

## In Liebe und Selbstliebe erblühen

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer  
wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus,  
aber heute weiß ich: Das ist **SELBSTLIEBE**

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu  
sorgen.

Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,  
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es **BEWUSSTHEIT**

aus dem bekannten Gedicht von Charlie Chaplin



Gerade hatte ich ein Gespräch mit einer sehr angespannten und verzweifelten Klientin namens Jasmin. Sie ist mit einem jüngeren Mann aus einer muslimischen Kultur verheiratet. Er hat in seinem Heimatland alles aufgegeben, um aus Liebe zu ihr hierher zu kommen. Wie so oft, begannen hier nach kurzer Zeit grosse Probleme die Liebe zu überschatten. Es ist für ihn sehr schwierig in der Schweiz, da er die Sprache nicht versteht, lange Zeit keinen Job hatte, seine geliebte Familie weit weg ist und er sich hier nur Jasmin zugehörig fühlt. Sie fühlt sich für alles verantwortlich, erledigt sehr viel für ihn, ist für alles zuständig (Einkommen, Kontakt zu Behörden, sein Wohlbefinden) usw., um nur einiges zu nennen und sie hat riesige Angst, dass er sich einer anderen Frau zuwenden könnte, da er sich immer mehr von ihr zurückzieht. Deshalb versucht sie seine Aktivitäten zu kontrollieren und ihn mit ihrer Fürsorge an sich zu binden, was für beide viel Leiden verursacht.

Was ist mit der grossen Liebe geschehen? Warum sind wir so schnell im Mangel gefangen und meinen, wir müssten unsere Liebsten möglichst gut festhalten? Vielleicht weil wir Liebe mit Anhaftung verwechseln? Die Anhaftung maskiert sich gern als Liebe. Sie sagt: „Ich werde dich immer lieben, wenn du mir gibst, was ich brauche.“ Die Liebe ist fokussiert auf Grosszügigkeit und das Wohl des anderen; die Anhaftung ist besessen davon, dass unsere Bedürfnisse gestillt werden. **Die Liebe ist Ausdruck unseres tiefsten Wesens, die Anhaftung ist Ausdruck der Persönlichkeit, die sich angstvoll festklammert und ein bestimmtes Endergebnis anstrebt.** Weshalb mir das so bewusst ist? Das kenne ich aus eigenem, langem und verzweifellem Leiden sehr gut und erlebe es fast täglich in meiner Praxis mit Menschen wie Jasmin.

Im Schrecken meines eigenen Leidens hatte ich immer gehofft, eines Tages möge jemand kommen, um mich zu retten. Oder noch besser: Er würde zurückkommen und mich retten. Ich hatte geglaubt, ich wäre gerettet, wenn jemand mich wirklich lieben würde. Dabei war es genau

umgekehrt: Die Rettung begann, als die Liebe durch mich hindurch zu mir selbst und zu anderen floss. **Ich fühle die Liebe hauptsächlich durch die Zuwendung, die von mir ausgeht und nicht durch die, die mir von anderen geschenkt wird.** In mir entdeckte ich eine Liebe, die ich als weit, essentiell, unbeschränkt und unabhängig von aussen als Seinszustand erlebe. Indem ich stressvolle Gedanken, die leider wie von selbst immer wieder auftauchen, mit The Work hinterfrage und auflöse, kann diese Liebe ohne Bedingungen und Eingrenzungen immer mehr Raum in mir und meinem Leben einnehmen – und es ist ein Weg, der immer breiter wird und leichter begehbar ist.

Die Intensivtage „In Liebe und Selbstliebe erblühen“ vom 6. bis 11. Oktober 2019 im Waldhaus Lützelflüh bieten die Gelegenheit, das Leben in diesem Sinne konstruktiv und nachhaltig zu verändern.

Unser langjähriger Freund **Colin Tipping, der Begründer der radikalen Vergebung, ist am 28. Juni 2019 mit 77 Jahren in die geistige Welt übergegangen.** Nachdem er 2015 an Darmkrebs erkrankt war, hat er seine Erfahrungen ehrlich und ungeschminkt mit der Welt geteilt. Er ging den Weg des tiefen Einverstandenseins mit dem was ist, bis zum Ende mit beeindruckendem Humor und Gelassenheit. Seinen Übergang hat er mit seiner Frau JoAnn und Freunden sehr gut vorbereitet. Mit ihm verlieren wir nicht nur einen Freund sondern auch jemanden, der uns viel gelehrt und uns immer wieder neu inspiriert hat. **Danke Colin für deine Liebe und dein Leben im Einsatz für eine bessere Welt!**



**Video: ColinTippings berührende Abschiedsbotschaft.**

**Das Appenzeller Forum alsam ist Gastgeber für The Work!**

Vom 25.-27. Oktober bietet das Festiv von alsam die Gelegenheit, The Work kennen zu lernen und zu erforschen. Margrit Hardegger und Colette Grünbaum bieten zusammen mit einem Team erfahrener Coachs mit Vorträgen und Übungen einen Rahmen, in dem die Anwesenden die Wirkung von «The Work» persönlich erleben können. Am Samstag Nachmittag finden zudem drei verschiedene Workshops statt. Infos zu Anlass und Tickets findest du [hier!](#)

Herzlich

Margrit Hardegger