

## Als ich mich *selbst* zu lieben begann...

konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, dass ist **AUTHENTISCH SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden kränken kann, diesem Menschen meine Wünsche aufzudrängen – wohl wissend, dass die Zeit nicht reif und die Person nicht bereit dafür war ... und obwohl ich selber dieser Mensch war. Heute nenne ich das **RESPEKT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist - von da an konnte ich ruhig sein. Heute nenne ich das **VERTRAUEN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute nenne ich das **REIFE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute nenne ich das **EHRlichkeit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus, Heute weiss ich, das ist **SELBSTLIEBE**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt: das ist **DEMUT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute Tag für Tag und nenne es **ERFÜLLUNG**.

Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Heute nenne ich diese Verbindung **HERZENSWISHEIT**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten. Selbst Sterne knallen aufeinander und daraus entstehen neue Welten. Heute weiß ich: **Das ist LEBEN!**



### *As I Began to Love Myself*

Gedicht von Charlie Chaplin  
aus Anlass seines 70.Geburtstags  
am 16.April 1959