



Aufrichtig mit unserer ICH-Identität sein

.... oder wer bin ich, hinter all meinen Vorstellungen von mir selbst ?

.... oder wie mutig bin ich, wenn ich mich anschau ?

Meiner Beobachtung nach tragen alle Menschen dieselben geistig-emotionalen Themen (z. B. Umgang mit Angst, Stärke, Liebe, Gerechtigkeit u.v.m.) in sich, es ist nur die Frage zu welchem Grad. Wenn ich bei mir schaue, ist es nur davon abhängig, wie genau ich schaue und ich finde alle Themen, die man sich vorstellen kann.

Wenn du dich selbst erforschen willst, ist es sehr hilfreich, die eigenen Anteile und Quellen bei diesen Themen zu hinterfragen.

Dabei ist es auch wichtig, sich nicht nur die richtigen Fragen zu stellen, sondern sich auch aufmerksam bei den Antworten zuzuhören. Und sich immer wieder zu fragen: Ist das wirklich wahr, was ich gerade denke? Und meistens spürst du sehr genau, ob du schon bei der Wahrheit angekommen bist oder noch etwas in dir ist, was die Wahrheit noch nicht wahr haben möchte.

Das ist ganz normal. Denn du hast dir zuvor ein Weltbild und ein Persönlichkeitsbild erschaffen, das man als ICH-Identität benennen könnte. Es ist die Summe all dessen, wie wir uns und die Welt sehen. Wenn wir uns diese Fragen nach dem Wahrheitsgehalt unserer Gedanken stellen, rebelliert unser ICH dagegen, weil die bisherigen „Wahrheiten“, auf die es sich stützt, untergraben werden. Es will keine Veränderung! Denn dann würde der feste Boden unter deinen Füßen zu bröckeln beginnen. Daher fürchtet sich deine ICH-Identität vor der Wahrheit. Das ist der Grund, weswegen du dich, wenn du deine eigenen Gedanken in Frage stellst, und ehrlich mit dir bist, eine bestimmte Unruhe und Unsicherheit in dir wahrnimmst. Das ist nicht tragisch, sondern eine ganz natürliche Erscheinung.

Häufig kommt es dazu, dass wir dieses Fragen nach der Wahrheit als belastend wahrnehmen, weil es unser System überfordert. In dem Fall mach dir bitte bewusst, dass dein ICH noch nicht die ganze Wahrheit ertragen kann und das ist vollkommen okay! Bleib in der Selbstliebe und fordere nur das von dir, was du auch tragen kannst!

Vielen Menschen erschrecken in dieser Selbsterforschung auch dabei, plötzlich Eigenschaften bei sich zu entdecken, die sie vorher nur bei anderen aber niemals bei sich vermutet hätten. Möglicherweise erfährst du z. B. wie neidisch, feige, oberflächlich du bist und wie viel du in deinem Leben unterdrückt oder dir zurecht geredet hast, um nur nicht in einen Konflikt mit deinem persönlichen Selbstbild zu kommen. Auch hier findet ein hartes Ringen mit deinem ICH statt. Es ist so wichtig und hilfreich dir all das, was dir Schwierigkeiten bereitet und wofür du dich schuldig fühlst, zu vergeben! Und mach dir bitte immer wieder bewusst, du entdeckst bei dir nur die Themen, die andere Menschen in ähnlicher Weise genauso besitzen, bloß dass es ihnen vielleicht NICHT bewusst ist. Durch dein Bewusstsein wirst du in die Lage versetzt, viele Eigenschaften in gesunder Weise integrieren oder transformieren zu können. Dazu musst du allerdings zunächst einmal bereit sein, in den Spiegel zu sehen.

Die Vergebung und die Selbstliebe sind aus meiner Sicht die wichtigsten Grundlagen dafür, in diesem Prozess nicht zu kapitulieren, sondern mutig und besonnen ans Werk zu gehen.

(Aus dem Buch: Auf der Spur des glücklichen Seins)

<http://www.seelisches-wachstum.de/blog>