



Hallo Ihr Lieben,

wie die meisten von Euch ja mitbekommen haben, verwende ich meiner Aufstellungsarbeit seit einiger Zeit die Arbeit mit den Selbst-Anteilen, wie Dr. Ero Langlotz das empfiehlt. Dieses hat sich für mich als sehr gut und richtig erwiesen, die Aufstellungen sind seither sehr viel wirkungsvoller.

Es ist für uns alle oft schwer einzusehen, dass wir selbst erst einmal das Wichtigste für uns sind. Unser Leben lang haben wir gelernt, unsere eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, um anderen zu dienen oder auch einfach aus Rücksicht auf andere, damit es anderen gut geht. Die sogenannte "Selbstlosigkeit" ist hoch angesehen. Bloß nicht an sich selbst zuerst denken, das macht kein gutes Bild, oder?

Nun ist es aber so, dass wir mit dieser ach so edlen Handlungsweise unser eigenes Selbst verraten! Indem wir unsere ureigensten Bedürfnisse unterdrücken oder nicht für so wichtig erachten wie die Bedürfnisse anderer, würdigen wir uns selbst nicht! Dieses führt zu einem mehr oder weniger großen Selbstwertverlust, je nachdem, wie viel abgespalten wird. Man fühlt sich selbst immer minderwertiger. Doch wenn wir uns selbst nichts mehr wert sind, können wir dann noch wertvoll für andere sein?

Wir sollten aufhören uns selbst zu verraten um anderer Willen oder um gut da zu stehen. Wir dürfen und müssen uns zuerst selbst zuwenden, damit wir heilen können!

Zuerst mit sich selbst mitfühlen, dann mit den Anderen! Wirkliche Empathie können wir nur dann empfinden, wenn wir sie auch gegenüber uns selbst empfinden können. Alles andere ist vielleicht MitLEID ... aber Leid haben wir schon genug ... es braucht nicht noch mehr davon ☺.

Viele haben ihr eigenes Selbst schon so sehr zurückgestellt und sogar abgekoppelt, dass sie fast keinen Zugang mehr zu ihren eigenen Bedürfnissen haben und gar nicht mehr wissen, was sie eigentlich fühlen würden - wenn sie es denn zulassen würden. Hier ist es zu den verschiedensten Abspaltungen gekommen. Wir sollten uns immer wieder fragen, was wir jetzt wirklich fühlen, (Verletzung, Hilflosigkeit, Scham, Traurigkeit, Eifersucht, Neid, Hass ... oder auch Freude, Begeisterung, Liebe?)

Bedenkt, auch alle Gefühle haben Ihren Wert und wollen gesehen und anerkannt werden!!!! Egal, welche es auch immer sind! Sie sind ALLE wertvoll!! Wir sollten Sie sehen und annehmen, ohne sie zu be- oder verurteilen. Denn sie sind wichtig, sie führen uns!

Sie bringen uns in Kontakt mit uns selbst, so dass wir erkennen können, was uns wirklich gut tut, was wir wirklich wollen, und was wirklich unser Herz zum Singen bringt.

Nur das Erkennen und Anerkennen von **allem** was wir sind oder zu sein glauben, bringt uns zurück in unser SELBST-Bewusstsein, in unsere Authentizität und in die SELBST-LIEBE. Das heißt, unser echtes, ureigenstes liebevolles Original darf wieder erscheinen und glänzen.

Jesus sagte uns schon: Liebe Deinen nächsten wie Dich selbst. Und ich frage Euch, wie sollen wir unseren Nächsten lieben, wenn wir uns selbst nicht lieben?? Das geht schlicht und ergreifend nicht!

Daher kann ich nur empfehlen: Geht in die bedingungslose Liebe - denn nur das ist die wahre Liebe - und zwar zuerst zu Euch SELBST!

Öffnet Euch und beginnt zu beobachten, wo Ihr Euch überall nicht liebt und anerkennt. Ich kann Euch - aus eigener Erfahrung - versprechen, wenn Ihr ehrlich mit euch selbst seid, werdet Ihr an allen Ecken und Enden an Euch Dinge finden, die ihr nicht bedingungslos liebt.

Und dann schenkt Euch selbst bedingungslose Liebe - Erkennt, dass Ihr das wert seid. Jeder von Euch, ausnahmslos.

Im Anschluss sende ich Euch noch neue Erkenntnisse von Ero Langlotz weiter, die das Vergeben näher beleuchtet und damit das oben Gesagte noch um einen wichtigen Punkt ergänzt.

Herzliche Grüße
Brigitte Doneyer-Perius

www.die-quelle-der-gesundheit.de

Esoterische Verwirrung (Dr. med. Ernst-Robert Langlotz)

In zahlreichen esoterischen Büchern wird das bedingungslose Verzeihen als die Lösung aller Beziehungsprobleme empfohlen. Auch Hellinger und seine Nachfolger sehen darin **die** gute Lösung. In meiner Arbeit mit traumatisierten Menschen sehe ich immer, welches Leid durch diese Maxime ausgelöst wird: Menschen, die durch ihre Eltern traumatisiert sind, vertrauen diesen Heilsversprechungen, manipulieren ihre eigenen Gefühle, glauben ihre eigene Verletzung, ihren Hass auf die „Täter“ unterdrücken zu sollen. Das verstärkt ihre ohnehin schon vorhandene Tendenz zur Abspaltung, schwächt ihre Fähigkeit zur Abgrenzung, blockiert ihre gesunde Aggression und statt zum inneren Frieden geraten sie in Verwirrung und nicht selten auch in die Psychiatrie.

Aus therapeutischer Sicht hat die *Versöhnung mit sich selbst, die Integration der abgespaltenen Selbstanteile* absolute Priorität vor einer Versöhnung mit den Eltern. Diese ergibt sich danach manchmal von selbst.

Aber nicht immer, manchmal braucht es den Satz zu dem Täter: **„ich achte das Leben, das ich durch dich empfangen habe, indem ich es schütze, auch vor dir!“**

Siehe auf meiner Homepage „Hass als Schlüssel zur Liebe?“

http://www.e-r-langlotz.de/systemische_familientherapie/public_hass_wuerde.php?textrub=31