

Stb

Über das Buch

In diesem Buch geht es um die heiligste Beziehung des Lebens – um diejenige zu sich selbst. Wenn man sich tatsächlich liebt, dann sorgt man dafür, dass man in jeder Hinsicht den bestmöglichen geistigen, emotionalen, spirituellen und körperlichen Zustand erreicht. Man spürt die Liebe zu sich selbst über sein Tun, nicht über Gefühle oder Pläne, und man kann lernen, sich selbst zu lieben, wie man ist. Susanne Hühn erklärt auf gewohnt liebevolle Art und mit Unterstützung der Geistigen Welt, was Selbstliebe ausmacht. Mit Übungen und Meditationen begleitet sie die Leser auf ihrem Weg in ein Leben voller Freude und Mut. Es geht darum, den ursprünglichen, vitalen und im Herzen gefühlten Impulsen zu folgen – und nur diesen!

Über die Autorin

Susanne Hühn, Jahrgang 1965, ist ausgebildete Lebensberaterin, ganzheitliche Physiotherapeutin und Autorin. Seit mehr als 25 Jahren begleitet sie Menschen auf dem Weg zur Gesundheit. Sie gibt Lebensberatung, Channelings sowie Meditationskurse für Erwachsene und Kinder. Mit dem Schreiben begann sie vor 18 Jahren. Zuerst schrieb sie spirituelle Romane, dann begann sie, ihr Wissen in Selbsthilfebüchern und auf CDs zu vermitteln, die sie mittlerweile in großer Zahl veröffentlicht hat.

Weitere Informationen zur Autorin finden Sie unter:

www.susannehuehn.de

Susanne Hühn

Ein Kurs in Selbstliebe

Finde deine wahren Herzimpulse

The logo consists of a stylized, thin, curved line that starts from the left and arches over the letters 'Stb', which are rendered in a serif font.

Originalausgabe

© 2010 Schirner Verlag, Darmstadt

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

ISBN 978-3-89767-700-5

1. Auflage 2010

Umschlaggestaltung: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung des Bildes 3850166, www.fotolia.de

Redaktion und Satz: Tamara Kuhn, Schirner

Printed by: FINIDR, Czech Republic

www.schirner.com

Inhalt

Einführung	9
Spirituelles Mitgefühl und Selbstliebe erleben.....	26
Eins werden mit sich selbst	43
Sich selbst zur Seite stehen	65
Sich zur Seite stehen.....	69
Sich selbst tanzen	70
Sich mit sich selbst versöhnen	73
Das menschliche Selbst aufstellen.....	86
Das Ja zu dem, was IST.....	89
Die Last der Verantwortung abgeben	95
Verlorene Seelenanteile zurückholen	99
Selbstvertrauen	105
Sich selbst oder andere segnen	110
Es ist IHRE Zeit	125
Der Engel der Gnade.....	127
Was brauchen Sie?.....	133
Das Friedensritual	142
Kraftfeld des Friedens.....	154

Tun, was guttut.....	157
Der Kreis der Kraft.....	180
Die Würde des Menschen ist	
unantastbar	183
Der Raum der Selbstliebe	190
Klarheit und innere Freiheit	195
Wechsle die Dimension	207
Schutz	213
Ganz am Ende – Erste Hilfe	217
Nachwort.....	232



Einführung

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieses Buch ist ein Beziehungsbuch – es geht um die heiligste Beziehung Ihres Lebens, um die Beziehung zu Ihnen selbst.

Fangen wir doch direkt bei Ihren Beziehungswünschen an. Nehmen Sie sich bitte ein bisschen Zeit und etwas zu schreiben, und machen Sie sich eine Liste von allem, was Sie sich in einer Beziehung oder einer guten Freundschaft wünschen.

Schreiben Sie also bitte Ihren Liebeswunschzettel.

Was muss jemand tun, damit Sie ihn lieben? Und, noch wichtiger: Was muss jemand tun, damit Sie sich selbst geliebt fühlen? Schreiben Sie den Wunschzettel jetzt gleich, sonst tun Sie es vielleicht nie.

Was steht auf Ihrer Liste? Liebevoll mit Ihnen umgehen; ehrlich zu Ihnen sein; offen mit Ihnen kommunizieren; Sie nicht im Stich lassen; zu Ihnen stehen; Ihnen sagen, dass Sie geliebt werden, Sie wahrnehmen (Sie also wirklich sehen); Sie beschützen; Sie bei dem unterstützen, was Sie wirklich wollen; Sie sein lassen, wie Sie sind; bei Ihnen bleiben, auch wenn es mal schwierig wird; Sie ernst nehmen ...

Auf meiner Liste steht zum Beispiel: absolute Klarheit und Offenheit, voll und ganz bereit sein, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen; bereit sein, immer wieder neu zu erkennen, welche Energien fließen wollen und welche Lernschritte wir gemeinsam gehen können, also Bewusstseinsarbeit – ohne die geht es in meinem Leben nicht mehr, schon gar nicht in Beziehungen. Nehmen Sie es mit auf Ihre Liste, wenn Sie ähnlich fühlen, es ist vielleicht wesentlich.

Schreiben Sie auf, was Sie wirklich wollen.

Dann schreiben Sie bitte eine zweite Liste – womit verscherzt sich jemand Ihre Liebe, was muss jemand tun, dass Sie sich von ihm abwenden? Wodurch kann man Sie ernsthaft verletzen? Seien Sie bitte ehrlich, und nehmen Sie sich Zeit, es ist wirklich wichtig, dass Sie sich darüber klar werden.

Hier steht vielleicht: Sie belügen und betrügen; Sie andauernd kritisieren; Sie im Stich lassen; Ihnen nichts zutrauen ... Bitte schreiben Sie sich alles von der Seele – was mögen Sie gar nicht, was verletzt Sie tief?

Bei mir steht: die Verantwortung eben nicht übernehmen; sich mit Drogen jeder Art die Sinne vernebeln, um sich selbst und den anderen nicht zu spüren; sich entziehen, wenn es um Klarheit geht.

Schauen Sie sich bitte Ihre Listen an ...

Haben Sie noch Fragen? Wundern Sie sich noch, warum Sie sich selbst nicht lieben? Würden Sie jemanden lieben, der Sie so behandelt, wie Sie das selbst tun oder wie Sie es anderen erlauben? Nein. Natürlich nicht.

Um eine gute Beziehung zu führen, brauchen Sie Offenheit, Selbstverantwortung, Ehrlichkeit, Treue, Klarheit, Mitgefühl, den Mut, zu vertrauen, die Fähigkeit, den anderen zu unterstützen, auf eine Weise auch Selbstlosigkeit (nämlich dann, wenn Ihnen der Weg, den der andere geht, Angst macht, aber dennoch richtig und gut ist); Sie brauchen die Bereitschaft, Zeit mit dem anderen zu verbringen, ihm zuzuhören und das, was er sagt, gelten zu lassen. Sie brauchen die Möglichkeit, ihn in dem, was er selbst will, zu unterstützen und die Fähigkeit, hinter die emotionalen Kulissen zu schauen, das heißt, die tatsächlich wirkenden Energien zu erkennen und nicht auf jede Abwehr- oder Lieb-Kind-Reaktion hereinzufallen. Sie brauchen vor allem absolute Klarheit und die Entschlossenheit, sich dem zu stellen, was IST, aus dem Traum zu erwachen und die bisherigen Vorstellungen zur Seite zu schieben. Dann können Sie erkennen, welche Energien wirken und was in Wahrheit geschieht, denn in einer guten Beziehung kann nur die Wahrheit Ihre Handlungsgrundlage sein.

Das alles können Sie schon, Sie wissen nur nicht, wie Sie es auf sich selbst anwenden sollen? Wunderbar. Dann freue ich mich sehr, Ihnen dabei vielleicht behilflich sein zu können.

Was ist das, Selbstliebe? Liebt uns unser Selbst nicht sowieso, sind wir im Kern nicht sowieso reine Liebe? Und wie können wir lernen, uns selbst zu lieben, wie wir sind – ist das überhaupt möglich?

Darf ich Ihnen gleich zu Beginn die rosarote Brille abnehmen, weil sie auch hier nur die klare Sicht der Dinge vernebelt?

Sich selbst zu lieben meint nichts anderes, als das Leben zu lieben und sich selbst in seinen Dienst zu stellen, denn Sie selbst sind das Leben.

Wenn Sie sich selbst lieben, dann stellen Sie sich weder in den Dienst der Angst noch in den Dienst der Bequemlichkeit, nicht in den Dienst der romantischen Vorstellungen über das Leben und schon gar nicht in den Dienst der Vorstellungen anderer – sondern in den Dienst am Leben selbst, so, wie es eben ist.

Es ist ein zutiefst lebendiger, vitaler Vorgang, der weder mit Liebeserklärungen an sich selbst noch mit großartigen Lebensentwürfen daherkommt – es ist ein Dienst am Leben, jeden Tag, ein Weg, kein Ziel. Verneigen Sie sich voller Hochachtung vor sich selbst vor Ihrem eigenen Weg, und tun Sie für sich, was in Ihrer Macht steht. Wenn Sie sich tatsächlich lieben, dann sorgen Sie dafür, dass Sie in jeder Hinsicht in den bestmöglichen geistigen, emotionalen, spirituellen und körperlichen Zustand geraten, der Ihnen über-

haupt nur möglich ist! Wohl gemerkt – und hier beginnt die Selbstliebe – der IHNEN möglich ist, nicht der, den Sie nach Meinung der Medien, Ihrer Mutter oder Ihrer eigenen allzu kritischen Sicht nach haben sollten.

Seien Sie willkommen in Ihrer spirituellen, emotionalen, mentalen und physischen Selbstverantwortung. Es mag sein, dass Sie glauben, ich schreibe immer wieder das Gleiche – nun, das stimmt. Ich kenne nur eine Wahrheit: Folgen Sie Ihren ursprünglichen, vitalen und im Herzen gefühlten Impulsen und nur ihnen. Fertig, aus.

Aber wie wir das tun können, wie uns die Geistige Welt dabei unterstützt und wie wir dem Leben jeden Tag einen Schritt entgegengehen können – nein, wie wir jeden Tag voller Freude und Mut mit dem Leben tanzen können –, das möchte ich Ihnen hier gerne auf die Weise vermitteln, die mir zur Verfügung steht. Ich hoffe sehr, Ihnen damit zu dienen.

Es gibt eine Menge romantischer Vorstellungen darüber, was alles geschieht oder auch nicht mehr geschieht, wenn wir uns selbst lieben. Wir werden nicht mehr verlassen, es geht uns gut, wir sorgen besser für uns, wir sind zufriedener, haben mehr Geld und finden unsere Bestimmung. Ja und nein. Sich selbst zu lieben bedeutet im Kern, vollkommen unromantisch (ohne Weichzeichner, Vorstellungen und Träume), dafür in jeder Hinsicht sehr gesundheitsbewusst und innerlich klar und deutlich mit

sich selbst und dem Rest der Welt umzugehen. Es bedeutet, alle Konzepte aufzugeben und zu tun, was zu tun ist, um dem Leben zu dienen. Es bedeutet, auch schmerzhaft Entscheidungen zu treffen und aus der rosa Wolke des spirituellen Hollywoodfilmes aufzuwachen. Es bedeutet, sich der eigenen Angst zu stellen und das Leben zu nehmen, wie es eben ist, die Kontrollversuche und all die Ideen darüber, »wie es sein sollte« aufzugeben. Das Leben ist bereits, wie es sein sollte. Es kann gar nicht anders sein. Wenn uns etwas nicht gefällt, dann haben wir entweder die Zusammenhänge nicht verstanden oder aber wir haben dem Leben eine Vorlage angeboten, die ihm nicht viel Spielraum lässt. Wenn wir innerhalb der großen kosmischen Ordnung (»Kosmos« heißt auf Deutsch »Ordnung«) andere Ergebnisse haben wollen, dann müssen wir in jeder Hinsicht andere Ansätze liefern. Sie sind gegen Kinderausbeutung? Dann kaufen Sie nicht allzu billiges Zeug! Klingt das zu einfach? Nun, es ist so einfach, ob uns das gefällt oder nicht, es ist das Gesetz von Ursache und Wirkung im weitesten und im engsten Sinne. Energetisch gesehen: Sie befinden sich im Zustand des Mangels, wenn Sie alles so billig wie möglich haben oder so schnell wie möglich Geld verdienen wollen, und Sie beuten damit die Systeme aus – irgendwer muss das, was Sie sparen wollen, aufbringen, denn die Dinge haben nun mal ihren Preis, sprich ihren energetischen Wert. Und ganz konkret: Sie geben der Marktwirtschaft einen Impuls und zeigen, wie Sie Ihre Kaufkraft, egal wie groß oder klein sie auch sein mag, einsetzen.

SIE regieren den Markt, ganz einfach. SIE sind die Einschaltquote. Wenn Sie etwas nicht sehen wollen, dann schalten Sie um! Das klingt schon wieder so einfach? Aber es ist so einfach. Sinken die Einschaltquoten, ändern die Chefs das Programm, es ist wirklich so simpel, und das wissen Sie auch. Gehen Sie nicht hin, machen Sie nicht mit, setzen Sie die Impulse, die Sie setzen wollen, und wettern Sie nicht nur gegen das, was Sie nicht mehr wollen.

Das Universum reagiert nur auf Ihr Ja, nicht auf Ihr Nein.

Ihr Ja hat Energie, denn Ihre Gedankenkräfte verändern die Materie, das ist wissenschaftlich erwiesen und messbar. Denken Sie einmal »Nein«. Wohin strömt Ihre Gedankenkraft? Genau dahin, wo Sie sie nicht haben wollen, denn auch der Gedanke »Nein« ist Aufmerksamkeit! Das Nein nutzt gar nichts, wenn Sie dann nicht auch wirklich Ihre Energie abziehen und sich dahin wenden, wo sich befindet, was Sie wollen.

Das wissen Sie, das wissen wir alle. Aber wir vergessen es, wir entwerfen wundervolle Konzepte über Selbstliebe, anstatt sie in der Basis anzuwenden. Das klingt schon wieder zu einfach, ich weiß das, aber es stimmt. Die Welt ist einfach. Setzen Sie die richtigen Impulse, dann bekommen Sie, was Sie wollen, in jeder Hinsicht und in jeder gewünschten Komplexität. Natürlich bedeutet das, keine faulen Kompromisse zu machen, denn auch Kompromisse setzen einen Impuls, eine Ursache. »Ich würde ja, aber ...«

Das interessiert das Leben nicht. Nur das, was Sie am Ende tun, zählt. Sie können nicht auf die große Liebe hoffen, während Sie eine Affäre nach der anderen haben, weil sich die große Liebe in einem anderen Energiefeld aufhält als die meist schmerzhaften und irgendwie enttäuschenden Affären. Ich war dort, ich kenne das Feld. Erst Ihr ausdrückliches Nein zu all diesen anstrengenden und am Ende doch verletzenden Pseudobeziehungen öffnet den Raum für das Wahre, Echte, auch wenn es dann vielleicht anders daherkommt, als Sie erwartet haben.

Sie wollen Freiheit, Spaß, tanzen und lachen? Und warum tun Sie es nicht? Ich kann es sehr gut verstehen, wenn Sie diese Frage nervt, aber ich meine sie ernst. Was hindert Sie daran, und warum befindet es sich noch in Ihrem Leben? Ich rede nicht von echten Hinderungsgründen wie kranken Kindern, kranken Tieren, geliebten Wesen, um die Sie sich kümmern wollen und müssen. Hier geht es darum, sich Freiräume zu schaffen, wenn es möglich ist. Manchmal ist das Leben schwierig, wir müssen durchhalten und die Geistige Welt um Hilfe und Kraft bitten. Oft genug aber machen wir es uns schwer, erlauben uns selbst nicht, glücklich und zufrieden zu sein. Ich kann das auch nicht gut. Wir wissen, dass alles, was im Moment gut ist, morgen wieder vorbei sein kann, wie sollen wir uns entspannen und das Heute genießen, wenn wir nicht wissen, was morgen ist? Die einzige Sicherheit, die wir bekommen, ist das Vertrauen in unsere eigene Kraft, das Vertrauen in unsere Fähigkeit, weiterzumachen. Was also kann ich Ih-

nen anbieten, aus welchem Grund sollten Sie fröhlich und zufrieden sein?

Es braucht keinen Grund. Sie sollten es einfach so sein. Weil Sie am Leben sind, weil das Leben keinen Grund braucht, weil das Leben selbst, egal was morgen ist, pure Freude bedeutet. Sind Sie nicht zumindest ab und zu voller Freude, dann fließt nicht genug Leben durch Sie hindurch.

Sie brauchen keinen Grund, voller überschäumender Kraft und Freude zu sein, denn das Leben IST Freude.

Und das Leben ist totalitär. Alles, was Sie tun, hat Konsequenzen, egal was Sie in Wahrheit tun wollten. Das Leben auf der Erde interessiert sich nicht besonders für Ihre guten Absichten, sondern für Ihre Taten.

Wenn Sie *Channel werden für die Lichtsprache*¹ kennen, dann glauben Sie jetzt sicher, ich widerspreche mir aber gewaltig. Nein. »Das Leben interessiert sich nicht für Ihre Absichten« meint Folgendes: Auch wenn Sie es noch so gut meinen und auf keinen Fall jemandem Schaden zufügen wollen – wenn Ihre Handlungen schädlich für andere sind, und sei es für den Kaffeepflücker am anderen Ende der Welt, dann wirkt sich dieser Schaden aus. Segnen Sie den Pflücker bitte, wenn Sie Ihren Kaffee trinken, dadurch

1 Hühn, Susanne: *Channel werden für die Lichtsprache: Der Zugang zu kosmischen Informationen*. Darmstadt 2010.

löschen Sie den Schaden und wenden die Dinge zum Guten. Andersherum wirkt es genauso: Wenn Sie aus Versehen etwas Gutes tun, obwohl Sie Ihren eigenen Nutzen und nur ihn im Sinne hatten, dann hat Ihre Tat dennoch positive Auswirkungen.

Die Energie, mit der wir etwas tun, also unsere Absicht, entfaltet ihre Wirkung in höheren Dimensionen, in unserem Bewusstsein, und sie bestimmt unser Karma. Sie zieht unsere Lebensumstände an. Die Tat aber wirkt auf der Erde, und wir müssen hier auf der Erde mit den Konsequenzen umgehen, wie auch immer unsere Absicht war und was immer unsere innere Führung uns sagte.

Weil Sie selbst mit dem umgehen müssen, was Sie verursachen, brauchen Sie von nun an auch nie wieder auf jemanden zu hören und es ihm recht zu machen – denn am Ende stehen Sie selbst mit dem, was Sie entschieden haben, da. Oder kam schon einmal jemand auf Sie zu und sagte: »Ich weiß, du wolltest, dass es mir gut geht, deshalb hast du gegen dein Gefühl gehandelt, ich helfe dir, es wieder in Ordnung zu bringen«? Also mir nicht ... Machen Sie, was Sie wollen, was Sie wirklich wollen, denn Sie und nur Sie müssen am Ende auch damit leben. Klingt das egoistisch? Das ist es nicht. Egoistisch ist es, jemandem etwas, was Sie durchaus zur Verfügung haben, was Sie ihm also leicht geben könnten, NICHT zu geben. Für sich selbst zu sorgen bedeutet dagegen, das zu geben, was Sie zu geben haben – anderen, aber erst recht Ihnen selbst. Denn wenn

Sie sich selbst Liebe geben könnten und es nicht tun, wem gegenüber sind Sie dann egoistisch? Eben, Ihnen selbst gegenüber. Und das kennen Sie.

Wir haben, wenn wir auf der Erde sind und als menschliche Wesen leben, zwei verschiedene Bewusstseinsformen, mit denen wir umgehen müssen. Zum einen haben wir unser spirituelles Bewusstsein, das um die Einheit allen Seins weiß und voller Vertrauen in den Armen der Engel liegt. (Huh, was ist das für ein kitschiger Satz, übersetzen Sie ihn sich bitte in Ihr Weltbild, Sie wissen schon, was ich meine. Und vielleicht stimmt es ja auch ...) Und zum anderen haben wir unser Körperbewusstsein, das Bewusstsein der materiellen, in Form gebrachten Energie. Das fühlt sich ganz anders an, hier finden wir unbändigen Überlebenswillen, unseren Selbsterhaltungstrieb, aber auch tiefste Existenzangst. Unser Körperbewusstsein macht all das hier durch. Unsere Aufgabe als spirituelle und menschliche Wesen ist es nun, die Bewusstseins Ebenen miteinander zu vereinen, ein größeres Ganzes werden zu lassen. Das geht nur, wenn auch das menschliche Bewusstsein gehört und geachtet wird, denn seine Entfaltung war ja der Sinn der Übung »Leben auf der Erde«. Viele glauben, unser spirituelles Bewusstsein sollte unser menschliches Bewusstsein überlagern und erleuchten, aber das stimmt nicht, zumindest erlebe ich es nicht so. Das menschliche Bewusstsein hat völlig andere Erfahrungen gemacht, und das, was unser spirituelles Bewusstsein weiß, nämlich, dass alles eins ist und dass wir immer sicher und ge-

borgen im Lichtfeld der kosmischen Ordnung sind, dient dem menschlichen Selbst wenig – weil es für das menschliche Selbst nicht stimmt.

Das menschliche Bewusstsein weiß alles über den Tod, über Schmerzen, über Verlust – und vor allem darüber, was sich Menschen gegenseitig zufügen können. Es ist erwiesen, dass die posttraumatische Belastungsreaktion eines Menschen sehr viel schlimmer ist, wenn das Trauma durch einen anderen Menschen verursacht wurde als beispielsweise nach einer Naturkatastrophe. Die Natur meint nichts persönlich. Ein Mensch schon. Unser menschliches Selbst hat einfach alles gesehen und mehr Erfahrungen mit Schmerzen gemacht, als wir es uns als spirituelle Wesen jemals vorstellen konnten. Es weiß neben all den anderen unermesslich schmerzhaften Verlusten alles über den (hoffentlich!) tiefsten Schmerz, den das Universum zu bieten hat – die gefühlte völlige Abspaltung vom Licht und der Liebe der höheren göttlichen Ordnung, die existenzielle Einsamkeit. Ich hoffe wirklich, das ist der tiefste Schmerz des Universums. Es ist eine Zumutung für das menschliche Bewusstsein, das zu ignorieren und ein bisschen spirituelles Licht darüberzuleistern. Alles ist eins, na danke, und weiter? Was soll das, wenn Sie vor Schmerz oder Angst fast oder tatsächlich durchdrehen?

Wir müssen anerkennen, dass unser Körperbewusstsein anders funktioniert und viel mehr gesehen und erlebt hat, als es verkraften kann.

Es braucht Anerkennung, Mitgefühl, Frieden und Erlösung, keine spirituellen Argumente, warum das alles nicht so schlimm ist. Für das menschliche Selbst ist es so schlimm. Nehmen wir ein Beispiel, ich hoffe, ich mute Ihnen nicht zu viel zu:

Sie sind schwanger, spüren aber ein lautes und deutliches Nein zu Ihrem Kind, mehr noch, Sie fühlen es nicht als »Ihr Kind«, fühlen sich nicht mit der Seele verabredet, sondern haben eher das Gefühl einer feindlichen Übernahme. Zu krass? So fühlen Frauen, die gegen ihren Willen schwanger werden, und wir sparen uns jetzt die müßige Diskussion über Verhütung. Dinge geschehen. Sie spüren auf Seelenebene, dass es in Ordnung ist, dass die Seele des Kindes gar nicht zur Erde kommen will, dass sie Ihnen nur etwas zeigen will, zum Beispiel, dass Ihre Beziehung längst vorbei ist oder dass Sie in Wahrheit zurzeit andere Prioritäten haben. Sie gehen zu einem Medium, und noch einmal bekommen Sie die Information, dass es O.K. ist, dass die Seele des Kindes Bescheid weiß, dass ein Abbruch vollkommen in Ordnung ist. Sie brechen Ihre Schwangerschaft also ab.

Und jetzt tragen Sie die Folgen. Egal wie eindeutig die Entscheidung auf seelischer und auch emotionaler Ebene war, für das pure Leben auf der Erde ist es eine Katastrophe. Sie werden schwer daran tragen, egal wie klar und eindeutig die Botschaften waren. Spricht das gegen Ihre Entscheidung? Nein. Sie hat nur intensivere Konsequenzen, als Ihnen vielleicht bewusst war.

Die Gesetze des irdischen Lebens haben eine andere Grundlage als die des Himmels. Das irdische Leben sorgt für sich selbst. Wenn Ihnen dieses Beispiel zu abstrus erscheint, dann drehen Sie die Energie doch herum:

Sie sind schwanger und glücklich darüber, aber die Seele des Kindes entscheidet sich zu gehen. Sie wissen es, Sie spüren, warum. Es ist auf seelischer Ebene vollkommen in Ordnung und klar. Sie können mit der Seele des Wesens, das sich gegen ein Leben auf der Erde und gegen Sie als physischen Elternteil entschieden hat, kommunizieren und verstehen tief im Herzen, dass es vollkommen in Ordnung ist, dass dieses Wesen keinen Körper bekommen wird. Vielleicht ist es einfach zu lichtvoll und die irdische Energie (noch) zu langsam, zu schwer. Sie haben also eine Fehlgeburt. Und sie sterben fast vor Schmerz um Ihr Kind, obwohl Sie genau gespürt haben, dass es gar nicht kommen will. Verstehen Sie? Das seelische Wissen um die Entscheidungen in höheren Dimensionen nimmt der physischen Existenz nicht den Schmerz. Sie kommen schneller in Frieden mit den Dingen, wenn Sie verstehen, wozu sie dienen und wozu sie sind, wie sie sind. Aber sie schmerzen dennoch, denn das körperliche Leben selbst hat eigene Gesetze.

Das Körperbewusstsein scheint manchmal anders zu schwingen als das seelische Bewusstsein, auch das gehört zu unserer Aufgabe »Bringt den Himmel auf die Erde«. Wir tun noch ein bisschen mehr: Wir lernen das Körperbewusstsein kennen, identifizieren uns mehr und mehr

mit ihm und vereinigen es mit unserem spirituellen Bewusstsein.

Lassen Sie uns bitte einen kleinen gedanklichen Bewusstseinsausflug machen, nur so, damit wir weiterkommen. Denn irgendwie stecken wir auch mit dem Thema Selbstliebe fest.

»Dein Selbst liebt dich sowieso«, hört man oft, und ich habe es bestimmt auch schon irgendwo geschrieben. Aber stimmt das wirklich? Fühlen Sie die Liebe Ihres Hohen Selbst zu Ihnen? Oder sind Sie der Meinung, Sie hätten sich nur noch nicht genug angestrengt, denn wenn Sie nur »weit« genug wären, würden Sie diese Liebe auch fühlen? Hm ... ob das wirklich stimmt? Mein Hohes Selbst empfinde ich eher als streng und sehr klar, sehr kraftvoll und ernst (damit ich meine spirituellen Aufgaben auf der Erde auch löse) – aber nicht als besonders liebevoll, zumindest nicht mit mir, dem Menschen, der ich bin. Wenn ich mein Hohes Selbst aufstelle (also die Technik des systemischen Aufstellens nutze), dann fühlt es sich geerdet an, aber vor allem ernst und beinahe Furcht einflößend gradlinig.

Probieren Sie es aus, stellen Sie sich in das Energiefeld Ihres Hohen Selbst, und schauen Sie, wie sich das anfühlt. Vielleicht machen Sie ganz andere Erfahrungen. Die Arbeit in unseren vielen Seminaren hat aber gezeigt, dass zumindest einige Menschen empfinden wie ich – das Hohe Selbst ist sehr daran interessiert, die seelischen Aufgaben

zu lösen, aber nicht besonders mitfühlend mit dem Menschen, der wir sind – selbst wenn es sich als Engel oder als liebevolle Fee zeigt, hat es doch oft emotional nicht ganz verstanden, FÜHLT nicht, was wir hier auf der Erde erleben und durchmachen.

Darf ich Ihnen eine Frage stellen? Fühlen Sie sich manchmal, ganz insgeheim, ein bisschen wie ein Opfer? Haben Sie manchmal den Eindruck – auch wenn Sie es sich selbst nicht eingestehen wollen (denn wir wissen ja, wir sind Schöpfer unserer Wirklichkeit) – haben Sie manchmal den Eindruck, Ihr Selbst schert sich nicht besonders um Ihre Gefühle? Sie sind hier, wie wir alle, damit Ihr Hohes Selbst, also das geistige Wesen, das Sie sind, und Ihre Seele Erfahrungen machen, Erfahrungen mit der Materie, mit Gefühlen, mit in Form gebrachter und gelebter Energie. Wir betreiben auf hoher Ebene Bewusstseinsforschung. Aber wozu?

Wozu dienen all diese Erfahrungen auf menschlicher Ebene, wenn nicht auch das geistige Wesen, das Sie sind, etwas lernen will, eine Entwicklung erleben möchte? Sammeln wir wirklich nur Erfahrungen oder entfaltet sich nicht auch unser spirituelles Selbst, unser Geist? Sind wir Menschen nur auf der Erde, um unserer eigenen Seele als Forschungsobjekt zu dienen, um zu erfahren, wie es ist, Liebe in die Tat umzusetzen? Das reicht irgendwie nicht mehr, richtig?

Denn – und mir ist sehr bewusst, was ich sage und wie es klingt – das Gleiche tun Forscher, wenn sie weiße Mäuse

durch Labyrinth laufen lassen, um zu erfahren, wie sie sich verhalten und wie rasch sie lernen. Lassen Sie uns doch einmal mal ganz unvoreingenommen schauen, wie es wäre, wenn eben nicht nur der Mensch, sondern auch das Hohe Selbst etwas lernen dürfte. Wenn nicht nur der Forscher etwas über die weiße Maus, sondern auch über sich selbst verstehen und erkennen sollte. All die Erfahrungen, die wir als Menschen machen – wozu dienen sie? Welchen Sinn hätten sie, wenn sie nicht auch zu einer Wandlung auf geistiger Ebene führen würden? Wir wollen lernen, was das Menschsein bedeutet, wie es sich anfühlt, Energie zu bewegen. Aber wozu, wenn nicht mit dem Ziel, dass auch das geistige Wesen, das wir sind, eine Entwicklung erlebt? Sonst ist die Akasha-Chronik nichts als eine Sammlung von Erfahrungen – ohne echten Bezug zur Geistigen Welt. Was könnte das geistige Wesen, das Sie sind, lernen wollen? Was weiß es nicht?

Wie wäre es mit Mitgefühl? Wie wäre es, wenn der Forscher in Ihnen, der das menschliche Selbst durch all diese Erfahrungen schickt, in Wahrheit selbst etwas lernen wollte, nämlich mitfühlend zu sein? Auf geistiger Ebene kennen Sie weder Schmerz noch Trauer noch Leid, keinen Mangel, keinen Tod. Und deshalb vielleicht auch kein oder wenig Mitgefühl mit dem Menschen, denn Sie fühlen nicht, nicht auf menschliche Weise.

Wenn Sie diese Sichtweise berührt, dann darf ich Ihnen eine Meditation anbieten, die für Sie vielleicht tatsächlich

eine ganz neue Sicht der Dinge bedeuten kann. Wenn Ihnen diese Sichtweise nicht stimmig erscheint, dann überblättern Sie die Meditation bitte einfach. Nicht alles passt für jeden – mir ist es aber wirklich wichtig, auch diesen Aspekt einzubringen, selbst wenn er Sie vielleicht befremdet. Bitte seien Sie nachsichtig, und nehmen Sie sich das, was Ihnen dient. Ich danke Ihnen.

Diese Meditation ist vielleicht ein bisschen speziell, lesen Sie sie bitte durch, und schauen Sie, ob sie Sie berührt, ob sie für Sie stimmig ist. Es ist eine andere Sicht der Dinge, die sich in unserer Arbeit immer wieder als sehr hilfreich zeigt, aber sie muss nicht für Sie passen.

Meditation



Spirituelles Mitgefühl und Selbstliebe erleben

Gehe in deiner Vorstellung durch ein Tor. Nachdem du durch das Tor gegangen bist, erlebst du dich auf einmal in einer sehr merkwürdigen Situation – du hast dich verwandelt. Du fühlst dich plötzlich wie eine Maus, die in einem Labyrinth umherläuft und dabei bestimmte Aufgaben zu erfüllen hat. Du schaust dich um – überall sind Gänge, Wände, Knöpfe, auf die du drücken musst, damit du Futter

erhältst; überall warten Aufgaben, die du bewältigen musst, damit du aufsteigen darfst – und du weißt genau, weil du es bereits erfahren hast, Aufsteigen bedeutet, ein anderes, noch komplexeres Labyrinth meistern zu müssen. Irgendwann wirst du nach Hause zurückkehren, das weißt du, irgendwann brauchst du nicht mehr in Versuchsanordnungen herumzulaufen. Du weißt auch, dass du hier bist, um zu lernen, den Himmel auf die Erde zu bringen, dich selbst zu lieben. Du weißt, du bist in dieser schwierigen Situation, weil du sie gewählt hast und sie meistern willst. Du weißt, du wirst geführt und beobachtet, und du weißt, es gibt einen Forscher, ein ganzes Forschungsteam, das auf dich aufpasst und dir die Aufgaben stellt – so, wie sie für dich gut sind. Du fühlst dich wahrgenommen und geführt – aber manchmal fragst du dich, ob es wirklich so schwierig sein muss. Manchmal fragst du dich, womit du all diese schwierigen Erfahrungen verdient hast, manchmal – auch wenn du es nicht gerne zugibst, weil es zu deinen Aufgaben gehört, dich als Schöpfer wahrzunehmen – manchmal fühlst du dich eher als Opfer der Umstände. Dann suchst du noch eifriger nach einer Lösung und fühlst dich womöglich ein bisschen unzureichend, nicht gut genug – und auch das ist eine Aufgabe, die es zu meistern gilt. Du findest die Aufgaben bereitwillig heraus und löst sie – und doch, irgendetwas fehlt. Irgendetwas ist nicht ganz stimmig. Du fühlst dich trotz all des

Wissens manchmal einsam und irgendwie bestraft, obwohl du dich so sehr um Dankbarkeit und Erlösung bemühst. Du kennst das Gefühl, sicherlich fühlst du dich öfter so in deinem Alltag.

Setze dich bitte einmal hin in deinem Labyrinth, und ruhe dich aus. Stelle dir vor, es gibt einen Rastplatz, ein Licht, einen Ort, an dem die Aufgaben des Labyrinthes nicht greifen – eine Lichtsäule. Es gibt in dem Labyrinth einen Lichtplatz, einen Raum, der eine Verbindung zu den Forschern schafft, der die Schaltstelle bildet zwischen dir und denen, die dich auf diese Reise geschickt haben.

Du setzt dich auf diesen Platz – und wirst auf einmal nach oben gezogen, aus dem Labyrinth heraus, du wachst, wirst größer und lichter, weiter und freier. Mehr und mehr verändert sich dein Bewusstsein – bis du bemerkst: Du selbst bist zu diesem Forscher geworden, der den Menschen, der du bist, beobachtet und ihm Informationen und Aufgaben schickt. Du erlebst dich als dein eigenes Hohes Selbst, als den Aspekt von dir, der dafür sorgt, dass du deine Seelenaufgaben löst. Du schaust auf das Labyrinth herab, siehst, wie sich die weiße Maus mit ihren Aufgaben abmüht – du siehst den Menschen, der du bist. Du siehst seine Schmerzen, seine Bitten an dich, seine Bereitschaft, die Erfahrungen, die du erforschen willst, immer wieder zu erleben, und du

bist sehr berührt, tiefer, als du je auf dieser Ebene berührt warst.

Und auf einmal, wie ein Blitz, trifft dich eine Erkenntnis: Es geht nicht um den Menschen. Es geht nicht darum, dass er seine Aufgaben löst. Es geht um dich. Es geht um dein Höheres Selbst, um das geistige Wesen, das du bist. Nicht der Mensch soll etwas lernen, sondern du. Es geht in diesem ganzen Spiel nur um eine einzige Energie, nur um ein Ziel: um Mitgefühl. Und auf einmal weißt du auch, wer dieses Mitgefühl lernen wollte – du selbst, dein geistiges Wesen. Nicht der Mensch muss lernen, sich selbst zu lieben. DU, das geistige Wesen, das du bist, hat sich vorgenommen, zu lernen, voller Mitgefühl zu sein. All die Aufgaben, die du diesem Menschen gestellt hast, all das, was du glaubtest, erforschen zu wollen, wird auf einmal vollkommen unwichtig und du spürst bis in die Tiefe deines Seins, dass es nur um eine einzige Erkenntnis ging – nur um Mitgefühl. Es ging immer nur darum, endlich aufzuhören, dem Menschen, der du bist, immer wieder neue Erkenntnisse zuzumuten. Es geht nur um Liebe, nur um Mitgefühl. Aber nicht um die Liebe des Menschen zu sich selbst. DU bist der Schöpfer, dein Hohes Selbst erschafft. Es geht nur darum, dass du endlich aufhörst, den Menschen mit all diesen schwierigen Situationen zu konfrontieren. Die Suche nach sich selbst mit

immer wieder neuen Schmerzen, immer wieder neuen Wegen, die der Mensch, der du bist, gehen musste – alles, damit DU lernst, dich selbst, den Menschen, der du bist, mit Liebe und Mitgefühl zu sehen und zu behandeln. Und auf einmal wird dir klar, was du dir selbst die ganze Zeit zugemutet hast, was du, der Forscher, als der du dich gerade erlebst, der weißen Maus angetan hat. Dachtest du bislang immer, du beobachtetest und unterstützt die weiße Maus dabei, wie sie lernt, das Leben zu meistern, so wird dir blitzartig klar, dass DU, das geistige Wesen, du, der Forscher, in Wahrheit der Lernende bist. DU wolltest etwas lernen. Du wolltest lernen, was Mitgefühl ist.

WEIL du dich selbst immer wieder in schwierige Situationen gebracht hast; weil du dich dafür auch noch schuldig gefühlt hast; weil du gedacht hast, du seiest nicht gut genug, weil du dir immer wieder diese Situationen anziehst; weil der Mensch, der du bist, gedacht hast, er sei einfach irgendwie noch nicht erleuchtet genug, er habe es verdient; und weil der Mensch immer wieder versucht, damit klarzukommen – deshalb erkennst du nun, dass du es in der Hand hast. Du hast die Wahl. Du kannst dem Menschen, der du bist, schwierige Situationen erschaffen und im Glauben bleiben, du dienst damit dem Universum, weil es sich selbst erfahren will – oder du erkennst, dass du selbst nur eines lernen

wolltest – Liebe tatsächlich anzuwenden. Aber nicht auf der menschlichen Ebene, sondern auf der Schöpfungsebene. Verstehst du? Wenn du dem Menschen, der du bist, Situationen der Liebe und des Glückes erschaffst, dann hast du ihn mit Liebe, Respekt und Mitgefühl behandelt. Dann liebst du dich selbst. Du wolltest lernen, wie es ist, einen Menschen zu lieben, wie sich menschliche Liebe darstellt – aber du, das geistige Wesen, wolltest es lernen, nicht der Mensch selbst. Es ging immer nur um dich, um das geistige Wesen, das du in Wahrheit bist, nicht um den Menschen. Warum hat der Mensch, der du bist, Kriege geführt, warum musste er leiden, warum ist er schuldig geworden? Weil du es ihm so erschaffen hast, weil du ihn in diese Situation gebracht hast. Weil du, das geistige Wesen, seziert und beobachtet hast, anstatt dem Menschen ein glückliches Leben zu erschaffen. Und auf einmal wird dir klar, warum so viele Menschen glauben, dass sie von Aliens entführt und untersucht werden, kalt, mitgefühllos und vollkommen unbeteiligt. Es ist wirklich so, und du erkennst, dass du selbst das Alien bist. Das Hohe Selbst, das geistige Wesen, das du bist, beobachtet und erforscht die menschliche Natur – anstatt ihm ein wundervolles Leben zu erschaffen. Auf einmal weißt du, dass es nur darum ging. Wir sind die Aliens, vor denen wir immer Angst hatten – und es ging immer nur darum, dass wir, die Aliens, lernen, die Menschen, die wir auch sind, zu lieben und voller

Mitgefühl zu führen. Deine Erlösung ist ganz, ganz leicht – erschaffe dir von nun an Situationen, in denen der Mensch, der du bist, erfüllt und glücklich leben kann. Senke dein Haupt vor dem Menschen, bitte ihn um Vergebung, und lerne, deine Liebe, die unpersönliche, geistige Liebe, die dir innewohnt, in Mitgefühl und schöpferische Liebe zu wandeln. Du spürst vielleicht auf einmal Betroffenheit, und das ist auch angemessen. Wer hat denn dem Menschen, der du bist, all diese schwierigen Umstände zugebetet? Wer ist der Schöpfer seiner Erfahrungen? Nicht der Mensch. Sondern DU, das geistige Wesen, das du bist. Auf einmal erkennst du dich selbst in deiner ganzen Kraft und Macht, du erkennst deine nichtmenschlichen Aspekte und bist vielleicht sehr berührt. Vielleicht fallen viele Dinge endlich an ihren Platz, weil du begriffen hast, WER du in Wahrheit bist.

Schaue nun bitte auf den Menschen, der du bist, und bitte ihn inständig um Vergebung für all das, was er durchmachen musste, bis du endlich verstanden hast, dass es um dich, nicht um das Menschsein ging. Du wolltest etwas lernen. Nicht der Mensch. Der Mensch hat sich zur Verfügung gestellt, um dir ein Spiegel zu sein, damit du erkennst, was deine Schöpfungen anrichten und bewirken. Verneige dich vor dem Menschen, der du bist und versprich ihm aus ganzem Herzen, von nun an Erfahrungen

der Fülle, der Liebe und des Glückes zu erschaffen – aus Liebe und aus Mitgefühl. Schicke die weiße Maus bitte nie wieder in ein Labyrinth. Was wäre, wenn all die Forscher, die das Verhalten studieren, in Wahrheit nur eines lernen sollten: die Schöpfung voller Liebe zu sehen und ihre weißen Mäuse freizulassen? Was willst du noch über das Menschsein erfahren? Wann genau willst du den Menschen, der du bist, endlich in ein Leben voller Glück und Freude schicken? Wie wäre es mit genau jetzt, genau hier und genau an diesem Ort?

So entscheide bitte heute, jetzt, dem Menschen, der du bist, Glück zu erschaffen. DU bist der Schöpfer der Wirklichkeit, die der Mensch, der du bist, erlebt und auch erduldet. Sage ihm danke, erkenne ihn an, und vollziehe deinen Quantensprung – erschaffe dein irdisches Leben von nun an voller Mitgefühl für den Menschen, der du bist. Die Erkenntnis, dass es um dich ging, um das geistige Wesen, nicht um den Menschen, gibt dir die Kraft und das Bewusstsein, von nun an wahrhaftig der liebende Schöpfer deiner gelebten und erlebten Wirklichkeit zu sein. Es gibt nichts zu erforschen. Du, das geistige Wesen, das keine Gefühle kennt, weil es keinen Emotionalkörper hat, wolltest lernen, voller Liebe und Mitgefühl zu erschaffen und schöpferisch tätig zu sein. Und damit ändert sich alles, damit entlässt du den Menschen, der du bist, aus

der Schuld, aus der Verantwortung und aus dem Gefühl, niemals gut genug zu sein. Er kann nichts dafür, er hat es nicht erschaffen. Und DU darfst nun endlich aufhören, dir selbst Leid zu kreieren, weil du die Ebene gewechselt hast und verstehst, worum es in Wahrheit ging.

Wenn du spürst, dass es diesen Aspekt des unbeteiligten Forschers gibt, er aber nicht bereit ist, Mitgefühl zu lernen und irgendwie auch gar nicht zu dir zu gehören scheint – dann schicke ihn weg. Sage ihm, dass du nicht mehr bereit bist, zur Verfügung zu stehen, sondern dass er deinen Geist verlassen und dorthin zurückkehren soll, woher er gekommen ist – du stehst für Besetzungen nicht mehr zur Verfügung, und dieser Teil könnte eine geistige Besetzung sein. Du bist kein Forschungsobjekt für andere Wesenheiten, sie dürfen schauen, aber keinen Einfluss mehr nehmen. Wann immer du diesen fremden Aspekt bewusst oder unbewusst eingeladen hast oder zumindest so offen warst, dass er sich eingeladen fühlte – heute und hier endet der Besuch. Schicke ihn nach Hause, es reicht. Rufe Erzengel Michael oder wer immer dir vertraut ist, und bitte ihn, diese Energie aus deinem System zu entfernen. Fülle dich an der Stelle selbst mit Licht.

Suche dir BITTE Hilfe, wenn du das nicht allein machen kannst oder willst.

Bleibe in diesem Bewusstsein, und ruhe dich aus, schaue, was das für dich bedeutet, und verbringe noch ein wenig Zeit mit dem Menschen, der du bist – er braucht es, endlich gesehen zu werden, es wird Zeit, dass du ihn wahrnimmst, du, der Forscher des Bewusstseins.



Sagten wir früher »Mein Körper ist der Tempel meiner Seele«, so spüren wir nun mehr und mehr, dass dieser Tempel eine ganz eigene Weisheit hat, dass er nicht nur ein Gefäß ist, mit dem wir nach Belieben umgehen können, sondern dass er eine ureigene Sprache spricht, die wir lernen sollten, wenn wir gesund bleiben wollen. Unser spirituelles Bewusstsein verschmilzt umso mehr mit dem Körperbewusstsein, je mehr wir uns nach seinen Bedürfnissen richten. Wenn wir eins sind mit ihm, haben wir dem spirituellen Bewusstsein die entscheidende Schwingung hinzugefügt, deretwegen wir all das auf uns nehmen: Wir haben den Körper zum Teil unserer Seele werden lassen. Wir fühlen ihn. Deshalb können wir ihn nicht länger missbrauchen, weder für unsere ungesunden Angewohnheiten noch zur Transformation langsam schwingender Energien anderer!

Der Weg, den eigenen Körper zu spüren, führt über das Träumen, das Atmen, das Tanzen und das bewusste Fühlen. Zuerst träumen wir unser Leben, dann atmen wir es in den Körper hinein, dann tanzen wir es, manifestieren

es durch Bewegung, fühlen auch die Widerstände und durchatmen sie – das ist der schamanische Weg, sich selbst zu gebären und sich selbst nah zu sein.

Manchmal gibt es keinen anderen Weg, und Sie müssen sehenden Auges jemandem oder etwas Schaden zufügen – dann nutzen Sie bitte die Zauberkraft des Segnens. Es ist nicht zynisch, jemanden oder etwas zu segnen, während Sie ihm schaden, auch wenn das so klingt und natürlich nicht missbraucht werden darf.

Wenn Sie nun den Kopf schütteln, dann dürfen Sie nie wieder Kartoffeln oder irgendetwas anderes essen, nie wieder Holz verbrennen, Holzmöbel sind auch tabu, Sie dürfen keine Lederschuhe tragen und ganz sicher keine organische angebauten Bioprodukte oder irgendetwas anderes, was dieser Planet hervorgebracht hat, in Ihren Dienst stellen.

Segnen Sie die Kartoffel, die ihre Lebenskraft zur Verfügung stellt, damit Sie genährt sind, probieren Sie es aus, es ist ein Akt tiefster Liebe, tiefsten Respekts vor dem Leben selbst und damit eine Handlung voller Selbstliebe. Bemerkten Sie, wie einfach und konkret »Selbstliebe« ist?

Ich habe in einem Artikel² etwas gelesen, was ich mit Ihnen teilen will, weil es ganz deutlich zeigt, was ich meine:

2 GEO, Ausgabe vom 2. Februar 2010, Artikel »Schopenhauers Arche«, Seite 144

Es geht um die philosophische Grundlage der Erhaltung der Artenvielfalt – warum sollten wir aus ethischer Sicht die Natur schützen? Es gibt verschiedene Ansätze: der anthropozentrische (den Menschen in den Mittelpunkt stellende) Ansatz geht davon aus, dass wir die Natur schützen sollten, weil sie uns dient, auch ganz global, denn das Ökosystem hat für uns als Menschen einen unersetzlichen Nutzen, es ist unser Lebensraum. Es geht dabei nicht um die Hochachtung vor dem Leben im Allgemeinen, sondern darum, dass wir schützen, was wir selbst brauchen. Vollkommen in Ordnung, finde ich, denn wenn es dazu dient, dass wir uns ökologisch vernünftig verhalten, reicht das als Argument. Auf der Erde zählt die Tat.

Genau das Gleiche gilt für die Selbstliebe: Sie brauchen keinen spirituellen Ansatz, um sich selbst zu lieben. Es genügt, wenn Sie es für sinnvoll und vernünftig halten, gut mit sich umzugehen, und das lässt sich ja wohl nicht widerlegen, oder?

Ich biete Ihnen hier einen spirituellen Ansatz, natürlich, weil ich selbst so fühle und denke, aber Sie brauchen ihn nicht. Lassen Sie ihn einfach weg, und übersetzen Sie sich die Bilder so, wie es für Sie stimmig ist, falls ich Ihnen damit nicht zu viel zumute.

Der physiozentrische (das körperliche Leben und die Natur im Allgemeinen in den Mittelpunkt stellende) Ansatz der Philosophen in dem Artikel billigt der Natur gene-

rell einen Eigenwert zu. Einer der frühen Vertreter dieser Denkweise ist Albert Schweitzer, der allen Lebewesen das gleiche Recht zu leben zusprach. Natürlich kam er damit in massive Schwierigkeiten, nämlich dann, wenn er seinen Patienten Medikamente verabreichte – er fühlte sich als Massenmörder von Bakterien.

Peter Singer, ein australischer Philosoph, hält sich diese Konflikte vom Leib, indem er klassifiziert: Für ihn sind nur solche Lebewesen wertvoll, die Schmerz oder Genuss empfinden können. (Was die Frage aufwirft, wie er gerade auf diese Werte kommt und woher er weiß, ob ein bestimmtes Lebewesen Schmerz oder Genuss empfinden kann ...)

Und das kennen wir. Wir halten uns Schmerz vom Leib, indem wir komische, willkürliche Unterscheidungen machen – aus Angst vor der Verantwortung ... oder soll ich es Feigheit nennen?

Wir sind verantwortlich für das, was wir tun, und wenn wir alles Leben als wertvoll erachten (und etwas anders kommt, finde ich, einfach gar nicht infrage), dann machen wir uns selbst immer wieder schuldig, wenn wir sehenden Auges Leben nehmen. Und dennoch haben wir keine Wahl. Das ist die Tragik des Lebens und des menschlichen Bewusstseins und die Quelle unseres Schmerzes. Genau hier fängt die echte Selbstverantwortung an, jene Verantwortung, die Ihnen Würde gibt. Tragen Sie sie. Verneigen Sie sich vor dem, was Sie tun, segnen Sie Ihre Kartoffeln und

den Baum, die Stechmücke und auch das Tier, das Sie essen. Übernehmen Sie die Verantwortung. Es ist billig und feige, den Teil des Lebens auszugrenzen, der uns in Schwierigkeiten bringen könnte, außerdem ist es einfach absurd, irgendwelche Grenzen zu ziehen, die völlig willkürlich sind. Was heißt das für Sie?

Schauen Sie sich Ihre faulen Kompromisse und Ausreden an, besonders die spirituellen, wenn Sie sich selbst lieben wollen.

Glauben Sie wirklich, Sie kommen damit vor sich selbst durch? Glauben Sie, Sie können sich selbst respektieren, wenn Sie sich vor Ihren Verantwortungen sich selbst und dem Leben gegenüber drücken?

Oft höre ich »Ich liebe mich jetzt selbst, also nehme ich mir nun einfach, was ich brauche.« Huh. Das ist keine Selbstliebe, sondern purer Egoismus, und – so leid es mir tut –, wir bekommen zurück, was wir säen, und sei es in Form von innerem Schmerz. In der Selbstliebe bekommen wir auch, was wir brauchen, aber wir stehlen es nicht von anderen, sondern öffnen uns dafür, dass es in einer für alle Beteiligten offenen und klaren Form zu uns kommt, dass es jedem dient, nicht nur uns selbst. Das ist ein geistiges Gesetz, und wenn wir gegen dieses Gesetz verstoßen, dann wissen wir das tief im Herzen. Wir können uns nicht lieben, wenn wir uns selbst betrügen, weil wir uns nicht liebenswert verhalten, besonders uns selbst gegenüber.