



## **Padma Wolff**

### **SELBST-Liebe nachnähren**

Ja, es gibt sie: die dunklen Nächte der Seele, wo wir kein Licht am Ende des Tunnels sehen – und doch gehen auch sie vorbei. Aber die Hoffnungslosigkeit, die sie so endlos und unentrinnbar erscheinen lässt, gehört gewissermaßen zur Definition abgründiger Verzweiflung dazu. Diese ist im Kontrast umso schmerzhafter, nachdem wir das Licht, die Liebe, Gott – wie auch immer wir es nennen wollen – bereits erfahren haben. Wir waren womöglich sogar gewiss, damit EINS zu sein. Und dann scheint plötzlich wieder ALLES verloren, scheinen wir verloren zu sein. „Mein Gott, warum hast Du mich verlassen?!“ ist der Ausruf absoluter Hilflosigkeit. Die besten und bekanntesten Mystiker mussten offenbar durch dieses Ungemach, auch nach tiefgreifender Selbsterkenntnis und Gottes-Verschmelzung. Da hilft nichts. Absolut nichts! Das liegt geradezu in der Natur der Sache. Hingabe und Hindurch-Sterben sind gefordert. Es mag wie die Hölle erscheinen.

Dazu gibt es dann auch schon kaum noch viel zu schreiben. Außer, dass es vielleicht doch einen gewissen Trost in der Trostlosigkeit spenden mag, darum zu wissen, dass Versionen dieser dunklen Nacht der Seele in den verschiedensten mystischen Traditionen beschrieben wurden. Damit wissen wir uns in „bester Gesellschaft“. Wir können uns die häufig zusätzlich quälenden Zweifel sparen, was bloß verkehrt ist mit uns, warum wir aus der Gnade gefallen sind. Und vielleicht geben uns die Berichte derer, die vor uns da hindurch gegangen sind, sogar eine Ahnung von dem befreienden Potential, für das es sich lohnt, durch die Dunkelheit zu gehen. Doch hindurch wagen müssen wir uns selber und zwar mutterseelenallein.

Allerdings mag es durchaus hin und wieder Verwechslungen geben. So sollten wir auch nicht unbedingt jede Höllen-Erfahrung gleich als dunkle Nacht der Seele oder als ausweglos hinnehmen. Gegebenenfalls kann es sinnvoll sein, in Betracht zu ziehen, ob [trauma-]therapeutische Hilfe lindernd wirken kann.

Das ist erlaubt! Auch für spirituell Fortgeschrittene. Manchmal können solche Hilfen uns sogar bis in die Tiefen absoluten Heilseins führen und somit selbst zu wirksamer spiritueller Praxis werden. Auf jeden Fall können sie unsere Heilung bis Heil-Werdung sehr sinnvoll ergänzen. Manchmal mögen sie sogar erforderlich sein.

In Torstens Beitrag in diesem Buch „*Achtsamkeit ist nicht genug*“ (Seite 102) wird deutlich, warum und wieso es gerade im Laufe spiritueller Entwicklung dazu kommen kann, dass [traumatisches oder existentielles] Leiden überhaupt erst bewusst zum Erleben zugelassen wird, nachdem uns bereits tiefe spirituelle Befreiungserfahrungen zuteil wurden. Letztere werden um nichts gemindert, wenn wir psychotherapeutische Hilfe annehmen und damit unsere Selbstliebe stärken (zumindest wenn wir das Glück haben, transpersonal, spirituell bzw. integral informierte TherapeutInnen zu finden; oder solche, die immerhin für spirituelles Erleben offen sind).

Abgesehen davon ist ein gesundes Maß an Selbstliebe – zu der ich im Folgenden einlade – sowieso immer heilsam. Sie erleichtert es uns, selbst die dunkle Nacht der Seele liebevoll und ohne zusätzliches Leiden zu durchstehen. Und tatsächlich kann sich auch „normale therapeutische Selbstliebe“ als Ausdruck der allumfassenden LIEBE DES SELBST zu sich selbst entpuppen, bzw. in diese hinein weiterentwickeln. In spirituellen und transpersonal-psychologischen Kreisen scheint der Begriff der dunklen Nacht der Seele meist in dem Sinne verwendet zu werden, wie anfangs beschrieben. Damit kommen wir dann natürlich sehr schnell in die Nähe von depressiven oder traumatischen Zuständen und Krisen.

Tatsächlich verstehe ich das ursprüngliche Gedicht vom Heiligen Johannes vom Kreuz, das den Begriff prägte, aber sogar eher als eine geradezu ekstatische Beschreibung seines Hindurch-Sterbens durch die dunkle Nacht. Ja, darin gibt es ein Schwinden der Sinne, ein Verletztwerden. Aber vor allem in der bereitwilligen Hingabe daran die Vereinigung mit dem göttlichen Geliebten.

Ein Ausgelöschtwerden, um ganz und gar in IHM aufzugehen. Auch – oder vielleicht sogar erst recht - zu diesem Aspekt der dunklen Nacht der Seele scheint mir der folgende Artikel hier ins Thema zu passen. Denn darin wird ein Zugang zu wahrer SELBST-Liebe aufgezeigt. Mit einer einfachen hypnotherapeutischen **Selbst-Übungs-Anleitung** (siehe weiter unten) wird der Weg hinaus aus leidvoller ego-zentrischer Befangenheit zu befreiter Liebe zu unserem wahren Selbst unterstützt.

Der Artikel erschien zuerst im August 2013 in der Zeitschrift „Visionen“ unter dem Titel „Was Narziss wirklich braucht“. Dabei geht es mir aber vor allem und gerade um genau diese grundlegende Abtrennung vom göttlichen EINEN SELBST, worin wir uns dann egozentrisch um unsere eigene Bedeutsamkeit drehen. Ganz egal, ob die dann minderwertig oder großartig zu sein scheint, oder wir sie gerne großartig hätten. Die Sufis, die gottestrunkenen Mystiker des Islam, sagen sogar: „Wenn ein Sufi ausruft: ‚Ich bin Gott!‘, klingt das vielleicht größenwahnsinnig. In Wirklichkeit ist es jedoch Ausdruck äußerster Demut und Hingabe. Denn wie könnte er sich anmaßen, irgendetwas von Gott Getrenntes zu sein?!“

Auch für diese [Wieder-] Entdeckung soll der folgende Text, bzw. die Übungsanleitung, eine kleine Hilfestellung anbieten, uns aus der narzisstischen Falle der ab-gesonderten Identität zu befreien:

*„Wir sind wohl alle mehr oder weniger ‚narzisstisch‘, von unserem Ego fasziniert und besessen. Wer sich daraus lösen möchte, ist mit dem folgenden Ansatz der Diplompsychologin Padma Wolff gut beraten“*

*Christian Salvesen*

Vom spirituellen Standpunkt aus betrachtet besteht die Befreiung vom Narzissmus darin, unsere wahre Natur jenseits unserer persönlichen Identität wiederzuentdecken und darin zu ruhen. In diesem Urgrund des Seins löst sich die Idee eines getrennten Ichs und damit auch seine Gefangenschaft in Minderwert oder Größenwahn auf. Bedürftigkeit und Ringen um Bedeutung und Anerkennung erledigen sich von selbst, sobald die Nichtigkeit

dieses imaginären Ego-Selbst durchschaut und die dazugehörige Demütigung angenommen und durchstorben ist. Das Selbst offenbart sich als ungetrennt eins mit Allem.

Die Narziss-Parabel vom schönen Jüngling, der sich nicht von seinem Spiegelbild losreißen kann, ist eine geniale Metapher für das Ego, das sich tatsächlich mit nichts anderem als Selbst-Liebe wirklich zufrieden geben kann. Solange es dabei allerdings der Verwechslung von Ego und Selbst unterliegt, bleibt auch diese Selbstliebe egozentrisch narzisstisch unbefriedigt. Letztlich muss es in die Verzweiflung dieser unerfüllten Liebe versinken, durch sein Selbst-Bild hindurchstürzen, sterben, um als selbstlose, völlig uneitle Blume zu erblühen, die bedingungslos ihren Duft und ihre Schönheit verströmt.

In der narzisstischen Verblendung versucht unser Ego, den Mangel und Makel der Abtrennung von der Liebe des Seins durch egozentrische Großartigkeit zu kompensieren. In der Erkenntnis unseres wahren Selbst erfährt es sich als eins mit der Quelle von Liebe und Vollkommenheit. Hier fühlen wir uns zutiefst befriedigt. Wir fließen nur so über vor Seeligkeit, Erfüllung und Liebe. In der Verbundenheit mit Allem sind wir natürlicherweise liebevoll und mitfühlend mit uns selbst und anderen.

### **Narzissmusheilung durch bewusste Selbst-Hypnose**

Es ist wundervoll, wenn sich solche spirituelle Tiefe spontan, durch Meditation oder Hingabe auftut. Ansonsten dürfen und können wir diese Befreiung auch mit anderen Hilfsmitteln unterstützen - z.B. mit dem hier vorgestellten hypnotherapeutischen Prozess. Damit können wir die Anteile in uns, die eben doch manchmal an ein bedürftiges Ich glauben, erlösen. Schließlich werden wir erkennen, dass unser dabei vorgestelltes, weises und liebendes persönliches Selbst, was wir im Folgenden zur Hilfe nehmen werden, nur einen personifizierten Ausdruck der unpersönlichen Liebe des Selbst darstellt. Aber bis dahin – und vielleicht auch immer mal wieder für noch unintegrierte Teilaspekte zwischendurch – mag die folgende Anregung hilfreich wirken.

Hand aufs Herz: wer von uns ist wirklich in allen Aspekten und

auf allen Ebenen seines Lebens so durch und durch erleuchtet, so besonders toll und großartig, dass er vor Narzissmus gefeit ist? Mir scheint es sinnvoller und schlicht realistischer anzunehmen, dass wir alle mehr oder weniger narzisstische Anteile in uns tragen oder zumindest vorübergehend narzisstische Reaktionen erleben könnten. Daher macht es Sinn, mal zu schauen, was dieser Narziss in uns – oder in Anderen – tatsächlich braucht und will, damit er endlich Befriedigung findet. Zu schauen, wo wir das finden und wie wir es ihm zukommen lassen könnten. Zu diesem Zweck schildere ich hier das Grundprinzip eines hypnotherapeutischen Lösungsweges.

Selbsthypnose üben wir alle täglich aus: ob wir uns nun negativ-narzisstisch einreden, wie elend und minderwertig wir sind oder uns innerlich ausmalen, großartig, bedeutsam oder erleuchtet zu sein. Unsere Aufmerksamkeit dreht sich oft um das „ich, mich, mein“ unseres Egos. Das ist nichts anderes als eine Form von Selbst-Hypnose. Diese Aufmerksamkeitsausrichtung verzerrt unser Erleben von uns selbst und der Welt auf leidvolle Weise. Insofern geht es hier lediglich um eine bewusste Neuausrichtung auf ein heilsameres, befriedigenderes Erleben. Das hilft uns zudem, unsere Aufmerksamkeit in den ewig friedlichen Urgrund des Seins zurücksinken zu lassen. Dahin, wo es gar kein getrenntes Ich gibt, das großartig sein könnte oder sollte.

### **Das Kind und das Selbst**

Die Hypnotherapie kennt einen wirkungsvollen Kunstgriff, der die heilsame Selbst-Liebe zum Fließen bringen kann. Oft fällt es uns leichter, Liebe lebendig zu spüren, wenn wir sie auf jemand richten können, der sie natürlicherweise auszulösen scheint, z.B. ein kleines Kind. Dieses Prinzip wenden wir auf die narzisstische Grundidee an: Dazu stellen wir uns unser Ich in zwei Anteilen vor, wobei der eine als Subjekt, der andere als Objekt der Liebe fungiert. Konkret: Wie wäre es, sich selbst zum Objekt zu nehmen, indem wir uns in der Vorstellung in ein Kind und ein älteres, weises Zukunfts-Selbst aufteilen? Zwischen diesen lassen wir dann bedingungslose Liebe und Mitgefühl fließen – und zwar gerade bevorzugt hinein in unsere Schwächen, Bedürf-

tigkeiten, Kränkungen... genau überall dahin, wo Liebe am meisten gebraucht wird, nämlich da, wo wir uns am meisten ablehnen und gleichzeitig nach Liebe hungern. Außerdem erlauben wir uns so - ganz heimlich innerlich - auszuprobieren, wie es wäre, tatsächlich hemmungslos Bewunderung und Wertschätzung zu genießen: Wir könnten all das, was wir uns je gewünscht haben, wie Andere uns sehen sollten, in uns selbst sehen, anerkennen und wertschätzen.

Auf der einen Seite sind diese hypnotherapeutischen Interventionen „nur“ Vorstellungen, ein Spiel der Fantasie, ein Hypnose-Trick. Auf der anderen Seite spiegelt dieses Vorgehen und das Einlassen auf eine solche Selbstübung das Erspüren eines echten und ungeheuer hilfreichen archetypischen Potentials wider. Denn Du bist das weise, erleuchtete Bewusstsein, das sich im Laufe Deines Lebens weiter und weiter entfaltet. Diese Natur der Liebe kann alle dunklen Anteile Deines Egos mühelos integrieren und immer deutlicher und bedingungsloser durch Dich hindurch strahlen.

### **Die Übung zur Selbst-Erfahrung: Narziss aufspüren und lieben**

*- Die hier folgende Kurzfassung stammt aus der redaktionellen Bearbeitung von Christian Salvesen. Eine ausführliche Version findest Du kostenlos auf [www.inmeditas.com/index.php/selbstliebe.html](http://www.inmeditas.com/index.php/selbstliebe.html) -*

Narzisstische Kränkungen zeigen sich als nagendes Gefühl von Unbefriedigtsein, z.B. wenn Du unglücklich verliebt bist oder Dich gerade von Ablehnung oder Kritik ins Herz getroffen fühlst oder sie auch nur befürchtest. Oder Du fühlst Dich schlichtweg elend, minderwertig und herabgesetzt. Vielleicht schneidest Du im Vergleich mit anderen schlechter ab, vielleicht gibt es sogar Szenen von Beschämung, Peinlichkeit oder gekränkter Eitelkeit, die wieder und wieder in Deinem Geist ablaufen.

In diesem Fall spür einfach dem Gefühl in Dir nach, das z.B. in einer Situation von Kränkung oder Unerfülltheit ausgelöst wurde. Wichtig ist dabei, dass Du Dich nicht in der Fortsetzung der Geschichte darüber verlierst, wer wem was getan oder gesagt hat und wie es gelöst werden sollte. Bleibe stattdessen dabei, das reine Gefühl wahrzunehmen - die Wut, Traurigkeit, Verzweiflung oder was sich gerade zeigt.

Stell Dir nun vor, dieses Gefühl wäre ein kleines Kind. Du schaust aus etwas Abstand auf dieses unglückliche Kind. Mag sein, dass Du dabei eine Situation siehst, wo dieses Gefühl vielleicht seinen Ursprung nahm. Oder vielleicht bleibt es eine vage Vorstellung eines Kindes. Bleibe in der inneren Bilderwelt. Was wäre das für ein Kind? Wie sieht es aus? Wie alt ist es ungefähr? Wie fühlt es sich? Dann frage Dich: Was braucht dieses Kind in dieser Situation? Was würde für sein Erleben einen hilfreichen, heilenden Unterschied bewirken? Was würde das Kind wirklich zutiefst befriedigen? Welche Antwort auf dieses Gefühl würde diese ganze Geschichte überflüssig machen oder in Frieden zum Ende kommen lassen? Vielleicht braucht das Kind einfach nur, endlich mal in bedingungsloser Liebe und vollstem Verständnis gesehen und gehalten zu werden. Oder es möchte Deine Erlaubnis und Ermutigung, so zu sein, wie es gerade ist. Es mag auch sein, dass es irgendwas Bestimmtes von Dir hören möchte, wie: „Du kannst nichts dafür“, „Alles ist gut“, „Du bist völlig in Ordnung“, „Ich liebe Dich, genau so, wie Du bist“... - was wären Deine Worte?

Wie wäre es, Dich diesem Kind so zuzuwenden? Ihm alle Liebe, Mitgefühl und alles, was es wirklich braucht, zukommen zu lassen? Vielleicht kannst Du ihm in die Augen schauen und eine Verbindung von Herz zu Herz fühlen. Stell Dir ausführlich visuell und möglichst sogar körperlich mit allen Sinnen vor, zu spüren, wie diese Liebe als Licht, Energie oder Nektar von Deinem Herz zu diesem Kind fließt. Jede Zelle seines kleinen Körpers wird davon durchflutet und genährt ... Lass Dir Zeit, bis das Kind wirklich alles erhalten hat, was es braucht, bis es zutiefst zur Ruhe kommt. Dabei kannst Du den Heilkräften Deines Unbewussten vertrauen. Es weiß genau, was gebraucht wird.

**Padma Wolff** ist Diplom-Psychologin, kam 1995 zum Satsang bei Sri Poonjaji und wurde von Gangaji und Eli Jaxon-Bear ausgebildet in Leela Therapy. Diese stellt NLP, Hypnotherapie und das Enneagramm in den Dienst des Erwachens. Seit 1998 lebt Padma mit Torsten Brügge in einer Partnerschaft. Seit 2002 lehren die beiden zunehmend zusammen, gründeten 2007 die »Praxis für Meditation & Selbsterforschung«, 2010 die »Bodhisattva Schule«. 2017 umbenannt in »INMEDITAS Institut für integrale Meditation, Achtsamkeit und Selbsterforschung«. Dort bieten sie Kurse zur Integralen Tiefenspiritualität und Ausbildungen zum psychologisch-spirituellen Begleiter an.

[www.sevaa.de](http://www.sevaa.de)  
[www.inmeditas.com](http://www.inmeditas.com)