

Es ist die Verbundenheit mit uns selbst, die uns Liebe fühlen lässt. Und somit offensichtlich auch die Verbundenheit mit dem Strom und der Quelle des Lebens, mit unseren Lieblingsemenschen, mit unsrem Umfeld, mit der Natur, mit allem Lebendigen.

Wir werden uns noch genauer mit der Quelle des Lebens befassen, wo sie doch offensichtlich so eine wichtige Rolle spielt. Lass uns aber zunächst noch beim Leben bzw. Überleben bleiben. Denn da sind ein paar Entscheidungen angefragt. Wenn du die Grafik der zwei Arten zu leben ansiehst, wird dir wahrscheinlich schon bewusst, dass du dich entscheiden mögest. Und instinktiv neigen wir doch dazu, uns fürs Leben zu entscheiden, nicht wahr? Wir möchten verbunden und geliebt sein, wir möchten glücklich fühlen. Das ist doch so gut, wir fühlen uns wohl. Na, was ist das Problem? Die Entscheidung ist doch noch klar.

## Lebens-

Die Grafik zeigt dir zwei Möglichkeiten, wie du dich entscheiden kannst. Du hast die Wahl! In welchem Modus wir sein und in welchem Modus unser Herz auf oder zu sein soll! Das ist eine Entscheidung, die nicht selbstverständlich ist. Hier scheiden sich die Wege, wie wir leben, wie nur eben möglich – diese Grafik zeigt: wir dürfen wählen!

Und sie zeigt noch etwas: kannst du dir vorstellen, dass du Selbstliebe hinbekommst, wenn dein Herz zu ist, wenn es angespannt, unter Druck, überfordert, verloren bist? Aha – diese Grafik legt nahe: Selbstliebe braucht den Lebensmodus, wow!!!

.....  
*Zu dieser Grafik gibt es auch noch ein Gedicht, das auf eine etwas poetischere Weise dieselbe Lage verdeutlicht. Entscheide selbst, welches dich direkter anspricht. Das Gedicht findest du im Teil 4 Selbstliebe-Wunde, S. 74.*  
.....

## Teil 2:

# Ein paar grundlegende Entscheidungen

Hm, wir haben die freie Wahl. Wie gut zu wissen. Und gleichzeitig ist unsere Wahl auch gefragt - und zwar immer wieder, in jeder einzelnen Situation: wie will ich mit meinem Herzen umgehen? Will ich im Überlebensmodus oder im Lebensmodus sein? Nehme ich die Freiheit der Wahl an? ... und auch die Herausforderung und Verantwortung, die damit einhergehen?

Bevor wir uns also weitere Level von Selbstliebe anschauen (siehe Level 4 – 8 in Teil 5), lass uns zunächst ein paar entscheidende Fragen klären und dafür sorgen, dass wir genügend Infos über die Wahl und die Weichen haben, die wir stellen können/sollten und die über unsere Ausrichtung auf die Selbstliebe maßgeblich mitbestimmen.

## 2.1 Entscheidung 1: Überleben oder leben?

Über die erste Frage sind wir gerade bereits direkt gestolpert, und ich lade dich herzlich ein, mit mir noch ein bisschen bei dieser wichtigen Weiche zu bleiben.

Zum Einstieg biete ich dir eine weitere Übung an, auf die du bei Bedarf zurückgreifen mögest. Sie ist eine Abwandlung oder Ergänzung von Übung 2 weiter oben im Text und betont die Einladung, uns mit uns selbst zu verbinden und uns auch verbunden zu halten, indem wir immer wieder zwischendurch checken, wo wir gerade sind, und ggf. zunächst wieder zurück in unsere Mitte kommen.

### ÜBUNG 4: Innehalten und mich verbinden

*Halte einen Moment inne und nimm ein paar bewusste Atemzüge, um ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Es darf nun um dich gehen, alles andere verliert vorübergehend an Bedeutung. Lege die Hände auf deinen Schossbereich und spüre, wie der Atem dort kommt und geht. Ist das nicht schön?!*

*Wie eine Wiege, in die du dich immer wieder zwischendurch hineingeben darfst. Oder wie Wellen am Strand, die kommen und gehen, und dich mitnehmen in den ewigen Rhythmus von ein und aus, auf und ab, hin und her.*

*Tauche ein in die Beruhigung, die dir geschenkt wird. Lasse deine Schultern fallen und weich sein. Anschließend gib auch im Unterkiefer vollständig nach, lass ihn hängen.*

*Nun atme mehrere Atemzüge in deine Hüftgelenke und nimm wahr, wie dein Schossraum sich dabei weitet, weich, warm und lebendig wird und natürliche Stärke zu verströmen beginnt. Fühle sie, genieße sie. Und wenn du soweit bist, lass die Übung ausklingen und komm behutsam ins Hier und Jetzt zurück.*

Zusatzschritt für dich, wenn es passt:

*Wenn du magst, geh einfach noch tiefer in deinen Schossbereich hinein. Nimm bewusst die Schwärze im Schoss wahr, und wie heilsam und erholsam es ist, sich dort niederzulassen und eingebettet zu sein. Als ob du dich abends in den dunklen Garten setzt, vielleicht in eine leichte Decke gehüllt, und ins Firmament mit all seinen Sternen schaut. Spüre, wie du auf doppelte Weise angebunden bist an den einen großen Fluss allen Lebens:*

*Es öffnet sich dir einerseits auf geheimnisvolle Weise der Zugang zum gesamten Universum – und zwar in dir, in deinem Innern. Und andererseits bietet sich dir die Wiege allen Lebens auch als umhüllende wohlige samtig-schwarze Höhle dar, wo du dich einkuscheln und regenerieren kannst, wann immer und solange du willst.*

*Spüre oder stelle dir vor, wie in dir Himmel und Erde erreichbar sind, sowie auch die ursprüngliche weibliche und die ursprünglich männliche Energie und die Ureltern allen Lebens, oder die göttlichen Eltern. Sie alle sind durchgängig erreichbar bei dir und möchten dich daran erinnern, dass du ein Kind des Lebens bist und dich rundum geborgen und umsorgt füllen darfst. Wenn du es wählst.*

*Sie möchten dich erinnern und ermutigen, deine (Lebens- und Schöpfungs-) Kraft und deinen Selbstwert aus DIESER Quelle durchgängig strömenden Lebens zu schöpfen und dich regelmäßig an der Quelle des Lebens und in ihrem Garten zu erquicken. Wenn du magst, sprich mehrmals für dich „Ich bin ein geliebtes Kind des Lebens und erlaube mir, es zu sein. Mein Schoss spiegelt mir meinen Wert und meine Kraft. Jetzt und alle Zeit.“*

*Lass die Schwingung deiner Worte tief in all deine Zellen einstrahlen und sich integrieren. Vertraue, dass es geschieht und lass dich dann wieder auftauchen, indem du nach und nach die Bewegung in deinen Körper zurückkommen lässt. Hab dich lieb für die Erfahrung, die du dir gerade geschenkt hast.*

Ein weiterer möglicher Zusatzschritt für dich, wenn es passt:

*Vielleicht magst du im Schoss beim Kreuzbein auch eine Schlange wahrnehmen.*

*Sie liegt dort unbeweglich und doch lässt sie ihren Atem achtsam an der Wirbelsäule nach oben und wieder herunterlaufen und bewegt damit Wirbel für Wirbel den Strom des Lebens durch dich hindurch - hinauf und herab. Deine Wirbelsäule kann sich entspannen, sich aufrichten und ausrichten. Spüre, dass sie Teil der Verbindung zwischen Himmel und Erde in dir ist. Vielleicht gefällt dir das Bild vom atmenden Lebensbaum, das in Naturvölkern verbreitet ist.*

*Fühle auch gern zur Erde hin, lasse deine Wurzeln tief in sie hinein tauchen und dich nähren. Öffne dich genauso für den Segen des Himmels über dir, um dich herum und durch dich hindurch – und genieße, wie Erde und Himmel sich in deinem Innern begegnen.*

*Eine Möglichkeit ist, die Übung hier auf bekannte Weise ausklingen zu lassen.*

Es kann sein, dass du dir Zeit lassen musst, um dich an diese innere Realität zu akklimatisieren. Außerdem wirst du nicht jedes Mal gleich offen und empfänglich sein. Wenn wir z.B. getriggert sind, verschließt sich unsere Wahrnehmung, der Fokus geht aufs Überleben, wie wir schon gehört haben. Aber du wirst deine Erfahrungen machen, da bin ich sicher. Und dann wirst du immer deutlicher wissen, dass du im Innern IMMER mit der Quelle des Lebens verbunden bist. Auch wenn du sie nicht fühlen kannst.

Dennoch warten in diesem Buch noch eine ganze Menge an Werkzeugen und Möglichkeiten, wie du dich wieder verbinden kannst, wenn du die Verbindung aktuell oder sogar schon länger aus dem Blickfeld verloren hast. Wir gehen das jetzt mal aktiv an:

## Wie wechseln wir vom Überleben ins Leben?

Eine sehr entscheidende Frage. Ich könnte auch fragen: wie öffnen wir unser Herz?

Nehmen wir einmal an, wir registrieren bei der Selbsterforschung oder während der gerade beschriebenen Übung durch Innehalten, dass wir die Verbindung zu uns selbst verloren haben oder dass wir unsere Mitte nicht mehr oder noch gar nicht wahrnehmen und fühlen können. Wir haben vielleicht einen vagen „Verdacht“, dass wir „neben der Spur“ sind, oder „aus dem Lot“, oder in der einen oder anderen Art getriggert. Oder wir fühlen uns gestresst, verspannt, ausgelaugt oder sonst wie „durch den Wind“.

Wahrscheinlich gehören Gefühle dazu, die in der Grafik „Zwei Arten zu leben“ unter der Spalte „Überlebensmodus“ zu finden sind. Die Basis-Levels zur Selbstliebe laden uns ja ein, uns neben unserer biologischen auch näher mit unserer inneren bzw. geistig-seelischen Verfassung zu beschäftigen. Die bisher beschriebenen Übungen wollen uns u.a. dabei helfen. Wir lassen uns darauf ein und stellen fest, dass wir in den Überlebensmodus geraten sind. Oder dass wir offensichtlich schon länger im Überlebensmodus verweilen.

### Lebensprinzip 5: natürliches Streben nach Balance

Das natürliche Bestreben unseres gesamten psychophysisch-geistigen Systems ist immer neu das Gleichgewicht zwischen allen Systemen, Ebenen und Bereichen. Wir können auch sagen: der Lebensmodus, und das entspricht auch der Selbstliebe. Wir brauchen es in gewisser Weise gar nicht selbst oder zumindest nicht allein zu

machen. Das Leben selbst strebt immer schon nach Balance. Dennoch können wir natürlich mitwirken und uns einklinken in dieses natürliche Bestreben. Was kann ich dazu beisteuern, bewusst in den Lebensmodus zurückzukehren, wenn ich bemerke, dass ich rausgepurzelt bin. Und die Ergänzungsfrage: wie halte ich mich dort auch?

Und eine andere Frage lautet umgekehrt: Wodurch komme ich überhaupt aus dem Lebensmodus in den Überlebensmodus? Da wollte ich ja gar nicht hin, aber es geschieht eben manchmal oder auch öfter! Und das ist weder erwünscht noch angenehm – im Gegenteil. Es ist lästig bis störend, oder sogar zerstörend und krankmachend. Meine Güte!

Das sind unter Umständen wirklich drängende Fragen, und wir gehen sie jetzt an.

## Herz auf oder Herz zu?

Bevor ich nun einzelne Werkzeuge vorstelle, die uns beim Wechsel behilflich sein können, möchte ich die durchgängig vorhandene Lage, in der wir uns als Mensch befinden, noch einmal mit einem Gedicht anschaulich verdichten. Entweder ist unser Herz auf – oder es ist zu. Und das hat jeweils gravierende Folgen; entweder vorübergehend oder auch längerfristig.

Es gibt einmal den Status des längerfristigen Herz-Verschließen. Das ist dann ein bestimmter Grad an „Herz zu“, den wir ab irgendeinem gravierenden Vorfall dauerhaft mit uns herumtragen. Andererseits reagieren wir außerdem auf einzelne Situationen jeden Tag auch noch mit „Herz auf“ oder „Herz zu“. Das beschert uns dann die zusätzlichen vorübergehenden Folgen.

Lass das Gedicht gern auf dich wirken, es möge dir unsere grundlegende Lage übersichtlich verdeutlichen. Lese es bitte jeweils abschnittsweise: erst die linke Spalte, dann die rechte. Also so:

Mein Herz, deine Tür geht auf und alles ist anders, Alles. Licht, Wärme, Geborgenheit... Deine Tür geht zu und alles ist anders, Alles. Kälte, Härte, Dunkelheit... usw.



### Mein Herz

deine Tür geht auf und alles ist anders Licht Wärme Geborgenheit...	deine Tür geht zu und alles ist anders Alles. Kälte Härte Dunkelheit ...
deine Tür geht auf und alles kann fließen fühlt wählt und strahlt	deine Tür geht zu und alles bleibt stecken blockiert ignoriert und wertet
deine Tür geht auf ein Weg entsteht trägt nährt hütet und stärkt	deine Tür geht zu eine Wüste entsteht Hunger Durst Angst und Schmerz
deine Tür geht auf die Erde zeigt sich als Garten in dem alles wächst und gedeiht	deine Tür geht zu wir sehen uns aus dem Paradies vertrieben und glauben uns verloren, verraten, verkauft
deine Tür geht auf Frieden kehrt ein und alles findet in seine Ordnung	deine Tür geht zu der Krieg geht los alles erlebt sich getrennt und allein

### Mein Herz

und du legst dich in meine Hand  
und du klopfst bei mir an,  
mal lauter mal leiser  
jeden Tag und mit jedem Pochen  
und fragst mich:  
was wählst du in diesem Moment -  
Tür auf oder Tür zu?  
Danke für dich und dein Pochen  
und deinen Tanz mit dem Atem  
Klopf lauter, bitte, wenn ich dich nicht höre

aus Poesieband „Herztöne“, Mariama Hense

## Werkzeug 1: Annehmen was ist

Und nun beginnen wir mit den ersten konkreten Werkzeugen, um aus dem Überlebens- wieder in den Lebensmodus zu finden. Auch hier ist es wie bei jedem Muskeltraining: es braucht je nach Ausgangsverfassung entsprechende Übungs- und Trainingszeit, bis du das Werkzeug optimal einsetzen kannst. Also sei geduldig und gütig mit dir, hm?

In der Regel sind wir alles andere als locker, wenn wir uns im Überlebensmodus wiederfinden. Weder möchten wir da überhaupt sein, noch wissen wir, wie wir da wieder rauskommen. Wir können uns in dem Zustand auch meist nicht gut leiden, geschweige denn, uns liebevoll selbst beruhigen.

Stattdessen fangen wir z.B. an, entweder um uns zu schlagen, auf andere loszugehen oder sonst wie zu kämpfen oder wir greifen uns selbst an, machen uns schlecht und kritisieren uns viel zu hart. Oder wir ziehen uns zurück, schlagen Türen zu, verstecken uns. Oder wir erstarren, wir frieren ein, dröhnen uns zu, bekommen nichts mehr mit. Und meist geschehen die genannten Varianten von Reaktionen spontan oder sogar parallel, ohne dass es uns überhaupt bewusst wäre.

Aber wenn ich es dir beschreibe, kannst du vielleicht erkennen, dass wir dann genau das machen, was sowieso die Charakteristika des Überlebens sind: wir kämpfen, wir fliehen oder wir erstarren. Die 3 FFF also. Und dies ist bis in unser autonomes Nervensystem hinein so. Es ist ein Überlebensreflex, den wir übrigens mit den Tieren teilen.

Jetzt magst du vielleicht denken „naja, wenn es doch ein Reflex ist, kann man ja wohl nichts machen.“ Was übrigens bis zu einem gewissen Punkt tatsächlich standardmäßige Auffassung ist. Aber es herrscht ja auch die allgemeine Auffassung, dass der Überlebensmodus der einzig mögliche Modus ist und das Leben eben so ist wie es scheint – ein Kampf ums Überleben.

Mein Instinkt hat mir schon als Kind immer gesagt: das kann nicht sein, da gibt es mehr, da gibt es das echte Leben. Und da will ich hin. Nach den ca. 20 Jahren bewusster Forschungen auf den Ebenen von Psychotherapie, von Trauma, von Schossraum-Weisheit, von Biozentrik, usw. möchte ich dich ermutigen: die Selbstliebe weiß es besser. Sie gibt nicht auf, bis sie den Weg ins Leben wiederfindet. Verstehst du?

Daher möchte ich dir anhand von Grafiken und Tabellen ein paar Möglichkeiten an die Hand geben, wie du dich durch solche Momente navigierst, wo du in den Über-

lebensmodus gerutscht bist oder dich dort wiederfindest. Und ja, mit ein bisschen Übung und Anleitung können wir durchaus Einiges selber regulieren. Allerdings – und bitte wisch das nicht einfach vom Tisch – braucht es bei bestimmten Symptomen und/oder aufgebrochenen seelischen Verletzungen tatsächlich auch versierte Begleitung. Es ist gewissermaßen eine Kunst, zu wissen, was wann dran ist.

Aber ich würde mir natürlich nicht die Mühe machen, all die Werkzeuge hier aufzuschreiben und zur Verfügung zu stellen, wenn sie nicht auch und zunächst einmal zur Selbsthilfe wären. Wir können sie alle irgendwann ganz gut gebrauchen und es ist so hilfreich, immer mal wieder an sie erinnert zu werden.

Passende Werkzeuge zu haben macht uns ganz klar relaxter. Passende Werkzeuge in der Hinterhand ermutigen uns auch wesentlich, überhaupt richtig hinzuschauen, wie es uns denn da gerade eigentlich geht. Und Werkzeug 1 heißt: Annehmen was ist. Es heißt Standortbestimmung. Wo befinde ich mich denn gerade, wenn ich ehrlich mit mir bin? Ahh – ich bin (mal wieder) in den Überlebensmodus gerutscht. Oder: Ahh – meine Güte, ich bin schon eine ganze Weile nahezu durchgängig im Überlebensmodus! Aha – so ist das also! Und diese Tatsache einfach nur erkennen und annehmen. (Noch) nichts unternehmen. Denn es würde nur wieder in die 3 FFF münden.

Werkzeug 1 heißt definitiv nicht umsonst: annehmen was ist. Oder – mit anderen Worten: lasse dich dort ankommen, wo du wirklich gerade stehst. Und keine Angst, es ist ok. Du kannst damit umgehen oder umgehen lernen. Annehmen was ist, bedeutet ja auch: lehn dich zurück und lass das sein, was gerade eh so ist, wie es ist. Probiere es aus, du wirst staunen, wie dich das schon ein Stück runterholt.

Es wird schon deutlich leichter, wenn ich mein Okay gebe zu dem, was gerade ist, auch wenn es mir nicht gefällt. Es muss mir auch nicht gefallen – es braucht einfach nur Raum, mal unbewertet da sein zu dürfen. Und deshalb braucht es mein vorübergehendes Okay. Es geht nur ums unzensierte Wahrnehmen und So-sein-lassen des Wahrgenommenen.

## Werkzeug 2: Die innere Beobachterin – der innere Beobachter

Dabei hilft uns die Innere Beobachter-in. Wenn du sie/ihn schon kennst, wunderbar, dann schau einfach mal bei dir hin, ob ihr bereits ein gutes Team seid, oder ob du daran noch etwas verbessern möchtest. Ansonsten stelle ich die beiden kurz vor:

Du brauchst natürlich nur einen von beiden. Ich ziehe zurzeit die weibliche Form für mich vor, also die Beobachterin. Du wählst selbst das Geschlecht, das dir passt. Der Einfachheit halber spreche ich im Text mal durchgängig von der „Beobachterin“, meine aber immer auch deinen Beobachter mit, falls du ihn lieber männlich willst.

Okay, beginnen wir: wir neigen dazu, uns mit bestimmten Teilen, Tendenzen, Rollen oder Seiten von uns zu identifizieren, und von anderen distanzieren wir uns – je nachdem, welche Vorlieben wir haben und welche Rollen uns gefallen oder nicht, bzw. welche wir am besten spielen können. Diese Tendenz zur Identifikation mit Teilbereichen unseres Ichs ist ganz besonders stark ausgeprägt im Überlebensmodus, und wesentlich milder und flexibler im Lebensmodus.

Was wir aber eigentlich brauchen, wenn wir ins Überleben rutschen, ist eine mehr neutrale Position, die uns unparteilich berichtet, was sich alles in uns gerade so bewegt und tut. Das ist die Beobachterin, die ich ja gerade bereits als Werkzeug einführte. Was kann sie für uns tun? Sie hält ein gutes Stück Abstand, geht aber nicht aus dem Kontakt und wertet auch nichts. Sie beschreibt einfach, was ist – so wie eine neutrale Reporterin, die z.B. über ein Theaterstück berichten will.

Wenn wir unsere Beobachterin aktivieren und außerdem trainieren, sie auch regelmäßig zu nutzen, steht sie uns zur Seite mit neutralen Informationen über uns und auch über das Geschehen, in das wir möglicherweise im Innern und Außen gerade involviert sind. Sie kann uns u.a. auch sehr gut informieren, in welchem Modus wir gerade sind – im Überleben oder im Leben. Ein wichtiges Werkzeug also.

Aber ich möchte dir gleich noch zwei weitere Instanzen in uns vorstellen, damit du besser verstehst, worauf ich hinauswill und wieso uns alles zum Navigieren in unserem Innern dient.

### Werkzeug 3: Unser Ich als Sahnetorte

Schau dir bitte die folgenden Grafiken an. Dort ist unser Ich als eine Sahnetorte dargestellt. Was will das sagen? Es sagt zum einen, dass wir nicht nur ein Ich haben, sondern eben, wie schon erwähnt, ganz verschiedene Tendenzen, Teile, Seiten oder Rollen.

Unser Gesamt-Ich ist in gewisser Weise wie eine Kindergarten-Gruppe. Wenn die Erzieher-innen z.B. bekannt geben, dass sie mit der Gruppe heute einen Ausflug vorhaben, oder ein Baumhaus bauen wollen, o.ä. - Wie reagieren dann die Kinder? Selten werden alle einhellig „hurra!“ schreien; einige schon, aber es wird auch welche geben, die lieber in der Puppen- oder in der Bauecke sein wollen, oder die sich darauf gefreut hatten, heute mal lieber still für sich in Büchern zu schmökern, zu basteln, Kuchen zu backen oder nur zuzuschauen und mal nichts zu tun, weil sie Ruhe brauchen.

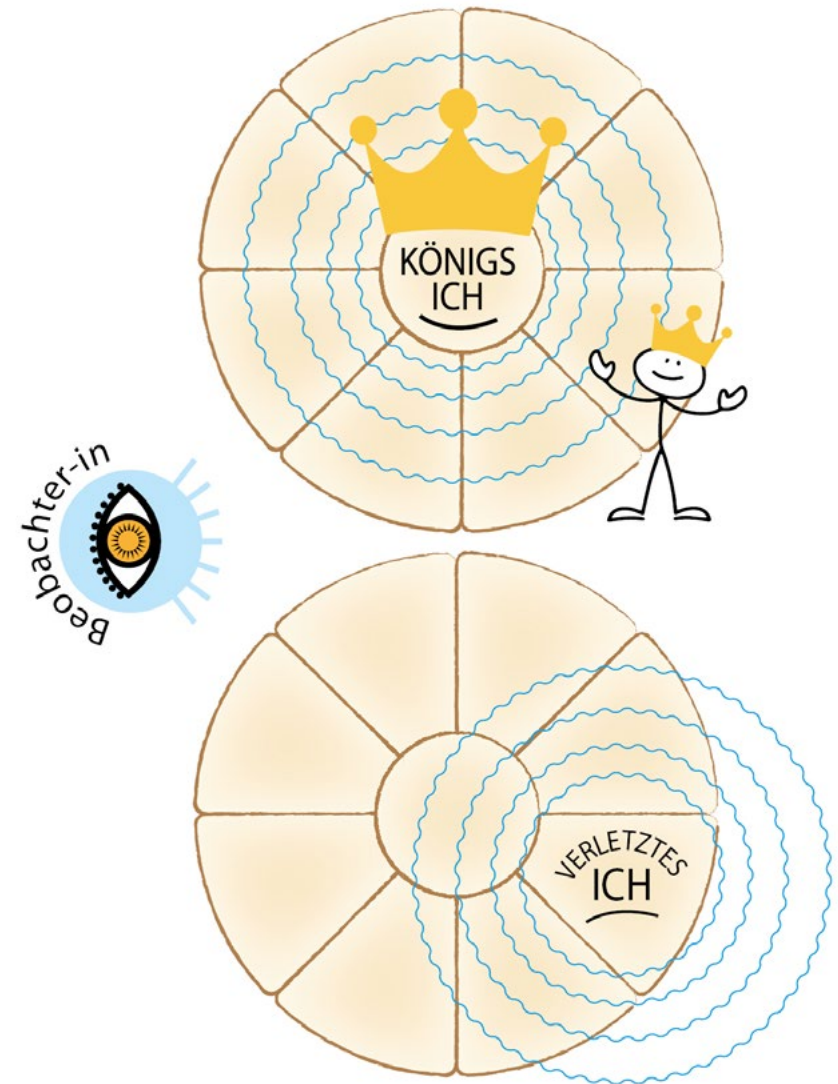
Genauso ist es in unserm Innern. Es gibt all diese Tendenzen und Seiten, und die wollen Unterschiedliches. Wenn wir dann in einer bestimmten Situation z.B. sagen: „ich freue mich“, dann haben wir uns mit den Kindern identifiziert, die gerade richtig Lust auf Baumhaus oder Ausflug haben.

Die Beobachterin würde es anders ausdrücken. Sie würde sagen: ein Teil von uns freut sich sehr auf den Ausflug, aber so und so viele wollen lieber dies und jenes. Und dann würde sie den zentralen Teil unseres Ichs auffordern, eine Entscheidung zu treffen. Der zentrale Teil ist bei unserem Tortenmodell das runde Mittelstück. Im Kindergartenbeispiel sind das die Erzieherinnen.

Bei unserem Ich können wir den zentralen Teil einerseits als heutige Erwachsene bezeichnen, die sich ihrer selbst bewusst ist und die sich gerade heute auch in der betreffenden Situation befindet, um die es geht. Wir können den zentralen Teil auch unseren inneren Kern nennen, oder unser Selbst. Aus meiner Sicht wird es anschaulicher und erreicht auch unsere seelische Ebene besser, wenn wir mit Bildern aus der Welt der Märchen sprechen. Denn unsere Seele gebraucht eher Bilder als Worte.

Dass wir all diese verschiedenen Bereiche in unserem Ich haben, ist zunächst an sich nicht so bedeutsam. Es wird dadurch so bedeutsam, dass wir dazu neigen, Lieblingsteile und andere Tendenzen zu haben, mit denen wir uns identifizieren. Und dann fühlen sie sich an wie unser Gesamtes Ich, und wir sind fest davon überzeugt, dass dieser Teil, mit dem wir uns identifizieren, unser Gesamt-Ich ist. Was ein fataler Trugschluss ist.

### Unser Ich als Sahnetorte



Die Lebensschule: [www.mariama-hense.de](http://www.mariama-hense.de)

Es ist dieser Trugschluss, der uns arg ins Schleudern bringt. Wir verlieren den Kontakt mit der Situation, mit uns selbst, mit den Beteiligten, mit der Gegenwart, usw., und wir landen stattdessen zunächst z.B. entweder in einem verletzten Teil aus der Vergangenheit, oder in dem Ich-Teil, der um jeden Preis funktionieren will und der jede Verletzung kaschiert und leugnet.

Bei der oberen „Torte“ sind wir als Kern-Ich im mittleren Teil präsent, unsere verschiedenen Tendenzen als einzelne Tortenstücke anwesend und auch erreichbar, bei der unteren Torte identifizieren wir uns wie gesagt entweder mit einem verletzten jüngeren Ich, das wir z.B. als Kind einmal waren. Oder wir identifizieren uns im Gegenteil mit dem Teil in uns, der unbedingt funktionieren will. Sieh dir dazu einfach die nächste Grafik an.

Es fällt auf, dass der Platz in der Mitte leer ist, unser Kern-Ich (oder mein Königin-Ich) ist nicht anwesend bzw. deaktiviert. Deshalb ist die Beobachterin machtlos und ebenfalls nicht aktiviert. Das Kern-Ich, dem sie Bericht erstatten würde, ist ja nicht anwesend.

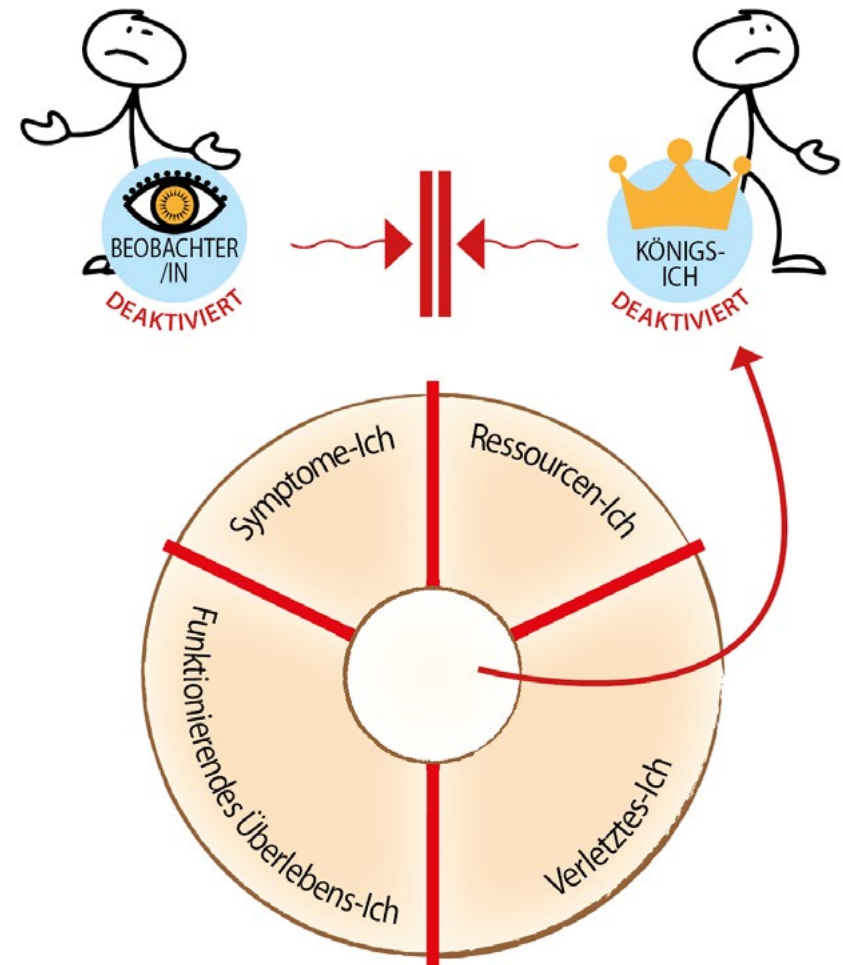
Das Funktionierende Überlebens-Ich und das Verletzte-Ich können sich gegenseitig nicht ausstehen, sie rivalisieren um den Vordergrund des Geschehens. Es kann immer nur ein Ich von beiden auf dem verwaisten Kern-Ich-Platz sein. Wegen des Gerangels zwischen den beiden gerade beschriebenen Ichs übersehen wir leicht das Symptome-Ich und das Ressourcen-Ich.

Beim Symptome-Ich ist das ja vielleicht verständlich, denn wer will schon gern Symptome haben – z.B. Depressionen, Panikattacken, Burnout, Essstörungen, Belastungs- und Anpassungs-Störungen, Aufschieben, usw.?! Aber diese Symptome entstehen just erst aus der Rivalität zwischen dem funktionierenden und dem verletzten Ich-Anteil – je nach Konstellationen für jeden Menschen in anderer Gewichtung.

In diesen inneren Turbulenzen geht natürlich das Ressourcen-Ich leicht unter, d.h. all unsere Stärken, Begabungen, Fähigkeiten, Hobbies usw. kommen ohne Kern-Ich und Beobachterin nicht mehr richtig zum Zuge. Und ich wette, du kennst solche Situationen oder Phasen.

Ist es nicht bemerkenswert?! Unsere Ressourcen sind stark an das Kern-Ich gekoppelt – man beachte! Und so können sie stark schrumpfen oder auch deaktiviert werden, wenn unser Kern-Ich deaktiviert ist. Ein Grund mehr, dass wir uns näher mit dem Kern-Ich beschäftigen.

## Voneinander getrennte Ich-Blöcke im Überlebensmodus



Die Lebensschule: [www.mariama-hense.de](http://www.mariama-hense.de)