

Post für Sie



Hambach, im Juli 2025

Ihr Lieben alle!

Es drängt mich, etwas zur Selbstliebe zu sagen: Während vor einigen Jahren dieses Thema kaum benannt wurde, ist es heute in vielerlei Munde – in Beratungs- oder Psychotherapie-Literatur, in den meisten Achtsamkeits- und Entspannungstrainings, in unterschiedlichsten Podcasts – und auch Wochenzeitungen wie „Die Zeit“ oder die „Süddeutsche“ schreiben über die Wichtigkeit der Selbstliebe. Doch was ich da höre oder lese ärgert mich oft, weil es meines Erachtens Menschen in die Irre führt!

Selbstliebe darf keinesfalls darauf reduziert werden, dass ich mir VIP-Lounge-Karten für ein Fußballspiel im Stadion oder den Latte Macchiato in einem gepflegten Café gönne. Sowas kann durchaus zur Selbstliebe gehören, wenn ein Bedürfnis mich von innen her dazu bewegt. Doch wenn ich mich umschaue, habe ich den Eindruck, dass man sich auf diese Art von Selbstliebe beschränkt!

Unter dem Vorwand der Selbstliebe laufen Menschen hinter Bildern und Vorstellungen her, wie sie sich ihr Leben ausgemalt haben, oder wie sie sich anderen präsentieren wollen, nämlich mit Latte Macchiato auf VIP-Lounge Plätzen. Damit sind sie oft sehr gestresst oder unter Druck. Und die echten Bedürfnisse bleiben – unbemerkt – total auf der Strecke!

Selbstliebe hat untrennbar mit Bedürfnis-Ernstnahme zu tun, geht aber weit über solche Äußerlichkeiten hinaus zu unser aller Ur-Bedürfnis: Genau die Person sein zu dürfen, die ich bin! Darum geht es! Täglich in der Leichtigkeit, Berechtigung, Anerkennung, Wertschätzung ... zu leben:

Ich darf die Person sein, die ich bin!

Was heißt das?





- Meine individuellen Möglichkeiten sehen, ernst nehmen ... feiern! 😊
- Und meine Grenzen akzeptieren.
- Meine ganz persönliche Mischung wahrnehmen, mit der ich mein Leben gestalte und diese Mischung wertschätzen und bejahen. Hinspüren, in welchen Momenten oder Situationen ich meine Mischung genieße ...
- Es bedeutet auch, mich ehrlich anzuschauen und mit allem drum und dran ins Herz zu nehmen: Mit meiner Kindheit, mit meiner Herkunft, mit den beruflichen und persönlichen Sternstunden und auch mit allen äußeren und inneren Narben ...

Das hab ich alles erlebt und überlebt ... und überliebt. Das alles hat mich leben gelehrt und zu der Person gemacht, die ich bin. Also hat es einen Platz in meiner Vita und in meinem Herzen verdient. Und dann bin ich GANZ.

„Nimm an, was das Schicksal Dir auferlegt, und liebe die Menschen, die es mit Dir verbindet.“

Diesen für mich beeindruckenden Satz las ich vor ein paar Wochen auf einer Todesanzeige. Nach diesem Leitgedanken muss der Verstorbene wohl gelebt haben. Das entspricht meinem Verständnis von Selbstliebe – das ist Zuspruch und Auftrag ganz persönlich für mich. Und Dich. Damit findet jeder Mensch die Zugehörigkeit und das Zuhause, nach dem er und sie sich sehnt: Im eigenen Sein ...

In diesem Sinne einen liebe-vollen Sommer für Sie und Dich!
Herzlichst Ihre und Eure Elisabeth Johannsen