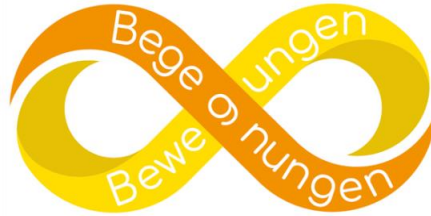


Katrin Firmthaler-Ködel  
OT Uichteritz  
Markröhlitzer Straße 10  
06667 Weißenfels  
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust  
Ludwigshafenstraße 6  
06258 Schkopau

Mobil: 0176 / 343 491 67

Mail: kontakt@begegnungen-bewegungen.de

Mai 2023 Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema

## ***„Ich will so bleiben, wie ich bin. - Ich darf.“***

„Wer mit sich selbst in Frieden leben will, muss sich so akzeptieren, wie er ist.“<sup>1</sup>  
Selma Lagerlöf

"In den 1980er und 1990er Jahren waren verschiedene Werbespots mit der gesungenen Aussage „Ich will so bleiben, wie ich bin, Du darfst, will so bleiben wie ich bin, Du darfst“ nach der Melodie des Italo-Dance-Hits Dolce Vita von Ryan Paris in Fernsehen und Radio allgegenwärtig.“<sup>2</sup> In dieser Monatspost geht es nicht, wie damals, um Cholesterin reduzierte Lightprodukte. Es geht auch nur bedingt um die Figur, um Äußerlichkeiten. Dieses Mal ist es unsere Absicht dazu einzuladen, hinzuschauen, was die eigene Individualität ausmacht. Ein Aspekt ist, immer wieder neu entscheiden zu können, wie das Leben aussehen soll. Wie ich mich in meinem Leben wohlfühle. Der Baum im Bild sieht zwischen den anderen ganz anders aus.

Er darf genauso sein, wie er will. Er ist wie er ist und gleichzeitig Teil dieser Baumgruppe. Was den Bäumen scheinbar mühelos gelungen ist, bedarf, wie auch Selma Lagerlöf mitteilt, für uns Menschen die Erlaubnis so sein zu dürfen, wie es sich passend anfühlt. Diese Erlaubnis, ich darf so sein, wie ich bin, kann ich mir zuvörderst nur selbst geben. Ich entscheide, mich von den Erwartungen Anderer an mich frei zu machen, ich nehme mich in Selbstliebe mit all meinen Stärken, Begrenzungen, Eigenheiten selbst an und mache mich unabhängig von den bewertenden Rückmeldungen der Anderen. Gehöre ich dann noch zu einer bestimmten Gruppe dazu? Als soziale Wesen sind wir existenziell auf Zugehörigkeit angewiesen. Dadurch fällt es schwer, sich frei zu machen und ausschließlich auf Individualität zu setzen. Die Balance zu finden zwischen "Ich darf genau so sein, wie ich will." und "Hier gehöre ich dazu. Ich bin anerkannt und akzeptiert." ist eine immerwährende Herausforderung. Die Akzeptanz der Individualität des Einzelnen fällt der Gruppe leichter, wenn der / die Einzelne sich selbst in ihrem "So Sein" annimmt.

- ☞ Was gelingt Ihnen leichter Individualität zu leben oder sich als Teil in eine Gruppe einzufügen?
- ☞ Welche Bedürfnisse nehmen Sie stärker wahr – Ihre eigenen oder die der anderen?
- ☞ Was wäre Ihre kleinste Veränderung hin zu mehr vom jeweils anderen Pol?
- ☞ Was würde sich dadurch für Sie und die Anderen verändern?
- ☞ In welchem Bereich würden Sie sich mehr Freiheit für Ihre Individualität wünschen?
- ☞ Wodurch erleben Sie Zugehörigkeit und wann ist Ihnen diese besonders wichtig?



Wir wünschen Ihnen eine interessante Zeit voller Individualität und gleichzeitiger Zugehörigkeit.<sup>3</sup>

Katrin Firmthaler-Ködel und Diana Aust

<https://begegnungen-bewegungen.de>

<sup>1</sup> Quelle: <https://zitate.net/selbst-Zitate> am 07.08.2022

<sup>2</sup> Quelle:

[https://de.m.wikipedia.org/wiki/Du\\_darfst#:~:text=In%20den%201980er%20und%201990er,in%20Fernsehen%20und%20Radio%20allgegenw%C3%A4rtig.](https://de.m.wikipedia.org/wiki/Du_darfst#:~:text=In%20den%201980er%20und%201990er,in%20Fernsehen%20und%20Radio%20allgegenw%C3%A4rtig.) am 07.08.2020

<sup>3</sup> Quelle / Urheberin des Fotos: Lisa-Marie Firmthaler