

Dez 2020

## Selbstliebe ist ein voller Liebes-Tank

### D.h.: Immer genug Energie für dich und für andere



Doppelklicken auf:

[https://youtu.be/rPRSM\\_WX8t8](https://youtu.be/rPRSM_WX8t8)

Kinder brauchen zum Überleben die LIEBE von anderen.

Wenn Erwachsene noch von irgendjemand **Liebe brauchen, dann fehlt die Selbstliebe!**

Als Kinder konnten wir uns selber keine Liebe geben. Ganz häufig haben (früher ?) uns die Eltern mit ihrer **Liebe „belohnt“** und mit „**Liebesentzug**“ bestraft. **Wenn** wir „brav und artig“ waren, haben wir Liebe bekommen. Wenn wir „schlimm und böse“ waren gab es „Liebesentzug“.

Die klare Unterscheidung zwischen Liebe einerseits und Anforderungen andererseits, war und ist in den wenigsten Familien klar. **Eigentlich müsste es heißen:** „Du bist in Ordnung und wir mögen dich! Aber das, was du gemacht hast, passt überhaupt nicht zu unseren Vorstellungen und wollen wir nicht....“

Auch **in unseren Paar-Beziehungen** lebt oft **diese Vermischung** weiter. Auch da müsste im Streitfall klar unterschieden werden: „Ich liebe dich, aber das, was du da tust, passt mir überhaupt nicht, das weckt alten Schmerz in mir, das tut mir weh...“

Bei einer solchen Differenzierung, ist das aktuelle Verhalten einerseits und die grundsätzliche Liebe andererseits deutlich getrennt. Bei den meisten war bzw. ist diese Unterscheidung nicht gegeben.

**Wie war** es bei dir? **Wie ist** das bei dir?

Als Kind hatten wir unsere Bedürfnisse, unser Wünsche, Ideen, Vorstellungen, Vorlieben... aber wir durften diese nicht leben. Wir mussten uns anpassen und häufig mussten wir mit Liebesentzug fertig werden.

**Unser inneres Kind**, der kleine Bub, das kleine Mädchen in uns, hat diese Erfahrungen schmerzlich erlebt. Jedes Kind – auch DU - entwickelt verschiedene **Überlebensstrategien:** Rückzug, Schmollen, Selbstverurteilung, Anpassung, Gefühlsunterdrückung, Bedürfnis-Verdrängung, Selbstbestrafung, Phantasiewelten, Trotz, Vergeltung, Rache, Aggression, Selbstverletzung, ...

Dieses kleine Kind in uns, das innere Kind, begleitet uns bis zu unserem Tod. Es ist ein Teil von uns, so wie das EGO, wie der Verstand, wie der Energiekörper oder der spirituelle Körper. Das innere Kind kann diese Erlebnisse nicht weglegen und braucht das ganze Leben immer wieder einmal unsere liebevolle Zuwendung, braucht unsere Liebe.

Solltest DU extrem wenig Liebe bekommen haben, warst DU ein „**UNGEWOLLTES**“ Kind oder hatten deine Eltern gar nichts zu geben, so lass dir jetzt und hier gratulieren: Meine Hochachtung für dich! Wer solche Voraussetzungen hatte und solche Videos wie dieses sich anhört, solche Texte wie diesen liest, ist schon ein **Lebenskünstler** und verdient alle **Bewunderung!**

**Erwachsen-werden heißt** generell: **nicht mehr abhängig sein von der Liebe anderer**, sondern sich selber die Liebe geben, die man braucht. Wir allein sind als Erwachsene dafür verantwortlich, dass der eigene Liebestank, das eigene Liebeskonto, immer voll ist.

**Es ist nicht die Aufgabe deines Partners/der Partnerin**, nicht Aufgabe der Kinder, nicht Aufgabe der Freunde, nicht Aufgabe der anderen, Fülle DU DEINEN Liebestank! Hier ist das Zentrum vom Begriff SELBSTLIEBE!

**Erwartest du die Liebe vom** Partner, von den Kindern, missbrauchst du diese. Von anderen etwas zu fordern ist nicht „lieben“. So viele Beziehungen scheitern daran, dass man den anderen nicht liebt, sondern „braucht“; das ist ein „Kuhhandel“ und keine Liebesbeziehung. Solche Beziehungen sind zum Scheitern verurteilt; zumindest sind sie sehr unbefriedigend.

Übernimm die **volle Verantwortung** für deinen Liebes-Tank, für dein Liebes-Konto!!

Das bedeutet aber auch: Immer wieder **Heraus aus der Opferrolle!** Unterbrich sehr bewusst deine Selbstgespräche, wenn du sowas hörst in dir: *„Er/Sie kümmert sich nicht um mich... Er/Sie tut schon wieder... Immer sollte ich... Nie macht er/sie... Niemand bedauert mich... Niemand hat Zeit für mich... Ach wie bin ich arm!... Niemand liebt mich!... Alle sind böse auf mich!...“*

Bei solchen Selbstgesprächen ist das EGO wesentlich beteiligt und die kindlichen Anteile in uns, inklusive Selbstmitleid und Selbstverurteilung!.

Selbstliebe ist Selbstverantwortung: **Sei machtvoll und schenke dir die Liebe** die dir wichtig ist, die du brauchst. Sage immer wieder: *„Ich bin erwachsen. Ich bin machtvoll! Ich habe die Verantwortung: Ich gebe mir die Liebe, die ich brauche!“*

Für solche kritischen Situationen sind **Achtsamkeit und Bewusstsein** unerlässlich! Je achtsamer und je bewusster du bist, umso öfter entdeckst du,

wenn du dich bedauerst und dich bemitleidest und umso öfter steigst du um auf deine eigenen liebevollen, stärkenden Gedanken.

### **Wie füllt man seinen Liebestank?**

1. Alles, **was dein Herz zum Singen bringt**, alles, was du **als Freude, als Dankbarkeit, als Schönheit, als Wohlgefühl** (bewusst) erlebst, das füllt deinen Tank, das füllt dein Konto.

2. Organisier dir auch immer Momente der **Ruhe und der Stille. In der Natur und beim Meditieren** kannst du auch deutlich spüren: Das Universum ist voll Liebe, es ist Liebe! DU kannst jederzeit **aus dem Universum Liebe** in deinen Tank fließen lassen! Öffne dich nach oben und lass Energie fließen und öffne dich nach unten. Auch aus Mutter Erde fließt Energie in deinen Körper. (Nicht nur auf Kraftplätzen!) Probier es aus!

3. Dazu noch eine wichtige Übung: Wenn du an einem Spiegel vorbeigehst, **Schau immer wieder in einen Spiegel**; rede dich an und frage dich selbst: *„Wie geht es dir? Was brauchst du? Was tut dir jetzt gut? Was kann ich (du als Bewusstsein) für dich mein liebes inneres Kind und was kann ich für dich, großer Mann, große Frau (jetzt) tun?“*

### **Was bringt ein voller Liebestank?**

Ist dein Liebestank „immer“ voll, bist du überall gern gesehen und willkommen. Wer einen vollen Liebestank hat, hat immer Liebe zu geben und will Liebe geben. - Liebe verströmt sich!!

Kultiviere zwei besondere Formen, wie du Liebe gibst:

1. Wo immer du auch hingehst, schicke Liebe voraus. Schicke Liebe In die Geschäfte, wenn du einkaufen gehst, in die Firma, wenn du arbeiten gehst, in die Runde, wenn du dich mit Freunden triffst....

Und 2. Ein voller Liebestank ist die Quelle für Nächstenliebe. Nächstenliebe ist Engagement für Andere.

### **Selbsteinschätzung:**

1. **Wie voll ist dein Liebestank generell?**
2. **Wie gut kannst du selber deinen Tank füllen?**
3. **Wie gut gelingt es dir, Liebe zu schenken, und Liebe auszuteilen; erleben dich die Anderen als LIEBEVOLL?**
4. **Wie gut bist du in Nächstenliebe = Engagement für Andere?**

### **Zentrierender Gedanke:**

**Jetzt als Erwachsener schenke ich mir selber alle Liebe, die ich brauche. Ich liebe mich „mit aller Kraft“ und Sorge dafür, dass mein Liebestank immer voll ist.**