Dez 2020

Doppelklicken auf:

https://youtu.be/Px1NNDwW

# Selbstliebe ist Lebensintensität

**Das erhöht deine Lebensfreude und DU wirst eine Quelle der Freude.**

Lebensintensität, die mit Lebensfreude verbunden ist, hat nichts mit Hektik, mit Stress, mit vollem Terminkalender… Zu tun.

Diese wünschenswerte **Lebensintensität** ergibt sich daraus, dass wir **unsere Einzigartigkeit,** unsere Besonderheiten, unserer Bedürfnisse, Wünsche, Ideen, Vorstellungen, Aufgaben, Ziele…, d.h. dass wir unser Leben leben.

Wenn du DEIN Leben lebst, dann ist das mit viel Lebensfreude verbunden. Für andere wirst du eine Quelle der Freude sein, wenn sie dich in deiner Lebensintensität erleben.

Diese Lebensintensität gibt es nur als Fortsetzung der Selbst-Annahme. Im letzten Video/im letzten Text - Selbstliebe ist Selbst-Annahme - wurde klar: Die Erziehung hat uns **ein Stück weit zu Geschöpfen unserer Eltern gemacht**. Wir sollten ja möglichst so sein, wie sie meinten, dass brave Kinder sein sollen, damit später gute Erwachsene werde. Unterschiedlich streng waren wir dann später mit uns. Wir haben uns verurteilt, haben uns beschimpft, wir hatten Schuldgefühle und schämten uns für alles Mögliche!.

Alles das, was aus der Erzziehung bzw. durch die Erziehung in uns fremdbestimmt war, was uns hindert, unser eigenes Leben zu leben, das gilt es 1. liebevoll anzunehmen -´und 2. liebevoll zu entlassen.

Hast du deine Fremdbestimmtheit angenommen und entlassen, dann ist der **Platz** frei: Jetzt kannst du **immer mehr DEIN Leben leben**! … mit deinen Zielen und Aufgaben, mit deinen Bedürfnissen und Wünschen, mit deinen Ideen und Vorstellungen!! Erlaube dir **das Bild**: Wenn du an der **Himmelspforte** gefragt wirst, wird die Frage nicht heißen: „Warst du eine brave Tochter, ein braver Sohn?“, sondern die Frage wird heißen: „Hast du DEIN Leben gelebt!!

Und je mehr wir genau das leben, was wir sind und was unser Lebensziel und unsere Lebensaufgabe ist, umso mehr nimmt die Lebensintensität zu.

Was wir dazu brauchen? **Neugierde, Mut und Selbstvertrauen**. Mut zum Eigenen, Mut zum Neuen, der Mut zur Vielfalt. Mut etwas zu erproben, Mut, sich etwas zu trauen, etwas zuzutrauen.

So ein intensives Leben fällt uns **unterschiedlich schwer**. Wir haben ja Unterschiedliches mitbekommen!

Gerade, wenn  uns viel vorgegeben wurde, wenn die Eltern recht klare Vorstellungen hatten, wie wir sein sollten, fällt es uns später richtig schwer, zu erkennen: **Was ist denn nun Meins?** Was ist meine Einzigartigkeit, was sind meine Besonderheiten, was sind meine Bedürfnisse, meine Wünsche, Ideen, Vorstellungen, Aufgaben, Ziele,…?

Überlege:

1. **Jedes Kind k**ennt seine Bedürfnisse, seine Wünsche, Vorstellungen, Ideen und Ziele. Bei sehr vielen Menschen hat die „gute Erziehung" zu viel von all dem Eigenen **zugedeckt**, verschüttet, verhindert… War es bei dir so, dann hab Geduld. Du musst Schritt für Schritt wieder entdecken, was da tief in dir zugedeckt, versteckt ist.

2. Sei achtsam und bewusst. Die **Achtsamkeit**, also die entwickelte Fähigkeit der **Selbstbeobachtung** hilft dir, immer wieder festzustellen: Was geht in mir vor? Was fühle ich? Fühlt sich da gut an? Ist das für mich stimmig? Passt das für mich? Was denke ich? Warum schimpfe ich jetzt mit mir? Will ich das wirklich? Sagt da mein Körper/mein Herz JA?

3. Die zentrale Instanz für alle diese Fragen ist **das Herz**. Das Zentrum in dir, der Raum in dir, die Stimme, das Spüren, das Wahrnehmen…  in der Mitte deiner Brust… das ist dein Herz(raum), das ist dein Wesenskern!

4. Für diese Stimme (des Herzens) brauchen wir **Ruhe**, **Stille**, Natur. Wir müssen mit uns allein sein und liebevoll in uns hineinhorchen. Viele nutzen, so wie ich, die Meditation und gewisse Rituale der Stille: Die Gedanken am Morgen, Der Rückblick am Abend. Der Spaziergang, das Dösen auf der Bank…

Wer vom ersten Moment des Aufstehens bis zum Schlafengehen sich „**beschallt**", mit Radio und Fernsehen, mit Kopfhörer oder ständigem Getriebe, der kann seine Stimme des Herzens nicht hören. Solche Menschen können nicht entdecken, was ihres ist. Und bei manchen Bekannten hat man den Eindruck: dieser Unfall, diese Krankheit, dieser Schicksalsschlag , das hat jetzt das Leben geschickt, damit diese Person endlich zu sich kommt, für sich Zeit hat und (unfreilwillg) aus dem Trubel herauskommt.

## Selbsteinschätzung:

1. Wie schätzt DU deine Basis ein: Hast du in der Erziehung viel oder wenig **Mut, Selbstvertrauen und Neugierde** mitbekommen?

2. Wie viel **Mut, Selbstvertrauen und Neugierde** hast DU heute als Erwachsener?

3. **Kennst du** deine Bedürfnisse, Wünsche, Vorstellungen, deine Lebensziele und Lebensaufgaben? Hörst du auf dein Herz? Fragst du immer wieder dein Herz?

4. **Lebst du** deine Bedürfnisse und Wünsche, deine Vorstellungen und Ideen, lebst du **dein eigenes SELBST**?

**Zentraler Gedanke:**

Trau dich, sei mutig, lebe intensiv DEIN Leben. Horche, was dir dein Herz sagt!

Du bist einzigartig: du hast DEINE Lebensaufgabe, DEINEN Lebenssinn. Du hast deine ganz speziellen Bedürfnisse, Wünsche und Vorlieben = DICH gibt es nur einmal in diesem Universum. Du bist dieses besondere SELBST!!