

Einführung

Einerseits gibt es ein zunehmendes Bewusstsein für den Segen von Selbstliebe und Selbstwert – beide sind wahrhaftig ein wahrer Segen für uns selbst, unser Leben, unser Umfeld, die Natur, die ganze Gesellschaft und damit auch für die Erde als Ganzes. Und das ist sehr erfreulich.

Andererseits stellt es sich oft doch nicht als so einfach heraus, echte Selbstliebe in den verschiedenen Bereichen des Alltags wirklich hervorkommen zulassen, sie zu praktizieren, auf organische Weise ins Leben zu integrieren und unseren Selbstwert auch zu fühlen.

Es gibt einfach viele Fragen: Wo fange ich mit Selbstliebe an? Lässt sie sich langsam oder sukzessive aufbauen und steigern? Gibt es vielleicht ein paar gute Beispiele, Vorbilder und strukturierende Anleitungen zur Orientierung? Wie könnten wir eine gewisse Überschaubarkeit ins Vorgehen bekommen?

Diese und weitere Fragen stellen sich uns einfach, wenn wir es ernstmeinen, loslegen und echtes Hineinfinden in die Selbstliebe erleben wollen. Bei einem Interview zum Thema Selbstwert für den gleichnamigen Online-Kongress (www.selbstwert.one) von Sylvia Morawe und Sonja Kloos fiel mir deutlich auf, dass mein erstes großes Buch „Schossraum-Geheimnisse“ (www.schossraum-geheimnisse.de) einige zentrale Anregungen rund um das Eintauchen in die Selbstliebe beizusteuern hat, und es gut wäre, wenn ich sie mal in einem Extra-Leitfaden zusammenfasse.

Ich bin sicher – wenn du dich ein bisschen mit den hier in diesem Praxis-Buch zusammengestellten Forschungsergebnissen, Erfahrungen, Impulsen, Übungen, Grafiken und Anregungen vertraut gemacht hast, wirst du spüren, welche der Möglichkeiten jeweils gerade in deinem Fall und in deiner konkreten Situation gut passen und weiterhelfen können.

Einige meiner Anregungen möchten dich einfach eine Zeit lang im Alltag durchgängig begleiten, andere eignen sich für spezielle Lagen, manche lassen sich parallel anwenden – schnupper einfach hinein, du wirst dir schon die je für dich beste Variante herausfiltern.

So oder so ist es mir ein Anliegen, dich dabei zu unterstützen, dass es dir tatsächlich gelingt, deinen Selbstwert recht durchgängig zu erleben, in die Selbstliebe einzutauchen und dein Leben immer reichhaltiger von (Selbst-)Liebe durchströmen zulassen. Hier zunächst vorab einige zentrale Botschaften rund um die Selbstliebe.

Zentrale Botschaften rund um Selbstwert und Selbstliebe

Mich geliebt fühlen können

Irgendwann fiel mir auf: ich kann mich erst dann wirklich selbst lieben, wenn ich mich zuvor bzw. durchgängig schon als geliebt erfahren und fühlen darf. Es ist also essenziell wichtig, diese Momente, wo ich mich geliebt fühle oder fühlte, zu erinnern, zu pflegen, zusammenzutragen und im Auge zu behalten, sie immer wieder neu bewusst zum Focus zu machen und in ihnen regelrecht zu schwelgen. Ja, auch zu schwelgen. Bitte!

Es gibt aber auch einen Ort in uns, der uns diese Erfahrung „ich bin geliebt“ durchgängig ermöglicht – das ist unser eigener Innenraum. Unser Innenraum besteht ursprünglich aus drei größeren Bereichen: aus unserem Geist, unserem Herzen und unserem Schossraum, die eigentlich untereinander verbunden sind und die ersehnte Körper-Seele-Geist-Einheit bilden möchten.

Wenn sich unser Verstand wieder mit unserem Herzen verbindet, sich sozusagen in die Liebe im Herzen fallen lassen kann, kommt unser Geist wieder zum Vorschein. Und wenn dann das mit dem Geist vereinte Herz wieder in den Schossraum sinken darf, wird auch der Körper einbezogen, und der Schossraum ist DER einigende Ort in uns, wo wir unsere Selbstliebe vollständig erfahren können. Weil dort so viel Liebe auf uns wartet. Weil dort die Quelle des Lebens mit all ihrer Liebe immer schon auf uns wartet. Denn unser Schoss ist tatsächlich die Wiege des Lebens, von wo unser Leben entspringt und beginnt.

Selbstwert und Selbstliebe wurzeln in unserem Schoss

Der Schossraum ist wortwörtlich die Wiege des Lebens – und zwar sowohl der weibliche als auch der männliche Schoss. Dort gibt es einen natürlichen Zugang zu dem, was momentan oft „DIE QUELLE“ genannt wird. Es ist noch leicht zu übersehen, aber doch ist es so: unser Schossraum ist nicht nur der Ort, wo Kinder – also menschliches Leben – gezeugt, empfangen und ausgetragen werden. Wir haben in unserem Schoss (auch im männlichen) tatsächlich durchgängig Zugang zur Quelle allen Lebens - in ganz umfassendem Sinne.

Allerdings ist dies nicht mit dem Kopf allein zu verstehen, es ist Erfahrungswissen, d.h. es kann nur durch eigenes Erfahren erkannt und gewusst werden. Deshalb sind in diesem Buch auch immer wieder Übungen und Anschauungsmaterial eingestreut, die einen erlebnisöffnenden Zugang zu dem Erfahrungswissen ermöglichen sollen, über das ich schreibe.

Durch meine Erfahrungen mit dem eigenen Schossraum und durch die erlebnisbasierte Erforschung des Schossraums hat sich mir eine grundlegende Wahrheit erschlossen: wir dürfen uns als Kinder dieser Quelle betrachten, aus der wir einerseits kommen und die wir gleichzeitig auch in uns tragen.

Selbstwert liegt letztlich ganz einfach darin begründet, dass ich mich wieder als Kind dieser Quelle, als Kind des Lebens erkenne, und zwar als rundum geliebtes Kind des Lebens. Im Überlebensmodus „vergessen“ wir das leider, wir verlieren die Verbindung, unser Selbstwert wird brüchig, wir zweifeln oder verzweifeln an uns, usw.

Die Quelle allen Lebens können wir somit als unsere ultimativen Eltern begreifen. Diese Eltern sind das, was lange Zeit als Gott, als Buddha-Natur o.ä. bezeichnet wurde. Sie sind die größte Kraft im Universum, die Liebe, und bilden als solche ein geniales balanciertes Zusammenspiel zwischen weiblicher und männlicher Schöpfungs-Energie. Sie spiegeln uns als ihrem Kind somit auch unser eigenes Wesen – Liebe zu sein und je beide Schöpfungsenergien zu besitzen, die männliche und die weibliche - und ermutigen uns, alle Register unserer Selbstliebe-Fähigkeiten wieder in Besitz zu nehmen und auf ihnen unsere Lebensmelodie zu spielen.

Meine allergrößte Entdeckung ist dabei, dass wir ganz real und durchgängig direkten Kontakt zur Quelle des Lebens und zu unseren göttlichen Eltern haben können, dass sie uns unendlich nahe und reinste Liebe sind und just in unserem eigenen Schoss-, Herz- und Geistraum bei uns wohnen. Wenn wir erlauben, dass diese drei Räume sich im Schoss begegnen, erleben wir ganz anschaulich, dass unser Schoss wirklich die Wiege des Lebens IST, aus der wir kommen.

Auf dieser Basis und mit dieser Rückendeckung wird es uns gelingen, uns auch selbst wirklich ganz und gar zu lieben. Unser echter unzerstörbarer Selbstwert wurzelt direkt in unserem Schoss, und liegt in unserer Identität als Kinder des Lebens begründet, als Kinder der Liebe, als Kinder des Göttlichen. Wow! Und das heißt auch: es ist unser (mit unserem Herzen und unserem Geist verbundener) Schossraum, der unserem Selbstwert die Wurzeln und Flügel verleiht, die uns gedeihen und aufblühen lassen.

Wie du das im Einzelnen selbst nachvollziehen kannst, wird in diesem Leitfaden nach und nach entfaltet.

Uns selbst wirklich kennenlernen wollen

Es braucht allerdings die Haltung und Bereitschaft des Lauschens auf unsere leisen Impulse, Vorlieben, Ahnungen, Wünsche, Eingebungen, Bedürfnisse, usw. Auf unser Bauchgefühl, unsere Intuition, auf diese feinen Ja's und Nein's aus dem Innern, auf die Momente von Danke, Bitte und Sorry, die sich regen und beachtet und ausgesprochen werden wollen. Auf die stillen Hilferufe in uns und in Anderen, auf Gesehen und Gehört werden wollen - auf alles, was unsere Seele nährt, fördert und auch prüft.

Irgendwann kommt der Moment, wo begreifbar wird, dass die äußere Welt tatsächlich ein Spiegel unserer inneren Welt ist:



Es braucht auch das Lauschen auf den Wunsch nach Innehalten, Zeit für uns selbst, Geborgenheit in uns selbst, Pause, Stille und ähnliches. Und ehrlich, noch etwas: es gehört auch zur Selbstliebe und tut letztlich gut, dass wir uns ehrlich selbst erforschen und uns dabei u.a. auch liebevoll auf die Schliche kommen, wenn wir Widerstände, Projektionen, Ablenkungen, Ausblenden, Verstecken, usw. wahrnehmen und beobachten lernen. Wenn wir auch unsere Schatten und Fehlgriffe mit einbeziehen lernen.

Hierzu werde ich dich des Öfteren einladen – das Symbol dafür ist dieses Bild:



Es braucht also unsere warmherzig-gütige aber auch entschlossene Bereitschaft, uns selbst kennenzulernen, uns auf uns einzulassen und eine Liebesbeziehung zu uns selbst aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Ja, du hast richtig gelesen: eine Liebesbeziehung zu uns selbst. Es braucht unsere geschmeidige Bereitschaft, uns selbst und unseren Wahrnehmungen zu vertrauen, und zwar bis dahin, uns in unseren Belangen und Bedürfnissen selbst ernst zu nehmen und zu uns zu stehen, wenn es darauf ankommt – im täglichen Kleinkram wie im Großen.

Ein lohnender Übungsweg

Und je mehr wir die Selbsterforschung täglich praktizieren, desto besser werden wir im Fall des Falles, wenn es darauf ankommt, zu uns zu stehen und zu uns zu halten. Selbstwert und Selbstliebe sind ein Übungsweg – sogar ein letztlich sehr erfüllender, denn er führt immer in die Einheit, den Frieden und die Freiheit mit uns selbst, mit dem Leben und mit den kosmischen Gesetzen oder dem Göttlichen. Das ist die Wahrheit, die es in immer neuen Varianten zu entdecken gibt. Und ist sie bedrohlich?!

Und hier noch ein Tipp von mir:

Lasst uns mit dem Lauschen und dem Kennenlernen bei den kleinsten Unterschieden im Alltag beginnen, d.h. bei der täglichen Routine. Hörst du dir zu, welche Tasse du heute gern für deinen Tee/Kaffee hättest? Auf welche Kleidung du Lust hättest? Welche Reihenfolge dir bei etwas zusagen würde? Ob du drinnen oder draußen sein möchtest? Wonach dir in der Freizeit ist? Mit welchem Löffel du dein Dessert isst? Ob du überhaupt gern eins hättest? Ob dir warm genug ist, oder deine Hände Handschuhe, deine Ohren eine Mütze, dein Bauch, dein Nacken, deine Füße eine Wärmflasche brauchen? Oder umgekehrt: ein erfrischendes Bad im See?

Und auf einer anderen, der zwischenmenschlichen Ebene, könnten wir damit beginnen: geben wir Acht, ob sich jede unserer noch so winzigen Antworten oder Bemerkungen eher spaltend oder zusammenführend auf uns und unser Umfeld auswirken? Usw. Es gibt wirklich 1001 Einzelheiten pro Tag, mit denen wir uns glücklich oder unglücklich machen können. Und ich verspreche dir – die Summe macht schon an einem einzigen Tag einen Riesenunterschied. Wie ist es dann erst nach einer Woche? Nach einem Monat? Nach einem Jahr? Nach einem ganzen Leben?

Eins ist sicher: wenn du dir auf beschriebene Weise Aufmerksamkeit, Zuwendung, Fürsorge, Gedeihen und Wohlergehen gewährt und schenkst, kannst du es gar nicht verpassen, deinen Platz im Leben zu finden und auszufüllen, und deine (vielleicht schon lang ersehnte oder erträumte) Bestimmung zu finden – aber Schritt für Schritt, im Vertrauen auf das, was das Leben bringt und Hand in Hand mit den eigenen Vorlieben, nicht gegen sie.

Mein Zusatz-Versprechen lautet: auf diese Weise lässt es sich kaum vermeiden, in eine echte, natürliche und wahrhaftige Verbindung mit dir selbst und dem Leben zu finden. Und ich bin ziemlich sicher, dass du dauerhaft dem begegnen wirst, was bisher oft „Gott“ genannt wurde, oder Buddha-Natur, Erleuchtung, Bliss, oder wie immer. Auch du darfst deinen eigenen Namen dafür erfühlen und entdecken. Hier in diesem Buch schlage ich „das Leben“, „das Göttliche“, „die Ureltern des Lebens“ bzw. „die göttlichen Eltern“ als Konsens für alle Varianten vor.

Und irgendwann wird es ganz „normal“ oder natürlich für uns alle sein, wirklich familiär mit dem Göttlichen zu sein, mit ihnen (für mich sind es ja zwei göttliche Eltern) zu plaudern, zu lachen und zu weinen, und immer ihre Hand bzw. ihren Schoss in Anspruch zu nehmen, sobald wir sie brauchen oder bei ihnen verweilen wollen. (Siehe dazu auch Teil 3, der ausdrücklich den Ureltern des Lebens gewidmet ist).

Wurde es anschaulich für dich, welche Wohltaten die Beschäftigung mit Selbstliebe und Selbstwert für uns bereithält? Und übertreibe ich, wenn ich von Gärten des Wohlgefühls in unserm Schoss spreche, oder wenn ich dafür werbe, dass wir uns viel mehr den Gärten des Lebens und der Liebe in unserm Geist, im Herzen und im Schossraum zuwenden könnten? Findest du nicht auch, dass ich durchaus sagen darf, dass mit Selbstwert und Selbstliebe das Paradies auf Erden beginnt?

Alles Liebe für dich und jede Menge Freude an den Abenteuern, Erkenntnissen und Gefühlswellen rund um deinen Selbstwert und deine Selbstliebe.

