


LIEBE ist so viel mehr... 

von Nicole Seitz

Vor etwa zwei Jahren nach eigenen Worten entstanden...

Damals habe ich das geschrieben, nachdem ich immer wieder gefragt wurde bzw. auch sonst festgestellt habe, dass sich die ein oder anderen nicht sicher sind: "Was ist denn Liebe eigentlich wirklich?" Für mich unvorstellbar, dass es für nicht wenige ein unbekanntes Gefühl ist, wahre Liebe im Innersten zu fühlen, zu spüren. Deshalb wollte ich es auf meiner Internetseite im damals eigenen Bereich so gut wie möglich mit eigenen Worten anderen nahebringen.

Meine Tochter (10) hat beim Überarbeiten des Textes nebenbei mitgelesen und meinte plötzlich "Mama, mir ist jetzt total heiß"... 

Vielleicht erziele ich die Wirkung damit ja nochmal: 

KURZFASSUNG IM VORAUS

Liebe gibt uns ein wohliges warmes Gefühl in unserem Inneren, das von unserem Herzen ausgeht. Wenn wir das spüren, sind wir zudem auf dem für uns richtigen, auf unserem Herzensweg. Hierzu ein Spruch von meinen eigenen:

"Nimm dein Leben in die Hand.

Es führt dich ganz automatisch wie ein Navi.

Die Seele enthält die Daten, das Herz sendet die Signale,

DU bist der Empfänger - lauf los!

(Und vergiss nicht, deine Träume als Ziel einzugeben.)"

Herzöffner: Menschen, Situationen, Wahrnehmungen, Begegnungen, Erlebnisse, die unsere eigene Liebe, die in JEDEM besteht, auslösen, zum Fließen bringen, das ist der Goldfluss, wie ich es immer nenne.

Verschlossene Herzen: Leider ist diese Liebe bei zu vielen irgendwo vergraben (worden) durch Lebensumstände, Enttäuschungen, Trauer, etc. Daraus entstehen leicht „verschlossene Herzen“.

LIEBE AUSFÜHRLICH – MIT VIEL LIEBE – ERKLÄRT

Was auffällt, dass das Wort Liebe zumindest wieder mehr an Bedeutung gewinnt. Man liest die fünf Buchstaben auch immer häufiger auf Deko und Bildern, wo sie etwas angenehmes, wärmendes ausstrahlen und wieder da ankommen, wo sie entspringen, nämlich im Herzen, das ist wie ein Kreislauf. Damit wären wir meiner Erklärung auch schon ein Stück näher.

IRRWEG „SELBSTAUFGABE“

Und doch übersetzen viele LIEBE noch immer so: Wenn ich bei (anfänglichen) Begegnungen mit meinem (künftigen) Partner Herzklopfen habe, für den-/diejenige alles tun würde, meine Freunde, Interessen, Hobbys etc. zurückstelle bzw. sogar ganz aufgebe, wenn ich alles zur Zufriedenheit des anderen mache, ihn mit großen Geschenken überrasche und zu dem allem vielleicht auch noch so aussehe, wie er/sie sich das vorstellt, obwohl ich doch (als Frau gesprochen) z.B. lieber kurze statt lange Haare hätte - dann ist das doch Liebe. Und natürlich selbstverständlich unbedingt erwarte ich gleiches dann auch vom anderen... So in etwa dachte ich das früher auch mal, und in einem gewissen Maße ist das vielleicht auch schön und ok so, wenn man sich selbst treu bleibt, erst mal folgendes erkennt und lebt. Sonst ist es nichts anderes als Selbstaufgabe. Denn ich bin dann nicht mehr ICH und lebe im Prinzip das Leben des anderen, bis es uns irgendwann, manchmal nach vielen Jahren erst, bewusst wird bzw. uns vielleicht auch Krankheiten darauf aufmerksam machen, weil das wahre Ich blockiert ist.

ABER WAS IST WAHRE LIEBE DENN DANN?

Das Gefühl, wenn sich eine angenehme Wärme im Inneren breit macht, die von mir u.a. gemalte Herzenswärme, die für mich mittlerweile echt Gold wert ist bzw. fühlt es sich ja eigentlich auch so an, als würde warmes Gold durch unser Inneres fließen. Wenn wir uns beispielsweise über etwas richtig freuen, wirkliche Freude verspüren, Freude die unsere Seele berührt, dann fühlen wir genau das. Dieser Zustand lädt die Akkus blitzschnell auf, so dass wir meinen zu schweben, eine enorme Energiewelle rollt durch, was sich überall widerspiegelt, bei unseren Kindern, bei bekannten wie auch uns fremden Leuten, die wir treffen – diese Schönheit, die wir zudem von Innen heraus ausstrahlen, schafft kein Make-Up. Schade ist bloß, dass wir das wohlige Gefühl nicht leicht dauerhaft halten können, obwohl es uns doch so gut geht dabei. Nur wer kennt sie nicht, diese verschärften sch... Tage, an denen wir uns am liebsten in eine Ecke verkümmeln

möchten. Das ist nur menschlich. Aber das Gute ist, auch das ist ja kein dauerhaftes Befinden. Jeder entdeckt mit der Zeit seine eigenen Möglichkeiten, sich immer wieder zu öffnen.

Liebe besteht nicht nur von Mensch zu Mensch, sondern genauso bei jeder Arbeit oder Freizeitbeschäftigung, die innere Freudensprünge auslösen, kurz: was wir mit Liebe aus unserem Herzen beschreiben können, das ist wahrhaftig. Auf DaWanda wird beispielsweise bei der Herstellungsart sehr oft „Mit Liebe gemacht“ genannt, was meiner Meinung nach mehr aussagt als eine ausführliche Beschreibung.

Das A und O: LIEBE ZU SICH SELBST

Damit man die Liebe aber für das alles aus unserem Inneren weitergeben kann, ist eines erst mal ganz ganz wichtig, nämlich dass wir uns selbst lieben! Erst wenn wir genau das verstehen, fühlen und vor allem ZULASSEN, gibt uns das eben eine entsprechende Energie, wichtige Impulse, damit sind wir im Fluss, leben wirklich unser eigenes Leben, geben dann aufrichtige Liebe und die entsprechenden Gefühle weiter - bleiben dabei aber möglichst bei uns selbst. Und alles was an Liebe von anderen auf uns zukommt, ist – so nenne ich es immer – das Sahnehäubchen auf der Torte, die mit unserer eigenen Liebe standhaft bleibt, also die Gelatine der Torte. Dazu habe ich ja das Lebensrezept geschrieben. Es begegnen uns jedoch immer noch nicht wenige Menschen, deren Meinung es ist, das sei doch egoistisch, wenn ich erst auf mich selber schaue und tue was ich im Sinne meines Herzens für richtig halte. Diejenigen werden dann aber häufig über kurz oder lang aus dem Leben des Herzensmenschen verschwinden; und bis dahin wird jede Begegnung mit einem Kopfschütteln dessen enden, der „Liebe zu sich selbst“ eben mit Egoismus gleichstellt. Nur ist es nicht eher egoistisch, wenn ich mein Leben dem anderen „aufdränge“ und das Gefühl vermittele, ich liebe dich nur, wenn Du das tust, da nicht hingehst, so oder so bist usw.

VON MENSCH ZU MENSCH

Glücklich glücklich

Wahrhaft glücklich kann werden, wer der Stimme seines Herzens folgt – und nur wer wirklich im Herzen glücklich ist, gibt wahre Liebe an andere weiter, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Somit stehen wir auch keinem anderen Energie, sondern sind eins mit denen, die auf unserer Wellenlänge sind. Einer meiner Sprüche lautet: Wirkliche Liebe erkennt doch nur dein Herz, da kann sich dein Verstand auf den Kopf stellen. Und wenn zwei von Herzen glückliche Menschen zusammen sind, treffen die sich sozusagen glücklich in der Mitte, in der sie dann gemeinsam glücklich ihre Leben leben. Hört sich so einfach an, ist es auch! Und wenn sie nicht gestorben sind ... dann lieben sie sich selbst und einander auch bis ans Lebensende. Das soll aber nicht heißen, dass es so nicht genauso Situationen gibt, in denen Probleme auftauchen oder es die ein oder andere Zankerei gibt. Aber erstens wäre es sonst ja fast langweilig und zweitens lassen diese sich mit der Sprache des Herzens doch besser lösen.

Herzenssprache

Und so können wir zweifellos erkennen, wer denn in Wahrheit zu unserem Leben gehört, wer in uns dieses schöne Gefühl der Liebe mitunter auslöst. So können wir unser Herz sprechen lassen, so, dass es andere auch wahrnehmen bzw. fühlen können, während wir uns umarmen oder in die Augen sehen.

Umarmungen

Umarmen wir Menschen, die uns WIRKLICH nahestehen, fließt diese Liebe, dieser Goldfluss ganz einfach. Damit meine ich aber kein flüchtiges Drücken, sondern einfach mal ganz fest Herz auf Herz und den Augenblick für einige Sekunden oder gar Minuten... 😊 wahrnehmen und genießen. Falls es bei Freunden/innen oder auch beim Partner (noch) nicht vorstellbar ist - mit Kindern lässt sich das so gut umsetzen. Herz auf Herz und es fließt! Oder ich nehme auch bei Umarmungen den Kopf meiner Kinder gerne an mein Herz, das ist ein Gefühl, das einfach nur schön ist und zudem können so z.B. Unstimmigkeiten in diesem Moment auch schnell wieder aufgelöst werden, ohne dass sie über Stunden in jedem rumoren. Ich weiß selber, manchmal muss man da über einen großen Schatten springen, wenn es zuvor richtig gekracht hat, aber der Schatten wird von Mal zu Mal kleiner, weil es für alle so viel angenehmer ist. Denn wer fühlt sich wirklich gut dabei, wenn Streitigkeiten über längere Zeit im Raum, auf dem Herzen liegen bzw. bei letzterem können sie eben nicht lange liegen bleiben, denn das Herz wandelt im geöffneten Zustand sofort unangenehme, unwahre Gedanken, Gefühle in richtige, liebevolle um.

Die Wahrheit in den Augen

Gleiches funktioniert auch – im besonderen natürlich bei Lebens-/Seelenpartnern – wenn man sich tief in die Augen sieht. Wer kann das bewusst über längere Zeit? Dabei verraten Augen gerade in diesem Moment so viel (vorausgesetzt man möchte es sehen bzw. zeigen). Augen, aus denen die Liebe spricht, lügen nicht. Wenn beide durch ihre Augen die Liebe zum anderen spiegeln, fließt auch hier so viel Herzenswärme, da braucht es keine Worte.

WEITERE HERZÖFFNER

Musik

Was bei vielen sehr gut funktioniert, ist Musik, die einen anspricht. Jeder hat da seine eigene Richtung, seine bestimmten Lieder, die vielleicht zu Herzen gehen. Und wer für Musik und das Thema „Synchronizitäten“ offen ist, bekommt dadurch ja auch noch Botschaften mitgeteilt. Radio einschalten so oft es geht 😊

Natur

Ein einfacher und besonders schöner Herzöffner ist die Natur. Es gibt so viel zu sehen, zu hören, zu riechen, zu fühlen. Manchmal reicht schon ein minimaler Duft von einer Blume oder ein bestimmter Geruch im Wald, das kann wie ein Lichtschalter wirken. Ein wirklich achtsamer Spaziergang tut Körper und Seele gut und macht so auf Dauer süchtig - meine Erfahrung, mich kann mittlerweile auch kein Regen mehr aufhalten. Ich finde, das ist vergleichbar mit Meditation, man ist sich selber so nahe wie sonst nicht so leicht. Auch für Kinder wird ein Spaziergang so zum Spaß, da sie ja sonst bei dem Wort "Spaziergehen" meistens eher das Gesicht verziehen. Aber bewusst und spielerisch sind die Kleinen dafür leichter zu haben, "Psst, habt ihr das auch gehört", "Schau mal die Tierspuren" usw. Und ganz super ist das ganze dann noch in Verbindung mit einem Picknick, der Hunger ist da besonders groß.

Hand auf´s Herz

Manchmal sagt man ganz nebenbei "Komm schon, Hand auf´s Herz!". Wenn man das aber wirklich bewusst macht, wirkt das wie ein Magnet von außen, hier spürt man die Wärme ganz schnell im Inneren. Es kann sein, dass es hierzu allerdings etwas Übung braucht, mit der Zeit funktioniert das aber ganz bestimmt.

VERSCHLOSSENEN HERZEN "ZEIT GEBEN"

Bei manchen geht das mit dem Herz öffnen dennoch nicht von heute auf morgen. Es gibt Menschen, die sehr lange verschlossen waren, sei es durch ein schlimmes Erlebnis, Enttäuschung, Trauer etc. Diese Herzen müssen behutsam, Spalt für Spalt, sozusagen ans Licht geführt werden, denn wenn die Tür mit einem Ruck aufgemacht wird, kann man fast darauf warten, dass diese mit einem lauten Knall zugeschlagen wird und erst mal wieder länger verriegelt bleibt. Das ist vergleichbar mit einer empfindlichen Zimmerpflanze, die im Haus überwintert hat und im Frühjahr plötzlich an die Sonne rausgestellt wird, die Blätter verbrennen oft. Und zwanghaft von außen die Tür aufzubrechen bewirkt eher das Gegenteil, denn dann wird drinnen zusätzlich ein Sicherheitsschloss angebracht. „Zeit geben“ ist hier der einzig passende Schlüssel, auch wenn es Außenstehenden manchmal schwer fällt, das zu verstehen. Aber nur so wird die Tür irgendwann vielleicht sogar ganz ausgehängt oder zumindest mit einem Türstopper offen gehalten. Wichtig ist außerdem, diesen Menschen trotz allem möglichst mit offenem Herzen gegenüber zu treten.

SCHLUSSSATZ

Einer meiner weiteren eigenen Sprüche, der öfter mal hier oder auf einem meiner Bilder, ja sogar auf einem Vogelhäuschen zu lesen ist:

Liebe muss man sich nicht verdienen.

Liebe bekommt man auch nicht geschenkt.

Liebe ist.

Nicole Seitz