

V 138

Geschenke annehmen! Lass dir Zuwendung und Liebe schenken!

Hast du gelernt Geschenke anzunehmen? Hast du **schon** gelernt **die großen Geschenke des Lebens** anzunehmen?



<https://youtu.be/ySK-Pmw1mWA>

Das, was das Leben wirklich glücklich und schön macht, kannst du dir nicht verdienen; das musst du dir schenken lassen. Viele haben noch nicht gelernt, **für die großen Geschenke des Lebens offen zu sein. Die Großen Geschenke muss man sich „abzuholen“ und muss man sich „schenken“ lassen!**

Bleib dran! : Und genau darum geht's in diesem Video: Vieles im Leben muss man sich verdienen. Das können fast alle Menschen, ich nehme an auch DU. **Das Wichtigste kann man sich nicht verdienen**, man muss es sich schenken lassen. Checke, ob DU da genug tust. Bleib dran!

Der zentrale Punkt:

1. Zuwendung und Fülle ist **lebens-NOT-wendig!** Zuwendung und Liebe kann man sich nicht verdienen. Zuwendung und Liebe muss man sich schenken lassen!
2. Anerkennung kann man sich verdienen. Anerkennung muss man sich verdienen. Anerkennung bekommt man für Leistung.
3. Fatal ist die Verwechslung von diesen beiden! Das passiert auf Grund unserer Erziehung viel zu oft.

1. Zuerst zu Zuwendung und Fülle:

Als Mensch wollen wir angenommen werden. Wir wollen SO angenommen werden, wie wir sind: mit unserer Einzigartigkeit und unseren Besonderheiten, mit unseren Stärken und Schwächen. Genau das ist es, was wir ja auch in der Liebe suchen und wovon die Weltliteratur berichtet: Da geht es immer um: „Ich mag DICH! Ich liebe DICH! ...nicht deine Schönheit, nicht deinen Fleiß, nicht deinen Mut, nicht dein Geschick... Ich liebe DICH so wie du bist!!

Die große und erotische Liebe ist schön, vielleicht wunderschön, aber sie ist nicht lebensnotwendig. Sie ist auch recht oft zeitlich begrenzt. **Was wir immer, ein ganzes Leben lang brauchen, ist die Zuwendung und die Liebe von... Menschen (und Tieren)**

Es gibt immer Menschen, die dich mögen, die dich schätzen, die dich sympathisch, nett, freundlich... erleben und dir das auch zeigen. Hast DU

dafür schon „**eine Antenne**“ **entwickelt**? Hast DU schon gelernt, diese Zeichen zu erkennen und damit das Geschenk der Zuneigung dankend anzunehmen?

Frage 1: Wie groß ist deine Antenne für die Geschenke der Zuwendung und Liebe?

Wie viele haben genau deshalb einen Hund oder ein anderes Haustier, weil sie die Zuneigung von diesem Wesen so wohltuend spüren und erleben. Sie fühlen sich angenommen!

Und noch schnell ein Satz zur Fülle des Lebens. Unser blauer Planet Erde ist ein „Wunder“. Es gibt die Blumen, die Vögel, den Sonnenaufgang, das Meer und die Berge, es gibt das Lächeln eines Babys und den Blick des Geliebten, dein Herz schlägt 50,60,80 Jahre jede Sekunde! (100.000-mal am Tag, mehr als 36 Millionen Mal im **Jahr!**) du kannst ein Leben lang jede Sekunde atmen, du hast Augen und Ohren und Körperempfindungen um die Fülle des Lebens zu erleben. Die ganze Natur und das „Prinzip Leben“, sind uns geschenkt. Auch das ist Zuwendung.

2. Nun zur Anerkennung:

Jeder kann recht gut, sich etwas „verdienen!“

Geld verdienen,

Anerkennung verdienen,

Ruhm verdienen,

Bewunderung verdienen... aber das allein macht nicht glücklich. Viele

reiche, sehr reiche und berühmte, sehr berühmte Menschen haben alles, was man sich verdienen kann. Viele haben Vieles im Überfluss. Aber glücklich sind sie nicht! Warum?

Frage 2: Womit verdienst du dir Anerkennung? Welche Leistungen erbringst du, die die anderen schätzen?

3. Die fatale Verwechslung:

Die Erziehung in unserer westlichen Gesellschaft hat fast immer diese beiden Punkte verwechselt und vermischt. Wir mussten uns LIEBE verdienen, wir mussten uns Zuwendung verdienen. Viele Erwachsene meinen noch immer, wenn sie fleißig sind, werden die geliebt und bekommen sie Zuwendung. **Das stimmt nicht! Denn für alle deine Leistungen, ob das im Sport, im Beruf oder im Haushalt ist, bekommst du NUR die Anerkennung.**

Männer sind vielleicht erziehungsbedingt noch etwas mehr gefährdet: Sie arbeiten, arbeiten, arbeiten, sie bringen (Höchst)Leistung und dafür gibt es Geld. → Dafür gibt es aber keine Zuwendung (und Liebe) von Kindern, dem Partner und der Umwelt.

Auch über besondere sportliche Leistungen definieren sich mehr die Männer als die Frauen. Auch der Sport bringt NUR Anerkennung und nie Zuwendung und Liebe.

Frauen definieren sich recht oft über Fleiß, Auf-Opferung und Engagement. Auch das ist Leistung, → Dafür gibt es keine Zuwendung von den Kindern und vom Partner oder von lieben Menschen.

Frage3: Wer aus deinem Bekanntenkreis fällt dir ein, wo du diese Verwechslung vermutest?

Faktum ist: Der Chef, die Sportsfreunde und die Kaffeerunde geben keine Zuwendung. Die haben Respekt vor der Leistung!

Zuwendung und Liebe bekommst du von Freunden und von (vielen) lieben Menschen „geschenkt“. Jetzt sind wir wieder beim Anfang: Hast du schon gelernt, hast DU schon eine große Antenne wachsen lassen, um die wichtigen Geschenke zu senden und zu empfangen?

4. Details für den Alltag:

Auch dieses Lernen ist ein Prozess und dieser Prozess ist **eine Aufwärts-Spirale**: Wir „**geben**“ **etwas** und **wir empfangen etwas**. Es geht um „die kleinen Zeichen der Zuwendung“, die mit der Zeit immer mehr und immer beglückender werden:

- ein liebevoller Blick,
- ein nettes Wort,
- eine wohlwollende Geste,
- ein sympathisches Lächeln,
- die Freude am Wiedesehen,
- der Mut zur Offenheit,
- die Dankbarkeit für das Detail
- der kleine Liebesdienst
- die Umarmung, die Berührung
- ...

Warum es uns manchmal so schwer fällt in dieser Aufwärts-Spirale drin zu bleiben, kommt daher:

Wir haben ver-lernt, uns zu zeigen wie wir sind. Wir zeigen wenig von unseren Gefühlen, unseren Emotionen, und unserer Einzigartigkeit,... weil wir glauben, nicht gut genug zu sein, nicht schön genug, nicht reich genug, nicht klug genug, eben nicht genug zu sein... *Das ist der Hauptinhalt des Videos. „Jeder hat diese (seelische) Wunde! Hast du sie schon geheilt?“*

Frage 4: Wie geht es dir im Alltag mit diesen „Kleinigkeiten“?

5. Noch ein wichtiger Gedanke:

Die Erkenntnis aller Weisheitslehren ist es: Erhöhe zuerst: Selbstannahme, Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbsterkenntnis = Selbstliebe,... Kultiviere die Liebe IN DIR. Dann bist DU „liebe-VOLL“ und strahlst Liebe aus. Was du aussendest kommt zu dir zurück. Das ermutigt die anderen, auch uns mit Liebe und in Liebe zu begegnen. Wir sind offen für die Zuwendung und Liebe nach außen und wir sind offen für die Zuwendung und Liebe von außen.

Frage 5: Wie groß und stark ist schon deine Selbstliebe?

Bist du immer wieder so unterwegs, dann kannst du von dir sagen: ich habe gelernt, die Großen Geschenke des Lebens zu geben und anzunehmen!

Schlussplädoyer:

Verdiene dir die Anerkennung durch deine Leistungen. Fülle ist gut, Überfluss ist nicht notwendig.

Lerne und investiere Zeit in die Pflege und Entwicklung von Zuwendung und Liebe.

Halte die „Aufwärts-Spiral“ am Laufen. Sei DU Liebe-VOLL und lass dir die vielen kleinen und großen Geschenke der Liebe - von Menschen, Tieren und der Natur – jeden Tag schenken.

Ich wünsche dir: Ein Leben in Liebe und Fülle!