

Stimmen\*Einstimmen\*unser Instrument\*die Seele\*der Ort\*das Zentrum\*Sein

Zitat der bekannten Familientherapeutin Virginia Satir:

### ***Mein Bekenntnis zur Selbstachtung***

*Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der genauso ist wie ich. Manche Menschen gleichen mir in einiger Hinsicht, doch niemand ist genauso wie ich. Deshalb ist alles, was ich hervorbringe, völlig authentisch mein Eigenes, denn ich allein habe entschieden, dass es so ist, wie es ist.*

*Alles an mir gehört mir: mein Körper und alles, was er tut; mein Geist und all seine Gedanken und Ideen; meine Augen und alle Bilder, die sie schauen; meine Gefühle, welche es auch sein mögen: Wut, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung und Erregung; mein Mund und alle Worte, die er hervorbringt: höfliche, angenehme und harte, zutreffende und unzutreffende; alles was ich tue, ob es sich auf andere oder auf mich selbst bezieht. Meine Phantasien, Träume, Hoffnungen und Ängste gehören mir.*

*Meine Siege und Erfolge gehören mir ebenso wie meine Misserfolge und Fehler. Weil alles an mir gehört, kann ich mich mit allem völlig vertraut machen. Indem ich dies tue, bin ich liebevoll und freundlich allen meinen Anteilen gegenüber und kann so mit meinem ganzen Sein zu meinem eigenen Besten wirken.*

*Mir ist klar, dass gewisse Aspekte meiner Existenz mich verwirren und dass ich andere gar nicht kenne. Doch solange ich freundlich und liebevoll mit mir selbst umgehe, kann ich mutig und hoffnungsvoll nach Lösungen für die Rätsel meiner Existenz suchen und nach Möglichkeiten, die mir helfen, mehr über mich selbst herauszufinden.*

*Wie auch immer ich aussehe und klinge, was auch immer ich sage und tue, und alles, was ich in einem bestimmten Augenblick denke und fühle, all dies bin ich. Es ist authentisch und bringt zum Ausdruck, wo ich mich zum betreffenden Augenblick befinde.*

*Wenn ich später überdenke, wie ich ausgesehen und wie ich geklungen habe, was ich gesagt und was ich getan habe und wie ich gedacht und wie ich gefühlt habe, so mag mir einiges davon nachträglich als unpassend oder unangemessen erscheinen. Ich kann das, was ich als ungeeignet erkannt habe, fallen lassen, das Bewährte beibehalten und etwas Neues erfinde, das an die Stelle des Aufgegebenen tritt.*

*Ich kann sehen, hören, fühlen, sprechen und handeln. Ich bin in der Lage, zu überleben, anderen nahe zu sein, produktiv zu sein und die Welt der Menschen und Dinge um mich herum in einem sinnvollen und geordneten Zusammenhang zu erleben. Ich gehöre mir und ich kann mich deshalb auch selbst gestalten.*