



Liebe

Vergangenheit: die Ehe diente der Fortpflanzung, in der Antike war die Liebe eine kosmische Kraft.

Heute: die Idee der Romantik wurde aufgegriffen. Aus Liebe wurde geheiratet, jedoch finden wir in Filmen, Büchern, verkitschte Gängelei, Leidenschaft usw., die die Liebe verschleiert.

Daraus resultieren unrealistische Einschätzungen. Wir sind enttäuscht, wenn die Täuschung aufhört, wie wir den Partner gesehen haben wollen...

Hier setzen dann die Trennungen oder die Scheidungsquoten ein oder es kann auch ein möglicher neuer Anfang sein.

Erich Kästner sagte einmal: „Voraussetzung für die Liebe ist das Loslassen...“

Das Loslassen bedeutet, den heutigen Zustand akzeptieren und nicht vorwerfen.

Dabei ist es sehr wichtig zu wissen, dass Männer und Frauen unterschiedlich empfinden und vor allem sich auch unterschiedlich verhalten.

Da unsere Gene uralt sind, sind auch verschiedene Verhaltensweisen genauso zu betrachten.

Dazu ein Beispiel:

Der Mann löst seine Probleme gern allein. Er will dabei seine Ruhe haben und einsam auf „seinem Felsen“ sitzend, (heute Kneipe, Parkbank usw.) sein Problem lösen. Die Frau versteht diese Verhaltensweise nicht (aus Unkenntnis heraus) und sieht darin einen Vertrauensbruch. Der Mann kommt fröhlich pfeifend wieder. Er hat eine Lösung gefunden.

Bei der Frau ist der Unmut gewachsen, ihre Freundinnen haben sie auch noch bestärkt, sie droht mit der Scheidung...

Dabei sollten wir uns jedoch auch vor Augen halten, dass Liebe nicht gleich Liebe ist.

Die bedingte Liebe:

Zum Beispiel:

Wenn Du meine Erwartungen erfüllst, liebe ich Dich... Hier ist Liebe eine Währung, z.B. der Partner wird als Sicherheitsnetz betrachtet, das macht allerdings die Partnerschaft kaputt.

Auch krampfhaftes Anklammern engt den Partner ein. Hier liegen meist innere Ängste vor, die den Menschen blockieren, Partnerschaften und ein echtes Vertrauensverhältnis zerstören können. Hier sind gemeinsame Problemlösungen, fachkundige Beratungen hilfreich.



Bedingungslose Liebe

Zum Beispiel:

Den Partner, akzeptieren wie er ist, ist die Grundvoraussetzung.

Dem Partner Liebe schenken, Gutes tun, ohne Bedingungen zu stellen und dabei nicht zu verurteilen. Das trifft auch bei den eigenen Kindern zu. Die Eltern lieben ihre Kinder bedingungslos und tun im normalen Fall alles für Ihr Kind. Wenn sie erwachsen sind, heißt es jedoch loslassen und akzeptieren, dass sie ihren eigenen Weg gehen können...

Bedingungslose Liebe ist die stärkste Macht, die stärkste Energieform und es kann niemals zu viel Liebe gegeben werden.

Bedingungslose Liebe ist etwas sehr Positives, das Einzige, was sicher ist, weil es das Selbstwertgefühl des anderen stärkt, weil es auf Achtung, Respekt, Vertrauen und Zuverlässigkeit aufgebaut ist.

**Nur wer liebt, ohne Gegenliebe zu erwarten, ist der wahren Liebe am Nächsten:
Der bedingungslosen Liebe, die unerschütterlich ist und von niemanden genommen werden kann.
(Omramm M. Aivanhov, aus „Saaten des Glücks“)**

Konflikte

Konflikte sind Konflikte, sie sind wie sie sind. Das heißt akzeptieren, ohne Beurteilung, ohne Verurteilung, Erst überlegen, so findet man auch die richtigen Lösungen.

Frage: Was mache ich falsch, ist falsch.

Sich selbst zu lieben ist die Voraussetzung auch andere Menschen lieben zu können.

Bei der Frage: bin ich (oder er) der richtige Partner, ist es wichtig, niemals den Kopf einzusetzen, sondern das Herz entscheiden zu lassen. Die innere Stimme sagt es uns...

Bedenken wir auch auf Aktion erfolgt immer eine Reaktion...

Ich bekomme zurück, was ich gebe.

Sogar in der Bibel steht: Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst, so wäre das die nächste Schlussfolgerung.

Die Welt, Dein Gegenüber ist Dein Spiegelbild, wie entscheide ich dann?

Weitere Voraussetzungen für die Entwicklung von wirklicher Liebe:

Die sogenannte Verschmelzung zweier Menschen hält laut Naturgesetz nur kurze Zeit an, so dass nach der (Ent)Täuschung sich erst wirklich wahre Gefühle entwickeln können. Doch auch hier sei nochmals daran erinnert, Loslassen und Akzeptieren sind Voraussetzungen, damit sich Liebe auch entfalten kann.

Dazu gehört auch, dass in einer Partnerschaft, jeder eine Säule darstellt.

Nur wer allein sein kann, kann auch zu zweit sein.

Liebe ist Energie, die ständig wächst, je mehr Du gibst...

Liebe ist niemals eine Fessel, sondern sie gibt uns auch Kraft für unsere persönliche Entwicklung.

Eifersucht

Eifersucht ist eine primitive, krankhafte Form, die nichts mit Liebe zu tun hat.

Ein schwaches Selbstwertgefühl, Unzulänglichkeitsgefühl, das Gefühl nicht gut genug für den Partner zu sein, führen meist zu Dramen. Auch hier sind fachmännische Beratungen die beste Hilfe für beide Parteien.



Das Lola-Prinzip

Alles beginnt bei mir selbst. Es ist dabei von größter Wichtigkeit, sich selbst zu akzeptieren.

Ist denn die Liebesfähigkeit erlernbar?

Es beginnt bereits beim Lächeln. (Ich bin immer wieder erstaunt, wie viele Menschen freudig zurück lächeln)

Liebe schenken, ohne etwas zu erwarten, das ist bedingungslose Liebe, das heißt, ich urteile nicht, ich verurteile nicht, nur so bilden Gefühle eine Einheit.

Physikalisch gesehen ist Liebe totale Abwesenheit von Konflikten.

Liebe aussäen, helfen uns Konflikte zu vermeiden oder zu verkleinern,

denn was ich säe, ernte ich...

Wie geschieht das im Leben?

Sehr einfach, indem ich überlege, was ich geben kann, im Hier und Jetzt?

Zum Beispiel:

Dem Menschen alles Gute wünschen, vor allem anstrengenden Menschen Wohlwollen (also positive Energie) schicken führt zu erstaunlich positiven Ergebnissen.

Je mehr Widerstände ich entgegensetze, desto weniger ist Liebe vorhanden. (Es ist übrigens unser Ego, anerzogene Muster, die Widerspruch einlegen, nicht unser wahres Selbst, denn die Bälkchen des anderen sehen wir stets eher, als unsere eigenen Balken.)

Energie heißt Liebe, die uns wachsen und entfalten lässt und auch unser Immunsystem stärkt.

Wenn ich in meinem Leben etwas ändern will, dann muss ich Loslassen und Akzeptieren lernen...

Das Lo(los)la(lassen)-Prinzip.

Inhalt frei nach der Management- Trainerin Vera F. Birkenbihl und dem Persönlichkeitstrainer René Egli