Der „Willkommens-Prozess“ – als Werkzeug zur Selbstliebe

Bild: pixelio / W. Pfeensig

Interview mit Frank M. Lobsiger

Dieter Wiergowski:
Was ist das „kleine Ich“?

Frank M. Lobsiger:
„Das kleine Ich“ ist ein anderer Name für das „Ego“. Da das Ego in spirituellen Kreisen oft mit negativen Vorstellungen und Urteilen behaftet ist, wollte ich in meinem Buch einen neutraleren Begriff verwenden, der in uns eher Offenheit anstatt Ablehnung auslöst. Das kleine Ich ist der Teil von uns, der sich automatisch mit den Alltagserfahrungen im Hier und Jetzt identifiziert. Und da es nicht über die Fähigkeit verfügt, sein Erleben aus einer gewissen Distanz, aus einer Beobachterperspektive, wahrzunehmen „verliert“ es sich in seinen Erfahrungen. Das heisst, das kleine Ich verhält sich reaktiv, was es ihm unmöglich macht, seine Haltung gegenüber sich selbst und seiner Umwelt bewusst zu wählen.

Dieter Wiergowski:
Was nennen Sie „die Bande“?

Frank M. Lobsiger:
„Die Bande“ ist eine humorvolle Bezeichnung für das Zusammenspiel des kleinen Ichs, der Maske - die gesellschaftliche Rolle, mit der wir uns identifizieren und die wir in der Aussenwelt spielen – und dem Inneren Kritiker, der uns dauernd angreift und kritisiert, wenn wir nicht unserem „Idealselbst“ entsprechen. Die Bande ist darum bemüht, das Gefühl von ich, mir und mein aufrechtzuerhalten und nötigenfalls auch zu verteidigen gegenüber potentiellen Bedrohungen, um so das „Überleben“ zu gewährleisten. Der Kopf dieser Dreierbande ist das kleine Ich, und die Maske und der Innere Kritiker bilden den Körper dieser egozentrischen Existenz.

Dieter Wiergowski:
Sie haben einen so genannten „Willkommens-Prozess“ entwickelt bzw. wieder entdeckt, denn zum Beispiel im Taoismus existiert er bereits – auch bei anderen Lehrsystemen. Können Sie diesen in Kurzform erläutern?

Frank M. Lobsiger:
„Der Willkommens-Prozess ist eine leicht erlernbare Methode, um die Kunst der Selbstliebe im Alltag zu kultivieren. Der Prozess besteht aus drei praktischen Schritten, die uns befähigen, unserem Erleben auf eine bewusste und liebevolle Weise zu begegnen, egal was der Inhalt der Erfahrung ist. Der erste Schritt ist der Willkommens-Schritt. Dabei geht es darum, sich dem Inhalt unseres Erlebens im Hier und Jetzt bewusst zu werden. Das erreichen wir mittels der Frage: „Was erlebst Du gerade?“ Der Zweck des Willkommens-Schrittes besteht darin, den Inneren Beobachter zu stärken. Denn erst, wenn wir uns bewusst sind, was wir im Moment erleben, können wir die Haltung wählen, mit der wir unserer Erfahrung und unserer Umwelt begegnen wollen. Der Willkommens-Schritt bewirkt also eine natürliche Achtsamkeitsschulung. Das bringt uns zum zweiten Schritt: dem Zulassens-Schritt. Dieser Schritt dient der Kultivierung einer liebevollen Haltung gegenüber dem Inhalt unserer momentanen Erfahrung, sei es Wut, Trauer, Angst, Eifersucht, Einsamkeit, Frust, Lust oder was auch immer. Dieses Ziel erreichen wir automatisch mit der Zulassens-Frage: „Kannst Du Deine Erfahrung im Hier und Jetzt zulassen?“ – Sich bewusst und ehrlich zu fragen, ob man seine Erfahrung wirklich zulassen kann, ist an sich schon eine liebevolle Handlung und damit die Basis für die Kultivierung von Selbstliebe. Die Einzelheiten und Feinheiten des Zulassens-Schrittes, besonders, wenn wir „nein“ zum Zulassen der Erfahrung sagen, beschreibe ich ausführlich in meinem Buch. – Der dritte und letzte Schritt, das Wahrnehmen des Bodyshifts, ist das Feedbacksystem des Willkommens-Prozesses. Hier geht es darum, nachdem wir „ja“ zum Zulassen gesagt haben, das Körpersignal, den Bodyshift, wahrzunehmen, der uns bestätigt: „Ja, das eigentliche Zulassen dieser Erfahrung ist jetzt geschehen.“ Meist zeigt sich dieser Bodyshift als eine Veränderung der Atmung oder als muskuläre Entspannung. Das Wahrnehmen des Bodyshifts garantiert, dass der Willkommens-Prozess nicht nur auf der intellektuellen Ebene abläuft und dass unsere Achtsamkeit sich im Körper zentriert. Diese drei Schritte werden so oft wiederholt, bis wir uns wieder ausgeglichen und in unserer Mitte fühlen.

Dieter Wiergowski:
Wie wichtig ist dabei das Zulassen?

Frank M. Lobsiger:
„Das Zulassen bildet den Kern der Methode. Allerdings wäre der Willkommens-Prozess und somit das Kultivieren von Selbstliebe ohne den Willkommens-Schritt und das Wahrnehmen des Bodyshifts unvollständig und würde daher an Wirksamkeit verlieren.

Dieter Wiergowski:
Bei dem Prozess ist es nicht wichtig, ob man zu einem aktuellen Problem „Ja“ oder „Nein“ sagt. Es geht lediglich darum, dass man am Ende „Ja“ sagt, das heißt entweder das momentane Gefühl akzeptiert oder den Widerstand dagegen akzeptiert. Beides ist gleichwertig – oder?

Frank M. Lobsiger:
Ja, genau gleichwertig. – Wie bereits erwähnt, dient der Willkommens-Prozess der Kultivierung von Selbstliebe. Deshalb ist es äusserst wichtig, dass wir unserem „ja“, sowie unserem „inneren nein“, dem Widerstand zum Zulassen unserer gegenwärtigen Erfahrung, mit einer

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Frank M. Lobsiger ist Therapeut, Autor und Kursleiter; ausgebildet in körperzentrierter Psychotherapie (Biosynthese®), energetischer Heilarbeit (Barbara Brennan School of Healing®), neuromuskulärer Schulung (Hanna Somatic Education®), Trauma-Heilung (Somatic Experiencing®), Speaking Circles®, sowie anderen zahlreichen Heilmethoden. Aufgrund persönlicher Erfahrungen ist Frank zur Einsicht gelangt, dass die Kultivierung von Selbstliebe im Alltag die Basis für ein erfülltes und glückliches Leben ist. Er sieht seine Berufung darin, Menschen mittels praktischer Techniken, wie dem Willkommens-Prozess™, zu unterstützen, eine bewusste und liebevolle Haltung sich selbst gegenüber zu kultivieren. Seit seiner Jugend beschäftigt er sich intensiv mit Praktiken zur Verwirklichung des menschlichen Potentials im Bereich Heilung, Gesundheit, Meditation und Yoga. Frank bietet Therapie, Coaching, Lebensberatung und Kurse zu den Themen Selbstliebe, Selbstheilung, Persönlichkeitsentwicklung und bewusster Lebensgestaltung auf Deutsch und Englisch an. Er führt das Zentrum Lichtpunkt in Estavayer-le-Lac in der Schweiz. Weitere Informationen betreffend therapeutischer Einzelsitzungen, Coaching, Beratung am Telefon oder per Skype, Kursen und Trainings zur Kultivierung der Kunst der Selbstliebe findest du auf:

www.DieKunstDerSelbstliebe.ch

Du kannst den Autor auch direkt über folgende Adresse kontaktieren:
Frank M. Lobsiger, Zentrum Lichtpunkt, Chemin du Jura 53,
1470 Estavayer-le-Lac / Schweiz, Telefon: +41 (0)26 535 88 48,
E-Mail: Frank.Lobsiger@DieKunstDerSelbstliebe.ch,
www.ZentrumLichtPunkt.ch

Frank Lobsiger hat ein neues Buch geschrieben mit dem Titel „Die Kunst der Selbstliebe“, das wir von der Redaktion DIE ANDERE REALITÄT sehr empfehlen können. Es ist am 29. April 2014 erschienen, und zwar im Integral Verlag, ISBN 978-3-7787-9252-0.

Fortsetzung von Seite 14

genauso liebevollen Haltung begegnen. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie nur geliebt werden würden, wenn Sie immer zu allem Ja-sagen, aber immer abgelehnt und zurückgewiesen werden, wenn Sie Nein-sagen? Bewusst „ja“ zum eigenen „nein“ oder Widerstand zu sagen, ist daher ein liebevoller Akt und unterstützt somit die Kultivierung von Selbstliebe. Es gibt ein natürliches Phänomen, das jeder für sich beobachten und überprüfen kann: wenn ein innerer Widerstand willkommen geheissen und vollständig zugelassen wird, beginnt sich dieser aufzulösen. Genau dieses Phänomen, ich nenne es die Selbstregulation unseres Bodymind, macht sich der Willkommens-Prozess zu nutze. Bewusstes und liebevolles Zulassen einer Erfahrung, in uns selbst oder einem anderen Menschen, ganz gleich was der Inhalt ist, wirkt transformierend und letztendlich harmonisierend.

Dieter Wiergowski:
Durch das Üben des Willkommens-Prozesses, das heißt durch das Annehmen, komme ich da automatisch zur Selbstliebe?

Frank M. Lobsiger:
Das Üben und natürlich das Anwenden des Willkommens-Prozesses im Alltag, ganz besonders wenn wir uns nicht in unserer Mitte befinden, also gestresst, frustriert, ängstlich, traurig, oder uns ganz einfach unglücklich fühlen, hilft uns diese Ausgangserfahrung schrittweise zu transformieren und harmonisieren, bis wir uns wieder zentriert und ausgeglichen fühlen. Dieser bewusste und liebevolle Umgang mit sich selbst und seinen eigenen Erfahrungen wird automatisch eingeleitet durch die Anwendung des Willkommens-Prozesses. Und je mehr wir fähig werden, unsere eigene Erfahrung auf bewusste und liebevolle Weise anzunehmen, desto mehr werden wir fähig, anderen Menschen mit ihren Erfahrungsinhalten liebevoll zu begegnen. Denn jede Erfahrung, die wir gelernt haben in uns selbst zu lieben, können wir auch in anderen lieben. Das ist der Weg von der isolierten „Ich-Liebe“ zur umfassenderen Selbstliebe. Mit zunehmender Kultivierung von Selbstliebe beginnen wir zu erkennen, dass es eigentlich nur ein Selbst gibt, in und aus dem heraus wir alle leben. Und das heisst, sich selbst zu lieben, ist also gleichzeitig auch der Weg andere zu lieben.

Dieter Wiergowski:
Was ist genau „Selbstliebe“ überhaupt? Kann ich nicht direkt dahin kommen, sondern nur über den „Umweg“ des Akzeptierens dessen, was gerade ist bzw. eben den Widerstand akzeptieren?

Frank M. Lobsiger:
Unter Selbstliebe verstehe ich einerseits den Weg, den Prozess, sich selbst lieben zu lernen und zu lieben, und andererseits den Zustand der Selbstliebe, die Einheit von Selbst und Liebe, die Quelle der wahren Liebe und der Glückseligkeit unseres Wesens. Es gibt diese besonderen Momente, in denen fühlen wir uns einfach eins mit allem was existiert, mit unserem Wesen, dem einen Selbst. Wir sind erfüllt von Liebe, Glück und Freude. Das ist die Essenz von Selbstliebe als Seinszustand. In meinem Buch geht es darum, mittels des Willkommens-Prozesses eine bewusste und liebevolle Grundhaltung all unseren Erfahrungen gegenüber zu kultivieren und sich so von den schmerzvollen Selbstangriffen des Inneren Kritikers, der unser Selbstwertgefühl und unser Selbstvertrauen torpediert, Schritt um Schritt zu befreien, damit wir immer öfter diesen inneren Zustand der Selbstliebe und des inneren Glücks erleben können. Auf diesem Weg ist das „Akzeptieren“ der eigenen Erfahrung nicht ein Umweg, sondern einfach ein weiterer Schritt zu immer grösserer Selbstannahme und Selbstliebe. - Alles in uns und ganz besonders die ungeliebten und unterdrückten Erfahrungen und Aspekte in unserem Innern sehnen sich danach angenommen und geliebt zu werden, denn nur so können sie sich transformieren und wieder als reine Lebensenergie durch uns fliessen. Je tiefer und umfassender die eigene Selbstliebe ist, desto freier und unabhängiger werden wir von der Anerkennung anderer und desto häufiger und nachhaltiger erleben wir diesen inneren Zustand des „grundlosen Glücklichseins“.

Dieter Wiergowski:
Vielen Dank für das Interview.

Bild: pixelio / Kunstart.net

ESOTERIK-Tage 2014

Die großen Esoterikmessen mit einem umfangreichen Vortragsangebot zu Spiritualität & sanfter Medizin. Das Vortragsprogramm können Sie immer 2 Wochen vor dem jeweiligen Messetermin kostenlos auf unserer Webseite www.esoterikmesse.de ausdrucken. Sicher sind wir auch ganz in Ihrer Nähe. Das ESO-TEAM freut sich auf Ihren Besuch! Rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben: Tel.: 089-814 40 22 oder besuchen Sie uns unter www.esoterikmesse.de

Frühjahrstermine 2014:

09. - 11. Mai	MÜNCHEN / Löwenbräukeller (U1/U7 „Stiglmaierplatz“, 80335 München)
17. / 18. Mai	FRANKFURT/M. / Saalbau Bornheim (Arnsburgerstr. 24; 60385 Frankfurt/M.)

Herbsttermine 2014:

12. - 14. Sept.	BERLIN-Wilmersdorf / AVZ-Logenhaus (Emser Str. 12-13; 10719 Berlin-Wilmersdf.)
26. - 28. Sept.	DÜSS.-RATINGEN / Dumeklemmerhalle (Schützenstr. 1; 40878 Düss.-Ratingen)
03. - 05. Okt.	STUTTGART / Liederhalle “Schillersaal” (Berliner Platz 1-3; 70174 Stuttgart)
10. - 12. Okt.	HANNOVER / HCC - Congress Centrum (”Glashalle”; Theodor-Heuss-Pl. 1-3; 30175 Hannover)
17. - 19. Okt.	KÖLN / Stadthalle Köln-Mülheim (Jan-Wellem-Str. 2; 51065 Köln)
31. Okt. - 02. Nov.	WIEN / Österreich / Stadthalle (Halle E) (Vogelweidplatz 14, A - 1150 Wien)
14. - 16. Nov.	MÜNCHEN / LÖWENBRÄUKELLER (U1/U7-“Stiglmaierplatz“, 80335 München)

Weitere Informationen für Aussteller und Besucher:
ESO-TEAM GmbH, Verdistr. 7, 81247 München,
Tel: 089-814 40 22, Fax: 089 - 814 40 21, Email: info@eso-team.de;
www.esoterikmesse.de

Heilpraktiker und Medium Gerhard Vester

Ich hatte 1996 und 2007 sehr intensive Nahtoderlebnisse die mein Denken und Handel veränderten. Ich setze ein Einheitsbewusstsein sowie den individuellen Seelenplan jedes Menschen in den Mittelpunkt meiner spirituellen Arbeit.

Als Lehrer begleite ich die Menschen in ihrem Bewusstwerdungsprozess und lehre sie sich selbst zu heilen und verantwortungsvoll ihr Leben selbst zu gestalten. Ich arbeite international am Telefon über Skype und Viper.

Mein Buch „Erkenntnisse jenseits der Bibel“ klärt viele Fragen und eignet sich wunderbar als Nachschlagewerk. Die 50 Kapitel sind kurz und präzise gehalten.

Sie erhalten mein Buch versandkostenfrei
über www.amazon.de oder www.vester.biz

Naturheilpraxis Vester
Heinrich-von-Gagernstrasse 13 64653 Lorsch
Tel.: 06252 / 704060 - naturheilpraxis@vester.biz

Praxis für spirituelles Erwachen

Ursula Kehr - Mediale Heilbegleitung
für Liebe, Frieden und bewusstes Leben

Spirituelle und schamanische Heilsitzungen
Heiltrommeln
Mediale Heilaufstellung
Jenseitskontakte - Versöhnung mit den Ahnen

Seminare und Ausbildungen
Reiki I, II und III
EngelLicht- und Farbheilung
Mystische Rose
Heiltrommelausbildung

Ein Tag für Mich
Wohlfühlen, Entspannen und Spirituelle Selbsterfahrung
Einzel- oder Gruppenbegleitung

Ursula Selina Kehr - Mediale Heilbegleitung
47179 Duisburg
Tel.: 0203 / 595656
www.Lichtfunke-Duisburg.de

Jane M. Merheim

**Spirituelles Medium, vielseitige Künstlerin, Autorin.
Gründerin der 12 Strahlen Lebensschule.**

**Seminare, Vorträge, Lebenshilfen,
Energiearbeit zu Vitalität auf ganzheitlicher Ebene,
Zukunftsorientierung für eine neue Zeit
durch medial empfangene Botschaften.**

Seminare
- Lemurisches Wissen, Lehren, Erkenntnisse. Persönlichkeits Code des eigenen Bewusstseins.
- Hellfühlen + Hellsehen
- Seelenbilder malen + Farbkunde

Termine und Infos:
Rosengarten Team
Jane M. Merheim – Oranienstrasse 26
65604 Elz/b. Limburg
E.Mail: karl-h.mueller@12strahlen.de

SHANTI 21

Ingrid und Chris Gaydon
Michael-Rehm-Str. 18
87700 Memmingen

**Medium,
Aromatherapiemassage,
Geistheilung,
Meditation,
Familienstellen,
Rückführung,
Journey to your heart,
Edelsteine,
Reiki,**

Neu!! Journey to your heart Seminare

**Seminare, Beratung, Behandlungen und Verkauf
Tel. 08331 84664 www.gaydon.de chi@shanti21.de**

WOHLBEFINDEN

PARVINAH CLAUDIA C. BERGER

Heilpraktik und ganzheitliches Heilen

- Cranio Sakrale Herztherapie - aus der Mitte des Herzens lauschen
- Geistiges Heilen
- Sakraler Tanz

Wohlbefinden Berger
Hohenzollern Str. 105
D-80796 München

Tel.: 089 / 311 38 38
Mobil: 0176 / 236 074 31
Fax: 089 / 996 291 24
Email: info@wohlbefinden-berger.com

www.wohlbefinden-berger.com

Engelsstab

Auch über mich zu beziehen:

Der ENGELSSTAB®
- Das Original

Der besondere Edelsteinstab zur Wasserenergetisierung für mehr Vitaltität und Wohlbefinden.

Weitere Infos unter:
www.engelsstab.de