



Leseprobe

Eine Einstimmung ins herzliche Lieben

Das Herz – es ist die Mitte zwischen Bauch und Kopf, zwischen unten und oben. Aus der Energie des Beckens entspringt der leidenschaftliche, feurige Sex, steigt wilde Geilheit auf, die Lust an der Eroberung des Lebens. Das sind Eigenschaften, die wir mit unserer maskulinen Seite verbinden. Im Gegensatz dazu steht unsere feminine Seite: die Welt der Sinnlichkeit, der vertrauensvollen Hingabe, von Intimität und Nähe, in der die Energie des Herzens das Sagen hat. Diese Energie bringt uns in Berührung mit der Tiefe und dem Reichtum unserer Gefühle, aber auch mit unserer Unschuld, unserer Freude und unserer Leichtigkeit. Wenn wir mit dem Herzen lieben, sagen wir JA zum Leben und zu uns selbst. Wir verschenken unser liebendes Herz, wir erblühen in Liebe, wir sind Liebe. Wenn wir herzlich lieben, dann weiten wir unsere Grenzen aus, öffnen unser Herz. Ein offenes Herz kennt keine Angst, weil es im Augenblick und nur im Augenblick existiert. Wenn wir uns auf diese Weise öffnen und hingeben, verbinden wir uns mit dem reinen Sein, dem großen Fluss des Lebens. Herzlich lieben heißt, sich bedingungslos verschenken, denn es ist immer genug Liebe für alle da. Wenn sich zwei Menschen auf der Ebene des Herzens füreinander öffnen, entsteht ein Raum von wahrer Nähe, atemberaubender Intimität und einer tiefen Verbundenheit, die frei ist von Pflichtgefühl und Angst.

Sich bedingungslos zu lieben heißt jedoch nicht, sich selbst dabei aufzugeben. Wer wirklich liebt, besitzt die Fähigkeit, klar Ja und Nein zu sagen, denn er weiß, dass beides gleichwertig ist. Zu lieben heißt, sich verletzlich zu zeigen und sich auf allen Ebenen mitzuteilen. Dann erinnern wir uns an die uralte Sehnsucht, bedingungslos in Liebe zu SEIN.

Auf der sexuellen Ebene verbinden sich die Energien von Sex und Herz. Dadurch werden schmerzhaft Themen und Ängste an die Oberfläche gespült. Diese wollen wahrgenommen und letztlich bearbeitet werden. Die meisten Paare können dies nicht auf Anhieb nachvollziehen. Warum werden sie ausgerechnet jetzt, wo sie die große Liebe gefunden haben und sich vertrauensvoll auf eine Beziehung einlassen, von in der Tiefe verborgenen, längst vergessen geglaubten Verletzungen und Ängsten eingeholt? Die Antwort ist einfach. Der Körper speichert alle unsere Erinnerungen und gibt seinen Inhalt erst dann preis, wenn wir uns entspannen, ausdehnen und öffnen.

Wenn wir wirklich lieben wollen, müssen wir der Tatsache ins Auge sehen, dass wir uns auch neuen Verletzungen stellen müssen. Das ist zweifelsohne eine Lebensaufgabe. Manchmal genügt die Erkenntnis, dass der andere doch nicht so perfekt ist, wie wir anfangs glaubten, und schon keimen Zweifel an der Liebe auf, selbst wenn wir eingestehen, dass auch wir nicht vollkommen sind. Wie werden wir uns in solchen Momenten verhalten? Bleiben wir offen, oder ziehen wir uns enttäuscht zurück? Vermeiden wir die Konfrontation, oder verdrängen wir unsere Zweifel, um



nicht die Konsequenzen tragen zu müssen? Das führt letztlich nur zu neuen Verletzungen, und wir fühlen uns darin bestätigt, dass die Liebe eine höchst gefährliche Angelegenheit ist, der man aus dem Weg gehen sollte.

Herzlich zu lieben bedeutet deshalb, sich im Einklang mit der eigenen Essenz, unserem innersten Wesen zu befinden. Berühren wir diese innere Essenz, das, was uns wirklich ausmacht, dann fühlen wir uns ganz und rund. Doch bevor es so weit ist, werden alle damit verbundenen Abwehrmechanismen zutiefst erschüttert. Denn unser Partner berührt uns genau dort, wo wir selbst nicht hinsehen wollen oder können. Doch um zu wachsen, müssen wir genau das zulassen. Jeder von uns ist stets darauf bedacht, sein Innerstes zu schützen, und hat sich dabei selbst Grenzen gesetzt. Doch wer seine Grenzen zu eng setzt, läuft Gefahr, alles zu kritisch zu sehen und sich zu isolieren. Wer sie hingegen zu weit ausdehnt, wird zu nachgiebig und verliert den Kontakt zu sich und somit auch zu seinem Partner.

Das Herz ist DER Ort, an dem es nicht nur um die Liebe zum Partner, sondern vor allem um die Liebe zu sich selbst geht. Denn wie wollen wir eine lebendige Beziehung leben, wenn wir uns selbst nicht lieben? Sich selbst zu lieben ist die wohl anspruchsvollste Aufgabe, die sich uns stellen kann, denn niemand kann sie uns abnehmen – wir sind dabei ganz auf uns selbst gestellt. Erinnern Sie sich an das romantische Liebesideal? Dort besteht die ganze Hoffnung und Sehnsucht darin, dass uns der Partner alles gibt, was wir für unser Glück brauchen. So wie wir es in der frühkindlichen Verschmelzung mit der Mutter kennengelernt haben. Aber so, wie wir früher nicht immer alles genau dann und genau so bekommen haben, wie wir es uns gewünscht hätten, kann auch der Partner uns dies nicht immer genau so schenken. Es gibt nur einen einzigen Menschen, auf den wir uns in dieser Hinsicht jederzeit verlassen können: das sind wir selbst. Selbstliebe heißt also, sich selbst so anzunehmen, wie wir sind. Uns selbst eine gute Mutter und ein guter Vater zu sein.

Wenn wir das Herz uns selbst gegenüber öffnen, öffnen wir uns auch für unsere Essenz, die uns einzigartig macht. Die meisten Menschen fühlen einen Mangel oder haben einen geringen Selbstwert, weil sie nicht mit ihrer Essenz verbunden sind. Das macht sie verletzlich, empfindlich und abhängig von der Zuwendung und Bestätigung anderer.

Wie finden wir zur Selbstliebe? Paradoxe Weise entsteht sie durch den Kontakt mit anderen, zum Beispiel als Kind durch die liebevolle Zuwendung der Eltern. Fehlt diese, versuchen wir sie als Erwachsene in unseren Beziehungen hartnäckig einzufordern. Und das stellt eine Überforderung für jede Partnerschaft dar.

Kann die Liebe zu einem anderen Menschen nur dann gelingen, wenn wir uns selbst ohne Wenn und Aber lieben? Nein, das wäre ein zu hoher Anspruch. Es würde bedeuten, dass die meisten Menschen erst im späten Erwachsenenalter eine wirkliche Partnerschaft eingehen könnten. Vielmehr stellen uns unsere Beziehungen das optimale Lernumfeld zur Verfügung, und das ein Leben lang, um lieben zu lernen.