

Eigenliebe

Das Wort Eigenliebe hat völlig zu Unrecht bei vielen Menschen einen schlechten Klang, so als würde man damit dem Egoismus das Wort reden.

Dabei steht schon in der Bibel: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ – und nicht etwa „mehr als dich selbst“. Die Liebe kann man nicht teilen.

Wer sich selbst nicht liebt, kann auch andere Menschen nicht lieben.

Alles, was man anderen gönnt, muss man auch sich selber gönnen können.

Gesunde Eigenliebe bedeutet, dass man nicht nur den Wert des anderen erkennt, sondern auch seinen eigenen. Selbstlosigkeit darf also nicht heißen, dass man sein eigenes Wohl völlig vergisst, um sich für andere Menschen aufzuopfern. Wer genügend Eigenliebe besitzt, hat es auch nicht nötig, seinen Wert dadurch erhöhen zu müssen, dass er sich unentbehrlich macht. Er ruht in sich selbst, unabhängig davon, ob seine Mitmenschen ihn loben oder tadeln.

Wenn er anderen Menschen hilft, tut er es aus Liebe und nicht aus einem Gefühl der Wertlosigkeit heraus, das er durch seine demonstrative Hilfsbereitschaft kompensieren will.

Die Eigenliebe ist eine Voraussetzung dafür, dass andere Menschen uns lieben.

Wer sich selbst nicht annimmt, sagt seiner Umgebung damit unbewusst, dass er Liebe und Zuneigung nicht verdient. Mögliche Freunde und Partner haben es dann sehr schwer, ihn vom Gegenteil zu überzeugen. Wem es an Eigenliebe fehlt, der könnte versuchen, einmal eine Auflistung aller positiven Eigenschaften zu machen, die er an sich erkennt. Wer für alles Gute dankbar ist und sich mehr mit dem Guten als mit dem Negativen beschäftigt, der wird auf Dauer sicher auch positiver gestimmt sein und sich selber mehr mögen.



Ein Beispiel:

Zwei Personen schauen sich dieses Foto an und erzählen was sie darauf sehen.

Erste Person: Wow, Urlaub in freier Natur. Abenteuer! Fern des Alltags die Sonne auf der Haut spüren. Den Sand zwischen den Zehen genießen und sich um sonst nichts kümmern müssen.

Zweite Person: Schock, alles voller Müll. Ich rieche förmlich den Gestank. Der Hitze hilflos ausgeliefert, der Sand scheuert auf der Haut und bestimmt massenweise Moskitos.

Wer von beiden fühlt sich wohl besser in seiner Haut?

Jedes Problem oder jede Blockade in unserem Leben hat in gewisser Weise auch mit mangelnder Eigenliebe zu tun. Würden wir uns wirklich lieben, würden wir vieles in unserem Leben mit Leichtigkeit ändern anstatt uns von der Schwere der vermeintlichen Kontrolle und

Sicherheit leiten zu lassen. Wir würden nicht der Meinung der Gesellschaft mehr Gewicht geben als unserer eigenen. Wir würden mehr Mut haben uns alles zu nehmen, was wir brauchen und uns gegen das zu wehren, das uns schadet.

Darum: Liebe dich so wie du bist. Mit all deinen Fehlern. Behandle dich so, wie du deine große Liebe behandeln würdest.
Dann kann Wandlung geschehen. Blockaden werden sich in Luft auflösen und du kannst diese Liebe auch anderen entgegen bringen.

Eine liebende Seele hat dazu folgendes geschrieben:

In den Spiegel geschaut all das gesehen was ich nicht sein will,
meinen dunklen Schatten gegenübergetreten,
das umarmt, was mir Angst macht.
Verschlossene Türen geöffnet,
um das freizulassen,
was ich lieber weggeschlossen wüsste.
Sanft über Narben gestrichen,
nie geweinte Tränen fließen lassen.
Gehäutet, demaskiert.
Ich wollte es so, denn ich wollte zu mir finden.
In den Spiegel geschaut meine Stärke und Schönheit gesehen.(verwurzelt fliegen)

Alles Liebe Alexandra

