

Liebe — Freundschaft — Einsamkeit

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ – schön gesagt, aber wer liebt sich schon wirklich selbst so richtig? Das ist aber ein wichtiger Punkt in diesem Bibelsatz: Bevor wir uns selbst nicht zumindest einigermaßen gerne haben, werden wir nicht wirklich im Stande sein, Liebe zu geben oder anzunehmen. Und womöglich werden wir es uns nicht einmal erlauben, eine wirklich tolle Freundschaft zu haben. Andauernd wird uns der Gedanke im Weg stehen, nicht wertvoll, nicht schön, nicht gut, nicht gescheit genug zu sein. Und deshalb ist es ganz besonders wichtig, den INSIDERN, die uns aus irgendeinem Grund nicht mögen, auf die Schliche zu kommen:

Hat dein innerer Kritiker zu viel Macht? Sieht er dich zu negativ?

Vergleicht dich dein Miesmacher immer mit anderen, die er für besser, toller, schöner hält?

Nimmt dir ein INSIDER das Urvertrauen, dass auch du liebenswert bist? Dass viele Mädchen und Burschen gerne deine Freunde wären?

Redet dir ein verschämter INSIDER ein, dass man gegen Einsamkeit nichts tun kann? Lässt dein innerer Angsthase es nicht zu, dass du locker neue Freunde findest?

Verhindert deine innere Bremserin, dass du die Dinge tust, die dir Spaß machen würden, nur weil man sich dabei vor den Freunden blamieren könnte?

Erlauben dir deine INSIDER nicht, über deine eigenen Fehler, Patzer und Schwächen zu lachen und diese dann gleich zu vergessen?

Erlauben sie dir nicht tolerant zu sein?

Zwingen sie dich vielleicht sogar, andere zu hart zu kritisieren?

Hält dich ein innerer Krakenarm zurück

oder drückt er dir ausgerechnet dann die Kehle zu,

wenn du den Jungen bzw. das Mädchen ansprechen willst,
der/das dir am besten gefällt?

