

<https://youtu.be/O7cWHuspQBk>

V 205



„Übe dich darin, deinen Nächsten so zu wollen, wie er ist“ – 5 Tipps

„Was? Ich soll diesen verrückten Nachbarn so wollen, wie er ist? Ich soll diesen Politiker so wollen, wie er ist? Ich soll diesen Kollegen so wollen, wie er ist? Das kann doch nicht sein!“ Das Zitat heißt tatsächlich „**Übe dich darin, deinen Nächsten so zu wollen, wie er ist**“. Ich habe viel überlegt und ich bin überzeugt: Der Satz hat ganz viel mit Selbstliebe zu tun!

Bleiben Sie dran! Ich habe fünf wichtige Tipps für Sie. Ich bin Dr.P... **ich freue mich...** Kanal ... Besser leben. Ich kann mir gut vorstellen, dass Sie aus purer Selbstliebe, am Ende diesen Satz im Kopf behalten!

### **Tipp 1: Alltagserfahrungen**

A) Ich habe ein bekanntes Paar. Alle Schwiegertöchter passen nicht. Es gibt drei Söhne und alle sollten andere Frauen haben. Über jede Schwiegertochter wurde und wird vieles kritisch bemerkt. Wem hat das im Lauf der Jahre wirklich gut getan? Was hat es gebracht? Keine einzige Beziehung wurde durch die kritischen Bemerkungen der Schwiegermutter besser, keine Beziehung wurde dadurch gestärkt.

B) In einer Freundesrunde wird immer wieder von einem Teilnehmer **sein Chef** als völlig unfähig dargestellt und es werden Geschichten aufgetischt wie unmöglich, wie katastrophal er tatsächlich ist. Geändert hat sich trotz dieser Verurteilungen, trotz dieses Ärgers gar nichts.

C) Und in vielen Stammtischen ist das unmögliche Verhalten von Politikern ein zentrales Thema. Wird damit irgendetwas besser im Land, wird etwas verändert, etwas umgestaltet, etwas geschaffen?

Ich kann mir vorstellen, dass auch Ihnen solche Alltagssituationen plötzlich einfallen. Es wird gejammt, geschimpft und geärgert. Jemand ist entsetzt oder macht sich fürchterliche Sorgen, aber ändert das etwas, ist das ein Teil von "besser leben"?

### **Tipp 2: Die Situation im Großen**

Beim Übertragen von diesen Alltagssituationen auf die Weltsituation sind Sie in guter Gesellschaft, wenn Sie sagen: **DAS soll ich wollen?** Die Verursacher von Klima, die Pandemieverordnung und die Kriegstreiber soll ich so wollen, wie sie sind? Da stößt jeder an Grenzen und jeder hat Schwierigkeiten. Bei der

Suche nach innerem Frieden und bei der Suche nach äußerem Frieden jedoch ist dieser Satz, dieser Gedanken doch eine Hilfe.

Jeder weiß auch, was passiert, wenn dieser Gedanke so überhaupt nicht mitgedacht wird? In den sozialen Medien erlebt man immer wieder Cybermobbing. Dort gibt es Millionen von Hass-postings, dort gibt es immer wieder einen Shitstorm. Ein Sturm der Entrüstung verurteilt Personen oder Organisationen. Auf's gröbste beschimpft, verurteilt und mental „vernichtet“ werden hier Menschen und (demokratische) Institutionen. Das ist eine Welt ohne Liebe, ohne Mitgefühl, ohne Respekt.

### **Tipp 3: Die Auswirkungen beachten**

Wenn Sie sich über jemand ärgern –und wenn Sie vor Wut kochen! - so weiß derjenige, ob die Schwiegertochter, der Chef oder der Politiker, nichts davon. Und es ändert sich nichts zum Guten! Sie können eine Schwiegertochter oder einen Schwiegersohn, Sie können Nachbarn, Sie können Kollegen, Sie können Politiker **nicht ändern, nicht wegzaubern.....**

Viel zu viele folgen dem Trend, vernichtende Meldungen und Postings in den sozialen Medien zu veröffentlichen. Genau diese Messages **vergiften die Gesamtatmosphäre** unserer Gesellschaft. Und das blöde an der Sache: Es gibt das Resonanzgesetz. **Die „Schreiber“ (und „Denker“!!) von Verurteilungen ZIEHEN das Böse, das Vergiftende, das Vernichtende in die Welt und in ihr persönliches Leben.**

Wer viel beurteilt, wer viel verurteilt, wer sich viel ärgert, der belastet das eigene Wohlbefinden, der belastet die eigene Gesundheit, der verschlechtert sein eigenes Leben. Und, wenn wir nochmals zurück kommen zu Schwiegertochter oder dem Chef: Verurteilen belastet die Beziehungen und das eigene Wohlbefinden massiv. Ich verlinke das Video: Die spinnen.

### **Tipp 4: Selbsteinschätzung**

Bevor ich Sie frage, noch die Erinnerung: Der erste Teil des Satzes heißt ja: „**Übe dich darin, deinen Nächsten so zu wollen, wie er ist**“ Da wird schon deutlich: 1) Es bedarf der Übung, und 2) Es gelingt uns sicher nicht immer.

Hier noch die Quelle für das Zitat. Der Satz stammt aus dem Buch „Die Regulus Botschaften“ Band IV. Im Kapitel „Leitfaden zur Selbstliebe“ gibt es 12 Punkte. Dieser Punkt hat mich ganz schön provoziert. Dann habe ich überlegt und jetzt halte ich ihn für so hilfreich, dass ich ihn hier herausgegriffen habe.

#### **Selbsteinschätzung:**

Wie geht es Ihnen jetzt mit dem Satz „**Übe dich darin, deinen Nächsten so zu wollen, wie er ist**“?

Ist er nicht mehr so ganz unmöglich?

Können Sie schon ein Stück weit folgen?

Wichtig noch der letzte

**Tipp 5: Nutzen Sie diese zwei Wege:**

Das Jammern und Schimpfen, das Beurteilen und Verurteilen ändert nichts und bringt keine Verbesserung der Situation. Aus purer Selbstliebe = um die eigene Lebensfreude zu erhöhen, empfehle ich zwei Wege: 1) Reduzieren Sie die negative Energie, die in allen Verurteilungen enthalten ist. Das gilt für Worte und für Gedanken. Denken Sie weniger urteilend und verurteilend und reden Sie weniger urteilend und verurteilend. Lassen Sie ganz Vieles, möglichst Alles so wie es ist.

Weg zwei: Ihr innerer Friede, Ihre innere Ruhe verstärken sich, wenn Sie mit dem Blick der Liebe auf die Welt und auf die anderen Menschen schauen. Das bedeutet: mehr akzeptieren und mehr tolerieren. Die Selbstliebe tut das, was die Liebe tut! Wahre Liebe ändert nie die Anderen, sondern „liebt“ sie!

Schauen wir mit Liebe auf die Welt, dann „darf“ alles so sein, wie es ist. D.h. nicht, dass es so sein „soll“! Unsere Verpflichtung bleibt es, uns „FÜR ETWAS“ Gutes, für etwas Besseres, FÜR etwas Friedliches, für etwas Friedlicheres einzusetzen und uns zu engagieren. Es stimmt jedoch: der erste Schritt besteht immer darin, anzunehmen, was ist. Im zweiten Schritt kann ich dann in Liebe und aus Liebe überlegen, ob ich zu einer Veränderung und einer Verbesserung beitragen will, beitragen soll und beitragen kann.

Ich schließe mit dem herausfordernden Spruch (da gibt es demnächst ein eigenes Video): „Wer die Hölle liebt, ist im Himmel“.

Ich wünsche Ihnen viel Himmel auf Erden!