

# Beziehungen als Wachstumsraum

Authentische Beziehungen mit Tiefgang leben

Bearbeitet von  
Monika Mahr

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 132 S. Paperback  
ISBN 978 3 95902 049 7  
Format (B x L): 13 x 20 cm  
Gewicht: 178 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.





Monika Mahr

# **Beziehungen als Wachstumsraum**

**Authentische Beziehungen  
mit Tiefgang leben**

Monika Mahr, »Beziehungen als Wachstumsraum.  
Authentische Beziehungen mit Tiefgang leben«  
© 2015 der vorliegenden Ausgabe: Edition Octopus  
Die Edition Octopus erscheint in der  
Verlagshaus Monsenstein und Vannerdat OHG Münster  
[www.edition-octopus.de](http://www.edition-octopus.de)  
© 2015 Monika Mahr  
Alle Rechte vorbehalten  
Satz: Monika Mahr  
Umschlag: Monika Mahr  
Illustrationen: Monika Mahr  
Druck und Bindung: Monsenstein und Vannerdat

ISBN 978-3-95902-049-7

# Inhalt

Vorwort.....	8
<b>I. Gefühle verstehen.....</b>	<b>11</b>
Einführung .....	11
Liebe in zwischenmenschlichen Beziehungen .....	12
Die sieben Grundängste .....	15
Häufige Ängste in Beziehungen .....	17
Angst vor Ablehnung .....	17
Angst vor Selbstoffenbarung .....	18
Angst vor dem Verletzt-Werden.....	19
Angst vor Verlust .....	20
Angst vor dem Gefangen-Sein .....	22
Angst vor Missbrauch .....	23
Angst vor Überlastung.....	25
Angst vor Enttäuschung.....	26
Angst vor Identitätsverlust .....	28
Wie Gefühlsabwehr negative Energie erzeugt.....	29
Wie Projektion authentische Begegnung verhindert .....	34
<b>II. Muster und Verstrickungen auflösen.....</b>	<b>44</b>
Die Selbstbestätigungs-Falle.....	44
Die Fürsorge-Falle.....	48
Mangelnde Wertschätzung.....	52

Rollenspiele und Dramen.....	56
Kraftverlust .....	59
Warum sich traumatische Erfahrungen wiederholen .....	63
Schuldgefühle und Selbstzweifel.....	67
Das verhängnisvolle Abhängigkeitsdenken .....	73
Mentale Fehlhaltungen .....	76
Perfektionismus und ungesunde Ideale.....	78
Unlogische Ansprüche .....	79
Überzogene Erwartungen.....	80
Unangebrachte Bewertungen und Schubladendenken .....	80
Ideologien.....	81
Der Kampf ums Weltbild.....	83
Muster in der Kommunikation.....	88
Einsilbigkeit und Unerreichbarkeit .....	89
Hin- und Her-Springen, Wortklauberei und Wortspalterei .....	90
Unverständnis vortäuschen.....	90
Angriff als Verschleierungstaktik.....	91
Gekränktheit vortäuschen.....	91
Vereinnahmende Kommunikation .....	91
Erniedrigende Kommunikation .....	92
Energieraubende Gesprächsführung.....	92
Sensibilität und Abgrenzung.....	94

### III. Grundlagen glücklicher Beziehungen... 99

Sich selbst spüren .....	99
Respekt und Gleichwertigkeit.....	102
Ehrlichkeit und Vertrauen.....	105

Beziehungen als Wachstumsraum.....	107
Heil und ganz werden und in die Kraft kommen.....	109

#### **IV. Meditationen und heilsame Übungen..** 112

Wohlbefinden im Inneren spüren .....	112
Ausstieg aus Rollenspielen .....	114
Das Selbstgefühl erweitern .....	117
Individuelles Mantra.....	119
Wiederkehrende angstauslösende Situationen entschärfen..	120
Emotionale Selbstsabotage auflösen .....	124

## Vorwort

Unsere Gefühle hängen mit der Qualität der Beziehungen zusammen, die wir zu anderen Menschen pflegen. Um Klarheit in unser Gefühlsleben zu bringen und Selbstvertrauen, Liebe und Frieden zu erlangen, müssen wir Klarheit in unsere Beziehungen bringen. Ich glaube, Beziehungen sind ein Wachstumsraum für die Entwicklung der eigenen Identität. Deshalb sind sie einerseits beglückend, andererseits auch so oft schwierig und kompliziert. In Beziehungen kann wahre Liebe erfahren werden, es können aber auch krankmachende zerstörerische Muster auftreten.

Ich konnte unliebsame Gefühle noch nie so einfach verdrängen, wie man es üblicherweise in unserer Zeit tut. So bin ich genötigt, meine Gefühle und ihre Entstehungsbedingungen tiefgreifend zu erforschen. In diesem Buch finden Sie Erklärungen zu einer Vielzahl von Ängsten, Verhaltensmustern und Kommunikationsmustern, die unsere Beziehungen oft belasten – und konkrete anwendbare Hilfen, um diese aufzulösen.

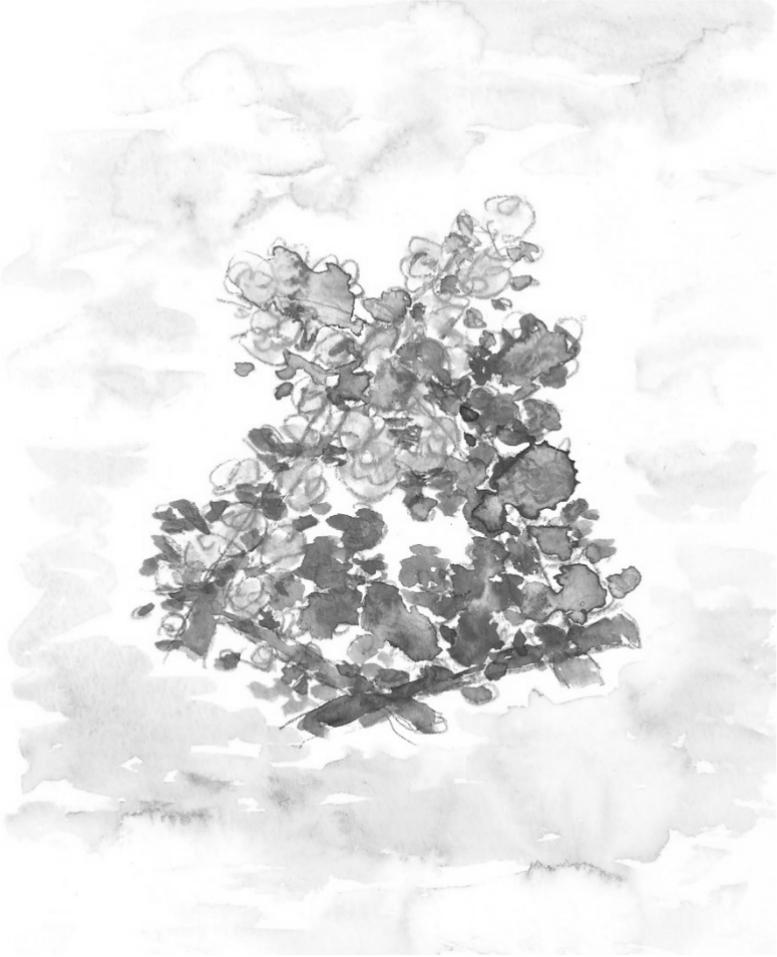
Obwohl ich im Klima wissenschaftlicher Rationalität aufgewachsen bin, habe ich die Meditation und das freie inspirierte Schreiben als Weg der Erkenntnisgewinnung entdeckt. Die Texte in diesem Buch kommen sozusagen aus einer überpersönlichen Bewusstseinssebene, deshalb das „Du“ als Anrede. Ich glaube, dass man auf diese Weise höhere Einsichten erhält, aber als Mensch wird man diese nie ganz „objektiv“ wiedergeben können. Nutzen Sie diese Texte also als Anregung, aber betrachten Sie sie nicht als letztgültige Wahrheiten, und machen Sie sich selbstverständlich Ihre eigenen Gedanken zu den Themen.

Beginnen Sie mit dem Lesen, wo Sie gerade möchten, denn die Texte sind nicht linear aufeinander aufgebaut – sie ergänzen sich aber gegenseitig. Im letzten Kapitel befinden sich Meditationen und Übungen, so dass Sie direkt mit Glaubensvorstellungen und

Rollenmustern arbeiten können und emotionale Blockaden auflösen können.

Ich freue mich, wenn dieses Buch Ihnen hilft, Ihre Gefühle zu verstehen und mehr Harmonie und Klarheit in Ihre Beziehungen zu bringen.

Monika Mahr, im Februar 2015



# I. Gefühle verstehen

## Einführung

Gefühle entstehen, wenn bestimmte Energien in einem menschlichen Körper erfahren werden. Gefühle sind ein körperlich-psychisches Geschehen, das Selbsterfahrung und neue Erkenntnisse ermöglicht. Echte Gefühle werden spontan erlebt und nicht durch Willenskraft hervorgebracht. Unterdrückte Gefühle setzen sich im Energiekörper fest und bewirken langfristig Blockaden, die Psyche und Körper beeinträchtigen. Wenn Gefühle voll zugelassen werden, werden sie primär psychisch erlebt. Wenn die Psyche ein Gefühl im Augenblick nicht zulässt, entsteht meist ein „Körpergefühl“, also eine psychosomatische Reaktion: Angst kann dann beispielsweise als Herzklopfen oder als Schwindelgefühl erlebt werden, Wut als Muskelverspannung. Diese Reaktionen erweisen sich allerdings als belastender als die vorwiegend psychische Gefühlserfahrung.

Gefühle werden durch Erinnerungen und mentale Prozesse mit hervorgebracht. Sie entstehen dennoch nicht unabhängig von der Umwelt, denn Gefühle sind Energie-Erfahrungen, die nur in Resonanz mit der Umwelt gemacht werden können. Menschen beeinflussen einander also durch ihre Gefühlsenergien und stecken sich gegenseitig an. Das Zusammensein mit einem wütenden Menschen etwa macht oft eigene bisher verborgene Wut plötzlich spürbar. Das Zusammensein mit einem liebevoll und harmonisch gestimmten Menschen fördert eine fröhliche und optimistische Stimmung.

Wenn „negative“ Gefühle spontan erlebt werden, schadet das niemandem. Im Gegenteil – das reine intensive Fühlen ist ein transformativer Prozess, der am Ende eine höhere Energie verfügbar macht. Wenn man emotionale Energien hingegen manipulativ einsetzt, sie also mit einer bestimmten Absicht verknüpft und anderen sendet, wirken sie sich destruktiv aus.

Liebe und Freude jedoch sind keine emotionalen Energien der Psyche, sondern seelische Grundenergien beziehungsweise Grundzustände des Seins. Wer diese Zustände in sich selbst herstellt und sie dadurch mit anderen teilt, wirkt heilsam auf sein Umfeld ein. Liebe kann aber nicht durch Willenskraft hervorgebracht werden, sondern nur erfahren werden – durch Offenheit und wahrhaftiges Präsent-Sein. Liebe kann also gefühlt werden, ist aber an sich mehr als ein Gefühl. Sie ist ein universaler Zustand, der mit allen Wesen des Universums geteilt werden kann. Eine Blumenwiese etwa kann Gefühle von Liebe und Freude vermitteln, und Tiere können liebevolle Begleiter sein, die Fröhlichkeit und Unbekümmertheit schenken. In der Meditation kann die liebevolle Verbundenheit mit höheren Welten erlebt werden. Ein Mensch ist also niemals wirklich isoliert von der Liebe, und er befindet sich immer energetisch im Austausch mit der Welt.

### Liebe in zwischenmenschlichen Beziehungen

Es ist eine allgemein verbreitete Haltung, Liebe in Beziehungen zu anderen Menschen zu suchen. Natürlich kann Liebe mit anderen geteilt und dadurch in beglückender Weise erfahren werden, aber sie kann nicht bei anderen gefunden werden. Liebe wird immer nur im eigenen Inneren gefunden.

Liebe ist ein innerer Zustand des „Fließen-Lassens“ von lebendiger, ursprünglicher Energie. Man muss diesen Fluss nicht durch Anstrengung herstellen, sondern kann ihn nur durch Loslassen ermöglichen. Er entsteht ganz von selbst im Energiekörper, sobald man einen Zustand der Entspannung und Gelöstheit erreicht und diesen eine Weile aufrechterhält. Es ist also ein Zustand der Bejahung und Akzeptanz – ein Zustand, in dem man sich selbst und die Welt einfach akzeptiert.

Akzeptanz bedeutet nicht Gleichgültigkeit, sondern kann auch ein Engagement für Veränderung beinhalten. Dieses Engagement

entspringt dann aber nicht der Ablehnung dessen, was ist, sondern der Liebe. Solange Ablehnung gegen bestimmte Teile oder Charakterzüge im eigenen Selbst oder in anderen Menschen besteht, befindet man sich noch nicht im Zustand der Liebe.

Liebe ist also ein Zustand der Akzeptanz und Entspannung und kann ein Engagement für aufbauende Aktivitäten beinhalten.

Liebe ist zudem die grundlegende Energie, aus der alles im Universum hervorgeht.

Je liebevoller man sich selbst begegnen kann, umso größer wird der liebevolle Energiefluss im eigenen Inneren, und umso mehr Liebe kann man auch anderen Menschen anbieten. Andere Menschen können dir also nichts geben, was du dir nicht auch selbst geben kannst. Es kann zwar sein, dass du durch einen heilsamen Kontakt mit einem liebevollen Menschen auf ein höheres Energieniveau angehoben wirst und dann plötzlich mehr Liebe erfahren kannst. Doch die Bereitschaft für eine solche Energieerhöhung war bereits zuvor in deinem eigenen Inneren vorhanden. Das Leben ist ein seelischer Entwicklungsprozess, der letztlich zu immer größerer Liebe hinführt, wenn auch oft auf Umwegen. Es kann aber auch auf direktem Weg durch heilsames Zusammenwirken zwischen Menschen geschehen oder durch Meditation.

Die Beziehung zwischen zwei Menschen kann nicht besser sein als die Beziehung, die beide jeweils zu sich selbst pflegen. Im Kontakt miteinander können beide lernen, sich selbst umfassender wahrzunehmen und mehr zu lieben, und dann erhöht sich auch der Fluss der Liebe, die sie miteinander teilen. Das erfordert allerdings aktive Mitarbeit auf beiden Seiten. Du kannst deshalb einen anderen Menschen nicht dazu bringen, dich „zurückzulieben“ und deine Liebe zu erwidern, indem du ihm ganz viel Liebe zukommen lässt. Er wird schlichtweg nur so viel Liebe von dir aufnehmen, wie es gerade seinem eigenen Energieniveau entspricht. Die Grenzen, in denen er sich selbst zu lieben fähig ist, sind auch die Grenzen dessen, was er dir an Liebe anbieten kann.

Somit ist es logisch, dass meistens diejenigen Menschen in Partnerschaften und anderen intensiven Beziehungen zueinander finden, die sich auf einem vergleichbaren Niveau der Selbstliebe befinden. Sie fühlen sich miteinander wohl und können sich gegenseitig anregen, ohne dass einer sich vom Energieniveau des anderen überfordert fühlt. Jeder hat in einem anderen Bereich mehr Selbstliebe entwickelt und gibt in diesem Bereich dem Partner „Entwicklungshilfe“.

Entscheidend für Zufriedenheit in Beziehungen ist die Erkenntnis, dass niemand vom anderen etwas „braucht“, was er nicht in sich selbst finden könnte. Der Partner kann kein Ausgleich für eigene Schwächen sein, sondern ein Wachstumshelfer in diesen Bereichen. Wer im Partner einen Ausgleich für ein energetisches „Loch“ im eigenen Inneren sucht, wird dieses Loch nie füllen können. Wer sich hingegen vom Anderen anregen lässt, der eigenen inneren Ganzheit näher zu kommen, wird bald selbst wieder über diese Energie verfügen, die vorher zu fehlen schien. So wird er stärker und unabhängiger. Intensive Beziehungen, in denen echte Liebe fließt, machen beider Partner stärker und freier.

Die Außenwelt kann als ein Spiegel der Innenwelt betrachtet werden, denn das Resonanzprinzip bringt immer Menschen miteinander in Kontakt, die energetisch eine Entsprechung haben. Wenn man also unangenehme Verhaltensweisen bei nahestehenden Menschen erlebt, kann man nach der Entsprechung (nicht der Ursache!) im eigenen Inneren suchen. Vielleicht repräsentiert dieses Verhalten einen inneren Anteil, den man bei sich selbst nicht sieht, den man jedoch in anderen Situationen auch oft auslebt. Vielleicht repräsentiert es aber auch einen inneren Anteil, den man bei sich selbst unterdrückt hat und deshalb überhaupt nicht mehr ausleben kann.

In beiden Fällen hilft es, ein tieferes Verständnis für das unangenehme Verhalten zu gewinnen. Dann lässt sich auch erkennen, wie sozusagen die gesunde Variante dieses Verhaltens aussehen könnte. Eine niedrige Verhaltensweise ist nur deshalb da, weil eine höhere noch nicht verfügbar ist. Menschliches Verhalten pendelt immer zwischen

Gegensätzen, die sich langsam auf eine höhere Ebene zubewegen, wo sie einander näher kommen. Auf der Ebene der wahren Harmonie sind die Gegensätze eins, beziehungsweise sie sind zwei Seiten einer Qualität, wie es das Yin-Yang-Symbol anschaulich darstellt.

Wer beispielsweise dazu neigt, in Beziehungen seine Aggressionen zu unterdrücken, wird tendenziell Menschen anziehen, die ihre Aggressionen auf eine grenzverletzende Weise zum Ausdruck bringen. Dann ist es hilfreich, nach konstruktiven Ausdrucksmöglichkeiten für Wut zu suchen und neue Formen der Abgrenzung und Selbstbehauptung zu erlernen.

Wer etwa dazu neigt, übermäßig korrekt und „durchorganisiert“ zu sein, zieht vielleicht Menschen an, die ihn durch Nachlässigkeit und Unpünktlichkeit nerven. Dann hilft es, die eigene verdrängte Lust auf Freiräume und unverplante Zeit wiederzuentdecken und so in ein besseres inneres Gleichgewicht zu kommen. Je näher man der inneren Ganzheit kommt, umso einfacher wird es, erfreuliche liebevolle Beziehungen zu gestalten.

## Die sieben Grundängste

Alle spezifisch menschlichen Ängste lassen sich auf sieben Grundängste zurückführen. Diese Grundängste beschreiben die menschliche Suche nach der eigenen Identität. Sie sind also die Triebkräfte der inneren Entwicklung und individuellen Entfaltung – auch wenn sie als sehr bedrohlich und oft einschränkend erlebt werden.

Grundängste rufen zur Bewusstwerdung auf. Sie können abgebaut werden in dem Ausmaß, in dem die Bewusstheit für das eigene seelische Sein wächst, das schöpferische Prinzip, das im Menschen wirkt. Menschen fühlen sich irrtümlicherweise davon oft abgetrennt und fühlen sich machtlos und ungenügend. Diese Gefühle wiederum sind der Ausgangspunkt für die Erforschung der wahren eigenen Möglichkeiten. Wenn man die Angst annimmt und sich zur tieferen

Erforschung des eigenen Seins durchringt, verwandelt sich die Angst in Vertrauen und neue Selbstgewissheit.

Die Themen der sieben Grundängste lassen sich folgendermaßen grob umschreiben:

Die Angst vor Haltlosigkeit bewirkt die Suche nach Halt und Verbundenheit. Die Angst vor Wertlosigkeit treibt zur Suche nach Wert und Wahrheit an. Die Angst vor Überforderung bewirkt das Streben nach Vertrauen und nach der Kraft, Vorstellungen umzusetzen. Die Angst vor Unzulänglichkeit lässt den Menschen nach Kompetenz und umfassender Liebe streben. Die Angst vor Kontrollverlust ruft dazu auf, Selbstbestimmung und Freude anzustreben. Die Angst vor Sinnlosigkeit erzeugt eine Suche nach Sinn und Erfüllung. Die Angst vor Integritätsverlust ruft ein Streben nach innerer Integrität hervor und nach dem Gefühl, einzigartig und zugleich Teil des Ganzen zu sein.

Grundängste fördern also dazu heraus, sich selbst und auch die Welt zu entdecken. Die Auseinandersetzung mit ihnen führt dazu, dass man immer wieder ein neues Selbstbild und ebenso ein neues Weltbild erlangt.

Vermeidet man jedoch die bewusste Auseinandersetzung mit ihnen, verfällt man in ein starres Selbstbild und ein ebenso starres Weltbild, und das erzeugt Leid. Die meisten Menschen tendieren dazu, Angst lieber zu unterdrücken als sie zuzulassen und anzuschauen. Also beschäftigen sie sich nicht bewusst mit den Themen ihrer Grundängste (für jeden Menschen sind zwei besonders relevant), sondern eignen sich starre Ideologien an. Ideologien versprechen einfache Lösungen. Doch diese Lösungen gehen nicht auf, sondern führen nur immer tiefer in die Angstspirale. Sie erzeugen verhängnisvolle Illusionen, Anhaftungen und destruktive Verhaltensweisen. Daraus entstehen allerlei Gefühlsverwirrungen und Verstrickungen, die zu erhellen und aufzulösen Anliegen dieses Buches ist.

Die Ängste, die häufig in zwischenmenschlichen Beziehungen auftreten, haben letztlich alle mit der Entwicklung des Identitätsgefühls zu tun. Auch wenn die dahinter stehenden Grundängste oft nicht

erkennbar sind, sind sie die Ursache dafür, dass Ängste im Bereich der Beziehungen oft als so irrational bedrohlich erlebt werden.

## Häufige Ängste in Beziehungen

### **Angst vor Ablehnung**

Die Angst vor Ablehnung ist die Angst, nicht geliebt zu werden so wie man wirklich ist. Sie ruft oft ein schmerzliches Gefühl hervor, sich anpassen oder irgendwie verstellen zu müssen, um von anderen akzeptiert zu werden und Teil der menschlichen Gesellschaft sein zu können. Manche Menschen fürchten sich also vor ihrer wahren Identität und glauben, diese könnte irgendwann Anlass zu ihrem Ausschluss aus der Gemeinschaft geben.

Also ziehen sie es vielleicht vor, ihre wahre Identität selbst nicht zu kennen und sie nicht zu ergründen, sondern sich lieber eine Identität „zuzulegen“, die allgemein akzeptiert wird. Doch wer sich selbst nicht kennt, kann sich nicht gegen das abgrenzen, was ihm nicht gut tut und kann auch nicht mehr erkennen, welche Menschen und Gemeinschaften ihn fördern und welche nicht. Er möchte am liebsten von allen akzeptiert und gemocht werden, doch das ist unmöglich. Da er die passenden Umfeldler nicht ausfindig machen kann, fühlt er sich zunehmend verunsichert und entfremdet. Dann erscheint jede Erfahrung der Ablehnung oder Zurückweisung durch einen anderen Menschen wie eine existenzielle Bedrohung. Wer sich von der Zustimmung und Akzeptanz anderer abhängig macht, hat keinen inneren Halt und keine Sicherheit mehr.

Dieser leidvolle Zustand wiederum kann ihn zu einer inneren Umkehr veranlassen und ihn motivieren, endlich herauszufinden, wer er wirklich ist und wo er hingehört. Dafür benötigt er den Mut, seine innere Wahrheit zunächst einmal zu spüren und dann auch kundzutun. Oft haben sich durch die „Harmoniesucht“ innere Konflikte angesammelt, und wer dann beginnt, seine Psyche zu erkunden, glaubt

zunächst, er sei ein einziges Pulverfass. Die Konflikte lassen sich auflösen, wenn die Ursachen erkannt werden. Selbstachtung und Selbstliebe nehmen so eine ganz neue Qualität an. Wer gelernt hat, sich selbst zu lieben, kann immer entspannter mit der Lieblosigkeit anderer umgehen. Er lässt sich nicht mehr davon angreifen und aus dem Gleichgewicht bringen, da er einen liebevollen inneren Zustand aufrechterhalten kann, auch wenn sein Gegenüber nicht mitschwingt.

Wenn du unter Angst vor dem Abgelehnt-Werden leidest, achte darauf, in Gesprächen mit anderen voll präsent zu sein. Begib dich in deinen Körper und ganz besonders in dein Herz, und kommuniziere aus dem Herzen heraus. Dann kannst du liebevoll die Wahrheit sagen, was die Angst auflöst. Durch Authentizität stellst du eine echte Verbindung zum Gesprächspartner her und kannst die Erfahrung von lebendiger Liebe und gegenseitiger Annahme machen. In diesem Zustand bist du nicht mehr auf die Zustimmung des anderen angewiesen, denn du nimmst dich selbst und den anderen grundsätzlich an, auch wenn eure Interessen und Meinungen gerade nicht übereinstimmen. So kannst du auch selbstverständlich deiner eigenen Wahrheit folgen und fühlst dich nicht mehr gedrängt, Dinge zu tun, die du nicht willst.

### **Angst vor Selbstoffenbarung**

Die Angst vor Ablehnung bedingt oft auch die Angst vor Selbstoffenbarung. Diese Angst hindert einen Menschen auch dann, wenn er sich wohl fühlt und unter geliebten Menschen weiß, am freien Ausdruck seines Innenlebens. Da sich dieser Mensch insgeheim vor sich selbst fürchtet, fühlt er sich nie sicher. Er weiß ja nicht, welche „Dämonen“ in seinem Inneren verborgen sein könnten und was diese alles anrichten würden, würde er sie herauslassen. Auch hier sind unverarbeitete Konflikte die Ursache. Wer sich selbst nicht offenbaren kann, präsentiert anderen stets ein reduziertes Selbst, vielleicht auch ein falsches Selbst. Er hat Angst vor Nähe und Intimität, da intime Situationen dazu herausfordern, das wahre Selbst zu zeigen.

Um die Angst vor Selbstoffenbarung und Nähe abzubauen, strebe im Umgang mit anderen und mit dir selbst Wahrhaftigkeit an. Erforsche, wie, wo und wann du versuchst, auf eine bestimmte Weise zu erscheinen oder anderen etwas vorzuspielen. Frage dich immer wieder, ob es wirklich etwas gibt, was du verbergen müsstest, und was das eigentlich ist. Erkenne den Druck, den du auf dich selbst ausübst, wenn du in intimen Situationen eine bestimmte Erscheinung aufrechterhalten willst. Dieser Druck geht nur von deiner eigenen Psyche aus. Wenn du ihn loslässt, kannst du Wohlbefinden und Harmonie erleben! Meditiere über dein wahres Selbst und mach dir bewusst, dass es viel größer, schöner und erhabener ist als alles, was deine Psyche sich ausdenken oder wünschen könnte. In der Meditation findest du eine höhere Perspektive, die dir erlaubt, gegensätzliche innere Anteile zu integrieren und Harmonie in deiner Psyche herzustellen. Wenn du auf diese Weise dir selbst immer näher kommst, kannst du deine seelischen Qualitäten auch intensiver mit anderen Menschen teilen.

### **Angst vor dem Verletzt-Werden**

Die Angst vor Selbstoffenbarung hängt oft auch mit der Angst vor dem Verletzt-Werden zusammen. Diese beruht auf der Vorstellung, dass nicht nur die Psyche, sondern auch die seelische Identität verletzt werden könne. Die seelische Identität ist ja etwas Transzendentes, was im Laufe des Lebens mehr und mehr entdeckt wird, und was von der Psyche unterschieden werden muss. Die Seele kann nicht verletzt werden oder erkranken, denn sie ist immer vollkommen, wird aber im irdischen Leben begrenzt wahrgenommen. Die Ereignisse und Erlebnisse im Leben dienen dazu, die Seele zu entdecken und immer besser kennenzulernen.

Wenn die Seele voll im Bewusstsein präsent ist, gibt es kein Erlebnis mehr, das die Psyche angreifen könnte. Um ein Empfinden der Unversehrtheit und des Geschützt-Seins zu erlangen, ist es nötig, alte psychische Verletzungen zu verarbeiten. Das macht die Energie der Seele mehr und mehr verfügbar und bringt Psyche und Seele miteinander in Einklang. Echter Schutz entsteht also durch diesen

Einklang, durch diese Anbindung an die schöpferische Kraft. Falscher Schutz hingegen ermöglicht keine Auflösung alter Verletzungen, kein inneres Wachstum und kein Gefühl von Sicherheit. Wenn Menschen sich hinter einer Mauer verschanzen oder in ein Rollenspiel flüchten, fühlen sie sich zwar subjektiv weniger angreifbar. Doch dadurch trennen sie sich erst recht von ihrer wahren Kraft und auch ihr Wahrnehmungsvermögen wird getrübt. Unter diesen Bedingungen wird die Psyche erst recht verletzlich. Glücklicherweise sind dennoch alle psychischen Verletzungen im Nachhinein heilbar, so dass ein Zustand innerer Unversehrtheit jedem Menschen zugänglich ist, der bereit ist, seine Vergangenheit zu verarbeiten.

Wenn du Angst hast, verletzt zu werden, mach dir deine verschiedenen Abwehrmechanismen bewusst, mit denen du vermeintliche Gefahren von dir abzuschirmen versuchst. Nicht die Außenwelt ist die Gefahr, sondern dein Schirm! Er trennt dich von der Kraft deines wahren Selbst und deiner ursprünglichen Schwingung. Wenn du in der falschen Schwingung bist, ziehst du auch die negativen Schwingungen deines Umfeldes an und nimmst sie in dich auf. Dann destabilisieren sie dein Selbstwertgefühl, deinen Glauben an dich selbst und deine innere Harmonie. Schütze dich also nicht durch Abwehr und Verteidigung, sondern durch Liebe. Immer wenn du Liebe ausstrahlst, hältst du die Negativität anderer von dir fern. Dafür brauchst du Entspannung und Verbundenheit mit deinen Gefühlen. Schätze deine Gefühle – sie können dir nicht schaden, wenn du dir ihrer bewusst bist. Nur das, was aus dem Bewusstsein ausgesperrt wird, richtet Schaden an. Lass ganz bewusst die Masken und die Rollenspiele fallen, denn wenn du du selbst bist, bist du nicht peinlich, sondern vielmehr bewundernswert. Selbst wenn deine Gegner deinen Schmerz oder deine Unsicherheit wahrnehmen, kann dir das nichts anhaben, solange du selbst deine Gefühle respektierst und zu dir stehst.

### **Angst vor Verlust**

Viele Menschen haben Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren. Sie fürchten sich davor verlassen zu werden oder durch den Tod oder