



RENATE DAIMLER, geb. 1949, ist Systemische Beraterin, Lehrtrainerin für Persönlichkeitsentwicklung, zertifizierter Outdoor-Guide und Autorin. Sie hat zahlreiche Bücher zu den Themen Beziehung, Frauen und Lust, Systemische Arbeit und Gesundheit verfasst. Und sie macht selbst immer wieder die Erfahrung, dass das gute Leben ein Prozess ist. Renate Daimler lebt mit ihrer Familie bei Wien.

Außerdem von Renate Daimler lieferbar:

*Basics der Systemischen Strukturaufstellungen.  
Eine Anleitung für Einsteiger und Fortgeschrittene*

*Wir wilden weisen Frauen.  
Von der Kunst des Älterwerdens*

Besuchen Sie uns auf [www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)  
und Facebook.

Renate Daimler

# Aus Liebe zu mir

DAS BUCH DER SELBSTERLAUBNIS

Mit einem Vorwort  
von Patrizia Collard

 **PENGUIN** VERLAG

Die Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
*Das Buch der Selbsterlaubnis. Aus Liebe zu mir*  
bei Kösel-Verlag, München.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.




Verlagsgruppe Random House FSC® N001967







PENGUIN und das Penguin Logo sind Markenzeichen  
von Penguin Books Limited und werden  
hier unter Lizenz benutzt.







1. Auflage 2019  
Copyright © 2017 by Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Umschlag: Favoritbüro  
Umschlagmotiv: © Steve Collender/shutterstock  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-328-10425-4  
www.penguin-verlag.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



# Inhalt

Vorwort	7
Vorwort Patrizia Collard	10
<b>Im Raum der Veränderung</b>	<b>13</b>
 Die Geschichte vom Camper 1	15
Ich bin das Projekt	18
Aus Liebe zu mir	22
Die Erlaubnis zum guten Leben als Hindernislauf	27
 Die Geschichte vom Camper 2	31
Bin ich authentisch?	34
Was verbiete ich mir?	37
Erlaubnis in kleinen Schritten	41
Über die Schwelle treten	46
Die Bewertungsmaschine in meinem Kopf	53
<b>Was die Hirnforschung sagt</b>	<b>57</b>
 Die Geschichte vom Camper 3	59
Erlaubnis im Kopf	61
 Die Geschichte vom Camper 4	68
Muster im Kopf	72
Gesundheit im Kopf	101

<b>Erlaubnispotenziale und Hindernisse</b>	117
 Die Geschichte vom Camper 5	119
Frau-Sein, Mann-Sein	123
 Die Geschichte vom Camper 6	132
Die Eltern	135
Die Partnerschaft	141
Die Kinder	149
 Die Geschichte vom Camper 7	154
Das Alter	156
<b>Die Ressourcen</b>	163
 Die Geschichte vom Camper 8	165
Das magische Dreieck	168
Der Mut und das Scheitern	174
Die Dankbarkeit	179
 Die Geschichte vom Camper 9	182
Die Achtsamkeit	186
Die Stille und die Intuition	191
Die Freude	198
Die Fügung	200
Der Tod als Ratgeber für ein gutes Leben	204
Der Glaube an etwas Größeres	209
 Die Geschichte vom Camper 10	214
Nachwort	
oder: Die Reise ist nie zu Ende	217
Dank	221
Quellennachweis	223



## Vorwort

Wir erlauben uns viel mehr als alle Generationen vor uns. Wir sind freier, mobiler und selbstbestimmter. Doch sind wir das wirklich? Leben wir tatsächlich die beste Version von uns und schöpfen wir unser ganzes Potenzial aus? Oder folgen wir unbewusst noch immer alten Mustern, die uns mitgegeben wurden?

Erlaubt ist für ein Kind, was seine Eltern gutheißen. Und weil wir kein anderes Ziel haben, als geliebt zu werden, bemühen wir uns, ihren Anforderungen zu entsprechen. Wir sind stark und unabhängig, obwohl wir uns nach Versorgung sehnen, wir sind lustig, obwohl wir in unserem Inneren traurig sind, wir sind leise, obwohl wir gern laut und lebendig wären, wir sind besonders fleißig, weil wir durch Leistung Liebe bekommen.

Wer kennt sie nicht, diese Sätze, die uns so hartnäckig begleiten: »Nur die Starken kommen durch!« – »Der frühe Vogel fängt den Wurm!« – »Ohne Fleiß kein Preis!« – »Wer nicht hören will, muss fühlen!« – »Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen!« – »Sei doch vernünftig!« – »Bescheidenheit ist eine Zier ...« Was wir als Kinder lernen, nehmen wir als Verhaltensmuster mit, sie wurden uns im wahrsten Sinn des Wortes in unser Gehirn »eingepägt«.

Wie wir mit diesen erlernten Mustern umgehen, können wir selbst bestimmen und die Entscheidung, welche davon unser Potenzial stärken und welche uns behindern, treffen wir selbst.

Doch dazu müssen wir zuerst unsere Gewohnheiten beobachten und unsere automatisierten Handlungen hinterfragen. Spätestens dann, wenn wir merken, dass wir uns in unserem Korsett der äußeren und inneren Gebote und Verbote nicht mehr wohlfühlen. Spätestens dann, wenn wir merken, dass unsere Lebensfreude von unseren eigenen Ansprüchen erdrückt wird.

Dieses Buch ist ein Aufruf zur Revolte. Raus aus den verkrusteten Bahnen und hinein in ein selbstbestimmtes Sein, in dem das zählt, was uns wirklich zufrieden macht.

Das klingt einfach und ist es doch nicht. Unsere Gehirnbahnen, in denen wir wie auf einer Computerfestplatte alle Gewohnheiten seit unserer Kindheit gespeichert haben, lassen sich nicht so leicht von ihren vertrauten Wegen abbringen. Und selbst wenn wir es doch schaffen, was werden dann die anderen sagen? Denn natürlich wollen wir geliebt werden. Nicht nur von uns selbst – und das ist schon schwer genug –, sondern auch von denen, die uns wichtig sind.

Die besorgten Fragen: »Und was wird mein Mann, was wird meine Frau, sagen?«, »Wie werden meine Eltern reagieren?«, »Was werden meine Kinder darüber denken?«, »Was werden die Nachbarn sagen?«, stellen sich meistens, wenn wir zu neuen Ufern aufbrechen wollen. Es wird immer jemanden geben, von dem wir vermuten, dass er oder sie uns ein Stoppschild vor die Nase hält.

Und hier fordert uns das Leben ein Kunststück ab. Denn wenn wir weiter auf der bequemen, breiten Straße der eigenen Beschränkung spazieren gehen, weil es einfacher ist, dann wird das mit der Zeit ein Verrat an uns selbst. Wenn wir uns weiter von unseren erlernten Kindheitsmustern und anderen Menschen bestimmen lassen, dann führen wir ein Leben, das uns verordnet wurde, und nicht unser eigenes.



Das Forschungsprojekt, zu dem ich Sie einladen möchte, führt uns in die Tiefe und die Hintergründe unserer Erlaubnismuster. Die Geschichten, die ich Ihnen dazu erzähle, habe ich so erlebt oder von anderen Menschen erfahren. Sie handeln alle vom Hineinwachsen und Ringen um ein authentisches Sein. An diesem Ringen führt kein Weg vorbei, wenn Sie es ernst mit sich meinen, denn das Leben ist keine Generalprobe.

Dieses Buch trägt den Untertitel: »Das Buch der Erlaubnis«, weil Selbstliebe immer mit Erlaubnis zu tun hat.



## Vorwort von Patrizia Collard

Dieses wunderbare Geschenk ist – im wahrsten Sinne des Wortes, für mich wie auch für Sie, die Sie dieses Buch noch lesen werden – wie eine kleine Schatzkiste, die förmlich mit guten Ideen, herzerwärmenden Geschichten, hilfreichen Ratschlägen und Tipps überquillt, wenn man sie erst einmal öffnet.

Für Menschen, die bisher hauptsächlich Regeln und Vorschriften gefolgt sind und die sich gleich egoistisch oder schuldig fühlten, wenn sie sich einmal aus Selbstmitgefühl etwas gegönnt haben, ist dieses Buch ein Muss. Ja, das klingt vielleicht ein wenig protzig, aber bitte glauben Sie mir, wenn ich sage, dass ich so viel aus den weisen Worten Renate Daimlers gelernt habe, dass ich mich schon jetzt – obwohl ich noch lange nicht alles umgesetzt habe – so viel besser, reicher, glücklicher und vor allem erleichterter fühle.

Wie bei der Autorin und wohl den meisten Menschen, sind auch bei mir tiefe Muster wie breite Autobahnen in mein Gehirn geprägt worden, von denen ich einige immer noch manchmal befahre, weil ich sie trotz meiner eigenen Therapieerfahrung und Arbeit als Achtsamkeitstrainerin leider noch immer nicht ganz löschen konnte. Das haben Lebensthemen offenbar so an sich!

Lesen Sie das Kapitel über Hirnforschung, dann werden Sie besser verstehen, was ich meine. Es ist fabulös wie viel tiefe, wertvolle Informationen Renate Daimler in diesem Buch zu-

sammengetragen und für den Leser schmackhaft und leicht verständlich aufbereitet hat, sodass die komplexen Inhalte wie eine zarte Schokoladenglasur auf der Zunge zergehen und als neues Wissen in unserem Gewahrsein verankert werden.

Es geht Renate Daimler um die Förderung unseres Potenzials und sie ist gerne bereit, ihre eigenen, häufig schmerzhaften Erfahrungen mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, zu teilen. Sie tut dies, um zu zeigen, dass die einzige Wahrheit, derer wir uns gewiss sein können abgesehen vom Tod, die Tatsache ist, dass sich alles verändert und wir diese Veränderungen selbst mitgestalten können.

Die Autorin zeigt viel Mut, denn sie deckt auf, dass wir uns in vielen Aspekten unseres einzigen Lebens daran hindern, unser Potenzial zu nutzen. Nur weil wir uns nicht die Erlaubnis geben, Neues, ja selbst Waghalsiges, zu tun.

Wenn es Bücher wie dieses als Pflichtlektüre in den Schulen gäbe, sähe die Menschheit glücklicher aus. Jedes Kapitel liest sich wie ein kleiner Roman und endet mit wunderschönen Empfehlungen und auch Tipps zur Weiterbildung durch andere Bücher.

Die Geschichte, die die Autorin erzählt, und die sich wie ein roter Faden durch ihr Buch zieht, hat sie selbst erlebt. Sie zeigt uns, wie man sich mit kleinen Schritten an die Fähigkeit heran tastet, sich selbst große, schier unerreichbare Wünsche zu erlauben. Aber wie genau, das kann ich besten Willens nicht im Vorwort schon bekannt geben ...

Mit Ehrlichkeit und Leidenschaft teilt sie mit uns ihre Erlebnisse und die vieler anderer Menschen, die sich das »Erlauben« langsam aber sicher erkämpft haben. Ganz gleich, ob es sich nun um eine berufliche Veränderung, das Loslassen einer Schuld oder sogar um die Pflicht, um einen Verstorbenen zu trauern, handelte. Manche taten dies, indem sie mit Renate Daimler auf Bergpfaden tagelang wanderten und Zeit zum Denken und Füh-

len hatten, andere durch Aufstellungsarbeiten oder aber auch durch individuelles Coaching.

Als ich das Buch zum ersten Mal las, hatte ich unglaublich viele Aha-Erlebnisse und bewunderte das Einfühlungsvermögen der Autorin und die Tiefe ihrer Intuition. Mich begeisterte ihr Mut, uns dazu aufzurufen, die Angst zu überwinden, uns anzunehmen wie wir sind und uns etwas zu gönnen, einfach nur weil wir es möchten. Dass wir es wert sind, werden Sie vielleicht vor dem Lesen dieses Buches noch bezweifelt haben, aber danach wohl kaum mehr.

Warum lese ich es nun schon zum dritten Mal? Weil ich jetzt erst richtig damit angefangen habe, die Übungen und Tipps auch real anzuwenden. Also ist dieser Schatz, von dem ich Ihnen anfangs erzählte, auch ein Juwel, das man zwar nicht trägt, aber immer wieder benutzen kann.

Renate Daimler fördert mit diesem Werk das Verständnis, dass wir alle fähig sind zu heilen, zu wachsen und uns auch tief am Leben erfreuen dürfen.

*Patrizia Collard (PhD)*

*Senior Lecturer at The University of East London,*

*Psychotherapeutin, Achtsamkeitstrainerin und Buchautorin*

The image features a minimalist design on a white background. A large, light grey, teardrop-shaped form is centered in the lower half. Inside this shape, the text "Im Raum der Veränderung" is written in a black, serif font. Above the main shape, there are three smaller grey elements: a circle, a teardrop shape, and a larger teardrop shape, all arranged in a loose, upward-pointing cluster.

Im Raum  
der Veränderung



# Die Geschichte vom Camper 1



Der Zirkuswagen war rot mit goldenen Fensterläden, und auf dem Dach saß eine blauweiß gepunktete Katze. Das kleine Mädchen, das in dem Wagen mit seiner Mutter, einer Seiltänzerin, lebte, stand davor und jonglierte mit Bällen. Lolla war meine Zwillingsschwester. Das wusste ich genau, obwohl ich es niemandem sagen konnte, weil sie mir nicht geglaubt hätten. »Sie«, das war meine sesshafte Familie in Bregenz am Bodensee. Meine Eltern waren ehrbare Kaufleute, und der Zirkuswagen stand neben einem großen, rotweiß gestreiften Zelt auf Seite eins in meinem Lieblingsbilderbuch.

Ich war fünf Jahre alt und hatte nur einen glühenden Wunsch: Ich wollte mit Lolla in diesem Zirkuswagen leben und von einem Ort zum anderen ziehen. Der Grund dafür war nicht nur mein Nomadinnenherz, das noch immer in mir schlägt, es war auch die strenge Ordensschwester im Kindergarten, die mir immer auf die Finger schlug, weil ich mit der »bösen« linken Hand malen wollte.

Ich wusste genau, wie ich es anstellen konnte, damit Lollas Mutter mich mitnehmen würde. Ich würde einen Hund mit roten Ohren haben. Er war aus seinem Wurf ausgestoßen worden, weil er anders war als seine Geschwister. Aber hier könnte er mit mir in der Manege auftreten, und die Menschen würden ihm zujubeln, weil er etwas ganz Besonderes war.

Ich schlich um jeden Zirkus herum, der nach Bregenz kam, aber Lolla war nie dabei.

Mit siebzehn flüchtete ich aus meiner beschaulichen Kleinstadt nach Paris, mit achtzehn zog ich nach London weiter, und mit zwanzig landete ich dann in Wien.

Meinen Umzug in Österreichs Metropole verdankte ich der Tatsache, dass ich aus beruflichen Gründen täglich eine Zeitung aus meiner Heimat las, um mich als Mitarbeiterin des »Austrian National Tourist Office« auf dem Laufenden zu halten. »Stewardessen gesucht« stand in großen Lettern im Anzeigenteil, und plötzlich wurde mir bewusst, dass ich keine Lust mehr hatte, andere Menschen auf Urlaub zu schicken, ich wollte unbedingt wieder selber reisen.

In meinem Job als Flugbegleiterin blieb ich zwölf Jahre und kündigte rechtzeitig, bevor Fliegen zum Massentourismus wurde und die Idee der »Gastgeberin an Bord« nur noch für die erste Klasse galt.

Der Nomadin in mir war das recht. Sie liebt es, wenn Dinge sich ändern, und fand es richtig gut, dass ich im weiteren Verlauf meines Lebens Journalistin, Autorin, Radiomoderatorin, Systemische Beraterin, Kabarettistin auf meinen Lesungen, zertifizierter Outdoorguide und geprüfte Wanderführerin wurde. Auch dass ich in diesen vielen Jahren zwölf Mal in Wien umgezogen bin, fand meine Nomadin erfrischend. Fünf Mal davon mit zwei Kindern und einem Hund.

Heute bin ich sesshaft. Ich lebe gemeinsam mit meinem zweiten Mann, der kein Nomade ist, seit einigen Jahren in einem kleinen Haus an einem See in der Nähe von Wien. Meiner Nomadin gefällt das. Sie schwimmt, spricht mit den Pflanzen, streunt durch die Wälder, findet Wege, die nur Tiere kennen, und war bis vor Kurzem noch ganz zufrieden damit.

Doch dann kam plötzlich die alte Sehnsucht wieder, und mit ihr die Erinnerung an das kleine Mädchen, das schon mit fünf Jahren in einem Zirkuswagen leben und durch die Lande ziehen wollte.



Meine Nomadin will einen Camper. Ich weiß es schon länger, aber ich wollte ihr nicht zuhören.

Es gibt Dinge, die in einer Beziehung unpopulär sind. Meinen sesshaften Mann musste ich gar nicht fragen, was er von einem Wohnzimmer auf Rädern hält. Er liebt gute Hotels mit einem feinen Frühstückbuffet und würde nicht einsehen, warum er freiwillig in einem Blechauto schlafen soll und sich aus einem kleinen Kühlschrank, der vorher gefüllt werden muss, irgendwo in der Pampa selbst ein Frühstück machen soll.

Was sollte ich tun? Ich wusste es noch nicht. Aber meiner Sehnsucht nach einem Camper verdanke ich unter anderem, dass ich dieses Buch schreibe. Ich musste erforschen, ob es um die Erlaubnis geht, mir meinen Kindertraum, der mich schon so lange begleitet, zu erfüllen. Oder ob es darum geht, eine neue Form für diesen Traum zu finden.



Fortsetzung auf Seite 31



## Ich bin das Projekt

Ich war noch nie mein eigenes Projekt. So wichtig fand ich mich nun auch wieder nicht, dass ich mich in den Mittelpunkt meines Lebens gestellt hätte. Das war schon immer so, denn wichtig und einmalig zu sein, lernt man üblicherweise in der Kindheit, und das kam damals bei mir zu kurz.

Meine Schwester war erst elf Monate alt, als ich als »Unfall« geboren wurde, weil der Frauenarzt meiner Mutter gesagt hatte, dass sie nicht schwanger werden könne, solange sie stillt. Niemand hat auf mich gewartet.

Als ich zwei Jahre alt war, kam mein Bruder zur Welt. Endlich ein Sohn, der den Schmerz linderte, dass das erste Kind, »der Stammhalter«, kurz nach der Geburt gestorben war. Ich fühlte mich noch mehr am Rand. Als meine jüngere Schwester geboren wurde, war ich drei. Wir waren verantwortlich für sie und mussten sie, sobald sie laufen konnte, zum Spielen mitnehmen. Ich war acht Jahre alt, als mein jüngster Bruder zur Welt kam. Und weil meine Eltern beide in unserem Geschäft arbeiteten und niemand Zeit für ihn hatte, gehörte er ganz mir. Das war der Tag, an dem ich eine kleine Erwachsene wurde. Ich liebte ihn über alles und stellte mir jeden Abend vor dem Einschlafen vor, dass wir ganz alleine in einem kleinen Haus im Wald lebten. Das war mein neuer Traum, nachdem sich meine Hoffnung nicht erfüllt hatte, mit Lolla, der Heldin in meinem Lieblingskinderbuch, in einem Zirkuswagen durch die Lande zu ziehen.

In meiner Kindheit hatte ich so gut gelernt, für andere zu sorgen und mich selbst dabei zu vergessen, dass ich auch später immer Projekte fand, die wichtiger waren als ich. Von Frauenrecht bis Umweltschutz, von Karriere bis Privatleben, mein Leben war bunt und aufregend, und ich fühlte mich wohl dabei. Von außen hätte niemand bemerkt, dass ich mich nicht gut um mich selbst kümmerte, nicht einmal ich selbst.

Und als eines Tages eine Lücke von fast einem halben Jahr in meinem Kalender entstand, weil ich weder Lust hatte, ein neues Buch zu schreiben, noch meine seit einem Jahrzehnt bewährte Fortbildung in Systemischer Strukturaufstellung anzubieten, war ich neugierig, womit sie sich füllen würde. Doch mit einem neuen Buch? Mit einem großen Auftrag? Mit einer neuen Ausbildung? Denn so war es immer. Die Dinge kamen zu mir, als ob sie auf mich gewartet hätten.

Der Tag, an dem ich erfuhr, dass ich selbst das Projekt war, das auf mich wartete, war ein Schock.

»Sie haben auf beiden Augen ein Glaukom, und wenn der Sehnerv weiter zerstört wird, sind Sie in Gefahr, blind zu werden«, sagte der Augenarzt, und ich wusste auch ohne Wikipedia, dass er den gefährlichen Grünen Star meinte.

Der Auftrag war klar und unmissverständlich. Meine beiden Sehnerven waren nicht gut genug durchblutet und damit unterversorgt. So wie ich auch. Mein Körper, dieser weise Ratgeber, hat mir ein Ultimatum gestellt, und ich wusste, dass ich es ernst nehmen muss.

»Ich schau auf mich«, versprach ich mir nicht nur für das nächste halbe Jahr mit den vielen Untersuchungen, sondern für immer.

Denn fast alles, was mir im Leben wichtig ist, hat mit Sehen zu tun: Ich liebe das Gesicht meines Mannes, wenn er mit seiner Mimik mehr sagt als mit Worten, ich forsche in den Ge-

sichern meiner Kinder und lese darin jenseits aller Worte. Ich schreibe, ich wandere, ich schwimme, ich beobachte, wie die Pflanzen in unserem Garten wachsen ...

Aus dieser Erschütterung ist das Geschenk eines neuen Lebens geworden. Ich wurde zu meinem eigenen Projekt – und bin es noch heute, denn ganz so einfach, wie ich dachte, ist die Selbstfürsorge nicht.

Ich arbeite weniger und achte noch mehr darauf, dass alles, was ich tue, mir Freude macht. Ich versuche längere Erholungszeiten einzubauen und meide Menschen, die mir nicht guttun. Ich freue mich darüber, wenn es mir glückt, mir Phasen der Stille zu gönnen, in denen ich nur mir und meiner weisen Seele zuhöre.

Ich sage immer häufiger Nein zu Anforderungen von außen und öfter Ja zu mir selbst.

Und ich scheitere auch immer wieder, weil meine breiten Autobahnen im Gehirn mich dazu verleiten, in alte Muster zu verfallen.

Gleichzeitig spüre ich, dass sich mein Engagement für mich selbst lohnt. Ich bin freudvoller, dankbarer und glücklicher als je zuvor in meinem Leben.

Bin ich nun egoistisch, weil ich mein eigenes Projekt bin? »Egoistisch« ist ein Schimpfwort, das schnell ausgepackt wird, ohne zu hinterfragen, ob es sich nicht einfach um die Erlaubnis zur Selbstfürsorge handelt.

PS: Meine Augen, die mich daran erinnern haben, dass es jetzt endlich um mich geht, sind stabil geblieben. Ich sehe nach wie vor gut und bin zutiefst dankbar dafür.

## Empfehlungen

- Falls der Satz »Ich bin das Projekt« Irritation in Ihnen auslöst, lohnt sich ein persönliches Forschungsprojekt über die Bedingungen in Ihrer Kindheit. Wurde ich erwartet, hatte ich Gelegenheit, wirklich wichtig zu sein? Musste ich frühzeitig für andere sorgen? Alleinerziehende Mütter oder Väter, kranke Geschwister, jüngere Geschwister, beruflich sehr beschäftigte Eltern, der Tod eines Elternteils und vieles mehr können solche Versorgungsmuster verursachen.
- Achten Sie auf die Nachrichten Ihres Körpers! Er ist unser bester Freund und macht uns darauf aufmerksam, wenn unser Leben nicht in Balance ist. Selbst eine kleine Grippe kann ein guter Hinweis darauf sein, dass wir Ruhe brauchen.
- Durchleuchten Sie Ihren Alltag! Wo stellen Sie sich hinten an, wo überlegen Sie nicht, welche Folgen Ihr Handeln für Ihr Wohlbefinden hat?
- Erlauben Sie sich, »Nein« zu sagen und die Spur der Anpassung an die Wünsche anderer zu verlassen.
- Treffen Sie selbst die Unterscheidung zwischen Egoismus und Selbstfürsorge.
- Das Wort »selbstlos« ist verdächtig. Erlauben Sie nicht, dass Sie Ihr eigenes Selbst loswerden.
- Haben Sie Geduld mit sich selbst. Es ist eine große Aufgabe, die breiten Autobahnen in unserem Gehirn zu verlassen. Mehr dazu in den Kapiteln »Erlaubnis im Kopf«, »Muster im Kopf« und »Gesundheit im Kopf«.



## Aus Liebe zu mir

Da steht er, dieser Satz: »Aus Liebe zu mir.« Am Anfang dachte ich, dass es gar nicht so schwer ist, mich wirklich selbst zu lieben. Meinen Körper, meinen Geist und meine Seele. Und nun, da ich mehr in die Tiefe dieses Gefühls steige, merke ich, wie oft ich noch immer lieblos zu mir bin, obwohl ich doch schon weiß, dass ich »das Projekt« bin.

Ich komme aus einer Kindheit, in der die Fürsorge für meine Geschwister mir ein Stückchen Aufmerksamkeit und Liebe gesichert hat, und war nie eine kleine Prinzessin. Anders als meine Freundin und Schwägerin Elisabeth, die als Einzelkind aufgewachsen ist und bei der ich einen Kurs in Selbstfürsorge nehmen könnte. Wenn sie etwas nicht will, dann sagt sie einfach mit Nachdruck »Nein« und damit »Ja« zu sich selbst. Ich hingegen sage noch immer viel zu selten »Nein« und muss später die Rechnung dafür bezahlen.

So wie jetzt gerade wieder, als das alte Jahr endet. Ich hatte schon vor längerer Zeit bemerkt, dass meine Muskeln unzufrieden mit mir waren und ich immer steifer wurde. Nicht weil ich alt bin, sondern weil ich nicht mehr zum Yoga gehe. Im Sommer wandere und schwimme ich, aber dieses Dehnen, das mein Körper braucht, um sich wohlzufühlen, danach sehnt er sich im Winter.

Mir fehlt Yoga nicht, sage ich bockig, denn Yoga macht mir keinen Spaß. Es stimmt, es hat mir immer gutgetan und ich