

Einladung zur Tauferneuerung und Selbstannahme

- Ich widersage dem Satan und allen seinen Werken und all seinen Verlockungen.
- Ich widersage dem Geist des Selbstmitleids, der Selbstablehnung, des Selbsthasses, der Selbstverurteilung, der negativen Gedanken, der Todessehnsucht, der weißen Magie, der Abbeterei, der Medialität, der sogenannten charismatischen Gaben, die nicht von Gott sind!
- Ich bitte Gott um Vergebung, dass ich diese negativen Gedanken zugelassen habe und bereue es von Herzen!
- Ich vergebe mir selbst mein Versagen ... meine Sünde ... – da Gott mir bereits in der Hl. Beichte vergeben hat.
- Ich nehme mich mit all meinen Stärken, Schwächen und Begrenzungen an.
- Ich glaube an Jesus Christus als meinen Herrn und Erlöser!
- Ich glaube, dass er mich bedingungslos als Sein Kind liebt!
- Ich glaube, dass ich ein einzigartiger Gedanke der Liebe Gottes bin!
- Ich glaube, dass Gott einen wunderbaren Plan für mich hat, jetzt und für alle Ewigkeit. Amen.

Benutzte Literatur: Peter Scazzero „Glaubensriesen und Seelenzwerge“

Die heilende Selbstliebe

Die Selbstliebe hat uns Jesus als Gebot aufgetragen

„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Mk 12,28-31)

Die Selbstliebe schöpft ihre heilende und glücklich machende Kraft aus der Gottesliebe und schenkt sie an die Mitmenschen weiter.

Die Schale der Selbstliebe

Der hl. Bernhard vergleicht die Selbstliebe mit einer Schale, die zuerst die Liebe Gottes empfängt und erst dann, wenn sie überfließt, diese Liebe an die Nächsten weitergibt:

„Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.“ (hl. Bernhard von Clairvaux)



Krankheiten als Folge der fehlenden Selbstliebe

Die Vernachlässigung der Ordnung der Liebe Gottes führt geistig, seelisch und körperlich zur Erschöpfung und bringt als Folge viele Krankheiten mit sich.

Volkskrankheit: Burnout

„Burnout ist mittlerweile zur Volkskrankheit geworden. Fast jeder kennt dieses Syndrom, fast jeder hat es schon einmal gehabt. In der heutigen Leistungsgesellschaft, wo Burnout so verbreitet ist, stößt man mit dieser Krankheit jedoch häufig auf Unverständnis... Dabei wird nicht bedacht, dass Burnout keine einfache Erschöpfung ist, die nach einer gut geschlafenen Nacht wieder überstanden ist. Burnout ist eine völlige Erschöpfung der geistigen, körperlichen und emotionalen Kräfte.“ (Anja Stephan)

Andere Krankheiten, wo Selbstablehnung eine Mitursache sein kann

- ❖ **Koronare Herzkrankheit, Schlaganfälle, Herzmuskelentzündung:** Selbstablehnung, Selbstverurteilung und Hass gegen sich selbst wird als geistige Ursache bei Verschlüssen der Herzkranz-/Hirnarterien und Entzündungen des Herzmuskels angenommen
- ❖ **Akne, Hautausschläge, Gürtelrose, Schuppenflechte:** Diese Hauterkrankungen werden geistig mit Angst vor Ablehnung bzw. Selbstablehnung assoziiert, speziell bei pubertärer Akne ist auch der Gruppenzwang und die Angst „nicht dazuzugehören“ entscheidend.
- ❖ **Autoimmunkrankheiten wie Lupus erythematoses, Morbus Crohn, Diabetes mellitus oder Multiple Sklerose:** Bei diesen Erkrankungen greift sich der Körper selbst an, das Immunsystem sieht den eigenen Körper als Feind und greift ihn aufgrund nicht gelöster Selbstablehnung, Selbsthass und Bitterkeit selbst an und zerstört ihn schließlich).
- ❖ **Migräne, Bewusstlosigkeit, Schlafstörungen, Epilepsie, Gedächtnisschwund, Taubheit, mangelhafte Sicht, Impotenz**
- ❖ (Missverständnissen gleich im Vorfeld vorzubeugen, ist an dieser Stelle darauf hinzuweisen, dass man ohne Anraten des Arztes auf keinen Fall allein die Medikamente absetzen darf.)

(Siehe Heft: „Der herausragende Weg in Gesundheit zu leben“, S. 13.)

Definition: Was ist nun eigentlich „Selbstliebe“?

- ✚ Selbstliebe ist nicht gleichzusetzen mit Egoismus. Sie bezeichnet die Annahme seiner selbst. Der Begriff ist sinnverwandt mit Begriffen wie Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstzuwendung, Selbstvertrauen und Selbstwert.
- ✚ Die in diesem Sinne verstandene Selbstliebe ist abgegrenzt von Überheblichkeit und Narzissmus. Der Narzisst ist egozentrisch und wichtigtuertisch, weil er sich nicht liebt und für minderwertig hält.
- ✚ Der Unterschied zwischen Selbstliebe und Narzissmus wird noch einmal deutlicher, wenn man Narzissmus mit Selbstsucht oder Selbstverliebtheit übersetzt. Dieses überhöhte Selbstbild, in dem alle Schwächen negiert werden, ist auf permanente Bestätigung und Bewunderung angewiesen, die

Zeugnis: Gott und ich

In diesem Jahr durfte ich wieder eine Woche Schweige-Exerzitien machen. Es war die schönste Ferienwoche in diesem Jahr mit Erholung für Seele und Körper. Es ist wohl der schönste Ausdruck der Selbstliebe, wo man ganz allein mit Gott sein darf. Nach meinen vielen Diensten befand ich mich in einem Erschöpfungszustand, ohne Freude und Kraft. Innerhalb von 8 Tagen hat Gott mich wieder mit Kraft und Freude erfüllt. Was mir geholfen hat aus meinem Zustand herauszukommen, war unter anderem:

- Das strikte Gebot, das **Handy ganz auszuschalten**. Beim Betreten des Zimmers war anfangs noch die Angewohnheit, nach dem Handy zu greifen. Doch wie wohltuend war es, frei zu sein vom Stress des Handys.
- Das **verlangsamte Tempo**. Das Essen, bemühte ich mich, ohne Hast und in Ruhe einzunehmen. Auch mein Spaziergang im Garten war ohne Hast.
- Im „**Verinnerlichen**“ des Wortes Gottes, gleich in der Früh nach dem Aufstehen 60 Minuten lang, kamen die Freude und die Kraft zurück.
- In der Stille und im Alleinsein mit Gott, durfte ich stark die **Liebe Gottes** spüren – trotz all meiner Fehler, welche das Wort Gottes in mir aufdeckte.
- In der Ruhe – gerade beim Essen bzw. Abspülen – schenkte mir Gott die schönsten **Impulse** und zeigte mir, wo meine Seele verwundet ist.
- Alles, was in der Stille bei der Betrachtung des Wortes Gottes „**hochkam**“, **schrieb ich nieder**. Dabei fielen viele Lasten bereits von mir ab.
- Eine große Hilfe war der **geistige Begleiter**, dem ich die schwersten Brocken meines Lebens erzählte, die in der Stille aufbrachen. Auch hier merkte ich, wie schon das Aussprechen Heilung der Wunden brachte.
- Mein **Beichtzettel** bestand hauptsächlich aus den Sünden, die ich mit meinen körperlichen und seelischen Beschwerden in Verbindung bringen konnte.
- Am letzten Tag bekam ich im Stundenbuch den **Wegweiser** für meinen Alltag zu Hause: „Achte auf dich selbst und auf die Lehre. Halte daran fest. Wenn du das tust, rettest du dich selbst und alle, die auf dich hören.“ (1 Tim 4, 16)
- Mit neuer Lebenskraft und Freude kehrte ich zu meinem Dienst zurück. Doch die stille Zeit für Jesus – mit Seinem Wort – und die Erholungszeit für mich, sowie die Bearbeitung der Gefühle behielt ich auch nach den Exerzitien bei.

3. Lüge: Ich bin wertvoll, wenn ich viel besitze (Besitz)

"Der Teufel nahm Jesus mit sich und führte ihn auf einen sehr hohen Berg; er zeigte ihm alle Reiche der Welt mit ihrer Pracht und sagte: Das alles will ich dir geben, wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetetest." (Mt 4,8)

- a. Der Teufel sagte zu Jesus: *Schau mal, was andere besitzen. Du besitzt nichts. Wie kannst du dich für etwas Besonderes halten? Wie willst du überleben? Du bist ein Nichts!*
- b. Unsere Kultur bestimmt den Wert einer Person nach diesen Fragen: *Wie viel Geld hast du? Hast du einen schönen Körper? Hast du ein bequemes Leben, eine gute Ausbildung? Hast du tolle Freunde, eine hübsche Ehefrau?* Nur Besitz, Talent und Applaus geben ausreichend Sicherheit! Erfolg misst man daran, was man besitzt.
- c. Die Welt ist voll von Täuschung. Man macht sich vor, dass es nicht möglich ist ohne bestimmte Vergnügungen, Errungenschaften und Beziehungen zu leben.
- d. Der **Preis** für den Reichtum ist hoch. Die Anhäufung von Besitz schenkt nicht andauernde Zufriedenheit. Wir brauchen immer mehr um das gleiche Niveau von Zufriedenheit zu erreichen.
 - Unerfüllte Wünsche können zu Depressionen führen.
 - Es besteht Suchtgefahr. Man versucht sein Leid zu verdrängen.
- e. Manche greifen zur Magie und werfen sich buchstäblich vor dem Teufel nieder, um reich zu werden (z.B. magische Gebetsbeschwörungen der Liebes-, Gesundheits-, Finanzmagie etc.).

Jesus sagt: „In der Schrift steht: **Vor dem Herrn, deinen Gott, sollst du dich niederwerfen und Ihm allein dienen!**“ (Mt 4,8)

- a. Durch die lebendige Beziehung mit Gott (Anbetung, Wort Gottes, Sinnfrage) erlangen wir den wahren, tiefen Frieden. In dieser Freude können wir auf vieles Unnötige verzichten.
 - **Gott allein genügt! (hl. Theresa von Avila)**
 - **Der hl. Franziskus erwählt die Armut als seine Braut.**
- b. Jesus lebte vor, wie die Hingabe des eigenen Willens an die Liebe des Vaters der wahre Anker dafür ist, **w e r** ich in Wirklichkeit bin.
- c. Als von Gott geliebtes Kind darf ich meine leeren Hände Ihm hinhalten. Er selbst kümmert sich um mich und macht mich glücklich.
 - „Um all das (Essen, Trinken, Anziehen) geht es den Heiden. Euch aber muss es zuerst um sein Reich und um seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben.“ (Mt 6,33)
 - Hilfe: Ganzhingaberosenkranz „Jesus, Sorge Du!“

durch die selbstverliebte Außendarstellung der eigenen Vorzüge und Leistungen erreicht werden soll.

- ✚ Im Gegensatz führt die Selbstliebe zur Selbstannahme mit allen Stärken und Schwächen.“ (wikipedia)

Was meint Jesus mit „Selbstverleugnung“?

Jesus sagt: „**Wer mein Jünger sein will, der verleugne sich selbst, nehme täglich sein Kreuz auf sich und folge mir nach.**“ (Lk 9,23)

- ✚ „Uns selbst verleugnen“ sollen wir im Blick auf die sündhaften Züge unseres Wesens – wie beispielsweise unsere Gleichgültigkeit gegenüber anderen, unsere Scheinheiligkeit, unseren Hang, über andere zu urteilen, unseren Mangel an Verletzlichkeit, ebenso die offensichtlichen Sünden: Du sollst nicht töten. Du sollst nicht die Ehe brechen. Du sollst nicht stehlen. Du sollst nicht lügen.
- ✚ Gott will nicht, dass wir die „guten“ Seiten unseres Wesens verleugnen (die gesunden Wünsche und Freuden unseres Lebens).
- ✚ Gott will, dass unser tieferes, echteres Selbst, das er geschaffen hat, ungestört aufblüht.

Überblick über die heilenden Aufgaben der Selbstliebe

Oft ist es eine Krise (in der Ehe oder Berufung), Krankheit, Erschöpfung, Kraft- und Freudlosigkeit, die uns an die fehlende Selbstliebe erinnert.

Die Selbstliebe achtet auf sich selbst und sorgt für die notwendige Erholung für den Körper, für den Geist und für die Seele und beugt so der völligen Erschöpfung vor:

- ✚ Körperlich mahnt sie uns, dem Leistungsdruck mutig Grenzen zu setzen und frischt die Ressourcen wieder auf;
- ✚ Emotional lehrt sie uns die rechte Aufmerksamkeit unseren Gefühlen und Bedürfnissen gegenüber und hilft uns unsere Stärken und Schwächen anzunehmen.
- ✚ Geistig zeigt sie uns unseren großen Selbstwert als geliebte Kinder Gottes, unabhängig von unserer Leistung, unserem Besitz und unserer Anerkennung von Seiten der Menschen.

Selbstliebe setzt dem Leistungsdruck Grenzen (körperlicher Bereich)

Körperlich achtet die Selbstliebe auf sich selbst, erinnert an die notwendigen Grenzen. Wir dürfen lernen dem Leistungsdruck zu widerstehen und auch unnötige Termine abzusagen. Hilfreiche Tipps dazu:

- ✚ **Schränke deinen Arbeitsbereich ein!**
Jesus selbst beschränkt den Bereich seiner Mission: "Ich bin nur zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel gesandt." (Mt 15,24)

✚ Erhole dich

"Jesus sagte zu Seinen Jüngern: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus." (Mk 6,32) Plane notwendige Pausen ein!

✚ Nimm die guten Seiten deines Wesens an

Gott verlangt nicht von uns, die gesunden Wünsche und Freuden unseres Lebens aufzugeben, wie zum Beispiel Freundschaft, Freude, Kunst, Musik, Schönheit, Lachen, Natur etc.

✚ „Entschleunige“

Drossle die Geschwindigkeit des Lebens. Vermeide den Stress.

✚ Begrenze die Zeit mit den Kommunikationsmitteln

Du musst nicht ständig für alle erreichbar sein. Schränke die Zeit am PC ein.

✚ Ruhetag: Halte die Sonntagsruhe als Gebot Gottes (3. Gebot)

- a. Arbeit beherrscht unser Leben und zerstört das Gleichgewicht von Arbeit und Ruhe, das Gott für uns vorgesehen hat.
- b. Der Sonntag ist eine Vorwegnahme der Ewigkeit. Für 24 Stunden in der Woche darf ich die Arbeit ruhen lassen, mich erholen, das Leben genießen und Gott betrachten.
 - Halte inne von der Arbeit: Lass die Täuschung los, dass du unverzichtbar bist für den Lauf der Welt.
 - Ruhe aus: Mittagsschlaf, Zeit mit Familie, Lesen, Wandern, Freunde etc.
 - Genieße: Was macht dir wirklich Freude? Was tut deiner Seele gut?
 - Zeit mit Gott: Mache nicht Urlaub von Ihm. Suche Ihn, betrachte Seine Liebe, verinnerliche Sein Wort.

Selbstliebe verhilft zur Selbstannahme (emotionaler Bereich)

Die Selbstliebe lehrt uns die rechte Zuwendung zu uns Selbst und hilft uns unsere Stärken und Schwächen anzunehmen.

1. Beobachte in der Stille deine Gefühle und Bedürfnisse

- ✚ Damit wir die Stimme unseres Inneren vernehmen und uns annehmen können, brauchen wir die **Stille**, um unseren Gefühlen und Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, die wir im Alltag oft verdrängen und unterdrücken.
- ✚ Die Selbstliebe bestätigt mir, dass ich Gefühle haben darf und liebenswert bin, und zwar auch dann, wenn ich mich mit brutaler Offenheit zu allem Guten wie auch zu allem Schlechten und Hässlichen bekenne, das tief unter der Oberfläche meines Eisbergs liegt:
- ✚ Beim **Eisberg** liegen 90 % der Masse unter der Meeresoberfläche. Nur 10 % davon sind sichtbar über der Meeresoberfläche. Dieser Vergleich lässt sich auf unsere Gefühle und Bedürfnisse anwenden:
 - a. Nur 10 % sind uns bewusst, alles, was mit Zahlen, Daten, Fakten verbunden ist;

- e. In den Exerzitien dürfen wir uns immer wieder der Liebe Gottes wie wärmenden Sonnenstrahlen aussetzen und aus Seiner Liebe schöpfen.
- f. **Weitere hilfreich Zitate siehe Blatt: Arznei Gottes gegen Selbstablehnung**

2. Lüge: Ich bin wertvoll, wenn ich beliebt bin (Beliebtheit)

Der Teufel sagt: "Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich hinab; denn es heißt in der Schrift: Seinen Engeln befiehlt er, dich auf ihren Händen zu tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt." (Mt 4,5-6)

- a. Unser Selbstwert erlebt einen Höhenflug durch ein Kompliment und wird von Kritik zerstört. So sind viele davon abhängig, was andere von ihnen denken und reden: *Was sage ich oder sage ich nicht in einer Unterhaltung? Soll ich sagen, dass er mich verletzt hat?*
- b. Nur weil es uns so wichtig ist, was andere von uns denken, leben wir im Gefängnis eines Lebens der Täuschung und Maskenspiele.
 - Es besteht die Gefahr, dass man zu Notlügen greift.
- c. Angst vor Ablehnung bestimmt unser Leben und unsere Entscheidungen.
 - Aus Angst beginnt man so manches zu verheimlichen.
 - Die Ablehnung durch andere kann zur Selbstablehnung führen.
- d. Verlockend ist im religiösen Gebiet der Bereich der vermeintlich charismatischen Gaben (Medialität), um wichtig und beliebt zu werden.
 - **Siehe Heft: Medialität oder Charisma.**

Jesus sagt: „In der Schrift heißt es: Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen.“ (Mt 4,7)

- a. Wahre Freiheit haben wir dann erreicht, wenn wir unseren Mitmenschen nicht mehr vormachen müssen, ein anderer zu sein, weil wir wissen, dass wir liebenswert und gut genug sind.
 - Frei sind wir, wenn wir unseren Selbstwert auf Jesus (und Sein Wort) aufbauen und nicht auf der Meinung anderer Menschen.
 - Wir dürfen Veränderungen mutig ansprechen, ohne Angst, dabei das Gesicht zu verlieren.
- b. Jesus schenkt uns gesundes Selbstvertrauen, Freiheit und Mut, um für die wahren Werte einzutreten, ohne Notlügen und Verheimlichungen:
 - "Empfangt Macht und Stärke: Fürchtet euch nicht, und weicht nicht erschreckt zurück, wenn sie angreifen; denn der Herr, dein Gott, zieht mit dir. Er lässt dich nicht fallen und verlässt dich nicht." (Dtn 31,6)
 - „Ja, ich werde immer bei dir sein, wenn du immer als kleines Kind bleibst. Fürchte dich vor nichts. Stütze dich nicht – wenn auch in kleinsten Dingen – auf Geschöpfe, denn das missfällt mir. In deiner Seele will ich allein sein. Ich verleihe deiner Seele Stärke und Erleuchtung.“ (TB 295, Jesus zur hl. Faustine)
- c. Jesus sagt uns: Du bist wertvoll, auch wenn dein Leben schlicht und einfach abläuft, ohne Aufsehen erregende Wunder oder große Charismen – so wie bei der Gottesmutter Maria!



1. Lüge: Ich bin wertvoll, wenn ich etwas leiste (Leistung)

Der Teufel sagt: „Wenn du Gottes Sohn bist, befehl, dass aus diesen Steinen Brot wird!“ (Mt 4,3)

- Unsere Kultur stellt zur Wertbestimmung einer Person die Fragen: *Was tust du eigentlich? Was ist dein Beruf? Was hast du bisher erreicht? Womit kannst du deine Nützlichkeit unter Beweis stellen?*
- In der Beziehung zu den Mitmenschen bemessen viele ihren Wert an den Erfolgen, die sie erzielen konnten – am Arbeitsplatz, in der Familie, der Schule, der Gemeinde. Wenn sie nichts vorweisen können, steigern sie vielleicht ihre Anstrengungen, ziehen sich vor Scham in sich selbst oder in die Depression zurück und machen andere für ihre Lage verantwortlich.
- In der Beziehung zu Gott bemessen viele ihren Wert an der Anzahl der Gebete, die sie ableisten, um Gott „zufrieden zu stellen“.

Jesus sagt: „Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.“ (Mt 4,4)

- Das Sein ist wichtiger als das Tun: Wir sind durch die Taufe geliebte Kinder Gottes, unabhängig davon, wie viel wir zustande bringen.
- Die Wahrheit lautet: Du bist wertvoll in den Augen Gottes unabhängig von deiner Leistung! Gott schenkt dir deinen unendlichen Wert durch Sein Wort.
- „Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe, gebe ich für dich ganze Länder und für dein Leben ganze Völker!“ (Jes 43,4)
- „Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart des Herrn. Und selbst, wenn du in deinem Leben nichts getan hast, außer dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hast, dann hast du dein Leben wohl erfüllt.“ (Hl. Franz von Sales)

- 90 % – Instinkte, Gefühle, Triebe, Erfahrungen, Traumata – liegen im Unterbewusstsein und blockieren, lähmen bzw. motivieren uns.



- ✚ „Zähme“ die Gefühle durch das Bewusstmachen. Schon allein beim Wahrnehmen der Gefühle verlieren diese oft ihre „dämonische“ Macht.
 - Achte auf deine Gefühle, Wünsche, Träume, Vorlieben und Abneigungen.
 - Benenne, erkenne und steure deine Gefühle (z.B. Wut, Hass, Bitterkeit, Traurigkeit, Selbstzweifel). Beachte: Gefühle sind moralisch wertneutral
 - Erkenne den Einfluss der Vergangenheit deiner Herkunftsfamilie auf die Gegenwart.
 - Achte darauf, wie der Körper dabei reagiert (*Magen ist zugeschnürt, Spannungskopfschmerzen, schwitzende Handflächen, Klopfen mit den Füßen, Schlaflosigkeit etc.*)
 - Entwickle die Fähigkeit, die Gedanken und Gefühle deutlich auszudrücken und notiere sie in ein Tagebuch. (*Wie reagiere ich auf kritische Kommentare? Warum war ich so wütend? Worüber freute ich mich? Was könnte der Grund für die Niedergeschlagenheit heute sein? Etc.*)
 - Gib Jesus im Gebet deine Gefühle, Bedürfnisse, Motive ab.

✚ Siehe auch Blatt: Heilender Umgang mit Gefühlen.

2. Trauere über unerfüllte Bedürfnisse und nimm sie an

Die Selbstliebe unterdrückt nicht das Gefühl der Traurigkeit: Ich darf trauern!
Das richtige Trauern der Selbstliebe besteht aus 5 Phasen, mit denen man unerfüllte Wünsche, Träume, Misserfolg, Mobbing, Verluste begegnet:

- 1) **Wie Hiob gebe ich meiner Wut und Traurigkeit Raum**
Ich darf vor Gott klagen und weinen (siehe Psalmen).
- 2) **Halte die verwirrende Wartezeit aus**
 - a. „Sei geduldig und warte darauf, dass der Herr eingreift.“ (Ps. 37,7).
 - b. Es ist eines der radikalsten Gebote unserer Zeit: Warte auf Gottes Zeitpunkt! (Bsp. Abraham; 40 Jahre Wüstenwanderung von Israel).
- 3) **Nimm das Geschenk der Begrenzung an und sage Ja! dazu**
 - a. Wie ein Baby darf man lernen: Wir sind nicht das Zentrum des Universums, das alle Bedürfnisse erfüllt bekommt.
 - b. Unser Ego will sich aufblähen, als wären wir Gott (Gen 3). Steige also herab von deinem Thron und akzeptiere deine Begrenzungen!
 - c. Ich sage JA! zu meinem Körper, Familienstand, Fähigkeiten, Zeit, Arbeit, Beziehungen: Ja, Herr!
- 4) **Erklimme die Stufe der Demut:**
 - a. Die Wartezeit schenkt eine neue Stufe der Vertrautheit mit Gott.
 - b. Sie führt zur vollkommenen Liebe und Veränderung unserer Persönlichkeit.
- 5) **Lass zu, dass das Alte Neues hervorbringt.**
 - a. Richtig trauern bedeutet also: Dinge (Personen) loslassen und Zulassen, dass aus Trauer Segen wird.
 - b. **Die sieben Schmerzen Mariens sind ein wunderbares Beispiel: Sie erlitt Unverständnis, Flüchtlingsdasein, Ablehnung ihres Sohnes bis hin zu seiner Kreuzigung. Ihre Wartezeit dauerte 33 Jahre. Dann kam das Neue: die Auferstehung.**

3. Suche einen vertrauten Begleiter zur Aussprache der Gefühle

- ✚ Zwei entscheidende Kräfte wollen uns daran hindern, uns tiefgreifend zu verändern: Unser störrischer Eigensinn und die Umwelt, die enormen Druck auf uns ausüben.
- ✚ Um die Hüllen des falschen Ichs abzulegen brauchen wir einen vertrauten Begleiter (Priester, Freunde mit reifen Glauben, gute Kollegen, Therapeuten).
 - a. **Mönche: Niemand ist ein guter Ratgeber in der eigenen Sache. Die Gefahr der Selbsttäuschung ist groß.**
 - b. **Der Hl. Benedikt rät: Offenbare deine Schwächen dem Oberen.**
- ✚ Wer keinen vertrauten geistigen Begleiter hat, möge darum beten.

3. Selbstliebe lehrt den wahren Selbstwert (geistiger Bereich)

Die Selbstliebe lädt uns ein zur Stille und liebenden Zweisamkeit mit Gott. Dabei entdecken wir den wahren Selbstwert als geliebte Kinder Gottes und gewinnen gesundes Selbstvertrauen.

„Nur in Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung, nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft!“ (Jes 30,15)

- ✚ **Trage in den Kalender die Zeit für die Stille ein: Zeit für Gott und Dich**
 - a. „Jesus verbrachte die ganze Nacht im Gebet zu Gott.“ (Lk 6,12).
 - b. Wähle eine „wertvolle Zeit“ für Gott, kein zufälliges Zeitfenster.
 - c. Plane für Gott 1 Stunde am Tag, 1 Tag im Monat, 1 Woche im Jahr.
 - d. Meide den ständigen Lärm von TV, Radio, PC, Musik.
- ✚ **Bemühe dich um ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Gebet**
 - a. **Regel des Hl. Benedikt: Ora et labora (Gebet und Arbeit)**
 - b. In unserem Leben herrscht das Ungleichgewicht zwischen dem Gebet und der Arbeit: ein klein bisschen Gebet und viel Arbeit. Es muss hier zu einem Gleichgewicht kommen!
 - c. Eine Möglichkeit, um herauszufinden, wie stark wir unser Tempo verlangsamen müssen, ist es, zu beobachten, wie gut wir während unserer vielfältigen Aktivitäten auf Gott hören.
 - d. Gott spricht ständig zu uns durch die Bibel, die Schöpfung, in der Stille, durch Konflikte, zerbrochene Beziehungen, Erfolge, Niederlagen etc.
- ✚ **Die Selbstliebe lässt uns den wahren Selbstwert entdecken**

Unsere **wahre Identität** erfahren wir aus dem Wort Gottes. Eines davon ist das Wort, das Gottvater bei der **Taufe** zu Jesus spricht und bei der Taufe an jeden von uns richtet: **„Das ist mein geliebter Sohn (Tochter), an dem ich Gefallen gefunden habe.“** (Mt 3,17)

 - a. Mit anderen Worten: **„Du bist liebenswert. Es ist gut, dass es dich gibt!“**
 - b. Bevor Jesus überhaupt etwas getan hat, bekommt er die Bestätigung von Gottvater, dass er um seiner selbst Willen zutiefst geliebt wird. Diese Liebe ist die Basis seines Selbstverständnisses und Ursprung dessen, wie er selbst über sich denkt. – Und das gleiche gilt für uns!
 - c. Dieses Wissen um Gottes Liebe und Annahme, das aus einer tiefen Erfahrung rührt, ist die einzig sichere Grundlage, um zu lieben und um uns selbst, so wie wir sind, anzunehmen.

Drei Lügen des falschen Ich`s, die den Selbstwert zerstören wollen

Doch nun kommt der „Lügner“, der uns das Glück der wunderbaren Gottesliebe nicht gönnt. Er bietet in drei mächtigen Versuchungen drei Masken an, die unsere Selbstliebe bedrohen. Jede ruft uns auf ihre Weise zu: **Gottes Liebe für dich ist nicht ausreichend! Du bist nicht liebenswert! Du bist nicht gut genug!“**