

**Mittwoch, 16. März 2022**

**Das Geheimnis eines großen Gefühls**

Liebe Hörerinnen und Hörer!

Ich freue mich, Sie hier im Radio begrüßen zu dürfen, denn das Thema, das ich heute beleuchten möchte, ist meiner Meinung nach von großer Bedeutung.

Liebe: eine Sekunde, um sie auszusprechen, tausend Worte, um sie zu beschreiben und ein ganzes Leben, um sie zu leben.

Bereits der Begriff „Liebe“ lässt tausend Bedeutungen und Interpretationen zu, denn das Wort wird verwendet, um eine Vielzahl von Gefühlen auszudrücken, die für jeden Menschen subjektiv sind. Wenn wir über Liebe sprechen, dann meist über die Liebe zu anderen Menschen. Doch was ist eigentlich mit den Gefühlen, die wir gegenüber uns selbst hegen?

Allzu oft denken wir bei unserem Bedürfnis nach Liebe erstmal an das Gefühl, das wir von anderen geschenkt bekommen und nicht an die Liebe, die wir uns selbst geben. Dabei gehen beide Hand in Hand. Und mehr noch: Sich selbst lieben ist die Voraussetzung dafür, Liebe annehmen zu können. Selbstliebe bedeutet, dass man das eigene Ich mit seinen Stärken und Schwächen erkennt und annimmt.

Es bedeutet auch, wertschätzend mit sich umzugehen – mit Körper, Geist und Seele. Wer sich selbst lieben kann, verdrängt und kritisiert die eigenen Fehler nicht, sondern nutzt die Selbsterkenntnis, um sich stets weiterzuentwickeln. Das wiederum bedeutet vor allen Dingen: Freiheit, Lebensfreude, Glück und Nächstenliebe.

Es ist eine tiefe Form der Verbundenheit mit dem Geheimnis unseres eigenen Lebens; und eines Tages ist es dann soweit, dass wir anfangen, uns mehr und mehr selbst zu lieben. Eines Tages begreifen wir, dass es unsere Ecken und Kanten sind, die uns einmalig und besonders machen. Eines Tages verstehen wir, dass Perfektion nicht das Beste ist und, dass sie immer Lebensenergie verbraucht. Eines Tages wissen wir, dass es gar nicht mehr anders geht, als uns so zu nehmen und zu lieben, wie wir wirklich sind. Denn: Was wäre eine Welt ohne Liebe?

Sandra Siller