

Liebe ist ein Wesen, das uns alle verbindet

Vortrag und Übung

von

Sabine Heilmann

Ratgeber 5 Gesundheit und Familie

Alle Rechte vorbehalten ©Sabine Heilmann ab 2018/19/20

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 Liebe jedoch mit unsichtbarer und feinsten energetischer Schwingung den Raum aus, in dem wir uns befinden und agieren. Ohne sie vermögen wir eigentlich nicht zu existieren. Dennoch 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 möchte ich sie nicht zwingend synonym mit Glaube und Religion setzen, denn sie ist ...

Von ihrer Basis her ist sie zunächst eine neutrale Energie, zu der ein 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 Besitzer.

Im Folgenden möchte ich dieses schöne zentrale Lebensthema auf meine Weise näher beleuchten, um es auch im täglichen Miteinander leichter erfassen und einordnen zu können.

Ich möchte künftig keiner Verwechslung mehr anheimfallen, 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 auseinanderzuhalten, wenn es gilt, wichtige Meilensteine bezüglich der Herz-Thematik zu erklimmen, sie zu beschreiten und Entscheidungen hinsichtlich eines künftigen 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 (die Seele ist gemeint!). Dies ist, wie jeder Liebende weiß, eine der Grundängste, die mit dieser zentralen Emotion verknüpft ist – 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 jede Menge Arbeit. Sein Sie froh darüber. Stagnation bedeutet Tod!

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 Sanftheit 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 zur hehren und stolzen Verteidigung aufruft nebst einer solchen Haltung inklusive aufrechter Fürsorge für ein höheres, eher allgemeines Interesse. Dies sind zwar keine sehr modernen Worte, aber das Urprinzip – in der Mythologie¹ beschrieben – existiert auf zeitlose Weise, wie man unschwer in jedem fiktionalen Buch lesen und Film sehen kann.

Zu¹ : altgriechisch mythos, als Basisrede und Erzählung der Menschheit, auch jeweils kulturell unterschieden (Duden u. a.).

Jeder Mensch ist aber per se bei sich selbst zu Hause. 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 dem 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 bestimmtes Thema. Man registriere die Wortwahl, denn sie nennt das profunde unbeliebte Problem: Grenzen stören eine **all-einige-Geborgenheit** und werfen immer ungeliebte Schatten auf das wunderschön rosarote Licht einer angestrebten idealen Ewigkeit (Paradies).

Ist der Ich-Ausdruck abgehoben und übertrieben ausgeartet, führt es zu: Immer mehr ...