



GESUNDE SELBSTLIEBE ALS BASIS FÜR EIN GUTES LEBEN

DIE ENTWICKLUNG VON LIEBESFÄHIGKEIT

Bei unseren Liebesgefühlen unterscheiden wir die blinde, kindlich-bedürftige Liebe (Bedürfnisliebe, Bindungsliebe) und die reife, erwachsene Liebe (Erkenntnisliebe), die mit Selbstliebe und Liebesfähigkeit einhergeht. Die blinde, kindliche Bindungsliebe ist das Fundament. Auf diesem kann sich im Laufe unserer Entwicklung die reife, erwachsene Liebesfähigkeit aus dem Kern des gesunden Ich-Bewusstseins heraus entfalten.

Die Bindungsliebe

Als Menschen können wir uns nicht „Nicht-binden“, das ist so unmöglich wie keinen Hunger und Durst mehr haben zu wollen.

Wir kommen mit unserer kindlichen Liebesbedürftigkeit auf die Welt. Sie ist der unbewusste, instinkthafte Trieb. Er hat seinen Sitz im Stammhirn und „zwingt“ uns, unsere Eltern bedingungslos zu lieben: Um zu überleben, müssen wir uns mit all unserem Sein an unsere Eltern binden – egal, wie sie mit uns umgehen und wie es uns dabei geht!

Die bedingungslose Liebe ist also keine freie Liebe, sie ist zweckgebunden und dient dem Überleben der Menschheit (und allen Säugetieren) schon seit tausenden von Jahren.

Sie ist „blind“, weil wir in diesem Stadium unserer Entwicklung keine Entscheidungsfähigkeit haben: Die blinde Liebe erkennt den anderen nicht in seinem Sosein.

Die Erkenntnisliebe

Die Erkenntnisliebe dagegen ist eine freie Liebe, die auf der Bindungsliebe aufbaut, wenn alle Bedürfnisse nach Sicherheit, Zugehörigkeit und Geborgenheit befriedigt wurden. Je mehr wir aus dem Kindlichen heranreifen, desto autonomer wollen wir werden, und desto mehr können wir uns nach und nach aus der Bindungsbeziehung lösen. Im Laufe der Jahre entwickeln wir die reife, erwachsene Erkenntnisliebe.

Beide zusammen bilden dann eine gesunde kraftvolle Liebesfähigkeit, die sowohl gesunde Bindung geben und empfangen kann als auch den anderen in seiner Individualität erkennt und liebt.



Entwicklung der urmenschlichen Eigenschaften

Während unsere Instinkte (wie der Selbsterhaltungstrieb) angeboren sind, brauchen alle menschlichen Eigenschaften eine Entwicklungszeit.

Als neues Erdenkind sind wir darauf angewiesen, dass unsere Umwelt feinfühlig, achtsam, sanft, rücksichtsvoll und zärtlich mit uns umgeht. Mitmenschliche Zuwendung und die umgehende Erfüllung unserer Bedürfnisse sind absolut notwendig, damit wir uns - körperlich, emotional und geistig - gesund entwickeln können.

Unsere Liebesfähigkeit und damit unsere Selbstliebe sind als Möglichkeit in uns angelegt. Um diese entfalten zu können, braucht es eine Mutter, die selbst Liebesfähigkeit besitzt. Sie muss diese Anlagen in uns ansprechen, sie wecken und zur Entwicklung anregen. Damit wir uns selber liebenswert empfinden und sich in uns eine gesunde Selbstliebe entwickeln kann, ist es notwendig, dass wir erstmal von „Außen“ durch unsere Mutter Liebe und Angenommensein erlebt haben.

Erst der Liebesstrom zwischen Mutter und Kind im Empfangen und Geben gibt uns die volle menschliche Entwicklung, denn als Babys sind wir sehr verletzlich und brauchen die behutsame und feinfühlig Beantwortung durch sie.

Sind wir liebevoll an unsere Mutter gebunden, dann haben wir die Chance, im Laufe unserer Entwicklung die urmenschlichen Eigenschaften aufzubauen: Liebesfähigkeit, Liebesbereitschaft, Vertrauen in uns und andere, Hoffnung, gesunde Dankbarkeit und grundsätzliche Lebensfreude. Um diese lebendigen Eigenschaften in uns zu entwickeln braucht es Zeit und die Kontinuität unserer Bindungsbeziehungen. Sie sind die Voraussetzung dafür, dass wir eine grundsätzliche Daseinsfreude besitzen, erfüllte Liebesbeziehungen leben und individuellen Sinn in unserem Leben empfinden.

Instinkthafte Bindungsliebe

Zu den Merkmalen des Erwachsenseins gehört, dass wir Alleinsein und Einsamkeitsgefühle bewältigen und „in uns halten“ können.

Wurde unsere kindlich-blinde Bindungsliebe nicht erwidert und unsere Bedürfnisse ignoriert oder sogar tief verletzt, sind wir innerlich immer auf der Suche nach der Befriedigung unserer Grundbedürfnisse durch andere Menschen. Dann gelingt es nicht, uns selber zu lieben oder den anderen in seiner Individualität zu erkennen. Wir kommen nicht über das instinkthafte, abhängige Lieben hinaus. Unser Streben ist (unbewusst) nur darauf ausgerichtet, dass unsere eigenen kindlichen Urbedürfnisse weiterhin befriedigt werden. Wir werden nicht „erwachsen“: Die kindliche Bedürfnisliebe will den anderen besitzen, ganz für sich alleine haben und vereinnahmen. Auf diesem Weg versuchen wir, das kindliche Grundgefühl von Einsamkeit und Verlorensein nicht spüren zu müssen. Wir können den anderen in seiner einzigartigen Wesenhaftigkeit nicht erkennen. Wir wollen stattdessen, dass er unsere Bedürfnisse und Erwartungshaltungen erkennt und umgehend befriedigt.



Abhängige Bindungslove und autonome Selbstliebe

Als Babys kommen wir mit einem offenen Liebeskanal auf die Welt, der sich primär auf die Mutter hin ausrichtet. Verfügt sie auch über einen offenen Liebeskanal für ihr Kind, dann treffen sich beide „auf halbem Weg“ und verknüpfen sich nach und nach miteinander zu einem festen Band der Liebe. So kann das Kind seine Liebe zur Mutter leiten, die es freudig und liebevoll empfängt, mit ihrer erwachsenen Erkenntnisliebe vermischt und zum Kind zurücksendet. Durch diese Liebe fühlt das Kind sich geföhlt, verstanden und erlebt tiefe Sicherheit und Geborgenheit. Dieser resonanzgeprägte, interaktive Liebesstrom zwischen Mutter und Kind nimmt von Tag zu Tag zu und wird immer fester. Das kleine Wesen fühlt sich in seiner Individualität erkannt, sicher angenommen und zutiefst geliebt. Auf diesem Wege wächst im Laufe der Entwicklung eine gesunde Selbstliebe heran, die sich in Mitgeföh! für sich selber, für den Partner, andere Menschen, Tiere, Natur und der Umwelt ausdrückt.

Selbstliebe und Mitgeföh!

Liebesfähigkeit kann sich nur entwickeln, wenn wir als Babys und Kleinkinder bei einer Mutter aufwachsen konnten, die guten Kontakt zu ihrer eigenen Lebensgeschichte und zu ihren Geföh!en hatte und die unser Symbiose- und Autonomiebedürfnis in erwachsener, mitföh!ender und hingebungsvoller Weise erfüllen konnte. Dann können wir auch in gutem Kontakt mit uns selber sein, weil wir uns geliebt föhlen und die Welt als einen sicheren Ort und andere Menschen als wohltuend empfinden.

Wird diese kindliche Bindungslove, die mit der Bedürfnisbefriedigung einhergeht, also von unserer Mutter liebevoll willkommen geheißen und freudig beantwortet, dann entwickelt sich mit wachsender gesunder Ich-Entwicklung auch allmählich eine gesunde Selbstliebe, die als Grundlage das Mitgeföh! besitzt. Die Eltern, die zu dieser Art von erwachsener freier Liebe fähig sind, werden zu einer inneren Instanz für die Selbstliebe in der Seele des Kindes. Diese Bindungslove ist das Fundament und die Kraft für die Fähigkeit, in Verbindung mit der Liebe zu sich selber, auch die Liebe zu anderen Menschen in gesunder Form zu entwickeln. So wächst im Kind langsam und schrittweise eine reife erwachsene Erkenntnislove heran, die immer mit Selbstliebe und Mitgeföh! einhergeht. Diese Liebe erkennt sich selber und andere Wesen als einzigartig, individuell und selbstbestimmt. Sie hegt keine falschen Vorstellungen über einen anderen Menschen und kann ihn so annehmen, wie er ist. Konnte sich diese Liebe in dem heranwachsenden Menschen entwickeln, so ist auch er später fähig, sein Kind als einzigartiges Ich-begabtes Individuum zu erkennen und zu lieben.



Menschwerdung

Wie ich oben schon erklärte, gehen bei einem Ich-bewussten Menschen die kraftvolle Bindungsliebe und die geistig klare Erkenntnisliebe Hand in Hand. Beide zusammen ergeben unsere Liebesfähigkeit. Die Bindungsliebe bildet die Basis für die Erkenntnisliebe und beide ergänzen und befruchten einander. Durch die Erkenntnisliebe erwacht die blinde Liebe aus ihrem unbewussten Sein und wird sehend und erkennend. Die ursprünglich blinde triebhafte Bindungsliebe bekommt durch die geistige Erkenntnisliebe eine Orientierung, Halt und menschliche Ausrichtung. Die Bindungsliebe wird geistig und die Erkenntnisliebe körperlich. Erst durch das harmonische Zusammenspiel beider Liebesarten wird der Mensch zutiefst menschlich.

Unser ursprünglicher individueller Wesenskern

Unser Ursprungswesen, mit dem wir als Baby hier auf Erden ankommen, hat die primären Qualitäten von Zärtlichkeit, Sanftmut, Feinheit, Empfindsamkeit, Sensibilität, Verletzlichkeit, Offenheit des Herzens, Stille, Stärke, Klarheit, Lebendigkeit, Lebensfreude, Freundlichkeit, Neugier, Kreativität und Diese essentiellen Feingefühle sind der Urgrund unseres Menschseins: Sie machen Menschsein erst aus, sie liegen im Zentrum unseres individuellen Wesenskerns. Sie begleiten uns normalerweise durch unser ganzes Leben hindurch, und gerade als Babys sind wir für diese Qualitäten unseres Ursprungswesens noch durchlässig, obwohl sie noch undifferenziert und unreif sind. Unsere größte Empfindlichkeit erleben wir in dieser äußerst wichtigen Phase, da wir völlig offen, kontaktfreudig, bindungsbereit, liebevoll und zutiefst verletzlich sind. Unser Nervensystem ist noch unausgereift und benötigt unbedingt und absolut den Schutz der Mutter, die uns mit ihrem reifen, regulierfähigen und organisierten Nervensystem zur Verfügung steht. Was geschieht, wenn dieser Schutz nicht gegeben ist? Der Kontakt zu diesen grundmenschlichen Seinsqualitäten geht uns mit jeder Traumatisierung, mit jeder Anpassungsstrategie und mit jeder Verletzung unseres Menschseins mehr und mehr verloren. Ein feindliches Umfeld, grobe Behandlung, abweisendes oder liebloses Verhalten führen zum kompletten inneren Rückzug, zur Zusammenziehung unseres Körpers. Die schmerzhaften, traumatisierenden Erfahrungen werden verdrängt und abgespalten. Wir werden gezwungen, aus dem Kontakt mit uns selber zu gehen, und gleichzeitig verlieren wir nicht nur die körperliche Selbstwahrnehmung, sondern auch den Kontakt zu diesen empfindsamen Urqualitäten. Unser ursprüngliches, einzigartiges Ich-Wesen ist für uns nicht mehr (so einfach) erreichbar.

Damit ein körperliches Überleben in einem zutiefst grobgefühligen, verletzenden und manipulierenden Umfeld möglich ist, muss sich die ursprüngliche Feinheit unserer Sinne und Zartfühligkeit unserer Seele tief in unser Unterbewusstsein zurückziehen. Mit diesen Anpassungsmechanismen schaffen wir es, unsere Kindheit zwar körperlich zu überleben, aber die Qualitäten unseres Ursprungswesens können sich durch uns nicht mehr oder nur schwer verwirklichen.



Die Aufgabe und der Verlust unseres individuellen Wesenskernes ist ein zutiefst traumatischer und schmerzhafter Prozess, durch den wir (zurück) gehen müssen, wenn wir uns in unserer Individualität und Einzigartigkeit wiederfinden wollen. Wenn wir nun als Erwachsene durch die Begegnung mit unseren frühkindlichen Verletzungen wieder durch diesen verdrängten und abgespaltenen Schmerz gehen, finden wir auf dem Grund des Schmerzes die Tür zu diesen Ursprungsqualitäten unseres menschlichen Daseins wieder. Sobald diese feinen Zartgefühle sich wieder von uns eingeladen fühlen, kann sich in uns ein Raum entwickeln, in dem sich dann auch unsere Ich-Individualität entfalten kann. Dann erleben wir nach und nach, wer wir in unserem Urgrund sind und was wir in unserem Leben und Dasein verwirklichen wollen. Der eigene Sinn im Leben wird erkennbar. Wir erleben uns in einer präsenten Daseinsqualität, die zukunfts offen ist, die sich kraftvoll, zuversichtlich, beharrlich und fähig fühlt, um die Herausforderungen und Aufgaben des Lebens anzunehmen. Dann sind wir in der Lage, unseren Weg kraftvoll zu gehen und doch liebevoll und feinfühlig zu bleiben. Die Erkenntnis der eigenen Wahrheit und das Bewusstsein unserer Realität, das mit jeder Selbstbegegnung spürbar wird, ist dabei eine wichtige Orientierung.

Entwicklung von Liebesfähigkeit durch Mitgefühl

Mitgefühl ist eine Fähigkeit von uns Säugetieren und hat einen starken Bezug zu unserem sozialen Nervensystem (Polyvagale Theorie nach Stephen Porges). Es ist die Fähigkeit, den inneren Zustand einer anderen Person zu erkennen und ihn in sich selber empfinden zu können. Mitgefühl ist die Fähigkeit, unseren eigenen Schmerz und den von anderen Menschen wahrzunehmen. Damit wir uns als neue Erdenbürger in unserer absoluten Abhängigkeit und Schutzlosigkeit sicher und geborgen fühlen können, brauchen wir in den ersten Lebensmonaten liebevolle Zuwendung sowie ständigen Körperkontakt zu Mutter oder Vater. Mitgefühl teilt sich emotional und körperlich mit:

Die grundlegende Basis unserer Liebesfähigkeit ist das Empfinden von Mitgefühl! Als Säuglinge und Babys brauchen wir unbedingt eine Mutter, die in ihrem Leben eine gesunde Liebesfähigkeit entwickeln konnte, damit sie emotional in der Lage ist, sich in unser inneres Erleben einzufühlen. Spüren wir die Mutter mit ihrem Mitgefühl in uns, können wir uns sicher, geborgen und verstanden fühlen. Berührt zu werden gehört zu den Grundbedürfnissen eines Kindes und ist entscheidend für das Gefühl willkommen zu sein. Es ist die körperliche Bestätigung unserer Existenz. Da unsere Haut als größtes Kontaktorgan auch unsere äußere Grenze darstellt, brauchen wir viel liebevollende Zärtlichkeiten. Dadurch erfahren wir einerseits unsere körperliche Grenze und es entwickeln sich andererseits genügend Oxytocinrezeptoren (Rezeptoren für Bindungs- und Liebeshormon), damit wir uns entspannen können. Durch die zärtlichen und sanften Berührungen erleben wir uns als Körperwesen geliebt, angenommen und uns in unserer körperlichen Existenz bestätigt. Wir fühlen uns in unserem Körper wohl, wir schätzen und achten uns in ihm, und er dient uns als ein gutes Zuhause. Wir haben jederzeit die Möglichkeit, uns in unseren Körper hinein zu entspannen und in uns Ruhe zu finden. Er ist der Ort unseres Wohlfühlens und hier erleben wir uns sicher und geborgen. Unsere Bedürfnisse



können wir jederzeit wahrnehmen, angemessen beantworten und verfügen so über eine gesunde körperliche Selbstfürsorge. Wenn unsere Mutter über genügend Feinfühligkeit und Mitgefühl verfügt, ist sie in der Lage sofort zu erkennen, wie es uns emotional und körperlich geht. Sie verspürt das tiefe Verlangen, unseren Zustand jederzeit zu beruhigen und unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Sie erkennt ihr Baby als ein eigenständiges und von ihr getrenntes Wesen an. Sie weiß auch, dass ihr Kind einen ganz individuellen Ursprungskern besitzt, der sich hier in der Welt entwickeln, entfalten und ausdrücken möchte! Sie wird das Kind nicht mit ihren eigenen Vorstellungen von seinem Dasein und seinem Sosein belasten und überfordern. Eine liebesfähige Mutter gibt ihm Raum, Liebe und Förderung, damit es sich und seine Bedürfnisse im Laufe seiner Entwicklung selber erkennen kann. Ihre Aufgabe als Mutter sieht sie darin, dieses kleine Menschlein darin zu unterstützen, das Potential seiner einzigartigen Präsenz zu entwickeln und ausdrücken zu lernen. Sie ist die wohlwollende und weise Begleiterin ihres Kindes auf dem Weg zur individuellen Menschwerdung.

Der Vater als sekundärer Bindungspartner steht der Mutter immer haltgebend und sicherheitsspendend bei der Betreuung des Kindes zur Verfügung. Er wird dem Kind zu einem wichtigen Partner auf dem Weg, sich selber und die Welt zu entdecken. Der Vater fordert und fördert sein Kind und steht ihm mit weisem Rat und Tat zur Seite.

Wenn wir als Kind nur ungenügend oder gar kein Mitgefühl und Einfühlung von unserer Mutter und anderen Bindungspersonen erfahren, so lernen wir nicht, unsere eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Wir werden auch nicht befähigt, uns auf gesunde Art in andere Menschen einzufühlen. Wurden wir als Kind nicht genug berührt und geliebt, erleben wir das emotional als Verlassen-werden, auch wenn wir rein materiell ausreichend versorgt sind.

Mitgefühl, kindliche Prägung und Selbstliebe

Die oben geschilderte Entwicklung von Liebesfähigkeit ist eine Idealvorstellung und es wird wohl nur wenige Menschen geben, die so eine menschenwürdige kindliche Ursprungserfahrung machen durften. Oft wurde unsere Liebe nicht angemessen beantwortet oder wir begegneten einer Mutter (einem Vater, einer Bezugsperson), die ihre Gefühle aufgrund ihrer eigenen Traumatisierungen hinter dicken Mauern verschlossen hat. Der am Anfang weit geöffnete, fließende Liebeskanal vertrocknete nach und nach und verengte sich immer mehr, bis er schließlich seine Funktion des Gebens ganz einstellte. Da wir selber keine Liebe empfangen haben und kein Mitgefühl für unsere Schmerzen und Verzweiflung erleben durften, sind wir auch als Erwachsene nicht in der Lage, ein gesundes Mitgefühl zu empfinden.

Die Grobheit, Härte und Ablehnung, die wir als Kind erfahren haben, wird dann zur inneren Orientierung für uns selbst und für andere. Viele Menschen versuchen ihren Mangel an Selbstliebe durch Liebe, die von außen kommt, auszugleichen. In der Liebesbeziehung erwarten wir nun, dass der Partner uns ständig zeigen und beweisen soll, dass wir liebenswert sind. Die Liebe jedoch, die uns vom anderen entgegenfließt, kann bei uns einfach nicht ankommen, weil wir uns selber nicht aushalten. Wir sind dann ein Fass ohne Boden und brauchen ständige Bestätigungen. In der Folge erwarten wir, dass der Partner und die Umwelt sich so verändert,



dass es uns gut geht und wir glücklich und zufrieden sein können. Wir erwarten, dass unsere innere Leere von einem anderen Menschen gefüllt wird, dass wir aus der Einsamkeit erlöst werden, wir einen Sinn im Leben bekommen und dort wertgeschätzt werden, wo wir uns selber zutiefst ablehnen. Wir erwarten, dass uns von außen Glück und Zufriedenheit gegeben wird. Das ist eine große Bürde für die Menschen, mit denen wir verbunden sind.

Wollen wir wieder empfänglich für unser Ursprungswesen werden, ist es notwendig, Mitgefühl für uns zu entwickeln. Das ist leichter gesagt als getan. Durch Abspaltungen haben wir erfolgreich alle frühkindlichen Verletzungen weggesperrt und uns auf diese Weise mit unserer unerträglichen Situation arrangiert. Aus Bindungsschutzgründen haben wir unsere kindliche Realität durch diverse Überlebensstrategien erträglich gemacht. Diese im Kindesalter installierten Überlebensstrategien versperren nun den Weg zu den Schmerzen unserer frühen Verletzungen, Ängste und Hilflosigkeit. Das sind unsere tief eingespeicherten frühkindlichen Prägungen. Wir erfüllen weiterhin die Erwartungen der anderen, werten uns ab, wenn wir nicht gut funktionieren und stellen hohe Anforderungen an uns selbst, in der Hoffnung, doch noch liebenswert für unseren Partner, Freunde, Arbeitskollegen und die Gesellschaft zu sein.

Der Bindungsschutz

Als Kinder waren wir auf Gedeih und Verderb abhängig von der Bindungsqualität, die uns von unserer Mutter/Eltern angeboten wurde. Wir mussten uns der Beziehungssituation anpassen, um zu überleben. Wir hatten keine Wahl aus dem System auszusteigen. Der Bindungsschutz gehört zu unserem unbewussten Stammhirn. Das ist auch die Ursache dafür, dass die „Liebe“ der Eltern paradoxerweise um jeden Preis und egal was sie mit uns machen aufrechterhalten werden muss, solange wir existenziell von ihnen abhängig sind! In unserem Inneren halten wir diese ungesunden Bindungsstrategien allerdings bis heute aufrecht, da viele in der damaligen Zeit eingefrorenen kindlichen Anteile diese Bindung um jeden Preis aufrechterhalten müssen. Sie wissen nicht, dass diese Zeit vorbei ist und sie erleben sich noch in der alten Bindungsbeziehung zu den Eltern. Für sie gibt es kein gegenwärtiges Hier und Jetzt mit einer sicheren Umgebung. Sie leben und fühlen noch in der alten Bindungsbeziehung, selbst dann noch, wenn die Eltern z.B. schon gestorben sind. So verletzen wir uns ständig selber, indem wir uns so behandeln und so auf uns schauen, wie wir von den Eltern behandelt und angeschaut wurden.

Natürliche Autonomieimpulse und Selbstaktivierungen, die aus unserem individuellen Wesenskern auftauchen, mussten damals unterdrückt werden, um die lebensnotwendige Zugehörigkeit zum System nicht zu verlieren. Der unbewusste Bindungsschutz zwingt uns, die Wahrheit unserer kindlich gefühlten Realität zu leugnen: Die falsche oder nicht vorhandene Liebe der Eltern muss aus Überlebensgründen unbedingt geschützt werden. Das nennen wir Bindungsschutz. Deshalb ist es heute für uns wichtig, dass wir durch eine neue Bindungserfahrung mit einem gesunden Ich uns selber eine innere sichere, wohlwollende und haltgebende Umgebung schaffen. Erst wenn wir uns in uns und mit uns sicher, geliebt und gehalten fühlen, haben wir auf einer tiefen Ebene den Mut, uns unserem Inneren vertrauensvoll



zuzuwenden und damit unserer Vergangenheit zu stellen. Dann können wir von einer erwachsenen Hier-und-Jetzt-Position mitfühlend auf uns als Kind schauen.

So, wie die erste Bindungsbeziehung es dem Kind ermöglicht, sich zu entwickeln, eröffnen die neuen Bindungserfahrungen zum Ich - und immer weiteren gesunden inneren Anteilen - uns die Möglichkeit uns zu verändern. Wir holen in den resonanzgeprägten Selbstbegegnungen sozusagen die frühkindlichen Bindungsprozesse im gesicherten Hier und Jetzt mit unseren Ich-nahen Selbstanteilen nach! Durch die liebevolle Interaktion mit dem Ich können wir nun als Erwachsene erleben, dass wir erkannt, verstanden und gefühlt werden. Auf der Basis von Mitgefühl kommt es zu einem gegenseitigen inneren Erkennen und so zu einer Selbstanbindung.

Der Ich-bewusste Mensch

Naturgemäß gehört es zum Menschsein dazu, dass wir mit anderen freundlich, liebevoll und harmonisch zusammenleben und uns in Liebe verbinden wollen. Aber nur, wenn ich mich selber liebe, bin ich auch fähig, Liebe von anderen Menschen wirklich zu empfangen, wahrzunehmen, in mir aufzunehmen und zurückfließen zu lassen. Nur ein Mensch mit Ich-Bewusstsein erkennt sich selber und andere Menschen in ihrer Individualität, kann sich annehmen und letztlich gesunde Selbstliebe entwickeln. Dann fließt die gesunde Liebe vom Ich-Ich zum Du-Ich und steigert sich kontinuierlich zu einem entwicklungsfördernden interaktiven Liebeskreislauf. Je mehr wir uns in unserem individuellen einzigartigen Ich-Wesen erkennen, steigt auch adäquat die Selbstliebe im eigenen Herzen an. In den Ich-Begegnungsprozessen geht es nun darum, diese tiefen Schmerzen unseres wunden, „liebeskranken“ Herzens wieder zuzulassen und sie in uns halten zu können. Der erwachsene gegenwartsbewusste Mensch bietet sich durch sein Mitgefühl, für die traumatisierten inneren Vergangenheitskinder, als Neu-Orientierung an und eine ich-bewusste Rückbindung wird möglich. Die Aufgabe besteht darin, wieder „warmherzig“ und mitfühlend für unsere tief verletzten Kind-Anteile zu werden, damit sich unsere Ursprungsqualitäten wieder zeigen können und wir mit ihnen in Kontakt kommen. Liebevolle Freundlichkeit ist unser tiefstes allgemeinmenschliches Wesen, das durch unser Mitgefühl wieder in uns Raum greifen darf. Wir können auf ganz liebe Art freundlich werden, ohne uns selber dabei aufzugeben. Dazu ist es wichtig, dass wir in die Lage kommen, der real erlebten Wahrheit unserer kindlichen Situation zu begegnen, diese anzuerkennen und als Erwachsener im Hier und Jetzt liebevoll mitfühlend zu integrieren. Unsere Verletzungen und Verletzbarkeiten weisen uns den Weg zu unseren tief verdrängten Wunden. Es geht darum, uns selber aus dem tiefsten Schmerz heraus zu befreien, damit die Qualitäten unseres Ursprungswesens wieder durch uns fließen können und wir mitfühlende Liebesfähigkeit entwickeln können. Das, was wir niemals von unseren traumatisierten Müttern erhalten haben, gilt es nun für uns selber zu entwickeln. Der Liebeskanal unserer blinden Bindungs Liebe muss wieder geöffnet werden durch das Selbstmitgefühl mit unseren tief in der Seele abgespaltenen und verdrängten traumatisierten Babys und Kindern. In der mitfühlend liebevollen Begegnung mit unseren Ich-Anteilen kann diese Ursprungsliebe wieder zum Fließen gebracht werden. Selbstmitgefühl hilft uns, die Wahrheit unserer Kindheit zu konfrontieren und den Schmerz zu halten. Je mehr wir



fähig werden, für uns Mitgefühl zu entwickeln, umso mehr weichen unsere harten Schalen auf und wir werden sanfter, feinfühlicher und durchlässiger für unsere Ursprungsqualitäten. Durch Selbstmitgefühl öffnen sich auch die Tore zu unserem real gefühlten Innenraum und wir bekommen wieder einen Zugang zu unserem einzigartigen Ursprungswesen. Auf diesen Weg lernen wir uns nach und nach immer mehr erkennen und lieben. So kann wahrhaftes Menschsein in uns möglich werden kann.

Entwicklung von Selbstliebe in der Ich-orientierten Identitätsaufstellung mit dem Anliegenatz

Als menschliche Säugetiere sind wir immer von Bindungsbeziehungen abhängig. Wir können uns nicht NICHT-Binden, das ist so unmöglich wie keinen Hunger und Durst mehr haben zu wollen. Bindung ist ein ständig präsentem menschliches Bedürfnis. Es ist keine kindliche Abhängigkeit, die wir überwinden müssen, sondern jetzt als Erwachsener in uns selber befriedigen können, damit gesunde Beziehungen mit uns selbst und anderen Menschen gelingen. Wie kann ich es bewerkstelligen, dass ich als Erwachsener Liebesfähigkeit „nach“-entwickele, um in Selbstliebe wachsen zu können?

Wenn wir lernen wollen uns selbst zu lieben, dann ist es notwendig auch unsere konstruierten Selbstbilder aufzugeben, die als Kind notwendig waren, um zum Familiensystem zu gehören und darin zu überleben. Wir sind oft fest davon überzeugt, dass wir diese Selbstbilder wirklich sind. Sie sind durch die Zuschreibungen, Konditionierungen und Anpassungsstrategien entstanden, die unser Elternhaus uns aufgezwungen hat. Wir glauben bis heute, dass diese konstruierten Selbstbilder, die wir von uns entwickeln mussten, um zu überleben, mit unserem Wesenskern identisch sind. In unserem Inneren wohnen immer noch die traumatisierten, tief in die Psyche verdrängten, abgespaltenen und eingefrorenen kindlichen Gefühlskräfte. Sie haben meist kein Bewusstsein von der erwachsenen Person, die wir heute sind. Sie leben noch in der Vergangenheit und sind dort in der alten Bindungsbeziehung zu Mutter und Vater eingefroren. Sie schützen in unserem Inneren wohnend, nach wie vor diese instinkthafte Bindungs Liebe und sind nicht ohne weiteres bereit diese loszulassen. Die Gefahr in den Abgrund zu fallen, im Universum verloren zu gehen, in der Wüste zu verdursten sich aufzulösen, ...etc., ist einfach zu groß. Sie schützen heute noch in unserer Psyche die alte, aber illusionäre Liebe zu den Eltern. Wir können diese damals lebensnotwendige Bindung nicht einfach loslassen ohne ein alternatives Bindungsangebot zu bekommen. Es ist praktisch unmöglich, diese Kind-Anteile zur Ablösung zu bringen, ohne dass wir als Erwachsene nun im Hier und Jetzt durch unser Mitgefühl eine neue Orientierung und letztendlich Bindung anbieten. Diese Orientierung hin zu uns selber kann uns niemand im Außen ersetzen – auch kein Therapeut. Diese Alternative können nur wir selber in gesunder Art und Weise als Erwachsene sein. Wenn wir uns im guten, haltgebenden Kontakt mit unserem Ich und den Selbst-Anteilen befinden, können wir uns emotional zu dem Kind aus vergangenen Zeiten mitfühlend hinbewegen. Auf diesem Weg wird es möglich, die Verletzung und den traumatischen Schmerz von damals in uns zu öffnen und im sicher gehaltenen Umfeld durchzuarbeiten. Dann, so haben viele Selbstbegegnungsprozesse in den



Aufstellungen gezeigt, fühlen sich diese inneren verletzten Kinder gesehen, verstanden und gefühlt von dem liebevollen Erwachsenen im Hier und Jetzt. Sie finden nun eine neue Orientierung und sind bereit, die alten destruktiven Bindungen zu den Eltern loszulassen. Es hat sich in den Aufstellungen gezeigt, dass wir immer auf der Suche sind nach feinfühligem und liebevoll mitmenschlichem Umgang. Wir fühlen uns auf der tiefsten Ebene unseres Seins dorthin gezogen.

Erst eine neue Bindungsorientierung im Heute ermöglicht es den inneren traumatisierten Kind-Anteilen, sich aus den alten familiären Strukturen zu lösen. Auf diese Weise entsteht durch rückbindende Ich-Integration nach und nach ein neues inneres selbstgebundenes sicheres Umfeld.

Wir bieten im Heute unseren traumatisierten Kind-Anteilen von damals ein entwicklungsförderndes und raumgebendes Gegenüber, ganz so, wie wir es für eine gesunde Entwicklung als Kind gebraucht hätten. Wir werden uns selber gegenüber ein sicherer und mitfühlender Bindungspartner, der uns erkennt, liebt und wertschätzt. Indem wir unser vergangenes Kind in uns zärtlich annehmen, lieben wir uns gleichzeitig auch selber und sind Geber und Empfänger in einer Person. Das ist Selbstliebe! Um mich wirklich selbst zu lieben, muss ich mich erst einmal in meiner Individualität erkennen. Dann kann ich meine eigenen Gefühle wahrnehmen, mich mit mir und meinem wahren Wesenskern selber identifizieren. Denn nur, wenn ich mich selber bewusst lieben kann, wenn ich erkenne und fühle „Ja, das bin ICH“ - dann kann Liebe zu mir selbst fließen. Es geht um die psychische Geburt des Ich-Seins und somit letztendlich um Mensch-Werdung auf einer tief gesunden Art und Weise!

Das hat den Vorteil, dass ich keinen Therapeuten, keine Eltern und keinen Partner brauche, der mir meine kindlichen Bindungsbedürfnisse erfüllt. Auf dem Boden unserer Selbstliebe sind wir dann auch erst in gesunder Weise fähig, Liebe zu einem anderen Menschen fließen zu lassen, und Geliebtwerden kann von uns empfangen werden. Nur durch Selbstanbindung bzw. Rückbindung an uns selbst ist wirkliche Traumaintegration und Ich-Entwicklung möglich.

Begleitung während des Aufstellungsprozesses:

Die Ich-orientierten Identitätsaufstellung mit dem Anliegenatz bietet die Möglichkeit, unsere inneren psychischen Dynamiken im 3-dimensionalen Raum durch die resonanzgebenden Stellvertreter nach außen darzustellen und dadurch uns selber zu begeben.

In meiner Art die Rückbindungsprozesse zu begleiten liegt mein Fokus auf dem Kontakt mit dem ICH und den Selbst-Anteilen im Anliegenatz!

Ich habe in den letzten Jahren auf der Basis der IoPT (nach Franz Ruppert) und Elementen aus verschiedenen Körpertraumatherapien eine eigene Ich-zentrierte, körperorientierte, traumalösende, rückbindungsbasierende und empathische Prozessbegleitung entwickelt. Ich unterstütze den Klienten auf achtsame, offene und einladende Weise darin, sich für seine frühkindlichen Verletzungen von damals zu öffnen. Während der Klient nach und nach seinen inneren Anteilen begegnet, bin ich ständig im empathisch-zugewandten und resonanzgeprägten Kontakt mit seinen inneren psychischen und neuroaffektiven Zuständen. Durch verbale



Reflektionen und Psychoedukationen fördere und unterstütze ich den Klienten darin, sich seinen verdrängten und abgespaltenen schmerzhaften Emotionen durch Selbstmitgefühl wieder zu öffnen. So können durch sanfte therapeutische Begleitung und im Kontakt mit gesunden Selbstanteilen tiefe frühkindliche Verletzungen begegnet und integriert werden. Damit wächst durch schrittweises liebevolles Verständnis die Ich-erkennende und mitfühlende Selbstliebe und das eigene Leben kann sich so nach und nach zum Guten hin wenden.

*„Wer sich selbst nicht auf die rechte Art liebt,
kann auch andere nicht lieben.
Selbstliebe ist nicht Ichsucht, sondern Gutsein“
Robert Musil*

Literaturangabe:

- Karl-Heinz Brisch „Bindungsstörungen“
- Fritz Riemann: „Die Fähigkeit zu Lieben“
- A.H. Almaas: „Essenz“ und „Essentielle Verwirklichung“
- Prof. Franz Ruppert: alle Bücher