



kailash



SYLVIA HARKE

# Die Kraft der Selbstliebe

Ganz bei sich selbst ankommen –  
Vertrauen ins Leben finden –  
liebevoll Beziehungen führen



kailash

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

© 2021 Kailash Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung: Daniela Hofner, ki 36 Editorial Design, München

Umschlagmotiv: © freepic/Daniela Hofner/ki36

Foto der Autorin: Conny Ehm, [www.conny-ehm.de](http://www.conny-ehm.de)

Gedicht auf S. 240–242: Oriah Mountain Dreamer, Die Einladung

© 2000 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Übersetzung: Ulla Rahn-Huber

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63221-7

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

Besuchen Sie den Kailash Verlag im Netz



# Inhalt

<b>EINLEITUNG</b> .....	15
Mein persönlicher Weg zur Selbstliebe .....	17
Was ist der Auslöser für deine Suche nach Liebe? .....	19
Was wir durch Selbstliebe lernen können .....	22
Selbstliebe-Test .....	25
<i>Teil 1: Wo mangelt es dir an Selbstliebe?</i> .....	25
<i>Teil 2: Wie stark ist deine Selbstliebe ausgeprägt?</i> .....	28
Ist Selbstliebe egoistisch? .....	30
Liebe ist unser natürlicher Urzustand .....	31
<i>Was ist Liebe?</i> .....	32
Die Ausreden des Egos .....	33
Blick in die Zukunft .....	34
<i>Übung: Dein Leben, wenn du Selbstliebe praktizierst</i> .....	35
<b>1 ERDUNG UND SICH SELBST ANNEHMEN</b> .....	37
Wie gut bist du geerdet? .....	38
<i>Woran du erkennst, dass du nicht gut geerdet bist</i> .....	38
<i>Woran du erkennst, dass du gut geerdet bist</i> .....	39
Annehmen, was jetzt und hier ist .....	40
<i>Übung: Annehmen, was ist</i> .....	42
Die Ursachen mangelnder Erdung .....	44
<i>Faktoren, die eine gute Erdung blockieren</i> .....	44
Liebe deinen Körper so, wie er ist .....	47
Deine Glaubenssätze zur Körperlichkeit, Lebendigkeit und Fülle ..	48
<i>Negative Glaubenssätze verwandeln</i> .....	49
Im Körper ankommen .....	53
<i>Sich einkuscheln im Schutzkreis</i> .....	54
<i>Den Körper verwöhnen</i> .....	54
Die Bedürfnisse deines Körpers erkennen .....	55

<i>Übung: Den Signalen deines Körpers lauschen</i> .....	56
<i>Liebevoll mit dem Körper kommunizieren</i> .....	57
<i>Auf die Signale des Körpers achten</i> .....	58
Die Rolle der Ahnen bei mangelnder Erdung .....	59
<i>Den Ahnen vergeben</i> .....	61
<i>Heimat und Zugehörigkeit finden</i> .....	62
<i>Neue alte Heimaten entdecken</i> .....	63
<i>Ritual: Wurzeln und Geborgenheit finden</i> .....	64
Integration von Polaritäten: Jenseits- und Diesseitsorientierung ..	67
<i>Übung: Die Polaritäten integrieren</i> .....	68
<b>2 EIN LIEBEVOLLER BLICK AUF DEINE</b>	
<b>KINDHEITSVERLETZUNGEN</b> .....	71
Was hat dich verletzt? .....	73
<i>Dein inneres Kind braucht dich</i> .....	74
Der Verlust der reinen Mutterliebe .....	75
Eine Folge der geschwächten Mutterkraft:	
<i>narzisstische Frauen und Mütter</i> .....	77
Emotionale Kindheitsverletzungen durch geschwächte Mütter. ....	79
<i>Aschenputtel</i> .....	80
<i>Die Egozentrikerin</i> .....	81
<i>Pippi Langstrumpf</i> .....	82
<i>Die Glucke</i> .....	83
<i>Die Hochsensible</i> .....	84
<i>Die böse Königin</i> .....	86
Deine Mutterfigur – wie sie dich geprägt hat .....	87
<i>Positive Aspekte deiner Mutter</i> .....	88
<i>Die Rolle deiner Großmutter</i> .....	89
Und wie geht es den Männern und Vätern? .....	91
<i>Avatar: Ein Kinofilm erweckt uns kollektiv</i> .....	93
Emotionale Kindheitsverletzungen durch den Vater .....	94
<i>Der wortkarge Handwerker</i> .....	95

<i>Der Technik-Nerd</i> .....	96
<i>Der hochsensible Vater</i> .....	97
<i>Der abwesende Vater</i> .....	98
<i>Der Patriarch</i> .....	99
Deine Vaterfigur – wie sie dich geprägt hat .....	101
Finde das Epizentrum .....	102
<i>Übung: Kerngefühle und dazugehörige Glaubenssätze aufdecken</i> .....	102
<i>Du bist nicht deine Verletzungen</i> .....	106
Die schöpferische Kraft der Imagination .....	108
<i>Dein innerer Beschützer – Balsam für deine emotionalen Wunden</i> .....	109
Aus Kindheitsverletzungen entstandene Überlebensstrategien ....	113
Egozentrik und Altruismus: zwei notwendige	
Seiten einer Medaille .....	114
<i>Deine Ausprägungen erkennen</i> .....	117
Verletzlichkeit ist nicht gleich Kränkbarkeit .....	119
<i>Narzisstische Kränkbarkeit</i> .....	119
<i>Authentische Verletzlichkeit</i> .....	120
Hochsensibilität und Selbstliebe .....	122
<i>Wertvolle hochsensible Eigenschaften</i> .....	124
<i>Liebevoller Selbstannahme für Hochsensible</i> .....	126
<b>3 DEIN KREATIVRAUM DER LEBENDIGKEIT</b>	
<b>UND LEBENSKRAFT</b> .....	129
Deine Lebensenergie und Kreativität .....	129
<i>Übung: Glücksmomente erleben</i> .....	131
Deine Wildheit und Sinnlichkeit .....	132
<i>Ein Weg zu deiner Wildheit: der ekstatische Tanz</i> .....	134
<i>Unterdrückte Lebendigkeit im Lockdown seit 2020</i> .....	135
Sexualität und Selbstliebe .....	136
<i>Sacred Sex</i> .....	137
<i>Flaute im Bett? Kein Grund zur Panik!</i> .....	138
<i>Ehe ohne wahre Liebe</i> .....	139

<i>Übung: Verbindung des Herzraums mit dem Schoßraum</i> .....	141
Einsamkeit und innere Leere .....	145
<i>Die Heilung dieser inneren Leere kann auf zwei Wegen geschehen</i> .....	146
Du bist attraktiv für Energievampire.....	148
<i>Übung: Emotionale Bindungen an Energievampire auflösen</i> .....	150
<i>Eigenes Energievampirverhalten erkennen</i> .....	153
Integration von Polaritäten: Alleinsein oder Verbundensein? .....	154
<i>Übung: Verbundenheit und Autonomie versöhnen</i> .....	155
<b>4 DEINE WILLENSKRAFT- ICH-STÄRKE,</b>	
<b>EGO UND DEIN WAHRES SELBST</b> .....	157
Deine Glaubenssätze über das Ego .....	158
<i>Hab keine Angst vor deinem Ego!</i> .....	158
<i>Das funktionale und gesunde Ich – das dysfunktionale Ego</i> .....	160
Deine Willenskraft und die Geburt des eigenen Ichs.....	163
In Verbindung mit der Willenskraft .....	165
<i>Übung: Den eigenen Willen entdecken</i> .....	166
<i>Wenn der Wille zum kreativen Selbsta Ausdruck blockiert wird</i> .....	168
Der Unterschied zwischen dem programmierten Ego und dem wahren Selbst .....	171
<i>Zugang zu deinem wahren Selbst, zu deinem         authentischen Ich-Bewusstsein</i> .....	172
Wer hat dich wirklich erkannt?.....	174
<i>Übung: Dem wahren Wesenskern liebevolle Aufmerksamkeit schenken</i> ... ..	175
<i>Wie negative Auslöser dein wahres Wesen stärken können</i> .....	177
Schattenseiten der Willenskraft: Machtmissbrauch und Kontrollsucht .....	178
Deine Glaubenssätze über den Willen und die Macht .....	180
<i>Übung: Die Ich-bin-Collage</i> .....	181

<b>5 DEIN HERZRAUM – DEINE LIEBESKRAFT ENTFALTEN</b> .	183
Die sieben Qualitäten des Herzens .....	183
Sanftheit .....	184
<i>Sanft den Zugang zum inneren Kind freilegen.</i> .....	185
<i>Das Gegenteil von Sanftheit ist Härte.</i> .....	187
<i>Übung: Wo bin ich hart zu mir?</i> .....	188
Mitgefühl .....	190
<i>Übung: Mitgefühl trainieren</i> .....	191
<i>Mangel an Mitgefühl in unserem Umfeld.</i> .....	192
<i>Das Gegenteil von Selbstmitgefühl ist der innere Kritiker.</i> .....	194
Verbundenheit .....	197
<i>Verbundenheit spüren durch Körperkontakt.</i> .....	198
<i>Verbundenheit spüren über die Ferne.</i> .....	198
<i>Verbundenheit mit anderen Menschen positiv verstärken.</i> .....	199
<i>Größere Bewusstseinsfelder.</i> .....	203
Loslassen .....	203
<i>Loslassen in der Familie und in Beziehungen</i> .....	204
<i>Das Gegenteil von Loslassen ist Festhalten.</i> .....	205
<i>Die vier Phasen des Loslassens.</i> .....	208
<i>Warum Loslassen unser Herz erleichtert.</i> .....	212
<i>Visualisiere deine Seelenfamilie</i> .....	213
Vergebung und innerer Frieden .....	216
<i>Vergebung und Erwartungen</i> .....	217
<i>Vergeben und Verzeihen</i> .....	218
<i>Sich selbst vergeben</i> .....	219
<i>Übung: Affirmationen zur Selbstvergebung.</i> .....	220
<i>Anderen Menschen vergeben</i> .....	222
<i>Um Vergebung bitten</i> .....	225
<i>Wenn du vergeblich darauf wartest,</i> <i>dass dich jemand um Verzeihung bittet.</i> .....	227
<i>Das Gegenteil von Vergebung ist Vergeltung und Rache.</i> .....	228
Geben und Empfangen in Balance bringen .....	229
<i>Übung: Die Waage</i> .....	229

<i>Geben ist nicht seliger als Nehmen</i> .....	233
<i>Selbstfürsorge trainieren</i> .....	234
<i>Aktivitäten und Verpflichtungen reduzieren</i> .....	236
Authentizität .....	239
<i>Das Gegenteil von Authentizität ist die Maskerade</i> .....	243

## **6 DEIN BEZIEHUNGSRAUM – DEINE**

<b>BEZIEHUNGEN HEILEN</b> .....	245
Eifersucht und Verlustängste heilen .....	246
<i>Typische Verhaltensweisen bei Eifersucht</i> .....	247
Beziehungsgängste erkennen .....	250
<i>Bindungsgängste und die Flucht vor Nähe</i> .....	251
Vielleicht doch mehrere Partner haben? .....	254
<i>Entscheide dich: Angst oder Liebe?</i> .....	255
Sich nach Enttäuschungen auf Beziehungen einlassen .....	256
<i>Die goldene Mitte finden</i> .....	257
<i>Blockierende Glaubenssätze loslassen</i> .....	258
Die Angst vor Nähe überwinden .....	260
<i>Warnsignale erkennen</i> .....	262
<i>Positive Signale erkennen</i> .....	264
<i>Selbstliebe – der Schlüssel für eine gesunde Beziehung</i> .....	265
<i>Gemeinsam die Beziehung vertiefen</i> .....	266
Bindung ist keine Co-Abhängigkeit .....	267
<i>Co-Abhängigkeit in Beziehungen</i> .....	268
<i>Narzisstischen Missbrauch in Beziehungen erkennen</i> .....	269
<i>Wie kommt es zu co-abhängigen Beziehungen?</i> .....	271
<i>Emotional verletzte Frauen neigen zu co-abhängigen Beziehungen</i> .....	273
<i>Diese Männer sind anziehend für co-abhängige Frauen</i> .....	274
<i>Was können wir aus co-abhängigen Beziehungen lernen?</i> .....	275
<i>Sich weiterentwickeln und in Balance kommen</i> .....	276
<i>Bedingungslose Liebe statt Bedürftigkeit</i> .....	278

<b>7 DEIN SEELENRAUM – DIE SPIRITUELLE</b>	
<b>DIMENSION DER SELBSTLIEBE</b> . . . . .	281
Die Integration des Schattens . . . . .	284
<i>Der Schatten als innerer Verfolger oder Zerstörer</i> . . . . .	287
Depressionen oder die dunkle Nacht der Seele? . . . . .	287
<i>Die dunkle Nacht der Seele erkennen</i> . . . . .	288
<i>Professionelle Hilfe in spirituellen Krisen</i> . . . . .	293
Verbindung mit dem höheren Selbst. . . . .	294
<i>Kontakt zum höheren Selbst finden</i> . . . . .	296
Aufstiegs- und Abstiegsspiralen . . . . .	302
<i>Ritual: Spaziergang als Manifestation deines höheren Selbst</i> . . . . .	305
<b>DANKSAGUNG</b> . . . . .	308
<b>KONTAKT</b> . . . . .	309
<b>LITERATUREMPFEHLUNGEN</b> . . . . .	310



*Dieses Buch widme ich all jenen Menschen, die schon länger auf der Suche nach ihren Herzensqualitäten sind. Vielleicht hast du dich schon oft gefragt, ob es möglich ist, in die Selbstliebe zu kommen? Ob liebevolle Beziehungen überhaupt existieren? Dann bist du hier genau richtig. Egal, was du erlebt hast, egal, was dich verletzt hat, egal, wie deine Kindheit war ...*

Du bist liebenswert.

Du kannst lieben.



# Einleitung

Wenn du dieses Buch in deinen Händen hältst, stellst du dir wahrscheinlich folgende Fragen: Wie kann man ein verletztes Herz heilen? Wie kann ich mich selbst lieben und annehmen?

Viele meiner Leser und Leserinnen kennen diese gemischten Gefühle von Zweifel und Neugierde. Ingeheim fragen sie sich, ob es möglich sein könnte, sich selbst lieben zu lernen. Ja, es ist für jeden möglich, Selbstliebe zu lernen und Selbstwertverletzungen zu heilen! Das möchte ich vorwegnehmen.

Wir alle suchen nach Wegen, um aus unserem Leben das Beste zu machen. Selbstliebe ist aus meiner Erfahrung das stärkste Fundament, um unser Potenzial zu verwirklichen. Und das betrifft alle unsere Lebensbereiche, von Berufung und Erfolg über Gesundheit, Partnerschaft und Familienleben bis zu unserer spirituellen Entwicklung. Ob du mit dem Rauchen aufhören willst, lieblose Beziehungen beenden möchtest oder dich danach sehnst, dein kreatives Potenzial zum Ausdruck zu bringen: Selbstliebe gibt dir die Kraft dazu.

Viele Menschen haben Angst, egoistisch zu werden, wenn sie Selbstliebe praktizieren. Diese Angst ist unbegründet. Es geht vielmehr um ein feines Gleichgewicht aus Geben und Empfangen und um unser Geburtsrecht, zu lieben und geliebt zu werden. Wir alle haben die Kraft, uns zu heilen, denn tief im Herzen verborgen liegt die Quelle der Liebe zu uns selbst. Das macht uns unabhängig davon,

was andere Menschen von uns denken oder ob sie uns mögen oder nicht.

Auf dem Weg zu dieser Quelle in uns stellen sich tausend Fragen. Einige davon führe ich hier auf – vielleicht sind dir manche davon vertraut.

Welche Fragen stellst du dir insgeheim? Welche Fragen lassen dich nachts nicht schlafen?

- Wie kann ich mich so annehmen, wie ich bin?
- Wie besänftige ich meinen inneren Kritiker?
- Wie kann ich meinen Körper annehmen?
- Wie kann ich meine eigene Schönheit sehen und anerkennen?
- Wie kann ich lernen, nicht immer so hart zu mir zu sein?
- Wie überwinde ich meine Selbstablehnung?
- Wie löse ich Selbstsabotageprogramme auf, die dafür sorgen, dass ich vor Nähe und intimen Beziehungen davonlaufe?
- Wie löse ich mich aus emotionalen Abhängigkeiten?
- Wie kann ich wieder vertrauen, wenn ich Verrat erlebt habe?
- Wie aktiviere ich meine Selbstliebe, wenn ich in der Kindheit keine Liebe erfahren habe?
- Wie kann ich mich lieben, wenn ein Elternteil Narzisst war?
- Wie komme ich vom Schmerz in die Liebe?
- Wie schaffe ich es, liebevolle Beziehungen zu kreieren?
- Wie lasse ich die Kontrolle los?
- Wie kann ich alte Beziehungen und Verletzungen loslassen?
- Wie öffne ich mich wieder für das Fühlen?
- Wie kann ich denjenigen vergeben, die mich verletzt haben?

Dieses Buch bietet dir Antworten auf diese Fragen und noch viel mehr. Es nimmt dich mit auf eine Reise und macht dich im Herzen stark. Dabei ist jede Reise einzigartig. Denn jedes Leben und jeder Mensch ist unvergleichbar.

Doch bevor du darauf vertraust, dass ich dir diesen Weg zur Selbstliebe zeigen kann, fragst du dich vielleicht, wer dieses Buch

geschrieben hat. Welche Erfahrungen bringt die Autorin mit, um über dieses Thema schreiben zu können? Darf ich mich vorstellen?

## Mein persönlicher Weg zur Selbstliebe

Mein eigener Weg zur Selbstliebe begann mit überwältigendem Liebeskummer. Als junge Frau war ich zwei Mal hintereinander verliebt in unnahbare Männer, die zwar spirituell veranlagt waren, aber große Probleme hatten, sich wirklich auf Nähe einzulassen. Mein Schmerz war sehr groß und gleichzeitig wurde er zum Motor für meine eigene Entwicklung. Denn es scheint so zu sein, dass wir Liebe gar nicht entwickeln (im Sinn von »lernen«) müssen, sondern dass sie eher wie eine Erinnerung ist, an die wir anknüpfen, während wir das emotionale Wollknäuel, das sich um unser Herz gelegt hat, entwirren.

Ich studierte damals Psychologie und wusste intuitiv, dass ich mit akademischen Weisheiten nicht weiterkommen würde, sondern dass es darum ging, meine Gefühle zu heilen. Und so machte ich mich auf die Suche nach Heilung und absolvierte zunächst einige Seminare zur Atemtherapie und besuchte später weitere Selbsterfahrungsgruppen, die mich dann mit tiefen Verletzungen aus meiner Kindheit in Kontakt brachten. Die Wunden, die zu heilen waren, belasteten mein inneres Kind. Und damit war ich auch in Resonanz mit Beziehungskonstellationen, die meine alten Verletzungen und Verluste widerspiegeln. Doch da war noch viel mehr. Ich erinnerte mich daran, dass ich schon als Kind Schwierigkeiten hatte, meinen zarten Körper anzunehmen. Ich fand mich nicht besonders hübsch. Als Jugendliche war ich ein Bücherwurm und liebte die Kunst. In dieser Zeit erlebte ich mich als Einzelgängerin und als unverstandene, spirituelle Sucherin, während sich meine Schulfreundinnen mit Partys, Jungs und Teenagerproblemen beschäftigten.

Nach dem Abitur begann ich mit meinem Psychologiestudium, doch immer noch war ich im Umgang mit anderen unsicher und angespannt. So beschloss ich, mich auf den Weg der Selbsterfahrung zu machen. Die Atemtherapie war ein erster Schritt, ich besuchte auch Kurse in den Bereichen systemische Familienaufstellung, NLP, Bindungspsychologie und Schamanismus. Nach dem Abschluss meines Studiums verschlug es mich an den Bodensee, wo ich meinen Mann kennenlernte. Inzwischen arbeite ich seit vielen Jahren als Psychologin und Coach, schreibe Bücher und gebe Online-Kurse. In all den Jahren hat mich die Sehnsucht nach Liebe nie losgelassen. Auch den Glauben an die Liebe habe ich nicht einen Moment verloren, na ja zumindest die meiste Zeit.

Seit vielen Jahren bin ich auf dem Weg der Selbstliebe, und ich lebe in einer liebevollen Partnerschaft. Ich dachte, ich wäre nun stark und selbstsicher. Doch das Jahr 2020 brachte neue Enttäuschungen und Verletzungen mit sich. Plötzlich fühlte ich mich um Jahre zurückgeworfen in meiner Entwicklung, bis ich mich wieder auf meine Wurzeln besann. Diese Erfahrungen haben mich enger in Verbindung gebracht mit dir, liebe Leserin, lieber Leser. Ich fühlte mich erinnert an den Beginn meines Weges, und mir wurde wieder bewusst, wie schwer es ist, die ersten Schritte zur Selbstliebe zu gehen und Enttäuschungen, Verrat und Verletzungen hinter sich zu lassen.

Es sind nicht nur Kindheitsverletzungen, die unser Herz belasten können. Auch als Erwachsene können wir emotional stark verletzt werden, zum Beispiel durch Mobbing am Arbeitsplatz, Erbschaftsstreit, familiäre Konflikte oder den Verlust von Freunden oder Familienmitgliedern. All diese verstörenden Erfahrungen können uns tief erschüttern und uns mit der Frage nach der Selbstliebe konfrontieren.

Dieses Buch schreibe ich als Psychologin, die nicht nur aus Theorien schöpft, sondern auch aus persönlichen psychologischen und spirituellen Erfahrungen. Aus fachlicher Sicht kann ich sagen, dass mein Zugang zum Thema »Selbstliebe« eine Mischung ist aus Tiefenpsychologie, hypnosystemischer Therapie, Bindungs- und Entwicklungspsychologie

und Transpersonaler Psychologie. Darüber hinaus verknüpfe ich uralte Traditionen und spirituelle Erfahrungen unserer Vorfahren mit modernen wissenschaftlichen Studien zum Beispiel zum Thema Herzintelligenz und Vergebungsforschung.

Auch die Gespräche mit meinen Klienten, die sich mir zum Thema Selbstliebe anvertraut haben, schenkten mir wertvolle Einblicke in psychologische Zusammenhänge. Schließlich danke ich all jenen, die an meinem Online-Programm zur Selbstliebe teilnehmen und die mir Geschichten aus ihrem Leben geschrieben haben. Es sind diese ganz persönlichen Geschichten und Lebenserfahrungen, die enorm wichtig für dieses Buch sind. Du wirst in den verschiedenen Kapiteln immer wieder Einblick in ihre Lebensgeschichten erhalten. Sie schenken dir einen Spiegel, um dich selbst zu erkennen.

## **Was ist der Auslöser für deine Suche nach Liebe?**

Jede Reise zur Selbstliebe beginnt mit einem Schmerz, mit einer Verletzung oder einer plötzlichen Erkenntnis. Das kann Liebeskummer sein oder die schmerzhafteste Erkenntnis, dass du in einer toxischen Beziehung lebst. Es kann die Erfahrung von Ablehnung oder Verlust sein, von Mobbing, Einsamkeit oder du hast gesundheitliche Probleme. All das macht uns verletztlich, verursacht in uns intensive Gefühle. Diese schmerzhaften Erfahrungen bringen dich stark mit der Sehnsucht nach Liebe in Verbindung und lassen dich deinen wahren Wesenskern berühren.

Die globale Coronakrise, die 2020 wie eine Sturmflut über uns hereingebrochen ist, hat das Leben von vielen Menschen auf den Kopf gestellt. Viele haben im Rahmen des Lockdowns ihre Arbeit verloren oder monatelang im Homeoffice gearbeitet. Das ständige Zusammensein mit der Familie, oft in beengten Wohnverhältnissen,

hat schwelende Konflikte an die Oberfläche geholt. Die gesellschaftlichen Veränderungen haben dazu geführt, dass sich das Leben auf die eigenen vier Wände konzentriert. So manche Paare haben sich getrennt, und auch Freundschaften wurden auf die Probe gestellt. Wir alle haben Enttäuschungen erlebt, und sicher gab es viele Situationen, die uns dazu bewogen haben, uns mit dem Thema Selbstliebe zu beschäftigen.

Ob es die Coronakrise ist oder etwas anderes – für jeden gibt es einen oder mehrere Auslöser, die uns erkennen lassen, dass jetzt die Zeit ist, um Selbstliebe zu praktizieren. Was ist bei dir der Auslöser?

### **Anja: Appell eines Sohnes an die verzweifelte Mutter**

Sehr lange habe ich in meinem Leben praktisch nur nach den Bedürfnissen der anderen gehandelt, gefühlt, Entscheidungen getroffen und vieles getragen. Immer das Gute und das Potenzial in ihnen sehend, immer verzeihend und nachgiebig, um alle glücklich zu wissen. Wenn ich spürte, was mein Gegenüber brauchte, machte es mich zufrieden, wenn ich es ihm geben konnte.

Leider musste ich in meiner Ehe – wir heirateten recht rasch – die Erfahrung machen, dass mein Mann cholerisch war und mich mit den Jahren zunehmend verbal und psychisch tyrannisierte. Seine Entschuldigungen für sein Verhalten stärkten in mir immer wieder den Glauben daran, dass ich mit viel Liebe helfen könnte, seine Wunden einer schlimmen Kindheit zu heilen. So geriet ich in eine Selbstüberschätzung. Und obwohl ich immer von mir behauptete, dass ich mich selbst liebe und annehme, hatte ich doch viel zu wenig Selbstliebe, um endlich einen Schlussstrich zu ziehen. Ich war zu 100 Prozent für alle da, fast bis zur Selbstaufgabe und in Kraftlosigkeit.

Doch bevor ich mich befreien konnte, hatte ich ein Schlüsselerebnis mit einem meiner Kinder: Deren Leiden und Trauer ging

mir mehr ans Herz als mein eigener Schmerz. Und es überwältigte mich stark, als mein damals neunjähriger Sohn mich verzweifelt anbrüllte, ich solle mich endlich von Papa trennen, weil es sonst nie besser werden würde.

Ich bekam über diese bedingungslose Liebe zu den Kindern Zugang zu meinem Selbstwert und meinem inneren Kind. Da begann mein Weg zur Selbstliebe, der noch immer andauert. Das Bedürfnis, diesen Weg gehen zu wollen, beschreibe ich gern mit »Siebenmeilenstiefeln«: Es rennt wie von selbst.

Viele Menschen brauchen einen starken Auslöser, um endlich den Weg der Selbstliebe zu gehen. Doch du musst nicht warten, bis eines deiner Kinder dich anschreit, bis Freunde dich wachrütteln oder bis du eine Krankheit bekommst, die dich aus deinem gewohnten Alltag herauskatapultiert. Manchmal ist es tatsächlich so, dass wir insgeheim darauf warten, endlich von außen die Erlaubnis zu bekommen, uns selbst gut behandeln zu dürfen. Oder wir warten auf eine Katastrophe, die uns vor Augen führt, dass es so nicht weitergeht. Bist du bereit, auf die Signale des Lebens zu hören? Sie können aus deinem Umfeld kommen oder direkt aus deinem Herzen, meist in Verbindung mit einem starken Gefühl von Sehnsucht.

Ein Weckruf zur Selbstliebe ist gleichzeitig ein spiritueller Ruf, denn wir sind aufgefordert, unsere limitierenden Glaubenssätze zu erforschen und loszulassen, um einer höheren Ebene der inneren Wahrheit Platz zu machen. Solange wir uns im Mangel fühlen, sind wir von unserer wahren Natur entfremdet, nämlich dass wir selbst Liebe sind.

Selbstliebe ist im Grunde genommen eine Entscheidung, die wir treffen. Nutze jeden Auslöser, jeden Schmerz, um diese Entscheidung zu bekräftigen. Was wir am meisten brauchen, ist die Erkenntnis, dass wir liebenswert sind und es verdient haben, glücklich und zufrieden zu leben – jenseits irgendwelcher Leistungen. Es ist diese tiefe Sehnsucht nach Liebe in uns, die uns keine Ruhe lässt. Wie ein leuchtender

Stern aus der Ferne wirst du magisch davon angezogen, um dann irgendwann dieses Gefühl der Liebesschwungung in deinem eigenen Herzen zu finden. Dort ist die Quelle der Liebe verborgen, und ein unerschöpfliches Kraftfeld hilft dir, alte Verletzungen zu heilen.

Alles, was dich emotional verletzt hat, wird eines Tages wie eine Perle sein, ummantelt mit schimmerndem Perlmutter, das in allen Regenbogenfarben leuchtet. Diese Art der Verwandlung ist die Alchemie der Selbstliebe. Du beginnst mit deiner Verletzung und wirst eine tiefe Wandlung in deinem Inneren erfahren, die am Ende dein wahres, liebevolles Wesen zum Ausdruck bringen wird.

Diese magische Heldenreise ist Teil unserer kollektiven Erfahrung. Doch viele Menschen bleiben auf dem Weg stecken, weil der Schmerz und die Enttäuschung zu groß erscheinen, zu überwältigend. Du musst jedoch keine Angst vor der Trauer oder vor der Wut haben, die zum Vorschein kommen wird. All diese Gefühle gehören zu dir, sind deine Schätze und ein Teil deiner Lebendigkeit.

Dieses Buch wird dir helfen, den Weg bis zum Ende zu gehen, die Wandlung zu vollziehen und wie ein wunderschöner Schmetterling davonzufliegen. Du brauchst nicht im Kokon steckenzubleiben. Ich lade dich ein, auch deinen Schmerz als eine Einladung zu sehen, den Weg zur Selbstliebe zu beschreiten. Du bist nicht allein, wir gehen gemeinsam auf die Reise.

## **Was wir durch Selbstliebe lernen können**

Um das Gefühl zu entwickeln, dass es sich lohnt, den Weg der Selbstliebe zu gehen, habe ich hier eine schöne Überraschung für dich. Zusammen mit den Teilnehmern meines Onlinekurses zur Stärkung der Selbstliebe ist ein wundervolles Gedicht entstanden. Nach dem Vorbild von Charlie Chaplins Gedicht »Als ich mich selbst zu lieben

begann« haben wir neue Strophen kreiert. Viele haben mitgemacht und mir ihre Texte gesendet. Lies diese Zeilen zur Selbstliebe und lasse dich inspirieren und motivieren.

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

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
wurde die Welt für mich bunter, schöner und lebendiger.  
Ich begann, die Herausforderungen und Menschen mit einer  
starken inneren Kraft zu umarmen.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
entdeckte ich meine eigenen Bedürfnisse und gab ihnen endlich Raum.  
Wie von selbst entfalteten sich meine seit langem schlafenden  
Talente und Fähigkeiten.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
gab ich meinem inneren Drang, mich zu öffnen und sichtbar  
zu werden, Ausdruck.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
ließ ich es zu, wieder das zu lieben, was mir wirklich wichtig ist,  
und mich nicht mehr davon abbringen zu lassen.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
fingen Situationen an, sich magisch zu fügen und mit mir  
zusammenzuarbeiten statt gegen mich.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
fühlte ich mich mit allem, was ist, verbunden, und das Gefühl,  
nicht dazuzugehören, verschwand.*

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
wollte ich meine Liebe, Zuversicht und Kraft mit anderen Menschen teilen,  
damit auch sie zuversichtlich sein können.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
achtete ich auf meine Bedürfnisse,  
ging ich weg von dem, was mir nicht guttat,  
und riskierte das Nichtwissen von dem, was kommt.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
vergab ich mir, gedacht zu haben, ich sei nicht liebenswert,  
alles auf mich zu beziehen und  
ständig Verständnis für andere zu haben.  
Ich reflektierte mehr und fragte, was denn für mich stimmt.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
lernte ich, dem Gedankenkarussell weniger Aufmerksamkeit zu geben  
und dem Vertrauen mehr zu vertrauen,  
lernte ich, den Sprung zu wagen, und habe verstanden,  
dass es ein Größeres gibt,  
dass es um Mitgefühl und um die Liebe geht.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
war ich weniger hart zu mir und zu anderen,  
konnte mich zentrieren und gab der Angst keine Macht,  
denn es ging um mein Leben.  
Ich wurde mutiger und kämpfte.  
Zum Schluss lernte ich, loszulassen und zu vergeben.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
fing ich an, achtsamer zu werden, und grenzte mich besser ab.  
Ich stand zu mir und meinen Entscheidungen,  
auch nahm ich Hilfe in Anspruch.

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
lernte ich, dass auch Nichtstun eine Qualität ist,  
und habe erkannt, dass Leistungsdenken den Eigenwert nicht stark macht,  
sondern die liebevolle Selbstannahme, so wie ich bin.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
fing ich an, mich weniger abzulenken,  
stattdessen malte ich wieder und tat Dinge, die ich längst vergessen hatte,  
weil ich ihnen keine Aufmerksamkeit geschenkt hatte.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
konnte ich auch anderen besser Liebe schenken,  
nicht weil ich es musste oder ich mich zum Helfen verpflichtet fühlte,  
sondern weil ich durch meine Selbstliebe eine große innere Kraft bekam,  
die es mir ermöglichte, die Liebe, die ich für mich empfand,  
durch das Weitergeben sogar noch zu vervielfältigen.  
Heute weiß ich, das nennt man Nächstenliebe.*

## Selbstliebe-Test

Der Selbstliebe-Test besteht aus zwei Teilen. Zunächst schauen wir, in welchen Bereichen dein Selbstwertgefühl angegriffen ist, es dir also an Selbstliebe mangelt. Im zweiten Teil geht es darum, wie stark dein Selbstwertgefühl und damit auch deine Selbstliebe ausgeprägt ist.

### Teil 1: Wo mangelt es dir an Selbstliebe?

Lies die folgenden Aussagen und mache hinter jeden Satz, den du mit Ja beantworten kannst, ein Häkchen. Am Schluss zählst du zusammen, wie viele Häkchen du gemacht hast.

1. Wenn ich morgens in den Spiegel schaue, habe ich das Gefühl, nicht zufrieden zu sein, besser aussehen zu müssen, nicht gut genug zu sein, so wie ich bin.
2. Manchmal habe ich Angst, mich lächerlich zu machen, wenn ich mich authentisch zeige in Beziehungen.
3. Ich befürchte zu egoistisch zu sein, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle zum Ausdruck bringe.
4. Ich kann schlecht Nein sagen und mich abgrenzen.
5. Im Berufs- und Privatleben fällt es mir schwer, souverän mit Kritik umzugehen.
6. Oftmals habe ich das Gefühl, nicht zu wissen, was ich will im Leben.
7. Ich vergleiche mich oft mit anderen und fühle mich dabei schlecht.
8. Es fällt mir schwer, meine eigenen Bedürfnisse zu spüren.
9. Ich habe das Gefühl, mich in Beziehungen immer anstrengen zu müssen, weil ich nicht ich selbst sein kann.
10. In meinen Freundschaften und Beziehungen opfere ich mich oft auf, habe aber das Gefühl, nicht dasselbe zurückzubekommen.
11. Ich kann mich nicht gut entspannen, weil ich immer das Gefühl habe, etwas leisten zu müssen.
12. Ich kann nicht gut allein sein, brauche immer Menschen um mich herum.
13. Ich fühle mich einfach nicht liebenswert.
14. In Freundschaften und Partnerschaften gehe ich zu viele Kompromisse ein, aus Angst, ganz allein dazustehen.
15. Ich leide oft unter Schuldgefühlen und Unsicherheit.
16. Wenn ich Fehler mache, leide ich stark unter meinem inneren Kritiker, der mir einredet, ich müsste alles perfekt machen.
17. Es fällt mir schwer, anderen zu glauben, wenn sie mich loben, meine Arbeit wertschätzen oder mich attraktiv finden. Ich vermute, dass sie es nicht ernst meinen oder mich nur manipulieren wollen oder mich nicht richtig kennen.

18. Es fällt mir schwer, mich liebevoll um meinen Körper und meine Gesundheit zu kümmern.

\_\_\_\_\_ Punkte

### *Auswertung*

#### **1 bis 6 Punkte: Wow!**

Herzlichen Glückwunsch! Es gibt nur wenige Bereiche in deinem Leben, die mit einem schwachen Selbstwertgefühl verknüpft sind. Schau dir genau an, welche das sind. Wenn du gezielt daran arbeitest, kann dich nichts mehr aufhalten. Dann ruhst du in dir selbst und wirst auf magische Weise ein Leben führen, das deinen Träumen und Wünschen entspricht.

#### **7 bis 12 Punkte: Achtung!**

Es gibt einige Elemente in deinem Selbstbild, die auf ein angeknackstes Selbstwertgefühl hinweisen. Schau dir genau an, welche Lebensbereiche davon betroffen sind. Du wärst gut beraten, dein Herz für die Selbstliebe zu öffnen, um mehr Vertrauen in dich und deine Liebenswürdigkeit zu gewinnen. Du zweifelst zu oft an dir. Wenn du dein Selbstwertgefühl gezielt stärkst, wirst du deinen Lebensweg sicherer und zufriedener beschreiten.

#### **13 bis 18 Punkte: SOS!**

Du hast sehr viele Punkte in diesem Test bejaht, die klar auf ein negatives Selbstbild hinweisen. Dein Selbstwertgefühl ist stark angegriffen. Wahrscheinlich hast du viel Negatives erlebt und viele Enttäuschungen erfahren müssen. Kopf hoch! Du bist hier genau richtig. Sei mutig und öffne dich für den Gedanken, dass dieses Ergebnis nicht in Stein gemeißelt ist. Du brauchst Unterstützung, um dein negatives Selbstbild ins Positive zu verwandeln und um deinen inneren Kritiker zu besänftigen.

## Teil 2: Wie stark ist deine Selbstliebe ausgeprägt?

Lies auch diese Aussagen durch und mache hinter jeden Satz, den du mit Ja beantworten kannst, ein Häkchen. Am Schluss zählst du zusammen, wie viele Häkchen du gemacht hast.

1. Ich weiß gut, was meine Talente und Stärken sind.
2. Ich kann mich entspannen, weil ich darauf vertraue, dass ich im Leben das bekomme, was ich möchte.
3. Ich kann anderen nah sein, ohne mich zu verlieren.
4. Ich schaffe es ganz gut, Nein zu sagen, auch wenn ich andere enttäuschen muss.
5. Ich sage meine Meinung, wenn mir etwas nicht passt.
6. Ich akzeptiere mich so, wie ich bin.
7. Ich weiß, was ich will im Leben und was ich nicht will.
8. Entscheidungen treffe ich ausgerichtet nach meinen eigenen Bedürfnissen.
9. Ich fühle mich wohl in meinem Körper.
10. Im Kontakt mit anderen Menschen bin ich authentisch und selbstsicher.
11. Komplimente und Lob kann ich annehmen.
12. Kritik beschäftigt mich schon, ich kann sie aber gut einordnen und wieder abschütteln.
13. Ich fühle mich erfolgreich und zufrieden mit meinem Leben.
14. Ich kann ganz gut loslassen, wenn Menschen oder Lebensphasen nicht mehr zu meinem Leben passen.
15. Ich bin gelassen und zuversichtlich in Prüfungssituationen oder bei öffentlichen Auftritten.
16. Ich kann mich authentisch und verletzlich zeigen, ohne das Gefühl zu haben, mich dadurch zu blamieren.
17. Ich fühle mich gut oder neutral, wenn ich in den Spiegel schaue oder Fotos von mir sehe.
18. Ich habe ein gutes Bauchgefühl und vertraue mir.

19. In Beziehungen erlebe ich mich auf Augenhöhe mit anderen. Ich bin mit den Menschen zusammen, die ich mag und die mich respektieren, so wie ich bin.

\_\_\_\_\_ Punkte

### *Auswertung*

#### **1 bis 6 Punkte: Hoppla!**

Dein Selbstwertgefühl ist geschwächt, es muss dringend gestärkt werden. Betrachte die Punkte aus Teil 1, um zu erkennen, welche Lebensbereiche durch deine mangelnde Selbstliebe leiden. Doch bitte mach dir keine Vorwürfe. Ein solches Ergebnis entsteht, wenn du als Kind oder kürzlich nicht genügend Liebe in deiner Familie bekommen hast. Gehe achtsam mit dir um, wenn du jetzt den Mangel erkennst.

**Idee:** Schau dir die Fragen noch einmal an, die du nicht mit Ja beantworten konntest, und überlege dir: Wie könnte dein Leben in Zukunft aussehen, wenn du all diese Punkte verwirklicht hättest? Wie würde sich dein Leben anfühlen? Was wäre anders als heute? Schöpfe daraus deine Motivation, dieses Buch weiterzulesen.

#### **7 bis 12 Punkte: Interessant!**

Dein Selbstwertgefühl ist mittelstark bis gut ausgeprägt. Du erkennst deine Stärken und fühlst dich aber teilweise noch unsicher, was deinen Wert angeht. Es wäre interessant für dich zu erkennen, welche Lebensbereiche durch mangelnde Selbstliebe aus der Balance geraten sind. Du bist auf einem guten Weg und könntest deine Selbstliebe noch mehr stärken, um glücklicher und zufriedener in deinen Beziehungen und im Beruf zu sein. Schau dir die Fragen aus Teil 1 an, um zu erkennen, in welchen Bereichen deines Lebens du noch ein negatives Selbstbild von dir hast.

### **13 bis 18 Punkte: Herzlichen Glückwunsch!**

Dein Selbstwertgefühl und deine Selbstliebe sind stark ausgeprägt. Du erkennst deine Stärken und fühlst dich meistens sicher, was deinen Wert angeht. Du bist wahrscheinlich eine Führungspersönlichkeit oder sehr beliebt. Du bist kompetent in dem, was du tust. Mit deiner positiven Einstellung bist du Vorbild für andere und kannst sie motivieren und inspirieren. Weiter so!

## **Ist Selbstliebe egoistisch?**

Viele Menschen haben Angst, zu egoistisch zu werden, wenn sie den Weg der Selbstliebe gehen. Diese Angst ist unbegründet. Auf der Reise in diesem Buch werden wir uns sehr intensiv mit der Frage beschäftigen, was das Ego ist, was Selbstliebe wirklich bedeutet und wie wir sie mit einer spirituellen Dimension verknüpfen können, die uns vor Egoismus und Selbstsucht beschützt.

Beim Entwickeln der Selbstliebe geht es nicht darum, zum Egoisten zu mutieren, sondern deine Herzenskraft zu entfalten. Dein Herzbewusstsein lässt sich gar nicht auf dich selbst beschränken, sondern es bezieht selbstverständlich auch die Menschen in deinem Umfeld mit ein: Freunde, Partner und Familie. In eigenbrötlerischer Selbstliebe können wir nicht glücklich werden, sondern in harmonischen Beziehungen. Es bedeutet, dass wir eine Balance suchen, die es uns einerseits ermöglicht, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, und die andererseits die Kommunikation und Beziehung mit anderen verbessert.

Doch bevor sich deine Beziehungen zum Positiven wenden, brauchst du als Erstes die Hinwendung nach innen, zu deinem inneren Kind und all den Prägungen, die dich auf deinem Lebensweg begleitet haben. Das »Ja zu dir selbst« ermöglicht dir den Zugang zu einem ganz neuen Bewusstseinsort, von wo aus du alles verwandeln, heilen und transformieren kannst, was dich jetzt noch quält.

## Liebe ist unser natürlicher Urzustand

Selbstliebe ist im Grunde genommen die natürliche Konsequenz, wenn wir uns wieder an den Urzustand der Liebe in unserem Herzen erinnern. Durch negative Erfahrungen und Enttäuschungen geht sie jedoch verloren, wenn wir es versäumen, uns an unseren natürlichen Seinszustand zu erinnern.

Viele Tiere, die ungestört in Freiheit leben, kennen keinerlei neurotische Verhaltensweisen, wie Selbstzweifel, übertriebene Ängste oder den Wunsch, sich mit anderen zu vergleichen. Wenn du einmal ein Tier beobachtet hast, zum Beispiel einen schönen Schwan, wirst du sehen, wie anmutig und natürlich er sich in seinem Lebensumfeld bewegt. Oder ein Pferd, das ganz in seiner Mitte ruht: Es wird voller Selbstvertrauen laufen, rennen, springen und mit dir in Kontakt kommen. Doch Tiere können auch traumatisiert werden. Wenn ein Hund beispielsweise vernachlässigt und ausgesetzt wird, ist er verstört. Kommt er zu einem neuen Besitzer, wird er dessen liebevolle Aufmerksamkeit aufsaugen wie ein Schwamm. Tiere, die misshandelt wurden, reagieren zunächst schreckhaft, wenn sie in eine neue Umgebung kommen. Es braucht viel Liebe und Geduld, damit sie wieder zu einem normalen Verhalten finden und sich vollständig in das neue Rudel integrieren können.

Bei uns Menschen ist es ähnlich. Wenn wir in der Vergangenheit vernachlässigt oder emotional verletzt wurden, wenn wir Mobbing und Kritik ausgesetzt waren, brauchen wir neue und positive Erlebnisse, um zu unserem natürlichen Seinszustand zurückzukehren.

Vielleicht kennst du das Gefühl, dass dein Herz richtig weh tut, so als würde ein schwerer Stein auf ihm liegen, und du kaum noch Luft zum Atmen bekommst. Diese Signale zeigen dir, dass dein liebendes Herzbewusstsein verletzt worden ist, dass du Kummer oder Enttäuschungen zu verarbeiten hast. Mit der Bereitschaft, wieder tiefer zu atmen, deine Gefühle zu fühlen und dich liebevoll dir selbst

zuzuwenden, kann sich das Herz von solchen emotionalen Schmerzen erholen und sich öffnen.

Im Zustand der Selbstliebe kümmern wir uns besser um unsere eigenen Bedürfnisse. Wir überlegen, was unser Körper braucht, um vital zu bleiben. Wenn dein Herz sich wieder für die Selbstliebe öffnet, wirst du aufhören, dir zu schaden, zum Beispiel durch Suchtverhalten, destruktive Beziehungen oder Selbstvernachlässigung. Zum Beispiel wirst du viel motivierter sein, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn du es dir selbst wert bist. Auch die Verwirklichung deiner beruflichen Wünsche und kreativen Ziele wird durch eine authentische Selbstliebe enorm unterstützt. Es gibt keinen Grund mehr, sich zu verstecken oder vor lauter Schamgefühlen davonzulaufen. Du kannst zu dir selbst stehen und dich zeigen.

Mit der Kraft der Selbstliebe schaffst du es, dich besser abzugrenzen und Nein zu sagen. Dies wird eine natürliche Reaktion sein, die du im Laufe der Zeit einfacher aktivieren kannst, ohne schlechtes Gewissen.

## **Was ist Liebe?**

Liebe ist unser Herzbewusstsein, deshalb legen wir die Hände aufs Herz, wenn uns etwas sehr nah geht, wenn wir den Zustand der Liebe intensivieren wollen oder wenn wir uns schutzbedürftig fühlen. Liebe ist eine natürliche Erscheinung aus der Erkenntnis heraus, dass du bereits Liebe bist. Im Zustand der Selbstliebe verlassen wir den Bewusstseinsraum des Mangels, des Zweifels und der Selbstverleugnung. Wir kehren zurück in unser ursprüngliches Bewusstsein, das wir am Tag unserer Geburt bereits mitgebracht haben.

Wir leben zwar in einer Realität, die viel Schmerz, Polarität und Zerstörung mit sich bringt, doch hinter all diesen Geschehnissen gibt es viele kleine und große Liebesgeschichten. Wenn wir uns daran erinnern, können wir nicht verloren gehen. Selbstliebe steht nicht im