

## Leben – lieben – lernen - - - News

### Therapeut Liebe – Was Liebe ist und was nicht

Nur die Liebe heilt Wunden und Konflikte. Ob in Familien, Firmen oder größeren Systemen, ob im System des Körpers oder der Psyche, ob nach erlebten Traumata in diesem oder vergangener Leben, es ist nur die Liebe, mit der Frieden und Gesundheit erschaffen werden kann.

#### Doch was ist Liebe?

Kaum ein anderer Begriff im Sprachgebrauch des Menschen wird so sehr missverstanden wie die Liebe. Dies hat vielfach zur Folge, dass Menschen glauben sich aufopfern zu müssen und nur für andere da zu sein, um zu lieben. Andere wiederum reklamieren diese Liebe für sich oder Ziele einer Gemeinschaft und üben Druck aus im Namen ihrer Definition von Liebe. Wieder andere lieben Dinge oder Aktivitäten im Außen, ihr Hobby, ihren Sport, ihren Partner oder Partnerin, ihre Kinder, ihren Besitz, ihr Geld oder was auch immer. Bei Letzteren kommt es vermehrt vor, dass diese Zuwendung in eine Art Sucht übergeht und die eigene Selbstbestätigung zu großen Teilen hieraus bezogen wird. Sorgen und Ängste vor Verlust werden dabei zu Begleitern.

Damit möchte ich nicht den Eindruck erwecken, dass Nächstenliebe keine schöne und erfüllende Erfahrung ist. Natürlich ist diese Liebe wichtig und kann eine Gesellschaft maßgeblich prägen. Vielfach aber leiden Menschen, die sich sehr engagieren und einsetzen an Erschöpfung. Reklamieren sie dann die gegebene Art von Liebe als Ausgleich für sich selbst, werden sie nicht selten enttäuscht und reagieren frustriert. „Undank ist der Welten Lohn“, dieses Sprichwort ist wohl aus solchen Situationen entstanden.

Diese Art von Liebe meine ich nicht, wenn ich von der „Liebe als Therapeuten“ spreche. **Es ist die Liebe zu sich selbst, die alle Wunden heilt.** Leider wird Selbstliebe schnell mit Egoismus gleichgestellt. Doch ein Egoist und ein sich selbst liebender Mensch haben nichts gemeinsam. Wer sich selbst liebt, braucht, im Gegensatz zum Egoisten, nicht den Anderen um seine Bedürfnisse zu befriedigen.

#### Selbstliebe ist der Grundstock

Leider haben kaum Menschen gelernt, dass die Liebe zu sich selbst der Grundstock für ein gesundes und erfülltes Leben und Schaffen ist. Schon als Kind wurden an die Liebe als Form der Zuwendung oft Bedingungen geknüpft.

Wenn du brav bist, wenn du folgst, wenn du dich korrekt verhältst, wenn du gute Noten bringst, wenn du die Erwartungen der Eltern, der Erzieher, der Lehrer, usw. erfüllst, und vieles mehr, ....dann wirst du zu einem guten Menschen und bist liebenswert. So, oder so ähnlich waren vielfach die Botschaften.

Zugleich aber zeigten die Erwachsenen ihr eigenes widersprüchliches Verhalten und gaben damit Botschaften von zweierlei Maß, von zweierlei Liebe.

Ablehnung als Folge wenn Du wütest oder tobst, wenn Du trotzig und traurig bist, Dich nicht verstanden fühlst aber nicht argumentieren kannst, wenn Du Ängste zeigst oder etwas verschuldest und dich dafür schämen musst und bestraft wirst, ... und zugleich die Erwachsenen in ihren Maßregelungen, die ihren eigenen Unmut auf die von ihnen selbst verbotene Weise zeigen, ungerecht und unbeherrscht sind, andere bloß stellen und auf die Macht des Großen pochen, ... wenn Du bloßgestellt oder ausgelacht wirst von denen die Dich erziehen, und Dir zugleich diese Verhaltensweisen an Dir selbst abzulehnen gelernt wird, ... wie soll hier Selbstliebe entstehen. Die Welt der Kinder ist vielfach heute noch geprägt von extremen Widersprüchen, die sie erfahren. Kinder machen einfach alles nach, auch die Ablehnungen, die sie sich selbst gegenüber erfahren haben.

In diesen oder ähnlichen Situationen konnten Menschen nicht lernen, sich selbst zu lieben und sich selbst zu vertrauen. All diese erlebten Widersprüche in der Kindheit führten zur Ablehnung der einst von den Erwachsenen ungeliebten Seiten der eigenen Persönlichkeit.

### Sich erinnern

Doch jeder Mensch ist ein einmaliges und wundervolles Wesen, voller Liebe. Diese Liebe hat nichts mit lieb oder gut sein zu tun. Diese Form der Liebe „IST“, sie ist die tiefste Essenz des Menschen und muss nicht erst erschaffen oder verdient werden.

Wer sich dieses Wesens wieder erinnert gelangt zu jenem inneren Kern, den ich den „inneren Therapeuten“ nenne. Diese Liebe ist es, die alle Leidenszustände auflöst und heilt, seien sie körperlicher oder psychischer Art, oder seien es Umstände die das Leben in den Partnerschaften, der Familie oder den Beziehungen im Beruf, aufzeigen.

### Realitätsgestaltung

Jeder Mensch denkt jeden Tag unzählige Gedanken, die allesamt Gefühle zur Folge haben. Diese Gefühle wiederum sind es, welche die Befindlichkeiten des Körpers erzeugen oder Worte und Taten folgen lassen, mit denen die äußere Realität gestaltet wird.

Unbewusst geschehen diese Dinge Tag für Tag und gestalten das Leben. Vielfach aus der unbewussten Haltung des Kindes heraus das glaubt, sich immer noch die Liebe verdienen zu müssen. Die Anerkennung der Vorgesetzten, der Kollegen oder Kolleginnen, des Partners oder der Partnerin usw. Eigene Kinder spiegeln hier auf sehr deutliche Weise, wie das Verhältnis zum einstigen und jetzigen Inneren Kind aussieht. Das Hamsterrad entsteht, in dem viele Menschen heutzutage stecken, in dem kaum oder keine Zeit bleibt für bewusste Wahrnehmung der körperlichen Empfindungen und bejahendes Hinwenden an die eigenen Gefühle.

### Wiederholungen

In der Kindheit erfahrene Ablehnung und Verurteilung wird dabei oft als Schuldzuweisung im Erwachsenenleben ausgelebt, sich selbst, anderen und dem Leben gegenüber. Damit wiederholt sich das kindlich erlebte Drama. Dies geschieht solange die Unbewusstheit regiert. Wer sich seiner inneren Mechanismen bewusst wird und für sich selbst Verantwortung übernimmt, kann diesen Teufelskreis beenden und sich ein Leben in Gesundheit, Glück und Fülle erschaffen.

## Lösung

In allen Einzelsitzungen, Workshops, Seminaren und Aufstellungen geht es darum, diesen innersten Wesenskern der „Liebe zu sich selbst“ wieder auszugraben, zu entdecken und ins Leben zu integrieren. Vor allem bisher abgelehnte Wesensanteile, Gedanken und Gefühle warten auf bejahendes Entdecken. Sie sind die inneren Gefühlskinder, die eigenen Babies, die Deine Liebe suchen. Dabei wird belastenden Gedanken und Gefühlen, die Macht entzogen.

*„Denn was Du ablehnst, das nährst Du und das bekommt Macht über Dich! Nur was du liebst lässt Dich frei!“*

Nie war die Zeit so intensiv für heilsame Veränderungen wie jetzt. Ein geklärtes Verhältnis zu den Eltern der Kindheit ist hierzu der Schlüssel für ein liebevolles Verhältnis zu den eigenen inneren, bisher abgelehnten, Gefühlskindern und damit zu sich selbst.

Nur wer sich selbst liebt, kann andere wirklich lieben. Wer diese Liebe zu sich selbst wieder findet, kann erst die reine Liebe leben in den Beziehungen die das Leben im Außen mit sich bringt, der wird auch in den Spiegeln des Lebens diese Liebe in den anderen erkennen und Freiheit erleben.

Ich freue mich auf Dich/Sie, diesen Wesenskern wieder zu entdecken, damit alte Wunden und Strukturen heilen.

Herzliche Grüße

**Helmut Laber**

Heilpraktiker für Psychotherapie  
Praxis für Selbstfindung und innere Heilung  
Erwin-Bosch-Ring 54, 86381 Krumbach/Schwaben  
Tel. 08282-82 71 56  
Mobil 0174-921 93 06  
E-Mail: [helmut.laber@gmx.de](mailto:helmut.laber@gmx.de)  
[www.praxis-laber.de](http://www.praxis-laber.de)