



morguefile.com

Impuls: Bärbel Horn, kfb-Vorstandsmitglied

Wir sind reich gesegnet: fernab von existenziellen Lebensbedrohungen, vernichtenden Naturkrisen, politischer Verfolgung, Unterdrückung und Bürgerkrieg – Hunger und Not.

Wir sind in ein Land geboren, in dem ein Dach über dem Kopf als selbstverständlich gilt, das tägliche Überleben im Allgemeinen nicht hinterfragt werden muss. Menschenrechte und Grundfreiheiten gelten als natürlich. Gesundheit wird groß geschrieben.

Von klein auf werden wir gefördert – unser Bildungshorizont, unsere persönlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Wir telefonieren heute mit iPhones, surfen im Internet, sitzen zusammen mit hunderten von Menschen vertrauensvoll in einem tonnenschweren Flugzeug, empfangen Bilder vom Mars, entdecken immer entferntere Sterne und Galaxien. Sportliche Vorlieben können erprobt

und kreative Qualitäten ausgelebt werden. Ein nahrhafter Boden, auf dem wir uns entwickeln und entfalten dürfen. Mit und in der Fülle des Lebens sind wir beschenkt. In der Fülle, im Außen, ein reichhaltiges Angebot, welches wir konsumieren können. Und in der Fülle, in uns, die unsere Umwelt und unsere Ein- und Vorstellungen, Werte und Ideale bedingen. Jeder Augenblick darf dabei neu gelebt werden, mit all seinen Vorzügen oder auch Hemmungen. Und in jedem Moment darf ich mich neu für einen liebevollen Blick entscheiden. Einen liebevollen Blickwinkel ins Außen und einen liebenden Blick in mein Innerstes.

Aber beim Umgang mit unseren Gefühlen befinden wir uns scheinbar im Mittelalter. An kaum etwas anderem leidet der Mensch mehr als an seinen eigenen Emotionen.

„Unsere Körpersprache und unsere Aktivitäten spiegeln unsere Gedanken und Gefühle. Wenn wir uns selbst wertschätzen und lieben, so wächst unsere Energie. Wenn ich ein gutes Gefühl mir selbst gegenüber habe und wenn ich mich selbst mag, habe ich ausgezeichnete Chancen, dem Leben mit Würde, Ehrlichkeit, Stärke, Liebe und Wirklichkeitssinn entgegentreten zu können. Dies alles kennzeichnet den Zustand hoher Selbstachtung.“ Virginia Satir

Die Liebe ist die Tür zum Frieden und zur Freude. Sie ist der Weg in die eigene Freiheit und in die Fülle des Lebens. Nur wer sich selbst liebt, kann die Liebe in und hinter allem erkennen. Nur wer sich selbst liebt, steht auf festem Boden, der nicht wanken kann.

Wir alle dürfen herausfinden, was Halt gibt. Wir dürfen lernen und erfahren, dass wirkliche Stabilität und Sicherheit die lebendige Beziehung zu unserem Herzen bietet. Die Stimme des Herzens ist Gottes Stimme. Sie ist die Quelle allen Wissens, aller Weisheit, aller Freude und Liebe.

Was sagt mir mein Herz?
Was erfüllt mich und was bedarf es dazu?
Was tut mir gut und wodurch tue ich anderen Herzen Gutes?

Nimm dir Zeit für dich selbst und den Weg nach innen. Das Ja zu dem, was in unserem Leben geschieht, ist ein Akt der Demut vor dem Leben, das einer klaren

Gesetzmäßigkeit folgt. Übernimm Verantwortung für dein Handeln und Schaffen und würdige dein Leben. Sei stolz auf das, was du bis jetzt geschaffen hast und freue dich auf das, was du noch schaffen wirst. Sei versichert und umarme dich, dein Leben, innerlich.

Erkenne die Fülle. Ich spreche von der inneren Fülle, die des Geistes und des Herzens. Es geht um eine Inventur unserer fast immer unbewussten Grundgedanken. Setz Vertrauen an ihre Stelle, tausche sie aus durch bejahende und liebende Gefühle. Es geht nicht um Leistung und Erfolge. Es geht um Augenblicke, die mich mit mir in meinem Innersten verbinden. Es geht um die Wertschätzung mir und meinem Leben gegenüber. Wenn du in deinem Herzen Zustimmung hörst für diesen Weg, dann entscheide dich für die Fülle, für einen Einstieg in ein neues Bild vom Leben. Das immer schon in deinem Herzen gespeichert war, denn dein Herz kennt sich mit dem Leben aus.

Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls

1. **Bewusst leben** (Gefühle und Werte bewusst machen; nicht verdrängen; die Realität erkennen und akzeptieren)
2. **Sich selbst annehmen** (die Weigerung, in einem feindschaftlichem Verhältnis zu mir selbst zu stehen.)
3. **Eigenverantwortlich leben** (das Gefühl, das ICH selbst mein Leben kontrolliere und steuere)
4. **Sich selbstsicher behaupten** (eigenen Überzeugungen und Werten treu bleiben und nicht anderen gefallen wollen)
5. **Zielgerichtet leben** (Ziele formulieren und die eigenen Fähigkeiten aktiv nutzen, um diese zu erreichen)
6. **Persönliche Integrität** (authentisch leben, sich an die eigenen Wertvorstellungen halten, auch wenn es teilweise unbequem ist)

Branden Nathaniel (2010): Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls: Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst, Piper Taschenbuch.

Vierundzwanzig brandneue Stunden

Heute Morgen wache ich auf und sehe den blauen Himmel.
Ich lege meine Hände zusammen im Dank
für die vielen Wunder des Lebens;
für die vierundzwanzig brandneuen Stunden,
die vor mir liegen.
Die Sonne geht auf,
und der Wald, getaucht in das Licht der Sonne,
wird zu meiner Achtsamkeit.

Ich laufe durch ein Feld von Sonnenblumen.
Zehntausende von Blumen wenden sich
dem strahlenden Osten zu.
Meine Achtsamkeit ist wie die Sonne.
Meine Hände säen Samenkörner für die nächste Ernte.
In meinen Ohren erschallt der Klang der steigenden Flut.
Aus allen Richtungen tauchen Wolken
am strahlenden Himmel auf
und begegnen sich voller Freude.
Ich sehe die duftenden Lotosteiche meiner Heimat,
erkenne die Kokospalmen entlang des Flusses.
Endlos, endlos erstrecken sich die Reisfelder,
sie lachen die Sonne und den Regen an.

Mutter Erde schenkt uns Koriander, Basilikum, Sellerie und Minze.
Morgen werden die Hügel und Berge des Landes wieder ergrünen.
Morgen werden die Knospen des Lebens aufplatzen.
Süß wie Kinderlieder
werden die Gedichte aus dem Volk sein.

Thich Nhat Hanh

Übung 1: Selbstbewusstsein

Im ersten Teil der Übung geht es darum, wie Sie sich selbst sehen. Notieren Sie Ihre Gedanken zu den Fragen:

Worauf bin ich stolz?

Was sind meine Stärken?

Was kann ich?

Was mag ich an mir?

Was tue ich, dass einen anderen Menschen lächeln lässt?

Jeder Mensch hat Stärken, jeder Mensch besitzt wertvolle Fähigkeiten. Gönnen Sie sich den Luxus Ihre Erwartungshaltung abzuschalten und seien Sie dankbar für Ihre Talente und Stärken.

Übung 2: Selbstbewusstsein

Gehen Sie der Frage nach, wie Menschen Sie wahrnehmen, die Ihnen nahe stehen, die Sie lieben und schätzen. Notieren Sie Ihre Gedanken zu den Fragen:

Wie würde mich mein bester Freund, meine beste Freundin oder ein nahes Familienmitglied beschreiben?

Was schätzen sie an mir?

Was lieben sie an mir?

Wie würden sie meine positiven Eigenschaften und Fähigkeiten benennen?

Übung 3: Selbstbewusstsein

In einem weiteren Schritt bekommen und geben Sie in der Gruppe Feedback. Notieren Sie mindestens drei Eigenschaften, die Sie an jeder Person schätzen.

Dies kann im Sesselkreis geschehen (jede teilnehmende Person schreibt ihren Namen auf den oberen Rand eines leeren Blattes. Gleichzeitig wird das Blatt im Uhrzeigersinn weitergegeben und nach dem Notieren der geschätzten Eigenschaften wird es gefaltet, weitergegeben usw.) oder jede für sich schreibt „kleine Zettelchen“ zur jeweiligen Person (Namen nicht vergessen)