

SELBSTACHTUNG – DER ERNSTFALL DER NÄCHSTENLIEBE

Newsletter von Günter W. Remmert
Lösungen in Beziehungen und Beruf



Foto: Wilfried Beege, www.beege.de

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als Leserin oder Leser eines neuen Newsletters.

Menschliche Lösungen beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind folgende Anregungen gedacht:

DER ERNSTFALL DER NÄCHSTENLIEBE	2
GRÖßERE SELBSTACHTUNG	3
PERSÖNLICHE RECHTE	4
SELBSTACHTUNG IN ZITATEN	5



Gefallen Ihnen diese Seiten? Wären sie auch etwas für Ihre Freunde?
Dann empfehlen Sie den Newsletter doch weiter!
Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen?
Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.
Freundliche Grüße aus dem Hunsrück

Günter W. Remmert

Günter W. Remmert
guenter@wachstums-impulse.de
www.facebook.com/guenter.remmert

Ein Mönch sagte zu Nasrudin:

*„Ich bin innerlich so frei und losgelöst,
dass ich nie an mich selbst denke, nur an andere.“*

Nasrudin antwortete:

*„Und ich bin einfach objektiv.
Ich kann mich betrachten, als wäre ich eine andere Person.
Daher kann ich es mir auch leisten, an mich selbst zu denken.“*

Idries Shah, Die fabelhaften Heldentaten des weisen Narren Mulla Nasrudin

DER ERNSTFALL DER NÄCHSTENLIEBE

Mit keinem Menschen bin ich so lange und so intensiv zusammen wie mit mir selbst.

Niemand leidet so sehr darunter, wenn ich ihn schlecht behandle, als ich selbst.

Niemand ist mir so sehr ausgeliefert wie ich mir selber.

Keiner ist mir so nah wie ich mir selber.

Keiner spürt so schnell und unmittelbar die Wirkungen einer schlechten oder guten Behandlung, einer schlechten oder guten Gewohnheit wie ich selber.

Wenn all dies wahr ist – und wer wollte es bezweifeln? – dann ist die Beziehung zu sich selber der Ernstfall der Nächstenliebe. Sich selbst der Nächste sein, das ist eine schlichte Tatsache: eine Beziehung, die ich nicht leugnen kann.

Dass ich mir selbst der Nächste bin, ist Schicksal.

Wie ich jedoch mir selbst der Nächste bin, das ist der Bereich meiner Wahl, mein Gestaltungsspielraum.

Wenn die Beziehung zu mir selber glückt, dann hat sie die Kraft, auf alles andere auszustrahlen: Ich lebe nicht im Zwiespalt, nicht in einem dauernden Kampf mit mir, nicht in Minderwertigkeitsgefühlen, noch in Selbstüberschätzung, sondern ich bin mit mir im Reinen.

Selbst wenn ich mich für die eine oder andere Mutlosigkeit, Bequemlichkeit, Unwahrheit oder was auch immer schäme, sie mir vorwerfe oder bedaure – die Grundtönung meiner Beziehung zu mir selber ist Jasagen, Einverständnis und Selbst-Annahme.

Ich bin okay trotz allem, was im Einzelnen betrachtet (noch) nicht okay ist.

Ich nehme mich an, so wie ich bin, auch als eine keineswegs bereits abgeschlossene Aufgabe.

Selbstachtung schließt also Selbstkritik nicht aus, sondern im Gegenteil ein. Sie anerkennt, dass ich noch nicht fertig, noch in Entwicklung bin. Das ganze Universum entwickelt sich noch. Wie sollte ich da eine Ausnahme bilden? Ich habe die Chance, Neues dazu zu lernen und Altes gründlich zu verlernen. Ich habe das Recht darauf, an meiner Form zu arbeiten. Meine sog. „Fehler“ sind also Gelegenheiten, mein Entwicklungspotential zu achten und mich und andere mit einer besseren Form zu überraschen.

Auf keinen Menschen habe ich einen solch großen Einfluss wie auf mich selbst.

In Bezug auf mich selber sitze ich ständig an der Quelle.

Jeder Augenblick ist eine neue Chance, gut zu mir selbst zu sein.

GRÖßERE SELBSTACHTUNG

ANZEICHEN GERINGERER	oder	GRÖßERER SELBSTACHTUNG
		
Hehre, hohe Ideale		Realistische, verwirklichtbare, lebende Werte
Starke innere Antreiber		Gute Disziplin, weder Unter- noch Überforderung
Schwarz-Weiß-Malerei		Achten auf Zwischentöne
Absolutheitsdenken, Prinzipienreiterei		Balance von Prinzipien und Werten
Fremdbestimmt		Selbstbestimmt
Anfällig für Stress		Zunehmende Gelassenheit
Sich mit den Augen anderer ansehen		Sich ein eigenes Urteil erlauben
Antrieb erfolgt durch äußere Reize		Antrieb erfolgt von innen, aus mir selber
Kollektives Gewissen (was „man“ tut oder lässt)		Persönliches Gewissen
Ständige Selbstkontrolle und Kritik		Wertschätzung, Verständnis und Einfühlung
Selbstverurteilung		Desinteresse am Richten
Selbstverletzendes Verhalten		Sich schützen, für eigene Bedürfnisse eintreten
Handeln aus schlechtem Gewissen		Handeln aus eigener Überzeugung
Sich selbst ausbeuten		Sich wie einen guten Freund behandeln
Automatisches, reflexhaftes Reagieren		Nutzen von Verhaltensalternativen
Versagensängste		Realistische Umsicht und Zuversicht
Innerer Druck		Bewusstsein eigener Souveränität und Freiheit
Selbstvorwürfe		In Barmherzigkeit einen Schlussstrich ziehen
Schuld und Scham		Anerkennung der Ausgleichsverpflichtung
Minderwertigkeitsgefühle		Bewusstsein eigener Begrenztheit und Würde
Gefühl des Ausgeliefert-Seins		Gefühl des Gefordert-Seins
Fixiert auf Klagen und Kritik		Ergebnis- und lösungsorientiert

PERSÖNLICHE RECHTE

1. *Du hast das Recht zu genießen, dass du lebendig bist.
Die Welt ist reicher, weil du da bist.*
2. *Du hast das Recht, die Bedürfnisse und Wünsche anderer Menschen ebenso wertzuschätzen wie deine eigenen.*
3. *Du hast das Recht zu lieben und geliebt zu werden.
Deine Liebe darf auch Arbeit machen und deine Arbeit kannst du mit Liebe tun.*
4. *Du hast das Recht, Freundschaft zu leben.
Du bereicherst das Leben anderer wie auch du bereichert wirst.*
5. *Du hast das Recht, Nein oder Ja zu sagen und die Konsequenzen zu erleben.
Dafür muss du dich weder entschuldigen noch rechtfertigen.*
6. *Du hast das Recht, unterwegs zu sein und dazu zu lernen. Du darfst anderen die Gelegenheit geben, eine bessere Version deiner selbst kennen zu lernen.*
7. *Du hast das Recht, andere um etwas zu bitten.
Den Gebetenen ehrt es, wenn er hilfreich sein kann.*
8. *Du hast das Recht, dort zu sein, wo du entweder etwas genießt, etwas lernst oder etwas beiträgst.*
9. *Du hast das Recht, dazu zu gehören.
Du trägst etwas zu einem größeren Ganzen bei.*
10. *Du hast das Recht auf deine Gefühle und ihren Ausdruck.
Sie zeigen dir deutlich deine Bedürfnisse.*
11. *Du hast das Recht, dich vor schädlichen Einflüssen zu schützen.*
12. *Du hast das Recht auf Stille.
Wie kannst du sonst deiner leisen inneren Stimme folgen?*
13. *Du hast das Recht, nicht auf viele Fragen eine Antwort zu wissen.*
14. *Du hast das Recht, dich eines Urteils zu enthalten.*
15. *Du bist nicht verpflichtet, dem Glauben zu schenken, was du denkst.*
16. *Du hast das Recht, das, was gut tut und erfolgreich ist, beizubehalten.*
17. *Du hast das Recht, Neues auszuprobieren.
Du kannst herausfinden, ob es gute Wirkungen hat.*
18. *Du hast das Recht, etwas zu schaffen, was es vorher noch nicht gab.*
19. *Du hast das Recht so zu handeln, dass sich deine Wahlmöglichkeiten erweitern.*
20. *Du hast das Recht, neu anzufangen.
Neu anfangen kannst du in jedem Augenblick.*

(Mit Dank an Virginia Satir, Viktor Frankl, Heinz von Foerster, Marshall Rosenberg, Matthias Varga von Kibéd und viele, viele andere ...)

SELBSTACHTUNG IN ZITATEN

Kristiane Allert-Wybranietz (*1955, deutsche Schriftstellerin):

Du bist nicht perfekt, aber du bist perfekt du selbst.

Das macht dich so liebenswert und wertvoll für mich.

Francis Bacon (1561-1626, englischer Philosoph und Staatsmann):

Die Achtung vor deinem eigenen Selbst ist nächst der Religion der stärkste Damm gegen alle Laster.

Fjodor Michailowitsch Dostojewski (1821-1881, russischer Schriftsteller):

Wenn du willst, dass man dich achte, so achte vor allem dich selbst;

nur dadurch, nur durch Selbstachtung, zwingst du auch andere, dich zu achten.

Mahatma Gandhi (1869-1948, indischer Rechtsanwalt und Pazifist):

Nationen sind groß geworden, indem sie Schritt für Schritt ihre Selbstachtung steigerten.

Selbstachtung bedeutet nicht Eitelkeit oder Überheblichkeit: Selbstachtung ist jene Geistesverfassung, die nicht gewillt ist, aus Furcht oder Trägheit auf Rechte zu verzichten, die einem zustehen.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832, deutscher Naturforscher, Minister und Dichter):

Alle Geschenke, alle Gefälligkeiten der Welt ersetzen nicht einen Augenblick Vergnügen an sich selbst.

Rabbi Hillel (um 110 v. Chr. - 9 n. Chr., jüdischer Rabbiner):

*Wenn **ich** nicht für mich bin, wer ist es dann?*

*Wenn ich **nur für mich** bin, was bin ich dann?*

Wenn nicht jetzt, wann dann?

Karl Kraus (1874-1936, österreichischer Schriftsteller und Publizist):

Mach' dich nicht so klein. So groß bist du gar nicht.

Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900, deutscher Philologe und Philosoph):

Wirf das Missvergnügen über dein Wesen ab! Verzeihe dir dein eigenes Ich!

Nam June Paik (1932-2006, US-amerikanischer Begründer der Video- und Medienkunst):

When too perfect - lieber Gott böse.

Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827, Schweizer Pädagoge):

So wie der Mensch sich selber hochachtet, achtet er seine Natur in jedem anderen Menschen hoch.

Selbstachtung ist also das wahre Mittel, das Menschengeschlecht zu vereinigen.

Albert Schweitzer (1875-1965, elsässischer Arzt, evangelischer Theologe und Pazifist):

Das große Geheimnis des Erfolges ist:

Man muss durch das Leben schreiten als ein Mensch, der sich nicht benutzen und verbrauchen lässt.

Samuel Smiles (1812-1904, schottischer Arzt, Schriftsteller und Sozialreformer):

Achten die Menschen sich selbst, so achten sie gewöhnlich auch die fremde Persönlichkeit.

Matthias Varga von Kibéd (*1950, Prof. Dr., deutscher Logiker und systemischer Lehrer):

Nicht an sich zu arbeiten heißt, den anderen keine Gelegenheit zu geben, eine bessere Version von uns kennen zu lernen - und das wäre bedauerlich.