



## **Erkenne Dich selbst**

### **Oder**

### **Wie Selbsterkenntnis zur Veränderung der Welt führt.**

Erkenne Dich selbst. Diese drei Worte sind von immenser Bedeutung! Warum? Weil der größte Teil der Menschheit von sich selbst entfremdet ist, die einen mehr, die anderen weniger, ohne sich dessen allerdings bewusst zu sein! Wir können es jedoch an den Auswirkungen, an den Verhaltensweisen, ja sogar am Gesamtzustand der Welt erkennen. Denn wenn jeder mit sich selbst verbunden wäre, eins und in Liebe mit sich wäre, sich selbst wertschätzen würde und entsprechend gut für sich sorgen würde, so wären die Zustände heute nicht so wie sie sind.

Was hindert uns daran, uns selbst mit Liebe und Achtung zu betrachten und entsprechend mit uns selbst umzugehen?

Traumatische Erfahrungen hindern uns daran. Den größten Einfluss hierauf haben die engsten Bezugspersonen, meist die Eltern und vor allem die Mütter. Es geht hier nicht um Schuldzuweisung an die Mütter, nur sind sie es, die in der frühen Kindheit i.d.R. den größeren Einfluss haben. Warum traumatisieren die Mütter ihre Kinder? Weil sie selbst traumatisiert sind, durch ihre Mütter oder andere Bezugspersonen, durch früh Verstorbene, Kriege, Hungersnöte, Flucht, Vertreibung, Folter, Vergewaltigung usw. Traumatische Erfahrungen prägen sich tief ein, verändern die Gefühls- und Gedankenwelt und damit das Verhalten. Und dieses wirkt sich entsprechend negativ auf die Nachfahren aus. Es ist das Ergebnis von Jahrtausenden. Traumatische Erfahrungen führen zur Abspaltung von dem was man wirklich ist, zu Abspaltung von Gefühlen, Bedürfnissen, von der eigenen Wahrheit, weil diese in der Trauma-Situation nicht gefühlt und gesehen werden durften und konnten.

Durch Trauma verlieren wir den Kontakt zu uns selbst. Das führt dazu, dass wir auch auf Dauer nicht mehr unsere eigenen Bedürfnisse spüren und sie entsprechend auch nicht mehr erfüllen können. Da wir nicht mehr wissen, was wir wollen, richten wir uns nach dem, was andere wollen, bzw. von uns erwarten. Mehr oder weniger ohne Rücksicht auf uns selbst, erfüllen wir permanent die Bedürfnisse von anderen, bis wir körperlich oder psychisch krank werden.

Da wir uns selbst nicht kennen, wertschätzen wir uns auch nicht, lieben und achten uns nicht angemessen. Können deshalb auch nicht klar zu uns stehen, uns gegen Angriffe und Manipulation von außen verteidigen. Auch Entscheidungen fallen uns schwer. Wir fühlen uns oft klein, minderwertig, unsicher, vielleicht sogar schuldig und beschämt. Entsprechend verhalten wir uns und werden so wieder und wieder verletzt und noch mehr traumatisiert.

Doch wie kommen wir aus diesem Teufelskreis wieder heraus? An den Symptomen herumzudockern bringt so viel wie das aufleuchtende Öllämpchen am Auto auszubauen. Um wirklich Erfolg zu haben, müssen wir tiefer graben, an die Wurzel gehen, die traumatischen Erfahrungen anschauen und verarbeiten. Dazu gibt es heute fantastische Möglichkeiten. Selbsterkenntnis, Selbstliebe und – wertschätzung sind der innerste Kern, um den es geht. Jede verarbeitete Verletzung birgt eine große

Kraft. Fangen wir an, in unsere Kraft zu gehen! Traumaarbeit war unseren Vorfahren, wenn überhaupt, nur sehr begrenzt möglich, deshalb ist das jetzt vornehmlich unsere Aufgabe. Wenn das Leiden aufhört entsteht Liebe und Mitgefühl.

**Verändere Dich, dann veränderst du die Welt** (Mahatma Gandhi)

Ich würde noch hinzufügen: **Verändere zuerst Dich und dann die Welt.** 😊

Letztlich ist Selbsterkenntnis ein lebenslanger Prozess. Doch auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Los geht's. 😊

**“Es zeugt nicht von geistiger Gesundheit,  
an eine von Grund auf kranke Gesellschaft  
gut angepasst zu sein.”  
Jiddu Krishnamurti.**

Meine Feststellung ist, täglich haben wir es in erster Linie mit uns selbst zu tun und kennen uns doch sehr wenig. Und weil wir nicht wirklich wissen, wer wir sind, können wir auch nicht wir selbst **sein**, nicht authentisch sein. Von uns selbst entfremdet übernehmen wir leicht die Sichtweisen, Erwartungen, Meinungen, ja sogar die Gefühle von anderen. Damit sind wir aber auch leicht manipulierbar! Denn wer nicht weiß, wer er ist, was er fühlt, denkt und was gut für ihn ist, kann auch nicht für sich eintreten oder sich schützen, weil er nicht erkennen kann, was er ist und was er nicht ist. Und das Fatalste daran: Mehr oder weniger sind wir alle so und wir merken es meist noch nicht einmal!

Doch nicht nur das, oft sind wir innerlich unzufrieden und suchen den Frieden und das Glück im Außen. Diese Suche endet nicht selten in einer „Such t“. Denn durch die Selbstentfremdung können wir unsere ureigenen Bedürfnisse nicht wirklich wahrnehmen und sie von daher auch nicht befriedigen. So suchen und fordern wir dann oft etwas von anderen, was wir uns selbst nicht zu geben imstande sind. Dann erwarten wir z.B.: Aufmerksamkeit, Liebe, Mitgefühl, Verständnis, Anerkennung, Wertschätzung usw. Doch aus welchem Grund sollte uns ein anderer mehr Aufmerksamkeit schenken, wertschätzen, lieben und anerkennen, als wir selbst es vermögen zu tun? Immer wieder sehe ich auch in Aufstellungen, wie schwer es fällt, sich selbst wirklich zu sehen und zu fühlen, geschweige denn, zu wissen was man braucht. Es fühlt sich teilweise sogar richtig verboten an, die eigenen Bedürfnisse zu sehen und sie zu erfüllen und ist nicht selten von großen Ängsten oder Widerständen begleitet.

Durch die Erwartungshaltung geben wir allerdings anderen Macht über uns. Solange wir unsere Zufriedenheit und unser Glück davon abhängig machen, wie andere sich verhalten und mit uns umgehen, sind wir unfrei. Damit machen wir uns selbst zu Sklaven, zu Abhängigen, zu Süchtigen. Und weil wir diesen Zustand nicht ertragen können, fangen wir umgekehrt ebenso an, andere abhängig zu machen, zu benutzen, zu manipulieren, wir drehen den Spieß um. Dann glauben wir, selbst auf der machtvollen, freien Seite zu sein. Doch das ist nur die andere Seite der Medaille. Diese Freiheit ist eine Illusion, die wir spätestens dann durchschauen, wenn der vermeintlich Abhängige sich befreit. Und selbst wenn sich der andere durch unsere Manipulation ändert oder die Umwelt sich ändert, sind wir dann zufrieden? Ganz gewiss nicht lange. Wir werden etwas anderes finden, das uns nicht gefällt oder das wir uns wünschen. Dazu kommt, dass wenn wir andere Menschen manipulieren und sie sich manipulieren lassen, das heißt, sich ändern uns zuliebe und nicht sich selbst zuliebe, dann

verlieren sie unseren Respekt, unsere Achtung. So wird das Ungleichgewicht nur vergrößert, was wiederum Unzufriedenheit erzeugt.

Die Verwirrungen in dieser Hinsicht sind zurzeit weltweit so groß, dass Manipulation und Machtmissbrauch an der Tagesordnung sind.

Das gesunde Selbstvertrauen, die gesunde Selbstliebe und damit der gesunde Respekt vor dem anderen, ob Mensch, Tier oder Natur ist größtenteils abhanden gekommen, wie man unschwer erkennen kann. Ein anderes Lebewesen respektieren bedeutet, ihn als fühlendes Wesen zu betrachten und den Schmerz zu erkennen, den man ihm zufügt und schädliches Handeln als Folge des Erkennens zu unterlassen!

### **Wie finden wir zu uns selbst, zu unserem wahren Ich?**

Wir müssen uns der Wahrheit stellen. Unserer eigenen Wahrheit. Nebenbei bemerkt gibt es ja viele Rechte, Grundrechte, Menschenrechte. Ist da auch das Recht auf Wahrheit drin verankert? Ich hab's noch nicht gefunden! Doch niemand wird uns davon abhalten können, unserer eigenen Wahrheit auf die Spur zu kommen und im zweiten Schritt auch der Wahrheit im Außen.

Im Grunde geht es wohl hauptsächlich um den eigenen Schatten. Das sind die Seiten in uns, die wir nicht sehen, nicht beleuchten wollen. Haltungen, Einstellungen, Verhaltensweisen zumeist, die wir nicht zeigen durften, bzw. heute noch meinen nicht zeigen zu dürfen.

Doch damit spalten wir Teile von uns ab, und das obwohl der Schatten nicht unbedingt „negativ“ ist! Es gibt z.B. auch Potenziale, die wir in den Schatten stellen, aber dazu später. Ich widme mich jetzt erst mal dem sogenannten „negativen“ oder „dunklen“ Schatten. Sicher ist, dass das was wir weg haben und wegdrücken wollen mit größerer Macht wieder kommt. Ein Schatten begegnet uns immer und immer wieder, solange, bis wir bereit sind hinzusehen und ihn anzunehmen. Also wäre die Antwort auf oben genannte Frage: Durch Introspektion und Schattenarbeit.

### **Wo und auf welche Weise begegnet uns der Schatten?**

Der eigene Schatten kann uns im Inneren in Form von Krankheit begegnen oder auch im Außen, z.B. in Feindschaft. Ein erster Schritt wäre, dies als Spiegel zu erkennen und uns auf die Suche nach der Ursache in uns zu machen. Wir können hinsehen und uns z.B. fragen: „wo ist das Böse und gemeine in mir?“ Wenn ich das offen und ehrlich tue, werde ich oftmals (nicht immer!) fündig ... „Ach ja, dort in der Situation bin ich tatsächlich gemein“. Als nächstes käme die Anerkennung dessen was ist: „Okay, ja, ich bin gemein.“ Auch die Anerkennung, dass das jetzt, genauso wie es ist, in Ordnung ist, gehört dazu. In Liebe annehmen, dass ich eben jetzt in der Situation so handle oder fühle. Denn die Verhaltensweise ist auf einer anderen Ebene sinnvoll. Ansonsten wäre sie nicht da. Wenn ich das klar bekommen habe, kann ich mich entscheiden, meine Handlungsweise zu verändern. Das heißt, wir werden **FREI!** Denn wir sind bewusst und können dadurch auch Alternativen sehen. In der Unbewusstheit können wir nicht entscheiden und werden dadurch in **Unfreiheit** bzw. **Ohnmacht** gehalten. Dies bietet eine optimale Ausgangssituation für Missbrauch, vor allem auch emotionalen Missbrauch, der oft nicht gesehen und völlig unterschätzt wird.

Oft haben wir natürlich Angst, uns mit dem Unbewussten, mit dem was im Dunkeln liegt, dem Schatten, zu beschäftigen. Denn wir vermuten eigene Fehler und Schwächen zu sehen und das ist erst einmal unangenehm. Doch der Mut, die Angst zu überwinden und der Wirklichkeit ins Auge zu sehen wird reich belohnt werden, mit körperlicher und psychischer Gesundheit! Oft genug entpuppen sich auch vermeintliche Schwächen als besondere Stärken. Und vergessen wir nicht, der größte Fehler, die größte Schwäche könnte die sein, nicht hinzuschauen. Des Teufels Weg ist immer der bequemere, der einfachere ;-).

Wenn ich den Schatten ignoriere oder verleugne („Nein, ich bin nie gemein, ich doch nicht!), wenn ich also unbewusst bleibe, dann kann ich auch nichts ändern. Das heißt, ich bleibe das Opfer meines Schattens. Ich bleibe im Leiden; und Leiden ist nur oberflächlich gesehen leichter als Handeln. Und das Kuriose: Wenn die Schatten im Inneren nicht erkenne und wahrhaben will, erkenne ich sie auch nicht im Außen! Ich erkenne das wirklich Böse nicht, das Manipulative, das Grausame! Dann bleibe ich auch da weiterhin **Opfer**, unbewusst, unfrei, handlungsunfähig! So werden wir zum Opfer unseres Schattens!

Die andere Seite ist, solange wir uns nicht unseren Schatten stellen, bleiben wir nicht nur in der Unfreiheit und in der Handlungsunfähigkeit, sondern auch in der **Projektion**. Dann sehe ich diese (meine) Schatten im Außen („Mein Partner ist so gemein zu mir“, „Die Welt ist so ungerecht“, „die Politiker sind so falsch“). Das Außen zu verurteilen bringt mich aber auch nicht wirklich weiter, denn die Umwelt, die Politiker oder den Partner kann ich so einfach mal nun nicht verändern.

Nehmen wir noch ein Beispiel: Verantwortung. Sagen wir mal, ich würde Verantwortungslosigkeit hassen. Es mag mir auch jemand begegnen, der es auch tatsächlich ist, es spielt keine Rolle. Sobald ich darauf reagiere mit Gefühlen, wie Wut, Hass, Ablehnung o.ä. kann ich mich fragen: „was habe **ich** damit zu tun? Wo bin **ich** verantwortungslos“. Das ist das **Gesetz der Resonanz**. Vielleicht fällt mir da beim ersten Nachdenken erst mal nichts ein. Da hilft es dann, seine Selbstanteile mal zu fragen, z.B. den Körper: Gehe ich mit meinem mir anvertrauten Körper wirklich sorgsam und verantwortlich um? Bekommt er gutes Essen, genügend Bewegung, frische Luft, auch mal Ruhe und Streicheleinheiten? Wie geht es meiner Seele? Folge ich meinem Seelenweg? Weiß ich überhaupt, was dieser ist? Weiß ich, was meine Seele braucht, um sich so richtig gut zu fühlen? Habe ich mich darum schon mal verantwortungsbewusst gekümmert? Oder handele ich eher mir selbst gegenüber verantwortungslos, sprich selbst-los, um es den Menschen in meiner Umgebung recht zu machen? Meinem Chef z.B., wenn er Überstunden als selbstverständlich ansieht, oder meinem Partner/Partnerin gegenüber, der oder die bestimmte Erwartungen hat oder vielleicht auch den Eltern gegenüber, den Nachbarn?

Allzu oft haben wir unseren Fokus und unsere Energie mehr bei anderen, als bei uns selbst. Warum? Weil wir es so gelernt haben.

Denn meist ist ein bestimmtes Verhalten irgendwann einmal sinnvoll und angemessen gewesen. Ja es kann sogar überlebenswichtig gewesen sein. Gelernt haben wir solche Verhaltensmuster oft schon sehr früh, in der frühen Kindheit. Das Problem ist nur, dass sich solch ein Muster, ein Programm, das über Jahre und Jahrzehnte hilfreich war, sozusagen „Autobahnen“ im Gehirn gebildet hat, weil es immer wieder genutzt wurde. So benutzen wir diese Bahnen unbewusst immer weiter, auch wenn nun andere Wege sinnvoller wären. Ein Beispiel: wenn ich einen terrorisierenden Vater hatte, dann war der Überlebensmechanismus in der Kindheit der, mich genau in ihn hinein zu fühlen und mich so zu verhalten, dass er erst gar nicht wütend wurde. Meine eigenen Bedürfnisse musste ich deshalb vollkommen unterdrücken. Oft geht das sogar soweit, dass eigene Bedürfnisse und Gefühle überhaupt nicht mehr wahrgenommen werden, ja schon im Ansatz unterdrückt werden! Wenn man ständig bei dem anderen sein muss, um schon im Voraus zu erkennen, zu erfüllen, was dieser braucht und ich es ihm recht machen muss, um nicht zu leiden, muss ich mein eigenes Selbst, sprich meine eigenen Bedürfnisse massiv unterdrücken. Dies ist also eigentlich ein höchst erfolgreiches Programm! (Also nicht wirklich eine Schwäche) Doch wird dieses Verhaltensmuster immer wieder gebraucht, jahrelang quasi eingeübt, dann wird es zur Gewohnheit, es stabilisiert sich, bildet die „Autobahnen“ im Gehirn.. Eine Autobahn im Gehirn ist ein Gewohnheitsmuster. Dr. Klinghardt sagte mal: „Eine chronische Krankheit ist oft nur eine schlechte Gewohnheit des Gehirns.“ Und: „Schlechte Gewohnheiten sterben schwer.“

Naja, nun wissen wir zumindest, was wir zu tun haben ;-). Mit den alten Gewohnheiten brechen, die schnellen, bekannten Autobahnen verlassen und neue, unbekannt aber „bessere“ Wege finden, also zielführendere und den neuen Gegebenheiten angemessenere Wege. Und das geht, indem ich mir **bewusst werde** über unbewusste Regelmechanismen. Denn wenn ich ja, um bei dem Beispiel zu bleiben, nun nicht mehr im Umfeld des Terrorvaters lebe, brauche ich dieses Programm ja nicht mehr. Wenn ich aber das Programm trotzdem nicht lösche, dann passiert folgendes: Ich verhalte mich dann unbewusst so, dass ich mir genau die Rahmenbedingungen wieder erschaffe, damit dieses Programm wieder passt, z.B. einen terrorisierenden Ehemann. Ein Teufelskreislauf, denn wir suchen oft die Situationen, die wir kennen, auch wenn sie unangenehm sind. Wir fühlen uns hier in gewisser Weise „sicher“, denn unsere Reaktion ist „geübt“ und dadurch vertraut, stabil und verlässlich.

### **Die Lösung?**

Die Lösung steht am Eingang des Apollo Tempels von Delphi: **„Erkenne Dich selbst“**. Darum geht es. Denn was ich verloren habe, indem ich mich immer wieder ganz sensibel in den Vater hineingespürt habe, ist das eigene Selbst. Das, was ich wirklich bin, das was ich empfinde und was ich will, weil es mir gut tut. **Wie will ich gut für mich sorgen, wenn ich kein Empfinden mehr dafür habe, was mir wirklich gut tut?** Wie will ich mich vor schlechten Einflüssen schützen, wenn ich nur noch wenig oder gar nicht mehr spüren kann, was mir schadet. Wenn ich nicht mehr richtig fühlen kann, ob ich wütend bin, traurig, enttäuscht, hilflos, ohnmächtig, gekränkt ...?

Die Unterdrückung unserer wahren Gefühle führt ins absolute Chaos, sie trennt uns von unserer Seele, von unserer Empathie, von unserem Menschsein. Im Übrigen glaube ich persönlich, dass die Spitze der Machthaber und Manipulatoren, sprich der Ursprung dieser ganzen Misere nicht menschlich ist, aber das ist ein anderes Thema.

Die heutige Gesellschaft ist kollektiv unbewusst und dieses wird als „normal“ empfunden. Gefühle sind nicht erwünscht, werden von daher kollektiv unterdrückt. Dies führt zu weiterer Abspaltung von dem was man wirklich ist. Schon bei kleinen Kindern fängt das an: „Du brauchst doch nicht zu weinen“, „Du brauchst doch keine Angst zu haben“, „sei nicht so trotzig“ ... Wir halten vor allem unangenehme Gefühle, auch bei anderen, kaum noch aus. Und dabei verschwinden Gefühle sehr schnell, wenn sie gesehen, anerkannt und gefühlt werden dürfen! Haben sie schon mal bemerkt, wie schnell sich ein Kind trösten lässt, wenn man seine Gefühle nicht wegdrückt, sondern anerkennt? Innerhalb von zwei Minuten ist es wieder lachend beim Spiel.

Auch das erste **„Nein“**, was ja die erste bewusste Abgrenzung bedeutet, das erste Erkennen von „Ich habe meine eigenen Bedürfnisse und das sind andere, als die von meiner Mutter“. Dieses „Nein“ wird oft nicht begrüßt, sondern ebenfalls unterdrückt, denn das ist ja erst mal neu und unangenehm für die Umgebung. Dieses Verhalten der Bezugsperson installiert das erste Empfinden von einem **„Abgrenzungsverbot“**. Wenn dieses mehrfach geschieht, wird es verinnerlicht. Dies führt dann zu Angst für sich selbst einzustehen, ja zu Scham- und Schuldgefühlen, wenn man es dann doch tut. Eine andere Meinung oder andere Gefühle zu haben, als die, die erwartet werden, wird als „falsch“ und ungut wahrgenommen und erzeugt Unsicherheit.

### **Aggression**

Wie sieht es aus mit meiner Aggression. „Ich bin nicht aggressiv“ sprudelt es da vermutlich spontan heraus. Doch auch bei Aggression gibt es eine gesunde Form! Angemessene Aggression ist sinnvoll und lebensnotwendig! Kann ich mich denn gut wehren, „nein, jetzt reicht's!“ sagen? Mich für mich selbst einsetzen, kämpfen oder auch mal ein Risiko eingehen? Nur weil ich zu mir, meinen Gefühlen, Gedanken, Ideen stehen möchte? Wie sieht es aus auf der körperlichen Ebene, mit den körpereigenen Waffen, die da heißen: Zähne, Nägel, Muskeln, Immunsystem. Alles gesund und in

voller Einsatzbereitschaft? Nein? Karies? Tote Zähne? Rissige Nägel, Kraftlosigkeit? Muskelschmerzen? Allergien?... Dann kämpfe ich in die falsche Richtung, nämlich gegen mich selbst. Denn auch Aggression lässt sich nicht einfach wegdrücken, nur weil man sie nicht haben will oder als „schlecht“ erachtet. Alle **Autoimmunkrankheiten** (autos, griech. = selbst) sind der körperliche Ausdruck dafür, dass man gegen sich selbst kämpft. Beispiele sind Allergien, Rheuma, Multiple Sklerose, verschiedene Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes, Morbus Crohn und vieles mehr. Oder wir finden die Aggression im Außen, werden gemobbt, bekämpft, ausgenutzt usw. Wir brauchen die gesunde Aggression, um uns selbst zu schützen und um für uns selbst einzustehen (accredere (lat.) heißt übrigens „glauben“).

Also, an Schattenarbeit führt kein Weg vorbei, nur so können wir erkennen, wer wir wirklich sind und uns frei machen von dem, was wir nicht sind. Verwicklungen erkennen und lösen führt zu Entwicklung. 😊

### **Egoismus oder Selbstliebe?**

Was ist der Unterschied zwischen Egoismus und angemessener Selbstliebe? In einer Aufstellung habe ich mal den „Egoismus“ mit aufgestellt. In dieser Aufstellung wurde klar, dass der Egoismus einen Platz hat, aber oft am falschen Platz steht und dann das System durcheinander bringt. Sobald der Egoismus integriert ist und an seinem richtigen Platz steht, gibt er Kraft und Mut, für sich selbst einzustehen, seine Rechte einzufordern usw.

Egoismus wird auch als Ich-Bezogenheit oder Ich-Sucht beschrieben. Das finde ich interessant, weil eine Sucht immer etwas mit einer Suche zu tun hat. Vielleicht ist der Egoismus eine Suche nach dem richtigen Platz. Oder vielleicht eher noch eine Suche nach sich Selbst – dann findet sich der Platz von alleine.

Selbstliebe hat auch etwas mit Verantwortung zu tun. Verantwortung übernehmen ist oft nicht einfach. Doch was ich immer wieder herausfinde, ist, dass die Verantwortung für sich selbst meist noch schwerer zu übernehmen ist, als für andere. Oft werden andere für wichtiger erachtet als man selbst.

Es geht nicht darum, keine Verantwortung für andere zu übernehmen, sondern sie **zuerst** für sich zu übernehmen. „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“ heißt es bei Jesus. Nun, da steht es außer Frage, wen ich da zuerst lieben muss und Verantwortung übernehmen muss.

Und lieben heißt auch, dem anderen zuzutrauen und zuzumuten, dass er oder sie die Verantwortung für sich selbst übernehmen kann. Nur so kann ich den anderen auch entsprechend achten und lieben. Wenn ich ihm ständig alles abnehme, kann er nicht in seine Kraft kommen und nicht in seine eigene Verantwortung und damit auch noch schwerer in die Selbstliebe. Was aus „verwöhnten“ Kindern wird, denen immer alles abgenommen wird, wissen wir alle.

Ein weiterer Unterschied zwischen Selbstliebe und Egoismus besteht im **Mitgefühl**. Der Egoismus, man könnte ihn auch als narzisstische Selbstliebe bezeichnen, schließt Mitgefühl aus. Egoistisch ist jemand, der keine Empathie für andere hat, seine Bedürfnisse ohne Rücksicht auf andere erfüllt haben möchte. Die wichtigste Frage, die wir uns hierbei also stellen sollten, wäre: Wieviel Mitgefühl haben wir? Und zwar in erster Linie – wiederum - mit uns selbst? Oft gehen wir so hart mit uns selbst um, wie wir es keinem anderen zumuten würden. Können wir leichter Mitgefühl zu anderen aufbringen, als zu uns Selbst? Wenn die Antwort „ja“ lautet, ist das ein ziemlich sicheres Zeichen dafür, dass wir uns von uns selbst entfernt haben. Dann handeln wir egoistisch, ob wir das wahrhaben wollen oder nicht.

Vielleicht nochmal ein Beispiel hierzu. Eine Frau in einer Aufstellung hat sich völlig „selbstlos“ jahrelang um ihre Schwiegermutter gekümmert. Der wahre Grund hierfür war aber nicht wahres Mitgefühl und Liebe, sondern ein tiefes Bedürfnis nach Anerkennung.

Ich kann erst dann wahrhaft „selbstlos“ lieben und handeln, wenn ich mein Selbst gefunden und integriert habe! Vorher sind das alles Mogelpackungen. Ich kann erst dann etwas hergeben, wenn ich es habe, ich kann erst dann den Armen Geld spenden, wenn ich auch welches besitze.

Selbstliebe ist KEIN Egoismus, sondern die Grundvoraussetzung andere lieben zu können. Wer sich selbst nicht leiden kann, mag auch den anderen nicht. Wer den anderen nicht mag, will ihn ändern, passend machen und dann an sich binden. Von daher kommt auch unser „Besitzdenken“ in der partnerschaftlichen Liebe. Wir können die Liebe nur leben, wir können sie nicht „haben“.

So ist die Außenwelt, genauso wie der Körper mit seinen Krankheiten ein perfekter Spiegel für meine Innenwelt. Wenn ich das, was ich anderen vorwerfe, bei mir selbst suche, entdecke und erlöse, kann ich es nicht nur den anderen verzeihen, ich erhalte auch die Freiheit, mich selbst neu zu entscheiden, mich selbst neu zu sehen, neu und anders zu handeln.

Das eigene Glück kann man nicht an Bedingungen im Außen knüpfen. Zumindest nicht das echte, tiefe Glück. Die eigene **Selbst-verwirklichung** führt zum Glück. Und ich kann mich nur selbst verwirklichen, wenn ich weiß, wer ich selbst bin. Also steht **Selbstfindung** vor Selbstverwirklichung. Wenn ich mit allem in mir eins geworden bin, bin ich mit allem (in mir) einverstanden und glücklich.

Die Welt ist derzeit voller Schatten. In vielen Bereichen finden wir eine völlige Schräglage. Was wir zu tun haben, ist aber nicht, die Welt zu verändern, das schaffen wir in dem derzeitigen Zustand nicht, sondern primär uns selbst. Wir können die Welt nicht ändern, wenn wir nicht zwischen außen und innen unterscheiden können und der Unterschied zwischen äußerer und innerer Realität verwischt definitiv. Deshalb, wenn wir die Wahrheit im Inneren finden, können wir sie auch wieder im Äußeren finden und entsprechend äußere Missstände und Manipulation erkennen und verändern.

Denn letztlich kommen wir nur durch reine Introspektion und Meditation auch nicht weiter. Das sind in meinen Augen die geschicktesten Manipulatoren, die uns das einzureden versuchen. Aber dennoch ist Introspektion der erste Schritt! Erst dann können die Manipulatoren, die Täter, die Missbrauchenden erkannt und gestoppt werden.

### **Warum ist die wahre Selbstliebe verloren gegangen?**

Der Ursprung, das Gedeihen der Selbstliebe ist paradoxerweise erst einmal von Fremdliebe abhängig. (So jetzt verdrehe ich Euch das Gehirn ;-)

Selbstliebe entwickeln wir am besten, wenn wir Eltern haben, die in der Lage und bereit sind, sich in die Bedürfniswelt des Kindes einzufühlen und angemessen erfüllend und befriedigend auf die Äußerungen des Kindes zu antworten. Dies erfordert aber wiederum authentische, sich selbst liebende Eltern, die wahre Empathie empfinden können und nicht etwas aufgesetztes aus Bücherwissen erworbenes ... Ein Kind wird durch Mimik, Gestik, Tonfall, Blickkontakt und Stimmungen viel mehr beeinflusst als durch kluge Worte und vernünftige Argumente. Hier regiert eindeutig das Unbewusste! Wir erhalten starke, wahrhafte Kinder und Erwachsene, wenn die unbewusste Signale, die wir immer aussenden mit den bewussten Äußerungen kohärent sind. Alles andere wirkt verunsichernd und zerstörend auf das Selbstbewusstsein der Kinder und auch der Erwachsenen ein, weil die unbewusste Wahrnehmung dessen was ist ebenfalls eine andere ist, als die bewusste Wahrnehmung des Gesagten. Das führt zu Irritation, dann zu Selbstunsicherheit bis hin zum völligen Verlust des Selbst-Bewusstseins. Selbstliebe ist da schier unmöglich.

Wo der Beginn dieser Entwicklung war, die erste Ursache sozusagen, kann ich nicht sagen, das entzieht sich bisher meiner Erkenntnis. Doch unmittelbare Ursachen sind traumatische Erfahrungen.

Und die hatten unsere Eltern und Großeltern durch die beiden Weltkriege zur Genüge. Sie waren damals nicht in der Lage, diese aufzuarbeiten und haben sie deshalb an uns weitergegeben und uns weiter (unbewusst) traumatisiert. Da uns jetzt phantastische Möglichkeiten der Traumaverarbeitung bereitstehen, sind wir hier und heute in der Pflicht, das auch zu tun, wenn wir diesen Kreislauf unterbrechen wollen.

Sehen wir also zu, dass wir jetzt aus dieser Negativspirale herauskommen und beginnen da, wo wir beginnen können: Bei uns selbst.

**Verändere Dich, dann veränderst du die Welt** (Mahatma Gandhi)

Ich würde noch hinzufügen: **Verändere zuerst Dich und dann die Welt** ;-)

So, nun noch ganz kurz zum „positiven“ Schatten, dem **versteckten Potenzial**. Dieses wird oft in den Schatten gestellt aus Angst; Angst vor der eigenen Größe, der eigenen Macht und Kraft.

Ein Zitat von Marianne Williamson macht das sehr deutlich:

*Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind.*

*Unsere tiefste Angst ist, dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.*

*Es ist unser Licht – nicht unsere Dunkelheit,  
die uns am meisten erschreckt.*

*Wir fragen uns: wer bin ich, um brilliant, großartig, talentiert und kraftvoll zu sein?*

*Frage Dich lieber: Was machst du eigentlich, um all das nicht zu sein?*

*Du bist ein Kind Gottes.*

*Dein zögerliches Spiel hilft der Welt nicht.*

*Es wird nichts erhellt, wenn du dich kleiner machst,  
damit sich andere nicht verunsichert fühlen.*

*Wir wurden geboren, um den Glanz Gottes, der in uns ist, offenkundig zu machen.*

*Dieses Licht, das in allen von uns ist.*

*Und wenn wir es leuchten lassen, geben wir anderen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.*

Letztlich ist Selbsterkenntnis ein lebenslanger Prozess. Doch auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Los geht's. ☺

[http://www.die-quelle-der-gesundheit.de/21\\_Systemische\\_Selbst\\_Integration.htm](http://www.die-quelle-der-gesundheit.de/21_Systemische_Selbst_Integration.htm)

[http://www.die-quelle-der-gesundheit.de/13\\_Seminarreisen.htm](http://www.die-quelle-der-gesundheit.de/13_Seminarreisen.htm)