

## **Die Suche nach Liebe ist die Suche nach Sicherheit und Verbindung**

(Lesedauer ca. 3 Minuten)

Es kursieren viele irrige Annahmen über die Liebe – was sie ist, wie man sie erreicht und wie sie sich anfühlt. In diesem Artikel möchte ich Dir eine neue Sichtweise anbieten

Wie alle Lebewesen suchen wir nach Sicherheit bzw. nach einer sicheren Umgebung, um uns frei entfalten zu können. Diese finden wir im günstigsten Fall mit anderen Menschen. Das ist im Wesentlichen auch damit gemeint, wenn wir sagen, der Mensch ist ein soziales Wesen.

Durch Sicherheit entsteht Vertrauen, in Sicherheit reguliert sich unser Nervensystem und wir beruhigen uns. Im entspannten Zustand sind wir in der Lage, zu lernen, kreativ zu sein und schöpferisch tätig zu werden.

Zu einer sicheren Umgebung gehört unabdingbar, dass wir uns zeigen dürfen, wie wir sind, mit all unseren Gefühlen - auch und vor allem mit unseren verletzten Gefühlen. Wenn wir in dieser Ganzheit angenommen werden, fühlen wir uns sicher.

In Sicherheit und in einer vertrauensvollen/vertrauten Umgebung können wir heilen.

In Sicherheit entsteht Verbindung.

Verbindung ermöglicht Kooperation, die die Grundlage erfolgreicher Systeme in der Natur darstellt.

Leider sieht unsere Realität oft anders aus.

Wenn Du Dein Leben anschaust, Dein familiäres und Dein berufliches Umfeld – fühlst Du Dich sicher? Hast Du Vertrauen in die Menschen, die Dich umgeben?

Das System unserer Gesellschaft beruht im Wesentlichen auf Konkurrenz und damit auf Leistung. Schon in der Schule lernen wir, dass wir besser sein müssen, als unsere Mitschüler, wir werden am „Besten“ gemessen. Nicht unsere eigene, kreative Leistung zählt - und schon gar nicht unser Gefühlswesen - sondern der Maßstab, der durch Schulnoten geregelt ist. Wir lernen schon früh die Prinzipien des Wettkampfs. Dadurch werden wir zu Mitgliedern einer „höher-schneller-weiter-Gesellschaft“ erzogen.

Wie wir uns fühlen, wird dabei völlig außer Acht gelassen.

Konkurrenz wiederum erzeugt Stress und führt zur Aktivierung der Flucht-Kampf-Reaktion. Im Körper werden die erforderlichen Vorgänge eingeleitet und die benötigten Stoffe zur Verfügung gestellt – und damit eine enorme Energie, die in der Natur absolut sinnvoll ist, da sie die Kraft für Flucht oder Kampf zur Verfügung stellt. Die Energie wird sinnvoll umgesetzt bzw. ausagiert und rettet Lebewesen in der Natur das Leben.

Was bedeutet das für uns und unser Körper-Seele-Geist-System in der heutigen Zeit?

Zunächst einmal fühlen wir uns selten wirklich sicher und sind dadurch selten entspannt. Dadurch befindet sich unser Nervensystem im permanenten Flucht-Kampf-Modus und ist dauerhaft dysreguliert. Er hat nicht die Möglichkeit, die Energie durch sinnvolles Kämpfen oder Flüchten zu nutzen bzw. auszuagieren.

Unser Körper aber strebt nach Gleichgewicht, so dass er versucht, diese Dysregulation auszugleichen und wieder in die Entspannung zu kommen.

Viele der uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten führen allerdings nur zu noch mehr Stress, Fitness- und Bewegungsprogramme sind wiederum auf Leistung und Konkurrenz ausgelegt, im schlimmsten Fall „beruhigen“ wir unser Nervensystem mit Substanzen.

Wird dem Körper die Möglichkeit einer sinnvollen Regulation nicht gegeben, entsteht Krankheit, sowohl auf der physischen als auch auf der psychischen Ebene.

Kommen wir nun zurück zu der Suche nach Liebe.

Wir suchen Sie meist an den falschen Orten und bei den falschen Menschen und vor allem – mit den falschen Mitteln. Auch hier haben die meisten von uns gelernt – ich muss leisten, um geliebt zu werden, oft sogar, ich muss leisten, um überhaupt da sein zu dürfen!

Finden wir dann einen Menschen, in den wir uns verlieben, ist der Zauber in der Regel nach spätestens drei Monaten vorbei. Denn je näher die Beziehung, desto mehr fallen wir in die

destruktiven Regulationsmuster, die wir in der Kindheit gelernt haben, zurück und wir reinszenieren den Kampf unserer Kindheit aufs Neue.

Am Ende trennen wir uns – und erleben den Schmerz, den wir in der Kindheit so oft erlebt haben, wieder. Bis wir den nächsten Partner finden – und das Drama von vorne beginnt.

All das hat nichts mit Liebe zu tun.

Liebe entsteht, wenn wir uns sicher fühlen, in einer Verbindung, in der alles sein darf, wie es ist und alles da sein darf, was da ist. Dann entsteht Vertrautheit – und Verbindung.

Das erlöst uns.

Das klingt zu schön, um wahr zu sein?

Ja, mit den herkömmlichen, uns bekannten Mitteln gibt es keine Lösung.

Aber es gibt ein kraftvolles und dabei sehr einfaches Werkzeug, das jedem zur Verfügung steht, der sich auf diesen Weg zu einer wirklich erfüllten Partnerschaft begeben möchte.

Wenn Du also eine Partnerschaft hast, betrachte sie als das wertvollste Heilfeld, das dir zur Verfügung steht. Wie es Dir gelingt, dieses Heilfeld und seine Kraft zu nutzen, verrate ich Dir gerne.

Du findest mich unter [heiltraum.de](http://heiltraum.de)

Von Herzen,

Martina