

## Übung 7

### Lernen, mich selbst zu lieben

Wenn ich verstanden habe, dass meine Fähigkeit andere zu lieben, von der Liebe abhängt, die ich für mich selbst habe (oder auch nicht), dann muss ich mich mit Themen rund um die heikle Frage beschäftigen:

## Wie lerne ich, mich zu **LIEBEN**?

Habe ich in meiner Kindheit und in der jüngeren Vergangenheit in meinen wichtigen Beziehungen Erfahrungen gemacht, bei denen die positiven (wohlwollenden, befriedigenden, ermutigenden, anregenden, wertschätzenden) Botschaften dominierten?

Hier das Beispiel für eine Botschaft, nachdem ich als Kinderbetreuer (oder »großer Bruder«) im Einsatz war: »Ich habe großes Vertrauen zu dir, ich würde dir meine Kinder jederzeit wieder anvertrauen«, oder auch: »Ich schätze es wirklich, wie du deine Cousins empfangen hast. Sie kamen aus dem Ausland und fühlten sich offenbar ein bisschen verloren, aber du hast ihnen dein Fahrrad geliehen und so dafür gesorgt, dass sie sich wohlfühlten.«

Ja     Nein

Welche Botschaften haben sich mir am stärksten eingeprägt?

.....  
.....

Wenn das der Fall war, habe ich sicherlich gespürt und gemerkt, dass in mir Folgendes passierte:

- Die Lebendigkeit (größere Intensität und Ausdehnung meines LEBENSpotenzials), die mich erfüllte, entwickelte sich weiter.
- Meine Energien wurden freigesetzt und verstärkten sich.
- Mein Selbstvertrauen gewann an Substanz und wurde stärker.
- Meine Selbstachtung wurde fester und beständiger.



- Die Liebe, die ich mir selbst entgegenbrachte (na also!) wurde genährt, belebt und freier. Es handelt sich dabei natürlich nicht um narzisstische, egozentrische Liebe, die uns mitunter überkommt »Ich bin der/die Schönste, Intelligente, Leistungsfähigste ...«, sondern um eine wohlwollende, respektvolle, tolerante, offene Liebe, die wir alle in uns tragen können.
- Die Freude am Dasein, das Vergnügen zu existieren blühten in mir auf - in jedem Augenblick oder zumindest häufiger als vorher.

**War ich in meiner Kindheit oder in der jüngeren Vergangenheit wiederholt mit Beziehungen konfrontiert, die mit negativen Botschaften, giftigen Äußerungen, Handlungen oder Verhaltensweisen (Abwertung, Demütigung, Zurückweisung, Werturteile über mich oder das, was ich tat) belastet waren?**

Zum Beispiel: »Was hast du bloß für einen schlechten Charakter!«, »Solch, einen Egoisten, wie dich, habe ich noch nie gesehen«, »Du bist nicht nur ein Lügner, sondern auch ein Dieb! Erst so tun, als ob gar nichts wäre, und dann klammheimlich deine üblen Coups hier durchziehen!«, »Dir kann man wirklich nicht vertrauen, du fängst zehn Dinge auf einmal an und bringst nie etwas zu Ende!«

Ja     Nein

**Welche dieser Botschaften haben sich in mir besonders stark festgesetzt?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Wenn das der Fall war, habe ich sicherlich gespürt ...**

- dass meine Lebendigkeit verletzt war und lebensschädigende Tendenzen sich in mir breit machten (ich hatte deswegen körperlich das Gefühl, dass meine natürlichen Abwehrkräfte geschwächt waren);
- dass meine Energie **auf ein Minimum reduziert** war, was mich empfindlicher und verletzlicher machte und zur Folge hatte, dass ich angesichts der Belastungen und Herausforderungen des Lebens leichter ermüdete;
- dass ich mehr zweifelte und viel weniger oder überhaupt kein Selbstvertrauen hatte;
- dass meine Selbstachtung verschwunden war: Sie hatte sich in einem diffusen, kraftlosen oder zerstückelten Bild aufgelöst, in dem ich mich zwar nicht mehr wiedererkannte, das sich mir aber trotzdem aufdrängte;
- dass ich mich selbst nicht mehr liebte, mir nur Lieblosigkeit entgegenbrachte (da haben wir es!). Ich respektierte mich kaum noch oder gar nicht mehr und hatte keine positiven Gefühle mehr für mich;
- dass ich, vom Moment des Aufstehens an, oft keine Freude am Leben hatte und den Menschen, zu dem ich geworden war, immer weniger ertrug.

*Nach dieser letzten Übung sollte ich nun spüren, ...*

- ob ich Liebe in mir habe, die ich weitergeben kann,*
- ob es mir schwerfallen wird, zu lieben,*
- ob es mir schwerfallen wird, geliebt zu werden.*