WEGE
IN DIE
SELBSTLIEBE

Mariama Hense

Ein Leitfaden für die tägliche Praxis

für mich
für dich
für uns

Impressum

tredition

Mariama Hense
Wege in die Selbstliebe

© 2023 Mariama Hense
Satz, Layout und Covergrafik: Norbert Kaluza / Vista Visuelle Konzepte

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

Mariama Hense, Sauerbruchstr. 118, 51375 Leverkusen, Germany.
www.mariama-hense.de

Inhalt

Willkommen 11
Vorwort 14
Einführung 16

Teil 1:
Wie geht nochmal lieben 23

1.1 Annäherung 23
1.2 Fühlst du dich eher geliebt oder ungeliebt? 24
Wovon hängt das Gefühl ab? 24
Die Erfahrung erlauben: ich bin geliebt 26
Ich – Ich selbst – ICH 29
Ohne Ich kein Du und kein Wir 30
1.3 Selbsterforschung wagen 32
Darf es um dich gehen? 34
Ebenen von Selbsterforschung 35
Warum ist Selbsterforschung bisher nicht Standard? 37
Was unterstützt und gibt uns den Mut zur Selbsterforschung? 41
1.4 Erste Levels von Selbstliebe 48
Erreichtes wertschätzen – wie viel Selbstliebe geht schon? 48
Eine Fragenliste 49
Die Basics von Selbstliebe 51
Selbstliebe-Levels 1 bis 3: die biologischen, seelischen, geistigen Grundbedürfnisse 52
Selbstregulation und Grundbedürfnisse als basale Assistenz der Selbstliebe ... 56
Lebensprinzip 1: Gesunde Selbstregulation und der Strom des Wohlgefühls .. 56
Lebensprinzip 2: unsere Grundbedürfnisse 59
Verschiedene Sichtweisen integrieren 62
1.5 Was haben Grundbedürfnisse und Selbstregulation mit dem Überlebensmodus zu tun? 63
Wann sind wir denn im Überlebensmodus? 66
Lebensprinzip 3 „Herz auf oder zu“ 66
Lebensprinzip 4 „Eine Wahl haben“ 67

Teil 2:
Ein paar grundlegende Entscheidungen 69

2.1 Entscheidung 1: Überleben oder leben? 70
Wie wechseln wir vom Überleben ins Leben? 72
Lebensprinzip 5: Natürliches Streben nach Balance 72
Herz auf oder Herz zu? 73
Werkzeug 1: Annehmen was ist 75
Werkzeug 2: Die innere Beobachterin – der innere Beobachter 77
Werkzeug 3: Unser Ich als Sahnetorte 78
Werkzeug 4: Unser Kern-Ich 82
Wer entscheidet, was wir tun? 83
Königs-Ich und Lebensmodus 89
Der obere, der mittlere und der untere Weg 90

2.2 Entscheidung 2: Wer bin Ich? 92
Welche Antwort haben unsere Grundbedürfnisse und die Selbstregulation? ... 93
Die Schossraum-Antwort auf die Frage: Wer bin Ich? 95
Die Rolle von Ratio und Intuition bei der Antwort 98

2.3 Entscheidung 3: Bin ich geliebt – und von wem? 99
Erfahren: wir sind immer schon geliebt 99
Das Leben als Projekt – wie Probleme genießbar werden 105

Teil 3:
Perlen aus der Schossraum-Forschung 107

3.1 Wie ich entdeckte, ein Kind des Lebens zu sein 108

3.2 Erfahren: wir sind Kinder des Lebens 111

3.3 Annäherung an die Ureltern des Lebens 114
Vergleich mit bekannten Symbolfiguren 116
Vergleich mit Himmel und Erde 122
Vergleich mit Schossbildern der weiblichen und männlichen Energie .. 125
Vergleich mit Güldener und Schwarzer Sonne 129
Vergleich mit dem aramäischen Vater-Unser 132

3.4 Ausblick zu den Ureltern allen Lebens 140
Lebensprinzip 6: Das Leben als Zuhause anerkennen 140

Teil 4:
Die Selbstliebe-Wunde 143

4.1 Oje, eine haarige Angelegenheit? 143
4.2 Wir kommen an unserm Herzen nicht vorbei 145
4.3 Die gute Nachricht zuerst 147
4.4 Was ist die Selbstliebe-Wunde? 150
4.5 Wodurch sind wir denn von uns abgekommen? 150
4.6 Wie kommen wir wieder zurück auf die Spur der Selbstliebe? 153
4.7 Da ist noch etwas! 154
4.8 Bist du verrückt genug, an die Selbstliebe zu glauben? 158
4.9 Wer ist eigentlich schuld – die Liebe oder die Urwunde? 160
4.10 Was sind nun genau die Trugschlüsse, die bisher eine Heilung verhinderten? .. 162
4.11 Und wie sind die Trugschlüsse aufzulösen? 163
4.12 Wie öffnen und schließen wir eigentlich unser Herz? 166
4.13 Wann fühlt sich unser Herz sicher? 169

Teil 5:
Weitere Level von Selbstliebe 173

5.1 Selbstliebe-Level 4: Heilung erkunden und erlauben 173
Werkzeug 5: Die Haupt-Trigger erkennen 174
Werkzeug 6: Ins Pendeln kommen 176
Werkzeug 7: Von Fehlern zu dem, was fehlt – das Gold im Nachholen .. 177
Werkzeug 8: Heilung als Projekt oder Abenteuer 177

5.2 Selbstliebe-Level 5: Tauwetter 178
Selbstregulation wieder aktivieren 178
Die Schule des Lebens akzeptieren und besuchen 179

5.3 Selbstliebe-Level 6: Die höhere Mathematik der Liebe 182
5.4 Selbstliebe-Level 7: Weitere Levels von Selbstliebe 184
5.5 Selbstliebe-Level 8: In die Liebe hineinfallen 187
Love is a nice place to be 188
Das Selbstliebe-Lied 190
Das Eins-Sein 190

Das Dilemma mit der Liebe 192
Das Drama-Dreieck 193
Gesunde Selbstregulation – mich fühlen 194
Mich fühlen – ein paar Übungen 195

Teil 6:
Zusammenschau aus Trauma-Forschung, psychotherapeutischer Praxis, Schossraum-Weisheit, uraltem Erfahrungs-Wissen und erlebnisöffnenden Zugängen 199

6.1 Was ist Trauma? 200
Die fünf großen Ur-Wunden unserer Seele 202

6.2 Merkmale von Trauma 204
Verlust des Lebensmodus 206
Verlust von Verbundenheit und Liebe - Brüche in der Bindung 206
Verlust der Selbstregulation 207
Verlust nervlicher Balance - Übererregung des Nervensystems 209
Verlust inneren Friedens – Wiederholtes Nacherleben des Traumas 211
Latenz-Zeit – die schlafenden Wunden 212
Verlust der Möglichkeit von Fühlen und Austausch 212
Verlust von Liebesfähigkeit und Lebensmodus 212
Verlust der Gesundheit 213
Verlust des Innenraums 213
Verlust des Urvertrauens 214

6.3 Nachholen was fehlte 216
Die Qualitäten des Lebens 216
Was hilft? 220
Was hilft – Innehalten und neu verbinden 220
Was hilft – Stabilisieren 221
Was hilft – In die Verbundenheit zurückkehren 227
Was hilft – Fühlen! 228
Was hilft – „Feel it" is „heal it" 231
Was hilft – alle Signale beachten 231
Was hilft – Körpersignale und Gefühlssignale lesen lernen 234
Was hilft – Die Sache mit der Erstarrung verstehen 236
Was hilft – Trauma-sensibler Umgang mit uns selbst 237
Was hilft – Hochsensitivität begrüßen lernen 238
Was hilft – Verletzlichkeit als große Stärke erkennen und leben 240

Teil 7:
Den vier Selbstliebe-Sonnen begegnen 243

7.1 Selbstliebe-Sonne der Selbstregulation 244
7.2 Selbstliebe-Sonne der Besinnung 247
7.3 Selbstliebe-Sonne der Integrität 251
7.4 Selbstliebe-Sonne der Lebensfreude 254
7.5 Das Ergebnis: ein durchsonntes Königs-Ich leben 256

Teil 8:
Die Krönung der Selbstliebe 259

8.1 Frei-Sein zu dienen 260
8.2 Den eigenen Platz im Leben finden und ausfüllen 262
8.3 Lebensfreude als unsere oberste Aufgabe 262
8.4 Umfassende Verbundenheit erlauben und erleben 263
8.5 Mein Traum 264
8.6 Ausklang 266
Post Scriptum 267

Die Autorin 269

Anhang 272

Verzeichnis der Übungen 272
Verzeichnis der Abbildungen 273
Buchvorstellung: Schossraum-Gehgeimnisse 275

Grüß dich

und herzlich willkommen!

Ich bin Mariama Hense

Wie schön, dass du herfindest. Wie schön, dass du zu denen gehörst, die sich von Selbstliebe angesprochen fühlen. Was ja heißt: unser Herz für uns selbst zu öffnen und offenhalten zu wollen.

Sei herzlich willkommen! Wenn du magst, mach dir einen Moment bewusst, dass du damit nicht allein unterwegs bist. Wir sind Viele und werden immer mehr. Wir können zusammen einen Kreis bilden und zwischendurch immer mal wieder still beisammen-sitzen. Einfach so, weil es schön ist, gemeinsam unterwegs zu sein.

Aber auch, wenn es holprig wird, wenn wir uns erschrecken, wenn Enttäuschung auftaucht oder Schmerz.

In diesem Kreis gibt es Raum – Raum für alles, was auftaucht. Es gibt auch immer eine Hand, einen mitfühlenden Blick oder einen warmen Rücken zum Anlehnen. Du bist auf den Wegen in die Selbstliebe nicht (mehr) allein. Wir nehmen dich gern an Bord. Fühl dich eingeladen und willkommen.

Hier darfst du stolz auf dich sein, oder an dir zweifeln, je nachdem, was dir gerade begegnet. Alles ist ok. Du bist ok. So wie du gerade bist. Du darfst dich mit allem ehrlich zeigen. Denn das ist Selbstliebe und wir teilen sie mit dir. Stell dir vor – es ist wirklich so.

Hier darfst du deine Wahrheit aussprechen und zu dir stehen, ohne dass du schräg angesehen oder im Stich gelassen wirst. Hier darfst du für dich da sein und sorgen und wirst sogar noch dazu ermutigt.

Spür mal, wie wohlig sich das anfühlt. Ich nenne einen solchen Kreis „Warmen Kreis des Wir", wo wir u.a. die Gärten des Wohlgefühls wiederfinden, die das Leben uns bereiten will.

Hier musst du weder funktionieren noch alte Verletzungen verstecken oder wegdrücken. Hier gibt es Raum für dich, wenn du gerade verwirrt oder unsicher bist. Wenn du dich mal verlaufen oder verloren hast. Wenn du in Not bist oder nicht weiter weißt. Wenn Kummer dich drückt oder dir irgendwelche Gespenster auf der Nase herumtanzen. Wenn ein Gewitter über dich hereinbricht oder du selbst vor Wut kochst. Oder wenn du einfach mal ein bisschen ausruhen möchtest.

Hier gibt es Raum dafür, all dies, was in uns auftaucht, und noch mehr wahrzunehmen, da sein zu lassen und anzuschauen. Einfach nur anzuschauen und zu beobachten. Mehr nicht, oder doch: es ok sein lassen, so wie es gerade ist. Nicht gutheißen müssen, aber auch nicht ablehnen oder bewerten. Sondern neutral beobachten: So ist es gerade.

Hier gibt es Raum dafür, unseren ganz persönlichen Ungeheuern zu begegnen, die uns vor der Liebe warnen oder von ihr abschrecken wollen, und wer weiß, vielleicht geschieht etwas ganz Unerwartetes und wir gewinnen sie als eigentlichen Freund zurück.

Und wenn du Angst hast, lass dir einfach ein bisschen Zeit, um familiär zu werden – genau. Zusammen können wir alle vermeintlichen und tatsächlichen Ungeheuer, die in uns lauern, ins Licht des Anschauens holen, und entweder sie lösen sich auf, oder sie werden tatsächlich zu besten Freunden.

Wenn du also magst, fühl dich wahrgenommen und willkommen geheißen. Fühl dich eingeladen, dich in diesen Warmen Kreis aus Selbstliebe einzuschwingen.

Fühl dich eingeladen, dich mit allen Anderen in diesem Kreis zu verbinden. Wenn du magst, können wir uns hier gemeinsam sicher und geborgen fühlen. Lass uns jeder ihren/seinen ureigenen Platz einnehmen. Lass uns in unsere je eigene Entfaltung und in unser je eigenes Leuchten erblühen. Lass uns von da heraus in einem unvermeidbaren inneren Glück sein und unser Leben genießen.

Es ist mir eine große Freude, dich an meinem Weg in die Reaktivierung unserer Selbstliebe teilhaben zu lassen. Mit diesem Leitfaden, den du gerade in Händen hältst, möchte ich dir tatsächlich sowohl ein paar Türen zur Begegnung mit dir selbst öffnen helfen, als auch das Feeling von Nestgefühl im Menschsein näherbringen.

Auf meiner Webseite www.schossraum-geheimnisse.de findest du übrigens neben schönen Einblicken in mein großes Werk „Schossraum-Geheimnisse" auch aktuelle Themen rund um die Selbstliebe, zu denen ich Online-Workshops anbiete: www.schossraum-geheimnisse.de/events

Dort kannst du dich auch unter „Kontakt" für meinen unregelmäßig erscheinenden Newsletter anmelden, um auf dem Laufenden zu bleiben.

Ganz hinten in diesem Leitfaden oder auf der Homepage erfährst du mehr über mich und meine Geschichte. Und bevor wir jetzt das Thema des Buches einsteigen, noch ein paar kurze…

Hinweise zur Benutzung

Es gibt zahlreiche Übungen im Buch. Sie sind kursiv gedruckt und hinten im Verzeichnis aufgelistet, damit du sie immer leicht wiederfindest.

.....

Die Anmerkungen erkennst du an der Markierung durch die Punktlinien.

.....

Die Bilder und Grafiken haben hinten ebenfalls ein Verzeichnis.

Auf ein Literaturverzeichnis habe ich diesmal verzichtet, da ich betonen will, dass ich nur das beschreibe, was ich selbst erfahren habe. Es gibt allerdings im Text verstreut einzelne Angaben, wo ich mich konkret auf andere Autoren beziehe.

Vorwort:

Meine Beziehung mit der Selbstliebe

Zur Einstimmung möchte ich gern ein bisschen über das Verhältnis zwischen mir und der Selbstliebe erzählen. Ich bin nämlich nun schon länger mit ihr gemeinsam unterwegs. Wir sind inzwischen recht gut miteinander befreundet. Nee, Moment, das ist leicht untertrieben. Ich kann es ja lieber gleich zugeben: wir sind allerbeste Freundinnen geworden.

Unterwegs sind uns immer wieder Rätsel und Herausforderungen begegnet, aber wir haben nach einigem Hin und Her herausgefunden, dass wir alle Hürden am besten gemeinsam angehen. Und es klappt mittlerweile schon richtig gut. Du kannst uns ja mal testen. Denn die Selbstliebe und ich haben beschlossen, ein bisschen aus unserem Nähkästchen zu plaudern. Und nicht nur das, wir werden dabei u.a. auch unseren schönsten Traum verraten: wir wollen zusammen den Goldenen Weg zu 100% Selbstliebe für uns öffnen und gehen.

Wenn du magst, komm mit uns auf eine Reise in dieses Buch, und lerne uns näher kennen. Mit etwas Glück kann es ja auch dein goldener Weg werden. Oder – noch besser, du schließt dich uns an. Je mehr Gleichgesinnte mitmachen, desto leichter und schöner wird es für alle.

Wie in jeder Freundschaft gibt es auch bei der Selbstliebe und mir verschiedene Phasen. Erst war ich Neuling, war neugierig, hab mich in die Selbstliebe verliebt, war aber zwischendurch auch immer mal wieder recht frustriert. Irgendwann kannte ich schon ein paar entscheidende Grundlagen. Es wechselte vom Ich zum Wir - immer wieder kamen wir gut voran, weil ich mich mit ihr tiefer befreundete und verständigte.

Wir lernen inzwischen u.a. offiziell eine neue Form von Sprache – die Selbstliebe-Sprache, was uns beiden prinzipiell sehr gefällt, manchmal aber auch ein Bisschen Extra-Einsatz fragt. Dabei geht es z.B. um ehrliches Mitteilen, um Begegnung im Augenblick und Ähnlichem, das hoffentlich irgendwann mal selbstverständlich und neue Wirklichkeit sein wird. Zugegeben - es gab Rückschläge, oder vermeintliche Rückschläge – je nachdem. Denn auch das sage ich lieber gleich: ich bin geborene Optimistin. … Aber lies selbst nach.

All diese Phasen findest du auch hier im Buch gespiegelt. Und du wirst bestimmt merken, wo du selbst gerade stehst. Was du schon kennst, was noch nicht, usw. Vielleicht fällt es dir z.B. noch schwer, ganz ehrlich mit dir selbst zu sein. Auch das macht eigentlich nicht wirklich ganz so viel. Denn auch das haben wir immer wieder miteinander – die Selbstliebe und ich. Wir merken dann irgendwann: na, hoppla, das war ja gerade noch nicht wirklich ehrlich.

Wir hoffen deshalb beide, dass du hier bei uns ganz gut aufgehoben bist. Denn das sollst du sein, das wünschen wir dir von ganzem Herzen, aus unserm ganzen Sein. Wir möchten, dass du dich mit uns wohlfühlst – und ebenwürdig.

Nun viel Freude beim Abenteuer Selbstliebe! Und nicht vergessen – was immer dir begegnet, es sind alles einfach Phasen (hier passt der Satz wirklich gut!). Und die dürfen vorübergehend als solche okay sein, denn sie gehen vorüber. Nichts muss in Stein gemeißelt sein, auch du brauchst so etwas nicht zu tun. Allerdings kommt es schon auf deine – manchmal durchaus entschiedene - Wahl und dein praktisches Tun in Selbstliebe an, na klar. Ohne das geht´s auch nicht. (Was damit genau gemeint ist, wird bestimmt noch klar).

Aber wenn du z.B. irgendwo festhängst o.ä., sag nicht gleich, du bekommst die Umsetzung nicht hin. Das wäre ein Bisschen ungeduldig und unfair mit dir selbst. Und auch ein Bisschen zu wenig neugierig, wie du wirklich tickst. Denn meine Vermutung ist, dir fehlen einfach noch ein paar Details für die Umsetzung, und wenn du dich lieber darum kümmerst sie zu finden statt dich sauer abzuwenden, kommt die Sache mit der Umsetzung fast wie von selbst auch noch in Fluss.

Am besten, du hältst es so wie wir: wir lassen uns mittlerweile nicht mehr so schnell ins Bockshorn jagen - von phasenhaften Überraschungen nicht, und von sonstigen Triggern oder Launen des Überlebensmodus auch nicht. Wir pendeln „einfach" jeweils wieder zurück ins Leben (in den Lebensmodus und damit auch in die Selbstliebe), wenn wir beobachten, wir sind ins Überleben gerutscht. (Was das bedeutet und wie das geht, findest du ebenfalls beschrieben). Und wir haben mittlerweile einige Übungen und sonstiges Handwerkszeug, das uns in ganz verschiedenen Situationen gut unterstützt. Wir teilen sie in diesem Buch mit dir und gehen davon aus, dass auch für dich die passenden dabei sind, hm?

Okay? Dann geht´s also los!

Einführung

Einerseits gibt es ein zunehmendes Bewusstsein für den Segen von Selbstliebe und Selbstwert – beide sind wahrhaftig ein wahrer Segen für uns selbst ,unser Leben, unser Umfeld, die Natur, die ganze Gesellschaft und damit auch für die Erde als Ganzes. Und das ist sehr erfreulich.

Andererseits stellt es sich oft doch nicht als so einfach heraus, echte Selbstliebe in den verschiedenen Bereichen des Alltags wirklich hervorkommen zulassen, sie zu praktizieren, auf organische Weise ins Leben zu integrieren und unseren Selbstwert auch zu fühlen.

Es gibt einfach viele Fragen: Wo fange ich mit Selbstliebe an? Lässt sie sich langsam oder sukzessive aufbauen und steigern? Gibt es vielleicht ein paar gute Beispiele, Vorbilder und strukturierende Anleitungen zur Orientierung? Wie könnten wir eine gewisse Überschaubarkeit ins Vorgehen bekommen?

Diese und weitere Fragen stellen sich uns einfach, wenn wir es ernstmeinen, loslegen und echtes Hineinfinden in die Selbstliebe erleben wollen. Bei einem Interview zum Thema Selbstwert für den gleichnamigen Online-Kongress (www.selbstwert.one) von Sylvia Morawe und Sonja Kloos fiel mir deutlich auf, dass mein erstes großes Buch „Schossraum-Geheimnisse" (www.schossraum-geheimnisse.de) einige zentrale Anregungen rund um das Eintauchen in die Selbstliebe beizusteuern hat, und es gut wäre, wenn ich sie mal in einem Extra-Leitfaden zusammenfasse.

Ich bin sicher – wenn du dich ein bisschen mit den hier in diesem Praxis-Buch zusammengestellten Forschungsergebnissen, Erfahrungen, Impulsen, Übungen, Grafiken und Anregungen vertraut gemacht hast, wirst du spüren, welche der Möglichkeiten jeweils gerade in deinem Fall und in deiner konkreten Situation gut passen und weiterhelfen können.

Einige meiner Anregungen möchten dich einfach eine Zeit lang im Alltag durchgängig begleiten, andere eignen sich für spezielle Lagen, manche lassen sich parallel anwenden – schnupper einfach hinein, du wirst dir schon die je für dich beste Variante herausfiltern.

So oder so ist es mir ein Anliegen, dich dabei zu unterstützen, dass es dir tatsächlich gelingt, deinen Selbstwert recht durchgängig zu erleben, in die Selbstliebe einzutauchen und dein Leben immer reichhaltiger von (Selbst-)Liebe durchströmen zulassen. Hier zunächst vorab einige zentrale Botschaften rund um die Selbstliebe.

Zentrale Botschaften rund um Selbstwert und Selbstliebe

Mich geliebt fühlen können

Irgendwann fiel mir auf: ich kann mich erst dann wirklich selbst lieben, wenn ich mich zuvor bzw. durchgängig schon als geliebt erfahren und fühlen darf. Es ist also essenziell wichtig, diese Momente, wo ich mich geliebt fühle oder fühlte, zu erinnern, zu pflegen, zusammenzutragen und im Auge zu behalten, sie immer wieder neu bewusst zum Focus zu machen und in ihnen regelrecht zu schwelgen. Ja, auch zu schwelgen. Bitte!

Es gibt aber auch einen Ort in uns, der uns diese Erfahrung „ich bin geliebt" durchgängig ermöglicht – das ist unser eigener Innenraum. Unser Innenraum besteht ursprünglich aus drei größeren Bereichen: aus unserm Geist, unserem Herzen und unserem Schossraum, die eigentlich untereinander verbunden sind und die ersehnte Körper-Seele-Geist-Einheit bilden möchten.

Wenn sich unser Verstand wieder mit unserm Herzen verbindet, sich sozusagen in die Liebe im Herzen fallen lassen kann, kommt unser Geist wieder zum Vorschein. Und wenn dann das mit dem Geist vereinte Herz wieder in den Schossraum sinken darf, wird auch der Körper einbezogen, und der Schossraum ist DER einigende Ort in uns, wo wir unsere Selbstliebe vollständig erfahren können. Weil dort so viel Liebe auf uns wartet. Weil dort die Quelle des Lebens mit all ihrer Liebe immer schon auf uns wartet. Denn unser Schoss ist tatsächlich die Wiege des Lebens, von wo unser Leben entspringt und beginnt.

Selbstwert und Selbstliebe wurzeln in unserem Schoss

Der Schossraum ist wortwörtlich die Wiege des Lebens – und zwar sowohl der weibliche als auch der männliche Schoss. Dort gibt es einen natürlichen Zugang zu dem, was momentan oft „DIE QUELLE" genannt wird. Es ist noch leicht zu übersehen, aber doch ist es so: unser Schossraum ist nicht nur der Ort, wo Kinder – also menschliches Leben – gezeugt, empfangen und ausgetragen werden. Wir haben in unserem Schoss (auch im männlichen) tatsächlich durchgängig Zugang zur Quelle allen Lebens - in ganz umfassendem Sinne.

Allerdings ist dies nicht mit dem Kopf allein zu verstehen, es ist Erfahrungswissen, d.h. es kann nur durch eigenes Erfahren erkannt und gewusst werden. Deshalb sind in diesem Buch auch immer wieder Übungen und Anschauungsmaterial eingestreut, die einen erlebnisöffnenden Zugang zu dem Erfahrungswissen ermöglichen sollen, über das ich schreibe.

Durch meine Erfahrungen mit dem eigenen Schossraum und durch die erlebnisbasierte Erforschung des Schossraums hat sich mir eine grundlegende Wahrheit erschlossen: wir dürfen uns als Kinder dieser Quelle betrachten, aus der wir einerseits kommen und die wir gleichzeitig auch in uns tragen.

Selbstwert liegt letztlich ganz einfach darin begründet, dass ich mich wieder als Kind dieser Quelle, als Kind des Lebens erkenne, und zwar als rundum geliebtes Kind des Lebens. Im Überlebensmodus „vergessen" wir das leider, wir verlieren die Verbindung, unser Selbstwert wird brüchig, wir zweifeln oder verzweifeln an uns, usw.

Die Quelle allen Lebens können wir somit als unsere ultimativen Eltern begreifen. Diese Eltern sind das, was lange Zeit als Gott, als Buddha-Natur o.ä. bezeichnet wurde. Sie sind die größte Kraft im Universum, die Liebe, und bilden als solche ein geniales balanciertes Zusammenspiel zwischen weiblicher und männlicher Schöpfungs-Energie. Sie spiegeln uns als ihrem Kind somit auch unser eigenes Wesen – Liebe zu sein und je beide Schöpfungsenergien zu besitzen, die männliche und die weibliche - und ermutigen uns, alle Register unserer Selbstliebe-Fähigkeiten wieder in Besitz zu nehmen und auf ihnen unsere Lebensmelodie zu spielen.

Meine allergrößte Entdeckung ist dabei, dass wir ganz real und durchgängig direkten Kontakt zur Quelle des Lebens und zu unseren göttlichen Eltern haben können, dass sie uns unendlich nahe und reinste Liebe sind und just in unserm eigenen Schoss-, Herz- und Geistraum bei uns wohnen. Wenn wir erlauben, dass diese drei Räume sich im Schoss begegnen, erleben wir ganz anschaulich, dass unser Schoss wirklich die Wiege des Lebens IST, aus der wir kommen.

Auf dieser Basis und mit dieser Rückendeckung wird es uns gelingen, uns auch selbst wirklich ganz und gar zu lieben. Unser echter unzerstörbarer Selbstwert wurzelt direkt in unserem Schoss, und liegt in unserer Identität als Kinder des Lebens begründet, als Kinder der Liebe, als Kinder des Göttlichen. Wow! Und das heißt auch: es ist unser (mit unserem Herzen und unserem Geist verbundener) Schossraum, der unserem Selbstwert die Wurzeln und Flügel verleiht, die uns gedeihen und aufblühen lassen.

Wie du das im Einzelnen selbst nachvollziehen kannst, wird in diesem Leitfaden nach und nach entfaltet.

Uns selbst wirklich kennenlernen wollen

Es braucht allerdings die Haltung und Bereitschaft des Lauschens auf unsere leisen Impulse, Vorlieben, Ahnungen, Wünsche, Eingebungen, Bedürfnisse, usw. Auf unser Bauchgefühl, unsere Intuition, auf diese feinen Ja´s und Nein´s aus dem Innern, auf die Momente von Danke, Bitte und Sorry, die sich regen und beachtet und ausgesprochen werden wollen. Auf die stillen Hilferufe in uns und in Anderen, auf Gesehen und Gehört werden wollen - auf alles, was unsere Seele nährt, fördert und auch prüft.

Irgendwann kommt der Moment, wo begreifbar wird, dass die äußere Welt tatsächlich ein Spiegel unserer inneren Welt ist:

Es braucht auch das Lauschen auf den Wunsch nach Innehalten, Zeit für uns selbst, Geborgenheit in uns selbst, Pause, Stille und ähnliches. Und ehrlich, noch etwas: es gehört auch zur Selbstliebe und tut letztlich gut, dass wir uns ehrlich selbst erforschen und uns dabei u.a. auch liebevoll auf die Schliche kommen, wenn wir Widerstände, Projektionen, Ablenkungen, Ausblenden, Verstecken, usw. wahrnehmen und beobachten lernen. Wenn wir auch unsere Schatten und Fehlgriffe mit einbeziehen lernen.

Hierzu werde ich dich des Öfteren einladen – das Symbol dafür ist dieses Bild:

Es braucht also unsere warmherzig-gütige aber auch entschlossene Bereitschaft, uns selbst kennenzulernen, uns auf uns einzulassen und eine Liebesbeziehung zu uns selbst aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Ja, du hast richtig gelesen: eine Liebesbeziehung zu uns selbst. Es braucht unsere geschmeidige Bereitschaft, uns selbst und unseren Wahrnehmungen zu vertrauen, und zwar bis dahin, uns in unseren Belangen und Bedürfnissen selbst ernst zu nehmen und zu uns zu stehen, wenn es darauf ankommt – im täglichen Kleinkram wie im Großen.

Ein lohnender Übungsweg

Und je mehr wir die Selbsterforschung täglich praktizieren, desto besser werden wir im Fall des Falles, wenn es darauf ankommt, zu uns zu stehen und zu uns zu halten. Selbstwert und Selbstliebe sind ein Übungsweg – sogar ein letztlich sehr erfüllender, denn er führt immer in die Einheit, den Frieden und die Freiheit mit uns selbst, mit dem Leben und mit den kosmischen Gesetzen oder dem Göttlichen. Das ist die Wahrheit, die es in immer neuen Varianten zu entdecken gibt. Und ist sie bedrohlich?!