



## Ursa Huhn

---

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin  
[www.herzspur.de](http://www.herzspur.de)

### Selbstliebe und Loslassen in der Welt der Gegensätze (16.06.2010)

Auf dieser Welt müssen wir mit Gegensätzen leben. Auch in uns finden wir helle und dunkle Anteile. Wenn wir unsere ungeliebten inneren Anteile spüren, sind wir oft versucht, mehr zu **tun**, unsere **Anstrengungen**, ein Ziel zu erreichen, besonders zu **verstärken**. Und dabei besteht die Gefahr, in einen inneren Kampf zu geraten, der viel Kraft kostet und wenig bewirkt.

Eine Möglichkeit, diese inneren Querelen zu unterbrechen, besteht darin, sich dann zu fragen: Welche innere Sehnsucht wird in solchen inneren Kämpfen deutlich?

Möglicherweise finden Sie dann heraus, dass Sie sich nichts sehnlicher wünschen, als geliebt zu werden **mit** Ihren Unvollkommenheiten und Fehlern. Einfach mal die oder der sein zu können, der wir sind. Mal locker lassen. Und dann wünschen wir uns, dass andere uns in unserer Eigenart schätzen. Ohne uns unsere Fehler vorzuhalten. Wenn doch unser Chef mal freundlicher wäre, wenn doch der Partner oder die Partnerin über kleinen Marotten hinwegsehen könnte und uns immer wieder seine Liebe zärtlich zeigen könnte... Diese sehnsuchtsvollen Gedanken können schmerzlich sein. Und sie sind auch ein „**Merkpunkt**“: Denn hier können wir aufmerken und uns erinnern daran, dass wir **Selbstverantwortung** übernehmen können, um **uns selbst zu geben, was wir ersehnen**. Um uns selbst anzunehmen und zu lieben, **trotz** und gerade **mit unseren Fehlern**...

Wenn wir angesichts unserer Fehler mehr tun, um von außen Anerkennung zu gewinnen, ist das wie auf ein halbleeres Glas schauen. Das schwächt uns. Auf längere Sicht verführt es uns noch dazu, dass wir unsere Unzulänglichkeiten sehen und das, was wir bereits erreicht haben, missachten, weil es ja noch nicht vollkommen ist. Und **leider werden wir Menschen niemals vollkommen sein**... Die bessere Alternative:

1. Gehen sie einfühlsam und wertschätzend gerade dann mit sich um, wenn Sie unzufrieden sind mit sich selbst.
2. Fragen Sie sich, was Sie jetzt brauchen und wenden Sie sich ihrem sehnsuchtsvollen inneren Anteil zu.
3. Sorgen Sie für dessen Bedürfnisse.
4. Betrachten Sie Ihr Thema, das Sie veranlasst hat, hart mit sich selbst umzugehen. Und schauen Sie, was Sie diesbezüglich schon erreicht haben.

Ich garantiere Ihnen: Wenn Sie wirklich **mit Achtsamkeit hinschauen**, werden Sie staunen, **was sich positiv verändert hat**, insbesondere, wenn Sie größere Zeiträume überprüft haben. Und das bringt neue **Lebendigkeit und Tatkraft**, mehr als wenn Sie sich selbst klein machen!