

## Aus Mangel an Liebe krank

admin · Mittwoch den 4. April 2012



Die seelische Befindlichkeit hat einen hohen Einfluss auf unsere Gesundheit. Organisch manifestierende Krankheiten werden vermehrt hinsichtlich seelischer Unausgewogenheiten analysiert.

Das ist eine äusserst positive Entwicklung in der ganzheitlichen Wahrnehmung des Menschen, welche in der Disziplinen-Spezialisierung der „modernen“ Medizin verloren gegangen ist.



### Was ist die Essenz seelischer Zufriedenheit?

„Die Liebe trägt die Seele, wie die Füsse den Leib tragen“

KATHARINA VON SIENA

Eine Rückorientierung auf die umfassendere Betrachtung des Menschen ist begrüssenswerterweise in vollem Gange. Fragen nach den Stützen wie auch den Auswirkungen des Seelen-Heils nehmen zu.

Eine weit verbreitete Ansicht dürfte sein, dass ein von Liebe erfüllter Zustand der Seele gut tut. Ebenso die

Ansicht, dass ein Zustand der Lieblosigkeit und das Fehlen von Geborgenheit einen deutlichen seelischen Mangel spüren lässt, der bis zum Tod führen kann.

Wir erfahren Liebe früh durch unsere Eltern, die Familie und später durch unser gewachsenes Umfeld an ebenfalls geliebten Menschen. In der Folge geben wir unsere Liebe an unsere Kinder weiter.

### Haben wir nicht etwas vergessen?

Der moderne Mensch misst. Er misst Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und vieles mehr. Er füllt Defizite in seinen Speichern mittels Nahrung und teils auch Nahrungsergänzung auf. Alles im Dienste körperlicher Gesundheit und folglich der Lebensfreude und des Glücks.

Wird dabei nicht oftmals ausser Acht gelassen, dass mit der wesentlichste „Speicher“ für Gesundheit, Lebensfreude und Glück (nennen wir es) der „Liebes-Tank“ ist?



### Was soll das sein ... ein Liebestank?

„Die Harmonie zwischen zwei Menschen ist niemals gegeben. Sie muss immer wieder neu erobert werden.“

Simone de Beauvoir

Liebe ist immer ein Kreislauf aus Geben und Nehmen.

Er wird immer mit dem Schritt des Gebens angeworfen.

Er bewegt sich nicht wie ein Perpetuum Mobile durch ein einmaliges Anstossen, sondern nur durch ein regelmässiges.

Was dazu in der Lage ist, sich positiv zu entwickeln, kann dies auch auf negative Weise tun. Ein Mensch der sich selbst nicht liebt, kann wahrscheinlich weniger Liebe geben. Jemand, der wenig Liebe gibt, wird kaum viel Liebe empfangen.

Wenn ein elementarer Stoff im Menschen fehlt ... ist der Mensch tot. Was auf den ersten Blick einleuchtend

erscheint, wirft die Frage auf, was geschieht, wenn der elementare Stoff nur zur Hälfte vorliegt. Aus diesem Grund beschäftigen sich viele Leute damit, diese körperlichen Speicher zu füllen. Und sie vernachlässigen wohl oftmals die nicht körperlichen, wie z.B. den Liebestank. Ein jeder von uns müsste ein elementares Bedürfnis haben, dass dieser Tank möglichst dauerhaft voll ist und wir somit keinen Mangel an Liebe, Aufmerksamkeit und Geborgenheit spüren.



## Wie füllt man den Liebestank?

„Es gibt nichts Schöneres, als geliebt zu werden, geliebt um seiner selbst willen oder vielmehr trotz seiner selbst.“

VICTOR HUGO

Eine Schlüsselrolle in dieser Angelegenheit dürfte sicherlich der geliebte Partner einnehmen. Hat man sein „Gegenstück“ gefunden, findet ein Austausch von Liebe statt. Und wie man so schön sagt, ist geteilte Liebe doppelte Liebe.

Die Frage „Wie füllt man den Liebestank“ dürfte folglich nicht allzu schwer zu beantworten sein ... müsste man glauben:

Man findet den richtigen Partner und liebt sich gegenseitig.

Solche Partnerschaften dürften wohl kaum Zerreihsproben ausgesetzt sein, weil der eine die Zahnpasta-Tube nie schliesst, den Klodeckel offen stehen lässt ... und was es noch so an Beziehungskiller-Klischees gibt.

Doch! Aber warum geraten selbst zwei sich liebende Menschen in ihrer Beziehung in Zwietracht, Ärger, viele weitere negative Gefühle und sogar zu gesundheitlicher Beeinträchtigung?

Antwort: weil der Liebestank trotzdem nicht gefüllt ist.



## Die fünf Sprachen der Liebe

Wie kann es bei sich wirklich liebenden Partnern geschehen, dass der Liebestank nicht gefüllt ist?

Die Antwort liefert meines Erachtens Gary Chapman in seinem Buch „Die fünf Sprachen der Liebe“. Darin beschreibt er, dass es 5 verschiedene Arten gibt, um Liebe zu zeigen:

1. Lob und Anerkennung
2. Zweisamkeit – die Zeit nur für Dich
3. Geschenke, die von Herzen kommen
4. Hilfsbereitschaft
5. Zärtlichkeit

### Meine Fragen an Dich

---

Welches ist Deine „Sprache“?

Nehmen wir an, Du brauchst Zweisamkeit und Zärtlichkeit, um Dich geliebt zu fühlen.

Dein Partner jedoch zeigt seine Liebe, indem er Dich mit Geschenken überhäuft und Dir bei jeglichem Problem mit Hilfsbereitschaft zur Seite steht. Dann sind zwei Dinge gewiss:

1. Du fühlst Dich nicht geliebt
2. Dein Partner versteht nicht, warum Du Dich nicht geliebt fühlst

Es bräuchte wohl kein Buch, um diesen äusserst einfachen und dennoch meines Erachtens einleuchtenden Zusammenhang darzulegen. Es ist trotzdem ein tolles Buch, weil es tiefer geht und mit zahlreichen Beispielen erweitert.





Aber nehmen wir ganz einfach Dein  
eigenes Beispiel.  
Stell Dir die folgenden Fragen:

1. Fühlst Du Dich geliebt?
2. Auf welche Art empfindest Du Liebe?
3. Auf welche Art wird Dir Liebe geschenkt?

Wenn diese Kanäle übereinstimmen, müsste man vielleicht das Ventil etwas aufdrehen.

Wenn sie nicht übereinstimmen, könnte man sich diesbezüglich in einem Gespräch gegenseitig öffnen. Bringt der Partner Verständnis auf, wird er versuchen, Dir genau das zu geben, was Du brauchst.

Ich kann mir nicht vorstellen, dass die Beschäftigung mit diesem Thema eine andere Wirkung auf eine Partnerschaft haben könnte, als eine äusserst positive. Aber das ist wie alles obige meine persönliche Ansicht, welche ich aber sehr gerne vertrete.

„Nicht da ist man daheim,  
wo man seinen Wohnsitz hat,  
sondern wo man verstanden wird“

CHRISTIAN MORGENSTERN



Dieser Artikel wurde erstellt von admin

Gründer von symptome.ch  
Share Tweet Share Share

» [Homepage](#) | [admin](#)