

Nachdenkliches

Das Herz öffnen und Liebe empfangen

von Petra Weiß

In vielen Kulturen der Welt gilt es als hehres Ziel, Liebe zu schenken. Das ist in der Theorie eine tolle Sache. Praktisch ist es aber so, dass viele von uns in Sachen Liebe nicht aus dem Vollen schöpfen können. Dabei wäre reichlich Liebe vorhanden. Sie fließt ja nicht nur zwischen Menschen, die im engeren Sinne eine Liebesbeziehung führen.



Foto: Rosel Eckstein / pixelio.de

Liebe kann sich in Form von Wertschätzung und Anerkennung zeigen, in einem liebevollen Blick, in einer kleinen Geste oder einem lieben Wort. Haben Sie schon einmal versucht, ein bisschen Liebe in Form eines ernst gemeinten Kompliments in die Welt zu bringen? Sagen Sie mal versuchsweise einer Kollegin, dass Ihnen ihre Kette gut gefällt. Vielleicht hören Sie Erwidierungen wie „Die habe ich schon lange“, oder „Das ist nur Modeschmuck“ oder „Ach, das war ein Schnäppchen“. Was Menschen sich alles einfallen lassen, um diese Form der Liebe nicht anzunehmen, ist schon erstaunlich. Ein „Danke schön. Es freut mich, dass Ihnen die Kette auch gefällt“ wird vermutlich eher die Ausnahmereaktion sein. Warum ist das so?

Viele von uns sind gar nicht darauf eingerichtet, Liebe zu empfangen. Im Laufe unseres Lebens geschehen so viele Verletzungen, dass wir unser Herz oft verschließen. In der Regel geschieht das schon in ganz jungen Jahren, und zwar immer dann, wenn die Liebe an Bedingungen geknüpft war. Vielleicht haben wir den Eindruck gewonnen, dass wir nur unter ganz bestimmten Umständen geliebt werden, z.B. wenn wir gute Leistungen erbracht haben. Und möglicherweise haben wir uns schon als Kind sehr angestrengt und dennoch nicht genug Liebe erhalten. Das tut weh. Dann machen wir unser Herz zu. Um weiteren Schmerz zu vermeiden, nehmen wir in Kauf, dass auch Gutes nicht mehr ungehindert in unser Herz strömen kann. Da ist es nicht verwunderlich, wenn wir zu wenig Liebe in uns haben: Liebe für uns selbst, Liebe für unsere Mitmenschen oder Liebe zum Leben an sich.

Damit Liebe wieder fließt, will das Herz geöffnet werden. Ja, und dann besteht das Risiko von Verletzungen. Verletzungen kann man als Erwachsene*r aber handhaben. Die kindliche Angst, von solchen Gefühlen überschwemmt und beherrscht zu werden, ist jetzt gar nicht mehr angemessen. Sie stammt aus Zeiten, in denen unsere Bewältigungsmechanismen äußerst begrenzt waren. Wenn wir uns das bewusst machen, finden wir heraus aus unserem Schneckenhaus.

Vielleicht haben Sie Lust auf eine kleine Übung, mit der Sie Ihre Liebesantennen wieder auf Empfang stellen können: Setzen Sie sich entspannt an ein sonniges Plätzchen. Fühlen Sie bewusst Ihr Herz. Stellen Sie gedanklich eine Verbindung der Wärme und Dankbarkeit zur Sonne her. Lassen Sie die Sonne bewusst in Ihr Herz strömen. Was Sie jetzt empfangen, können Sie als goldenes Licht visualisieren. Nehmen Sie Ihren Atem zur Hilfe: Bei jedem Einatmen lassen Sie die Sonne in Ihr Herz und von dort aus in jede Zelle Ihres Körpers strömen. Halten Sie einen winzigen Moment inne und atmen Sie dann aus. Es ist wichtig, diese kraftvolle Übung wohl dosiert einzusetzen. Finden Sie mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge das für Sie passende Maß. Und dann schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für all die kleinen Portionen Liebe, die Ihnen täglich entgegenfließen. Nehmen Sie die Liebe an und schenken Sie nun aus vollem Herzen Liebe weiter.

Zur Person



Petra Weiß ist Heilpraktikerin und Traumatherapeutin. Sie ist seit 2006 in eigener Praxis für Ganzheitsmedizin und Psychotherapie (HeilprG) niedergelassen. Parallel arbeitet sie als Fachjournalistin für das Ressort Medizin & Gesundheit. Sie hat zahlreiche [Berichte](#), [Interviews](#), [Kommentare](#) und [Rezensionen](#) sowie [Blogbeiträge](#) und Online-Content veröffentlicht. An mehreren [Buchprojekten](#) hat sie als Fachlektorin und Co-Autorin mitgewirkt. Als Texterin unterstützt sie seit 20 Jahren verschiedene Organisationen bei ihrer [Öffentlichkeitsarbeit](#).

Kontakt

Petra Weiß • Peterstraße 9 • 69469 Weinheim

Kreativbüro Schreibkunst • www.schreibkunst.online • text@schreibkunst.online • 06201 4883094

Praxis Lichtblick • www.praxis-lichtblick.eu • gesund@praxis-lichtblick.eu • 06201 4883093