

Rituale der Selbstliebe

Die Basis der Liebe für andere ist die Liebe zu uns selbst. Deshalb ist es wichtig, achtsam und mitfühlend für sich selbst zu sorgen. Diese 9 Rituale der Selbstliebe unterstützen dich darin, deine Kraftquellen im Alltag immer wieder aufzufüllen und so zu mehr Gelassenheit, Zuversicht und Lebensfreude zu finden.

Text: Christa Spannbauer | Fotos: photocase

Jeder Tag ist ein guter Tag!

Heute ist der erste Tag der verbleibenden Zeit deines Lebens. Und er wird ganz sicher zu einem besseren Tag, wenn du ihn bereits morgens wohlgestimmt willkommen heißt. Nimm doch gleich nach dem Aufwachen mit deinem Körper Kontakt auf, indem du dich ausgiebig dehnt und räkelst. Vielleicht möchtest du dich mit einem positiven Gedanken einstimmen. Manche Menschen legen sich hierfür ein Buch mit aufbauenden Zitaten ans Bett. Vielleicht startest du auch mit einigen Yoga-Übungen oder einer kurzen Meditation, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. Lass hierfür die Worte des Sufi-Mystikers Mevlana Rumi auf dich wirken:

**Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben –
das Leben allen Lebens.**

**In seinem kurzen Ablauf liegt alle seine
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,
die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat,
die Herrlichkeit der Kraft.**

**„Welcher Tag ist heute?“, fragt Pu der Bär.
„Heute ist heute“, antwortet Ferkel. „Oh, das
freut mich aber“, sagt Pu der Bär, „denn heute
ist mein Lieblingstag.“**

Guten Morgen, du Schöne!

Wieso machst du dir nicht mal wieder selbst eine Liebeserklärung? Und rufst dir beim morgendlichen Blick in den Spiegel ein freudiges „Guten Morgen, du Schöne!“ zu? Was für ein alberner Vorschlag, denkst du jetzt vielleicht. Tue es trotzdem. Denn du wirst feststellen, dass es sich bei diesem scheinbar albernen Vorschlag um eine wirkungsvolle Übung handelt. Meist blicken wir doch nur deshalb in den Spiegel, um nach Mängeln Ausschau zu halten und nach

dem zu forschen, was wir verbessern könnten: Wir bürsten die Haare, ziehen den Lippenstift nach, legen die straffende Tagescreme auf. Diese Übung hingegen zielt darauf ab, das Liebenswerte und Schöne an uns zu entdecken. Blicke daher beim nächsten Blick in den Spiegel nicht gleich wieder kritisch auf die Falten um die Augen, sondern schau dir tief in die Augen. Lächle dir freundlich zu. Und mache dir selbst eine Liebeserklärung. Wenn du dies jeden Tag tust, wirst du bald schon feststellen, dass sich dein Selbstbild verändert, dass du freundlicher und fürsorglicher wirst und dich zunehmend liebenswerter findest.

What a wonderful world!

Unsere Stimmung hängt ganz entscheidend davon ab, worauf wir fokussieren, was wir in unser Blickfeld nehmen und wie wir unsere Umgebung interpretieren. Wie wäre es also, wenn du bei deinem nächsten Stadtbummel oder Parkspaziergang mal ganz bewusst auf all die schönen Dinge und liebenswerten Menschen blicken würdest, die deinen Weg säumen? Erfreue dich am Glück der Liebespaare, der Lebenserfahrung in den Gesichtern alter Menschen, der ausgelassenen Lebensfreude der Kinder. Mit welcher Schönheit überrascht dich die Natur? Nimm die Kraft der Bäume und der ersten zarten Blumen des Frühlings wahr. Blicke in den weiten Himmel und spüre die Wärme der Sonnenstrahlen im Gesicht. Und erfreue dich ausgiebig an der Schönheit dieser Welt!

**„Sich selbst zu lieben, ist der Anfang
einer lebenslangen Leidenschaft.“**

Oscar Wilde

Ein Rendezvous mit mir selbst

Wir nehmen uns oft nicht wichtig genug. Dabei sind wir wichtig. Sehr wichtig sogar! Wir selbst sind der einzige Mensch auf der ganzen Welt, mit dem wir unser gesamtes Leben verbringen. Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute. Vom ersten Atemzug bis zum letzten. Was also spricht dagegen, sich die Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, die wir verdient haben? Und weshalb verabredest du dich nicht gleich heute zu einem Rendezvous mit dir selbst? Frage dich: Was würde ich gerne tun, wenn mich jemand galant

ausführen würde? Was habe ich immer wieder aufgeschoben, weil ich keine Zeit dafür fand? Jetzt bist du an der Reihe! Diese Zeit ist ganz allein für dich reserviert! Erfülle dir einen Herzenswunsch. Wohin soll es gehen? In den türkischen Hamam, die neue Kunstausstellung, das klassische Konzert, auf den Flohmarkt, in die Shopping-Mall oder in die stille Natur? Tue etwas Aufregendes, Betörendes, Einzigartiges. Heute bist du die wichtigste Person. Verwöhne dich!

Eine Atempause im Alltag

Gönne dir öfters mal eine Atempause. Denn nichts bringt dich wirksamer und zuverlässiger zur Ruhe als einige bewusste Atemzüge. Und das Gute daran ist: Du trägst das dafür benötigte Werkzeug immer bei dir. Gerade an den Stoppstellen im Alltag, die uns normalerweise mit Ungeduld erfüllen, kannst du dir mit deinem Atem etwas Gutes tun. Nutze die Wartezeiten an der roten Ampel oder in der Supermarktschlange, um aufzuschauen und einige Male bewusst ein- und auszuatmen. Anstatt in der U-Bahn oder im Wartezimmer des Arztes gelangweilt mit dem Handy herumzuspielen, könntest du dich für eine kleine Atemmeditation entschließen. Atme hierfür einige Male ganz bewusst und ruhig ein und aus. Der Atem ist dein verlässlicher Begleiter durchs Leben. Wenn du ihn zum Freund machst, steht er dir in hektischen und stressigen Zeiten beruhigend zur Seite.

Die Sorgen ziehen lassen

Diese kleine Imaginationsübung stammt aus dem Buddhismus und unterstützt dich darin, belastende Gedanken und Sorgen, die sich unheilvoll über deinem Kopf zusammenbrauen, ziehen zu lassen. Stelle dir vor, du liegst an einem warmen und sonnigen Sommertag auf einer duftenden Wiese. Über dir ziehen bauschige Wolken über den blauen Himmel. Nutze die Wolken als Transportmittel für deine Sorgen. Sobald ein Sorgengeselle auftaucht, setze ihn sanft auf eine der vorüberziehenden Wolken und blicke ihm nach, wie er am Horizont verschwindet. Wenn ein nächster auftaucht, tue mit diesem das Gleiche. Und mit dem nächsten ebenso. Bald schon wirst du dich um vieles leichter fühlen. Denn all deine Sorgengesellen, die deinen Kopf beschwerten, ziehen friedlich dem Horizont entgegen.

**„Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.“**

Teresa von Avila

Verwöhnzeit für den Körper

Wie geht es deinem Körper gerade? Wie fühlt er sich an? Und was würde ihm jetzt gut tun? Indem du dich im Laufe des Tages immer wieder mal interessiert deinem Körper zuwendest, entwickelst du ein Gespür für dessen Bedürfnisse, die im geschäftigen Alltag sonst allzu oft untergehen. Tue deinem Körper Gutes, indem du ihn mit viel frischer Luft, gesundem Essen, ausreichend Schlaf und vitalisierender Bewegung versorgst. Gönne ihm mal wieder etwas Besonderes: ein Sonntag in der Sauna, eine Ganzkörpermassage, ein Sonnenbad am Strand ... Hülle deinen Körper mit Wärme ein, bis du dich ganz wohlig und behaglich fühlst. Oft sind unsere Muskeln verhärtet und verspannt. Dann ist Weichheit und Sanftheit sich selbst gegenüber angesagt. Schüttele Verkrampfungen aus. Lockere dich. Dehne deinen Körper mit sanften Yoga- oder Gymnastikübungen. Und danke ihm dafür, dass er dich so zuverlässig durch das Leben trägt.

Ein Fest der Düfte

Da unser Geruchssinn auf das Engste mit unseren Gefühlen verbunden ist, kannst du Düfte gezielt einsetzen, um deine Stimmung aufzuhellen. So wirkt, um nur einige Beispiele zu nennen, Orangenduft angstlösend, Lavendel beruhigend, Rosmarin und Grapefruit anregend. Gebe einige Tropfen Öl in das Wasser einer Duftlampe, zünde das Teelicht darunter an – und schon breitet sich Wohlbefinden in deinen Räumen aus.

Du kannst die Wirkung auch noch körperlich intensivieren, indem du nach einem anstrengenden Tag ein Vollbad mit Aroma-Badezusätzen verwendest. Einige Tropfen Melisse-Öl, vermengt in einer Schale mit Honig oder Sahne, können wahre Wunder an Entspannung

Fotos: photocase

bewirken. Zur Aufhellung deiner Stimmung kannst du Bergamotteöl verwenden. Wenn du körperliche Verspannungen lösen möchtest, greife zu Wacholderöl, und wenn du deinem Herzen etwas Gutes tun willst, nimm ein behagliches Bad in Rosenextrakt. So kannst du den Tag behaglich und wärmend ausklingen lassen.

Ein Ort der Geborgenheit

Einen Ort zu haben, an dem wir uns behütet und geschützt fühlen, trägt ganz entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei. Als Kinder bauten wir uns eine Höhle aus Decken, um uns in deren Schutz zurückzuziehen. Sicherlich hast du heute in deinem Zuhause einen Rückzugsort, an dem du dich geborgen weißt. Vielleicht ist es dein Sofa, auf das du dich nach einem anstrengenden Arbeitstag zurückziehst, eingehüllt in eine kuschelige Decke, eine heiße Kanne Tee vor dir, ein gutes Buch zur Hand, die schnurrende Katze auf dem Schoß. Vielleicht auch machst du es dir mit deinem Partner gemeinsam auf dem Sofa gemütlich und ihr lest euch gegenseitig etwas vor. Das erinnert uns an die Gute-Nacht-Geschichten unserer Eltern, bei denen wir uns so einzigartig geborgen fühlten. Vielleicht lädst du deine Freunde zu dir nach Hause ein, kochst, lachst und singst mit ihnen und erweiterst den Kreis der Geborgenheit um dich herum.



Christa Spannbauer lebt als Autorin und Seminarleiterin in Berlin. In ihren Vorträgen und Seminaren widmet sie sich der Frage, wie ein gutes Leben gelingt und weshalb Selbstfürsorge hierfür so wichtig ist. In ihrem neuen Buch „31 Wege, um das Glück zu finden“ zeigt sie auf, wie wir zu mehr Zuversicht und Lebensfreude finden.

.....
www.christa-spannbauer.de