



INNER BONDING®

The Power to Heal Yourself

Den Mangel an liebevollem Halten und Berühren heilen

Von Dr. Margaret Paul, 12. Oktober 2020

Wenn du als Baby oder Kleinkind nicht liebevoll gehalten wurdest, musst du in diesem Bereich vielleicht etwas Heilarbeit leisten.

Wurdest du als Kind angenehmen Haltens beraubt? Ja, das wurde ich. Ich wurde von meiner Mutter gehalten, aber die Energie ihrer Berührung war so bedürftig und einnehmend, dass ich es hasste, von ihr gehalten oder berührt zu werden.

Babys und Kleinkinder brauchen besonders warmes, zärtliches, fürsorgliches, angenehmes Halten und Berühren, um zu wissen, dass sie geliebt werden, und um ihnen zu helfen, ihre Gefühle zu regulieren. Ohne diese liebevolle körperliche Zuwendung fühlen sie sich zutiefst zurückgewiesen und verlassen.

Wie kannst du deine Sehnsucht nach nährenden, liebevollen Berührungen heilen, welche dir entgangen sind?

Brandon fragt:

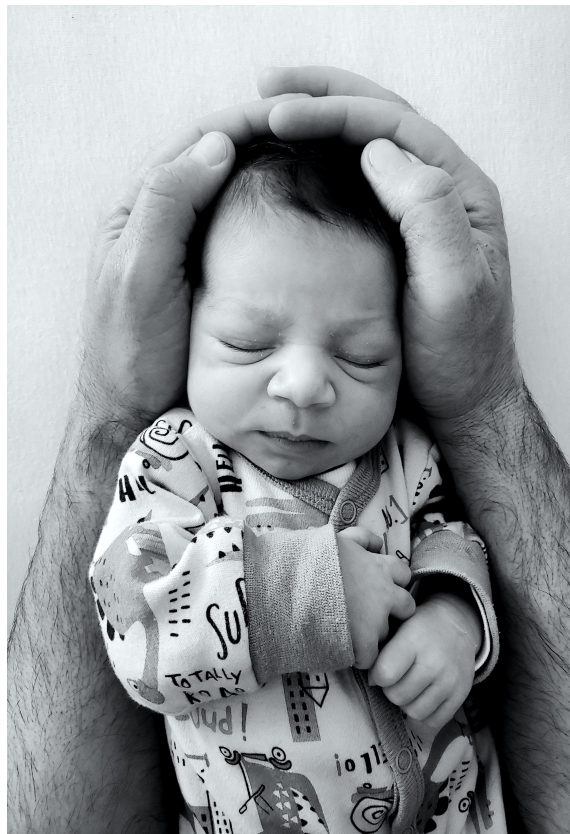
"Wenn ich versuche, mit meiner Wut in Kontakt zu kommen, kommt mir der Gedanke "meine Mutter ist schuld!". Ich glaube, ich wurde als Kind nicht umarmt, geknuddelt und gestreichelt.

Bei diesem Thema bleibe ich stecken! Ich bin blockiert! Ich weiß nicht, was mein nächster Schritt bei meinem Inner Bonding Prozess ist".

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Mangel an Berührung zu heilen - mit einer anderen Person und mit dir selbst.

Dich selbst heilen

Ich ermutige dich, dir eine Puppe oder ein Stofftier zu besorgen, das dein kleines Baby repräsentiert. Überraschenderweise kann es sehr heilsam sein, die Puppe oder das Plüschtier einfach mit Liebe, Zärtlichkeit und Mitgefühl zu halten, vor allem auf deiner Haut. Auch das liebevolle Halten und Berühren deiner Arme, Beine und deines Rumpfes mit den eigenen Händen kann sehr heilsam sein.



Ob dies für dich heilsam ist oder nicht, hängt von deiner Energie ab. Wenn deine Energie offen, liebevoll und sehr sanft und zärtlich zu dir selbst ist, werden deine Berührungen für dich heilsam sein. Aber wenn deine Energie von deinem verletzten Selbst kommt - in der Absicht, Ärger oder Schmerz verschwinden zu lassen - dann wird deine Berührung nicht heilend sein.

Liebe ist das, was heilt, also muss es dein spirituell verbundener, liebender Erwachsener sein, der die physische Zuwendung gibt.

Mit einem anderen heilen

Es gibt Zeiten, in denen es nicht ausreicht, dies für dich selbst zu tun. Möglicherweise brauchst du die liebevolle Berührung eines anderen, um den Schmerz vom Mangel an körperlicher Zuwendung zu heilen.

Manchmal versuchen Menschen, dieses Bedürfnis durch Sex zu befriedigen, aber das ist ganz und gar nicht das, was dein Inneres Baby oder dein Kleinkind braucht. Tatsächlich kann die Sexualisierung des Bedürfnisses nach Berührung sexuelles Trauma oder sexuelle Sucht verursachen. Es ist wie der Versuch, deinen Durst mit Salzwasser zu stillen. Es wird dir nie das geben, was du wirklich brauchst.

Leider ist es in unserer Gesellschaft oft schwierig, liebevolle, nicht-sexuelle Berührungen zu finden. Ich habe drei Wege gefunden, dieses Bedürfnis zu befriedigen.

- Bemuttern / Nachnähren

Bemuttern bedeutet, mit bedingungsloser Liebe von einer anderen Person gehalten zu werden.

Die Person kann männlich oder weiblich sein – wichtig ist, dass es eine sehr zarte und sanfte Person ist. Die Person darf keine Absichten haben, etwas von dir zu bekommen. Sie darf keine sexuelle Energie in das Halten bringen, und sie darf keine Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit oder Anerkennung haben. Sie muss in der Lage sein, als ein offener Kanal zu wirken, durch den die bedingungslose Liebe fließen kann.

Das ist oft schwer zu finden. Wenn du eine wunderbare grossmütterliche / grossväterliche Person in deinem Leben hast, kannst du sie vielleicht um das Halten bitten, welches du brauchst. Da jedoch die meisten Menschen dieses Bedürfnis nicht verstehen, könnte es unangebracht sein, darum zu bitten. Wenn du eine gute Freundin oder einen guten Freund hast, mit der oder dem du über dieses Bedürfnis sprechen kannst, kann deine Freundin oder dein Freund bereit und in der Lage sein, dich zu bemuttern und nachzunähren.

Oft wird dieses Bedürfnis bei unseren fünftägigen Intensivkursen erfüllt, bei denen wir die Menschen ermutigen, liebevolles Halten zu ermöglichen, welches sie nährt.

- Massage von einem herzlichen, nicht-sexuellen Massagetherapeuten

Wenn du einen sehr offenen, liebevollen und nährenden Massagetherapeuten findest, der keine sexuelle Energie in die Massage einbringt, kannst du ihm oder ihr erklären, was du brauchst. Einige Massagetherapeutinnen sind mit dem Bedürfnis nach Bemuttern / Nachnähren vertraut und können dir wunderbar dabei helfen, diesem Bedürfnis nachzukommen.

- Kuschneln mit einem professionellen Kuschnler

Es gibt Menschen, die zur Verfügung stehen, um dich zu halten und zu nähren, und für manche Menschen kann dies heilsam sein.

Es ist unerlässlich, dass du lernst, dich selbst zu lieben und dich zu nähren und nicht nur von einer anderen Person bemuttern oder massiert zu werden. Es gibt jedoch keinen Grund nicht beides zu versuchen. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass ein Grossteil deiner Bedürfnisse durch liebevolle Berührung geheilt werden kann.

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc
©Dr. Margaret Paul, Dr. Erika Chopich, Inner Bonding, inc. 1990-2024

©Markus Dietrich für die deutsche Übersetzung
Kontakt info@innerbonding-community.ch
<https://innerbonding-community.ch>

Hole dir den Gratis 7 Tage Einführungskurs in Inner Bonding unter:
<https://innerbonding-community.ch/ebook-7-tages-kurs/>

Podcast: Unter **Inner Bonding Community Deutsch** ua. zu finden auf YouTube, Spotify, Apple und Google Podcast.