

Andreas Bernhard Müller

LIEBE DICH SELBST WIE DEINEN NÄCHSTEN



Akzeptieren von ALLEM, was ist.

Das Buch

Sein Buch stand lange ungelesen in meinem Bücherregal, bis es mich beinahe persönlich einlud, es nach Monaten nach dem Kauf wieder in die Hand zu nehmen. "Lies mich!" hörte ich es immer wieder locken. Und dann war ich so fasziniert, meine eigenen, schon viele Jahre immer wieder gewälzten – und von mir selbst nicht ganz ernst genommenen – Gedanken gedruckt in einem Buch vorzufinden, dass ich beschloss, den Autor "meines" Buches in den USA zu besuchen. Die Rede ist vom amerikanischen Autor Neale Donald Walsch und seiner Buchreihe "Gespräche mit Gott". In der Folge lud ich ihn mehrere Male zu Vorträgen und Seminaren nach Zürich ein, startete die deutschsprachige Web- und Facebook-Fansite und nahm an verschiedenen Trainings und Workshops in den USA teil. Der Schlüsselsatz, der mich zum Verfassen dieses kleinen Büchleins führte, war: "Lehre, was du lernen willst".

Der Autor

Andreas Bernhard Müller, Jahrgang 1960, lebt und arbeitet in St.Gallen/Schweiz als Coach, Autor und Kultur- und Eventmanager.

Kontakt: www.andreasbmueller.com

Liebe Dich selbst wie Deinen Nächsten

In den vielen Gesprächen wie auch in vielen Selbstreflexionen, die ich in den vergangenen Jahren führen durfte, trat immer wieder in den Vordergrund, dass alle erkannt haben, dass sich im Leben etwas ändern „müsse“. Aber wie genau dies zu geschehen habe, blieb im Raum stehen. Ich habe manche Rezeptbücher gelesen – und alle hatten ihren Wert zum jeweiligen Zeitpunkt. Alle haben sie mich dahin begleitet, wo ich heute stehe. Und immer hielt die Wirkung des Rezeptes genau wie ein Medikament eine Weile an, um dann wieder zu verebben. Klar, bei regelmäßiger Anwendung und dem Akzeptieren der Nebenwirkungen wie Dissoziation, Ignoranz, Besserwissen, Verlust von Freundschaften und ähnlichem wird ein intensives Glücksgefühl versprochen, was nicht „ohne“ ist. Aber immer folgt dem einen Buch das nächste, noch bereichernde, und dem Hammerkurs der ultimative Befreiungsschlag beim nächsten Feuerlaufen. Vor ein paar Jahren bin ich übrigens im Internet über ein Angebot gestolpert, das als „Ihr definitiv letzter Workshop“ angekündigt wurde: Ein Trainerehepaar hatte nach dreißig Jahren Suche und vielen, vielen Kursen für sich eingesehen, dass es keine Kurse mehr braucht, um glücklich zu sein – und bietet seither den definitiv letzten Kurs an. Zum

Glück für alle anderen Anbieter von Workshops finde ich die Internetseite nicht mehr, sonst hätte ich in letzter Zeit nicht deren Einkommen zu sichern mitgeholfen (was aus einem sozialen Blickwinkel betrachtet ja auch nicht schlecht ist). Ironie der Geschichte ist, dass mich neben den Workshops die vielen Bücher, die ich in dreissig Jahren zum Thema Glück, Flow, Freiheit, Liebe, Gott etc. gelesen habe, wie schon gesagt, genau hierhin zu diesem Punkt geführt haben. Und dafür bin ich äußerst dankbar!

Und jetzt ist Schluss damit! Schon deshalb, weil ich bei meinen besten Freunden nicht immer mit einem neuen Rezept antanzen kann – wie sollen sie mich da noch ernst nehmen. So selbstironisch das nun klingen mag, so deutlich hat sich für mich in den vergangenen Wochen und Monaten herauskristallisiert, dass es für mich ein Mittelchen gibt, das sofort, langanhaltend und vor allem selbstverstärkend wirkt, und gleichzeitig so simpel ist, dass ich immer wieder darüber staune. Natürlich habe ich es nicht selber erfunden! Das Heilmittel wird in vielen Büchern erwähnt und empfohlen. Unter anderem auch in der Bibel mit einem einfachen Satz: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Noch gut erinnere ich mich an die mahnenden Worte der Sonntagsschullehrerin oder der schon lange verstorbenen Großmutter (mit der ich

mich heute liebend gerne wieder einmal streiten würde), dass ich meinen Nächsten lieben, und nicht immer mich in den Vordergrund stellen solle. In meinem Kopf hallt die tausendfach gehörte Aufforderung nach, nicht so egoistisch zu sein und mehr an die anderen zu denken, genau wie es in der Bibel mit oben zitiertem Satz das deutliche, unmissverständliche Gebot Gottes sei: seine Nächsten zu lieben. Aber wie soll ich das tun, Herrgott nochmal? Wie soll ich meinen Nächsten lieben, wenn er mir meine Freundin ausspannt, den Job wegschnappt, das größere Haus hat, schon zum fünften Mal in diesem Jahr in Urlaub geht?

Liebe Deinen Nächsten

Liebe Leserin, lieber Leser, du hast bestimmt schon längst bemerkt, dass ich den zweiten Teil des Satzes ("wie dich selbst") einfach ignoriert, quasi „vergessen“ habe oder unterdrückt. Notabene: Ich habe den zweiten Teil des Satzes in der Tat 51 Jahre lang unterdrückt! Oder zumindest die Zeit davon, die ich mir mehr oder weniger bewusst bin, obwohl ich heute für mich weiß, dass es mit dem ersten Tag nach der Entbindung begonnen hatte, wenn nicht gar schon vorher, was ich schwer vermute. Alle um mich herum haben mir – in bester Absicht – mit Locken und Drohen, mit Zuckerbrot und Peitsche, mit Sex und Liebesentzug, mit Streicheleinheiten und mit Schlägen, mit guten Noten und mit Arrest, mit Bonus und mit Entlassung, mit Heirat und mit Scheidung eingehämmert, meine Nächsten zu lieben, sonst. Konditionierung heißt das im Fachjargon oder: gesellschaftskonform machen. Bei Tieren würde man "Abrichten" sagen.

Und wie diese Abrichtung gewirkt hat! Wenn mir eine bald vierzigjährige Frau erzählt, dass sie sich heute in schwierigen Situationen noch immer genau so anpasst, wie sie sich bei ihrer Mutter angepasst hatte, damit sie von ihr die Streicheleinheiten weiterhin erhielt, oder wenn

ein Mann es sich verkneift, mit seiner Partnerin über seine sexuellen Wünsche zu sprechen (nur sprechen!), weil er Angst hat, dass die Beziehung dadurch in die Brüche gehen könnte. Oder wenn ein anderer Mann aus lauter Furcht, seiner Angebeteten einmal einen Wunsch nicht erfüllen zu können, keine Grenzen mehr setzt und dadurch selber „ausläuft“.

Was soll ich da raten? Heute weiß ich es: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ oder vielmehr „Liebe dich selbst wie deinen Nächsten“.

Auf die Umkehr des altbekannten Satzes und die bewusste Fokussierung auf den ersten Teil „liebe dich“ werde ich zukünftig mein Hauptaugenmerk legen. Ist es nicht verrückt, wie dieses „wie dich selbst“ unterschlagen und abgewertet wird? Genau *der* Teil des Satzes, der der Schlüssel zur Erfüllung der Nächstenliebe ist? Mein Gott, wie konntest du es nur zulassen, dass dieser Zugangscodex zu einer phänomenalen Bereicherung des menschlichen Daseins so ignoriert wird? Ich weiß, damit ich ihn entdecke – ich habe dich verstanden. Das Glück liegt auf der Straße, man muss es nur aufnehmen. Es ist so simpel einfach, und ich füge ein alles nochmals vereinfachendes Wort hinzu: „Liebe dich selbst wie auch deinen Nächsten.“

Findest Du Dich 100% ok, genau so, wie Du bist?

Nun gut, starten wir mit dem Rezept! Einstiegsfrage: Bist du 100% ok, wie du bist? Und hier beginnt wirklich die Arbeit! Weißt du, wie viele von sich aus spontan sagen, ja, 100%? Ich kenne bis heute niemanden, einfach niemanden: Wenn dies und jenes nicht wäre und das andere etwas anders wäre, dann ja. Aber nie 100%. Da sind viel zu viele „Ich hätte sollen...“ und „Ich müsste...“ und „Es wäre besser, wenn...“ und „Wenn ich würde, dann, aber eben, wir sind ja auch nur Menschen...“. Genau! Absolut richtig. Wir sind Menschen, und deshalb 100% ok. Aus dieser 100-prozentigen "Ok-ness" heraus kann ich lustvoll neue Aspekte meines Seins gestalten und erleben, und nicht aus dem schuldbeladenen „Ich sollte, sonst ...“ oder aus dem sorgenvollen „Wenn ich dies (nicht) mache, dann ...“. Ich für mich ahne heute, dass ich in meinem Leben nach bestem Gewissen immer das Beste getan habe. Dass das gefühlsmäßig manchmal noch anders aussieht, spüre ich auch, und auch das ist ok. Du kannst mir glauben, dass ich mir viele Tests selber kreiere, ob ich auch verinnerlicht habe, wovon ich rede. Für mich ist heute klar, dass wir alle in jedem Moment unseres Seins eine einmalige Variante, eine einzigartige

Spielart des universalen Ausdrucks in all seinen unzählbaren Facetten sind.

Wie kann das aber sein? Wenn ich die Welt betrachte, ist doch nichts perfekt? Die vielen Kriege, Hungersnöte, Katastrophen etc. – soll das etwa Liebe sein? Ich sage heute ohne Wertung, dass es einfach ein Teil der Schöpfung, des Lebens ist. Für mich ist der Prozess des Lebens – als Synonym für Gott – perfekt. Ich betrachte die Grosse Quelle, das Alles-Was-Ist, als perfekt sich ständig entwickelnden, sich lustvoll ausdehnenden Prozess, dessen Teile logischerweise ebenfalls perfekt sind. *"Ihr seid der Gedanke von diesem Alles-Was-Ist. Und kein Teil von euch wird von irgend jemandem verurteilt. Es gibt wirklich kein erhabenes Rollenmodell, mit dem ihr euch vergleichen müsstet. Nichts, wovor ich euch fürchten müsst, nichts, weswegen ihr euch zu schämen braucht. [...] Jeder von euch ist ein Juwel."* sagt P`taah. Und Tobias, ein anderer offener Kanal zum kosmischen Wissensspeicher, bringt es in einer atemberaubenden und unglaublich erleichternden Aussage auf den Punkt: *"Auch du bist Gott."*

"Auch du bist Gott" ist ein Segensspruch von ungeahnter Wirkkraft. Und in der Ich-Form erzeugen diese vier Worte eine wundersame Ruhe und Klarheit: "Auch ich bin Gott."

Atme diese Worte tief in dich ein: **"Auch ich bin Gott – Auch Ich Bin Gott"**.

Das klingt zu großartig, zu vermessen, zu anmaßend, nicht? Darf ich mir das als kleiner Mensch zumuten? Werde ich für diese Selbstüberhöhung und Gotteslästerung nicht gleich bestraft?

Meine tiefste Angst

Die dahinter liegende Grundangst oder wie Daniel Ackermann es in seinem Buch "Alles eine Frage von Bewusstsein" formuliert, "*diese 1. Angst macht dir Angst, Liebe, Einheit und Schöpfer zu sein*". Und in den vielzitierten und immer wieder befreienden Worten der amerikanischen Autorin und Predigerin Marianne Williamson heißt es deutlich:

"Unsere tiefste Angst ist nicht, ungenügend zu sein. Unsere tiefste Angst ist es, dass wir über die Maßen kraftvoll sind! Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht.

Wir fragen uns selbst – wer bin ich, von mir zu glauben, dass ich brilliant, großartig, begabt und einzigartig bin?

Aber in Wirklichkeit – warum sollst du es nicht sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Dein Kleinmachen dient nicht der Welt.

Es zeugt nicht von Erleuchtung, sich zurückzunehmen, nur damit sich andere Menschen um Dich herum nicht verunsichert fühlen.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, die in uns liegt, auf diese Welt zu bringen. Sie ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in JEDEM/JEDER.

Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis, das gleiche zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unser Dasein automatisch die anderen."

Jetzt aber beginnen wir wirklich mit der Arbeit, die da heißt: "Es gibt nichts zu tun." Nun, wie soll das einer verstehen? Das heisst nicht mehr und nicht weniger, als dass alles bereits perfekt ist (perfekt unperfekt, sozusagen), und gerade darin die unglaubliche Chance steckt, etwas zu verändern: Nicht, weil ich etwas verändern muss, sondern weil ich etwas verändern darf und will. Weil ich mich selbst immer wieder aufs Neue in der nächst größten Version der erhabensten Vision, die ich je über Wer-Ich-Bin innehatte, wiedererschaffen kann.

Problem irgendwann sein Geschenk, sein Signal zur Erinnerung an etwas, seinen Impuls, etwas zu lernen offenbart, fällt es mir von Mal zu Mal leichter, das "Problem" als "Chance" oder gar als "Glücksfall" zu umarmen.

Probiere es aus: Es bewirkt wahre Wunder. Ich habe es "amtlich geprüft" in schwierigsten Situationen.

Indem ich mich annehme und anerkenne, wie ich bin, als eine Facette von Allem-Was-Ist, schaffe ich auch die Veränderung, die ich mir wünsche. Wenn ich mich vor dem, was ich bin, verstecke, verändere ich nichts, vielmehr ermächtige ich das, was ich ablehne. Meine Angst verändere ich, indem ich mich ihr stelle.

Eine Frau, die seit vielen Jahren an schweren Depressionen leidet, hat für sich entschieden, den Teil von ihr, der Angst hat, als einen gültigen und "göttlichen" Aspekt zu akzeptieren und sich nicht mehr gegen ihn zu wehren, ihn damit zu integrieren. Damit schafft sie Veränderung auf einem Weg, der ihr oft sehr hart, steinig, dunkel vorkommt: Sie wertet ihre Angst nicht mehr ab, weist sie nicht mehr von sich oder unterdrückt sie, sondern akzeptiert einfach und lässt die Veränderung gewähren.

"Wogegen ich mich wehre, das bleibt bestehen" – und ich lade es mit so viel Energie auf, dass ich genau das anziehe, was ich eigentlich nicht anziehen will.

Nachdem ich meine gut gehende Firma, in welcher ich 15 Jahre lang kleinste bis größte Kul-

turveranstaltungen produziert hatte, verkauft hatte, wollte ich nichts, aber gar rein nichts mehr mit Events zu tun haben. Wirklich überhaupt gar nichts mehr, da ich meinte, einfach definitiv und endgültig genug davon gehabt zu haben. Je mehr ich mich dagegen wehrte, entsprechende Aufträge auszuführen – also je mehr Energie ich hineinsteckte –, desto deutlicher zeigten sich für mich Angebote, wieder in diesem Bereich zu arbeiten. Bis ich innerlich kapitulierend akzeptierte, was sich mir zeigte, und knapp zwei Jahre lang einen fantastischen Job – notabene im Event-Bereich – ausüben durfte.

Unter "Initial-Akzeptanz" verstehe ich das **Akzeptieren von dem, was (auch immer) ist als das, was es (im Moment) ist**. Auch und insbesondere Bewertungen (positive wie negative) über mich und alles andere: Indem ich akzeptiere, dass ich mich abwerte oder überhöhe, indem ich akzeptiere, dass ich Angst habe, indem ich akzeptiere, dass ich nicht akzeptieren kann, be gebe ich mich auf eine andere Ebene. Ich lasse meine Glaubensstrukturen gewähren, anerkenne und erlaube sie, werde zum Beobachter und gleiche damit meine Werturteile aus.

Quellen der Inspiration

Neale Donald Walsch: "Gespräche mit Gott"-
Reihe (www.gespraechemitgott.org)

P'taah: "Botschaften des Lichts"

Don Miguel Ruiz: "Die Vier Versprechen" und
"Vollendung in Liebe"

Joe Vitale: "Die Gebrauchsanweisung für Ihr
Leben"

Wayne Dyer: "Ändere deine Gedanken"

Eckhart Tolle: "Eine neue Erde" und "Jetzt! Die
Kraft der Gegenwart"

Clemens Kuby: "Heilung, das Wunder in uns"

Mitch Albom: "Dienstags bei Morrie"

Anne Koark: "Insolvent und trotzdem
erfolgreich"

Daphne Rose Kingma: "The Future of Love" und
"The Ten Things to Do When Your Life Falls
Apart"

Debbie Ford: "The Right Questions"

Steven Harrison: "Nichts tun"

Ilchi Lee: "Twelve Enlightenments for Healing
Society"

Elisabeth Kübler-Ross: "Leben"

Drupka Rinpoche: "Tibetische Weisheiten"

Gangaji: "Der Diamant in deiner Tasche"

Dan Millman: "Die Rückkehr des friedvollen
Kriegers"

Marlies Holitzka/Klaus Holitzka: "Der
kosmische Wissensspeicher"

Daniel Ackermann: "Alles eine Frage von
Bewusstsein"

Byron Katie: "Lieben was ist"

Deepak Chopra: "Der Weg des Zauberers"

Osho: alles ...

Dieter Duhm: "Heilige Matrix"

Ram Dass: "Schrot für die Mühle"

Alan Lowen

Krishnamurti

Martin Luther King

Das Leben. Du.

2. Auflage

ISBN 978-1-4709-1202-4

© 2011 Edition.LEBENheute

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Andreas Bernhard Müller

www.lulu.com

Gedruckt in Deutschland

Dein Buch hat mir gezeigt, das ich mich immer hinten an gestellt habe, immer zurückgesteckt, immer alles hinuntergeschluckt habe. Ich liebe mich selbst, ich bin es mir wert, ich bin auch wertvoll. - Eleonore Z.

Es ist genau dieser Punkt, um den es wirklich geht und man kann es gar nicht genug verinnerlichen! - Barbara F.

Auch ich bin in einer Kirchengemeinde gross geworden, in der man das "wie dich selbst" unterschlagen hatte. Deshalb finde ich Ihr Buch sehr bereichernd und es hilft mir, genauso wie die Bücher von Neale Donald Walsch, endlich zu erfahren, wer ich wirklich bin. - Marion H.

Vor fast 30 Jahren, "als ich mich auf den Weg machte", war mir das Thema sehr deutlich geworden mit der Frage: Wie liebe ich mich denn selbst, was meinen die denn mit "Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst", wenn keiner weiß wie er/sie sich selbst lieben kann... das ist doch wohl ein verdrehter Satz? In all den Jahren sind mir viele Lektionen zu dem Thema begegnet. Mein Fazit: Es kann nur mit der Selbstliebe beginnen! Dieses Buch bringt es wirklich auf den Punkt. Unbedingt weiterempfehlen! - Regina W.

Nur so kann es funktionieren. Denn wenn ich mich selbst genug akzeptiere, kann ich den Anderen lassen, wie er ist. Dann hätte die "ich bin besser als du"-Mentalität ausgedient und es gäbe endlich Frieden und ein Miteinander statt ein Gegeneinander. Und man kann selbst was TUN und ist nicht Opfer. Man tut es für sich und gleichzeitig für das Umfeld. Meines Erachtens der einzige Weg. - Susanne T.