

Die Ursache für Kummer, Leid und Schmerz ...



Wenn man sich auf dieser Welt so umsieht, stellt man fest, dass, trotz all' der technischen Errungenschaften der letzten Jahrzehnte, das Leid, der Kummer und der Schmerz nicht beseitigt werden konnte. Dabei wäre die Lösung so einfach!

Zwei Fragen sind meiner Meinung nach unerlässlich, wenn man sein Leid überwinden und frei von Kummer und Schmerz werden möchte:

1. „Was ist die Ursache für mein Leid?“

2. „Was kann ich tun, um von meinem inneren Leid, meinem inneren Schmerz befreit zu werden?“

Beginnen wir bei Pkt. 1:

Die Hauptursache für unser inneres Leid sind Schmerzen, die uns aufgrund von gefühlsmäßigen Verletzungen zugefügt worden sind.

Doch wer ist für diese letztlich verantwortlich?

Die Antwort wird vielen nicht gefallen: Wir selbst! Und damit meine ich nicht (wie manche Esoteriker) schlechtes Karma, das wir abzutragen haben.

Ich spreche von den Erwartungen, die wir immer wieder haben.

Denn es sind unsere Erwartungen, die, wenn sie nicht erfüllt werden, für die entsprechenden Enttäuschungen sorgen.

Und genau diese Enttäuschungen (aufgrund unserer nicht erfüllten Erwartungen), sind für die gefühlsmäßigen Verletzungen verantwortlich – und nur diese!!!

Speziell in Beziehungen erfahren Menschen die tiefsten und innigsten Verletzungen – eben, weil sie sich erwarten, dass ihre Gefühle und Empfindungen erwidert werden.

Auch wenn man sich um andere bemüht, sich aus ganzem Herzen für eine Sache engagiert, dies aber nicht geschätzt wird, entstehen häufig gefühlsmäßige Verletzungen.

Und jetzt kommen wir der Sache schon deutlich näher:

DAS, was wir uns immer wieder (bewusst oder unbewusst) erwarten, ist, dass das, was wir tun, von anderen geschätzt wird.

Seien es nun die Gefühle/Empfindungen, die wir in eine Partnerschaft investiert haben, unsere Hilfe, die wir für andere leisten oder unser Engagement für etwas.

Immer, ohne Ausnahme erwarten wir uns Wertschätzung, und sei es nur in Form eines „Danke schön“. Es geht uns also in Wahrheit um Anerkennung unserer Person.

Ein kluger Firmenchef wird deshalb seine Arbeiter und Angestellten oft loben, ihre Arbeit wertschätzend erwähnen. Dies motiviert oft mehr als eine Gehaltserhöhung.

Ursachenbeseitigung & Problemlösung

Bevor wir nun zur Lösung des Problems kommen, sollten wir uns noch fragen: Warum erwarten wir uns überhaupt, dass das, was wir für andere tun, geschätzt, gewürdigt wird?

Ganz einfach: Weil wir von klein auf gelernt haben, unseren eigenen Wert, unseren Selbstwert also, von der Anerkennung anderer abhängig zu machen!

Wenn wir diesen Wert, diese Wertschätzung dann von unseren Mitmenschen, unserem Partner oder unserem Chef nicht bekommen, schmerzt uns das sehr.

Dies deshalb, weil wir uns (unbewusst) wertlos fühlen, eben **weil** wir nicht gelernt haben, aus uns selbst heraus einen eigenen, inneren Selbstwert zu entwickeln.

Das Gleiche gilt natürlich für die Liebe. Wer sich innerlich **wirklich** selbst liebt, braucht nicht mehr von anderen geliebt zu werden.

Und weil er es nicht (mehr) braucht, erwartet er es sich auch nicht mehr von anderen, wozu auch?

Dadurch aber kann solch ein Mensch von niemanden mehr gefühlsmäßig verletzt.

Dies deshalb, weil diese echte, diese innere Liebe, die Selbstliebe also, sich selbst schützt und ge-

fühlsmäßig tatsächlich unverwundbar macht. Erst wenn man gelernt hat, sich wirklich selbst zu lieben, ist man auch in der Lage, andere tatsächlich zu lieben.

Und diese Liebe ist frei, kann frei fließen, wodurch dann auch der Partner (oder Ihre Kinder) sich freier fühlen, da sie von Ihnen keinen Erwartungsdruck mehr spüren.



Das klingt zu schön um wahr zu sein? Es ist aber möglich, wenn es – zugegebenermaßen – doch ein **schönes** Stück Arbeit ist.

Schön deshalb, weil die Trainings, die letztlich zu dieser Selbstliebe führen, tatsächlich schön sind 😊.

Da Liebe ja die höchste Form der Wertschätzung ist, führen diese Trainings zwangsläufig zur:

Entwicklung eines inneren Selbstwertes, der von der Anerkennung anderer unabhängig macht!

Daraus resultierend erhöht sich automatisch auch das Selbstbewusstsein sowie das Selbstvertrauen, also das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Aufgrund dieses inneren Selbstvertrauens sind sie in weiterer Folge auch in der Lage, das Potenzial, das meist tief verschüttet in Ihrem Unterbewusstsein schlummert, immer mehr auszuschöpfen.

Vielleicht steckt in Ihnen ein begnadeter Künstler, ein Maler, ein Musiker oder was auch immer?

Wenn Sie diese innere Selbstliebe entwickelt haben, sind Sie nicht nur frei von der Meinung und Anerkennung Ihrer Mitmenschen, Sie sind auch frei von innerem Leid, Kummer, und Schmerz.

Sie werden auch ein sehr glücklicher und bei ihren Mitmenschen äußerst beliebter Zeitgenosse sein 😊



Trainingstipps, wie Sie Ihren inneren Selbstwert erhöhen bzw. entwickeln können, finden Sie auch in meinem Buch „Der Schlüssel zum Glück“ (derzeit nur in deutscher Sprache erhältlich).

Doch selbst wenn das Thema Wertschätzung im Buch natürlich entsprechend ausführlich behandelt wird, ist es nicht unbedingt notwendig, sich das Buch zu kaufen.

Die Trainingstipps, die Sie hier auf der Webseite des mem-systems (in deutscher und englischer Sprache) in Kürze vorfinden werden, sind im Normalfall vollkommen ausreichend, um das Thema Selbstwert (und in weiterer Folge Selbstliebe) spürbar zu integrieren.

Alles Gute auf dem Weg in ein glücklicheres, erfülltes sowie von Leid und Schmerz befreites Leben wünscht Ihnen der Begründer des mem-systems!