



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin
www.herzspur.de

SelbstAchtung

(15.05.2011)

führt uns auf dem Weg des Herzens und stärkt unsere Intuition. Aber wenn sich alte Denkmuster oder Ängste wie ein Schleier über uns legen, verlieren wir manchmal den Kontakt zu unserem Selbst, fühlen uns abgeschnitten. Oft zweifeln wir dann daran, dass unser Selbst uns den Weg weisen kann. Aber nicht das Selbst hat sich entfernt, sondern es ist „etwas dazwischen gekommen“ und es geht darum, dem einen guten Platz zu geben. Denn dann wird der Kontakt zum Selbst wieder frei und wir können die „unbestechliche Liebe des Selbst für das Ich“ (frei nach Siegfried Essen) wieder spüren.

Wie Sie Kontakt zum Selbst finden und woran es zu erkennen ist?

Das Selbst ist verbunden mit allem, im Fluss, schöpft aus der Fülle. Es ist bereit, uns bedingungslos zu unterstützen und wird uns niemals verurteilen oder antreiben und auch nicht zulassen, dass wir selbst so hart mit uns umgehen. Es wird uns immer mit Mitgefühl und Verständnis begegnen und unsere Wachstumschancen im Blick behalten.

Das Selbst und das Ich sind keine „Wesenheiten“ sondern zwei Seiten unserer menschlichen Existenz wie zwei Seiten einer Medaille. Beide sind wichtig, so wie ein Vogel zwei Flügel braucht, um fliegen zu können.

Mit dem Ich erleben wir uns in Abgrenzung von anderen. Körperlich können wir unsere Hautgrenze spüren und unsere persönlichen Merkmale nennen, die typisch für uns sind und uns von anderen unterscheiden.

Mit dem Selbst erfahren wir die Verbindung. Körperlich können wir das Ein- und Ausatmen als Beispiel dafür nehmen, wie wir verbunden sind mit unserer Umgebung. Oder wie wir Nahrung aufnehmen und Verbrauchtes wieder ausscheiden.

Gut ist es, beide Erfahrungsweisen zu kennen und zu beleben.

Dazu können Sie sich eine Meditation von Siegfried Essen kostenlos hier herunterladen:

http://www.siegfriedessen.com/uebungen_audio.php?DOC_INST=3.

Gerade wenn wir uns aus irgendeinem Grund unter Druck fühlen, verlieren wir leicht den Zugang zu unserer inneren Fülle, spüren unsere Möglichkeiten nicht mehr. Wer sich in SelbstAchtung übt, wird schneller merken, wenn der Kontakt zum Selbst gestört ist und wie er wieder ermöglicht werden kann.

Praktische Übungen zur Stärkung der SelbstAchtung, Aufstellungen von Ich und Selbst sowie die Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe finden Sie im Herzspurtreff, der regelmäßig in Bammental stattfindet:

http://www.herzspur.de/html/body_termine.html