



UMARME DICH SELBST!

Sich selbst zu lieben und sich so zu akzeptieren, wie man ist – das ist für viele von uns eine Herausforderung. Aber es gibt Wege, diese Herausforderung zu bewältigen.

Viele von uns tragen ein Defizit an Liebe in sich. Sie entwickeln Überlebensstrategien, indem sie sich immerzu ablenken oder durch Suchtverhalten betäuben, um ihre Verletzungen nicht zu spüren oder um nicht zu sehr berührt zu werden. Manche reagieren psychologisch darauf, indem sie Depressionen, aggressives Verhalten, Ohnmachtsgefühle oder eine Gefühlskälte entwickeln. Liebe ist von grundlegender Bedeutung für unser Überleben und unsere Entwicklung, sie beginnt mit dem Ja eines offenen Herzens. Wenn eine Mutter voll Liebe ihr Kind betrachtet, sagt sie Ja zum Sein

WAS DIE SELBSTLIEBE VERHINDERT

Selbstliebe erfordert sowohl Sicherheit als auch Verbundenheit. Nach Barbara Fredrickson gibt es zwei Hindernisse, einerseits die Selbstherabsetzung und andererseits die Selbstverherrlichung. Bei der Selbstherabsetzung glauben wir nicht, dass wir es wert sind, geliebt und akzeptiert zu werden. Dabei glauben wir vielleicht, dass wir unsere Defizite erst ausmerzen müssen, bevor wir uns akzeptieren können. Vielleicht denken wir: „Wäre ich doch nur dünner, wohlhabender, attraktiver, intelligenter, produktiver, erfolgreicher ...“ In der Selbstverherrlichung hingegen sind wir überzeugt, dass wir im Vergleich mit anderen deutlich besser abschneiden, dass wir etwas Besonderes sind und mehr verdienen als alle anderen. Diese übertriebene, eher narzisstische Selbstliebe ist häufig eher eine Verteidigungsstrategie, um eine innere negative Selbstsicht zu kaschieren.

ihres Kindes. Ihr Ja bestärkt das Kind darin, dass es nicht nur in Ordnung ist, hier zu sein, sondern, dass es eine große Freude ist. Durch die Freude in den Augen der Mutter wird das Baby immer wieder in dem Gefühl bestärkt, dass es gut ist, da zu sein. Es gibt nichts Bestärkenderes als diese bedingungslose Mutterliebe oder in späteren Jahren die Erfahrung, mit jemandem zusammen zu sein, der vermittelt: „Ich schätze und akzeptiere dich, ich genieße deine Gegenwart und unterstütze dich darin, dass du so sein kannst, wie du bist.“

Berührt werden hat wohl die größte Auswirkung auf uns, denn Liebe berührt uns im Kern unseres Wesens. Sie berührt all unsere wunden Stellen und Verletzungen. Wenn wir uns als Kind ungeliebt und ungewollt gefühlt haben, dann kann der kleinste Hinweis, dass unser Partner nicht für uns da ist, bei uns Misstrauen hervorrufen. Dies ist gekoppelt mit der riesigen Angst, diese Liebe nicht zu bekommen. Das Gefühl von Mangel und Entzug lässt uns fordernd und vorwurfsvoll werden.

Leider schafft in zwischenmenschlichen Beziehungen nichts so viel Distanz wie Forderungen, Vorwürfe und unausgesprochene Erwartungen. Dadurch werden die Gefühle des verletzten Kindes in uns wacherufen, nämlich starke Wut, Ärger, Ohnmacht, Schmerz und Verzweiflung. Es braucht großen Mut und Entschlossenheit, sich diesen Gefühlen zu stellen.

Beziehungen bieten eine wunderbare Möglichkeit zu Heilung, aber paradoxerweise müssen wir die Liebe zu uns selbst, die wir bei anderen suchen, auch in uns selbst finden. Wir müssen – wann immer wir Misstrauen, Verletzung oder Entzug empfinden – lernen, anstatt unbewusst aufeinander zu reagieren, anzufangen, unsere schwierigen Gefühle wahrzunehmen, sie zu fühlen.

Wenn wir uns darin üben, unsere verletzten Gefühle wahrzunehmen und bei uns zu bleiben, beginnen wir, die Projektionen auf unse-

ren Partner aufzulösen. Vielleicht gibt es Seiten unseres Wesens, die wir nie akzeptiert und jahrelang ausgeschlossen haben. Sie haben uns klein und ängstlich gehalten und uns einsam und vom Leben isoliert werden lassen. Wir sollten sie nicht ausschließen, denn unsere Verletzungen sind auch Ressourcen. Der Weg, sich in Selbstannahme und Selbstliebe zu üben, besteht darin, all das anzunehmen, was uns im jeweiligen Moment ausmacht.

Wenn Sie den Tränen nahe sind, lassen Sie sie zu. Wenn Sie zornig sind, fühlen Sie die feurige Energie der Wut. Wenn Sie lernen, diese Seiten

mehr und mehr zuzulassen, können sie zu feinen, sensiblen Antennen erwachsen, die helfen, andere zu verstehen und zu akzeptieren.

Übung von Christopher Germer

WEICHER WERDEN, ZULASSEN UND LIEBEN

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, schließen Sie die Augen, und atmen Sie dreimal entspannt ein und aus:

- Spüren Sie bewusst Ihren Körper und Ihre momentanen Körperempfindungen. Nehmen Sie Ihren Atem im Herzbereich wahr, und folgen Sie achtsam jedem Atemzug.
- Lösen Sie sich nach ein paar Minuten vom Atmen, und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit nun zu der Stelle im Körper wandern, wo Sie Ihr schwieriges Gefühl am stärksten spüren.
- Entspannen Sie sich sanft in diesen Körperebereich hinein. Lassen Sie die Muskeln locker, ohne zu erwarten, dass sie tatsächlich locker sind, so als würden Sie den verhärteten Muskeln Wärme zuführen. Um den Prozess zu unterstützen, können Sie innerlich wiederholen „locker ... locker ... locker“.
- Lassen Sie das Unbehagen einfach da sein. Geben Sie den Wunsch auf, es möge verschwinden. Lassen Sie die Empfindungen wie einen Gast in Ihrem Haus ein- und ausgehen. Sie können innerlich wiederholen „zulassen ... zulassen ... zulassen“.
- Schicken Sie sich jetzt ein bisschen Liebe, weil Sie auf diese Weise leiden. Legen Sie die Hand auf den Herzbereich und atmen Sie. Sie können auch in den Körperteil Liebe schicken, der unter Spannung steht. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich vorstellen, Ihr Körper sei der Körper eines geliebten Kindes. Wiederholen Sie „Liebe ... Liebe ... Liebe“.
- „Weich werden, zulassen und lieben“. „Weich werden, zulassen und lieben“. Benutzen Sie diese drei Begriffe wie ein Mantra, um sich daran zu erinnern, Ihrem Leid mit Mitgefühl zu begegnen.



Dr. Angelika Klammer

Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
E-Mail: info@angelika-klammer.it