
Die sieben Lichtpfeile

Jeder Mensch trägt enorme Selbstheilungskräfte in sich, die jeden zu wahren Wundern befähigen. Knackpunkt dafür, dass Selbstheilung oft nicht funktioniert oder wir in unglücklichen Beziehungen verharren, ist die fehlende Selbstliebe der meisten Menschen. Stattdessen pendeln sie ständig zwischen Selbstwichtigkeit und Selbstmitleid hin und her. Wie kann ein anderer Mensch uns lieben, wenn wir es noch nicht mal selbst tun?

■ *Bärbel Oftring*

«**L**iebe dich selbst» heisst es in vielen Ratgebern so schön und leicht. Das ist einfach gesagt – aber wie getan? Bei den indianischen Schamanen gibt es zum Lernen der Selbstliebe ein wundervoll einfaches Werkzeug, das tatsächlich funktioniert und leicht in den Alltag eingebaut werden kann: Die «Sieben Lichtpfeile», die ich neben vielen anderen «Werkzeugen» im Seminarhaus Winkel in Märstetten kennengelernt habe.

Die dunklen Pfeile, zu denen etwa das Vergleichen mit anderen Menschen oder die Erwartungen an andere gehören, kennen wir nur allzu gut. Gerne und häufig benutzen wir sie – doch sie kreieren Zustände, in denen es uns noch schlechter geht als zuvor.

Anders die «Sieben Lichtpfeile»: Sie lehren uns, sich selbst zu lieben, führen zu innerem Frieden und zu einem selbstverantwortlichen Leben. Um die «Sieben Lichtpfeile» auf sich selbst abzuschiessen, braucht man nur einen Spiegel und ein paar Minuten Zeit – zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen, abends vor dem Zubettgehen oder jederzeit am Tag, wenn Schuldgefühle hochkommen oder man sich etwas Gutes tun will. Bei den «Sieben Lichtpfeilen» gibt es keine negativen Nebenwirkungen nach Überdosis!

Ich habe für jeden der Lichtpfeile ein paar konkrete Sätze und einige inhaltliche Gedanken genannt, die jeder für sich selbst und nach seiner persönlichen Situation formulieren sollte. Finden Sie eigene, helle Worte – das gelingt vielleicht noch nicht beim ers-

ten Mal, wird aber von Mal zu Mal leichter. Die «sieben Lichtpfeile» abschiessen: Stellen Sie sich dazu vor den Spiegel, schauen Sie sich wohlwollend an, so wie ein liebender Vater oder eine liebende Mutter ihr schlafendes Kind betrachtet, und reden Sie laut zu Ihrem Spiegelbild.

1. Lichtpfeil: Selbst gewahr sein. Schauen Sie Ihr Spiegelbild genau an, ganz nüchtern, und beschreiben Sie laut, was Sie sehen: «Ich sehe, dass ich müde/gestresst/neugierig/... bin. Ich sehe meine Lachfalten an den Augen und die tiefen Zornesfalten auf der Stirn. Ich sehe meinen schönen Mund, meine dunkelblauen Augen – ach ja, und meine Brille ist noch ganz schmutzig.» Betrachten Sie sich wohlwollend und nennen Sie mit lauter Stimme alles, was Sie sehen: Beschönigen Sie nicht, werten Sie nicht, erklären Sie nicht, verniedlichen Sie nicht, machen Sie sich nicht schlecht und machen Sie sich nicht über sich lustig, sondern beschreiben Sie *nur* das, was Sie sehen – Ihre ganze Schönheit und Ihre ganze Blödheit!

2. Lichtpfeil: Dankbar sein und sich wertschätzen, dafür wie ich bin. Sagen Sie nun zu Ihrem Spiegelbild: «Ich bin dankbar dafür, so wie ich bin. Ich bin dankbar für meine Falten, weil sie mir zeigen, dass ich schon durch viele Höhen und Tiefen gegangen bin. Ich bin dankbar dafür, dass ich heute lebe. Ich wertschätze mich dafür, dass ich trotz aller

Schmerzen, trotz aller Schwierigkeiten jeden Morgen aufstehe und den Alltag lebe. Ich bin dankbar für ... und ich wertschätze mich für ...» (und nun fügen Sie *alles* ein, wofür Sie dankbar sind, auch Ihre Fehler! Denn Fehler sind unsere grössten Lehrer – sie lehren uns am meisten und führen dazu, dass wir wachsen und grösser werden).

3. Lichtpfeil: Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben. Sagen Sie zu Ihrem Spiegelbild: «Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben. Alles, was ich tue und alles, was ich nicht tue, ist meines und liegt einzig in meiner Verantwortung. Nur ich bin dafür verantwortlich, wie ich mit den Höhen und Tiefen meines Lebens umgehe. Es ist meine alleinige Verantwortung, wie ich lebe. Ich bin es, der handelt oder nicht handelt. Ich allein.» (Formulieren Sie dann mit eigenen Worten konkret all das, für was Sie derzeit verantwortlich sind – für die Gedanken, die Sie denken, für die Sätze, die Sie sprechen oder nicht aussprechen, für die Dinge, die Sie tun oder nicht tun, für die Situationen, in denen Sie stecken, ...)

4. Lichtpfeil: Lust und Freude an mir selbst. Sagen Sie zu Ihrem Spiegelbild: «Es freut mich, dass ich so gerne lache und trotz viel Arbeit noch Zeit für meine Freunde/Sport/Hobbys finde. Es macht mir Freude, dass ... (und nun zählen Sie *alles* auf, was Ihnen im alltäglichen Leben mit Ihnen wirklich Freu-

de macht, Ihre persönliche Art, mit Dingen umzugehen, Ihr Umfeld, jede Kleinigkeit. Seien Sie sich sicher: Jedes Mal finden Sie mehr Aspekte, die Ihnen an sich gefallen, die Sie erfreuen und beglücken!

5. Lichtpfeil: Selbstliebe, das Ja zu dir. Sagen Sie zu Ihrem Spiegelbild: «Ich sage Ja zu mir, zu meiner Art zu leben, zu meiner Schönheit und zu meiner Blödheit. Ja, ich bin ich – und mich gibt es nur einmal auf dieser Welt. Ja. Und ich bin da, weil Gott/Allah/Mutter Erde/der Grosse Geist/... mich gewünscht hat!» Formulieren Sie dieses grössere Ja zu Ihnen so, wie es für Sie stimmt!

6. Lichtpfeil: Imagination. Sagen Sie zu Ihrem Spiegelbild: «Das, was ich bis jetzt gemacht habe, ist nur ein kleiner Teil von mir. Dahinter ist noch so viel mehr, noch so viel mehr Schönheit und Leben und Träume, die ans Licht und wahr werden wollen. Ich freue mich darauf, diese Schönheit zu entdecken und zu leben. Ich will ...» Finden Sie nun

Worte für den hellen, erweiternden Blick in Ihre Zukunft und formulieren Sie Sätze für alles, was alles für Sie noch wahr werden soll, was Sie noch alles anpacken und verwirklichen wollen, in der Beziehung, in der Familie, im Freundeskreis, im Beruf, in Ihrer Freizeit, in Ihrem Wirkungsfeld. Sehen Sie Ihr individuelles und einzigartiges Potenzial, noch grösser, schöner und leuchtender als heute!

7. Lichtpfeil: das Geschenk. Dieser siebte Lichtpfeil geschieht dann automatisch: Das Geschenk sind Augenblicke der Vollkommenheit, Momente, in denen Sie einfach glücklich sind und spüren, wie schön das Leben ist. Diese Momente würden Sie gerne festhalten. Das geht aber nicht – leider sind sie viel zu schnell wieder vorbei. Aber: Mit den Lichtpfeilen kommen immer wieder neue Momente der Vollkommenheit, in denen Sie einfach glücklich sind! Probieren Sie es aus!

Bärbel Oftring (46) studierte Diplom-Biologie an den Universitäten Mainz und Tübingen, bevor sie als Lektorin und Produktmanagerin zunächst im Kosmos-Verlag arbeitete. Seit 1992 hat sie zahlreiche Sachbücher für Erwachsene und Kinder konzipiert und verfasst, darunter darunter das «Kosmos-Natursammelsurium» oder «Mein Kosmos-Buch Natur». Neben der Natur in allen Facetten gilt ihr besonderes Interesse dem spirituellen Weg der indianischen Schamanen.



vollwertig leben – in jeder Ausgabe ein Thema

Zeitpunkt

Ein Probeabo ohne Risiko (aber mit Nebenwirkungen) gibt es hier: www.zeitpunkt.ch