

IN DIESEr AUSSGABE:



Foto: © H. Kraus

Seite 20 | Leute

Hansi Kraus im Interview

Mit unserer Autorin Marika Schaerli sprach der Schauspieler offen über das Auf und Ab im Filmgeschäft

Seite 2 | Schwerpunkt

Das neue Rententpaket

Seit dem 1. Juli 2014 ist es in Kraft. Doch ist es wirklich so gut, wie es klingt? Wir haben es hinterfragt

Seite 10 | Service

Jetzt rechtzeitig vorsorgen

Wir sagen Ihnen, was Sie bei der Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht und Patientenverfügung beachten sollten

Seite 15 | Reise

Reif für die Insel

Autorin Susanne Wess stellt große und kleine Traumziele für den schmalen Geldbeutel vor



IN EIGENER SACHE

Es gibt eine wachsende Zahl von Mitbürgern, deren Rente trotz langjähriger Arbeit einfach zu gering ausfällt, um damit im Alter auszukommen. Wegen fehlender finanzieller Mittel sind sie von permanentem Mangel, Einsamkeit und den weiteren Folgen der Armut bedroht. Diesen Menschen reicht Lichtblick Seniorenhilfe e.V. helfend die Hand. Der Verein wurde 2003 von Lydia Stätter, 1. Vorsitzende, gegründet.

Ziel ist es, möglichst vielen bedürftigen Rentnerinnen und Rentnern, die aus finanziellen Gründen Not leiden müssen, schnell und unbürokratisch Hilfe sowie dauerhafte Unterstützung zu bieten. 2013 unterstützte der Verein rund 4000 Bedürftige in München, Bayern und ganz Deutschland auf vielfältigste Weise: von der finanziellen Soforthilfe über Patenschaften bis hin zur Teilnahme an regelmäßigen Veranstaltungen.

Der Verein möchte ein Lichtblick für alle Senioren sein, die in Not geraten sind. Er erhält keinerlei staatliche Mittel und finanziert seine Arbeit ausschließlich über Spenden.

Du musst besser werden, dich mehr anstrengen, darfst keine Fehler machen, so kannst du es nicht schaffen!" Viele kennen diese innere Stimme, unseren inneren Antrieber, der uns nicht zur Ruhe kommen lässt, nicht mit 30 oder 40, wenn es um die Karriere geht, und auch nicht im Rentenalter, denn dann muss die Wohnung tipptopp und der Garten perfekt gepflegt sein. Und wenn wir den eigenen Ansprüchen nicht genügen, dann flüstert der „innere Kritiker“:

„Du hast versagt, bist nichts wert.“ Alexandra Martin aus Regensburg (Name/Ort geändert) kennt den inneren Kritiker sehr gut. Als Kind war es noch ihre Mutter, die immer gesagt hat: „Das kannst du ja doch nicht.“ Alles, was sie gern gemacht hätte, wie Tennis oder Klavier spielen lernen, wurde auf diese Weise kommentiert. So oft, bis das kleine Mädchen es glaube. Und das tut sie immer noch. Auch heute, im Alter von 53 Jahren, verhindert diese falsche Überzeugung, dass Alexandra all das macht, was sie sich wünscht. Sie begnügt sich im Beruf und im Privatleben mit faulen Kompromissen, denn etwas Besseres habe sie nicht verdient.

Verdrängen verbraucht viel Energie

Schon als Kind lernten wir, dass wir so, wie wir sind, nicht richtig sind. Sind wir bockig, wild oder wütend, teilt unsere Umwelt uns sofort mit, dass das nicht in Ordnung ist. Nur, wenn wir brav und fleißig sind, ist uns die Liebe und Anerkennung unserer Eltern und Lehrer gewiss. So haben wir alle gelernt, Gefühle, Impulse und Wesensanteile zu unterdrücken, die gesellschaftlich nicht gewünscht sind. Aber alles, was wir verdrängen, führt in unserem Unterbewusstsein ein Schattendasein.

„Je mehr wir im Laufe des Lebens unterdrücken, seien es Wünsche, Erfahrungen oder negative Gefühle, je mehr Energie wird für dieses Hinunterdrücken verbraucht, am Ende leiden wir unter Erschöpfung und Depression“, erklärt der Schweizer Therapeut Frank Lobsiger (48). In seinem Buch

„Die Kunst der Selbstliebe“ beschreibt er, wie er selbst seit seiner Jugend an Selbsthass und Selbstverurteilung gelitten hat. Den Tiefpunkt erreichte er mit Mitte 30, als seine Ehe scheiterte. Er hatte seine äußere Quelle des Glücks verloren und spürte eine tiefe Wunde, die nicht heilen wollte. Er war massiv mit Gefühlen der Einsamkeit und des Getrenntseins konfrontiert. Ihm wurde klar, dass er sich nach nichts mehr sehnt, als nach Liebe und Angenommen-Werden. Doch, wenn wir das permanent von anderen Menschen erwarten, werden wir oft enttäuscht.



Foto: Fotolia

„Die Kunst der Selbstliebe“ beschreibt er, wie er selbst seit seiner Jugend an Selbsthass und Selbstverurteilung gelitten hat. Den Tiefpunkt erreichte er mit Mitte 30, als seine Ehe scheiterte. Er hatte seine äußere Quelle des Glücks verloren und spürte eine tiefe Wunde, die nicht heilen wollte. Er war massiv mit Gefühlen der Einsamkeit und des Getrenntseins konfrontiert. Ihm wurde klar, dass er sich nach nichts mehr sehnt, als nach Liebe und Angenommen-Werden. Doch, wenn wir das permanent von anderen Menschen erwarten, werden wir oft enttäuscht.

Nur wer sich selbst liebt, kann andere lieben

Es funktioniert lediglich andersrum: Nur wer sich selbst liebt, mit allen Schwächen und Emotionen, ist in der Lage, einen anderen so zu lieben wie er ist. „Wenn ich selbst das Gefühl von Trauer nicht zulasse, dann kann ich Trauer bei meinem Gegenüber auch nicht zulassen“, erklärt Lobsiger. „Jetzt reiß dich mal zusammen, ist doch gar nicht so schlimm.“ Sagen wir dann. Doch der andere fühlt sich

mit seiner Trauer nicht angenommen. Keine gute Basis für eine funktionierende Beziehung.

Lobsiger wurde klar, dass er sich um seinen Schmerz kümmern und sich die Liebe selbst geben muss. Er hat eine Methode entwickelt, die er „Willkommens-Prozess“ nennt, und die er nun weltweit in Seminaren vermittelt und in seinem Buch beschrieben hat. „Leider wird uns die Selbstliebe nicht in die Wiege gelegt. Aber wir können sie Schritt für Schritt erlernen.“ Der erste Schritt ist dabei die Schulung der Selbstwahrnehmung. Was fühle, denke oder wünsche ich mir genau in diesem Augenblick? Egal was es ist, es darf da sein, nichts wird unterdrückt oder bewertet. Das freundliche Wohlwollen und das bewusste Zulassen unserer Schattenseiten führt dann mit etwas Übung zur Auflösung oder Integration derselben.

Selbstmitgefühl statt Selbstwertgefühl

War früher ein gutes Selbstwertgefühl das Ziel vieler Therapien, konzentriert man sich heute mehr auf das Entwickeln von Selbstliebe, Selbstak-

BÜCHER UND CD'S ZUM THEMA SELBSTLIEBE

- **Frank M. Lobsiger: „Die Kunst der Selbstliebe – Der Weg zu einer wunderbaren Freundschaft mit dir selbst“, Integral Verlag 2014**
- **Anne van Steppen: „Das Kleine Übungsheft Selbstliebe“, Trinity-Verlag 2012**
- **Kristin Neff: „Selbstmitgefühl – Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden“, Kailash Verlag 2012**
- **Veit Lindau: „Heirate dich selbst. Wie radikale Selbstliebe unser Leben revolutioniert“, Kailash 2013**
- **Christopher Germer und Christine Bendner: „Der achtsame Weg zur Selbstliebe: Wie man sich von destruktiven Gedanken und Gefühlen befreit“, Arbor Verlag 2011**
- **Robert Betz: „Mich selbst lieben lernen. Selbstwertschätzung und Selbstliebe als Grundlage glücklichen Lebens“, Vortrag, CD, Robert Betz Verlag 2006**

zeptanz und Selbstmitgefühl. Wenn man sich zu stark auf das Selbstwertgefühl konzentrierte, bestünde die Gefahr, dass die Sache kippe und man ein übersteigertes Selbstwertgefühl entwickle, erklärt Kristin Neff, Professorin für Psychologie an der University of Texas. Neff war die erste, die vor zehn Jahren das Konzept des Selbstmitgefühls, das sie in buddhistischen Meditationen kennengelernt hatte, zum Gegenstand akademischer Studien machte. In ihren Forschungen zeigte sie, dass Selbstmitgefühl, eine Vorbedingung für Selbstliebe, dabei hilft, emotionales Wohlbefinden und Zufriedenheit zu erlangen.

Wer wissen will, wie es um seine Selbstliebe bestellt ist, kann den Spiegeltest ausprobieren: Einfach in den Spiegel schauen, lächeln, seinem Spiegelbild in die Augen sehen und sagen: „Ich liebe dich“. Ist das mit unangenehmen Gefühlen verbunden oder kommt es gar nicht erst über die Lippen, dann wird es Zeit, etwas für die eigene Selbstliebe zu tun.

Und Alexandra? Aus einer tiefen Krise heraus, hat sie sich auf den Weg gemacht, ihr Leben in die Hand zu nehmen. Sie hat sich mithilfe einer Therapeutin Schritt für Schritt ihre falschen Überzeugungen bewusst gemacht und gelernt, liebevoller mit sich umzugehen. Sie hat verstanden, dass es nie zu spät ist im Leben. Neu-erdingt lernt sie Tennis und demnächst vielleicht sogar das Klavierspielen ... ■ HP

Kontaktadressen für Seminare und Workshops zum Thema Selbstliebe:
 www.arbor-seminare.de
 www.selbstliebe-seminare.de
 www.veitlindau.com
 www.DieKunstDerSelbstliebe.ch



FRANK M. LOBSIGER
Die Kunst der Selbstliebe
 Der Weg zu einer wunderbaren Freundschaft mit dir selbst
 KAILASH