

Das „Ich“ und das „Du“ Selbstliebe und Mitgefühl

Gefühle sind Reaktionen des Körpers auf Begegnungen. Ein "Ich" begegnet einem "Du" und in dieser Begegnung erleben wir Gefühle. Um Gefühle auch fein wahrnehmen zu können, brauchen wir einen gesunden Körper in dem das "Ich" und das "Du" gleich neben einander sein darf. Im Du erkennen wir das "Ich" und durch unser "Ich" ermöglichen wir unserem Gegenüber, sein "Ich" zu erkennen.

Das liest sich wohl erstmal sehr kompliziert. In jeder Begegnung können wir etwas wahrnehmen, etwas fühlen. Begegnen wir einem Menschen ist doch schon innerhalb weniger Millisekunden eine Resonanz da, die wir in das Gefühl sympathisch oder unsympathisch einfassen können. Danach beginnt eine Bewertungsabfolge in der wir erkennen weshalb diese Person sympathisch oder unsympathisch erscheint. Ist es die Nase, der Mund, die Haare, die Augen oder etwas anderes? Doch ab diesem Moment entscheidet unser Verstand darüber und unsere Gefühle werden dadurch beeinflusst, erhalten eine Rechtfertigung weshalb Sympathie oder Antipathie gefunden wird.

Doch wo bleibt dabei das Mitgefühl für diese Person. Ja es bleibt schlichtweg auf der Strecke. Um Mitgefühl haben zu können, bedarf es der Selbstliebe. Ohne die Liebe zum "Ich" werden wir nur schwer die Liebe zum "Du" erfahren können. Gelingt mir die vollkommene Zustimmung zu mir selbst, erkenne ich mich selbst als liebenswert, mit allem was an mir und mit mir ist, so kann ich auch bewertungsfrei auf andere schauen. Gerade das Eigene als perfekt zu erkennen, auch so genannte Fehler, die mir ja nur im Vergleich mit anderen als solche bewusst werden, sind ein Teil von mir. Und so kann ich auch diese "Fehler" bei anderen Menschen annehmen und sie anschauen ohne eine Bewertung, Beurteilung oder gar einer **VER**urteilung. Dann bin ich in der Liebe zu mir selbst und dadurch im Mitgefühl zu anderen.

Das "Ich" und das "Du" ist in der Begegnung der Beginn des "Wir", des gemeinsamen Fühlens und Annehmens. So kann jeder den anderen lassen wie er ist und ihn in sein Mitgefühl nehmen! Diese Begegnung zu üben gelingt uns am leichtesten in einer Gruppe und so kommt diese Einladung auch zu Dir! Magst Du mitfühlen, erkennen wie andere sich in Deiner Gegenwart fühlen, was ihr gegenseitig für Empfindungen habt?

Seelenbegegnung

Do 27.11.08 19.00 Uhr

Spende als Ausgleich, gib soviel, wie es dir wert ist.

Die Begegnung findet statt bei
Sabine Haupt
Johann-August-Sutter-Str. 14
79400 Kandern

Bitte melde Dich an bei
Sabine Haupt
Tel. 0 76 26 – 973 99 66
haupt@haupt-sachen.de

Weitere Informationen zum
Seelenfels findest Du unter
www.derseelenfels.de

Meine Seelenbegegnungen, ob als Einzelgespräch oder in der Gruppe, sind keinen Ersatz für eine Therapie, sondern sollen lediglich Deine Lebensqualität steigern. Diagnosen können nur entsprechend ausgebildete Fachärzte oder Heilpraktiker erstellen. Ich gebe keine Heilungsversprechen. Jeder Teilnehmer ist selbstverantwortlich für seine Erfahrungen und Empfindungen sowie seine Handlungen in den Begegnungen.



Sabine Haupt

Durch die Arbeit mit Peter Josef hat sich meine Wahrnehmung völlig geändert. Ich habe einen direkten Zugang zu meinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen erhalten, der mir hilft, mich selbst kennen zu lernen. Ich nehme mich selber wahr, so wie ich bin. Und ich lerne – Schritt für Schritt – mich genau so anzunehmen. Da-

durch sind die Erwartungshaltungen der anderen um mich herum nun nicht mehr das Ausschlaggebende für meine Selbstakzeptanz. Und dies war früher mein prägendes Lebensmuster.

In den Begegnungen mit Peter Josef hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, sich selber zu spüren, in einer Form, wie ich sie vorher noch nicht kennen gelernt habe.

Sabine Haupt



Peter Josef Hinger

Für andere da sein ohne sich dabei zu verlieren.

Das geht! Mein Leben zeigt mir, dass ich Menschen eine Begleitung sein kann, um ein neues, gefühlvolleres Leben zu erlangen, ohne dabei anderen etwas zu nehmen.

In der Gruppe ist dies besonders intensiv zu erfahren und zu erkennen, um selbstbewusst und in Liebe im Leben bestehen zu können.

Dabei darf ich unterstützen und begleiten!

Peter Josef Hinger

Lebensgefühlsein

Lebensgespräche –
die Kraft des
Wortes fühlen

Gesundheitsliebe –
nicht dagegen,
sondern dafür

Heilungsdanken –
die Macht
der Gedanken
anwenden

Die Seele fühlen –
nimm wahr,
wer du bist