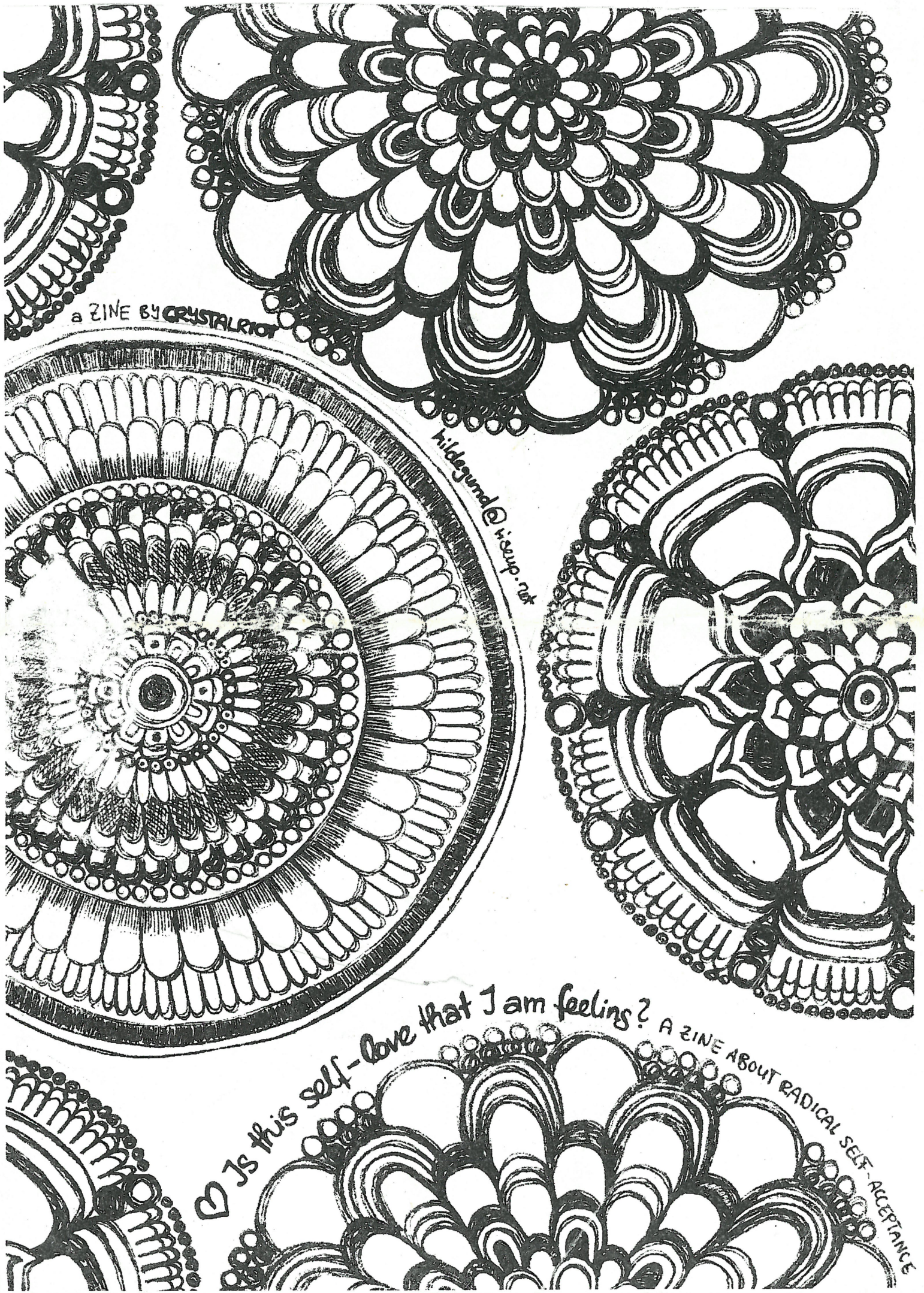




a ZINE BY CRYSTAL RYOT

hildesheim@v-soup.net

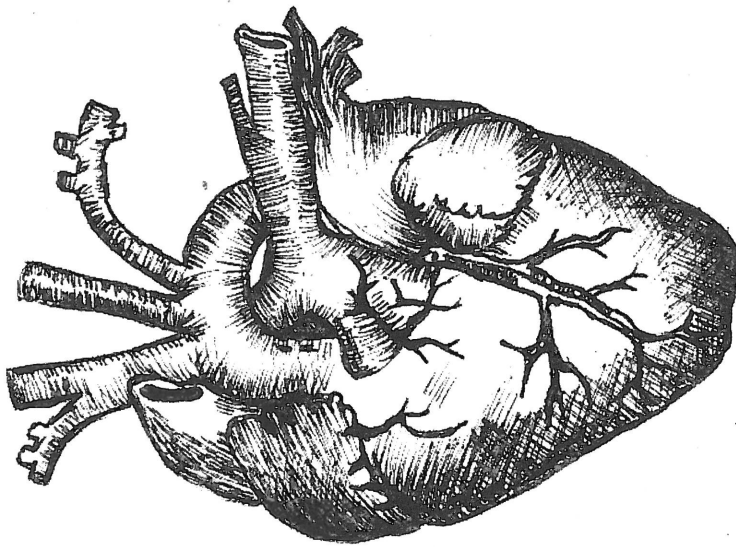
Is this self-love that I am feeling? A ZINE ABOUT RADICAL SELF-ACCEPTANCE

... because

Sometimes most of us
are struggling to



Ourselves.
(Random thought)



Sometimes my heart is full of
(self-love and empathy.
Sometimes my heart is so small that
there's not even enough space for
myself. But I know that will change
again.

Within a couple of days, I will see
the beauty in myself again.

Ich will neu schlafen lernen.
 steh ich abend zu unterschiedlichen Zeiten im Bett zu sein
 und die verschiedenen Zeiten zu erleben umso ich mir einen
 neuen Rhythmus.
 steh ich stundlang vor dem Einschlafen zu sein und ich liebes
 noch etwas lesen, Hörbuch, Gedanken keine haben, anschließend auf
 den ruhigen Fluss meiner Gedanken.
 Ich möchte vor dem Schlafen ein kleines Ritual einführen, in dem ich
 für mich den Tag abschließe und einen vorfreudigen Moment für
 den nächsten Tag erwarte.
 Ich möchte viel und lange schlafen, wenn sich das gut anfühlt.
 Ich möchte nur auf mich zuhören und Ruhe spüren können,
 wenn ich das brauche.

Ich will mich neu bewegen lernen.
 steh ich leistungsorientierung und Körpermonotonie im Kopf zu haben
 möchte ich mich bewegen um meinen Körper zu spüren.
 steh ich erst spät am Nachmittags zum frühen Lauf aus dem Haus
 zu kommen, möchte ich schon früh am Tag hinaus, frische Luft
 atmen, Bäume sehen und Vögelchen beobachten.
 Ich möchte mich in meinem Körper spüren,
 in Phasen der Anstrengung, der Anstrengung,
 in Phasen der Ruhe und Erholung.
 Ich möchte mich bewusst fühlen und viel in der Bewegung bei mir,
 bei meinem Körper sein. Spinn in der Bewegung, verbinden sich mit,
 gehen wir ineinander auf, obwohl wir doch getrennt immer eins sind.

Mein Körper sendet mir Signale, steh ich mir Abschlafen,
 was sich gerade gut anfühlt würde, was ich brauche,
 was meinem Bedürfnissen entspricht.
 Warum habe ich solange gebraucht um diese Abschlafen,
 als Gedanke anzuwenden?

Ich wollte schon vor Menschen beginnen zu diesem Tage zu schreiben.
 Doch ich fand den Einstieg nicht, sah nur all die Schritte, die
 Schreien, die ich über Jahre immer wieder erlebt und erfahren habe.
 Anfangs wollte ich aus dieser ersten Distanz Schritte heraus ziehen,
 wollte beispielsweise nachdenken, wie ich zu verschiedenen Zeitpunkten
 in meinem Leben gelitten habe, ich sammelte Tagebucheinträge, schrieb
 harte Analysen und hatte am Ende einen kleinen Berg an Material
 der in verschiedenen Tonarten und Lautstärken "Schmerz! Schmerz!"
 rief. Was wollte ich damit tun?
 Ich sprach mit vertrauten Menschen, sprach davon, dass ich über
 soziale Unsicherheit / Ängste schreiben wollte. Überraschte und willfährte
 Güte. Wollte ich von meinem ersten Schmerz erzählen, weil ich diesen so
 lange verdrängt und so oft überlebt habe? Wollte ich anderen zeigen,
 was ich erlebte, während ich mit ihnen untereinander darüber anschießen
 über ein Treffen nachdenke? Wollte ich Anerkennung zu sprechen
 ebenfalls einen Ruck hinter ihre Fassaden zu erleben und in einem
 befreiten Austausch über ihre Gefühle und Bedürfnisse zu
 reden? Was war mein Bedürfnis diesen ersten Schmerz, diese erste
 Trauer, Unsicherheit, Verzweiflung, Frustration und Verzweiflung
 offenlegen zu wollen?
 In diesem Moment weiß ich es nicht mehr. Dennoch will ich all
 diese Tage befeuchten und den ersten Ruck auf soziale Ängste
 besetzt stehen. Ich will nicht über einen Zustand sprechen, den ich
 zwanghaft überwinden und hinter mich lassen will.



Ich möchte über eine Reise, einen Vortragsabend, auf welcher ich am Horizont immer wieder ein wunderbares Schimmern und Leuchten sehe langsam weiter ich mich darauf an und es demnach mir: es tut nicht um meine sozialen Ängste, es tut nicht um die Beziehungen mit anderen Menschen, es geht um meine Beziehung zu mir selbst und um Selbstliebe.

Trotzdem verweigere ich habe harte Zeiten hinter mir. In den letzten zehn Jahren habe ich Konzepte erlebt, in denen ich fast glaube nur eine kleine Person fände mich lebenswert, in denen ich mich so sehr abschämt habe, dass ich es nicht schlammig selbst zu verzeihen, in denen ich mich hinter Konzepte unterwerft habe, für wie interessant mich mein Gegenüber gerade halten, in denen mich ungeschwore Angst überkam, weil ich später auf eine Party gehen würde und dann viele unterhaltende Gespräche führen "müsste". Ich konnte und litt viel. Ich wollte nicht ich selbst sein, sondern irgendwie anders, sympathischer, spannender, lustiger, interessanter, beliebter. Ich konnte nicht sein, wenn mir Menschen Wortfässer, Empathie, Akzeptanz oder gar Liebe entgegenbrachten und so habe ich sehr viel Unsicherheit und Scham empfunden. Ich habe Verzweiflung empfunden, weil ich wusste,

niemand möchte mit mir befreundet sein, während ich mit doch Kontakt so sehr wünschte. Ich habe mich sehr einsam ~~empfunden~~ ^{empfunden} gefühlt, dass ich mich nicht ändern.

Ich bin ein Mensch. Ich bin ein Tier. Wenn ich auf meine grundlegendsten Bedürfnisse zähle, habe ich Energie. Dann kann ich mich dem "mehr" dahinter widmen. Dann kann ich das haben, was ich will, und mit Freude gestalten, Kreativität entdecken und verwirklichen. Ich will meine körperlichen Bedürfnisse als Kompass, Richtschnur, ein Struktur annehmen. Ich will diese Bedürfnisse annehmen und feiern und jeden Tag neue Wege finden, wie ich sie erfüllen kann.

Ich will neu lernen. Ich will einen Fehler machen, um die Erde zu sehen, möchte ich jede Leichtigkeit verstehen und mir das Gefühl machen, etwas zu ändern, was ich schon in diesem Moment fast habe. Ich will das Essen lange hinauszuverfolgen, aufzuschieben, wieder zu vergessen und erst im letzten Augenblick Raum zu geben, wenn ich nicht bereits schwach und angeschlagen fühle, will ich stehen, über den Tag verteilt, in kleinen Portionen, lustvoll, freudig, genussvoll. Ich möchte in Konkretem stehen und Konzepte meinen Gefühlen anpassen.

Ich möchte meine Lieblingsgerichte und neue Aromen (wieder) finden. Ich möchte für mich selbst kochen, für mich ganz allein, oder mit jemandem für mich und andere.

Ich will neu trinken lernen.

Ich will ein Bier am Abend, das ich durstig unterkühlt, weil ich den Tag über das Trinken vergessen habe, möchte ich Wasser trinken. Ich will einmal literweise trinken, weil ich bereits Kopfschmerzen habe, möchte ich regelmäßig über den Tag verteilt trinken.

Ich möchte Tee trinken, der mich am Morgen beleben und am Abend Ruhe schenken.

Ich möchte trinken, sodass ich Durst verspüre.

Selbstliebe möchte praktisch werden

Ich kann mich unterscheiden nur liebevoll zu begreifen.

Jeden Tag auf Neue.

Jeden Moment auf Neue.

Ich kann mich unterscheiden für mich selbst zu sorgen.

Hier und Jetzt.

Oder in einer halben Stunde.

Ich kann mich unterscheiden meine Gedächtnisse als Gedächtnis,

als Orientierungshilfe im Alltag,

als Signale und Stimmen zu befolgen.

Ich kann mich mit meinem Körper verbinden

und dort einmal spüren ... Was ist meine Basis?

Mein Körper ist nicht mein - er ist in mir.

Mein Körper ist mein Zuhause.

Mein Zuhause ist meine Stille, mein Gedanke, mein Zentrum, meine Basis.

Ich bin ein Mensch. Ich bin ein Tier.

Ich habe Hunger und Durst,

spüre man einmal Müdigkeit oder Erschöpfung,

Ich wünsche mir Kontakt zur Natur,

feiere frische Luft und Sonnenschein,

feiere Rauegung und den Kontakt, wenn ich nach Luft ringe,

weil ich schnell gelassen bin.

Was brauche ich um glücklich zu sein?
Was brauche ich um erfüllt zu sein?

Ich habe sehr viel gelitten, weil ich meine Gedanken zu ernst genommen und mich zu wenig angenommen habe.

Und manchmal leide ich auch heute, weil für ein paar Stunden, mal für mehrere Tage. Denn habe ich den Kontakt zu mir selbst und meinen Gedanken verloren. Das ist ok.

Es geht wieder vorbei. Denn es ist nur eine Facette meines Lebens. Das kann ich heute sehen.

Und mal mehr oder weniger annehmen.

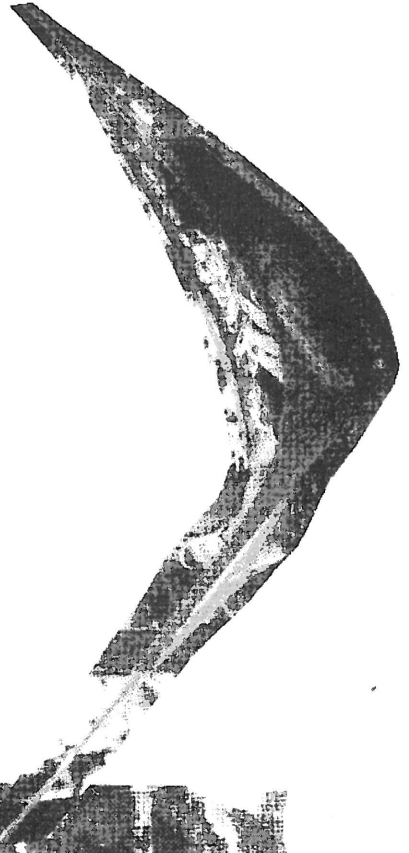


JA bin Liebenswert!

Ja bin Liebenswert, ganz egal, wie oft mein Telefon klingelt,
 ja SLS oder E-Hais bekommt
 noch meinen Handys stolen
 Ja bin Liebenswert, ganz egal, wie schnell andere Menschen
 auf meine E-Hais oder SLS antworten
 Ja bin Liebenswert, ganz egal, wie viele Menschen mir zum
 Geburtstag gratulieren oder zu
 meiner Geburtstagsparty kommen
 Ja bin Liebenswert, ganz egal, wie oft ich zu anderen Parties
 eingeladen werde
 Ja bin Liebenswert, ganz egal, wie oft mir Gesprächspartner
 lackt ganz egal, wie wackel,
 technisch zusammen wir
 miteinander umgehen und
 wie viele lustige Geschichten wir
 teilen
 Ja bin Liebenswert, ganz egal

Ich weiß dass dein Kampf
 deine Einzigartigkeit ausmachen,
 an manchen Tagen schwere
 ist. Ich lenne deine fliesen
 Stimmen und wir wissen
 beide was da drin steckt,
 Ich möchte dich am Herzen
 berühren, mit sanfter
 Offenheit in jeder Situation
 fragen: "Ist das gut für
 dich?" Wir haben schon
 so viel gemeinsam erlebt
 und ich möchte dir mein
 ganzes Vertrauen schenken.
 Du darfst glücklich sein, denn
 ich nehme dich an.

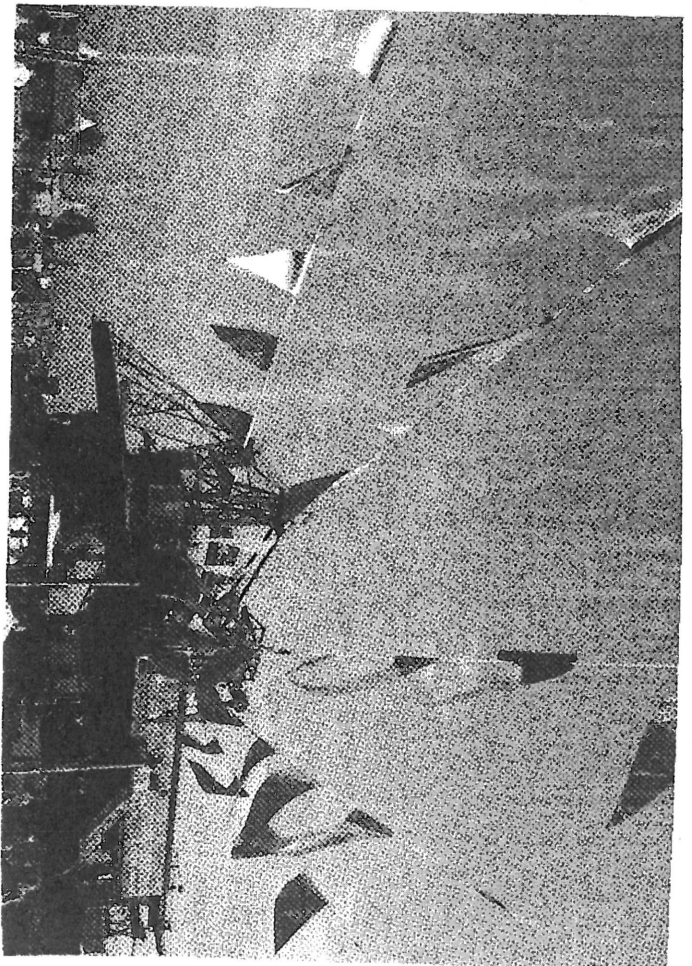
Und alles was ich tue,
 tue ich um dein Leben
 zu bereichern.



Ich mag es, wie du gehst.
Ich liebe es wie du
lebst, wie du kämpfst
und deine Stirn in
Falten wirfst

Ich liebe deine
Tränen genauso
wie dein wunderschönes
Lachen - diese Falten
an deinen Augen
und ein Lächeln in
deinen Augen.
Ich liebe deine
Zittrigen Schüttel
und du zu weinen
Hast du Angst?

und ich drücke
so gern fest zu und
nehme dich in den Arm.
Dein Blick ist eine Bitt für mich,
wiel wir uns respektieren.
Ich liebe alles was dich lebendig
macht, bewegt und umtreibt: deine
Erschütterung und dein Wunsch das
alles schöner ist. Die Zeit mit dir allein
ist genauso wertvoll, wie die Zeit, die du
unter Menschen verbringst. Liebeslieder
Ich liebe das du so viele
hörst: "You're so rare, so fine"
and so einzigartig.



Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Freund*innen ich habe
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Freund*innen in der
gleichen Stadt wie ich leben
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Freund*innen ich hätte,
wäre ich auf Facebook
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie schnell ich mehrere Freund*innen
finde
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie oft ich mit Freund*innen
feiere oder diese sich bei mir melden
Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Freund*innen ich zu (hat)
jeder Tag- und Nachtzeit antworten
und um Unterstützung bitten kann
Ich bin liebenswert, ganz egal



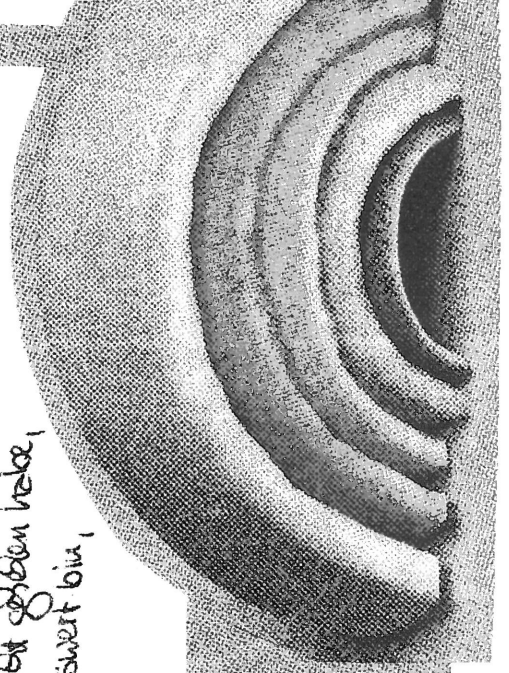
Ich bin liebenswert, ganz egal wie oft ich angeklagt werde
 Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Menschen mich läsen
 wollen
 Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viel Verbindung ich gerade zu
 unterschiedlichen Menschen spüre
 Ich bin liebenswert, ganz egal, wie lange mich Menschen zur
 Begrüßung oder Verabschiedung
 umarmen
 Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Menschen mich
 Spontan berühren
 Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Menschen mit mir Sex
 haben wollen
 Ich bin liebenswert, ganz egal, wie viele Menschen mir
 sagen

"Du bist liebenswert!"

Denn ich bin einfach liebenswert
 und alles, was ich bin, darf bleiben!

Ich möchte 'Ja' zu mir selbst sagen,
 weil ich eine ganz wunderbare, einzigartige Seele bin.
 Ich möchte zurück in meine Vergangenheit gehen,
 auch bei schwersten Erinnerungen stehenbleiben,
 innehalten,
 spüren, was sich in mir bewegt.
 Ich möchte die Tränen weinen,
 die ich damals trübsaligste,

ich möchte die Tränen weinen,
 die heute aufsteigen,
 weil ich mir so sehr wünsche,
 dass wenigstens ich zu jener Zeit,
 als es so wenige verheißende, liebenswerte Menschen in meinem
 Leben gab,
 mir mit Liebe, Wertschätzung & Annahme begegnet wäre.
 Ich möchte all diesen Schmerz in meiner Brust fühlen,
 den ich nun in mir trage
 weil ich so lange nicht geliebt habe,
 dass ich so liebenswert bin,
 genauso
 wie ich bin.



Ja

ohne

ZWEIFEL

Eine Liebesgeschichte.

Manchmal wünsche ich, ich könnte

BEGINNEN

LANGWEILIG

zu sein

und

DAS

UNBEHAGEN

zu

zu lassen

SELBST-LIEBE

(von Charlie Chaplin)

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass Schmerz & emotionalen Leid nur Warnzeichen dafür sind, dass ich dabei war gegen meine eigene Weisheit zu leben. Heute weiß ich, das ist **AUTHENTIZITÄT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden verletzen kann, wenn ich versuche ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass es nicht der richtige Zeitpunkt war und die Person nicht bereit dafür war, obwohl ich selbst diese Person war. Heute nenne ich es **SELBSTSICHTUNG**.

(...)

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich in jeder Lebenslage zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles im absolut richtigen Moment geschieht. Also konnte ich ruhig sein. Heute nenne ich es **SELBSTVERTRAUEN**.

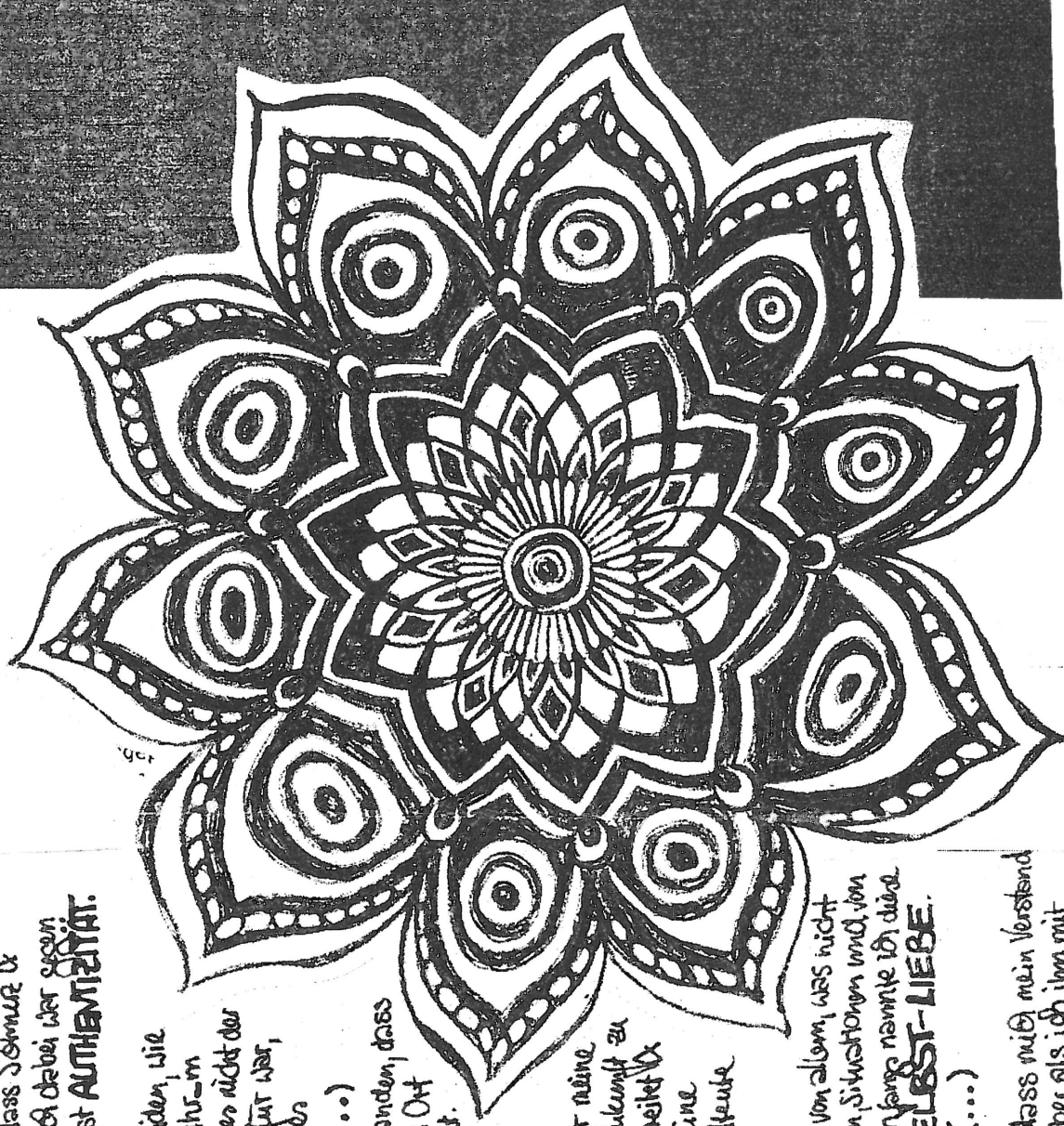
Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich auf mir meine eigene Zeit zu stehen und grandiose Projekte für die Zukunft zu entdecken. Heute mache ich mir das, was mir Freude bereitet & mein Herz zum Lachen bringt. Und ich tue sie auf meine eigene Art und Weise, in meinem eigenen Rhythmus. Heute nenne ich es **EINFACHHEIT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann, befürchte ich mich vor allem, was nicht gut für meine Gesundheit ist, von Speisen, Menschen, Situationen und von allem, das mich hinunterregt und was von mir selbst. Anfangs nannte ich diese Haltung gegenüber dem Egoismus. Heute weiß ich, es ist **SELBST-LIEBE**.

(...)

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass mich mein Verstand durcheinanderbringen und Verwirrung machen kann. Aber als ich ihn mit meinem Herzen verband, wurde mein Verstand zu einem wertvollen Verbündeten. Heute nenne ich diese Verbindung **WEISHEIT DES HERZENS**.

Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN!**

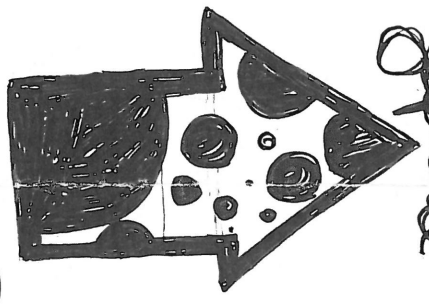


Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten oder Problemen irgendwelcher Art mit uns selbst oder anderen zu fürchten. Sogar Gemeine kalldieser und aus ihrem Zusammenprall werden neue Welten geboren.

Wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind,
können z.B. diese Gefühle auftreten.

... ärgert, angespannt, ausgelacht, bedrückt,
kornig, bekümmert, einsam, empört,
enttäuscht, erschöpft, erschüttert, frustriert,
schmerzhaft, hilflos, kalt, lustlos, müde, nervös,
geheult, traurig, isoliert, sicher, teilnahmslos,
überweicht, unzufrieden, wütend, zappelig...

Gefühle



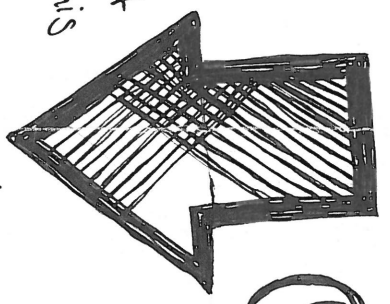
Bedürfnis

Spirituelle
Verbundenheit

Näher der
physischen
Existenz

Interdependenz

Gefühle



Autonomie

Feiern

Integrität

Spiel

Träume/Ziele/Werte wählen

Pläne für die Erfüllung
der eigenen Träume/Ziele/Pläne
wählen

die Entfaltung des Lebens
und die Erfüllung von
Träumen feiern

Verluste positiv
begreifen: von geliebten
Luststand Träumen

Authentizität
Kreativität

Sinn
Selbstwert

Freude
Kochen

Wenn Bedürfnisse erfüllt sind,
können z.B. diese Gefühle auftreten:

... angenehm, ausgelassen, begeistert,
hochgelacht, berührt, berührt, energiegeladener,
entspannt, erfüllt, erlebter, friedlich, froh,
gelassen, glücklich, heiter, hellwach, klar,
lebendig, leicht, liebevoll, lustig, munter, satt,
schwingend, sicher, still, überrascht, vergnügt...

Schönheit
Harmonie
Inspiration
Erleben
Ordnung
im Sinne v.
Sinnhaft/
Klarheit
Licht
Nähe
Bewegung
Ruhe
Sozialleben? / Wasser
Interaktion
Körperkontakt
Sinn vor
Lebensbedeutung/
Lebensformen
Akzeptanz
Zugehörigkeit
Nähe
Wertschätzung
Anerkennung
Gemeinschaft
Emotionale Stabilität
Einigkeit
Verständnis
Respekt
Vorstellung
Gefühle
Empathie
Unterstützung
Sorgsamkeit
Zur Bereicherung des
Lebens beitragen

Workshop Radikale Bedürfnisorientierung

Entscheide dich für eine der beiden Möglichkeiten:

① Ich möchte es
➔ Ich tue es (mit Freude)

② Ich möchte es nicht
➔ Ich lasse es oder
mache was anderes
(aus Freude)

Möchte ich Eis
essen?

"Oh ja!"

"joar"

"hm"

"naja"

"hö"

Juhu,
mach's!

Lass es lieber

Notizen:

Welchen Stimmen du nach radikaler Bedürfnisorientierung folgst

😊 Ich möchte...
Ich wünsche mir...
Ich habe Lust auf...
Ich brauche gerade...
Es würde sich richtig gut anfühlen, wenn...

... denen nicht



Ich muss...
Ich sollte...
Es wäre besser wenn...

Hm, ich könnte mal wieder...
Man macht...

Ei-ne* x gu-te* x [Identifikation] macht...

