

Auf sich selbst achten - Sich selber achten

Was steckt dahinter, hinter diesen Aussagen?

Auf sich selbst achten - ja, sich selber achten. „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“, sagt die Bibel. „Pass auf dich auf“, sagen die Freunde beim Verabschieden. Und was tun wir davon? Auf die Aussage „Pass auf dich auf“ wird schnell mit einem „Aber immer!“ oder „Mach ich!“ geantwortet, um dann gleich wieder vergessen zu werden. „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“ wird hingegen eher ernst genommen, verkommt allerdings leicht zu einem heuchlerischen Getue, indem der Mensch sich abstrampelt Gutes zu tun - für den Nächsten. Immer wieder braucht er dabei seine Kraftreserven auf, kommt an seine seelischen und körperlichen Grenzen, reagiert leicht „über“ und „entlädt“ sich schnell an seinen „Lieben“, den eigentlichen Nächsten, die der Mensch so hat. Ein verwirrendes Wortspiel, nicht wahr?

Ich will damit zum Ausdruck bringen, dass in unserem Kulturkreis mehr und mehr verlernt wurde einen gesunden Egoismus zu leben, dafür vermehrt darauf geachtet Gutes zu tun. Sei es für die Umwelt, die Hungernden, die Missbrauchten oder die Schwachen. Verstehen Sie mich bitte richtig, diese Engagements sind wichtig und wertvoll. Nur bedauerlicherweise hat sich da ein „genetischer“ Fehler eingeschlichen.

Achtet der Mensch primär auf sein Ehrenamt oder die gute Tat am Nächsten, verdeckt seine eigene Psychohygiene. Denkt er jedoch erst an sich, wie es ihm gut täte, wird schnell ein Vorwurf von gesellschaftlicher Seite laut, und er plagt sich mit Schuldgefühlen. Wie nun soll man aber an sich selber denken und dabei den Nächsten nicht vergessen, wenn man damit so gar keine Erfahrung hat? Ich nenne Ihnen hier sechs Punkte, die Ihnen dabei helfen können.

1. Verbringen Sie mehr Zeit mit sich selbst
2. Seien Sie nett zu sich selbst
3. Sprechen Sie auch in Gedanken gut und liebevoll mit sich
4. Machen Sie sich selbst mal eine Freude (Was mögen Sie?)
5. Räumen Sie Ihr trautes Heim nur mal für sich selbst auf
6. Pflegen Sie sich:
 - Ihre Füße, die Sie schon so lange tragen
 - Ihren Rücken, der Sie schon so lange stützt
 - Ihre Hände, die Sie sensibel fühlen lassen
 - Ihre Augen, die Sie die Schönheiten dieser Welt sehen lassen

Machen Sie sich bewusst, dass Sie einzigartig und wunderbar sind. Weiter, dass Sie sich selbst überall mit hin nehmen. Sie können sich selbst nicht zu Hause lassen und später abholen, wenn Sie mit sich nicht mehr böse sind. Beginnen Sie schon heute mit der Gewissheit zu leben, dass Sie sich noch Ihr ganzes Leben um sich haben werden. Seien Sie also lieber nett zu sich selbst, denn Sie werden sich begleiten, egal wohin Sie der Weg führt. Sie tun also gut daran, auf sich selbst zu achten, als seien Sie das Kostbarste, was Sie auf dieser Welt besitzen – sich selbst.

Anja Bielenberg, Psychologische Beraterin

Bei Fragen oder Anmerkungen zu diesem Thema wenden Sie sich bitte an die Redaktion oder per E-Mail oder Brief direkt an mich: Anja Bielenberg, Sagkuhle 4, 24361 Haby, E-Mail: A_Bielenberg@gmx.de