

Der Schlüssel zur Stillung unserer tiefsten Bedürfnisse

Dr. Oliver Marc Wittwer / 16.05.2022 / www.provisions.ch



Geliebt werden, gesehen werden, erkannt werden und sich wichtig fühlen - das sind die wohl grössten und tiefsten Bedürfnisse unserer Seele.

Und wir suchen die Befriedigung dieser Bedürfnisse fast ausschliesslich im Aussen. Wir glauben, sie von anderen Menschen erfüllt zu bekommen. Und wir tun oft sehr viel dazu, um wenigstens ein bisschen davon zu bekommen.

Doch wenn wir es bekommen, wird der Durst danach spätestens dann wieder kommen, wenn das Bedürfnis nicht mehr gestillt wird.

Weise Menschen haben uns geraten: "Erkenne dich selbst", und "Liebe dich selbst".

Schon einmal darauf gekommen, dass sie dies vielleicht genau deswegen gesagt hatten? Weil sie erkannt und erlebt haben, dass diese Bedürfnisse nie von aussen nachhaltig und endgültig gestillt werden können? Dass wenn sie es in sich finden und sich selber geben können, sie dadurch nicht mehr abhängig sind? Weil sie es sich selber geben können und sie dann ganz sind? Unabhängig? Nicht mehr manipulierbar und bedürftig? Weil sie dann keine Bettler mehr sind?

Wenn wir genau bei uns selber hinschauen, realisieren wir, dass wir uns das Gefühl des geliebt, gesehen und erkannt Werdens immer nur selber gegeben haben - es in uns selber erzeugt und gefühlt haben.

Aber wir haben es uns meistens nur dann erlaubt zu fühlen, wenn andere Menschen uns den Anlass dazu gaben. Wir von ihnen die Erlaubnis haben geben lassen.

Wenn es uns gelingt, uns selber zu erkennen und zu lieben, werden wir uns selber trösten, loben, bewundern, uns über uns freuen, uns anerkennen, verstehen, nachsehen, verzeihen oder über uns lachen können.

Also beginnen wir damit. Der Schlüssel dazu liegt im Annehmen von sich selber mit allen Aspekten - auch den bisher dunklen, geleugneten, überspielten und verdrängten Aspekten

unseres Selbst. Denn das ist wahre Selbsterkenntnis. Und mit jedem Schritt erwächst automatisch Selbstliebe, und damit überhaupt erst die Fähigkeit, zu lieben. Selbstliebe kann nicht erlernt oder geübt werden. Sie ist unser wahres, in uns verborgen liegendes Wesen. Es muss nur freigelegt werden. Und dies geschieht alleine durch Selbstannahme und Selbsterkenntnis.