

# SELBST-LIEBE IST SELBST- FÜRSORGE

In der Hektik des Alltags geht oft das Bewusstsein für sich Selbst verloren.

Mit Abstand und in Stille kann sich Selbst-Liebe wieder entfalten und manifestiert sich in konkreten Handlungen zur Selbst-Fürsorge.

**L**iebe ist zunächst eine Emotion, das Gefühl von starker Zuneigung und Verbundenheit. Wir lieben unsere Familie: Partner, Kinder und Eltern. Wir lieben unsere Freunde und Haustiere. Und vielleicht empfinden wir auch universelle Liebe zu allen Menschen und Tieren, zur Natur und zu Gott.

Aus dem Gefühl der Liebe entspringt Verantwortung für die Menschen, die wir lieben. Je näher uns Menschen stehen, desto grösser ist die Verantwortung. Die wahrscheinlich größte Verantwortung tragen wir für unsere Kinder, für ihre Sicherheit und Geborgenheit, ihre Gesundheit und Entwicklung, körperlich ebenso wie geistig.

Fürsorge ist das aktive, konkrete Handeln, um der Liebe und der Verantwortung gerecht zu werden. Liebe und Verantwortung sind wirkungslos, solange sie abstrakt bleiben. Sie manifestieren sich in konkreten, aktiven Handlungen als Fürsorge. Jeden Tag machen wir uns bewusst, was unsere Kinder benötigen und wir planen, wie wir ihre Bedürfnisse befriedigen. Wir versorgen sie mit gesunder und ausgewogener Ernährung. Wir motivieren sie zu Sport und sorgen für



Du selbst  
verdienst deine Liebe  
und Zuneigung, wie  
jeder andere auch ...

Siddhartha Gautama,  
Buddha

Fotos: Doris Grundel, Andrea Löw (2), Kloster Pernegg

ausreichend Ruhe und Schlaf. Wir verbringen viel Zeit mit ihnen, spielend und lernend. Wir fördern ihre Persönlichkeitsentwicklung und ihre Lebenskraft.

Selbst-Liebe ist tiefe Zuneigung zu und Verbundenheit mit sich Selbst. Zu oft vergessen wir die Liebe zu uns Selbst, dem Menschen, der uns am nächsten steht. Zu oft vernachlässigen wir die Verantwortung uns Selbst gegenüber, in dem Bemühen unserer Verantwortung anderen gegenüber gerecht zu werden. Und zu oft ignorieren wir die Fürsorge für uns Selbst im Stress des Alltags. Dabei geht uns die Kraft aus und unsere Gesundheit leidet in Körper und Geist. Und schlussendlich fehlt uns dann auch die Kraft, für andere zu sorgen.

Halten Sie einen Moment inne. Spüren Sie die Emotion der Liebe zu sich Selbst? Fühlen Sie sich Selbst verbunden, empfinden Sie Zuneigung zu sich Selbst? Machen Sie sich Ihrer Verantwortung für sich Selbst bewusst! Werden Sie dieser Verantwortung gerecht? Wie geht es Ihrer Gesundheit, in Körper und Geist? Verspüren Sie genug Lebenskraft, den Herausforderungen des Alltags wirkungsvoll zu begegnen? Haben Sie genug Energie, Ihrer Verantwortung gegenüber anderen gerecht zu werden? Welche aktiven, konkreten Handlungen unternehmen Sie zur Selbst-Fürsorge? Sorgen Sie für gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, genug Erholung und Schlaf? Wie fördern Sie Ihre Persönlichkeitsentwicklung?

Oft hilft eine Pause, Abstand vom Alltag, diese Fragen zu beantworten. In der Abgeschiedenheit des Klosters Pernegg gewinnen wir diesen Abstand und finden Zeit für uns Selbst. In der Stille werden uns Antworten zu diesen Fragen bewusst. Im Fasten verlieren wir unnötigen Ballast, körperlich ebenso wie geistig, und schaffen Freiraum für Neues. In Yoga und Meditation spüren wir uns Selbst wieder und nehmen bewusst wahr, was wir brauchen.

Am Ende der Fastenwoche genießen wir die wunderbare Erholung und erleben unsere gestärkte Gesundheit. Frische Lebenskraft durchflutet uns. Und für die Zeit danach nehmen wir uns viele gute Empfehlungen und Motivation mit, zur aktiven Selbst-Fürsorge in Körper und Geist.



Zu oft  
vergessen wir die  
Liebe zu uns Selbst,  
dem Menschen, der  
uns am nächsten  
steht.



Fotos: Doris Grundel, Trawöger Claudia, T Fröhlich, Gaetz-Kettner