



**Alexianer**

Die Dachgesellschaft der  
Alexianer-Einrichtungen

# LIEBE

## Sei nicht so hart zu dir selbst

„Hey, sei nicht so hart zu dir selbst, es ist ok, wenn du fällst [...].“ Der Sänger Andreas Bourani hat Recht, wenn er sagt, dass man oft viel zu streng mit sich selbst ist. Dabei sollte man sich doch gern haben. Natürlich nicht auf eine selbstsüchtige Art und Weise. Vielmehr geht es bei der Selbstliebe darum, dass man sich selbst annimmt, vertraut und seinen eigenen Wert erkennt. Denn das sind wichtige Voraussetzungen, um mit anderen Menschen in Kontakt treten zu können. Häufig gehen wir allerdings alles andere als liebevoll mit uns um und sehen nur die Dinge, die nicht gut sind oder die nicht funktionieren. Dieses Mangeldenken bestimmt dann unseren Alltag. Das bedeutet, dass wir uns oft eine Realität erschaffen, in der wir meinen nicht genug zu sein oder zu haben. Sollten wir diese Realität nicht ab und an in Frage stellen und neu gestalten?

# Horizonte



Entstanden  
im Offenen  
Atelier St. Hedwig  
(PUK Charité im  
Alexianer  
St. Hedwig-  
Krankenhaus)

**Julia Rickert** | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

**ALEXIANER GMBH** | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | [julia.rickert@alexianer.de](mailto:julia.rickert@alexianer.de)

[www.stiftung-alexianerbrueder.de](http://www.stiftung-alexianerbrueder.de) | [www.alexianerkloster.de](http://www.alexianerkloster.de) | [www.alexianer.de](http://www.alexianer.de)