

Der Selbstliebeprozess

Mit dem Selbstliebeprozess kannst du Schwierigkeiten in deinen Beziehungen für dich nutzen. Dank der vier Schritte des Prozesses lernst du dich immer besser kennen und vermagst allmählich, dich immer mehr anzunehmen und zu lieben. Je mehr Zeit du dir für diese Arbeit nimmst, desto erfolgreicher wirst du sein.

Bedenke: Es war ein langer Weg bis dahin, wo du heute stehst. Viele Menschen haben dich geformt. Sie taten es meist nach ihrem besten Wissen und so wie sie es für gut fanden. Die Förderung deiner Selbstliebe stand nicht immer oder vielleicht sogar selten im Mittelpunkt ihrer Bemühungen. Du musstest dich anpassen, du konntest dich nicht immer nach deinen Möglichkeiten entfalten.

Doch nun bist du erwachsen und hast es selbst in der Hand, deine Selbstachtung und Selbstliebe immer mehr zu fördern.

Alles was dich im Leben stört, ärgert, ängstigt, beschämt oder wütend macht, eignet sich zur Bearbeitung im Selbstliebeprozess. Wer oder was diese unangenehmen Gefühle ausgelöst hat, ist nicht von Bedeutung.

Das Wahrnehmen eines unangenehmen Gefühls braucht zu Beginn erhöhte Aufmerksamkeit, weil viele von uns die Gewohnheit haben, diese Gefühle sofort wegzustecken, also zu unterdrücken. Schau genau hin, was vor „das ist doch nicht so schlimm“ oder „das hat bestimmt sein Gutes“ oder „das hat gewiss so sein müssen“ war. Das Auftauchen jedes unangenehmen Gefühls ist eine Gelegenheit, eine Emotion aus der Schicht der Verletzlichkeit zu fühlen. Wenn Du dieses unangenehme Gefühl zulässt, kommst Du immer mehr in Verbindung mit deinem ursprünglichen Wesen.

Wenn dich Mitmenschen jetzt übergehen, ärgern oder verletzen, bestimmst du selbst, ob du diesen Menschen Grenzen setzen oder die erlittene Frustration aushalten willst. Du bist deinen Emotionen immer weniger ausgeliefert.

1. Schritt: Was sollte er/sie nicht tun? Was sollte so nicht sein?

Formuliere was dir weh tut.

Dieser erste Schritt ist dazu da, deinem Ärger, deinem Schmerz, deiner Scham oder deiner Wut Raum zu geben. Das gelingt uns meistens sehr gut, wenn wir jemandem dafür die Schuld geben können. Die Schuldzuweisung ist ein Verhalten in der Schutzschicht*. Es ist die Möglichkeit, ein unangenehmes Gefühl mit Leidenschaft zu fühlen und zu zeigen. Oft ist es nicht möglich oder sinnvoll, der betreffenden Person mitzuteilen, wie sie uns scheinbar verletzt hat. (Dass diese Person oder diese Situation nur der Auslöser ist, um uns eine Verletzung aus unserer Kindheit zu zeigen, wissen wir in diesem Moment nicht). Dieser Verletzung Raum zu geben bedeutet, unangenehme Gefühle zuzulassen und auszuhalten.

(Beispiel: Mein Partner/meine Partnerin sollte mich nicht immer kritisieren)

2. Schritt: Was sollte er/sie (stattdessen) tun? Wie sollte die Situation (stattdessen) sein?

Komm in Kontakt mit der Schicht der Verletzlichkeit. Verlasse ganz bewusst deine Schutzschicht und höre in dich hinein. Was wünschst du dir von der Person, die dich verletzt hat, am allermeisten? Löse dich davon, nur das zu wünschen, was dir möglich scheint. Je besser es dir gelingt, deinen Wunsch ganz tief in dir zu spüren, desto wirkungsvoller ist der Prozess. Meist kommt die erste Antwort noch aus der Schutzschicht und kann erst ein paar Augenblicke später durch deinen wirklichen Herzenswunsch ersetzt werden.

(Beispiel: 1. Wunsch aus der Schutzschicht: Er/sie sollte mich loben

2. Wunsch aus der Schicht der Verletzlichkeit: Er/sie sollte mich unterstützen.)

3. Schritt: Was sollte ich tun?

(Beispiel: Ich sollte mich unterstützen)

Unsere Bezugspersonen spiegeln uns unsere frühen Verletzungen. Was wir bei uns nicht sehen können, das zeigen sie uns. Indem wir „Was sollte er/sie tun?“ ersetzen durch „Was sollte ich tun?“ können wir dieses Phänomen für uns nutzen. Was wir bis jetzt nur bei anderen Menschen sehen konnten, schauen wir uns nun bei uns selbst an.

Wieder geht es darum, in dich hinein zu fühlen, in dich hinein zu hören. Nimm alles wahr, was dieser Satz, nun da er dich direkt anspricht, in dir auslöst. Nimm dir Zeit um alle Gedanken, Gefühle und Bilder an die Oberfläche kommen zu lassen. Gefühle, die als Emotionen in der Schicht der Verletzlichkeit eingeschlossen waren, können sich dir nun zeigen. Nimm sie an als ein Teil von dir, fühle deine Angst, Wut, Scham oder Trauer in ihrem ganzen Ausmass, und befreie dich so von ihrem Einfluss auf dein Leben.

4. Schritt: Was tue ich?

(Beispiel: Ich unterstütze mich!)

Nun kommt die Aufforderung zum Handeln.

Zuerst geht es darum die Essenz des gefundenen Satzes „Ich unterstütze mich!“ in deinen Körper zu bringen. Mit jedem Einatmen bringst du die Essenz „Ich unterstütze mich“ ins Herzzentrum und mit jedem Ausatmen verteilst du sie in deinem ganzen Körper, damit jede Zelle davon durchtränkt wird. Achte dabei wieder auf deine Gefühle, Gedanken und auf Bilder, die auftauchen. Nimm alles entgegen und nutze diese Informationen, die dir dein Körper gibt, für die nächsten Schritte in deinem Leben. Je mehr es dir gelingt, auf diese Weise alte Konditionierungen loszulassen, desto mehr wirst du belohnt mit Vertrauen in dich. Deine Schicht der Verletzlichkeit wird immer mehr von deinem ursprünglichen Wesen durchdrungen und du wirst immer mehr dieses einzigartige Wesen, als das du gedacht bist.

Nun kannst du Forderungen und Erwartungen an andere loslassen. Was immer du brauchst, kannst du dir selber geben. Du wirst immer weniger abhängig von dem, was andere von dir denken, erwarten und fordern. Dein Mut, zu dir zu stehen, wird belohnt mit immer mehr Lebensfreude und beglückender Nähe zu anderen Menschen.

**Das Modell mit den drei Kreisen Schutzschicht, Schicht der Verletzlichkeit und die Schicht deines ursprünglichen Wesens findest du im Papier „Miteinander lieben lernen, statt Liebe voneinander erwarten“, das auf www.rhynauerhof.ch herunter geladen werden kann.*

Denke während des Selbstliebeprozesses nicht an das Ergebnis. Mach ihn einfach mit vollkommener Hingabe.

Der Selbstliebeprozess kann allein oder in Begleitung durchgeführt werden. Schreibe die Sätze auf, auch wenn du den Prozess alleine machst. Wenn Du schreibst, sind Kopf, Herz und Hand am Prozess beteiligt.

Für Begleitende ist es wichtig, keine Ratschläge zu erteilen, sondern - als Unterstützung - höchstens Vorschläge zu machen. Ob diese angenommen werden oder nicht, entscheidet die Person, die den Prozess macht.

Es geht nicht darum, eine gute Lösung in der Schutzschicht zu finden. Die Unterstützung beim Prozess hat den Zweck, möglichst tief in die Schicht der Verletzlichkeit zu begleiten, also weg von aussen nach innen.

Die Antworten, die dort gefunden werden, vergrössern die Selbstliebe und damit auch die Liebe zu anderen Menschen.