

BÄRBEL MOHR
MANFRED MOHR

*Das Wunder der
Selbstliebe*

Der geheime Schlüssel zum
Öffnen aller Türen

Gräfe und Unzer

BÄRBEL MO
MANFRED MO

*Das Wunder
Selbstliebe*

Der geheime Schlüssel
Öffnen aller Türen

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Vorwort

Wie schon öfter, so ist auch dieses Buch entstanden, weil genau dieses Thema gerade bei mir selbst anstand. Ich weiß, der eine oder andere ist geneigt zu denken: „Was, die? Die muss sich doch selber lieben bis zum Abwinken ...“

Schön wär's! Zwar befasse ich mich nicht zum ersten Mal mit dem Thema „Selbstliebe“, aber es ist immer wieder erstaunlich, wie gut man doch alte Muster tief im Innern vor sich selbst verstecken kann, ohne es zu merken.

Nur ein Beispiel – und es ist mir egal, wenn mich deshalb einer auslacht, so viel Selbstliebe habe ich allemal, dass ich das aushalte: Ich tendiere dazu, mit einer gewissen arglosen, manchmal auch leicht naiven Gelassenheit durchs Leben zu spazieren und davon auszugehen, dass alle mir nur Gutes wollen. Dem ist gelegentlich aber nicht ganz so. Immer wieder gelingt es Menschen, mich um den Finger zu wickeln oder mich zu etwas zu überreden, das zwar für sie gut ist, aber nicht für mich. Oft wird es mir nämlich einfach zu viel, was so alles an mich herangetragen wird. Das merke ich häufig erst mal nicht und sage brav ja und amen, um es zwei Tage später zu bereuen.

Früher dachte ich in solchen Fällen immer, nach einer Zusage nicht mehr zurückzukönnen. Und außerdem habe ich mich selbst niedergemacht, weil ich so dämlich bin. Also habe ich versucht mir anzutrainieren, mehr auf der Hut zu sein, damit mir das nicht mehr passiert. Das klappte aber gar nicht, und dann habe ich mir eingeredet, dass ich dazu einfach nicht fähig bin, so dass mir immer wieder dasselbe passierte. Erst nach meinem vertiefenden Selbstliebe-Training haben sich an diesem Problem drei Dinge geändert:

Zum einen habe ich festgestellt, ich will gar nicht so durchs Leben gehen, dass ich ständig auf der Hut bin. Ich mag so bleiben, wie ich bin, und genau das tue ich auch.

Ich erlaube mir zweitens, nach einer Zusage wieder abzusagen, egal wie lange ich brauche, bis ich merke, dass etwas für mich nicht stimmt an der Sache. Der andere hat es bei mir probiert, und es sah so aus, als hätte er damit Erfolg. Pech gehabt! Ich steige aus, wann immer es sich richtig anfühlt. Und wenn der andere sich ärgert, ist das sein Problem.

Und zum Dritten spreche ich liebevoller mit mir selbst. Ich sage nicht mehr zu mir, dass ich dämlich oder unfähig wäre. Ich darf so sein – und liebe mich trotzdem.

Da uns das Thema Selbstliebe ja im Leben ständig begegnet, haben Manfred und ich für dieses Buch extra viele Übungen zusammengestellt. Du musst nicht alle machen, und du machst auch nichts falsch, wenn du eine auslässt. Im Gegenteil: Die erste Übung zur Selbstliebe ist die, dass du spürst, welche Übung dein Herz berührt und erfreut. Fang genau mit dieser Übung an. Mach so viele, wie du willst, aber nicht mehr. Es kann sein, dass eine einzige Übung reicht, um alles zu ändern, wenn du sie mit Inbrunst und wirklich von Herzen ausführst. Finde die Übungen, die zu dir passen. Schließlich ist nicht jede Übung für jeden der Hit.

Ob eine Übung dir viel oder wenig oder gar nichts bringt, hängt außerdem nicht nur davon ab, ob du die richtige Übung für dich gefunden hast. Jede kann die richtige sein, wenn du sie mit Liebe und Freude machst. Eine gelangweilt heruntergeleierte Übung bringt gar nichts. Eine mit Liebe, Freude oder Achtsamkeit durchgeführte Übung kann alles auf einen Schlag ändern.

Manche machen sich sogar noch mit dem Erlernen der Selbstliebe Stress: „Oje, ich hab nur Freude gefühlt bei der Übung. Bestimmt wirkt sie jetzt nicht, weil Achtsamkeit und Liebe gefehlt haben.“ Vergiss es! Nichts hat gefehlt. Erstens genügt eine Qualität von den dreien. Zweitens ist es ganz normal, wenn du am Anfang nicht viel oder gar nichts fühlst. Wenn wir alle schon Selbstliebe-Profis wären, bräuchten wir dieses Buch nicht.

Am Anfang kann ein Kind auch nur sehr holperig laufen. Trotzdem kommt es voran und wird von Tag zu Tag besser. Du kannst deine Selbstliebe-Übungen also getrost holperig machen. Je öfter du übst, desto geschmeidiger werden sie und desto intensiver wirst du spüren, wie sich deine Selbstliebe vermehrt.

Viel Spaß dabei!

Bärbel und Manfred

PS: Von Anfang an haben wir in unseren Büchern und Seminaren das vertraute „Du“ gewählt, denn wir glauben, wir befinden uns auf demselben Weg und sind uns deshalb nicht fremd. So werden wir es auch in diesem Buch halten. Wenn im Buch von „ich“ die Rede ist, schreibt das Bärbel. Manfred hat die „Ich-Beispiele“ vermieden oder „wir“ geschrieben.



*„Alle Liebe dieser Welt
ist auf Eigenliebe gebaut.“*

Meister Eckhart



*Aller Anfang
ist nicht schwer*

Ist Selbstliebe überhaupt okay?

„Ja, ist es denn überhaupt in Ordnung sich selbst zu lieben? Ist das nicht das Gleiche wie Selbstgefälligkeit und überhaupt Frevel, Selbstüberhöhung, sinnlose Eitelkeit und Egoismus?“ Diese Frage hat mir sinngemäß ein indisches Ehepaar in London bei einem Vortrag gestellt. Es gibt darauf eine ganz simple Antwort: Selbstliebe ist schon deshalb wichtig, weil du nur geben kannst, was du schon hast. Wer keine Liebe hat, kann sie auch nicht weitergeben. Also brauchen wir Selbstliebe. Denn wenn alle Menschen Liebe erst dann geben könnten, wenn vorher jemand anderes ihnen Liebe gegeben hat, dann wäre die Liebe längst komplett verloren gegangen, weil jeder nur auf den anderen warten würde. Liebe funktioniert nur, wenn jeder – ganz unabhängig vom Außen – die Quelle dazu in sich selbst findet. Selbstliebe ist also nicht nur okay, sie ist sogar die Voraussetzung dafür, dass wir andere lieben können, dass wir Nächstenliebe empfinden können.

In diesem Buch teile ich gern meine Sichtweise zur Selbstliebe mit dir, möchte dich aber um eines bitten: Egal was ich sage oder schreibe – prüfe in deinem Herzen, was für dich richtig und stimmig ist. Denn nur so können wir uns wirklich weiterentwickeln: Wenn jeder lernt, in seinem Herzen seine eigene Wahrheit zu finden und zu prüfen – und nicht, indem wir einfach etwas nachplappern, egal wie gut es gerade klingen mag.

Die Fähigkeit des Überprüfens im eigenen Herzen ist bereits etwas, das zur Selbstliebe dazugehört. Denn wer sich selbst

nicht liebt oder geringer schätzt als andere, der neigt dazu, die Meinungen anderer für wichtiger zu halten als die eigenen, und traut sich nicht, der Wahrheit des eigenen Herzens zu folgen. Er hört gar nicht oder nicht so genau auf die inneren Impulse, Hinweise und Eingebungen: „Ist doch nicht so wichtig, das ist doch nur mein dummes Unterbewusstsein, meine unwichtigen albernen Einfälle, wer bin ich schon ...?“ Und er traut sich nicht, „nein“ zu sagen, wenn um ihn herum alle „ja, ja“ sagen (selbst wenn es nur zu offensichtlich ist, dass nicht ihre Herzen sprechen). Damit wir aber eigenverantwortlich und in größtmöglicher Wahrheit, Reinheit und Liebe handeln können, ist es nötig, in einem liebevollen, vertrauensvollen Verhältnis zu uns selbst zu stehen. Wir können lernen, die Weisheit des eigenen Herzens – unsere Intuition und unser Bauchgefühl – wieder wahrzunehmen und ihr zu folgen. Deshalb ist es so wichtig, zuerst einmal herauszufinden, was du selbst wirklich magst, was dir wichtig ist und womit du deine Zeit verbringen möchtest.

Übung Mach dir eine Liste mit 30 Dingen, die du gern machst. Das kann alles sein: gute Gespräche führen, spazieren gehen, lesen, Musik hören, tanzen, Freunde treffen, Kuchen backen ...

- Dann frage dich, wann du diese Dinge zuletzt getan hast. Was hast du vielleicht stattdessen gemacht?
- Frage dich außerdem, wie du wirklich gern leben würdest: Wie viele Web- und wie viele persönliche Kontakte möchtest du pflegen?
- Wie viel Zeit möchtest du überhaupt mit Email, Internet, Handy, TV & Co. verbringen? Wie viel davon bereitet dir

wirklich Freude? Was verpasst du in der Zeit, was dir vielleicht wichtiger wäre?

Betrachte anschließend deine Liste: Gibt es etwas, das du jetzt schon in deinem Leben ändern möchtest und kannst, wenn du sie dir ansiehst?

Tipp

Sollte deine Liste mit 30 Dingen, die du gerne machst, so aussehen:

- Shopping
- High Society-Partys
- Saufen
- Shopping
- Shopping
- Shopping
- Helikopter-Skifahren
- Kreuzschifffahrten
- Weltreisen
- ...

dann hätte ich einen Spezialtipp: Probier es mal mit einem 30-tägigen Survival-Training in der Wüste. Möglicherweise erwachen danach völlig neue Interessen in dir.

Wir hatten vor drei Jahren einen Au-pair-Jungen, den seine Eltern zur Strafe für schlechte Schulnoten drei Wochen lang in eine Art Survival-Camp im Wald geschickt haben. Es gab nur das zu essen, was man selbst im Wald fand. Das Leben dort war ohne jeden Komfort und Luxus. Erst war er einfach nur entsetzt. Aber nach kurzer Zeit erwachten die Liebe zur Natur, die Liebe zum Schlichten und die Freude an der Gemeinschaft in ihm. Als er heimkam, erwarteten ihn seine Eltern mit einem schlechten Gewissen wegen ihrer vielleicht

doch etwas harten Strafe. Doch sie waren bass erstaunt, dass ihr Sprössling hell begeistert war und sich gleich fürs nächste Camp wieder anmelden wollte. Er hatte sich in diesen drei Wochen um 180 Grad gedreht.

Das Wunder der Selbstliebe

Das Wunder der Selbstliebe setzt bereits hier ein: Häufig haben wir uns mit unserem Lebensstil einfach nur an die Gepflogenheiten unseres Umfeldes angepasst. Wir stellen uns gar nicht die Frage: Was will ich eigentlich? Allein sich darüber bewusst zu werden, kann schon wahre Wunder wirken. Plötzlich weißt du, was du tun musst, um dich wieder zufriedener und erfüllter zu fühlen.

In der Regel ist es nämlich so, dass die meisten Punkte aus der Liste ganz einfache Dinge sind und kaum oder gar kein Geld kosten. Es fühlt sich wundervoll an, einfach wieder mehr davon zu tun.

No-Aging und der Untergang der Selbstliebe

Ein wichtiger Aspekt der Selbstliebe zeigt sich darin, wie wir mit unserem Äußeren umgehen. Ganz im Trend liegen die Model-Shows im TV, nach deren Anschauen sich so manche Zuschauerin noch älter und hässlicher fühlt als zuvor. Werden diese Shows möglicherweise vom Verband der Schönheitschirurgen gesponsert? Laut der Zeitschrift „Focus“ müsse man sich jedenfalls in Zukunft darauf einrichten, im sozialen Aus zu landen, wenn man beim Falten-Wegspritzen, bei Schönheits-OPs und Ähnlichem nicht mitmache. Anti-Aging sei out, No-Aging und Down-Aging dagegen der neue Trend, um sozial akzeptiert zu werden. Brrrr, mir wird schon kalt, wenn ich das nur so knapp wie möglich zusammenfasse. Und ich kann euch sagen, was ich zu tun gedenke: Ich färb mir jetzt die Haare grau – jawohl, jetzt erst recht (halb grau sind sie schon). Und ich gründe einen neuen Verein: „Alt und hässlich? Komm zu uns! Ab 35 Jahren kostenlose Mitgliedschaft mit Grufti-Status.“ Würde ein Mensch, der sich selbst liebt, Schönheitsoperationen vornehmen lassen? Mit Sicherheit zumindest deutlich seltener als ein von Selbstzweifeln und Selbstverurteilungen geplagter Mensch. Ich selbst möchte mich derzeit nicht für meine Schönheit unters Messer legen, unter anderem, weil ich zu eitel dafür bin, jawohl, zu eitel. So hässlich wie man nach multiplen Schönheits-OPs aus der Nähe aussieht, möchte ich einfach nicht aussehen. Auch

nicht, wenn man dafür auf stark überbelichteten Fotos aus weiter Ferne ganz toll aussieht.

Vor über 20 Jahren war ich kurze Zeit als Fotoassistentin im Showbusiness tätig und lernte eine der Schwestern von Michael Jackson bei einem Fotoshooting kennen. Zu der Zeit war sie ja noch jung. Aber schon damals überkam einen der Ekel, wenn man näher als fünf Meter an sie rankam. Trotz zentimeterdicker Schminke sah man die Narben im Gesicht an vielen Stellen durchscheinen. Ich würde Alpträume von Dr. Frankenstein & Co. bekommen, wenn ich mich so im Spiegel ansehen müsste.

Eitelkeit ist also der eine Grund, warum ich mir das lieber erspare. Die Narben werden ja im Alter noch deutlicher, und manche ziehen zwangsläufig weitere OPs nach sich. Aber egal, sparen wir uns die Details. Der andere Grund ist die Angst, nicht mehr erkannt zu werden – in meinem Wesen nicht mehr erkannt zu werden, meine ich. Ich glaube an die gezielte Formgebung der Natur, an Physiognomie als Ausdruck der Seele und daran, dass sich Persönlichkeit und Charakter in den Gesichtszügen widerspiegeln. Wenn ich Menschen finden und anziehen möchte, die zu mir passen, so wie ich wirklich bin, dann muss ich auch aussehen wie ich.

Eichhörnchen oder Schwan?

Bildlich ausgedrückt: Wenn ein Eichhörnchen sich umoperieren lässt in einen Schwan, weil das gerade „in“ ist, dann zieht es damit zum einen echte Schwäne auf der Suche nach Artgenossen an und zum anderen Wesen, die gern mit einem Schwan in Kontakt sein möchten. Sämtliche Eichhörnchen dagegen werden sich von ihm abwenden. Ich als Eichhörnchen kann mich so richtig wohl und vertraut

aber nur mit anderen Eichhörnchen fühlen. Also wäre ich doch blöd, mich als Schwan zu verkleiden oder umoperieren zu lassen. Außerdem kann ich als Eichhörnchen ja durchaus mit Schwänen befreundet sein, allerdings nicht, indem ich mir per OP den Hals länger ziehen lasse. Das geht ganz anders: Schwäne fühlen sich, wie alle anderen superschönen, normalen und hässlichen Wesen auch, von Eichhörnchen angezogen, die Selbstliebe, Herzlichkeit und ein fröhliches Selbstverständnis ausstrahlen.

Wer will schon Perfektion?

Zurück zu uns Menschen: Den Typus „Vom Mensch zum Zombie durch zu viele Schönheits-OPs und Botox“ kennt mittlerweile fast jeder – zumindest von Fotos. Diese Exemplare sehen so unnatürlich und schaurig aus, dass man unwillkürlich zusammenzuckt, wenn man einem von ihnen ins Gesicht sieht. Statt von mehr Menschen akzeptiert und bewundert zu werden, schrecken sie die anderen höchstens ab. Dabei kann man mit den heutigen Möglichkeiten der Fotobearbeitung auch ganz ohne OP so schummeln, dass man auf den Fotos toll aussieht und keine Narbe mehr im Gesicht zu sehen ist. Mein Stiefvater fragt bei meinen Pressefotos immer, welches 15 Jahre jüngere Mädels mich da gedoubelt hätte. Auf meiner Homepage (>) gibt es unter „Lebenslauf“ eine „Fotogalerie“. Ich fand es zu verlogen, nur Pressefotos zu verwenden und habe ein paar realistischere Fotos dazugestellt. Und ich habe selbst den größten Spaß daran, die realistischen (manchmal vielleicht etwas zu realistischen) Fotos anzusehen. Das ist viel unterhaltsamer, als nur die sterilen Pressefotos. Außerdem schafft Perfektion Aggression, denn Perfektion löst bei vielen Menschen das Gefühl aus, nicht mithalten zu können, viele Fehler zu haben