

# **Liebe ist ein Wesen, das uns alle verbindet**

Vortrag und Übung

von

Sabine Heilmann

Ratgeber Gesundheit 5 (von 5)

Alle Rechte vorbehalten Sabine Heilmann 2018

## **Inhalt:**

1. Vorwort und Themenerläuterung
2. Das verkörperte Zentrum der Liebe
3. Organisches
4. Das Ich und die Welt
5. Nun endlich zur Liebe
6. Der Alltag und seine Anforderungen
7. Das große Ganze

## **1. Vorwort und Themenerläuterung**

Oft gar nicht wahrgenommen, kleidet die Liebesenergie jedoch mit unsichtbarem, feinstem Gewebe den Raum aus, in dem wir uns befinden und agieren. Ohne sie vermögen wir nicht zu existieren. Jedoch kann offenbar der Weg zur Erkenntnis dessen sich manchmal sehr steinig gestalten. Machen Sie sich doch mit mir auf den Weg, sich selbst zu begegnen!

Die Liebe ist allemal das am heißesten umworbene Thema im Leben, wird aber leider oftmals mit einem Geschäft oder Arrangement verwechselt. Auch kann man sie nicht zwingend synonym mit Glaube und Religion setzen. Im Grunde ist sie eine völlig neutrale Energie, zu der jeder Mensch Zugang besitzt, ohne sie näher benennen oder bewerten zu brauchen. Es geht dann erst einmal auch nur um ihn selbst etwas an, wie er mit ihr umgehen will oder sie ausdrückt. Sie tritt stets freiwillig in ein Menschenleben ein und Hand aufs Herz: Sie ist so wandelbar und facettenreich wie der Mensch selbst. Im Folgenden möchte ich dieses schöne zentrale Lebensthema auf meine Weise näher beleuchten, um es auch im täglichen Miteinander besser fassen und einordnen zu können. Ich möchte künftig keiner Verwechslung mehr anheim fallen, bin ich es doch bereits oft genug in meinem Leben. Nahezu ein jeder hat es schon einmal erlebt. Möge es nebst meiner Wenigkeit Ihnen helfen, die vielen Bestrebungen in sich leichter und Früchte-bringender auseinander zu halten, wenn es gilt, wichtige Meilensteine zu erklimmen, sie zu beschreiten und Entscheidungen hinsichtlich des zukünftigen Weges zu treffen.

Natürlich liegt es im Menschen begründet, eine gefundene Liebe für immer greifbar machen zu wollen, so er denn meint, sie endlich begriffen zu haben. Er ist dann derart in seinem Glückshormon-Nebel ergriffen, dass er einfach festhalten muss. Andernfalls könnte er unsanft aus dem gerade erlangten Olymp des höheren menschlichen Strebens wieder herausfallen. Dies ist, wie jeder Liebende weiß, eine der Grundängste, die mit dieser zentralen Emotion verknüpft ist -

natürlich individuell mehr oder weniger stark. Ein ernstes Wort: Wünschen Sie sich niemals ein Paradies, bevor sie nicht bereit sind, zu sterben! Auch das Liebesparadies währt immer nur kurz zwischendurch. Der Rest ist Arbeit.

## **2. Das verkörperte Zentrum der Liebe**

Das körperliche Herz ist buchstäblich der zentrale Motor des Menschen. So wundert es eigentlich niemanden, dass es 1. so erstrebenswert in seiner vollständigen Bestimmung ist, 2. manchmal so stark umkämpft wird, sei es von außen oder von innen her und 3. so vehement schützenswert ist und zumeist geschützt wird. Die Poesie beschreibt es uns ja seit jeher in Vokabeln, die vor Sanfttheit und herzlicher Erschütterung nur so in rosa Wölkchen hinein erbeben, wie auch vor drohender Verlustangst schaurig widerhallen.

Das liebende Herz findet seine Erfüllung nur in gleichsinniger Antwort und ist bar jeder Enge, Gewalt und böartigen Bestrebung. Wie gesagt, beschreibt dies den paradiesischen Idealzustand, aber der Mensch nähert sich dem immer einmal wieder.

Daneben ist aber auch das machtvoll herrschende Herz angesprochen, welches zu hehrer Verteidigung aufruft, zu stolzer Haltung und auch aufrechter Fürsorge für ein höheres, allgemeines Interesse. Dies sind zwar keine sehr modernen Worte, aber das Urprinzip – in der Mythologie<sup>1</sup> beschrieben – existiert auf zeitlose Weise, wie man unschwer in jedem fiktionalen Film sehen und Buch lesen kann. Zu<sup>1</sup>: altgriechisch mythos, als Basisrede und Erzählung der Menschheit, auch jeweils kulturell unterschieden (Duden u.a.).

Jeder Mensch ist aber per se in sich selbst zuhause. Ist es also ein Herz, welches Macht ausüben will für einen Selbstzweck, dient es erst einmal ganz seiner eigenen Ich-Funktion und beweist sich in der Durchsetzung oder Streben gegenüber einem anderen Herzen, welches ihm gerade gegenübersteht. Ist es übersteigert im Ausdruck, nennt man es auch: das Ego des Menschen - eigentlich ein Ich, was nichts anderes sieht, als sich selbst. Die Bezeichnung ‚Narzissmus‘ fußt auf einer übersteigerten Selbstliebe (siehe die Geschichte des Ovid vom Jüngling Narziss, der sich über sein Spiegelbild erschreckte). Leidet man jedoch unter der Selbstliebe, kann es bereits Ausdruck einer Störung sein.

Das egoistische Ich (hier gemeint: normal auf sich selbst bezogen, auch in einer Entwicklungsstufe) setzt Grenzen, mehr oder weniger hart und deutlich hinsichtlich seiner menschlichen Umgebung und/oder in Bezug auf ein ...