

Können wir uns jemals selbst genug sein?

“Liebe dich selbst und du wirst Liebe erfahren! Erst wenn du dich selbst liebst, wirst du Liebe zurückbekommen.”

Diese oder ähnliche Weisheiten begegnen uns, wenn wir uns mit der Liebe beschäftigen. Doch warum ist es so wichtig, sich selbst zu lieben? Und wie sieht Selbstliebe aus? Sollen wir uns vor dem Spiegel charmant zuzwinkern, mit einem strahlenden Zahnpasta Lächeln und uns mit verführerischer Stimme: “Du, ja genau du, du bist großartig” zuflüstern? Kann man machen... aber ist das echte Liebe? Schon möglich, aber nicht diese Art von Liebe, die aus dem Herzen kommt.

Warum kommt eigentlich Liebe aus dem Herzen? Möglicherweise, weil wir ohne Herz nicht leben können und ohne Liebe auch nicht. Ein Baby, das keine Zuwendung und Pflege einer Bezugsperson bekommt, würde in wenigen Stunden sterben. Von Anfang an haben wir das Bedürfnis, eine enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehung zu Mitmenschen aufzubauen. Codewort: Bindung.

Bindung ist aber nicht mit uns alleine möglich. Dazu braucht es andere, oder? Was passiert mit uns, wenn wir völlig alleine sind? Einsamkeit verursacht seelischen und körperlichen Stress, lautet die Überschrift verschiedener Studien. Mittlerweile wurde der Zusammenhang von Einsamkeit und Depression nachgewiesen. Doch nicht nur das, möglich sind auf Dauer ähnliche Folgen wie bei übermäßigem Alkoholkonsum, schlechter Ernährung oder ständigem Bewegungsmangel. Auch das Risiko, an Altersdemenz zu erkranken, steigt rapide und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können gefördert werden. Das wiederum, durch den erhöhten Cortisol Spiegel erklärt werden kann. Den wir wann haben? Richtig, bei Stress oder Dauerstress. Schlussfolgerung: Dauerhaftes Alleinsein = Stress!

Auf irgendeine Art und Weise müssen wir Menschen also miteinander interagieren, um glücklicher und gesünder zu sein. Greifen wir noch einmal die Liebe auf und beleuchten Beziehungen: Sind Mann und Frau tatsächlich so unterschiedlich in ihren Bedürfnissen, was den Traumpartner betrifft?

Wünschen wir Frauen uns tatsächlich den muskelbepackten Riesen, der uns vor allen Gefahren beschützt, auf Händen trägt und ausschließlich Augen für uns hat? Reicht es uns, wenn Eigenschaften wie gutes Aussehen, Humor, berufliches Engagement und Fitness vorzuweisen sind?

Ist die Traumfrau eines Mannes tatsächlich: getrimmt, geschminkt, gestylt, anschiemig und voller Leidenschaft?

Oder wollen wir im Grunde alle nur dasselbe von unseren Partnern? Wie z.B. Lebensfreude, Zielstrebigkeit, Authentizität, Eigenverantwortung, Empathie, Selbstachtung, Zärtlichkeit und ein Herz voller Liebe? (diese Liste kann gerne fortgeführt werden ;))

Wenn wir das von anderen Menschen erwarten, erwarten wir diese Eigenschaft dann auch von uns? Sind Partnerschaften Möglichkeiten, genau diese Dinge in uns hervorzurufen?

Kommen wir zum Spiegelprinzip, oder auch das Gesetz der Resonanz. Die Kernaussage daraus lautet: “Unsere äußere Realität spiegelt immer 1:1 wider, was wir tatsächlich in unserem Inneren tragen.”

Können wir dauerhaft in einer Beziehung glücklich sein, wenn wir ständig nur über unsere Mängel nachdenken und unseren Ängsten Raum geben? Nach dem Spiegelprinzip würden uns dann Partner begegnen, die uns genau diese Mängel, oder Ängste auch aufzeigen. Habe ich ständige Angst, dass mein Partner fremdgeht, werde ich (zumindest früher oder später) an genauso einen Partner gelangen. Warum? Um mir dieser Angst bewusst zu werden und um zu erkennen, was eigentlich dahintersteckt. Möglicherweise ist es ein Verlust aus der Vergangenheit, der tiefe Spuren hinterlassen hat...

Im Laufe unseres Lebens erfahren wir alle Verletzungen, denn die Schattenseite gehört zum Leben genauso wie das Licht. Unsere Prägungen formen unsere Verhaltensweisen. Diese sind jedoch nicht in Stein gemeißelt. Eine Partnerschaft ist eine wunderbare Möglichkeit, alte Muster zu erkennen und gemeinsam zu lösen. Bisschen schwierig in einer Zeit, in der man sich scheiden lässt, weil der Partner die Zahnpasta nie zuschraubt, aber nicht unmöglich!

Begegnen wir uns auf Augenhöhe, ohne sofort ins Urteilen zu gehen, glaube ich fest an tiefgreifende Heilung. Das gilt auch für uns selbst. Wir beschäftigen uns viel zu viel mit dem, was wir nicht sind. Anstatt zu erkennen, was wir schon sind! Jeder einzelne Mensch, ist allein auf körperlicher Ebene, ein Meisterwerk der Schöpfung, auf geistiger Ebene ein Visionär und somit selbst Schöpfer und auf seelischer Ebene ein unverzichtbarer Teil des Ganzen.

Erkenne ich an, wer ich bin, in all meinen Facetten, dann gebe ich mir Raum, ***Mich sein*** zu lassen! Und dann, gelingt es mir ebenfalls bei anderen. Schaffe ich es zuerst mich anzunehmen, kann ich auch andere annehmen. Sehe ich meine Großartigkeit, erkenne ich die Großartigkeit des anderen. Verwandle ich Fehler in Potentiale - entsteht Liebe! Liebe für mich. Liebe für andere und Liebe fürs Leben.

Lassen wir uns nicht beeinflussen, von vorgefertigten Meinungen und Stereotypen. Lasst uns einfach erfahren, erkennen, nicht urteilen. Somit - lasst uns einfach lieben!

(01.08.2023)