

Monatlicher Themenabend September 2010 **Selbstbild**

Wikipedia: Selbstbild bezeichnet die Vorstellung, die jemand von sich selbst hat bzw. macht. Der Begriff des Selbstbildes deckt sich teilweise mit dem Begriff der personalen Identität, bezieht sich aber stärker als dieser auf psychische und stimmungsmäßige Aspekte und unterliegt stärkeren Wandlungen und Schwankungen. Das Selbstbild beruht auf Selbstwahrnehmung und steht im Gegensatz zum Fremdbild, also wie Dritte jemanden von außen wahrnehmen. Das Selbstbild misst sich am Wunschbild, also daran, wie jemand gerne sein möchte.

Jeder Mensch hat ein Selbstbild – bewusst oder unbewusst! Dieses Selbstbild hat viele Facetten und existiert im unsichtbaren Resonanzfeld im Bewusstsein eines Menschen. Es definiert sich darüber wie das eigene Selbst wahrgenommen wird, wie wir uns selbst «sehen», welches Bild wir von uns selbst haben – und zwar in jedem einzelnen Lebensbereich! Es gibt eine Vielzahl von Lebensbereichen, in denen wir uns mit Selbstbildern identifizieren – bewussten und unbewussten. Jedes Selbstbild verkörpert eine unsichtbare Resonanz im Resonanzfeld. Selbstbilder sind Sichtweisen, Gedanken, Gefühle, Emotionen, Vorstellungen, Meinungen, Einstellungen, Haltungen, Überzeugungen, Wahrnehmungen, Muster und Prägungen, die wir in Bezug auf unser Selbst haben!

Wie wir wissen erzeugen innere (unsichtbare) Resonanzen unsere äussere Realität. Womit wir uns innerlich identifizieren – bewusst oder unbewusst –, wird zur materialisierten, sicht- oder spürbaren Wirklichkeit. Insofern ist unser Selbstbild – nebst allen anderen Resonanzen – dafür verantwortlich, was wir erfahren, was per Magnetkraft in unser Leben kommt. Wir erleben und erfahren in Übereinstimmung mit jenem Bild, welches wir von uns selbst haben. Ereignisse, Situationen, Umstände und Erfahrungen in unserem Leben sind somit keine Zufallsprodukte, sondern das Resultat unseres Selbstbildes.

Welche Selbstbild-Bereiche gibt es?

Es gibt eine facettenreiche Vielfalt von Selbstbild-Bereichen. Was ist beispielsweise unser Selbstbild in Bezug auf unsere Fähigkeit Mutter oder Vater zu sein? Oder wie steht es um unser Selbstbild als Partner oder Liebhaber? Oder wie sehen wir uns bezüglich unseres Selbstvertrauens, unserer Selbstliebe? Welche Überzeugung, welches Selbstbild haben wir betreffend unserer Fähigkeit Freundschaften zu schliessen, zu pflegen und zu erhalten? Wie sehen wir unseren Körper? Mögen, ehren und schätzen wir ihn oder haben wir eher zwiespältige Gefühle gegenüber unserem Tempel? Welches Bild haben wir in Bezug auf unseren materiellen Wohlstand? Auch das hat mit einem Aspekt unseres Selbst zu tun. Wie sehen wir unser kreatives, geistiges Potenzial? Wie verhält sich unser Selbst, wenn wir mit Autoritäten (Vorgesetzter, Arzt, Eltern, Lehrer, Behörden, etc.) zu tun haben? Welche Haltung nehmen wir ein, wenn Dinge nicht wunschgemäss verlaufen? Hat unser Selbst eine grundsätzlich positive oder negative Lebenseinstellung? Existiert in uns eine Opferhaltung oder eine Opferrolle oder sind wir frei von sabotierenden Selbstbildern? Sehen wir uns als Person, die so kindlich naiv ist zu glauben, dass sie von allen gemocht und geschätzt wird? Oder denken wir, dass es dort draussen Menschen gibt, die uns feindselig gestimmt sind? Haben wir das Gefühl gewisse Dinge nicht zu verdienen, es also nicht wert zu sein, oder ist unsere Selbstliebe gross genug zu erkennen, dass wir all das «verdienen», was unser Herz begehrt? Denken wir, dass andere besser, gescheiter, gutaussehender, charmanter, erfolgreicher oder charismatischer sind, als wir? Oder ist unser Selbstbild so gesund und stabil, dass wir uns weder mit anderen vergleichen noch über «Leistung» zu definieren brauchen. Dass wir uns ganz einfach gern haben und lieben – ohne Grund! So wie kleine Kinder auf Fragen betreffend des (sich selbst) Gefallens, gut Findens oder Mögens mit einem unzögerlichen «Ja» antworten!

Jeder Lebensbereich, in den wir mit unserem Bewusstsein per Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Beobachtung eintauchen, unterliegt den Resonanzen unseres Selbstbildes. Diese teilweise subtilen Resonanzen sind Auslöser dessen, was wir erleben und magnetisch

in unsere Welt ziehen. Wenn wir uns also in irgendeinen Lebensbereich begeben, dann wird das derzeit existierende Selbstbild-Programm (in uns) aktiviert und die Software läuft ab, manchmal ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Was wir auch tun, wie wir uns verhalten, wie wir denken, fühlen, sprechen und handeln, was wir uns vorstellen oder zutrauen, hängt von unserem Selbstbild ab. Diese unsichtbar steuernde Kraft hat uns unser Leben lang begleitet. Sie wird es weiterhin tun, jedoch von nun an mit mehr Bewusstheit unsererseits. Vielleicht ist nämlich gerade heute der Wendepunkt in unserem Bewusstsein, der uns veranlasst neue Selbstbilder zu entwerfen, um so jenes Selbst, das wir sein möchten zum Ausdruck zu bringen.

Selbstbild

Im Selbstbild spiegelt sich grundsätzlich unser Selbstwert, unsere Fähigkeiten, unser Können, unser Selbstbewusstsein – gemäss unserer Vorstellung oder Konditionierung! Wie ist beispielsweise unser Selbstwert in Lohnverhandlungen oder wenn es darum geht sich selbst «zu verkaufen» in einem Bewerbungsgespräch? Das in uns schlummernde Selbstbild wird während diesen Gesprächen offenbart, es kommt an die Oberfläche. Wir erkennen es, genauso wie es vielleicht unser Gegenüber – der Verhandlungspartner – erkennt. Wir bringen es (auch) über unsere Körpersprache zum Ausdruck. Eine unbewusste Selbstbild-Kommunikation (mit der Welt, anderen Menschen) findet in einem unsichtbaren Schwingungsfeld statt. Unserem Selbstbild entsprechend bewegen wir uns dabei im von uns selbst vorgegebenen Rahmen – zwar unausgesprochen und vorwiegend geistig-mental, jedoch sehr real!

Im Selbstbild enthalten ist auch unser Selbstbewusstsein – unserem Selbst bewusst sein! Wie grossartig, kraftvoll, liebevoll und weise ist unser Selbst? Genauso grossartig, kraftvoll, liebevoll und weise, wie wir unser Selbst sehen oder wahrnehmen! Je tiefer wir in den Kern, in die Essenz unseres Wesens vordringen, desto allumfassender ist unser Bewusstsein. Eigentlich entspricht unser Selbstbild jenem Mass an Selbstbewusstsein, welches wir ausstrahlen. Selbstbild und Selbstbewusstsein sind somit eins.

Unsere Orientierung an äusseren Erscheinungsformen bewirkt, dass wir unser Selbstbild regelmässig zementieren und dadurch als real und unveränderlich betrachten. Wir glauben, dass wir so sind, wie wir uns erleben. Dabei ist es «nur» eine Konditionierung oder eine Programmierung, die auf äusseren Ereignissen beruht, also auf den Wahrnehmungen und Beobachtungen unserer Sinne. Wir machen diese Wahrnehmungen und Beobachtungen zu unserem Gott. Wir glauben ihnen uneingeschränkt.

Einige Konditionierungen haben im Kleinkindstadium stattgefunden, durch gesellschaftliche oder elterliche Programmierungen. Andere sind vielleicht während der Schwangerschaft passiert. Wieder andere sind von Geburt an vorhanden gewesen, basierend auf dem Resonanzfeld, welches wir in diese Inkarnation mitgebracht haben aus der Summe all unserer Leben.

Unser Selbstbild ist also teilweise fremdbestimmt – durch Eltern, Lehrer, Gesellschaft. Man kann aber davon ausgehen, dass unsere Eltern, unsere Lehrer und die Gesellschaft dem Prinzip der magnetischen Anziehung unterliegen, was bedeutet, dass *wir* sie «gewählt» haben, damit sie *uns* unsere Resonanzen spiegeln. Diese Spiegelungen erlauben uns die Dinge als das zu erkennen, was sie sind – Programme, die losgelassen bzw. geheilt werden können mittels neuer Selbstbilder.

Ein eher unbewusster Mensch lässt sein Selbstbild fremdbestimmen von äusseren Faktoren wie familiären, gesellschaftlichen, autoritätsgläubigen Programmierungen, einschliesslich der Wahrnehmung und Beobachtung sowie des hypnotisiert-Seins von Erscheinungsformen. Ein bewusster Mensch hingegen durchschaut diese Mechanismen, erkennt das Zusammenspiel zwischen Selbstbild und Erfahrung und erschafft sich aufgrund dessen neue, unabhängige Selbstbilder, im Wissen, dass so neue Realitäten entstehen.

Ein bewusster Mensch lässt also veraltete, ausgediente und unvorteilhafte Rollen los. Stattdessen erschafft er sich neue, glückliche und erfüllende Rollen- und Selbstbilder, die durch seine mentale Aufmerksamkeit zu Energie werden. Das Universum erledigt den Rest!

Fremdbild

Ist das Bild, das andere von uns haben ihr Bild, ihre eigene Projektion (auf uns) oder hat das Bild, das andere von uns haben etwas mit uns zu tun?

Einerseits sehen uns andere so, wie wir uns präsentieren. Sie nehmen die Dinge wahr, die wir zum Ausdruck bringen. Wir sind ein offenes Buch für sie. Das Bild, das andere von uns haben, wäre demzufolge identisch mit dem bewussten/unbewussten Bild, das wir von uns selbst haben.

Andererseits müssten aufgrund dessen alle Menschen dasselbe Bild von uns haben. Haben sie aber nicht! Ein Vorgesetzter beispielsweise wird selten von allen Angestellten gleich wahrgenommen. Die Wahrnehmung hat mit dem jeweiligen Betrachter zu tun. Dieser projiziert nämlich seine eigene Geschichte, seine Vergangenheit, seine inneren Resonanzen – Voreingenommenheit, Werturteile, Emotionen, etc. – auf den Vorgesetzten. Insofern sind es subjektive Eindrücke. Seine Wahrnehmung ist beeinflusst.

Vermutlich gibt es kein objektives Fremdbild, weil immer eigene Projektionen mitschwingen. Es ist ein Mix aus Selbst- und Fremdbild.

Henne oder Adler – menschlich oder göttlich

Ein Mann fand bei einem Spaziergang das Ei eines Adlers. Er nahm es mit nach Hause und legte es zu den Eiern seiner Henne. Zusammen mit den Küken schlüpfte der Adler. Er wuchs mit ihnen auf und verbrachte sein ganzes Leben mit ihnen. Er lernte mit den Füßen zu scharren, Körner zu picken und zu gackern. Gelegentlich tat er es auch den Hühnern gleich, flatterte etwas mit den Flügeln und flog ein paar Meter.

Eines Tages sah er am Himmel einen wunderschönen Vogel, der anmutig und kraftvoll durch die Lüfte flog. «Was ist das?» fragte er die Hennen. «Das ist ein Adler, der König der Lüfte.» antworteten diese. «Er kann weit, lange und hoch fliegen. Wir Hennen sind erdgebunden und können das nicht!» Der Adler begnügte sich damit und starb eines Tages im Glauben, eine Henne zu sein.

Die Programmierung und Konditionierung des kleinen Adlers in der Umgebung der Hennen liess ihn glauben eine Henne zu sein. Er verhielt sich, er dachte und fühlte wie eine Henne. Er kannte nichts anderes. Er war in einem geistigen Gefängnis, gebaut von seiner Umgebung – den Hennen – und akzeptiert von ihm.

Ähnlich verhält es sich mit uns Menschen. Wir kommen aus der Unendlichkeit, aus dem Meer aller Möglichkeiten, wo alles «möglich» ist, wo es keine Beschränkungen gibt. Wir lassen uns – wie der kleine Adler – konditionieren von der Umwelt und glauben beschränkt zu sein, wie die Welt, in die wir hineingeboren wurden. Wir kennen nichts anderes. Wir glauben dem, was wir sehen.

Wir glauben menschlich zu sein, obwohl wir im Kern göttlich sind. Vielleicht ist das Spiel des Lebens dazu da, dies zu durchschauen und unsere wahre Natur zum Ausdruck zu bringen. Solches geschieht normalerweise Schritt für Schritt. Wir verändern das Denken und die Sichtweise gegenüber uns selbst, was zu neuen Selbstbild-Resonanzen führt. Diese haben neue Realitäten zur Folge, die wir wahrnehmen und durch unsere Aufmerksamkeitsenergie bestärken. Schon ist eine Selbstbild-Wandlung geschehen und zwar in genau dem Mass, welches wir für möglich gehalten haben.

Übung:

Kreiere neue Selbstbilder – schriftlich und per Visualisierung, so wie wenn sie bereits wären!