

# Power of Love - Modul 9

Den meisten Menschen fällt es leichter, Mitgefühl für andere zu haben, als für sich selbst. Und ebenso fällt es den meisten leichter, Verständnis und Nachsicht für andere zu haben, als für sich selbst. Oft liegt die Messlatte für uns selbst sehr viel höher, als für andere.

Beispiel: Stelle dir vor, du bist zu Besuch bei Nachbarn und dir fällt die Kaffeetasse runter, geht kaputt und macht einen Riesenfleck auf dem Teppich. Wie fühlst du dich? Was sagen deine inneren Stimmen?

Was würdest du der Nachbarin sagen, wenn ihr das gleiche bei dir passiert?

Anderes Beispiel: Du hast jemanden deine Hilfe versprochen, aber bei dir selbst ist so viel los, dass es zu einer echten Belastung für dich wird. Wie gehst du damit um? Lässt du dein Versprechen liegen, damit du dein Versprechen einhalten kannst und niemanden enttäuschst, oder sagst du ab und bittest um Verständnis, ohne dich dafür zu schämen, ein schlechtes Gewissen zu haben oder dich runterzumachen?

„Nobody is perfect. – Niemand ist vollkommen.“ Nicht perfekt zu sein gehört zum Menschsein dazu. Bist du im Mitgefühl mit dem Menschlein in dir? Wir schreiben hier „Menschlein“, weil du dich in solchen Situationen eher klein fühlst und dich vergleichst mit dem Idealbild von dir, wie du sein solltest...

Ein Idealbild von sich selbst zu haben, ist durchaus eine gute Sache, wenn es dir als Kompass dient und dir die Richtung anzeigt, in die DU dich weiterentwickeln möchtest. Es wirkt zerstörerisch, wenn es deine Messlatte ist, an der dein innerer Kritiker dich misst und dir permanent vor Augen hält, wie unzulänglich du bist: nicht schnell genug, nicht gut genug, nicht weit genug gekommen, nicht \_\_\_\_\_ genug – fülle die Lücke mit dem aus, was dein innerer Kritiker dir vorhält.

Diesen Anteil sah wohl Erich Fried als er schrieb:

Zu den Steinen hat einer gesagt: „*Seid menschlich.*“  
Die Steine haben gesagt: „*Wir sind noch nicht hart genug.*“

Im Gegensatz dazu sagt Selbst-Mitgefühl: „*Sei sanft mit dir!*“ Leben ist ein Werden – und dieser Prozess ist nie zu Ende.

Wie du dich selbst und damit auch die anderen Menschen siehst, ist eine grundsätzliche Entscheidung. Und egal was vorher war, du kannst dich in jedem Moment neu entscheiden – bewusst.

Die Gesellschaft, in der wir leben, wird auch heute noch weitgehend von dem Schuldprogramm des alten Paradigmas bestimmt, durch das die Menschen kleingehalten und entmächtigt werden. In der christlichen Tradition ist es die Erbsünde, der Ungehorsam gegen Gott, der zur Vertreibung aus dem Paradies und zur Trennung von Gott führte. Jesus und die vielen Heiligen, die sich als Märtyrer aufopferten, dienten als

Vorbild, damit wir unser Leiden annehmen und uns für andere (oder für eine angeblich gerechte Sache) aufopfern.

Der Mensch wurde als „von Natur aus schlecht“ dargestellt und musste durch Erziehung zu einem „guten Menschen“ gemacht werden. Viele von uns sind noch mit den Methoden der „schwarzen Pädagogik“ - also mit Gewalt und Einschüchterung - aufgewachsen und haben sie verinnerlicht. Scham ist mit der Angst verbunden, dass jemand entdecken könnte, wie schuldig, fehlerhaft und unwürdig wir sind.

Auf dieser Grundeinstellung basieren all die Stimmen, die uns sagen, dass wir uns das Gute im Leben - Liebe, Freude, Glück, Frieden, Entspannung, Ruhe... - erst verdienen müssen. Und weiter wollen sie uns glauben machen, dass es unsere Schuld ist, wenn all diese nicht Teil unseres Lebens sind, dass wir es eben nicht wert sind... und dass wir uns mehr anstrengen und besser werden müssen...

Puh! Nimm einen tiefen Atemzug und schüttele all das einfach ab – wirklich körperlich: Steh auf, schüttele dich, stampfe mit den Füßen auf... Lass es los!

Am Anfang steht deine Entscheidung... und dann übst du.

Ähnlich wie Albert Einstein sagte

*Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben:  
Entweder so, als wäre nichts ein Wunder,  
oder so, als wäre alles eines.  
Ich glaube an Letzteres.*

laden wir dich ein, dich jetzt für eine andere Sichtweise zu entscheiden und sie immer mehr in deinen Alltag zu integrieren:

- Du bist allein durch dein Sein unendlich wertvoll.
- Du wirst unendlich geliebt.
- Es ist dein Geburtsrecht, an der unendlichen Fülle des Universums teilzuhaben und glücklich zu sein.
- Du tust in jedem Moment das Beste - so wie es dir in dem Moment, unter den Bedingungen, in der Situation möglich ist, denn
- Nicht-perfekt-sein gehört zum Menschsein dazu.
- Und das alles gilt genauso für alle anderen Menschen.

Dieses Wissen - diese göttliche Sichtweise - ist tief in dir verankert. Deshalb ist es nichts Neues, sondern nur eine Er-inner-ung. Es ist nur überlagert, verschüttet. Du bist auf dem Weg, dich von all diesen Schichten zu befreien, damit dein Licht wieder hell strahlen kann - zuerst in dir, für dich und dann durch dich hindurch, hinaus in die Welt.

Aus dieser Perspektive betrachtet, gibt es keine Fehler und auch keine Schwächen. Und je mehr du dich erinnerst und in dieser göttlichen Sichtweise übst, wirst du sie verinnerlichen. Dann werden Selbst-Mitgefühl und Sanftheit, dir selbst gegenüber, ganz selbstverständlich werden.