

Für wen diese Seite gedacht ist und warum

Ich frage mich, für wen ich diese Seite schreibe und ob die Idee mit den Selbstliebe-Übungen sinnvoll ist.

Entweder du stehst wie ich an dem Punkt, wo du dir ein ganzes JA gegeben hast und dafür gehst, komme was wolle, dann werden dir von innen heraus alle diese Dinge selbst einfallen die ich hier aufschreibe. In dem Fall kannst du dir das Lesen dieser Seite sparen. Es sei denn du findest es schön, Bestätigungen auf deinem Weg der Selbstentdeckung zu bekommen und ab und zu auszurufen, „*ja so ist es, das habe ich auch herausgefunden!*“

Oder du bist noch irgendwo auf dem Weg hin zu deinem klaren unerschütterlichen „JA ich will mich, bedingungslos!“ und dann werden die Übungen auch nur wenig Nutzen haben, weil immer wieder Ausreden, Ausflüchte und Hoffnungen auftauchen, dass es doch noch irgendwo auf dieser Welt jemanden gibt, der dich bedingungslos lieben wird so wie du bist.

Dann wirst du noch ein Weilchen das Spiel weiterspielen, indem du deine Eigenmacht untergräbst und dich für Erfolg, Anerkennung, ja für die Liebe nach der du dich sehnst aufopferst, anpasst, dich verleumdest, dich veränderst und zu optimieren versuchst, damit du dich hoffentlich endlich wertvoll und würdig genug empfindest das zu bekommen wofür du gedacht bist und was dein Geburtsrecht ist.

Ich habe das viele Jahre lang gemacht.

Mir haben die ganzen weisen Ratgeberbücher über Selbstliebe und Selbstannahme wenig geholfen. Ja sogar ein wunderschönes festliches Hochzeitsritual, das einige Künstler auf dem Pfingstberg in Potsdam (bei Berlin) 2014 initiierten, wo man sich selber heiraten konnte, also mit sich selbst getraut (sich selbst anvertraut) wurde, hatte wenig Einfluss auf meine Beziehung mit mir. **Was letztendlich half war die Erkenntnis, dass ich am Ende angekommen war.**

Ich spürte mit jeder Faser meines Wesens, dass wenn ich meine Flucht vor mir selber weiter fortsetzen würde und meine Macht weiterhin an andere Menschen abgebe in der Hoffnung, dass sie mir die Liebe, den Schutz, die Anerkennung, die Unterstützung geben, die ich mir für mich wünsche, dass ich dann sterben werde. Ganz praktisch lag ich mit Burnout und Lungenentzündung im Bett, weil ich mal wieder einen vermeintlichen Prinzen gedachte retten zu müssen, damit er anschließend (geläutert und zu allem bereit) mich retten kann.

Das war ein derart aussichtsloses Unterfangen, dass ich schmerzhaft kapierte: **nur ich einzig und allein habe die Aufgabe mich zu retten bzw. in bedingungsloser Liebe bei mir anzukommen und auch dort zu bleiben!**

Egal wie sehr ich um die gänzliche Annahme meines Wesens durch andere Menschen kämpfte, meine Liebe verschenkte, anderer Leute Schmerzen tragen und transformieren half und alles dafür tat, damit Herzen sich mir in Liebe öffneten, es war mir nie genug was ich an Geschenken erhielt. Kein noch so großer und ehrlicher Liebesbeweis und Annahme meiner Person konnte mich in den Frieden bringen nach dem ich mich so sehr sehnte. Erst als ich die letzte Beziehung aufgab, weil ich unmöglich verschenken konnte was ich mir selbst verweigerte, wachte ich auf.

Und was hatte ich mir verweigert?

Mein unerschütterliches JA für mich. Meine Treue für mich, dass ich hier und jetzt alles habe was ich mir jemals erträumt habe und deshalb unter allen Umständen bei mir bleibe werde. Dass ich mir vertraue und mich mir anvertraue, also mich mir darreiche, hingebe als größtes und schönstes Geschenk meines Lebens. Na und außerdem hatte ich mir meine Bereitschaft, meine Fähigkeit und meinen klaren Willen verweigert, dass ich mich für ein glückliches, erfülltes und sinnvolles Leben einsetze, nämlich für mein LEBEN!

Deshalb übe ich seit dieser Erkenntnis bedingungsfreie Liebe, Treue und SELBST-Vertrauen mit mir.

Und da ich alles für mich bin, bedeutet das auch in letzter Konsequenz alles, ja wirklich jeden Staub und Dreck dieser Welt, in Liebe willkommen zu heißen und mich darüber zu freuen, indem ich mich darin wiederfinde.

Der einzige Mensch der dieses Vorhaben, meine Beziehung mit mir, vereiteln kann, bin ich selbst.

Nun, die radikale Selbstannahme bleibt auch in ihrem JA für mich, wenn ich Grenzen setze und Stopp sage. Das ist für mich als hochsensibles Wesen, dem alles gleich super tief und intensiv eindringt, sehr hilfreich. Eine innere Mutter haben die entspannt Grenzen setzen kann und dabei ein offenes Herz behält ist solch ein Geschenk!

Zurück zur Frage für wen ich diese Seite schreibe.

Natürlich für mich. Und da die Zeit des Versteckens vor mir und meinem Selbst und damit auch vor der Welt vorbei ist, teile ich meine Reise-erfahrungen mit dir.

Lass dich inspirieren und teile gerne deine Erlebnisse mit mir. Denn wir gehen alle denselben Weg.

Die Mayas sagten zur Begrüßung:

„In Lakesh!“

„Ich bin ein anderes Du Selbst!“

dabei legten sie einander die linke Hand aufs Herz und reichten sich die rechte Hand, in Form einer kleinen Unendlichkeitsspirale die gleichzeitig rechts und links herum fließt. Wenn du deine Hand so hältst, als umfasst du einen dicken Stock oder ein schmales Trinkgefäß und reichst dann deinem Gegenüber die Hand (natürlich ohne den Gegenstand) greifen die Hände ineinander wie zwei sich entgegen gesetzte Spiralen.

Ich finde diese Erinnerung an unsere all-eine Beziehung wundervoll.

Mi Amore!

Sei begrüßt und genieße dich.

Tine