

[Claudia S. Lang](#)

## **ICH<sup>3</sup> - Innerlich einfach gut aufgestellt!**

Die Arbeit mit intrapersonellen Systemen (ICH-Systemen)

### **Leseprobe:**

Möge die Macht mit dir sein ...!

All die hier vorgestellten Methoden haben ein tiefer liegendes Ziel gemeinsam, nämlich die Selbstführung und die Selbstbestimmung eines Menschen zu stärken.

Das Vermögen, sein Leben eigenverantwortlich zu gestalten und aus schädlichem und inadäquatem Musterverhalten konsequent auszusteigen, gewinnt man in der intrapersonellen Arbeit der ICH<sup>3</sup>-Aufstellung beispielsweise durch die ordnende Kraft der LÖSUNGS-Aufstellung.

Man könnte sagen, wenn die inneren Anteile eines Menschen seinem Erwachsenen-Ich die Sicht auf das Problem und damit auch auf die Lösung verstellen, dann ist genau jener Teil eines Menschen blind, der eigentlich seinem Wesen nach am besten sehen kann. Räumt man dann so auf, wie es der inneren Ordnung entspricht, also so, dass man innerlich gut aufgestellt ist, dann ist der Blick frei auf das, was zu tun ist und man kann die erforderliche Handlung einleiten.

Nichts anderes will das Leben von uns. Auch wenn wir permanent von den Systemen unserer Gesellschaft das Gegenteil suggeriert bekommen, damit wir schön manipulierbar bleiben, womit sich bekanntlich gutes Geld verdienen lässt, zielt das Leben einzig und allein auf den eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Menschen ab.

Wer wartet, bis die Gesellschaftsformen und Weltstrukturen sich ändern, damit das leichter möglich ist, der verschenkt inzwischen sein Leben und seine ureigene Entwicklung. Das Beste aus seinem Leben zu machen, mit unnötigen und kraftraubenden Kämpfen aufzuhören und die Dinge anzugehen, die uns tatsächlich zustehen, ist die eigentliche Selbstverpflichtung!

Wer auf diese Freiheit leichtfertig verzichtet, der hat auch das Recht verspielt, sich über das, was andere für ihn entschieden haben, zu beschweren. Und auch wenn man ganz klar in vielen Situationen nicht mehr anders kann, als sich in die Entscheidung eines anderen zu begeben (beispielsweise weil man bewusstlos ist und medizinisch versorgt wird, oder weil man sich aufgrund eines bestimmten Professionistenbedarfs in selbige Fachkundigkeit begeben muss), so ist doch jeder gut beraten, soweit es geht und möglich ist, diese Freiheit zur Entscheidung und Selbstbestimmung wahrzunehmen.

Fremdbestimmung funktioniert, weil der Fremdbestimmte durch seine Machtabgabe auch

ein ganzes Stück weit dazu einlädt. Je mehr und je mutiger ein Mensch seine eigene Verantwortung übernimmt, umso weniger ist er manipulierbar. Als Realist muss man fairerweise sagen, dass wir wohl oder übel um ein gewisses Maß an Fremdbestimmung nicht herumkommen. Doch meine ich schon, dass es sich der Mensch selber schuldig ist, dieses Maß so gering wie möglich zu halten, damit er sich gemäß seiner eigenen Natur und gemäß seinem eigenen Wesen und seiner eigenen Bedürfnisse gut entwickeln und frei entfalten kann.

Mit der Selbstbestimmtheit wächst natürlich die Verantwortung, doch die wiegt niemals so schwer wie das Leid, welches mit der Verweigerung und Ignoranz heraufbeschworen wird.

Wer die Schönheit eines kraftvollen und innerlich gelandeten und gerade deshalb freien Menschen je sehen durfte, der weiß um den Zauber, der daraus hervorgeht. Letztlich sind wir uns alle nur selbst verantwortlich! Wer diese Verantwortung gerne liegen lässt, der schuldet sich die Antwort auf die Frage: Wieso gehe ich mit mir selbst so achtlos um? Oder: Wieso ist mir mein eigenes Leben so unwichtig?

Wozu mir selbst begegnen?

In meiner Arbeit mit den intrapersonellen Systemen meiner Klienten konnte ich jedes Mal beobachten, dass der Mensch zwar einerseits einen großen Herzenswunsch oder eine bestimmte Sehnsucht hat, andererseits aber bewusst und unbewusst Dinge tut, die ihn ganz bestimmt nicht zu seinem Ziel bringen werden.

Und dabei ist es ganz gleich, ob man Ängste abbauen möchte oder ein besseres Selbstbewusstsein aufbauen will, ob man mehr Erfolg und Anerkennung bzw. Respekt und Achtung erfahren möchte oder ob man einfach nur wieder einmal neben einem geliebten Menschen aufwachen will. Manch einer wünscht sich den Mut, endlich für seine längst fällige Gehaltserhöhung eintreten zu können, und eine andere kommt immer wieder an die gleichen Ausbeuter-Chefs.

Wie auch immer die Ziele, Wünsche und Anliegen aussehen, eines haben alle gemeinsam: Trotz ihres Leidensdrucks will ein Ausstieg oft nicht so richtig gelingen.

Und wer die Lösungen zu lange im Außen sucht, der wird über kurz oder lang gefrustet, auf negative Weise immer mehr bestätigt und gibt schließlich auf. Doch anstatt die Wünsche aufzugeben, sollte man sie nur loslassen und sich indessen seinem Inneren zuwenden.

Wenn mir die Welt um mich herum, also die Situation, die ich gerade erlebe, nicht passt, dann passt auch etwas in mir drinnen schon seit Längerem nicht. Es sind selten die Dinge selbst, die uns tatsächlich Kopfweh bereiten, sondern viel öfter sind es unsere inneren Einstellungen und Programmierungen zu diesen Dingen, die uns das Leben erschweren

und vermiesen – und die wiederum sind meist Folgen einer intrapersonellen Unordnung.

So oder so, ein jeder kann fühlen, wie es ist, innerlich „gut aufgestellt“ durchs Leben zu gehen, und ein jeder weiß, wie es sich anfühlt, wenn man mit dem sogenannten „falschen Fuß“ zuerst die Bühne des Lebens betreten hat. Der „falsche Fuß“ ist vielmehr eine falsche innere Positionierung. Die schlechte Nachricht lautet: Die meisten Menschen kümmern sich nicht um diese falsche Positionierung und strudeln sich weiter ab, in der irrigen Annahme, dass das so sein müsse. Die gute Nachricht ist: Immer mehr Menschen wenden sich klugerweise ihrem Inneren zu und bringen von da aus Ordnung und Klarheit in ihr Leben.

Die ICH-Arbeit leistet hierbei wertvolle Dienste für alle, die sich nicht von ihrem Schicksal begraben lassen wollen, sondern sich lieber selber auf die Schliche kommen möchten, um aufgrund dessen das Wichtige und Wertvolle in ihrem Leben zu gestalten.

Sekundärgewinne kennen wir alle

Anhand eines ganz alltäglichen Beispiels erklärt:

Wenn jemand Schnupfen hat, dann hat er zwar das Problem, dass er nicht gut Luft bekommt, eventuell unter Fieber leidet, Halsschmerzen bekommt und die Nase langsam wundgeschnäuzt ist.

Doch er bekommt auch Zuwendung, die er sonst vielleicht das ganze Jahr nicht bekommt: man bringt ihm liebevoll servierten Tee ans Bett, hält ihm unnötigen Stress vom Leib und bekocht ihn vielleicht auch noch.

Er muss nicht viel reden, spart sich so die eine oder andere Konfrontation, muss keinen Müll hinaustragen und seine sonst alltäglichen Pflichten nicht erledigen, ja man erledigt sie sogar für ihn! Entscheidungen muss er in dieser Zeit natürlich auch nicht treffen; es ist überdeutlich, dass dieser Mensch gerade die Nase voll hat von etwas im Leben – denn so drückt das der Körper aus, wenn der Mensch bislang nicht selbst ausreichend für rechtzeitige Abgrenzung oder Rückzug gesorgt hat.

Dabei übersieht man, dass so eine Erkältung auch einen ganz vordergründigen und banalen Vorteil hat: Das Immunsystem wird trainiert und gestärkt, und der Körper reinigt sich über Schleimhäute und Fieber.

Wenn das keine Vorteile sind, dann weiß ich auch nicht! Gott sei Dank bietet das Leben aber neben den Herausforderungen auch soviel Spannenderes und Lustigeres, was zur Folge hat, dass schließlich noch jeder seinen Schnupfen (das Problem) wieder aufgeben und das Leben und seine Verlockungen wieder aufgenommen hat!

Wären da nicht einige Dinge, die man ohne Schnupfen viel besser erleben kann als mit,

würden sich einige ihre volle Nase wie ein Ehrenabzeichen lebenslang behalten!

Bei diesem Beispiel, das sicher jeder nachvollziehen kann, ist die Wahl zwischen Lösung und Problem ja nicht so schwer.

Gesund werden oder Schnupfen behalten?

Auf lange Sicht sind die Vorteile des Schnupfens nicht so berauschend, aber das ist nicht mit jedem Sekundärgewinn so!

Einige Sekundärgewinne genießen wir neben dem vorgebrachten Problem schon unglaublich lange – manchmal schon Jahrzehnte. Also, wie töricht wirkt da so ein Berater/Therapeut, der meint, es reiche aus, dem Klienten die Lösung näher zu bringen!

Es gibt Rollstuhlfahrer, die zwar nicht gelähmt sind, aber eine andere „rollstuhlgerechte Diagnose“ bekommen haben und die eine vollständige Heilung ganz klar ausgesprochen ablehnen mit der Begründung, dass sie dann ihre Invalidenrente nicht mehr bekämen und arbeiten gehen müssten!

Anfangs war ich noch ziemlich fassungslos bei solchen Antworten, mittlerweile habe ich meine Naivität der Demut weichen lassen. Hier wird deutlich, woher der Spruch „Des Menschen Wille ist sein Himmelreich!“ kommt.

Das Leben fordert uns zwar immer wieder zur Entwicklung auf, aber die Schöpfung hat sich auch dafür entschieden, dem Menschen seinen freien Willen zu lassen. Und wie das mit dem freien Willen und allen unreglementierten Dingen so ist, kann man damit Gutes wie Schlechtes wollen; Lebensbejahendes und Lebensfeindliches schaffen. Das müssen auch wir Berater, Coaches, Therapeuten und wie wir alle heißen mögen, achten und hinnehmen.

Am Ende des Lebens würden sich wahrscheinlich einige Menschen nicht noch einmal die gleichen Entscheidungen antun, aber wenn man der Reinkarnation Glauben schenken mag, dann gibt es auch für die hartnäckigsten Entwicklungsverweigerer unter uns noch genügend Chancen, es das nächste Mal besser zu machen. J

Allerdings hat man damit zu rechnen, dass das Leben nach jeder Verweigerung noch einmal verstärkt nachlegen muss, was bedeutet, dass die nächsten Gelegenheiten nicht leichter, sondern noch schwerer werden! Eine Tatsache, die sich bereits in einem einzigen Leben gut beobachten lässt.

Der Sekundärgewinn –  
ein starker Widersacher jeder Lösung!

Einen Preis hat allerdings jede Lösung – sie kostet nicht nur das Problem, was ja die

meisten gern hergeben, sondern auch die Sekundärgewinne, die das Problem hatte.

Und jedes Problem hat seinen Sekundärgewinn oder sogar mehrere!

Ein Sekundärgewinn kann sein:

- ... etwas nicht tun zu müssen,
- ... Zuwendung zu bekommen,
- ... eigene Verantwortung abwälzen zu können,
- ... etwas leicht und selbstverständlich zu bekommen, was andere erarbeiten müssen,
- ... etwas von jemandem automatisch zu bekommen, was man anderswo einfordern müsste,
- ... anders wahrgenommen zu werden, als man eigentlich ist (Größe, Macht, ...)
- ... weniger verletzbar zu sein, weil man z. B. innerlich schön weggesperrt bleiben kann,
- ... mehr Macht und Manipulation ausüben zu können,
- ... sich weniger anstrengen zu müssen,
- ... in Konfrontationen nicht Stellung beziehen zu müssen,
- ... Vorwürfe aufrechterhalten und damit andere „schuldig“ halten zu können
- ... sich seiner eigenen Schatten nicht bewusst werden müssen
- ... uvm.

Ja, ja – so ein Problem hat auch viele Vorteile, wenigstens aber einen sehr wertvollen Nutzen. Wenn dem nicht so wäre, hätte der Klient das Problem längst beseitigt und hätte die nächstbeste Handlung gesetzt, Hauptsache, man verändert etwas am problematischen Zustand; aber das würde man nur, wenn eben kein Vorteil damit verbunden wäre, der zu verlieren ist!

Von der Ego-Liebe, der Selbst-Liebe  
und dem persönlichen Glück

In meinen Arbeiten mit Menschen stelle ich immer wieder fest, dass viele die Ego-Liebe mit der Selbstliebe verwechseln!

Ein fataler Fehler deshalb, weil man sich mit der Ego-Liebe nur noch weiter in den Hohlraum des Unglücks treibt und sich irgendwann so weit von sich entfernt hat, dass man das, hinter was man da herjagt, tatsächlich für das Seligmachende hält. Die Erinnerung an das ureigene Glück verblasst immer mehr in dieser inhalativen Spirale, was eine Umkehr zu sich und seinem tatsächlichen Glück umso schwerer macht, je länger man den Irrweg beschritten hat.

Medien aller Art machen uns permanent klar, wonach wir zu streben haben und wie der Erfolgs-Mensch – der absolut glückliche Mensch – auszusehen hat. Liebe gibt es in körperlicher wie gesellschaftlicher Form angeblich im Internet zu bestellen und ein gesunder Selbstwert wird gleichgesetzt mit Shopping-Wahn und Kaufrausch („Weil Sie es

sich wert sind!“). Es kommt schon einmal vor, dass ein Klient sagt: „Puh, ich sehe zwar, dass es wichtig ist, an mir zu arbeiten und es hat mir ja auch schon viel gebracht, aber es kostet halt auch Geld und ich möchte meinen Lebensstandard nicht einschränken...“

Wenn man dann genauer hinschaut, fährt ein solcher Mensch oftmals ein dickes Auto mit einer hohen Leasingrate, er gönnt sich ausgiebige und kostspielige Hobbys oder Urlaube, kauft sich im selben Jahr das dritte Motorrad und lebt mitunter über seine Verhältnisse, aber die eigene Seelenarbeit ist dann doch zu teuer! Wie war das noch mit: „Weil Sie es sich wert sind“? Ich persönlich denke, man sollte sich in erster Linie die Arbeit und Entwicklung an sich selbst wert sein und nicht alles in die Fassadenarbeit investieren und dann jammern, dass das Innerseelische zu kostspielig ist. Andererseits erleben wir Menschen, die wirklich nicht viel haben und die dennoch den aufrichtigen Wunsch verspüren, sich die eigene Entwicklung aus eigener Kraft zu ermöglichen und dafür die eine oder andere vorübergehende Entbehrung materieller Güter in Kauf nehmen. Bei jenen kann man sehen, dass sie es sich wirklich selber wert sind!

Sexualität ist mittlerweile zu einem willkürlich herstellbaren, aber vor allem in Quantität messbaren Produkt mutiert, anstatt eine intime und lustvolle Begegnung zweier Menschen zu sein, die im günstigsten Fall in Liebe eingebettet sein darf. Die eigene Sexualität zu entdecken und damit wieder ein Stück von sich selbst zu erfahren, ist beinahe abgeschafft worden und wir bekommen quasi diktiert und vorgemacht, wie es für uns gut zu sein hat. Der 12-Jährige „lernt“ Hardcore-Pornos, die auf seinem Handy laufen zu imitieren, und ein toller Hecht ist nicht mehr einer, der ein guter Liebhaber ist, sondern der, der jede Nacht eine andere, ihm unbekannte Frau flachlegt.

Das eigene Selbst wird nicht mehr vom Menschen entdeckt, sondern ihm suggeriert und er rennt beinahe wie ein Lemming dem hinterher, was mit ihm selber offensichtlich nur wenig bis gar nichts zu tun hat! Ein aussichtsloser Wettlauf – und wofür? Oder besser gefragt: wohin?

Da bekommt der Spruch: „Werde, wer du bist!“ seine erste gravierende Verzerrung. Eigentlich ist damit gemeint, dass man alles, was das Leben einem an Geschenken und Talenten mitgegeben hat, ausleben soll. Manches davon ist einem nicht einmal bewusst, deshalb: „Erkenne Dich selbst!“ Wer sich und seine Potenziale erfasst hat, Freude daran hat, sich selbst zu entdecken und sich zu begegnen, der wird unbändige Lust bekommen, genau das auszuleben und sich damit der Welt zum Geschenk zu machen ...und das ist dann ein wahrhaft erfüllter und zufriedener und glücklicher Mensch. Einem solchen Menschen macht die Medienwelt oder der Massenzwang auch kein X für ein U vor! Ein solcher Mensch ruht in sich und braucht die Anerkennung im Außen nicht mehr, denn er hat etwas Besseres, etwas, was ihm auch dann Kraft gibt, wenn er gerade scheitert oder verletzt wird oder einmal nicht weiter weiß. Denn auch das Scheitern gehört nach wie vor zum Menschsein dazu und ist für Entwicklung unerlässlich! Also hören wir auf, so zu tun, als ob es darum ginge, den Menschen „schmerzunempfindlich“ machen zu müssen. Schlimm genug, dass wir diesen Blendungen immer wieder aufs Neue erliegen. Man muss sich ja deshalb nicht gleich darunter begraben lassen!

Ich möchte hier keineswegs falsch verstanden werden! Ich bin selbst ein Mensch, der schöne Dinge liebt, Ästhetik auf jeder Ebene zu schätzen weiß und früh gelernt hat, für das, was man anstrebt, auch sein ganzes Engagement zu leisten. Doch können wir in unserer Gesellschaft feststellen, dass das Kaufen beispielsweise nicht mehr mit Herz gemacht wird, sondern von fiebriger Suche und Ersatzkompensation geleitet wird! Es geht dem Erwerb kaum noch das Träumen, Wünschen und darauf Hinarbeiten voraus, sondern immer öfter die Suche nach dem schnellsten Weg dahin. Und kaum hat man, was man angeblich so unbedingt wollte, ist das Erworbene rasch uninteressant und man jagt dem Nächsten hinterher. Mir geht schon die Puste davon aus, wenn ich nur darüber schreibe! Wie muss das erst sein, wenn man das lebt?

Herzenswünsche in sich wahrzunehmen und dann Schritt für Schritt das zu tun, was für die Erfüllung dieser sinnvoll ist, hätte zwar eine unglaublich wichtige Qualität fürs eigene Leben zu bieten, ist aber offenbar nicht mehr „in“.

Für ein lebenswichtiges Entwicklungsquadrat\* halte ich deshalb das Folgende:  
Man sieht anhand dieses Werte- und Entwicklungsquadrates sehr eindrücklich, von wo nach wohin der Mensch sich entwickeln sollte und wo die ausgewogene Mitte liegt, um die man je nach Bedarf einer Situation hin und her pendeln kann.

Wer sich selbst liebt, der kann sich auch hingeben,  
ohne Gefahr zu laufen, sich selbst aufzugeben!

Ein Mensch, der beispielsweise in seiner ICH-Arbeit mit zu viel Ego-Liebe in sich konfrontiert wird, tut gut daran, sich in Hingabe zu üben. Und ein Klient, der sich mangels Selbstwert in ungesunder und manchmal sogar lebensbedrohender Selbstaufgabe wiederfindet, der hat ganz klar Selbst-Liebe zu entwickeln.

Beispiel:

Ein Mann kam zu mir und war fest davon überzeugt, seine Ehe zwar retten zu wollen, weil er seine Frau ja liebe, aber es müsse auch bei seiner Frau etwas getan werden, weil nur an ihm allein könne es ja nicht liegen! Systemisch effizient gearbeitet, hatte sich rasch gezeigt, dass er zwischen seinen Eltern stand und immer noch Schiedsrichter spielte (Die Eltern waren zwar schon tot und hatten ihn bereits zu Lebzeiten weiß Gott nicht nötig, um zwischen ihnen Ordnung zu schaffen, aber das interessiert das aufgeblähte Ego eines anmaßenden Kindes freilich wenig!). Zudem hatte er lange Zeit im Zölibat einer katholischen Gemeinschaft gelebt und als er heiraten wollte, war er ausgetreten. Man könnte sagen, alle bislang aufgeschobenen und gut verbannten Eigenthemen prallten nun auf ihn ein! Für ihn – in Form seiner Frau! Für einen Außenstehenden allerdings ganz klar sichtbar durch ihn selbst! Je länger er seinen aufgeblasenen Status zwischen den Eltern beibehielt, desto weniger war er als wahrer und lebbarer Mann an der Seite seiner Frau vorzufinden! Und welche Frau sollte da nicht traurig, vorwurfsvoll, verzweifelt, überlastet und schließlich wütend werden? Denn dieses „Fehlen“ machte sich im Alltag auf unzählige Weisen schmerzlich bemerkbar! Vorhanden war dieser Mann selbstredend auch nicht in der Weise, wie er sich in seinem Selbstbild sah, sondern in genau derselben

überheblichen, richtenden, unantastbaren und herzlosen Art, wie er auch zwischen seinen Eltern stand und danach wie in seiner Position in dem patriarchalen System „Kirche“, wo er ebenfalls unangetastet und unangezweifelt versteinern konnte. Hat das reale Leben diesen versteinernenden Fassaden gekratzt, schlug er seine Frau und war auch nach der Meinung, dass das in Ordnung sei!

Menschen landen meist in der Ego-Liebe, weil sie sich in ihrem Herkunftssystem (und folglich auch in ihrem ICH-System) in ihrer Anmaßung über jemanden oder etwas gestellt haben und dort eine vom Ego gerechtfertigte Aufgabe übernehmen. Solche Aufgaben klingen beim ersten schnellen Hinhören oft ziemlich heroisch oder wenigstens gut gemeint: „Ich kümmere mich wenigstens um meinen Vater, sonst macht das ja keiner!“ oder beispielsweise: „Meine Mutter ist von ihrer Mutter enterbt worden, das war nicht fair und das belastet uns natürlich!“ Das klingt auf Anhieb wie Mitgefühl, ist in Wahrheit aber schnöde Einmischung und Anmaßung.

Nimmt ein Mensch eine voll und ganz demütige innere Haltung an, dann ist es ihm unmöglich, Ego-Liebe zu leben. Ein demütiger Mensch achtet, was ist, und jeden an seinem angestammten Platz im Leben. Er richtet nicht und er maßt sich nicht an, etwas für andere tragen, geradebiegen oder ausgleichen zu müssen. Kurz, er kümmert sich um sein eigenes Leben und ist von dort aus seinem Umfeld nützlich und in angemessener und achtsamer Weise hilfreich. Er ist sich dessen bewusst, dass er von den Früheren empfangen hat, was er sich selber nie geben hätte können, nämlich das Leben. Und ein solcher Mensch betreibt keinen Schicksalsdiebstahl.

Die Ego-Liebe ist getragen von Anmaßung in all ihren zerstörerischen Facetten (Selbstzweifel, Neid, Missgunst, Rache, Antreiberprogramme, Armutsdenken, uvm.).

Es ist Ego-Liebe die einem Menschen oft weismachen möchte, dass es sich nicht gehört, wenn ein Mensch seine wahre Kraft, Stärke und Schönheit in vollem Umfang auslebt und seiner Umwelt zumutet. So dumm sind in der gesamten Schöpfung nur wir Menschen.

„Eine Rose würde nie auf die Idee kommen, wie ein Gänseblümchen zu blühen, nur damit der Efeu keine Komplexe bekommt!“

Die Selbstliebe dagegen ist durchdrungen von Demut (nicht zu verwechseln mit „Unterwürfigkeit“).

Demut kennt ihre wahre Größe und übernimmt die Verantwortung für das eigene Tun und Handeln ohne jedwede Ausrede und Weichspülung! Demut weiß um die eigene Fehlbarkeit und um die Notwendigkeit des eigenen Wachsens. Und wie will der Mensch wachsen, wenn er sich selber ständig für perfekt, für über den Dingen stehend, für allwissend und alles dürfend hält?

Die Selbstliebe drängt nach voller Entfaltung all ihrer Potentiale.



Das Ego liebt nur sich selbst, nicht einmal den Menschen, dem es innewohnt und agiert ähnlich wie eine Krebszelle. Aber wer hat die Verantwortung darüber, wie groß und mächtig das Ego werden darf? Doch wohl nur der Mensch selber! Das Ego also zu entthronen und zu entmachten ist ein wesentlicher Teil der ICH-Arbeit, um die Selbstliebe endlich entfalten zu können.

Sich selbst zu lieben bedeutet, sich mit Hingabe kennen und spüren zu lernen, sich selber treu zu bleiben, sich als den Hauptzuständigen für die Erfüllung seiner Herzenswünsche zu sehen, sich fürs eigene Glück verantwortlich zu fühlen und es auch ernst zu nehmen, sich liebevoll und gesund zu ernähren (Nikotin und übermäßiger Alkohol sind, so wie andere Drogen, nichts anderes als Selbstmord auf Raten!) und aus all dem heraus die Kraft zu besitzen, sich einem anderen Menschen schenken zu können, so wie man selber ist! Denn wie sonst sollte man sich im „Wir“ und im „freien Fall“ erfahren? Ein jedes gesunde „Wir“ benötigt zwei eigenständige und klar voneinander unterschiedene „Ichs“. Sich selbst zu lieben setzt voraus, dass man sich selbst sieht und zwar mit den Augen der Liebe und Wertschätzung und nicht mit permanenter Selbstabwertung.

Doch „sich selber treu bleiben“ – wie soll das möglich sein, wenn man gar nicht weiß, wer man selber ist und was einem selber entspricht oder einen ausmacht? Diese Arbeit delegieren viele Menschen gerne an ihren Partner und wundern sich dann, wenn dieser fremdgeht! Wer wendet denn heute noch Zeit dafür auf, sich selbst kennenzulernen und sich selber zu begegnen? Zumal die Einladungen zur Ablenkung von sich viel schneller und verlockender sind, als jede gute, aber harte Arbeit an sich selbst. Bei manch einem Menschen landen Sie unversehens in der „Eso-Ecke“ und werden als „Selbstfindungs-Fuzzi“ abgestempelt. Doch mit Esoterik hat das nichts zu tun. Vielmehr liegt genau hier die wirkliche Liebe, die uns alle einzeln durchs Leben tragen kann. Anstatt immer nur gefallen zu wollen und sich so „herstellen“ zu wollen, wie man meint, dass es gerade en vogue ist (das Frauen- und Männer-Idealbild wechselt ja doch von Epoche zu Epoche), sollten wir doch eher erkennen wollen, was uns ausmacht! Mindestens so verliebt in sich sollte man sein, und das ist dann Unwiderstehlichkeit auf eine ganz andere Art. In dieser Präsenz ist man erstaunlich unabhängig und frei, vielleicht nicht mehr bei denselben Menschen-Typen beliebt, aber garantiert geachtet und respektiert von jenen, die echte Persönlichkeiten schätzen.

Man sollte sich auch genug lieben, um seiner eigenen Entwicklung auf den Fersen zu bleiben und diese zuzulassen, wann immer das Leben uns dazu einlädt (meist in Form von Konflikten, Krankheiten, Problemen, Kündigungen, Krisen etc.). Die Liebe geht den Weg der Wahrheit und der Würde. Auch ist es wichtig, die eigene Entwicklung mit all ihren Folgen und Entscheidungen anderen nahestehenden Menschen zuzumuten – denn das hilft auch den anderen am ehesten für ihre eigene Entwicklung. Sich einem Menschen zu ersparen, ist Betrug am eigenen Leben und an dem des anderen auch!

Beispiel:

Wenn ein Sohn nicht in sein eigenes Leben geht mit all dem, was dazu gehört (daheim ausziehen, eine eigene Partnerin finden, seinen Beruf finden und vielleicht eigene Kinder

bekommen, usw.), weil er meint, er könne diesen Trennungsschmerz seiner Mutter nicht zumuten, dann ist das gegen das Leben und seinen natürlichen Verlauf! Er nimmt der Mutter damit das Wachstum, dass sie loszulassen lernt, dass sie zurück in ihr eigenes Leben und die damit verbundene Verantwortung gehen kann und dass sie sich auf ihren eigenen Lebenssinn zurückbesinnt und ihm weiter folgt. Gleichzeitig bringt er sich um das Wachstum selbstständig im eigenen Leben zu wirken und zu gestalten, die eigenen Erfahrungen und Erfolge zu erleben, auf sich selber stolz zu sein, seine eigene Paarbeziehung zu erleben und selber die Elternposition zu genießen um schließlich auch all das weiter zu erfahren und zu lernen, was jetzt bei seiner Mutter an der Reihe wäre!

Man sollte sich so sehr lieben, dass man einem anderen Menschen nichts antut, was gegen das eigene oder das andere Leben ist. Denn die Schuld am anderen ist immer auch die Schuld an einem selbst.

Gleichzeitig sollte man sich an der großen Liebe, die uns das Leben entgegenbringt, ein Beispiel nehmen und Gnade jeder Einsicht walten lassen. Will heißen, wenn ich einen Fehler eingesehen habe, aber merke, so richtig gutzumachen ist da nichts mehr (weil Worte wie Schläge oder noch Schlimmeres nun einmal verletzt haben und nicht wieder rücknehmbar sind), dann sollte man die eigene Einsicht wenigstens nicht dazu missbrauchen, um aus ihr ein jämmerliches „Ich kann's ja eh nicht mehr ändern, also kann ich auch genauso gut damit weitermachen“ oder ein ewiges „Das verzeih ich mir nie“ daraus zu machen. Denn das würde bedeuten, dass man aus der Lektion, die mit der ehrlichen Einsicht einhergeht, nichts Gutes mehr macht – wozu war dann der Fehler von Nutzen? Wenn man schon etwas Schlimmes gemacht hat, dann sollte man hinterher diese Erkenntnis auch in den Dienst des Guten stellen, denn das ist der Ausgleich auf einer ganz tiefen und wichtigen Ebene! Natürlich macht das nichts, was vorher passiert ist, ungeschehen, aber zumindest geht etwas Sinnvolles aus dem Schlimmen hervor und es kann etwas Neues und Gutes daraus erwachsen! Das ist eben die Gnade des Lebens. Es ist an der Entwicklung jeder einzelnen Seele interessiert und nicht an der moralischen oder ethischen Hinrichtung, wie das oft bei uns Menschen der Fall ist!