
IHR HABT NUR EINE AUFGABE

von
Jean Tinder

*Übersetzung: Birgit Junker
Lektorat: Gerlinde Heinke*

Shaumbra sind beschäftigte Leute! Die meisten, die ich kenne, haben immer viel zu tun, ob es nun so aussieht oder nicht. Von den Bereichsarbeitern, die sich fragen, warum sie so müde vom „Nichtstun“ sind (obwohl sie eigentlich „draußen“ ziemlich beschäftigt waren) bis zu den irdischen Arbeitern, die in diesem Bereich immer auf Hochtouren laufen (die Kategorie, in der ich mich normalerweise befinden), sind Shaumbra nicht gerade faul. Ob ihr in diesem Bereich ein Macher oder ein Genießer seid oder eine perfekt ausgewogene Kombination aus beidem, die meisten von uns scheinen einfach so gestrickt zu sein, dass sie viele Eisen gleichzeitig im Feuer haben. Wir sind diejenigen, die als erste auf den Planeten kamen, die Impulsgeber und Aufrüttler und Anführer, die sagten: „Halt mal mein Bier!“ und ins kalte Wasser sprangen. Sicher, wir wurden von der Schwerkraft nach unten gezogen, sind ein paar Mal zu oft ertrunken und wurden von all den interessanten Dingen in dieser Realität abgelenkt. Aber wir sind zähe Engel, die ihre Mission nie ganz vergessen haben.

Jetzt, da wir die Fähigkeiten haben, auf diesen Wellen der Schwerkraft zu surfen, die Sinne, in allen Bereichen zu spielen, die Schwierigkeiten, um die unvermeidlichen Stürze zu überleben, und die Beharrlichkeit, um dabei zu bleiben, was ist mit der unheilbaren Neigung, alles auf uns zu nehmen? Als bunt zusammengewürfelte Piraten blühen wir bei herausfordernden Aufgaben und haarsträubenden Missionen auf; ihr wisst schon, Dinge wie das Erzeugen von Galaxien (aus Aspekten) und das Bekämpfen von Drachen. Im Dschungel von Zeit und Raum findet man uns an vorderster Front, nicht trödelnd im Hintergrund. Aber nachdem wir uns hier und dort versprengt haben, ist es an der Zeit, Prioritäten zu setzen. Es ist in Ordnung, ein wenig langsamer zu werden und die Befreiung der Welt nicht mehr auf unseren Schultern zu tragen. Es gibt nichts mehr zu beweisen und alles ist da, um es zu genießen. Mit anderen Worten: Es ist an der Zeit, alle losen Enden dieses verworrenen Teppichs, an dem wir gearbeitet haben, zusammenzubinden, einen Schritt zurückzutreten und zu sehen, worum es bei unserem Meisterwerk geht.

Wie sich herausstellt, führt jeder Faden nach Hause und jede Mission läuft auf eine einfache Sache hinaus. Egal, wie energiegeladen oder erschöpft ihr euch vielleicht fühlt,

egal, wie viele brillante Erkenntnisse oder stinkende Hirngespinste euch einfallen, es gibt nur eine Aufgabe, die jetzt wirklich zählt: *euer menschliches Selbst zu würdigen*.

Ich spreche nicht von grundlegender Selbstfürsorge, die euch auf dem Planeten hält. Das ist zwar auch wichtig, sondern ich meine, euch endlich an die erste Stelle zu setzen und *nur* Dinge zu tun, die euch aufblühen lassen! Dazu gehört, dass ihr darauf besteht, dass eure Beziehungen gesund, ausgeglichen und unterstützend sind; dass ihr eurem lieben Körper genau das gebt, was er braucht; dass ihr eurem Menschen erlaubt, sich auszuruhen, zu spielen, zu schlafen oder einfach *innezuhalten*, wann immer er möchte; dass ihr für euch selbst einsteht und euch die Ehre und den Respekt gebt, die ihr verdient; dass ihr euch bei jeder Gelegenheit Anerkennung und Ermutigung schenkt – und sie auch empfängt! –; dass ihr die innere Scham und das kritische Selbstgespräch fallen lässt; und so weiter. Ihr versteht schon.

Das sind grundlegende Dinge, besonders für Shaumbra, die von Liebe 2.0 inspiriert sind, aber wir haben immer noch bemerkenswert hohe Erwartungen an uns selbst und neigen dazu, viel mehr auf uns zu nehmen, als wir müssen. Selbstliebe ist ein großartiges Konzept, das mit inspirierendem Bewusstsein, dem Leuchten unseres Lichts und, wisst ihr, der Rettung der Welt gleichzusetzen ist. Aber haben wir es wirklich schon verstanden? Ist es wirklich das Wichtigste in eurem Leben, auf euren Menschen zu achten? Niemand sonst kann das für euch tun, und – das muss gesagt werden – ihr könnt es auch nicht für andere tun. Aber viele von uns haben immer noch die Standardeinstellung, sich zuerst um alle anderen und ihre Gefühle zu kümmern. Oder vielleicht bin das nur ich. Hoffentlich habt ihr gar nichts damit zu tun. Aber ich kenne viele von uns, die sich immer noch schwer damit tun, so selbsterfüllt zu sein, dass sie andere ohne zu zögern für sich selbst verantwortlich sein lassen.

Anstatt uns also auf all die Dinge zu fokussieren, die in unserem Leben hier und da draußen passieren, lasst uns das Ganze auf eine einzige Priorität reduzieren: Selbstliebe. Sie ist buchstäblich der Schlüssel zu allem, was ihr wollt, und der Grund, warum ihr hier seid! Wir wissen jedoch auch, dass Selbstliebe nicht leichtfällt, was daran liegen könnte, dass wir sie aus der Perspektive alter, unrealistischer Vorstellungen von Liebe betrachten.

Vor ein paar Wochen hat jemand dieses [10-minütige Video](#) in der CC-Gruppe auf Facebook gepostet. (Das gesamte Video ist ausgezeichnet, aber der wichtige Teil beginnt nach etwa 5 Minuten.) In dem Clip erklärt der Bestsellerautor Matthew Hussey, dass wir die Vorstellung, uns selbst zu lieben, auf das Modell der romantischen Liebe gründen – sich in jemanden zu verlieben und zu hoffen, dass es anhält, auch wenn Vertrautheit die Magie zu ersetzen beginnt. Diese Art von Liebe birgt viele Fallstricke und ist schwer aufrechtzuerhalten, insbesondere für einen selbst, und ehe ihr euch verseht, habt ihr das Gefühl der Liebe verloren. Um dieses Problem zu lösen, weist Matthew darauf hin, dass wir „ein robusteres Modell“ der Liebe brauchen, und bringt die Eltern-Kind-Beziehung ins Spiel.

Wenn ihr einen Elternteil fragt: „Warum liebst du dein Kind?“, nennt dieser nicht alle Gründe, warum das Kind der Liebe würdig ist. Eltern sagen einfach: „Es ist mein Kind – natürlich liebe ich es!“ Was für ein großartiges Modell! Stellt euch vor, jemand würde euch fragen: „Warum liebst du dich?“ und ihr antwortet: „Weil ich mir gehöre! Ich gehöre zu mir. Ich liebe mich selbst, weil es meine Aufgabe ist.“

In dem Video lädt euch Matthew ein, euch vorzustellen, dass ihr am ersten Tag eures Lebens einen Menschen geschenkt bekommt. „Jetzt habt ihr einen Menschen, und eure

Aufgabe – eure einzige Aufgabe – ist es, euch um diesen Menschen zu kümmern.“ Ihr könnt auch andere Aufgaben übernehmen, aber diese Aufgabe begleitet euch euer ganzes Leben lang: „Kümmert euch um ihn, fördert ihn, unterstützt ihn, ermutigt ihn, setzt euch für ihn ein und versucht, diesem Menschen das bestmögliche Leben zu bieten.“

Wisst ihr, wahre Selbstliebe ist kein romantisches Gefühl oder eine süße Emotion. Diese kommen und gehen wie der Wind. Sich selbst zu lieben ist eine Entscheidung, eine Entscheidung, die man jeden Tag aufs Neue treffen muss. Es ist eure einzige Aufgabe, und wenn es jemals eine Zeit gab, um *diese Aufgabe gut zu erledigen*, dann jetzt.

Was bedeutet das praktisch gesehen? Nun, *alles!* Eine der Möglichkeiten, wie ich gelernt habe, mich selbst zu lieben, ist, auf meinen Körper zu achten. Sie (und ich) hatten es satt, dass ich sie die letzten 30 Jahre mit Übergewicht herumlaufen ließ. Eines Tages erkannte ich in einem Moment der Fassungslosigkeit, dass niemand anderes mir das aufzwang und ich daher die Einzige war, die es verändern konnte. Natürlich bedeutete das, dass ich mich all den alten Mustern, Ängsten, Auslösern und festgefahrenen Energien stellen musste, die ich in meinem Körper begraben hatte. Aber ich habe es getan, und jetzt ist die Liebe, die ich für meinen Körper empfinde, weil ich ihn transformiert habe, erstaunlich.

Früher, als das Leben schwierig war, habe ich Jahre damit verbracht, mir zu wünschen und darauf zu warten, dass sich etwas ändert. Ich meine, uns wurde oft gesagt, dass „es zu dir kommt!“, also wo ist es? Ich fühlte mich jahrzehntelang durch Verantwortlichkeiten und unbewusste Lebensentscheidungen gefangen. Ich habe Lebenszeiten damit verbracht, Freude solange zurückzuhalten, bis irgendein unsichtbares Ziel erreicht werden konnte. Aber wir sind hier! Jetzt zählt es, und es wird Zeit, uns all die Liebe und Freude zu schenken, die wir uns gewünscht haben.

Für mich war es im Dezember 2007, als der Groschen endlich fiel. Nach einer Lebenszeit des ständigen Überlebenskampfes, in der mir immer wieder gesagt wurde, ich solle mehr Vertrauen haben (in Jesus, in das Universum, in Tobias – in jeden, nur nicht in mich selbst), und in der ich mir wünschte, dass mein magisches Schiff der Fülle endlich einlaufen würde, hatte ich die Nase voll. Eines Tages sagte ich einfach: „*Schluss damit!* Es wird Zeit, etwas in dieser Sache zu TUN. *Es ist Zeit, mich um mich selbst zu kümmern!*“ Ich hatte mich noch nie so klar gefühlt, und es war endlich niemand da, der es mir ausreden konnte, also beschloss ich, mich nach meinem Weihnachtsbesuch bei meinen Kindern um einen Kellnerjob zu bewerben. Genau zwei Tage später bekam ich den Job meiner Träume angeboten und habe es nie bereut.

Adamus besteht darauf, dass wir *aufhören zu leiden*. Es ist in jeder Hinsicht nutzlos und tut niemandem gut. Aber Tatsache ist, wenn ich mich selbst liebe, werde ich einfach nichts tun oder glauben, was mich leiden lässt, denn Liebe und Leiden sind unvereinbar.

Nachdem ich in meiner Kindheit beigebracht bekam, dass ich ein wertloser Sünder bin, musste ich viel über Selbstliebe lernen. Und jetzt habe ich viel darüber zu sagen – aber nur für diejenigen, die zuhören wollen. Ich würde den Leuten um mich herum wirklich gerne helfen, sich selbst zu lieben, aber verdammt, ich kann es nicht. Ich kann nur immer wieder zu *meiner einen Aufgabe* zurückkehren – wieder und wieder und wieder – und vielleicht werden sie eines Tages davon inspiriert. Das ist eine Aufgabe, an der ich rund um die Uhr arbeiten muss, die mir aber unermesslichen Reichtum bringt.

Meine Aufgabe ist es nicht, euch zu inspirieren, obwohl das gelegentlich passieren kann. Meine Aufgabe ist es nicht, meine Arbeitspflichten zu erfüllen, obwohl sie für mich normalerweise sehr erfüllend sind. Meine Aufgabe ist es nicht, mich um meine Kinder zu

kümmern – ich habe sie lange genug am Leben erhalten, jetzt können sie das selbst tun. Meine einzige Aufgabe ist es nicht einmal, ein verantwortungsbewusster Erwachsener zu sein, an dem ich seit meinem fünften Lebensjahr arbeite. Meine einzige Aufgabe ist es, mich selbst zu lieben. Das ist das Einzige, was zählt, und wenn diese Verpflichtung erfüllt ist, erledigt sich alles andere buchstäblich von selbst.

In diesem Video stellt Matthew eine Frage: „Was wäre, wenn du aufwachst und dich fragst: ‚Was würde ich heute tun, welche Entscheidungen würde ich heute treffen, wenn ich versuchen würde, meinem Menschen das bestmögliche Leben zu bieten, das ich ihm bieten könnte?‘“

Wie würdet *ihr* darauf antworten? Es ist schließlich euer Mensch, niemand sonst. Und eure einzige Aufgabe ist es, ihn zu lieben. Ihr schafft das!