



Heart Dialogue®

Durch Deine HerzLandschaft in Dein Göttliches Selbst erwachen

Respekt verlieren, um Liebe zu finden: Die tiefere Beziehungsdynamik zwischen Respekt & Liebe

ERWEISE RESPEKT, AUCH WENN DU NICHT LIEBST?!??

„Sei nicht so respektlos!“, „Zeige/erweise mir gefälligst Respekt!“, „Ich erwarte hier etwas mehr Respekt!“ – sind das Sätze, die du aus deiner Familie oder aus der Schule oder auch aus deinem heutigen BerufsLeben kennst? Oder: „Du kannst ja von mir denken, was du willst, aber benimm dich gefälligst respektvoll!“? Oder, noch schlimmer: „Du musst mich ja nicht lieben, aber ich erwarte, dass du mich respektierst!“

Diese Sätze und Forderungen zeigen auf, wie stark unsere Vorstellung von Respekt in unserer Konditionierung daran gebunden ist, dass wir uns irgendwie *verhalten* -im Zweifelsfall schauspielern, uns verbiegen, etwas vortäuschen-, um einem Gegenüber ein bestimmtes WertGefühl zu geben, während wir in Wahrheit vielleicht etwas ganz anderes fühlen und/oder denken. Diese Forderung entspringt, wie das meiste aus dem Paradigma unserer aktuellen Gesellschaft, aus einer Haltung von „Ich verhalte/benehme mich, also bin ich“. Diese Position lässt außen vor, was du tatsächlich denkst und noch viel mehr, was du in Wahrheit fühlst. Hauptsache du BENIMMST dich respektvoll!

Was geschieht, wenn wir das Ganze umdrehen? Wenn wir von einem Fleck kommen, an dem wir primär fühlen! *Was FÜHLST du denn tatsächlich für deine Mitmenschen? Für deine(n) PartnerIn? Für dein(e) Kind(er)? Für deine Eltern? Für Freunde? Für Kollegen/Chefs/Untergebene? Für Menschen auf der Straße? Für Dienstleister in Supermarkt, Bank & Co? Für Nachbarn? Vermutlich verhältst du dich ihnen gegenüber mehr oder weniger respektvoll, aber was FÜHLST du denn wirklich für sie? Wenn du JEDEM ALLES mitteilen dürftest, WAS du fühlst und genauso roh und unvorgefiltert WIE du es fühlst; wie würde das aussehen? Geh das mal INNERLICH durch (indem du es fühlst!), ohne dann damit AUßEN irgendetwas zu machen!*

RESPEKT VERLIEREN, UM LIEBE ZU FINDEN

Nehmen wir mal ein plastisches Beispiel: Für die allermeisten Menschen ist es konditionierungsbedingte Tatsache, dass es ihnen am Anfang eines Heilungsprozesses schwer fällt, ihre inneren Wahrheiten nach außen zu bringen. Alles wird in Watte gepackt, vorsichtig umschrieben, möglichst gewaltfrei kommuniziert, immer schön in IchBotschaften sprechen, alles 3x vorkauen, bevor es dann völlig verzerrt und abgemildert mit einem Haufen sich-selber-kleinmachen und den-anderen-caretaken mit WascheBausch und SchleimSpur schließlich mühsam und voller Angst, Scham, SchuldEmpfinden und FalschheitsGefühl rausgewürgt wird. Ganz besonders schlimm wird es, wenn man jemanden fragt, wie er/sie denn WIRKLICH über seine Eltern/FamilienMitglieder denkt/fühlt.

Da kriegen viele emotionale SchnappAtmung bei; es fühlt sich unfair, ungerecht, gemein an, übertrieben, so schlimm war es ja nun auch nicht, sicher tue ich ihnen Unrecht, wahrscheinlich hab ich es mir eh nur eingebildet oder ausgedacht und sicherlich male ich alles viiiel schwärzer als es wirklich war...

Versteh mich nicht falsch: Es ist in HD niemals ein Fokus, Familie/Eltern gezielt schlecht zu machen oder sinnlos auf ihnen rumzukloppen oder ihnen irgendeine Schuld zuzuweisen. Der Fokus ist, dass du ALLE Wahrheiten, die ohnehin in deinem Herzen leben, fühlst und ans Tageslicht bringst. Da besonders „negative“ Wahrheiten und Emotionen in der Kindheit meistens unterdrückt werden mussten (Ich HASSE dich, Mama!!“ oder „Du bist ein fieser Arsch, Papa!!“), um Kritik/Strafe zu meiden und Anerkennung/Liebe/Zugehörigkeit zu sichern, nehmen diese „dunklen Wahrheiten/Gefühle“ dann natürlich eine geraume Weile ziemlichen Platz im therapeutischen Raum ein. Sie müssen aufsteigen, bewusst werden und gefühlt werden; sie müssen in den Kontakt gebracht werden; es muss wiederholt die gefühlte Erfahrung gemacht werden, dass du fühlen darfst, was immer du fühlst und die Beziehung (zu einer therapeutischen BezugsPerson und/oder anderen GruppenTeilnehmern z.B.) liebevoll und davon komplett unabhängig bestehen bleibt. Dass du dich NICHT verstellen und verbiegen musst, NICHT performen und schauspielern must, um beständige Beziehung zu erfahren.

Wenn all deine inneren Ladungen von Rache, Hass, Zorn, Wut, Schmerz, Scham & Co aus dem Weg geheilt sind, weil sie von dir voll fühlend bewohnt und gezeigt wurden und darin auch von einer therapeutischen BezugsPerson beantwortet wurden, bleibt stets unter ´m Strich: Liebe. Unabhängig davon, wie schrecklich deine Kindheit/Jugend gewesen sein mag, wie grausam die Umstände auch waren, wie gefoltert dein Herz auch wurde; am Ende, wenn alle (berechtigten!!!) heftigen Reaktionen darauf gefühlt wurden... bleibt immer nur Liebe. Manchmal noch eine Weile gepaart mit herzerreißendem Schmerz darüber, dass es nie möglich war, sie mit Mama und Papa zu teilen. Mit Sehnsucht nach erfüllendem, ehrlichem Kontakt. Dann kommt noch eine Welle von Ohnmacht, in der dir dämmert: Du konntest *wirklich* NICHTS tun. Nichts, was in deiner Macht stand, hätte etwas daran ändern können, wie Mama und Papa waren. Doch auch darüber gibt es schließlich Frieden. Und dann ist es auch in Ordnung, die Liebe, die du fühlst, im Zweifelsfall nicht mehr zu transagieren, wenn der reale Kontakt vielleicht einfach nicht erfüllend und nährend für dich IST. Wenn es, wenn du dich ganz real und verletzlich ZEIGST, einfach nicht zu einer gesunden Beziehung kommt, weil die Eltern IHRE Seite der Beziehung nicht zu heilen bereit sind. Daran kannst DU nichts ändern. Du kannst sie nicht schönlieben. Wenn das funktioniert hätte, wäre das bereits zu deiner Geburt geschehen.

Nun aber kannst du wählen, deine Liebe zu fühlen, ohne damit irgendetwas zu machen. Meistens taucht dann auch MitGefühl auf: Du kannst direkt FÜHLEN, warum deine Eltern sind wie sie sind, WÄHREND du das, was das für Auswirkungen auf dich hatte, keineswegs damit entschuldigst. Und ganz überraschend und ohne, dass man es je fokussieren musste, kommt dann auch Vergebung. Es ist in Ordnung, dass es war, wie es war und es gibt keine Impulse mehr, etwas daran ändern zu müssen; es braucht keine Widergutmachung mehr von außen und auch keine Absolution oder Bestätigung, dass deine Emotionen/Reaktionen berechtigt sind. Das fühlst du dann alles in dir selber. Du bist für dich mit allem, was du fühlst, real geworden. Und du bist in Frieden.

Es ist wichtig und UNUMGÄNGLICH, dass du dir zunächst mal voll erlaubst, allen anerzogenen Respekt vor deinen Eltern zu verlieren, um ALLES zu fühlen, was es zu fühlen gibt, damit du an die darunter begrabene Liebe, aus der du ohnehin bestehst, rankommen kannst. Damit du sie wieder SEIN kannst! Dass so viele Menschen im ErwachsenenAlter kaum noch direkt Liebe fühlen und transagieren können, liegt vor allem daran, dass all die anerzogenen Konzepte und KontrollStrukturen im Weg stehen. Der Liebe im Weg stehen. Du kannst nicht gleichzeitig erzwungenen, pflichtbedingten Respekt empfinden (eine mind-Position), dein Benehmen

kontrollieren (eine Willenskörper-Aktivität) UND lieben (im EmotionalKörper begründet). Das ist upside-down: Da steht dem, was du BIST (nämlich Emotion, in tiefster Tiefe: Liebe) ein KontrollWille und eine mind-Position im Weg! Das, was du wirklich BIST, kann nicht frei herauskommen.

LIEBE IST DER STOFF, AUS DEM WIR ALLE SIND, RESPEKT IST KONTEXT- UND INHALTSABHÄNGIG

Wenn du vom tiefsten inneren Platz deines DivineSelf kommst, liebst du alle anderen Wesen ALS Schöpfer. Du BIST eine individuell-basierte, bezogene, über-persönliche LiebesBegeisterung für dieses Wesen dir gegenüber, völlig unabhängig von seinen/ihren aktuellen Einstellungen, Meinungen, Handlungen oder Taten. Du BIST auch dieses Wesen. Es gibt keine Grenze. Ihr beide besteht aus ein-und-derselben LiebesQuelle. Ihr SEID diese LiebesQuelle. Alles andere ist weit stromabwärts davon. Dies fühlst und siehst alle "dunklen Seiten" dieses Individuums und hältst ALS Schöpfer in unendlicher Geduld Raum mit ihm dafür, das er/sie SELBER sich diesen Aspekten seiner Seele irgendwann vollumfassend stellt, um sie zu heilen. Du vertraust ihm/ihr darin, weil er/sie aus derselben LiebesQuelle besteht wie du.

Wenn du vom tiefsten inneren Platz deines NonSelf kommst, fühlst du umfassende Akzeptanz und ein EinverstandenSein mit dem-was-ist genau so, WIE es ist, selbst wenn es schmerzt. Es herrscht Frieden meta von allem Krieg. Stille als Raum für all den irdischen Lärm. Hier gibt es keine Wertung, kein Dualisieren in gut oder schlecht. Es ist alles, was es ist und du willst es auch nicht ändern. Du BIST Stille und Abwesenheit-von-Präsenz, die ALLEM-was-ist Raum gibt zu sein: Dem Licht und dem Schatten.

Wenn du vom tiefsten inneren Platz deines SeelenSelbst kommst, empfindest du alle anderen Wesen als Geschwister. Manche magst du persönlich mehr, einige stehen dir besonders nah, mit anderen möchtest du nicht unbedingt Zeit verbringen. Doch unter´m Strich liebst du sie alle, einfach weil sie auch Kinder des GöttlichenWesens sind. Es gibt eine grundverbindende Liebe, jenseits und als Basis von allem stromabwärtsgelegenen Handeln. Darin sind wir alle eins. Stromaufwärts aller Entscheidungen, Meinungen und Taten. Liebe ist die GrundVerbindung; das was uns alle gleich macht, bevor wir individuell werden. Diese Liebe ist bezogen, aber meta-persönlich, sie hat universelle Töne, auch wenn sie das Individuum als Seele erkennt. Hier kann man ganz leicht Herz-basiert lieben UND Herz-basiert über jemanden tief frustriert sein und ihm/ihr das auch ganz unverschleiert zeigen.

Wenn du vom tiefsten inneren Platz deines geheilten, persönlichen EssenzSelbst kommst, fühlst du i.B.a. so einige irdische Events, Äußerungen, VerhaltensWeisen und Taten „Bei aller Liebe... aber ich habe *keinerlei* Verständnis und *null* Respekt für den Scheiß, den du gerade fabrizierst. Du benimmst dich wie ein Arschloch.“ Und wenn du das mit ein und demselben Individuum bereits einige Male gefühlt und transagiert hast und sich nichts Grundlegendes an der Problematik ändert, wirst du vielleicht irgendwann ergänzen: „Bei aller Liebe, ... but get OUT of my life!“

Mit anderen Worten: Wenn du von einem SoulEnlightenmentPlatz aus kommst (was keine Wahl oder innere Entscheidung, ganz sicher kein Mantra und auch keine EinstellungsSache ist und du kannst dich auch nicht mit MeditationsMusik dorthin trancen – es ist stattdessen ein langwieriger und rigoroser Heilungspfad dorthin, diese vier tiefsten inneren Plätze stets und Situations-unabhängig gleichzeitig zu fühlen, zu bewohnen, zu verkörpern UND zu transagieren), dann beginnst du jeden Moment ALS meta-nondualer-meta-persönlicher-SchöpferLiebe, bewegst dich DURCH nonduale es-ist-was-es-ist-Stille, fühlst die meta-persönlich-seelischen Valenzen von ewiglicher GeschwisterLiebe und wählst DANN auf diesem Teppich von IMMERwährender und Kontext-unabhängiger LIEBE als persönlicher Mensch evt. diese Liebe NICHT direkt-menschlich zu transagieren, sondern stattdessen eine Grenze zu setzen, weil du einfach aktuell für eine bestimmte Aktion eines bestimmten

Gegenübers keinerlei Respekt empfindest. By the way: Das ist nichts, worüber du nachdenkst, es ist einfach, was durch dich hindurch und ALS du geschieht.

SELBSTLIEBE UND SELBSTRESPEKT

Während es in vielen therapeutischen Richtungen und spirituellen Schulen um SelbstErmächtigung, SelbstVerwirklichung, SelbstAkzeptanz oder mehr SelbstBewusstsein bzw. um SelbstÜberwindung, SelbstTranszendenz und EgoAuflösung geht, liegt der Fokus in HD auf Selbst- und EgoHeilung bzw. dem Erwachen in immer tiefere Versionen deines letztendlich GöttlichenSelbst. Begonnen wird auf dem persönlichen Dharma mit der Bewusstwerdung all deiner Abwehr/SchutzStrategien und der Heilung der darunterliegenden, verdrängten, unbewussten emotionalen Verletzungen. Was du schließlich, am Boden deines NatürlichenSelbst, ganz von selbst findest und erfährst, ist deine eigene seelische KernGüte. Deine Unschuld. Dein aus-Liebe-bestehen. UND deine Verletzlichkeit darin. Deine Nacktheit. Dein direkt-Fühlen, dass du keinerlei Anspruch auf irgendetwas hast, während du dir SO VIEL wünschst und ersehnt. Dass du mit deinen Wünschen und Sehnsüchten pur und verletzlich bist. Dass Güte und Unschuld dein NaturZustand sind. Darin findest du ganz natürlich mehr und mehr Liebe MIT dir Selbst. SelbstLiebe wird in HD als Liebe MIT dir selbst definiert. Nicht für dich. Nicht zu dir. MIT dir. SelbstLiebe ist keine EinstellungsSache. Sie kann nicht durch positive Affirmationen erlangt werden. Sie ist nicht durch Handlungen (dir öfter mal was Gutes tun) zu erreichen. Sie ist einfach das, was übrig bleibt, wenn alle Strategien und Wunden aus dem Weg geheilt sind.

Auf dieser Liebe MIT dir selbst fußt dein SelbstRespekt: Je tiefer und umfassender du zu SelbstLiebe hin heilst, desto wichtiger wird es dir, dich auf dich selbst, andere und die Welt in **natürlichem** Respekt zu beziehen. Der Unterschied zwischen anezogenem, erzwungenem, auf Angst und Strategien basierendem respektvollem Verhalten bzw. Respekt-als-MindPosition und **natürlichem** Respekt ist, dass natürlicher Respekt IMMER an SelbstLiebe, Wahrhaftigkeit und Verletzlichkeit geknüpft ist. Natürlicher Respekt möchte niemals jemanden CareTaken. Ganz sicher nicht sich selber kleinmachen oder sich vor irgendetwas verstecken. SelbstRespekt und Strategien wie Kontrolle, Manipulation, Verführung sind unvereinbar. SelbstRespekt möchte die Wahrheit verkörpern und benennen und hat den Mut, die Reaktion des anderen auf diese Wahrheit dann auch reinzulassen und zu fühlen.

ERZWUNGENER RESPEKT SCHLIESST LIEBE AUS, LIEBE JEDOCH BEINHÄLTET RAUM FÜR RESPEKT UND NICHT-RESPEKT

Erzwungener, eingeforderter Respekt schließt wahrhaftige Liebe aus. In Liebe hat Respekt UND nicht-Respekt Platz. Angst-basierte Macht zu KontrollZwecken schließt Liebe und Wahrhaftigkeit aus; in Liebe und Wahrhaftigkeit aber findet gesunde Macht ihren ganz natürlichen Platz, ohne jemals kontrollieren/manipulieren zu wollen, weil sie der Liebe und der Wahrhaftigkeit DIENT. Je mehr du fühlst, dass du aus Liebe gemacht bist und Liebe immer der Ausgangspunkt für jede Interaktion mit jedem Individuum ist, desto umfassender wächst im Fall eines Konflikts mit jemanden eine auf SelbstRespekt fußende Grundhaltung von „Ich liebe dich sowieso, daran wird sich auch durch nichts jemals etwas ändern; du bist eine meiner Göttlichen GeschwisterSeelen in dieser Schöpfung... aber ich empfinde gerade für diese oder jene Handlung oder innere Haltung wirklich keinerlei Respekt für dich und deshalb wähle ich, diese Liebe mit dir momentan nicht direkt zu transagieren, mit anderen Worten: Keinen Kontakt mit dir zu haben!“ (Selbstredend gibt es VIELE Beziehungs-, Verhandlungs und StreitSchritte, bevor man eine solch radikale Wahl schließlich trifft, ich nehme lediglich dieses Beispiel von KontaktAbbruch, um überdeutlich zu vermitteln, dass die Liebe selber selbst davon unangetastet bleibt.)

Liebe ist unser BasisWebstoff; wir können in unserer Tiefe nicht anders, als einander zu lieben; Respekt aber ist sehr persönlich und keine selbstverständliche AusgangsPosition in einem Kontakt. Respekt kann man sich verdienen, man kann ihn riskieren, man kann ihn verlieren. Auf Respekt hat man kein grundsätzliches Anrecht. Er ist gebunden an die Art, wie du selber in die Welt gehst, wie du Menschen begegnest, was du von ihnen hältst, wie du mit ihnen umgehst und wie du dich grundlegend durch dein Leben bewegst und wie integer, selbstverantwortlich und ehrlich du dich auf dich und deine Themen und Herausforderungen beziehst. Hast du für all das Respekt vor dir selber? Genügt es dir, von deinen MitMenschen Respekt *einzufordern* oder hast du in Wahrheit Hunger danach, mit ihnen Liebe und Wahrhaftigkeit in FREIheit zu transagieren? Warum gibst du dich mit erzwungenem Respekt-in-service zufrieden, statt alles zu fühlen, was du unterhalb dessen fühlst und von deinen MitMenschen reinzulassen, was sie unterhalb ihres erzwungenen Respekt wirklich fühlen? Dies zu vermeiden hat schon immer lediglich auf unserem fundamentalen Zweifel beruht, in der Tiefe wertvoll und gut zu sein, kannst du das sehen? Es gibt in Realität absolut NICHTS dabei zu fürchten, alles ganz respektfrei zu fühlen...! Sobald deine oberste Priotität Wahrheit statt (Schein)Sicherheit ist, gibt es absolut nichts mehr zu verlieren... aber DICH selbst zu gewinnen.

© Jona von der Weith, Oktober 2017