steht, immer an andere weitergebe, wird mein Brunnen immer leerer. Ich fühle mich nicht gut

dabei. Also erwarte ich, dass die von mir geliebten Menschen mir in ebensolcher Weise Liebe zurückgeben, damit mein Brunnen wieder etwas voller wird. Solche Beziehungen funktionieren nach dem Motto: »Ich liebe dich, wenn du mich liebst.« Und umgekehrt: »Liebst du mich nicht, dann liebe ich dich auch nicht.«

*Wer seine Liebe nur anderen schenkt,
lebt bald selbst im Mangel.*

Weil wir nicht genügend auf uns achten und uns darum selbst zu wenig Liebe und Aufmerksamkeit schenken, ist in unserer heutigen Welt Hektik zu unserem ständigen Begleiter geworden. Die Menschen hasten von Termin zu Termin und laufen ständig hinter etwas her. Sie haben einfach keine Zeit mehr. Wenn selbst unsere Freizeit durchgetaktet ist und es oft Wochen dauert, bis wir einen guten Freund mal wieder treffen, stimmt doch offenbar etwas ganz grundsätzlich nicht.

Diese Entwicklung beginnt schon bei unseren Kindern. Im neuen System unserer Gymnasien, das einige Jahre ausprobiert worden ist, sollten die Jugendlichen in acht statt neun Jahren zum Abitur gebracht werden. Der Lernstoff der Klasse, die so eingespart wurde, kam einfach in den anderen Schuljahren noch obendrauf. Das bedeutet selbstverständlich für die Schüler, dass sie noch weniger Freizeit haben. Als die ersten Abschlussjahrgänge dieses G8-Schulsystems ihr Abitur machten, kam, was kommen musste. Diese Jugendlichen waren so ausgebrannt, dass sie erst mal ein Jahr gar nichts machen wollten. Von wegen, ein Jahr gewonnen! Es stellte sich heraus, den Schülern war vor allem die Freude am Lernen verleidet worden. Zum Glück haben jetzt viele Bundesländer

begonnen, wieder auf das alte G9-System umzustellen. Was für ein Segen!

Was kann ich also tun, wenn mein Terminkalender überquillt? Ich beginne, mir mehr Zeit für mich zu nehmen! Das darf ganz klein anfangen.

Übung 1

Kleine Pausen



Beginnen wir doch ganz naheliegend, beim morgigen Tag. Wenn du morgen bei deiner Arbeit bist, belohne dich für eine kleine Aufgabe, die du abgeschlossen hast, mit einer kurzen Pause. Gönn es dir, einmal kurz am Schreibtisch aufzustehen und kurz durchzuatmen. Nur wenige Minuten können bereits genügen, um dich zu entspannen. Vielleicht machst du dir einen Tee, gehst kurz auf den Balkon oder nach draußen. Atme die frische Luft und tank wieder ein wenig auf. Wenn du danach die nächste Aufgabe deiner täglichen Arbeit angehst, wirst du sie mit viel mehr Elan und Freude tun!

Achte darauf, deine Mittagspause morgen wirklich zu zelebrieren. Versuche dabei, aus der Hast des Alltags einen Moment lang auszubrechen. Jetzt ist Pause! Spaziere eine Runde durch den Park oder finde irgendwo eine Möglichkeit, ganz für dich zu sein, um zu entspannen. Hier kannst du Kraft sammeln, die dir für den restlichen Tag von Nutzen sein wird.

Schau dann beim Arbeitsende einmal zurück, wie dieser Tag sich für dich gestaltet hat. Was war anders? Wenn es dir gefallen hat, dann schenk dir doch immer wieder solch einen

Tag mit kleinen Pausen. Es muss ja nicht jeden Tag sein. Aber immer öfter.

Wer sich selbst liebt, gestattet sich eine Pause.

Ich finde, wir können da sehr viel von der Natur lernen. Schauen wir uns doch zum Beispiel einmal einen Apfelbaum an, wie er durch die Jahreszeiten geht. Vor dem Fenster meines Büros steht ein Exemplar in meinem Garten. Im Frühling treibt er Knospen, bekommt seine Blätter und beginnt zu blühen. Er wird wieder grün. Dann fangen seine Äpfel an zu wachsen, und im Sommer ist Erntezeit. Seine Arbeit ist getan. Im Herbst verliert er seine Blätter, im Winter ruht er sich aus. Er macht eine lange Pause, bevor er im Frühling wieder aufs Neue mit seiner Arbeit beginnt. Machen wir es doch ebenso! Es gibt eine Zeit für die Arbeit und eine Zeit, sich zu erholen und neue Kräfte zu sammeln!

Eine Freundin von mir ist vor ein paar Jahren Heilpraktikerin geworden. Sie arbeitete früher Vollzeit in einer Bank. Sie sagte, heute, mit Mitte fünfzig, wäre sie gar nicht mehr dazu in der Lage, einen Vierzig-Stunden-Job auszuüben. Denn mit Hin- und Rückfahrt zur Arbeit war sie, auch ohne Überstunden, gut und gern 50 Stunden aus dem Haus. Und bei ihrer Rückkehr fühlte sie sich oft wie gerädert und lustlos. Sie schleppte sich von Wochenende zu Wochenende und freute sich vor allem auf den Urlaub.

Während einer längeren Erkrankung fasste sie dann den Entschluss, ein anderes Arbeitsmodell zu finden. Ihr Mann, der selbstständiger Installateur ist, unterstützte sie dabei. Heute erledigt sie für ihn die Büroarbeiten und hat außerdem eine eigene Praxis eröffnet. Sie kann zu Hause arbeiten, so dass die langen Wege zur und von der Arbeit entfallen.

Viele andere meiner Freunde haben sich ähnliche Modelle gesucht. Manche arbeiten nur noch vier statt fünf Tage, was viele Arbeitgeber mittlerweile auch befürworten. Andere haben ein Homeoffice und müssen nur noch tageweise zu Meetings ins Büro. Frag doch einfach mal unverbindlich im Personalbüro an, welche neuen Möglichkeiten deine Firma anbietet. Fragen kostet nichts, und durch deine freundliche Nachfrage wird vielleicht auch in deiner Firma bekannter, dass hier eine steigende Nachfrage besteht.

Mein eigener Tagesablauf richtet sich vor allem nach meinen Kindern. Wenn sie gegen halb acht aus dem Haus sind, habe ich genug Zeit für meine Arbeit. Morgens arbeite ich generell am besten, sodass ich darauf achte, in diese Zeit möglichst keine Auswärts-Termine zu legen. Mittags oder nachmittags kommen meine Kinder aus der Schule, sodass ich dann koche und Zeit mit ihnen verbringen kann. Dann ist eine gute Gelegenheit für Hausarbeit, Erledigungen oder um Freunde zu treffen.

Manchmal fragen mich Leser, wie ich das alles schaffe, als alleinerziehender Vater mit zwei halbwüchsigen Kindern. Woher nehme ich die Zeit für meine Seminare, für die Artikel und Bücher, die ich schreibe? Die Antwort möchte ich dir gern mithilfe der folgenden Übung geben. Ich habe gelernt, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Anders wäre es wohl wirklich nicht zu schaffen.