

## **Beginn und Entwicklung der Selbstannahme**

Selbstannahme ist in der hier gemeinten Bedeutung ein mit der Geburt beginnender und sich zunehmend verstärkender Prozess, der mit der Entwicklung und Differenzierung des Selbst einhergeht. Je mehr ich mich durch den schmerzhaften Trennungsvorgang der Geburt angestoßen als Jemand von der Mutter bzw. der Umgebung Getrennten erlebe, desto mehr habe ich die Aufgabe, meine Eigenschaften, Eigenheiten und Einzigartigkeiten als zu mir gehörig anzuerkennen und anzunehmen.

Dieser Prozess geht parallel zu der Entwicklung des Bewusstseins. Mit Bewusstsein ist hier die wachsende Fähigkeit gemeint, Repräsentanzen bzw. Erinnerungsbilder von den Dingen, ihrer Zugehörigkeit („selbst“ oder „fremd“), ihres Wertes („gut“ oder „schlecht“) und ihrer Wechselbeziehungen untereinander auf geistiger und emotionaler Ebene zu bilden.

Der Bewusstseinsbildungsprozess ist zunächst ein immer differenzierterer Unterschieds-bildender Trennungsprozess, der im Interesse der Kohärenz und der Ganzheit durch Integration – Widderschmelzung – auf einer höheren Bewusstseinssebene wieder rückgängig gemacht wird. Soweit es sich dabei um die Integration – Annahme – von Selbst-Repräsentanzen bzw. Vorstellungen vom Selbst handelt, geschieht dies durch Selbstannahme. Dieser Prozess selbst, der ja ein Lernprozess ist, ist mit einem annehmenden-angenehmen Gefühl verbunden.