

Als ich mich zu lieben begann ...

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden,
dass Selbstvertrauen dadurch entsteht,
dass ich auch Ja sagen kann zu meinen Fehlern und Schwächen.
Ich muss nicht perfekt sein, und das ist auch gut so.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich erkannt,
dass Schmerz und Leid zum Leben dazugehören.
Ich habe aufgehört, daran zu zerbrechen,
und ich habe begonnen, meinem Leben mehr Tiefe zu geben.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört,
mich von meiner Vergangenheit herunterziehen zu lassen.
Ich akzeptiere das, was nicht mehr zu ändern ist.
So kann ich unbelastet in der Gegenwart leben,
und ich kann unbeschwert nach vorne schauen
und die Zukunft gestalten.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört,
ein schlechtes Gewissen zu bekommen,
wenn ich mir Zeiten der Ruhe und Erholung gönnt habe.
Ich weiß jetzt,
dass diese Zeiten Balsam für meine Seele sind.
Und außerdem:
Wer selbst nicht genießen kann, wird ungenießbar.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was schädlich für mich war:
von bestimmten Menschen, Dingen, Speisen und Situationen.
Und plötzlich verschwand der Grauschleier,
und mein Leben bekam wieder Farbe.



Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, nur um mich selbst zu kreisen.
Ich bekam wieder einen Blick für die Sorgen der anderen.
Und ich erkannte:
Je zufriedener ich selbst bin,
desto leichter kann ich andere aufrichten.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
gelang es mir wieder, zum Himmel aufzuschauen.
Ich fand Worte des Dankes und des Lobes.
Und ich wusste:
Gott meint es so unendlich gut mit uns Menschen.
Es ist ganz in seinem Sinne,
dass wir uns selbst zu lieben beginnen.