

Sich selbst anerkennen

Viele Menschen verbringen einen Großteil ihres Lebens damit, sich selbst unter Druck zu setzen. Wir entschuldigen uns für uns selbst, weil wir glauben, andere leisteten mehr oder wüßten besser Bescheid. Wir machen uns Vorwürfe, weil wir etwas nicht so gut können. Wir streben Schnelligkeit, Leistung und Perfektion an indem wir uns selbst sagen: „Ich müßte längst weiter sein, als ich es bin.“

Solche Aussagen sind aus dem Gefühl der Scham geboren. Weil wir uns an einem Maßstab messen, den wir nicht zu erreichen glauben, entstehen Unsicherheit und Schuldgefühle in uns.

Uns selbst ständig die eigenen Grenzen vorzuhalten, bringt uns jedoch nicht schneller vorwärts. Im Gegenteil, wir halten uns dadurch selbst an einem Platz fest, der uns weder gefällt noch entspricht. Perfektionsdrang und Kritik an uns selbst sind Haupthindernisse für unsere Entwicklung und verhindern, daß wir unsere innere Schönheit und unsere äußeren Erfolge anerkennen.

Wer hat eigentlich den Maßstab festgesetzt, an dem wir uns ständig messen, sei es im beruflichen, im gesellschaftlichen oder im privaten Bereich? Waren es das Elternhaus, Partner, Freunde, Konkurrenten, Lebenserfahrungen? Wer oder was auch immer anfänglich den Maßstab für unseren eigenen Wert geprägt hat, inzwischen haben wir diese Normen als für uns richtig anerkannt. Doch wir sind selbst dafür verantwortlich, wie wir über uns denken. Haben wir begrenzte Vorstellungen von uns selbst, stoßen wir stets an genau diese Grenzen. Trauen wir uns eine starke, machtvolle Vision von uns und unseren Möglichkeiten zu, verschwinden viele unnötigen Ängste und Abhängigkeiten aus unserem Leben, und wir können unsere Grenzen immer mehr erweitern.

Die meisten Menschen machen sich nicht klar, wieviel Kraft, Phantasie, Ausdauer und innerer Reichtum in ihnen stecken. Meist sehen sie dies nur bei anderen. Wenn Sie Ihr eigener bester Freund oder Ihre eigene beste Freundin wären und sich mit deren Augen betrachten würden - was würden Sie dann von sich halten?

*Unsere tiefste Furcht ist nicht, daß wir nicht genügen.
 Unsere tiefste Furcht ist es, daß wir über alle Maßen kraftvoll sind.
 Es ist unser Licht, das uns am meisten Angst macht, und nicht unsere Dunkelheit.
 Wir stellen uns die Frage: Wer bin ich, so brilliant, wunderbar,
 talentiert und hervorragend zu sein?
 Übrigens, wie kommst Du dazu, es NICHT zu sein?
 Du bist ein Kind Gottes. Dich klein zu halten, dient der Welt nicht.
 Dich klein zu halten, damit die anderen um Dich herum sich nicht unsicher fühlen,
 das hat nichts mit Erleuchtung zu tun.
 Wir sind geboren, um die Größe Gottes, der in uns lebt, zu verwirklichen.
 Diese Größe ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in jedem Menschen!
 Und wenn wir unser Licht leuchten lassen, dann geben wir unbewußt
 anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun,
 Wenn wir selbst frei von Angst sind,
 dann sind die Anderen durch unser Da-Sein auch frei.*

Nelson Mandela, 1994