

dern. Denn so sind wir konzipiert und gedacht: als reine Wesen aus lauter Liebe – Ebenbild unserer göttlichen Eltern.

Wir könnten auch sagen: wenn wir uns trauen, aus ihren Augen auf uns zu schauen, sehen wir unsere ganze Schönheit und verlieben uns automatisch und auf der Stelle in uns.

Ich schreibe das u.a. auch deshalb, um für eine liebevolle Haltung zur Selbsterforschung zu werben und uns alle zu ermutigen, uns auf sie einzulassen – wenigstens probeweise für ein paar Monate. Denn sie ist ein solcher Fundus an Glück und Savoir vivre ...

Denk gerne beim nächsten Kapitel immer wieder an diese Worte!

1.3 Selbsterforschung wagen

Dieser Abschnitt könnte es in sich haben. Auch wenn es um so viel Schönes gehen wird. Daher empfehle ich dir einerseits, am besten ganz bewusst an einem Wohlfühl-Ort für dich zu lesen – und zwar sowohl im Außen wie im Innern. Da passt es ja gut, wenn du die Wohlfühl-Übung gemacht hast, die du im vorigen Abschnitt lesen konntest.

.....

Wie du vielleicht bemerkst, Sorge ich dafür, dieses Buch „trauma-sensitiv“ zu schreiben. D.h. ich achte so gut ich kann darauf, dir Hinweise zu geben, wenn wir an Stellen kommen, die dich triggern könnten.

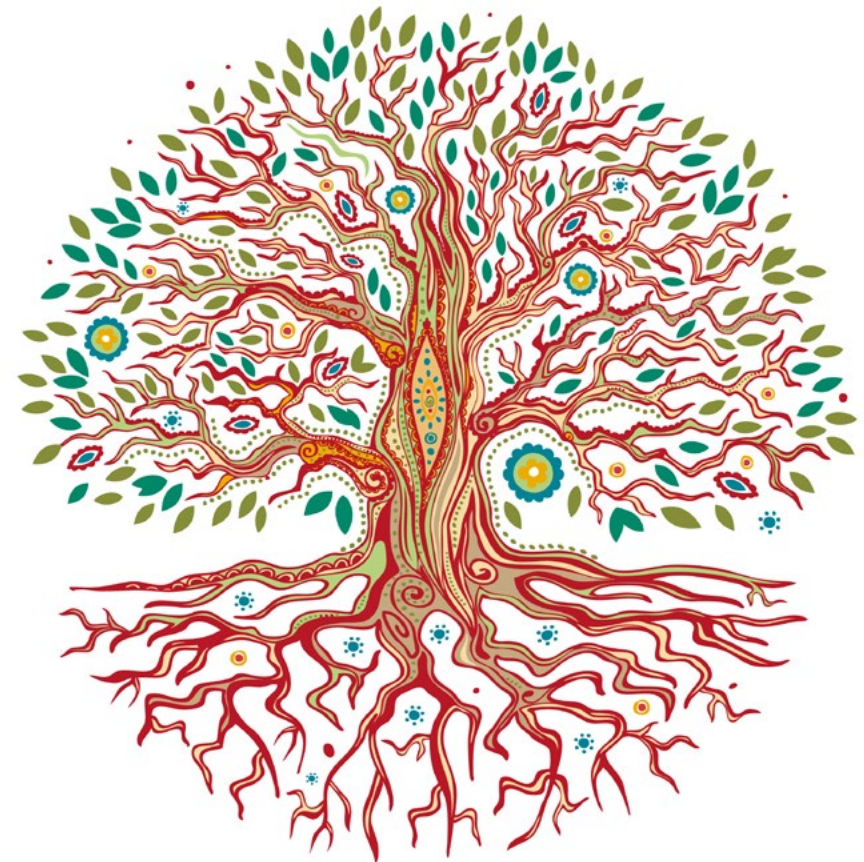
Es heißt natürlich ebenfalls, dass auch du eingeladen bist, gut auf dich zu achten. Wenn dir etwas zu nahe geht, zu viel wird oder dich aufwühlt, nimm das bitte ernst und gehe zunächst ein bisschen auf Abstand. Besinne dich auf dein Wohlfühlgefühl oder auf deine Mitte und kehre ganz bewusst und durchaus mit Entschiedenheit zu beidem zurück.

Du findest in diesem angefangenen Kapitel auch weitere Übungen, die dich dabei unterstützen (Übung „Halt finden“ und Übung „Innehalten als Akt der Selbstliebe“). Nimm diese Angebote gern in Anspruch, und bevor du weiterliest, versichere dir, dass du jederzeit dosieren darfst, wieviel dir gerade guttut bzw. bekömmlich ist. Ich danke dir für deine Mitarbeit!

.....

Andererseits möchte ich dir kurz das Symbol meiner Lebensschule vorstellen, es ist ein voll entfalteter Baum. Hier ist er, sinniere gern ein bisschen darüber, was er uns zu sagen hat. Darfst auch DU so gedeihen wie dieser Baum? Darfst auch DU so einmalig und wunderbar sein und dich entfalten?

Okay. Warum schreibe ich das? Bist du wichtig genug für eine Selbsterforschung? Bist du dir wichtig genug, dass du dich selbst näher kennenlernen willst? Und noch näher, und noch näher? Bist du es wert, dass du dich eingehend mit dir selbst beschäftigst? Darum geht es bei Selbsterforschung: du hältst dich für wichtig und wertvoll genug, um dich mit dir so weitgehend zu beschäftigen, wie deine Seele es wünscht und brauchst.



Darf es um dich gehen?

Hm, ich meine, da gibt es ja diese kleine scheinbar harmlose Frage: wie geht es dir? Oder - direkt in Bezug zur Selbstliebe: Wie geht es dir mit dir? Und als Ergänzung eine zweite kleine Frage: Bist du gut mit dir?

Könnten wir uns ja mal fragen, oder? Aber du merkst vielleicht – diese kleinen Fragen können es in sich haben.

Eigentlich dürfte das doch wirklich nicht schlimm sein. Gesunderweise dürfen wir hier erwarten, dass unsere Qualitäten, Vorzüge und Begabungen auftauchen und thematisiert werden - verbunden mit der Einladung, sie uns regelmäßig bewusst zu machen und mit Freude zu beobachten, wie sie sich entwickeln und entfalten, welche Fortschritte wir machen, jeden einzelnen gebührend wertschätzen und feiern, usw. So ist es nämlich auch: es geht um dein Gedeihen.

Es ist so schön wie lohnend, unsere eigene Entwicklung und Entfaltung durchgängig im Auge und als inneres Projekt laufen zu haben – und zwar am besten gleich zusätzlich noch im Einklang mit der Entfaltung allen Lebens. Wir sind in der Tat dazu aufgerufen, unser Wohlergehen und unsere Entwicklung im Sinne des Lebens im Auge zu haben und zu halten, und uns täglich (ähnlich wie z.B. beim Zähneputzen) darum zu kümmern, dass wir aufs Schönste erblühen können – und zwar gemeinsam mit unserem Umfeld.

Ja, ein täglicher Scheck – wie es uns mit uns selbst geht, ist wirklich freundlich und liebevoll zu uns selber, und nicht zu viel verlangt, oder? Und wenn dein Umfeld das ebenso macht, wird es einfach ideal. Ja, bitte lass das mal auf dich wirken!

Genauso liebevoll und freundlich mit uns selbst ist es, wenn wir regelmäßig innehalten und uns bewusst machen, wo es uns bereits gelingt oder neu gelungen ist, Selbstliebe anzuwenden. Auch dieser Bereich ist darauf angewiesen, dass wir uns einen auf uns zugeschnittenen Rhythmus für Selbsterforschung zulegen und praktizieren. Manche mögen das am Ende jeden Tages tun, andere vielleicht zweimal jede Woche und Sonntag vormittags, oder wie auch immer. Schau und probiere aus, welcher Rhythmus dir momentan liegen könnte.

Ebenen von Selbsterforschung

Selbsterforschung würde demnach beinhalten:

- * Die regelmäßige Zuwendung zu uns selbst mit der mitfühlenden Frage: wie geht es mir gerade allgemein – und mit mir selbst?
- * Eigene Qualitäten, Vorzüge, Begabungen entdecken, ernst nehmen, leben lassen, pflegen, zur Entfaltung bringen
- * Regelmäßiges Innehalten und uns die bereits mögliche und vorhandene Selbstliebe bewusst machen, würdigen, feiern bzw. in ihr schwelgen

Wenn du dir vorstellst, dass du diese drei Vorschläge bzw. Projekte durchgängig am Laufen hast und dass sie Selbsterforschung ausmachen – wie fühlst du dich damit? Ist sie dann für dich attraktiv? Bekommst du Lust, mit Selbsterforschung zu beginnen, oder – wenn du schon damit angefangen bist, sie zu vertiefen? Ich wünsche dir sehr, dass es so ist: dass du dich dazu motiviert fühlst.

Es gibt auch noch zwei weitere Aspekte von Selbsterforschung, die letztlich nicht minder attraktiv sind, die aber durchaus auch eine spezielle Art von Einsatz von uns fragen. Ich möchte sie schon mal in die Liste einfügen, und anschließend im Buch mehr dazu erläutern:

- * Umgang mit alten Wunden in uns lernen
- * Umgang mit intensiven Gefühlen erlernen

Diese beiden Bereiche von Selbsterforschung sind meiner Beobachtung nach zunächst nicht so beliebt, was wirklich unberechtigt ist. Denn es sind genau diese beiden Projekte, die uns unsere Selbstregulation und Souveränität, und ein Gefühl von innerer Größe ermöglichen, uns unsere Würde spüren lassen und echte Freiheit schenken. Wünschen wir uns das nicht alle – wenigstens insgeheim?! Möchten wir nicht alle innere Größe, Würde und Freiheit leben?! Ich nehme diese Ziele mal noch als weiteren Bereich der Selbsterforschung hinzu und formuliere es so:

- * Integrität und inneren Frieden erfahren, indem wir Innere Größe, Würde, Freiheit erzeugen, anwenden und leben

Okay. Und dann gibt es sogar noch etwas, das zur Selbsterforschung dazu gehören möchte. Es geht darum, dass wir eine Instanz in uns benötigen, die uns wohlwollend beobachtet und berichtet, ob alles auf guten Wegen ist. Die uns informiert, wenn wir die gesunde Spur verlassen und uns zeigt, an welcher Stelle wir aus der

Bahn geraten sind oder uns vertan und geirrt haben. Und die uns dann mit ihrem Wissen, ihren Nachrichten leuchtet, damit wir das korrigieren können. Oder nicht?

Halte einen Moment inne und spüre einmal genau nach: hast du Zustimmung zu dem gerade Gelesenen, oder sträubt sich etwas in dir? Oder wird dir mulmig? Oder bekommst du automatisch so eine mehr oder weniger starke Befürchtung, dass du wahrscheinlich völlig von jeder Spur entfernt bist? Und kommt dir das so entsetzlich vor, dass du darauf gerne verzichten kannst?

Oder hast du vielleicht glücklicherweise parallel auch schon u.a. die Erfahrung gemacht, dass es unglaublich hilfreich und entlastend sein kann, sich selbst auf die Schliche zu kommen und sich freimütig zu korrigieren? Hast du dir schon mal nachsichtig zugezwinkert, wenn du dir mal wieder auf die Schliche kommst - und gleichzeitig beherzt eingegriffen und den Kurs korrigiert?

Denn frag dich doch einmal: willst du dich wirklich gern gegen eine Wand laufen lassen? Ist es nicht viel freundlicher, funktioneller und gesünder, gut auf dich acht zu geben und deine Schritte liebevoll zu begleiten? Spart das nicht eine Menge Schmerzen, Kosten, Energie usw.? Wird dadurch nicht alles leichter, lockerer, effektiver, schöner? Und sogar glücklicher? Ja, in der Tat.

Es ist also im Sinne der Selbstliebe, uns regelmäßig auf die Schliche zu kommen. Yeap. Also heißt die nächste Komponente der Selbsterforschung schlicht und ergreifend:

- * Mit dem inneren Beobachter kooperieren und sich gern auf die Schliche kommen

Und noch etwas gehört zur Selbsterforschung: unser Ich ist nicht immer dasselbe Ich. Wahrscheinlich ist dir das schon mal aufgefallen. Es gibt in uns verschiedene Tendenzen, Seiten, Anteile, Motivationen ... und die widersprechen sich oft sogar. Darüber werde ich noch näher schreiben. An dieser Stelle ist wichtig, unseren inneren Kern vorzustellen. Stelle dir diesen Kern doch wie das Mittelstück in einer Sahnetorte vor. Wir haben alle so ein Mittelstück in uns, unseren Ich-Kern.

Ich bezeichne unsere Ich-Mitte gern als unser königliches Ich, unsere innere Königin und unseren inneren König. Wir könnten es auch als das große ICH bezeichnen, nämlich das ICH, das in der Lage ist, unser inneres Königreich zum Wohle Aller zu leiten und zu lenken. Ich sollte wohl unmissverständlicher entweder „Grals-Königin“ und „Gralskönig“ sagen, um auszudrücken, dass es auch nicht um die üblichen

Königspaare geht, die oft eher zum eigenen Nutzen und nicht so sehr zu dem ihres Reiches vorgehen.

Oder ich sollte erwähnen, dass mit der Bezeichnung „Königin“ und „König“ eher die Archetypen gemeint sind, die auch in Märchen verwendet werden. Wie dem auch sei – ich finde es orientierend und zielführend, wenn wir mit diesen Bildern von Königin und König in der Selbsterforschung vorgehen. Denn dann können wir immer wieder checken, ob wir gerade in unserem Königs-Ich sind, oder ob Anteile oder Tendenzen in uns versuchen, unser Gesamt-Ich zu lenken und zu leiten. Im Sinne der Selbstliebe ist es, wenn unser Kern-Ich, also unser Königs-Ich unser inneres Königreich führt und lenkt – und zwar in enger Zusammenarbeit mit der inneren Beobachterin, dem inneren Beobachter. Die nächste Komponente der Selbsterforschung heißt also: Unser königliches Ich kennenlernen und möglichst von dort aus unser Leben führen.

- * Uns mit unserem Kern-Ich (Königs-Ich) identifizieren und unser inneres Reich von da aus lenken lernen

Wir könnten diese Komponente aber auch anders umschreiben, und vielleicht ist das Einigen von euch lieber:

- * Unser Herz unabhängig von inneren/äußeren Herausforderungen offenhalten

Okay. Da kommt ja einiges zusammen bei der Selbsterforschung. Lass uns doch einmal alle gesammelten Komponenten in einer Abbildung auf der nächsten Seite zusammenfassen.

Warum ist Selbsterforschung bisher nicht Standard?

Warum ist es nun aber trotzdem so, dass wir alle uns eher schwertun mit Selbsterforschung? Was gibt uns den Mut zu täglicher Selbsterforschung? Kommst du mit, wenn ich nun dieser Frage nachgehe? Es ist die Einladung, dich ehrlich selbst näher kennen zu lernen. Und ich möchte dich von Herzen gern dazu ermutigen. Du brauchst es ja nicht allein zu tun. Ich gehe mit dir.

Vielleicht denkst du jetzt, warum ich ein gewisses Aufheben davon mache. Naja, einerseits müssen wir uns ja schon selbst kennenlernen wollen, wenn es um Selbstliebe geht, nicht wahr? Andererseits ist aber meine Erfahrung, dass wir dann oft doch lieber plötzlich ausweichen und denken: „Nee, das muss jetzt doch lieber nicht sein.“

Ebenen von Selbsterforschung

- Regelmäßige mitfühlende Zuwendung zu uns selbst: wie geht es mir gerade allgemein und wie geht's mir mit mir selbst?
- Eigene Qualitäten, Vorzüge, Begabungen entdecken, ernst nehmen, leben lassen, pflegen, zur Entfaltung bringen
- Regelmäßiges Innehalten und uns die bereits mögliche und vorhandene Selbstliebe bewusst machen, würdigen, feiern bzw. in ihr schwelgen
- Alte Wunden in uns wahrnehmen, tolerieren und Umgang damit lernen
- Intensive Gefühle in uns wahrnehmen, tolerieren und Umgang damit erlernen
- Mit dem inneren Beobachter kooperieren und sich gern auf die Schliche kommen
- Das Herz unabhängig von äußeren/inneren Herausforderungen offenhalten
- Innere Größe, Würde, Freiheit entdecken, Integrität und inneren Frieden erleben und glücklich sein in uns selbst



Die Lebensschule: www.mariama-hense.de

Kennst du das? Wieso kommt es dazu? Vielleicht bist du schon Jahre lang mit Selbsterforschung vertraut und froh, dass du sie in allen erwähnten Facetten kennst und praktizierst. Was ich inzwischen nur bestätigen kann: Selbsterforschung als puren Segen und Genuss zu erfahren ist traumhaft. Das war aber nicht immer so. Lange Zeit hatte ich genau genommen große Angst vor mir selber und fand die Idee, mich selbst erforschen zu sollen, eher gruselig.

Es war recht merkwürdig, z.B. irgendwie so, als ob Teile von mir felsenfest davon überzeugt wären, dass ich mich letztlich als Ungeheuer entpuppen werde, wenn ich mir nahe genug komme. Und das wollte ich auf keinen Fall herausfinden, geschweige denn, diesem Ungeheuer auch noch begegnen. Nein danke! Daher war da eine gewisse seltsame Zustimmung in mir dazu, dass ich mir lieber nicht selbst näherkomme. Dass es eigentlich nur gut sei, wenn ich recht weit weg von mir bin. Es gab eine gewisse seltsame Zustimmung in mir, dass es vielleicht doch gut sei, wenn ich mich lieber sogar weitgehend verliere.

Sehr merkwürdig. Denn andererseits litt ich natürlich parallel darunter, keinen guten Draht zu mir selbst zu haben, oder in mancher Hinsicht sogar gar keinen mehr. Und ich ahnte sehr wohl, dass dieses Leid aufhören würde, wenn ich mir selbst wieder näherkomme.

In dieser Hinsicht hat mein Beruf mir natürlich auch geholfen. Nach und nach verstand ich die hinter der seltsamen Abwehr liegende Dynamik bei diesem gleichzeitigen „Ja und Nein“ zum näheren Kennenlernen meiner selbst. Es stellte sich übrigens auch zum Glück heraus, dass nicht ich das Ungeheuer war, vor dem ich zurückschreckte. Ebenso stellte sich heraus, dass das Konzept der christlichen Kirchen, dass wir alle sündig und schlecht sind, ebenfalls einer genauen Überprüfung nicht standhält.

Was hält uns denn so stark von uns selbst weg? Sind es unsere alten ungeheilten Wunden und Traumata, die uns wie Ungeheuer vorkommen? Mit dieser Frage kommen wir der Sache schon näher. Und wenn wir noch eine Ebene genauer hinschauen, sind es noch nicht einmal die alten erlittenen Verletzungen an sich, die uns abschrecken, sondern die damit verbundenen schwierigen u/o intensiven alten Gefühle und Verluste. Wir ahnen: es könnte wieder (furchtbar) weh tun, die alte Panik könnte wieder losgehen, unser Alltag ungut durcheinandergeraten, ... und dabei ist ein Teil von uns doch heilfroh, dass er es mit viel Müh und Not geschafft hat, all die Verletzungen schön tief in uns zu vergraben, abzuspalten oder sonstwie auszusperren und wegzuschieben.

Das ist der Teil, der uns durchgebracht hat, der dafür gesorgt hat, dass wir die Verletzungen „wegstecken“ oder „überleben“. Dieser Teil in uns hat sich darauf konzentriert, dass wir weiter funktionieren, und zwar möglichst gut. Dieser Teil hat immer Sorge, dass hinter der Fassade plötzlich ein wunder Punkt oder eine Schwäche zum Vorschein kommen und das ganze Funktionieren ins Wanken bringen könnten. Dass wir uns damit bloßstellen, entlarven oder blamieren würden und unser mühsam aufgebautes Ansehen einbüßen. Womit er sogar bis zu einem gewissen Punkt nicht ganz unrecht hat. Zumindest je nachdem, in welchem Umfeld wir uns bewegen.

Und in der Tat verdanken wir ihm zum großen Teil, dass wir bis dahin durchgekommen sind, wo wir jetzt sind. Wir dürfen ihm dafür auch immer wieder danken. Das ist wunderbar, dass er das geschafft hat. Ohne ihn wären wir einerseits jetzt nicht da, wo wir sind. Aber nur zu funktionieren ist u.U. nicht immer so liebevoll mit uns selbst; es bringt uns leicht in einen Konflikt mit der Selbstliebe, das hast du bestimmt auch schon erfahren.

Wenn wir nun noch eine Ebene näher hin-spüren zu uns, werden wir u.U. sicher auch den Teil in uns wahrnehmen, der verletzt ist, der alte Wunden trägt und endlich damit gesehen werden will. Dieser Teil hofft innig darauf, dass wir endlich mutiger werden und uns selbst näher kennenlernen wollen. Dieser Teil träumt davon, dass er endlich gesehen und gehört wird. Dass er ans Licht kommen und heilen darf. Dass wir uns um ihn kümmern, und dass wir auch für Gerechtigkeit und Frieden sorgen.

Der verletzte Teil ist also in Wirklichkeit nur unser eigener armer verletzter Teil, der um unser Mitgefühl, um Hilfe und um Ausgleich bittet. Er möchte endlich wieder dazugehören und in unserem jetzigen Leben mit-leben. Er möchte die Vergangenheit und ihr Leid beenden, seine ursprünglichen Begabungen, seine Feinheit und Verletzlichkeit wieder mit beisteuern und uns vollständig und ganz werden lassen. Und in der Tat hat auch er unseren vollen Dank verdient. Ganz sicher ist er kein Ungeheuer, im Gegenteil, ihm wurde großes, z.T. *ungeheures* Leid zugefügt. Und er kann es nicht verstehen, wenn wir ihn meiden, wegdrängen und nichts mit ihm zu tun haben wollen.

Wie soll er verstehen, dass wir nicht wissen, wie wir ihm helfen könnten?! Wie soll er verstehen, dass wir uns so hilflos und unfähig fühlen, ihm angemessen beizustehen?!

Was unterstützt und gibt uns den Mut zur Selbsterforschung?

Was unterstützt - Mein Favorit Innehalten und Okay geben

Falls du also merken solltest, dass es dir bei der Einladung, dich deinem Inneren zuzuwenden und dich noch näher kennenzulernen, ungemütlich wird, nimm dich mit dem ungemütlichen Gefühl ernst und halte kurz inne. Vielleicht hilft es dir, zunächst probeweise ein bisschen auf Abstand zu gehen. Du kannst z.B. die oben beschriebene Übung zum Wohlgefühl wieder aufschlagen, dich auf sie konzentrieren, oder auch die nachfolgende Übung „Halt finden“ ausprobieren. Gleichzeitig sagst du dir, es ist okay, dass das jetzt gerade so ist wie es ist. Es darf für diesen Moment ungemütlich o.ä. sein.

Übrigens – Im Wort „Innehalten“ ist tatsächlich der „Halt“ schon ent“halt“en!!! Sinniere doch, wenn du magst, darüber bei Gelegenheit ein bisschen. Natürlich geht es bei „Innehalten“ zunächst um Haltmachen, um Anhalten. Aber ist es nicht schön, dass ein Haltmachen bereits sogar im Wortsinn ersten Halt gibt? Im Sinne von „gehalten werden“. Wie ein Stuhl z.B., in dem wir sitzen, uns hält, oder eine Hand, ein Arm, ein Schoss, unser Bett. Oder so wie der Boden uns trägt, wenn wir innehalten und stehen bleiben.

Aus einem Abstand mit Focus-Wechsel heraus, (d.h. vom ungemütlichen Gefühl auf Halt und Okay geben schwenken), können wir Beobachter-in sein und wertfreier schauen.

Was unterstützt - Die Wichtigkeit von Halt

Ist dir bewusst, wie essenziell Halt ist? Wenn du magst, erlaube dir einmal eine Zeit lang im Alltag, das Bedürfnis nach Halt zu beobachten und herauszufinden, wann du welchen Halt benötigst. Auch beim Buchlesen kannst du immer mal wieder innehalten und das untersuchen. Ich erwähnte es schon: Du bist während der gesamten Lektüre dieses Buches auf das Liebevollste eingeladen, immer wieder beim Lesen zwischendurch innezuhalten und in dich hineinzuhorchen, wie es dir gerade geht – oder wie es dir gerade mit etwas geht, z.B. mit der Einladung zu Selbsterforschung.

Aber nun zum Halt. Haltmachen und Halt wahrnehmen hilft u.a. eben auch, wenn ich mich mit etwas oder mit einem Thema unwohl fühle. Wenn es genug Halt gibt, kann ich Manches wagen, was ohne Halt eben nicht geht.

Gibt es nicht jede Menge Gründe, weshalb wir uns nach Halt sehnen?! Schau einmal das Foto mit dem Engel an. Ich finde, er macht mit seiner einladenden Geste unser Bedürfnis nach Halt sichtbar. Es sei dir überlassen, ob du dich durch einen Engel an dein Bedürfnis nach Halt erinnern lassen willst, bzw. daran, dass da gleichzeitig auch immer schon unsichtbarer Halt für uns da ist. Denn oft scheint uns der durchaus real vorhandene Halt unsichtbar, oder so selbstverständlich, dass wir ihn übersehen.

Brauchen wir nicht im Grunde nur z.B. den Halt unter unseren Füßen wahrnehmen, um bereits Halt zu erfahren? Solange uns solcher Halt als selbstverständlich erscheint, verpassen wir ihn, und das ist natürlich schade. Denn Halt brauchen wir eigentlich durchgängig, nicht wahr? Und er wäre sogar da! Wir müssen ihn aber auch wahr- und annehmen.

Vielleicht magst du den Engel auch nur als Wink nutzen, dass du ja nachschauen kannst, wo DU gerade Halt finden möchtest und kannst. Was könnte DIR gerade Halt geben? Welcher Halt ist jetzt schon für dich da, und du brauchst ihn dir nur bewusst zu machen?

Oft erlebe ich, wenn ich ganz still in mir bin, z.B. die uns umgebende Luft wie einladenden lebendigen Äther, der mich auf unglaublich feine zärtliche Art immer neu umfängt, streichelt, engelhaft einhüllt und auf den Schoß nimmt. Davon transportiert dieses Engel-Bild meinem Gefühl nach auch etwas.

Die Skulptur erinnert mich übrigens auch an meine Studienzeit, wo ich oft z.B. das bekannte Black American Spiritual gesungen und getrommelt habe:

*Rock o´my soul in the bosom of Abraham,
God rock o´my soul*



Skulptur Andreas H. Groten, Neulandpark, Leverkusen

ÜBUNG 2: Halt finden

Wie dem auch sei - fühle dich in dieser Übung nun eingeladen, dir einen Halt bewusst zu machen, der schon für dich da ist. Vielleicht ist es der Stuhl, der Sessel oder das Sofa, wo du gerade sitzt. Vielleicht ist es aber auch ein Liegestuhl, eine Hängematte oder eine Picknickdecke, die du dir mit geschlossenen Augen vorstellst und dich in der Vorstellung dort auch niederlässt oder einschiebst.

Vielleicht nimmst du auch den Schoss des fotografierten Engels an und lässt dich in der Vorstellung dort ein bisschen wiegen und halten, oder polsterst dir ihn erst mit Kuschkissen und Decken aus. Oder du fühlst deine Fußsohlen auf dem Boden und atmest den Halt ein, den uns der Boden schenkt. Oder du erinnerst dich über den Kontakt mit dem Boden unter deinen Füßen daran, dass wir alle tatsächlich durchgängig von der Erde getragen werden und erfreust dich daran.

Wenn du den für dich gerade angenehmen Halt gefunden hast, lass ihn dich ein paar Atemzüge lang spüren und auskosten. Einfach nur das. Koste den Halt, für den du dich diesmal entschieden hast, voll und ganz aus. Nimm ihn wahr und schätze ihn wert. Er gehört dir, du darfst ihn annehmen und genießen. Lass das Wohlgefühl in dir aufkommen, welches mit dem gefühlten Halt einhergeht. Ja, dieser Halt ist gerne für dich da, und daran ist nichts komisch oder peinlich. Erlaube dir schlicht zu registrieren, wie schön es ist gehalten zu sein, und wie gut das tut.

Und - ist es schwer?

Was unterstützt - Pendeln anwenden

Es ist völlig in Ordnung und sogar wünschenswert, wenn du eine Zeitlang zwischen solchem Halt-fühlen und einem Kapitel dieses Buches, z.B. der Selbsterforschung, hin und her pendelst, bis es für dich ruhiger geworden ist. Oder du lässt ein Kapitel zunächst ganz ruhen, widmest dich erst Themen, die für dich einfacher und leichter sind. Und machst parallel Erfahrungen mit Halt-wahrnehmen und Halt-nutzen. Mit dem nötigen Halt im Hintergrund oder unter deinen Füßen kannst du dann vorsichtig immer mal wieder zum herausfordernden Abschnitt hin tasten und dich behutsam annähern – ganz auf dich selbst abgestimmt.

Vielleicht liest du erst mal z.B. den Abschnitt „Wo gelingt mir Selbstliebe schon?“ und schaut eventuell auch in der ersten Selbstliebe-Scheckliste nach, die anschließend in Kapitel 4 dieses Teils zu finden ist. Es könnte ja sein, dass du dann die Erfahrung machst: es ist alles halb so schlimm mit der Selbsterforschung!

Hier ist noch eine Übung, die dich ebenso wie die Halt-Übung unterstützen kann, dich stabiler zu fühlen: sie lädt dich ein, zwischendurch immer wieder innezuhalten und in dich rein zu spüren, wie es dir gerade mit etwas oder mit dir selbst geht. Lass „Inne“-halten geschehen, lass Bes“inne“n geschehen, sowie die Einladung, achtsam zu sein und nach „innen“ zu gehen. Genau deshalb hilft „Innehalten“ ja auch immer.

ÜBUNG 3: Innehalten als Akt der Selbstliebe



Lass uns einen Moment innehalten. Lass dich wahrnehmen, wie es dir mit Selbsterforschung geht und was du jetzt brauchst. Ist dir nach Pause, nach einem Austausch über das Gelesene und Erlebte, nach einem längeren Spaziergang im Wald, nach Spielen mit deinen Kindern oder Haustieren, nach einer Umarmung von Lieblingsmenschen, nach einem schönen Tee oder Kaffee, nach Kochen, nach Tanzen? Vielleicht auch nach Halt, einfach nur Halt ohne Worte? Oder noch etwas anderes?

Hier wird deutlich, dass Innehalten auf verschiedene Weise möglich ist – es muss nicht unbedingt sein, dass du dich ruhig hinsetzt, um in dich zu lauschen. Manchmal, ja manchmal ist Bewegung besser, sogar längere Bewegung, z.B. eine kleine Wanderung. Oder Abschalten? Probiere dich aus, finde es heraus, du wirst immer besser merken, was gerade stimmig ist.

Meine Einladung ist - um herauszufinden, was für dich gerade stimmig und dran ist, halte zunächst nun inne und spüre in dich hinein. Lass auch das eingefügte Bild auf dich wirken. Es lädt dich ein, locker zu bleiben beim Innehalten.

Nimm dich in deinen Bedürfnissen ernst. Höre auf sie und folge deinen Wünschen soweit möglich. Natürlich darfst du auch prüfen, ob es sich um echte Bedürfnisse handelt. Aber sei nicht zu skeptisch, vertrau deinen inneren Impulsen. Dein Herz hilft dir beim Sortieren – dort steigt tiefe Freude auf, wenn du einem jetzt wichtigen Bedürfnis folgst. Dieser Freude darfst du unbedenklich folgen.

Es kann sein, dass du erst noch Raum schaffen musst für die Wünsche, die auftauchen. Das ist okay, aber verträste dich möglichst nicht zulange, sondern Sorge für eine zügige Erfüllung. Warum auch nicht? Es geht doch um dich! Es geht doch darum, dich wirklich gut kennen und lieben zu lernen.

Und wenn du aktuell blockierst, oder nicht weiter weißt, lass es eine Zeitlang ruhen. Je besser du loslässt, desto leichter kommt die Antwort – und oft unverhofft in einem entspannten Moment - z.B. als Gedankenblitz. (All dies, was ich hier unter „Innehalten“ schreibe, wende ich übrigens auch regelmäßig z.B. beim Schreiben dieses Leitfadens oder anderer kreativer Projekte an. Und es funktioniert immer.)

Es kann sogar mit etwas Training ganz wie nebenbei geschehen. Auch das kann ein Flow sein, oder Teil des Flows. Ich habe zwei Katzen als Mitbewohnerinnen. Sie praktizieren das alles echt elegant und geschmeidig. Wir ermutigen uns gegenseitig - obwohl sie zweifelsohne meist die Führung verdienen. Sie sind wahre Meisterinnen in Achtsamkeit und Selbstfürsorge und vergessen es nie – einfach nie. Aber sie können sich auch führen lassen, selbst wenn sie anderer Meinung sind als ich.

Und ihre Eigenwilligkeit fasziniert mich ebenfalls immer neu – ich lasse mich darin gern noch ursprünglicher von ihnen „erziehen“. Auch die Art, wie sie sich treu bleiben und ihre Anliegen weich und unnachgiebig zugleich „durchsetzen“ oder – auch das zur rechten Zeit, sich mit Würde in die Gegebenheiten einfügen. Einfach beispielhaft. Ich habe schon einiges von ihnen übernommen. Und ich liebe auch den gegenseitigen Respekt zwischen uns. Ach, eine Sache muss ich noch anfügen: ihre faszinierende Stärke, sich vollständig zu entspannen, dabei aber gleichzeitig in Sekundenschnelle auch auf Wachsamkeit umschalten zu können.

Okay, nun genug des Schwelgens in – für die Selbstliebe sehr zu empfehlenden – Katzenqualitäten. Ich hoffe, ich habe dich erfolgreich in einen Pausenmodus geschrieben, der dir Abstand schenkt von all den Infos und ihren Reaktionen in dir. Schau, ob du nun weiterlesen möchtest.

Und umgekehrt natürlich auch: Wenn du zu denen gehörst, die sich freuen, dass Selbsterforschung hier vorkommt, darfst du dich in vollen Zügen in deiner eigenen Praxis bestätigt fühlen, dich feiern und genießen. Dann bist du höchstwahrscheinlich froh, dass ich Wert auf die Selbsterforschung lege und sie auch so schnell hier einführe. Und die Übungen zum Innehalten nutzt du auf deine Weise und an den für dich passenden Stellen.

Was unterstützt - Selbsterforschung mögen lernen

Aus meiner heutigen Sicht spart es eine Menge an Zeit und Umständen, wenn wir möglichst ehrlich mit uns sind. Wenn wir daran Freude entwickeln, uns selbst wirklich kennen zu lernen. Uns selbst neugierig, unvoreingenommen, experimentierfreudig und auch etwas verspielt selbst liebevoll erforschen, kann wirklich freudig sein - sogar an den Stellen, wo es darum geht, uns dabei u.a. auch liebevoll auf die Schliche zu kommen.

Ich finde das nicht nur eine schöne Facette von Selbstliebe, für mich gehört es inzwischen zu den Basics der Selbstliebe, weil es alles klar und einfach macht. Und ich wende Selbsterforschung inzwischen sehr gerne an. Denn wie sollen wir uns selbst lieben, wenn wir uns und unsere aktuelle Verfassung gar nicht wirklich kennen?

Magst du da bitte mitgehen? Denn es soll ja so leicht wie möglich gehen dürfen, hm?

Was unterstützt - Grenzen wahrnehmen

Was natürlich nie heißen soll, dass du über deine Grenzen gehen müsstest. Das ist genauso gut klar, deshalb auch z.B. der Vorschlag, zwischen Selbsterforschung und Halt-fühlen zu pendeln. Du sollst dich nicht zwingen oder puschen, und keinesfalls verletzte innere Anteile übergehen, die innerlich aufschreien und sich wehren. Keinesfalls - denn – und dazu kommen wir noch in den folgenden Kapiteln – es geht in der Selbstliebe selbstverständlich u.a. auch darum, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, zu respektieren und zu wahren, und wirklich zu sich zu stehen.

Nur gibt es eine recht verbreitete Scheu vor Selbsterforschung, und die kann uns manchmal davon abhalten, dass wir uns gut genug kennen- und schätzen lernen,

um uns richtig selbst lieben zu können. Das wäre ja auch schade, nicht wahr? Also finde am besten aktiv deine Balance zwischen dem nächsten Schritt an Selbsterforschung und der Wahrung für dich gesunder Grenzen.

.....

Natürlich hat alles immer auch seine Gründe. Unsere allgemeine Scheu vor Selbsterforschung stammt u.a. ja auch daher, dass wir bisher in der Regel nicht lernen konnten, wie wir mit unserm Innern umgehen können. Und natürlich braucht es tatsächlich schon einige Werkzeuge, wenn wir unserem Innern begegnen wollen. Diese Werkzeuge möchte ich dir im vorliegenden Leitfaden so weit möglich nach und nach zur Verfügung stellen.

Noch etwas - ein Hinweis für Menschen mit derzeit aktiviertem Trauma: Selbsterforschung ist die eine Sache, sich einem Trauma in der richtigen Dosierung anzunähern ist etwas anderes und geschieht wirklich besser unter versierter Begleitung. Auch da kann es noch knifflig genug werden. Und das ist nicht abschreckend gemeint. Trauma-Bearbeitung lohnt sich definitiv und ist so wertvoll – für uns selbst wie für unser Umfeld. Aber es braucht einen guten Rahmen, damit sie nicht irgendwann kippt und dadurch dann eventuell abschreckend wird. Okay?

.....

1.4 Erste Levels von Selbstliebe

Erreichtes wertschätzen – wie viel Selbstliebe geht schon?

Ebenso wichtig ist es mir, dass wir uns immer wieder vor Augen führen und auch im Blick behalten, wo wir überall schon Selbstliebe praktizieren können – besonders, wenn wir gerade eher depri gestimmt sind oder durch dunkle Schluchten und Täler aus Angst und Schrecken, Enttäuschung und/oder Schmerz, Mangel oder Armut wandern. Oder wenn wir uns furchtbar anstrengen, irgendwelche Gipfel zu erreichen.

In solchen Lagen bietet sich einfach eine regelmäßige kurze Standort-Bestimmung zur eigenen Ermutigung an, oder? Wenn ich dich also direkt frage, wo du gerade in der Selbstliebe stehst, nimm es zunächst in diesem Sinne – ressourcenorientiert. Lass uns zunächst sammeln, wo du schon Selbstliebe anwendest. Okay? Am besten, du schreibst es dir wirklich auf. (Mal keine To-Do-Liste, sondern eine Liste von umgesetzter Selbstliebe – smile!) Danke, das ist super.

Außerdem ist das hier natürlich kein Leistungstest, sondern eine Einladung zum Innehalten, um mit dir selbst in Kontakt zu gehen, dich zu spüren und noch näher kennen zu lernen. Du musst auch nichts nachweisen, um zugelassen zu sein, oder irgendwelche Mindestanforderungen bringen. Ich will die Antwort noch nicht einmal wissen, es mag einzig und allein zu deinem eigenen Wohl sein: wo gelingt dir Selbstliebe schon?

Es lohnt sich nämlich ungemein, wenn wir zwischendurch immer wieder kurz innehalten, in uns und die Situation reinspüren und dabei u.a. einfach ein bisschen Dankbarkeit fließen lassen für das, was bereits da ist - für das, was gerade schon möglich ist. Wir staunen dann oft nicht schlecht, und können uns und andere mit dem erfreuen, was in diesem Moment (schon) da ist, statt uns in Negativem oder Mangel zu verlieren.

Eine Frage

Nur aus dem Moment heraus, wenn du dich mit der Frage beschäftigst, wie viel Selbstliebe du schon praktizierst, ist es wichtig, dass du dir auch bewusst machst, dass du nicht allein mit diesen Fragen bist. Denn es gibt viele Menschen, die sich mit dir unzufrieden mit uns selbst haben.

Bevor du mit der Frage beginnst, ist es wichtig, dass du dir bewusst machst: Du bist nicht allein mit diesen Fragen. Denn es gibt viele Menschen, die sich mit dir unzufrieden mit uns selbst haben. Außerdem möchte ich dir den sogenannten „Garten“ vorstellen, der dir helfen kann, dich zu ermutigen – als liebevolle Alternative zu den üblichen Ratschlägen und nahelegen (mehr) nach dem Haar in der Suppe zu schneiden, sondern dein Leben als Garten zu entdecken:

Oh, mein Leben als Garten – wow! Wie geht es ihm? Wie groß ist er momentan? Welche Bereiche hat er, und welche Jahreszeiten? Wo in ihm ist gerade Frühjahr, wo Herbst, wo Sommer und wo Winter? Wo wächst schon einiges, welcher Teil liegt eher noch brach? Wo blüht etwas, wo kann ich ernten, wo gibt es Raum, Neues zu säen oder zu pflanzen, wo könnte ich mal jäten oder ausmisten? Wo gibt’s was aufzuräumen, wo soll etwas auf den Kompost? Wo braucht mein Garten gerade Pflege, wo Gießen, wo will er eher in Ruhe gelassen werden? Wo könnte ich etwas ausprobieren, wo ist etwas Zuviel und braucht Luft? Wo ist etwas erschöpft, braucht Dünger, oder Erholung?