

Miteinander

lieben

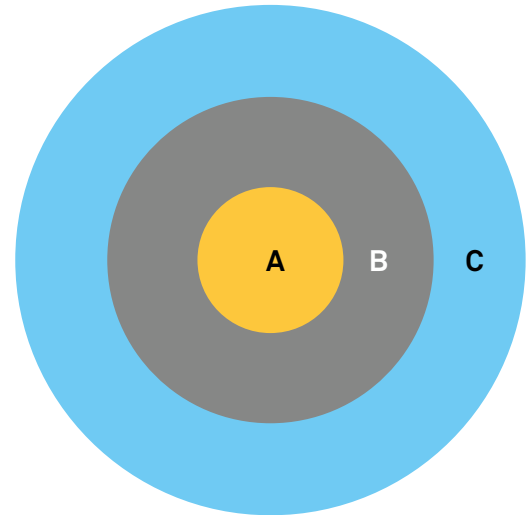
lernen

Inhalt

Was hindert uns daran, in der Partnerschaft glücklich zu sein? Modell 1	3
Was können regelmässige Paargespräche bewirken?	4
Anleitung für Paargespräche	5
Regeln für den Sprecher/die Sprecherin	6
Regeln für die ZuhörerIn/den Zuhörer	7
Wenn Paargespräche nicht möglich sind	8
Der Selbstliebeprozess	9
Von der Verliebtheit zur (Selbst)Liebe	11
Die Auswirkung der Selbstliebe auf uns und unsere Beziehung(en) Modell 2	12
Miteinander lieben	13
Selbstliebe und ihre Bedeutung für die Begleitung von Kindern	14

Was hindert uns daran, in der Partnerschaft glücklich zu sein?

Modell 1



A Ursprüngliches Wesen

Wieder in Verbindung zukommen mit seinem ursprünglichen Wesen, ist die unbewusste Sehnsucht jedes Menschen. Zwang und Demütigung als Folge von Erziehung, familiärer und gesellschaftlicher Anpassung verursachen, dass diese Verbindung, oft in großen Teilen, verloren geht. Mit dem idealen Partner hoffen wir unsere Sehnsucht zu stillen. Wir suchen etwas in einem anderen Menschen, das wir nur bei uns selbst finden können. Da uns dieser Umstand nicht bewusst ist, besteht die Gefahr, dass wir unseren Partner/ unsere Partnerin dafür verantwortlich machen, wenn wir in der Partnerschaft nicht glücklich sind.

B Schicht der nicht ausgedrückten Gefühle

In der Schicht der nicht ausgedrückten Gefühle befinden sich alle Gefühle die wir im Laufe unseres Lebens nicht ausdrücken konnten. Wir hatten Angst dadurch die Liebe unserer Bezugspersonen zu verlieren. In unserem Körper gespeichert, beeinflussen diese nicht ausgedrückten Gefühle, unbewusst unser Verhalten in Beziehungen: Obwohl wir unserem Partner liebevoll begegnen möchten, macht uns plötzlich etwas das er/sie sagt wütend oder traurig. Unsere Trauer oder unsere Wut werden zwar durch eine Aussage unseres Gegenübers ausgelöst. Dies ist aber nur möglich, weil diese Gefühle in unserem Inneren schlummern und nun durch eine Aussage unseres Partners/unserer Partnerin an die Oberfläche kommen. Für uns sieht es aber so aus als wäre unser Partner/unserer Partnerin Schuld an unseren negativen Gefühlen und wir machen unser Gegenüber für unseren Schmerz verantwortlich. Wir fühlen uns verletzt, hilflos und wir wollen uns rächen, indem wir etwas Verletzendes sagen. Wir verlangen, dass sich unser Partner/unserer Partnerin ändert. In diesem Moment sind wir nicht in der Lage den Ursprung unserer negativen Gefühle zu sehen und das Zusammenleben in der Partnerschaft wird dadurch sehr belastet.

C Schutzschicht

Auf Grund der Erfahrung «nicht gut genug zu sein» die die meisten Menschen als Kinder gemacht haben, leben wir als Erwachsene in einer Art Schutzschicht, sind uns dessen aber meist nicht bewusst. Abgetrennt von unserem ursprünglichen Wesen, helfen uns Suchtverhalten und Überaktivität dabei zu funktionieren. Sie bewahren uns davor, Angst und Leere im Innern spüren zu müssen. Je mehr Nähe wir nun aber einem Menschen in einer intimen Beziehung erlauben, desto schwieriger wird es, dieses kontrollierte Leben weiter zu führen. Es kommen Eigenschaften von uns zum Vorschein, die wir gar nicht schätzen – oft sogar dann, wenn wir uns das Leben zu zweit besonders schön und harmonisch wünschen. Wir sind überzeugt davon, dass das Verhalten unseres Partners/unserer Partnerin schuld an unserem Unglück ist. Wir reagieren mit Vorwürfen, Wut, Trauer oder Angst und glauben das Problem wäre gelöst, wenn er/sie sich ändern würde oder wenn wir mit jemandem leben würden, der besser zu uns passt.

Was können regelmässige Paargespräche bewirken?

In regelmässigen Gesprächen mit der Partnerin/dem Partner lernt ihr euch immer besser kennen.

Je mehr ihr über Vergangenheit, Familie, Freunde, Erwartungen und Erfahrungen eures Gegenübers hört, desto mitfühlender und verständnisvoller werdet ihr. Es entstehen immer mehr Nähe und Verbundenheit.

Bei Paargesprächen steht nicht die Beziehung im Mittelpunkt, sondern das Wachsen der Selbstliebe beider daran beteiligten Menschen. Damit Paargespräche gelingen, das heisst damit sie zu mehr Lebensfreude führen, ist es wichtig, dass jeder der Partner die Tatsache akzeptiert, dass nicht die Partnerin/der Partner für die momentanen Gefühle, ob positiv oder negativ bewertet, verantwortlich ist, sondern nur wir selber. Auch muss beiden klar sein, dass wir niemals das Recht haben, jemanden nach unseren Wünschen oder unseren Erwartungen zu ändern.

Statt einander für die momentanen negativen Gefühle verantwortlich zu machen, lernen wir einander dabei zu unterstützen diese Gefühle wahrzunehmen und in unserem Körper zu fühlen. Dies ist nach meiner Erfahrung der einzige Weg sich von diesen Gefühlen für immer zu befreien.

Alles was uns als Folge von Zwang und Demütigung in unserem bisherigen Leben beeinträchtigt hat, können wir immer mehr loslassen.

Unser ursprüngliches Wesen kommt immer mehr zum Vorschein und die Selbstliebe kann sich entfalten. Dank dieser Selbstliebe verwandelt sich eure Beziehung immer mehr zu einer wahren Liebesbeziehung.

Diese wahrhaftige Kommunikation kommt auch der Erotik in Ihrer Beziehung zu Gute.

Langfristig ist die mitfühlende, ehrliche und offene Aussprache das beste Aphrodisiakum. Wer aus Angst vor Konflikten oder aus Angst den anderen zu verletzen, die Wahrheit in wichtigen Dingen zurückhält, erstickt damit die Lebendigkeit. Darunter leidet auch die Lust an der sexuellen Begegnung. Wenn du deinem Gegenüber deine Wahrheit zumutest und sich gleichzeitig für seine/ihre Wahrheit öffnest, bekommt die gegenseitige Anziehung, nach meiner Erfahrung immer wieder neue Nahrung und die Lust aufeinander bleibt.

Auf den Seiten 5 bis 8 findest du eine Anleitung, die dich dabei unterstützt, regelmässige Paargespräche durchzuführen.

Anleitung für Paargespräche

Was uns am Gegenüber ärgert, nervt, frustriert oder Schmerzen bereitet, hat den Ursprung in unseren nicht ausgedrückten Gefühlen.

Diese Erkenntnis ist eine wichtige Voraussetzung für Paargespräche. Ohne dieses Bewusstsein besteht die Gefahr, dass die Paargespräche im Bereich der Schutzschicht (Modell 1 Seite 2) bleiben, wo Schuldzuweisungen und Vorwürfe oft noch mehr Frust und Schmerz verursachen. Sind wir uns des eigenen Heilungspotentials bewusst, erhalten wir dank der Spiegelung unserer Partnerin/unsere Partners – aber auch anderer Bezugspersonen – Zugang zu unseren Themen, die uns immer wieder schmerzliche Gefühle verursachen. Indem wir diesen Themen im Gespräch Raum geben und diese schmerzlichen Gefühle annehmen, wahrnehmen und fühlen, kann unsere Selbstliebe wachsen und damit auch die Liebe zu anderen Menschen.

Allgemeine Regeln

Das Paargespräch findet, wenn möglich, einmal in der Woche statt, am besten regelmäßig zum gleichen Zeitpunkt, mit Ausweichtermin, falls etwas dazwischen kommt. Das Gespräch dauert im Idealfall 60–90 Minuten, während dem ihr von niemandem gestört werden solltet. Tragt die vereinbarten Gesprächszeiten in eure Agenda ein und wahrt den Arbeitscharakter der Sitzung. Die Regelmässigkeit ist das Geheimnis des Erfolgs.

Jeder/jede spricht nur über sich, über das was bei ihm/ihr passiert. Bleibt pro Sitzung bei einem ganz bestimmten Erlebnis und oder Thema pro Person. Jedes Thema führt euch zu euch selbst und je mehr Zeit ihr euch lasst, desto nachhaltiger ist die Wirkung. Wichtig ist eine vertrauensvolle Atmosphäre. Nur wenn ihr volles Vertrauen in euer Gegenüber habt, wenn ihr ganz sicher seid, dass ihr weder ausgelacht noch beschämt werdet, könnt ihr euch mit der Zeit öffnen und in aller Ruhe nach eurer Wahrheit suchen – und diese finden.

Reden und Zuhören sollten gleich verteilt sein. Oft macht es zuerst den Anschein, dass nur ein Partner Themen zum Besprechen hat. Keine Themen zu haben kann aber auch bedeuten, sich (noch) nicht zu getrauen die eigenen Themen anzuschauen. Oft führen vermeintlich unbedeutende kleine Ärgernisse über den Partner zu einem grossen eigenen Thema. Sprecht über alles, was euch an anderen Menschen Mühe macht.

Es gibt keinen Offenbarungszwang, bohrende Fragen und Drängen sind nicht erlaubt. Je mehr ihr euch mit der Zeit vertraut, desto besser wird es euch gelingen euch zu öffnen und eure Gefühle wahrzunehmen und zu benennen.

Organisatorisches, Familienmanagement, Gespräche über andere Menschen etc. gehören nicht ins Paargespräch

Regeln für den Sprecher/ die Sprecherin

Sprich immer in der Ich-Form. Sprich über das, was bei dir passiert, wenn dein Partner/ deine Partnerin etwas tut oder sagt das dich nervt oder provoziert. Sprich von deiner Wut, Angst, Trauer oder aber auch Freude und nicht von sachlichen Aspekten. Versuche so genau wie möglich zu beschreiben, was bei dir passiert.

Vermeide Du-Äusserungen. Statt Vorwürfe, Anklagen und Schuldzuweisungen zu machen, sprich von dir und deinen Bedürfnissen. Statt «du hast nie Zeit für mich» sage zum Beispiel, «ich würde gerne mehr Zeit mit dir verbringen».

Sprich immer von einer konkreten Situation. Manchmal kann es hilfreich sein, sich nach einer Auseinandersetzung im Alltag kurz ein paar Notizen zu machen, um sich beim nächsten Paargespräch besser zu erinnern.

Mach dir immer wieder bewusst, dass dein Partner/deine Partnerin deine negativen Gefühle zwar auslöst, aber nicht verschuldet. Sobald dich bei einem anderen Menschen etwas sehr ärgerlich oder zornig macht, hat das immer auch etwas mit dir zu tun. Diese Emotionen sind bei dir gespeichert, weil du vielleicht in deiner Kindheit deine Wut, deine Trauer oder deine Lebensfreude nicht ausdrücken durftest. Du erinnerst dich zwar nicht an solche Situationen, das heisst aber nicht, dass es sie nicht gab. Die Gefühle die du damals nicht ausdrücken durftest warten immer noch darauf gefühlt zu werden. Die Aktivitäten die damals nicht genehm waren warten darauf ausgeführt zu werden.

Deshalb ist es so wichtig, dass du diese Gefühle als einen Teil von dir annimmst. Wenn dir das gelingt und du das jeweilige Gefühl bewusst fühlen kannst, wird dich deine Wut, dein Ärger, deine Mutlosigkeit oder deine Angst immer seltener heimsuchen und das Zusammenleben mit deiner Partnerin/deinem Partner macht immer mehr Freude. Deine Gefühle können dich auch zu deinen Bedürfnissen führen: So kann dich zum Beispiel das Gefühl «überlastet zu sein» das du bei dir wahrnimmst in einem nächsten Schritt zum daraus resultierenden Bedürfnis nach mehr Erholung führen. Lass dir dann Zeit, um herauszufinden, wie du dieses Bedürfnis konkret befriedigen kannst. Du könntest dein Gegenüber konkret um etwas bitten das dich entlasten könnte, sein/ ihr Mitmachen muss allerdings immer freiwillig sein. Diese Freiwilligkeit macht es oft möglich, dass Bitten oder Wünsche erfüllt werden können. Aber auch wenn sie nicht erfüllt werden, ist es in Ordnung Wünsche zu haben. Möglicherweise gibt es Wege zur Erfüllung, die du bis dahin niemals in Betracht gezogen hast.

Je mehr Übung du darin hast deine belastenden Gefühle wahrzunehmen, in deinem Körper zu lokalisieren und dann zu fühlen, desto mehr wird es dir auch im Alltag gelingen auf diese Art mit belastenden Gefühlen umzugehen.

Regeln für die Zuhölerin/ den Zuhörer:

Höre konzentriert zu, indem du deine Aufmerksamkeit so gut als möglich auf deine Partnerin/deinen Partner richtest. Wiederhole wichtige Aussagen mit eigenen Worten. Mit dieser Rückmeldung vergewisserst du dich, dass du deine Partnerin/deinen Partner richtig verstanden hast. Dieses gelegentliche Wiederholen des Gesagten verhindert, dass du die Aussagen deines Gegenübers interpretierst, statt sie wirklich zu verstehen. Ist euch aber dieses Wiederholen lästig, so lasst es sein und findet gemeinsam eure eigene Art einander kundzutun, dass ihr euch verstanden fühlt.

Deine wichtigste Aufgabe ist das Bestätigen der Gefühle. Bestätigen der Gefühle bedeutet, deinem Partner/deiner Partnerin durch Worte und Gesten kundzutun, dass du verstehst, was er oder sie fühlt. Es kann aber auch vorkommen, dass du in einer ähnlichen Situation andere Gefühle hättest, dass es dir schwer fällt, die von deinem Gegenüber geäußerten Gefühle zu verstehen. Verständnis zu heucheln, wenn es nicht da ist, hilft niemandem. Besser ist es, dein Unverständnis auszusprechen und vielleicht hilft es, wenn du um mehr Informationen bittest.

Gib keine Ratschläge. Bei Ratschlägen besteht die Gefahr, auch wenn sie noch so gut gemeint sind, dass sich deine Partnerin/dein Partner nicht ernst genommen fühlt und den Eindruck bekommt, dass du dich nicht für ihre/seine Erfahrungen interessierst. Wenn du stattdessen einfach aufmerksam zuhörst, fühlt sich deine Partnerin/dein Partner dadurch akzeptiert und angenommen. Diese Erfahrung des angenommen seins wird deinem Partner/deiner Partnerin dabei helfen, selber eine gute Lösung der beschriebenen Probleme zu finden und, wenn die Zeit dafür reif ist, diese in Angriff zu nehmen.

Je mehr es dir gelingt «nichtwissend» zuzuhören, desto mehr profitiert dein Gegenüber vom Gespräch. Je öfter du selber in der SprecherInnenrolle die Erfahrung machst, wie dieses «nichtwissende» Zuhören dich dabei unterstützt, in Berührung mit dir selbst zu kommen, desto leichter wird dir diese Art des Zuhörens fallen.

Unserem Gegenüber die Wahrheit unseres Herzens zuzumuten, ermöglicht uns, das nicht Akzeptierte in uns zu akzeptieren.

Wenn Paargespräche nicht möglich sind

Was kannst du tun, wenn, trotz gutem Willen, die Voraussetzungen für ein Paargespräch (noch) nicht gegeben sind?

Es ist dir und/oder deinem Partner/deiner Partnerin im Moment nicht möglich, dich auf die Sicht deines Gegenübers einzulassen. Das Zuhören fällt dir schwer, weil du vielleicht wütend, bitter, mutlos oder verzweifelt bist. Du wünschst dir vielmehr, dass dir jemand zuhört und dass du verstanden wirst.

Hier kann der Selbstliebeprozess helfen. Es sind 4 einfache Fragen die mir im Laufe der Arbeit mit The Work von Katie Byron und der Radikalen Vergebung von Colin Tipping zugefallen sind. Alles was in Kontakt mit dem Partner, der Partnerin, aber auch mit andern Bezugspersonen weh tut kann genutzt werden, um in die eigene Heilung zu investieren. Unser Partner/unsere Partnerin hat nicht die Aufgabe uns möglichst alles recht zu machen, sondern er/sie spiegelt uns die Wahrheit über uns. Das kann, je nachdem wie viele negative Gefühle und nicht gelebte Anteile wir in uns gespeichert haben, für eine Partnerschaft eine sehr grosse Herausforderung sein. Wer Abschied nehmen kann von Vorwürfen und Erwartungen an den Partner/die Partnerin, kann bewusst in diesen Spiegel schauen und die gemachten Erfahrungen für die Selbstheilung nutzen. Sei nicht zu sehr enttäuscht, wenn du immer mal wieder ins alte Muster zurückfällst. Das passiert mir selber auch immer wieder. Nur komme ich heute schnell wieder weg von den Erwartungen und Vorwürfen hin zum Mitgefühl mit mir selbst und meinen Mitmenschen.

Der Selbstliebeprozess ist das Werkzeug um Liebe zu finden

Der Selbstliebeprozess ist das Werkzeug dazu. Er führt dich von deinen belastenden Gedanken über dein Gegenüber weg, zu dir. Du lernst auf dich und deine Bedürfnisse zu hören und du wirst Antworten auf deine Fragen und Probleme finden. Immer mehr wird es dir möglich sein deinem Partner/deiner Partnerin mit Mitgefühl zu begegnen und mit dieser Unterstützung wird auch seine/ihre Selbstliebe wachsen.

Den Selbstliebeprozess kennen- und anwenden lernen

Wer den Selbstliebeprozess in Eigenregie durchführen möchte, findet die Anleitung dazu auf Seite 9.

Am schönsten finde ich die Anwendung des Selbstliebeprozesses in einer Gruppe. Deshalb biete ich drei Mal pro Halbjahr einen Selbstliebeprozess Abend für alle Interessierten an. Die Teilnahme ist unentgeltlich und ich verstehe mich an diesen Abenden auch nicht als Kursleiterin. Alle Teilnehmenden sind eingeladen, die Prozesse aktiv zu begleiten.

Mehr Informationen dazu findest du unter www.rhynauerhof.ch/bilden/programm

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 dich mit der Zeit immer mehr anzunehmen und zu lieben so wie du bist. 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 begleitet. Sie taten es nach ihrem Wissen, so wie sie es eben für gut fanden. Die Ausdehnung deiner Selbstliebe stand nicht immer oder vielleicht sogar selten im Mittelpunkt ihrer Bemühungen. Oft musstest du dich ihren Vorstellungen von Richtig und Falsch anpassen, du wurdest eventuell gedemütigt oder verletzt.

Doch nun bist du erwachsen und kannst selber etwas tun, damit sich deine Selbstliebe ausdehnt und deine Liebesfähigkeit für andere Menschen wächst. Alles was dich an anderen Menschen stört, ärgert, ängstigt, beschämt oder wütend macht, eignet sich zur Bearbeitung im Selbstliebeprozess. Wer oder was diese unangenehmen Gefühle immer wieder auslöst, ist nur für den ersten Schritt des Prozesses von Bedeutung.

Das Wahrnehmen eines unangenehmen Gefühls braucht zu Beginn erhöhte Aufmerksamkeit, weil viele von uns diese Gefühle nicht wahrhaben wollen, weil es uns zu sehr schmerzt sie wirklich zu fühlen. Wenn es dir aber mit der Zeit gelingt genau hinzuschauen und Aussagen wie «das ist doch nicht so schlimm» oder «das hat bestimmt sein Gutes» oder «das hat gewiss so sein müssen» zu hinterfragen, findest du den Mut diese negativen Gefühle bewusst wahrzunehmen und für den Selbstliebeprozess zu nutzen. Wenn dich Mitmenschen jetzt übergehen, ärgern oder demütigen, bestimmst du selber, ob du die erlittene Frustration für das Wachsen deiner Selbstliebe nutzen und deinen Emotionen immer weniger ausgeliefert sein willst.

Der Selbstliebeprozess kann allein oder in Begleitung durchgeführt werden. Schreibe die Sätze auf, auch wenn du den Prozess alleine machst. Es ist wichtig den genauen Wortlaut deiner Aussagen vom ersten und zweiten Schritt für Schritt drei und vier zur Verfügung zu haben.

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

Formuliere was dir weh tut. (*Beispiel: Mein Partner/meine Partnerin sollte mich nicht immer kritisieren*).

Dieser erste Schritt ist dazu da, deinem Ärger, deinem Schmerz, deiner Scham oder deiner Wut Raum zu geben. Viele von uns sind es sich nicht gewohnt negative Gefühle zuzulassen. Versuch die Gefühle von Schmerz, Wut, Eifersucht, Einsamkeit, Enttäuschung oder Trauer in deinem Körper zu lokalisieren. Wo spürst du deine Enttäuschung? Als Enge im Herzbereich oder eher als Kloss im Hals oder als schweren Stein im Bauch? Geh jetzt mit deiner Aufmerksamkeit zu dieser Stelle in deinem Körper und lenke deinen Atem dorthin. Nimm einfach wahr, was während dieses liebevollen Atmens passiert. Wenn du bereit bist, geh weiter zum nächsten Schritt.

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

Komm in Kontakt mit der Schicht der nicht ausgedrückten Gefühle*. 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 nicht ausgedrückten Gefühle: Er/sie sollte mich unterstützen.)*

3. Schritt: Was sollte ich tun?

(Beispiel: Ich sollte mich unterstützen)

Unsere Bezugspersonen spiegeln uns unsere frühen Verletzungen und unsere nicht gelebten Anteile. Was wir selber oft nicht sehen können 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 im Spiegel an anderen Menschen sehen konnten, schauen wir uns nun bei uns selber 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 nicht ausgedrückten Gefühle* 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 hemmenden Einfluss auf deine Lebensfreude und dein dich selber werden.

4. Schritt: Was soll ich tun?

(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 nicht ausgedrückten Gefühle wird befreit 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.

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

Für Begleitende ist es wichtig, keine Ratschläge zu erteilen, sondern – als Unterstützung – 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 um im Alltag wieder besser zu funktionieren. Der Prozess hat den Sinn dich möglichst tief in die Schicht der nicht ausgedrückten Gefühle zu führen, also weg von aussen nach innen und dich dadurch immer mehr mit deinem Ursprünglichen Wesen zu verbinden.

Von der Verliebtheit zur (Selbst)Liebe

Wer sich verliebt, stillt seine Sehnsucht nach seinen verlorenen Anteilen, unbewusst mit einem Partner, einer Partnerin. Dieses vermeintliche Ganzwerden dank einer anderen Person, kann Glücksgefühle von grosser Intensität bescheren. Verliebtheit ist aber nicht von Dauer, weil uns das gegenseitige Kennenlernen immer mehr mit der wirklichen Person konfrontiert. Wir sind ernüchtert und enttäuscht wenn wir feststellen, dass die zuerst so angebetete Person auch Fehler hat. Oft plagen wir unser Gegenüber in der Folge mit Ansprüchen und Forderungen und meinen genau zu wissen, wie er oder sie sein sollte.

Während der Arbeit mit dem Selbstliebeprozess machen dann viele Menschen die verblüffende Erfahrung, dass sie sich in die genau richtige Person verliebt haben. Was sie an dieser nach Abklingen der Verliebtheit so ärgert oder schmerzt, führt sie zu ihren nicht gelebten Anteilen. Die Aufgabe der Partnerin oder des Partners ist es also nicht, unsere Erwartungen zu erfüllen und uns dadurch glücklich zu machen, sondern uns wie in einem Spiegel zu zeigen, was uns noch fehlt, um uns selbst annehmen und lieben zu können. Vielleicht ist die Erfahrung der Verliebtheit da um in uns die Sehnsucht nach unserem Ganz Sein zu wecken. Für kurze Zeit haben wir diesen herrlichen Zustand kennen gelernt und können nun dank der Praxis der Selbstliebe die damaligen Glücksgefühle immer mehr spüren. Wenn es uns dabei gelingt unsere Erwartungen an unseren Partner/unsere Partnerin immer mehr loszulassen und ihm/ihr das Gefühl zu geben, dass sie in Ordnung sind wie sie sind, wird das Zusammenleben immer freudvoller und bereichernder.

Auch das in unserer Kultur verankerte Gebot «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst» weist uns diesen Weg. Es ist die Aufforderung, uns selbst zu lieben, weil das die Voraussetzung ist, unsere Nächsten lieben zu können. Niemand kann uns diese Aufgabe abnehmen. Wir allein sind dafür verantwortlich, indem wir die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und uns selber für deren Erfüllung einsetzen. Nun könnte solch ein Verhalten leicht mit Selbstsucht oder Egoismus verwechselt werden. Die Bezugspersonen eines Menschen, der sich der Praxis der Selbstliebe widmet, werden aber schon bald bemerken, dass diese Art der Liebe auch ihnen zugutekommt. Frühere Forderungen, Erwartungen und egoistisches Verhalten wandeln sich immer mehr in Warmherzigkeit und Verständnis. Liebe zu Andern ist die Ausdehnung der Selbstliebe, je mehr wir davon haben, desto mehr können wir andern davon geben.

Selbstliebe für jeden Tag

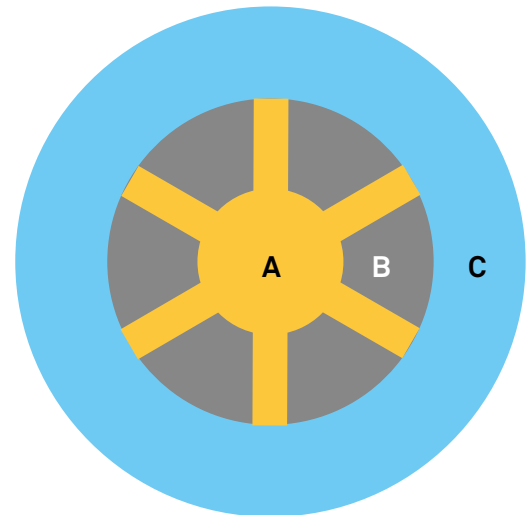
Je häufiger Zeit du dir Zeit nimmst für die Praxis der Selbstliebe, desto erfolgreicher wirst du sein. Eine Möglichkeit ist es dich bei allem was du machst, privat und beruflich, aufrichtig zu fragen, ob du es wirklich von Herzen gerne tust. Lerne, wo es möglich und für dich stimmig ist, nein zu sagen. Wenn du Kompromisse eingehst, was wohl die meisten Menschen hie und da tun müssen, tue es bewusst. Diese Bewusstheit kann dazu führen, dass du vormals Ungeliebtes nun mit einer besseren Energie tust und so das Wachsen deiner Selbstliebe davon auch profitiert.

Wenn Sie diese wundervolle Beziehung zu sich selbst haben, ist Ihr Partner, Ihre Partnerin eine zusätzliche Freude, die Krönung Ihres Glücks.

Katie Byron

Die Auswirkung der Selbstliebe auf uns und unsere Beziehung(en)

Modell 2



A Ursprüngliches Wesen

Je mehr unsere Selbstliebe wächst, desto mehr spüren wir die Verbindung zu unserem ursprünglichen Wesen (symbolisiert durch die gelben Strahlen im Modell). Dies äußert sich in einer unbegründeten Freude am Leben. Das bedeutet, dass diese Freude keinen äusseren Anlass braucht. Sie ist immer häufiger da. Wir werden immer weniger abhängig von der Zustimmung und der Anerkennung unserer Mitmenschen. Unsere Zufriedenheit kommt daher, dass wir uns getrauen unser Leben nach unseren Wünschen und unserem Gutdünken zu leben. Gleichzeitig akzeptieren wir, dass auch unsere Mitmenschen dasselbe tun. Wir können sie zudem dabei unterstützen ihren Wünschen und Sehnsüchten nachzuspüren und das Gefundene zu verwirklichen. So kannst du selber auch immer mehr das Potenzial deines einzigartigen Wesens ausschöpfen und die Freude die dabei entsteht genießen.

B Schicht der nicht ausgedrückten Gefühle

Unsere Selbstliebe kann wachsen, wenn wir belastende Gefühle in der Schicht der nicht ausgedrückten Gefühle anschauen. Wenn wir sie dann in unserem Körper wahrnehmen und uns ein wenig Zeit nehmen um sie wirklich zu fühlen, werden sie aufgelöst oder man könnte auch sagen, dass wir von ihnen erlöst werden.

Es wird immer wieder Zeiten geben, in denen sich negative Gefühle zeigen. Da wir nun aber wissen, was diese verursacht und wie wir damit umgehen können, werden wir nicht mehr lange leiden und unsere Beziehungen werden davon nicht mehr bedroht. Vielleicht gelingt es uns sogar, mit der Zeit diese Krisen als etwas Positives zu sehen, als eine Gelegenheit, die noch mehr Freude und Leichtigkeit in unser Leben bringt.

C Schutzschicht

Je mehr es uns gelingt die Verantwortung für unsere Gefühle, die uns unsere Mitmenschen spiegeln, zu übernehmen, desto mehr verändert sich unser Leben in der Schutzschicht. Wir verstehen immer besser was es bedeutet wirklich zu lieben. Wir begegnen unserem Partner, unserer Partnerin mit Mitgefühl und einem wirklichen Verständnis was bewirkt, dass auch deren Selbstliebe wachsen kann.

Regelmässige Paargespräche, der Selbstliebeprozess und die Praxis der Selbstliebe unterstützen uns dabei: Statt abgetrennt und ohne Verbindung, fühlen wir uns dem Partner/der Partnerin nah und verbunden. Statt uns und Andere Vorwürfe zu machen, können wir uns und Andere so wie wir sind immer besser annehmen. Statt verschlossen, zeigen wir uns offen und empfindsam. Wir sind immer weniger Opfer unserer Vergangenheit. Unsere Beziehungen werden lebendiger und erfüllender und unsere Lebensfreude grösser.

Miteinander lieben

Damals vor vielen Jahren glaubte ich fest daran, dass mein Partner für meine Freude und mein Glück verantwortlich sei. Je länger wir zusammen lebten, desto mehr hatte ich an ihm, was er tat und was er sagte, etwas auszusetzen. Mir fiel auf, dass niemand mich so wütend machen konnte wie er. Manchmal war es eine scheinbar harmlose Bemerkung und schon explodierte ich. Wie konnte er nur so grausam sein und solch lieblose Sachen sagen, die mich so verletzten? So dachte ich damals. Mit der Zeit kam mir das seltsam vor. Wenn jemand anders die gleiche Aussage machte wie mein Partner, berührte mich das kaum. Aus seinem Mund aber konnte ich dieselben Worte fast nicht ertragen. Dieser Umstand weckte mein Interesse. Ich begann in Sachen Liebe oder was ich damals darunter verstand, zu forschen. Mit der Zeit wurde mir klar, dass alles was mich an meinem Partner störte, etwas mit mir zu tun hatte. Er war nicht schuld an meinen Wutausbrüchen. Er zeigte mir nur, unbewusst natürlich, was bei mir noch zu heilen war.

Ich brauchte lange bis ich dieses Phänomen akzeptieren und die mir nötig scheinende Arbeit beginnen konnte. Dann aber vergrößerte sich meine Selbstliebe kontinuierlich und ich bekam eine Ahnung davon, was es bedeutet jemanden wirklich zu lieben bedeutete: ihn ohne Wenn und Aber anzunehmen. Im täglichen Leben haderte ich immer wieder mit dem Umstand, dass nur ich allein zu dieser Arbeit verpflichtet schien, ich wollte ja etwas ändern. Mein Partner war ganz zufrieden. Mit der Zeit fiel mir auf, dass mir mehr Selbstliebe ermöglichte ihm mit mehr Mitgefühl zu begegnen, was wiederum seine Selbstliebe vergrößerte. Als mir dieser Umstand zum ersten Mal bewusst wurde, war ich erfüllt von Dankbarkeit. Ich brauchte also genau dieses Verhalten meines Partners um diese Wechselwirkung von Mitgefühl und Selbstliebe zu erfahren.

Ich bin aber längst nicht immer dankbar für die vielen Gelegenheiten zu meiner Heilung. Manchmal wünsche ich mir nichts sehnlicher als selber angenommen und geliebt zu werden so wie ich eben bin. Stattdessen lerne ich immer neue Anteile von mir kennen die auch noch angeschaut und geheilt werden wollen. Meine Besserwisserei und meine Unduldsamkeit mit anderen Menschen verschwinden allmählich und das Leben macht immer mehr Freude. In unserer Partnerschaft nehmen wir immer mehr leicht und mit Humor was früher schwierig war und unsere Gespräche gleichen manchmal schon fast den von mir so gewünschten Paargesprächen. Gleichzeitig gibt es immer mehr Raum für das Entfalten der eigenen Potentiale, was eine grosse Bereicherung fürs Zusammenleben ist. Bei Rückfällen ins alte Muster mit Vorwürfen, Erwartungen und beleidigt sein, hilft uns die Selbstliebe beim sich und dem andern vergeben.

Miteinander lieben beinhaltet für mich längst nicht nur die Liebe zu meinem Partner. Ich weiss, dass damit alle Mitmenschen gemeint sind, was ich als Weg verstehe der mir immer wieder viele Gelegenheiten bietet um meine Selbstliebe zu vergrößern.

Ich möchte euch ermutigen neue Erfahrungen in der Beziehung zu machen und dank der Selbstliebe euer eigenes Potential immer mehr zu entfalten. Ich wünsche euch, dass ihr dadurch das Vertrauen in euch selbst stärken und immer wieder die Erfahrung macht, dass ihr anstehende Probleme, allein oder gemeinsam, bewältigen könnt.

Selbstliebe und ihre Bedeutung für die Begleitung von Kindern

Warum ist es mir so wichtig, dass möglichst viele Menschen in ihre Selbstliebe investieren?

Aus meiner Erfahrung ist viel Selbstliebe die beste Voraussetzung, um Kinder beim Aufwachsen liebevoll zu begleiten. Wer viel Selbstliebe hat, nimmt seine Bedürfnisse genau so ernst wie die der Kinder und lebt ihnen so etwas Unschätzbares vor: Jeder Mensch hat das Recht sein Leben so zu leben wie er das möchte, muss dabei aber auf die Bedürfnisse Anderer Rücksicht nehmen und ihnen das gleiche Recht zugestehen. Jemand der viel Selbstliebe hat, kann seinen Kindern mit Respekt, Rücksicht und Großzügigkeit begegnen und wird im Laufe der Zeit erfahren wie die Kinder diese Eigenschaften übernehmen, nicht weil sie dazu gezwungen werden, sondern weil es diese Eigenschaften als erstrebenswert kennenlernen.

Wer viel Selbstliebe hat, ist in der Lage sich und seine Lebensziele und Ansichten immer wieder zu hinterfragen, um möglichst frei entscheiden zu können ob zum Beispiel ein Wunsch des Kindes gerechtfertigt ist oder ob ein Nein in einer bestimmten Situation unumgänglich ist. Wenn das Kind dann auf dieses Nein mit «negativen» Gefühlsausbrüchen reagiert, hilft die Selbstliebe den Eltern dabei in der Sache zwar nicht nachzugeben, das Kind aber liebevoll durch den Gefühlsausbruch zu begleiten und ihm trotzdem immer das Gefühl zu geben, dass es so wie es ist in Ordnung ist. Das Kind wird so nicht gedemütigt und muss sich nicht schämen. Seine Selbstliebe kann immer mehr wachsen und es wird sein Bestes geben, nicht weil es sich vor Strafen fürchtet oder gefallen will, sondern aus freiem Willen weil es sich von den Eltern verstanden und geliebt fühlt.

Diese Erfahrung machen wir nun bei unseren Großkindern und wir können sie im Rahmen unserer Aufgaben als Großeltern in dieser Art begleiten. Bei unseren eigenen Kindern fehlte es uns damals zwar noch an Selbstliebe, die Überzeugung, dass Zwang und Demütigung den Kindern schaden, hatten wir damals schon. Das hat uns geholfen die Kinder auf ihren eigenen Wegen zu begleiten, ohne sie zu stark in eine bestimmte Richtung zu lenken. Wir haben ihre Interessen unterstützt, wenn diese für uns auch manchmal recht aussergewöhnlich waren. Sie waren bei fast allem was wir taten mit dabei. Sie schauten zu, halfen mit, immer so lange sie wollten. Mit zunehmendem Alter wurden sie ausdauernder und haben uns bei unserer Arbeit mit grossem Einsatz und Interesse unterstützt. So hat mir zum Beispiel unser Sohn 1991 ein Rechnungsprogramm für den PC gemacht, mit dem ich bis vor kurzem alle Rechnungen für unser Geschäft schrieb. Er war damals 16 Jahre alt und hat schnell erfasst was ich brauchte und getüfelt bis das Resultat uns beiden gefiel. Die Schule tat sich manchmal ein wenig schwer mit solchen Kindern, sie haben diese aber recht gut überstanden, sich damit arrangiert und ihre Berufungen gefunden.

Ich freue mich auf eine Zeit in der nicht nur Eltern sondern auch Schule und Gesellschaft die Kinder lernen lassen was ihnen Freude macht, sie in ihrer Neugierde unterstützen und ihnen vor allem immer das Gefühl geben richtig zu sein so wie sie sind. Kinder von Eltern die ihren Kindern dieses Gefühl nicht immer oder überhaupt nicht geben können, werden von dieser Haltung von Schule und Gesellschaft besonders profitieren. Unterstützung für diese Haltung gibt es auch im Buch von Naomi Aldort: *Von der Erziehung zur Einfühlung. Wie Eltern und Kinder gemeinsam wachsen können.*

In Dankbarkeit für alles was mir geschenkt wurde, stelle ich dieses Papier allen zur Verfügung die es brauchen können.

Rosa Müller-Stocker