



Ich bin:

„Die Kunst sich selbst zu akzeptieren“

von Virginia Satir

Ich bin ich. In der ganzen Welt gibt es niemanden wie mich. Es gibt Personen, die mir in manchen Teilen gleichen, aber keiner als Ganzes ist genauso wie ich. Deshalb ist alles, was aus mir entsteht, mein ureigenstes Werk – Weil es meiner eigenen Wahl entspringt.

Ich besitze alles, was es von mir gibt, mein Körper mit allem was er tut, mein Kopf – mit all seinen Gedanken und Vorstellungen, meine Augen – mit den Bildern von allem, was sie erblicken, meine Gefühle – gleich welcher Art – Wut, Freude, Frust, Liebe, Enttäuschung, Begeisterung, mein Mund – mit all den Worten die ihn verlassen – grob oder höflich, richtig oder falsch, meine Stimme – laut oder sanft. Und all mein Tun – der Umgang mit mir und anderen.

Mir gehören meine Fantasien, meine Träume, Meine Hoffnungen, meine Ängste. Mir gehören all meine Siege und Erfolge, und all meine Rückschläge und Fehler. Weil ich alles besitze, was es von mir gibt, kann ich mich selbst kennenlernen wie niemand sonst. Wann immer ich darauf eingehe, kann ich mich lieben und freundschaftlich umgehen mit allem, was ich bin. So kann ich in allem was ich bin, zu meinem Besten wirken. Aber so lange ich mir freundschaftlich und liebevoll begegne, kann ich mutig und voll Hoffnung nach Lösungen für die Widersprüche suchen und nach Wegen, wie ich über mich immer mehr erfahre.

Ganz gleich wie ich aussehe, und wie meine Stimme klingt in einem bestimmten Augenblick, auch was ich sage oder tue, auch was ich denke und fühle – das bin ich. Es ist echt und zeigt, wo ich mich in diesem Augenblick gerade befinde. Wenn ich später betrachte, wie ich aussah wie meine Stimme klang, was ich sagte und tat, was ich dachte und fühlte, erweist sich einiges davor vielleicht als nicht so stimmig.

Ich kann abstreifen was für mich nicht stimmt, und behalten, was sich als stimmig erwiesen hat, und kann für das, was ich abstreife, etwas Neues ins Leben rufen! Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, sprechen und handeln.

Ich habe immer die Mittel zum Überleben, anderen nahe zu sein, produktiv zu sein – und in die Welt die Menschen und Dinge, die mich umgeben, Sinn und Ordnung zu bringen. Ich bin im Besitz meiner Selbst, und deshalb kann ich mich aus mir selbst entwickeln.

Ich bin ich, und ich bin im Gleichgewicht. Alles stimmt!