



seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG

Lehrstunde mit Arthemis

Thema: Selbstliebe – Warum so viele Menschen sich selbst verlieren

Heute herrscht im Lehrraum schon früh am Morgen ein riesiges Chaos.

„Bergiiiiii!!“

„BERGIIII!!“

Keine Antwort.

„Och nöööö... wo ist er denn?“

Arthemis flitzt durchs ganze Lehrzimmer.

Er stellt einen Spiegel auf.

Noch einen.

Dann einen dritten.

Überall liegen Schminkpinsel, Glitzer, Lippenstifte und bunte Farben herum.

In einer Ecke steht eine viel zu große Handtasche.

Daneben ein knallbuntes Röckchen.

Und mitten im Raum...

riesige Stöckelschuhe.

Arthemis hüpfte aufgeregt hin und her.

„Ein Menschlein hat mich gefragt!“

„Ein Menschlein hat mich gefragt!!“

„Ein Menschlein möchte wissen, wie Selbstliebe funktioniert!!“

Er klatscht begeistert in die Hände.

„Und diesmal weiß ich das ganz genau!“

Zoro hebt nur kurz den Kopf von seiner Decke.

Mogli kaut gemütlich an einem Ast.

Beide beobachten Arthemis schweigend.

„Ich habe nämlich die Menschen beobachtet.“

Arthemis nickt ganz überzeugt.

„Die machen das alle so.“

Er schnappt sich einen Lippenstift.

„Erst schminken!“

Pinsel fliegt.

Puder fliegt.

Glitzer fliegt.

„Dann noch mehr Farbe!“

Kurze Zeit später sieht Arthemis aus wie ein wandelnder Tuschkasten.

Er betrachtet sich stolz im Spiegel.

„Schon viel besser!“

Jetzt greift er nach einer kleinen Flasche.

„Und jetzt... Lippen!“

PLOPP!

Plötzlich hat Arthemis riesige Schlauchbootlippen.

„Ooooooh!!“

„Genau so!“

Er nimmt sein Handy.

Macht ein Duckface.

Klick.

Noch ein Duckface.

Klick.

„Moment... da geht noch mehr.“

Filter Nummer eins.

Filter Nummer zwei.

Filter Nummer drei.

„Jetzt habe ich gar keine Sommersprossen mehr!“

„Super!“

Vier Menschleins, die heute zur Lehrstunde gekommen sind, schauen ihm neugierig zu.

„Das gehört bestimmt zur Selbstliebe...“

sagt eines vorsichtig.

„Ich glaube auch.“

antwortet das nächste.

Kurze Zeit später stehen alle vier vor den Spiegeln.

Die eine schminkt sich.

Der nächste macht Selfies.

Eine probiert zwanzig Filter aus.

Der vierte fragt alle zehn Sekunden:

„Findet ihr mich jetzt hübsch?“

Der Lehrraum wird immer chaotischer.

Überall blitzen Handys.

Überall werden Bilder gemacht.

Keiner spricht mehr miteinander.

Alle schauen nur noch auf ihre Bildschirme.

In diesem Moment öffnet sich langsam die Tür.

Bergkristall kommt herein.

Er bleibt wie angewurzelt stehen.

Schaut Artemis an.

Schaut die vier Menschleins an.

Schaut noch einmal.

Dann hält er sich plötzlich den Bauch.

„HAHAHAHAHAHA!!“

Er lacht so sehr, dass ihm fast die Brille herunterfällt.

Arthemis strahlt.

„Na??“

„Bin ich jetzt selbstlieb?“

Bergkristall versucht Luft zu holen.

„Arthemis...“

lacht er.

„...ich glaube... wir müssen... dringend... über Selbstliebe sprechen...“

Bergkristall wischt sich lachend eine Träne aus dem Augenwinkel.

„Arthemis...“

„Ja?“

„Darf ich dir eine einzige Frage stellen?“

Arthemis nickt begeistert.

„Na klar! Ich kenne die Antwort bestimmt!“

Bergkristall lächelt.

„Warum hast du dich gerade eigentlich geschminkt?“

Arthemis schaut ihn verwundert an.

„Na... weil Menschen das machen.“

„Und warum machen sie das?“

Arthemis denkt nach.

„Damit sie hübscher aussehen.“

„Und warum möchten sie hübscher aussehen?“

Arthemis kratzt sich am Kopf.

„Damit andere sie hübsch finden?“

Bergkristall nickt langsam.

„Aha.“

„Und wenn sie sich verändern müssen, damit andere sie mögen... lieben sie sich dann wirklich selbst?“

Arthemis blinzelt.

„Ähm...“

„...eigentlich nicht.“

Bergkristall setzt sich auf einen kleinen Hocker.

Die vier Menschleins hören inzwischen ebenfalls aufmerksam zu.

Eines legt sogar langsam sein Handy zur Seite.

„Weißt du, Artemis...“

„Viele Menschen glauben heute, Selbstliebe bedeutet, möglichst schön zu sein.“

„Möglichst schlank.“

„Möglichst erfolgreich.“

„Möglichst perfekt.“

„Möglichst viele Likes.“

„Möglichst viele Herzchen.“

„Möglichst viele Menschen, die sagen: Wow.“

Arthemis schaut auf seine riesigen Lippen.

„Die Herzchen bekomme ich damit aber bestimmt.“

Bergkristall schmunzelt.

„Vielleicht.“

„Aber Herzchen sind keine Liebe.“

Arthemis schaut ihn fragend an.

„Nicht?“

„Nein.“

„Sie sind Aufmerksamkeit.“

„Und Aufmerksamkeit kann süchtig machen.“

Im Lehrraum wird es still.

Bergkristall spricht ruhig weiter.

„Früher haben Menschen sich mit den Nachbarn verglichen.“

„Heute vergleichen sie sich mit Millionen Menschen gleichzeitig.“

„Mit Bildern.“

„Mit Filtern.“

„Mit künstlichem Licht.“

„Mit bearbeiteten Körpern.“

„Mit perfekten Momenten, hinter denen oft ein ganz normales Leben steckt.“

Arthemis schaut auf sein Handy.

„Aber... wenn das doch alle machen...?“

„Dann wird es dadurch trotzdem nicht richtiger.“

„Viele Menschen laufen heute einer Vorstellung hinterher, die gar nicht existiert.“

„Sie glauben, erst wenn sie schöner, erfolgreicher, schlanker oder perfekter sind, dürfen sie sich selbst mögen.“

Arthemis wird plötzlich ganz nachdenklich.

„Dann... lieben sie sich ja gar nicht.“

„Sie versuchen nur, endlich lebenswert zu werden.“

Bergkristall lächelt.

„Ganz genau.“

„Und genau dort beginnt das Missverständnis.“

„Denn kein Filter der Welt heilt das Gefühl, nicht gut genug zu sein.“

Die vier Menschleins schauen sich gegenseitig an.

Eines fragt leise:

„Aber warum fühlen sich so viele Menschen überhaupt nicht gut genug?“

Bergkristall nickt verständnisvoll.

„Weil dieses Gefühl selten im Erwachsenenalter entsteht.“

„Es beginnt oft viel früher.“

„Vielleicht wurde ein Kind ständig kritisiert.“

„Vielleicht bekam es nur Aufmerksamkeit, wenn es etwas geleistet hat.“

„Vielleicht wurde es ausgelacht.“

„Vielleicht verlassen.“

„Vielleicht nie wirklich gesehen.“

„Und irgendwann entsteht ein Glaubenssatz.“

Er legt die Hand auf sein Herz.

„Mit mir stimmt etwas nicht.“

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich muss anders werden.“

Arthemis schaut erschrocken zu den Menschleins.

Viele nicken.

Einige haben Tränen in den Augen.

„Deshalb schminken sich manche nicht, weil sie Spaß daran haben...“

„...sondern weil sie glauben, ohne Schminke nicht schön genug zu sein.“

„Deshalb verändern manche ständig ihr Gesicht.“

„Deshalb verbiegen sich andere ihre Persönlichkeit.“

„Deshalb sagen viele immer Ja, obwohl sie Nein fühlen.“

„Deshalb versuchen manche, jedem zu gefallen.“

Arthemis schaut langsam wieder in den Spiegel.

Er erkennt sich kaum noch.

Ganz vorsichtig wischt er sich etwas Farbe aus dem Gesicht.

„Bergi...?“

„Ja?“

„Wenn ich mich selbst liebe...“

„...muss ich dann überhaupt jemand anderes werden?“

Bergkristall lächelt warm.

„Nein, kleiner Freund.“

„Selbstliebe beginnt genau in dem Moment, in dem du aufhörst, ständig jemand anderes sein zu wollen.“

„Sie bedeutet nicht, dass du alles an dir toll finden musst.“

„Sie bedeutet, dich trotzdem anzunehmen.“

„Mit deinen Sommersprossen.“

„Mit deinen Fehlern.“

„Mit deinen Unsicherheiten.“

„Mit deinen Wunden.“

„Mit allem, was zu dir gehört.“

Arthemis greift nach einem Tuch.

Langsam wischt er den Lippenstift ab.

Dann den Glitzer.

Dann die Farben.

Nach und nach erscheinen wieder seine kleinen Sommersprossen.

Er lächelt.

„Weißt du was, Bergi?“

„Hm?“

„Ich glaube... ich sehe wieder aus wie ich.“

Bergkristall nickt zufrieden.

„Und genau dort beginnt Selbstliebe.“

Er schaut nun alle Menschleins im Lehrraum an.

„Vergesst niemals eines: Ihr seid nicht hier, um wie jemand anderes zu werden. Ihr seid hier, um immer mehr zu entdecken, wer ihr in Wahrheit seid. Euer Wert hängt weder von Likes noch von Filtern, Schönheit oder der Meinung anderer Menschen ab. Der Mensch, mit dem ihr euer ganzes Leben verbringt, seid ihr selbst. Deshalb behandelt euch mit derselben Liebe, Geduld und Freundlichkeit, die ihr einem Menschen schenken würdet, den ihr von ganzem Herzen liebt.“

Arthemis lächelt.

„Dann mache ich jetzt lieber ein Selfie...“

Bergkristall hebt eine Augenbraue.

„...ohne Filter.“

Bergkristall muss lachen.

„Genau so, kleiner Freund.“

Und zum ersten Mal an diesem Tag lächeln alle im Lehrraum – nicht, weil sie perfekt aussehen, sondern weil sie einfach sie selbst sein dürfen. 🧡

Arthemis schaut noch einmal ganz ruhig in den Spiegel.

Dann dreht er sich langsam zu den Menschleins um.

Seine großen braunen Augen leuchten.

Diesmal nicht wegen Glitzer.

Sondern weil er etwas verstanden hat.

Er legt beide Hände auf sein Herz.



„Menschlein... darf ich euch noch etwas sagen?“

Ich glaube...

heute habe ich etwas entdeckt, das viel größer ist als Selbstliebe.

Ich glaube...

viele von euch versuchen jeden Tag, jemand anderes zu sein.

Nicht, weil ihr euch selbst nicht mögt.

Sondern weil ihr Angst habt, so wie ihr wirklich seid, nicht angenommen zu werden.

Ihr werdet leiser.

Ihr versteckt eure Meinung.

Ihr versteckt eure Tränen.

Ihr versteckt eure Verrücktheit.

Eure Sensibilität.

Eure Freude.

Euer Lachen.

Euer Licht.

Nur damit niemand euch komisch anschaut.

Er macht eine kleine Pause.

„Aber wisst ihr...?“

„Habt ihr euch jemals gefragt, ob mit euch vielleicht gar nichts falsch ist?“

„Ob der Blick des anderen vielleicht gar nichts über euren Wert sagt... sondern über das, was gerade in ihm selbst passiert?“

Manchmal begegnet ein Mensch jemandem, der ganz echt ist.

Jemandem, der lacht, wie ihm zumute ist.

Der fühlt, was er fühlt.

Der sich nicht ständig verstellt.

Und genau das kann etwas im anderen auslösen.

Nicht, weil Echtheit falsch wäre.

Sondern weil sie erinnert.

Vielleicht daran, wie lange der andere sich selbst schon versteckt.

Vielleicht daran, dass auch er sich eigentlich danach sehnt, einfach er selbst sein zu dürfen.

Arthemis lächelt warm.

„Bitte verwechselt das niemals.“

„Wenn jemand euch nicht versteht oder euch seltsam findet, bedeutet das nicht automatisch, dass mit euch etwas nicht stimmt.“

„Fragt euch stattdessen:

Bin ich gerade ehrlich zu mir selbst?

Wenn die Antwort Ja ist...

dann ist das unglaublich wertvoll.

Wisst ihr, warum?

Weil echte Menschen heute selten geworden sind.

Nicht, weil Menschen böse sind.

Sondern weil viele im Laufe ihres Lebens gelernt haben, Masken zu tragen.

Sie tragen sie so lange...

dass sie irgendwann selbst glauben, diese Maske wäre ihr wahres Gesicht.

Und genau das macht mich traurig.

Denn hinter jeder Maske lebt ein wundervoller Mensch.

Ein Mensch, der lachen möchte.

Der lieben möchte.

Der frei sein möchte.

Der endlich aufhören möchte, ständig jemand anderes sein zu müssen.

Arthemis lächelt.

„Ich wünsche mir so sehr, dass ihr euch eines Tages wieder traut, ihr selbst zu sein.“

„Nicht perfekt.“

„Nicht geschniegelt.“

„Nicht so, wie andere euch gerne hätten.“

„Sondern genauso, wie euer Herz euch erschaffen hat.“

Er legt eine Hand auf sein Herz.

„Denn wisst ihr, was ich glaube?“

„Das schönste Licht auf dieser Welt entsteht nicht durch Schönheit.“

„Nicht durch Filter.“

„Nicht durch Perfektion.“

„Es entsteht in dem Moment, in dem ein Mensch aufhört, sich zu verstecken.“

„Wenn ihr den Mut habt, echt zu sein, werdet ihr nicht von jedem verstanden werden.“

„Aber die Menschen, die euch dann begegnen, begegnen **euch** – und nicht einer Rolle, die ihr spielt.“

Er lächelt.

„Und genau das wünsche ich jedem einzelnen von euch.“

„Dass ihr nicht bewundert werdet.“

„Sondern dass ihr euch so zeigen dürft, wie ihr wirklich seid.“

„Denn genau dort beginnt das Strahlen, das kein Filter der Welt erschaffen kann.“

„Und weißt du was, Menschlein?“

„Ich glaube, du bist schon längst viel schöner, als du selbst gerade sehen kannst.“



Wünscht euch sehr gerne Themen 

Euer Arthemis 



Arthemis
seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

