

IDENTITÄT UND LIEBE

Erlebnisse und die Gedanken, die wir uns darüber machen, beziehen sich auf die ganze Welt, mit der wir in Kontakt kommen. Große Teile des Inneren können nicht emotional und kognitiv erfasst werden, weil keine Wahrnehmungssensoren darüber berichten.

Allgemeines Wohlbefinden – als Stimmungsgrundlage – bestimmt unsere Lebenslust. Fehlende Ausgeglichenheit, Schmerzen, Verletzungen lenken unsere Aufmerksamkeit auf den Körper – die offene Welt schrumpft zusammen, wir sind auf unser körperliches Problem fixiert.. Die Störungsquellen entfremden sich oft von uns. Mein Magen, Finger, Fuß, Kopf tut weh – ich bin mit ihnen nicht identisch, sie quälen mich. Ich bin zwar ihr „Eigentümer“, aber sie sind Fremdkörper geworden. Es fällt mir schwer, sie zu akzeptieren..

Es strebt, es will, es liebt in mir – damit bin ich auch nicht ganz identisch. Diese Gefühle und Tendenzen liegen tief in meinem Körper, oft gegen meinen bewussten Willen. Dies sind Kräfte, die mich steuern und meine bewussten Steuerungsmöglichkeiten begrenzen. Ich kann mich von diesen Kräften abwenden oder mich ihnen zuwenden, ich kann sie zähmen, lenken oder ausbrechen lassen – aber Herr bin ich nicht über sie. Ich muss mich mit diesen „fremden“ Kräften arrangieren, d. h. identifizieren.

Ich will von meinem „Selbst“ das beste Bild für mich und meine Mitmenschen zeigen. Ich neige dazu, die Tatsachen zu verschönern, die Erinnerungen zu selektieren, Rollen zu spielen, Selbstkritik zu mildern, den Umständen oder anderen Menschen die Schuld zu geben.

Ehrlicher bewerte ich mich und meine Taten in meinem Gewissen. Dabei decke ich meine Bestrebungen auf, ein besseres Bild von mir abzugeben. Zwischen meiner gezeigten und meiner wirklichen Persönlichkeit besteht ein Spannungsfeld.

Um leben und wirken zu können, muss ich meine inneren Stärken und Schwächen, meinen Körper im Ganzen, mein gespaltenes „Selbst“ akzeptieren, nach seelischer Ausgeglichenheit und innerem Frieden streben. Das ist eine ständig aktuelle Arbeit mit wechselnden Erfolgen und wird nie abgeschlossen. Eine offene Zukunft, realisierbare Chancen, weitere „Ich-Perspektiven“ brauche ich, um mit Lust weiterleben zu können.

Die Liebe in mir ist eine geballte Kraft. Ich denke, sie ist das stärkste Glied in meiner „Selbstidentifikation“. Sie entwickelt sich in mir – in diese gewünschte Richtung öffne ich mich und die dahin führenden Wege, ich baue auf diese Liebe. Meine Aktivität wird durch Erfolge oder positive Rückmeldungen verstärkt.

Enttäuschung und Leid muss ich in Kauf nehmen, wenn meine Anstrengungen scheitern oder keinen Widerhall finden. Ich zweifle an mir. Meine Liebe kann sich in Hass verwandeln.

Ich bin unglücklich, wenn ich nicht lieben kann, und auch dann, wenn ich nicht geliebt werde.

Meine Identität ist immer in Gefahr, die Quelle meiner Lebenskräfte flutet und ebbt ab, die Rückspiegelungen sind von den sich verändernden Menschen und der sich verändernden Welt abhängig. Die Stabilität muss ständig neu geschaffen werden.

So wenig ich die Welt, den Menschen, den eigenen Körper verstehe, so unklar ist auch mein Selbstbild. In der Wirklichkeit ist es kein Bild – es ist eine Veränderungsgeschichte mit Höhen und Tiefen.

29. 03. 2013