



Das Fest der Liebe

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Weihnachten naht. Das traditionelle Christfest ist als Fest der Liebe bekannt. 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.

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 mal versucht, ein bisschen Liebe in Form eines ernst gemeinten Kompliments in die Welt zu bringen? Sagen Sie mal versuchsweise Ihrer Kollegin, dass Ihnen ihre Kette gut gefällt. Vielleicht hören Sie Erwidierungen wie »Die hab 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 passiert das schon in ganz jungen Jahren, und zwar immer

dann, wenn die Liebe scheinbar an Bedingungen geknüpft war. Vielleicht haben wir den Eindruck gewonnen, dass wir nur unter 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 Erwachsener aber handhaben. Die kindliche Angst, von solchen Gefühlen überschwemmt und beherrscht zu werden, ist jetzt gar nicht mehr angemessen. Sie stammt aus Zeiten, in den unsere Bewältigungsstrategien 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. Und dann – 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 richtige 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.

Wertschätzung und Anerkennung in Form von Mitgliedsbeiträgen und Spenden sind für die GfBK elementar wichtig. Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung und bitten Sie, unsere Arbeit auch weiterhin zu fördern. Und wenn Sie zur Weihnachtszeit eine extra Portion Wertschätzung an uns schicken wollen, ist diese mehr als willkommen. Nur so können wir unsere Arbeit in bewährter Weise fortführen.

Im Namen der Signalredaktion und aller Kollegen wünsche ich Ihnen eine liebevolle Adventszeit und ein Frohes Fest!

Petra Weiß
Redaktion Signal

