



## Selbstliebe

Rede von Charlie Chaplin zum Thema „Selbstliebe“

An seinem 70. Geburtstag 16. April 1959: Wie er lernte, sich selbst zu lieben

Als ich anfang, mich selbst zu lieben, habe ich erkannt, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, wenn ich gegen meine eigene Wahrheit lebe.

Heute weiß ich: das ist **Authentizität**.

Als ich anfang, mich selbst zu lieben, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden verletzen kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche aufzunötigen, obwohl ich wusste, dass die Zeit nicht reif und dieser Mensch nicht bereit war und selbst, wenn ich dieser Mensch war.

Heute nenne ich es **Respekt**.

Als ich anfang, mich selbst zu lieben, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und ich konnte sehen, dass alles um mich herum eine Einladung zum Wachsen war.

Heute nenne ich es **Reife**.

Als ich anfang, mich selbst zu lieben, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und alles genau im richtigen Moment passiert. So konnte ich gelassen sein.

Heute nenne ich es **Selbstvertrauen**.

Als ich anfang, mich selbst zu lieben, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich mehr das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt. Ich mache es auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.

Heute nenne ich es **Einfachheit**.

Als ich anfang, mich selbst zu lieben, habe ich mich von allem befreit, was weniger gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen und Situationen und von ALLEM, das mich immer wieder hinunterzog und weg von mir selbst. Anfangs nannte ich diese Einstellung „gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich: Das ist **Selbstliebe**.

Als ich anfang, mich selbst zu lieben, habe ich aufgehört, immer Recht haben zu wollen. Seitdem habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich entdeckt: Das ist **Bescheidenheit**.

Als ich anfang, mich selbst zu lieben, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet. So lebe ich heute jeden Tag, Tag für Tag und ich nenne es **Erfüllung**.

Als ich anfang, mich selbst zu lieben, erkannte ich, dass mein Denken mich durcheinanderbringen und krank machen kann. Als ich es jedoch mit meinem Herzen verknüpft habe, bekam mein Verstand einen wertvollen Verbündeten. Heute nenne ich diese Verbindung **Herzensweisheit**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Streit, Konfrontationen und jeglichen Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten. Sogar Sterne kollidieren manchmal und aus ihrem Zusammenprall entstehen **neue Welten**.

Heute weiß ich: **Das ist das Leben**. Charlie Chaplin