

In Resonanz Borchten – Newsletter 6/2015

Abgrenzung -

Lieb sein oder in Liebe sein ?

Wir alle tragen in uns Schmerzpunkte, die jederzeit durch andere Menschen ausgelöst und fühlbar werden können. Bewusst oder unbewusst werden unsere Grenzen überschritten – wir lassen es zu – und unser Inneres Kind macht sich auf verschiedenste Weise bemerkbar.

Mitunter sind wir in alte Glaubenssätze verstrickt „ Lieb sein „ - doch das Lieb sein um jeden Preis kostet definitiv zu viel Energie und Lebenskraft. Wir leben so ständig in einer Zone von Abhängigkeit die uns so automatisch auch in einer Unsicherheit hält. Alle negativen Gefühle werden zunächst unterdrückt, wir werden bedingt dadurch immer weiter aus unserer eigenen Mitte und unserer eigenen Kraft geschubst.

Was passiert wenn wir uns nach äußeren Richtlinien, Vor-Stellungen, Erwartungen und Glaubenssätzen verhalten? Wir sind letztlich nicht mehr ehrlich zu uns selbst, das macht uns müde und krank. Wer nicht NEIN sagen kann, wird krank. Wer immer alle Erwartungen nachkommen will, wird seine Grenzen bald schmerzhaft spüren. Doch wer seine eigene Mitte hat, kann über seine Grenzen hinauswachsen. Und wer seine Grenze kennt, kann auf den anderen zugehen und ihm wirklich begegnen.

Ist im ganzen „ Unterdrückungskessel“ allerdings so viel Druck aufgebaut, explodiert er und fliegt uns um die Ohren – Wut, Psychopharmaka, Ess- Attacken, Alkohol oder andere Ausbrüche sind die Folge. Ist der Druck entwichen bleibt ein schaler Geschmack zurück – Veränderung der Gewohnheiten? Eine Selbstreflektion? Häufig verweilen wir im alten „ Lieb sein „ Konstrukt, alles bleibt aus Gewohnheit beim Alten aus Angst vor Veränderungen und unbekanntem Neuen.

Wenn wir es erlauben, dass jeder uns auf der Nase herum tanzen kann und unsere Grenzen überschreitet um des vermeintlichen „ Lieb seins“ sind wir auf dem Holzweg.

Wir geben so die Liebe zu uns selbst auf, eine angemessene Fürsorge und Achtsamkeit für unsere Bedürfnisse nehmen wir vielleicht wahr, äußern sie aber nicht angemessen unserem Gegenüber. Und damit machen wir uns selber zum Opfer und den anderen zum Täter, ohne uns dessen wirklich bewusst zu sein – wir sind damit selber der Täter!

Spüren wir in uns eine Form von Abwehr oder Widerwillen können wir davon ausgehen, dass noch unerlöste Aspekte im eigenen Inneren Aufmerksamkeit benötigen. Uralte Ängste werden an getriggert, negative Emotionen in unserem

Zellgedächtnis und im kollektiven Gedächtnis warten auf Heilung und Transformation.

So sind Grenzen ein System in dem wir lernen uns zu verhalten, zu denken, zu fühlen und uns zu schützen. Grenzen sind permanente Verengungen unseres Selbst und aus dieser Enge entsteht Angst. Gerade Beziehungen und die Verstrickungen ermöglichen jeden Einzelnen Lern- und Entwicklungsprozesse.

Sobald wir den Kontakt zu unseren inneren Tiefen unterbrochen haben, fühlen wir unsere Grenzen nur über emotionalen Schmerz. Das innere Kind spürt die ganze Bandbreite seiner Gefühle – insbesondere der verletzten Anteile. Wir spüren deutlich, dass „Lieb sein“, um jeden Preis uns viel Lebenskraft abverlangt. Es ist der Zeitpunkt, ein wenig in die Stille zu gehen und sich der eigenen inneren Wahrnehmung anzunehmen. Es bedeutet auch, sich die verletzten Anteile anzuschauen, liebevoll anzunehmen und auch zu akzeptieren dass sie ein Teil der Persönlichkeit sind. Allen Gedanken und Gefühlen sollte in den Momenten Raum und Ausdruck gegeben werden. Mitunter benötigt es zwei oder die Anläufe sich mit den eigenen verletzten Anteilen auseinanderzusetzen. Kummer, Angst und Schmerz dürfen nicht unterdrückt oder betäubt werden! Sie lagern sich sonst im Unbewussten ab und wirken weiter lähmend auf unser Lebensgefühl.

Wir werden immer wieder mit unseren Grenzen konfrontiert bis wir die Lernschleife verlassen können.

In Liebe sein – wir sind in Kontakt mit uns selbst, im gesunden Selbstvertrauen, in gesunder Selbstliebe. Wir haben eine gesunde Akzeptanz zu uns selbst und im Außen zu dem was gerade ist. Uns ist es möglich, aus einer sicheren, geschützten Mitte in Liebe unser Leben zu leben und Grenzen auf der energetischen Ebene klar zu erkennen d.h. zu *erfühlen*. Alle meine Elemente (Begeisterung = Feuer, Beständigkeit und Geduld = Erde, Klarheit und Spontanität = Luft und emotionale Beweglichkeit und Gefühl = Wasser) sind im Gleichgewicht. Sie helfen, der eigenen Mitte zu bleiben, im inneren Frieden, in Kontakt mit der Seele und das Leben stabil im Einklang zwischen Himmel und Erde zu erfahren.

Gedankenanstöße aus dieser Newsletter

Nehmen wir zunächst unsere verletzten Gefühle, Anteile, Aspekte liebevoll an, können sie geheilt werden. Wir lernen in diesen Prozessen, unseren Körper achtsamer und liebevoller wahrzunehmen und künftig in Situationen rechtzeitig seine Wahnsignale zu erkennen (Atemprobleme, Nervosität, Gereiztheit usw.). In Liebe sein heißt dann – ehrlich zu sagen „Nein“ „Stopp“ und klare Grenzen setzen. Dies ist ehrlich mit Allen seinen Gefühlen. Sind wir klar mit uns und unseren Gefühlen, kennen wir unsere eigenen Grenzen und können uns an Situationen anpassen. Aber auch hier gilt es rechtzeitig für sich zu erspüren.... Wann passe ich mich an? Wann verbiege ich mich? Ein Heraustreten aus der Situation kann Klarheit bringen und vielleicht ist ein *Stopp – bis hierher und nicht weiter!* befreiender als ein ausweichen aus der Situation.

Atme tief in die Mitte deiner Brust bis hinunter in deinen Bauch. Stelle dir dabei immer wieder die Fragen:

- was hat jetzt für mich Priorität?
- wovon lasse ich mich negativ beeinflussen?
- an wen oder an was gebe ich die Macht, mich zu verletzen und zu entmutigen?
- was ist für mein Leben wesentlich?

Wenn es dir möglich ist, sprich die spontan auftauchenden Antworten laut aus ohne sie zu bewerten. Verweile bei der Atmung und den Gedanken eine längere Zeit – so lange, bis etwas in dir ruhig, weit und offen wird.