

Rainer Friebe

Die heilende Kraft
der Liebe

Wie Liebe wirklich heilt!

Lippert - Verlag

Rainer Friebe

Die heilende Kraft der Liebe - Wie Liebe wirklich heilt!

Lektorat: Renate Lippert

Titelbildgestaltung:

möckli-grafik kreative gestaltung, ch-8263 buch

Gestaltung: Renate und Rudolf Lippert

Erstausgabe 2014

© COPYRIGHT

by R. Lippert Verlag, Hartgass 9, D-88639 Wald.

Tel.: 07578-2229, Fax: 07578-933194

www.lippert-verlag.de

e-mail: service@lippert-verlag.de

ISBN 978-3-95506-015-2

Danksagung

Ich möchte all denjenigen danken, die es mir ermöglicht und mich dabei unterstützt haben, zu dem zu werden, der ich jetzt bin. Zuallererst möchte ich meinen Eltern danken, die wirklich ganz liebevoll ihr Bestes gegeben haben. Sie haben mir das Leben geschenkt und mich in meiner Entwicklung mit all ihren Kräften unterstützt. Ihnen und auch meinen Ahnen fühle ich mich zu tiefem Dank verpflichtet.

Danken möchte ich auch meinen Lehrern und Weisheitslehrern, bei denen ich in jeder Hinsicht viel lernen durfte. Vieles von dem, was ich erhalten habe, gebe ich in gewandelter Form hier weiter.

Auch meinen Lebenspartnern bin ich für die zum Teil auch sehr schmerzlichen Wachstumsimpulse dankbar. Insbesondere möchte ich meiner Frau Regina danken – mit ihr zusammen durfte ich durch viele Krisen und Entwicklungsphasen wachsen und reifen. Mit ihr zusammen durfte ich viel über die tief erfüllende Liebe lernen und erfahren.

Ganz besonders danke ich dem Göttlichen, das mich führt und leitet und dem ich immer tiefer, inniger und persönlicher begegnen darf.

Denn alles was ist, ist Liebe, ist Gott.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 9

1. Liebe, was ist das? 13
2. Die Liebe fließt 29
3. Der Strom der Liebe ist unterbrochen 37
4. Möglichkeiten, den Strom der Liebe
wieder zum Fließen zu bringen 45
5. Die Ganzheit Mensch 75
6. Meine Liebe zu mir selbst 95
7. Meine Liebe zum Du 117
8. Meine Liebe zur Familie 147
9. Meine Liebe zur Welt und zur Um-Welt 161
10. Meine Liebe zu Gott 175

Anhang 191

Einleitung

„*Wenn nicht jetzt - wann dann?*

Wenn nicht du - wer sonst? “

Angelika Aliti

Ein Buch über die heilende Kraft der Liebe von einem Arzt geschrieben?! Vielleicht würde man von ihm eher ein Buch über Krankheiten wie z. B. Diabetes oder Rheuma erwarten und natürlich auch, wie man sie am besten behandelt.

Aber ein Buch über die Liebe?

Kann ein Mediziner Wesentliches zum Thema Liebe beitragen?
Er kann – und ob!

Dieses Buch entstand nach langen Jahren der Selbsterfahrung als Teilnehmer von Gruppen, nach mehreren Ausbildungen in den verschiedensten Disziplinen der Psychologie und Psychotherapie, nach jahrelanger Erfahrung als Gruppenleiter und nach mehrjähriger Tätigkeit in eigener psychotherapeutischer Praxis.

Dieses Buch entstand aber auch vor dem Hintergrund teilweise sehr schmerzhafter eigener Lebenserfahrungen. Ich bin als Autor dieses Buches der Auffassung, dass nur derjenige in schwierigen Lebenssituationen *wirklich* helfen kann, der selbst durch solche schmerzhaften, angstbesetzten Zustände gegangen ist.

Und dass die Liebe die größte heilende Kraft ist, habe ich selbst am eigenen Leib sehr eindrucksvoll erlebt. Ich stimme damit übrigens mit Paracelsus überein, dem großen Arzt des Mittelalters, der in seinem Spitalbuch schrieb:

„Der höchste Grund der Arznei ist die Liebe.“

Aber die Liebe hilft nicht nur dabei, Krankheiten zu verhüten oder zu behandeln, sie stärkt auch unser Wohlbefinden, unser Glücksempfinden und ganz entscheidend auch unsere Lebensfreude. Und diese Auswirkungen sind doch mindestens genauso wichtig!

Dieses Buch kann dein Leben verändern, wenn du bereit bist, dich darauf einzulassen und offen für Veränderungen deiner Lebenssicht bist.

Anders ausgedrückt: Ich stelle dir einen Korb mit verschiedenen Früchten der Erkenntnis hin und du nimmst dir einfach die Früchte heraus, die du probieren möchtest.

4. Möglichkeiten, den Strom der Liebe wieder zum Fließen zu bringen

Wenn wir uns in unserer Burg verschanzt haben und uns mehr oder weniger von unserer Umwelt isoliert und abgetrennt fühlen, so kann es sein, dass diese Trennung nur innerlich stattgefunden hat und nach außen gar nicht sichtbar wird. Im Gegenteil, wir können äußerlich sehr gut angepasst sein oder uns sogar sozial engagieren. Wir können auf andere unterhaltsam wirken und ganze Gruppen bei Laune halten – und uns dabei doch innerlich total einsam und verlassen fühlen.

Das, was wir Menschen nach außen zeigen, hat oftmals nicht viel mit dem zu tun, was wir innerlich empfinden, wenn wir allein sind. Der erste Schritt zur Heilung wäre eine ganz ehrliche Bestandsaufnahme unserer gegenwärtigen tatsächlichen Gefühlssituation.

Es geht nicht um die Maske, die wir alle mehr oder weniger tragen, es geht um uns!

*Was fühlst du wirklich gerade jetzt in diesem Augenblick?
Sei ganz ehrlich und mach dir nichts vor!*

Gefühle sind im Leben eines Menschen sehr wichtig. Der angemessene Ausdruck unserer Gefühle trägt ganz wesentlich zur seelischen Gesundheit bei. Die klare Wahrnehmung unserer tatsächlichen Gefühlslage ist die Basis für eine seelische Heilung.

Wir können unsere *Gefühle* in zwei große Gruppen einteilen. In diejenigen Gefühle, die „etwas bringen“, die uns weiterführen und lösend wirken – nennen wir sie *konstruktive Gefühle*. Und in die anderen, die uns „nichts bringen“, die nicht weiter führen und die nichts lösen – nennen wir sie deshalb *destruktive Gefühle*.

Die *konstruktiven Gefühle* sind ursprüngliche und spontane Gefühle. So wie wir sie als – psychisch gesundes – Kind ausgedrückt haben. Wenn wir z. B. hingefallen sind und uns am Knie aufgeschlagen haben, hat diese Verletzung einen Schmerz ausgelöst, den wir ganz spontan ausdrückten indem wir laut weinten. Dieser Gefühlsausdruck war spontan, heftig, kurz, lösend – nicht manipulativ.

Als wir dann älter wurden, haben wir vielleicht gelernt, mit einem gezielten Gefühlsausbruch etwas zu erreichen, was wir sonst nicht bekommen hätten. Wir haben vielleicht gelernt, durch Weinen und Geschrei Aufmerksamkeit und Zuwendung zu erhalten.

Oder wir lernten, durch übermäßige Anpassung und durch die Unterdrückung eigener Gefühle Zuwendung zu bekommen oder doch zumindest Ablehnung zu vermeiden.

So haben wir uns entweder zu einem *braven und angepassten Kind* entwickelt oder aber, wir haben immer genau das Gegenteil von dem gemacht, was die Eltern von uns verlangt haben und sind zu einem sogenannten *rebellischen Kind* geworden.

Entscheidend ist, dass wir *unser eigentliches Wesen immer mehr verleugnet haben*, um uns an unsere Umwelt anzupassen, um anerkannt, geachtet und vielleicht auch geliebt zu werden. Wir haben uns also innerlich verbogen. Im Fachjargon sagt man dazu: Wir haben eine Charakterstruktur erworben.

Bildhaft können wir unser eigentliches Wesen mit einem ganz kostbaren Goldklumpen vergleichen und die erworbene Charakterstruktur mit der Prägung dieses Goldklumpens zu einer Münze.

Damit wir uns nicht missverstehen. Überlebensmuster unserer Kindheit sind nicht falsch oder gar schlecht – NEIN, ganz und gar nicht! Sie haben uns geholfen, in unserer Kindheit psychisch zu überleben. Wir haben so Anerkennung und Zuwendung bekommen oder sind zumindest gesehen worden und wurden nicht abgelehnt oder bestraft.

ABER ..., diese alten Muster blockieren uns als Erwachsene in unserem vollen und wesenhaften Selbstaussdruck. Wir können unserem Gegenüber weder mit Geschrei oder einem rebellischen Auftreten noch mit übertriebener Anpassung ein „erwachsener“ Partner sein. Diese Zusammenhänge wirklich zu verstehen, ist für unser Zusammenleben mit anderen zentral wichtig.

Bei den *Überlebensmustern unserer Kindheit* haben wir unbewusst zwei unterschiedliche Grundstrategien angewandt. Die eine Strategie war Anpassung, „brav sein“, bloß nicht unangenehm auffallen. Die andere Strategie war „drauf hauen“, bloß nicht unterkriegen lassen.

Beide Strategien haben uns damals zwar geholfen zu überleben, heute erschweren und belasten sie aber den Umgang mit anderen Menschen, denn beide Strategien führen uns aus dem *spürbewussten Kontakt* heraus. Entweder wir ziehen uns zurück oder wir hauen (aggressiv) einfach drauf, egal was kommt.

Der Begriff *Aggression* bedeutet von seiner Grundaussage her *An-griff*, angreifen. Bei vielen von uns ist er daher negativ besetzt.

Wichtig zu verstehen ist aber, dass wir zwei Arten von Aggression zu unterscheiden haben: die *destruktive* Aggression und die *konstruktive* Aggression. Viele von uns denken bei „Aggression“ sofort an in Brand gesteckte Häuser oder an Polizisten, die mit einem Verkehrsschild fast erschlagen wurden. Aggression ist aber eine Grund-KRAFT und als solche weder gut noch schlecht. Sie kann sowohl erschaffen als auch zerstören. Es kommt darauf an, wie wir mit ihr umgehen, was wir mit dieser Kraft machen, wie und in welcher Form wir sie be-nutzen und ge-brauchen.

Diese Kraft kann erschaffen oder zerstören, aber sie ist nicht grundsätzlich schlecht – ganz im Gegenteil. Konstruktive, d. h., eine gesunde Form der Aggression benötigen wir beispielsweise auch, um uns abzugrenzen, um uns durchzusetzen und um schöpferisch tätig zu sein.

Im Übrigen können wir nicht beeinflussen, ob wir aggressive Impulse in uns spüren, wir können nur entscheiden, in welche Kanäle wir diese Impulse, diese Kraft lenken, und wie wir damit umgehen.

Der konstruktive Umgang mit dieser wunderbaren Kraft sollte uns eigentlich schon in der Kindheit von unseren Eltern und Lehrern beigebracht und vermittelt werden. Aber oftmals haben diese es ja auch nicht von ihren Eltern gelernt.

So wurde uns, wie schon dargelegt, der richtige Umgang mit unseren Gefühlen und Emotionen häufig nicht vermittelt; wir konnten nicht lernen, echte Empfindungen und Emotionen zu erkennen und anzunehmen und haben es auch oft kaum gewagt, sie auszudrücken oder wir hatten bald nicht mehr den Mut, sie anderen Menschen überhaupt zuzumuten.

Im Wort E-motion sind die beiden Wortteile „Motion“, d. h. „Bewegung“ und „E“, „ausdrücken“ enthalten. Jedes Gefühl, jede Emotion enthält eine Dynamik, eine Kraft, die sich in einer bestimmten Weise ausdrücken will.

Den kurzen, heftigen und lösenden Gefühlsausdruck hatten wir den *konstruktiven Gefühlen* zugeordnet. Wenn dieser heftige lösende Ausdruck in gefühlsmäßig stark aufgeladenen Situationen nicht stattfindet, kann sich die Energie, die Ladung des Gefühls – die sogenannte emotionale Ladung – auch nicht lösen.