



IMPULSE 2015 – APRIL „LIEBEN SIE (JETZT)?!“

Über all die Jahrtausende hat sich enorm viel für uns Menschen verändert. Aber der Wunsch nach Liebe ist geblieben und für viele von uns allgegenwärtig.

Was ist Liebe überhaupt?

Liebe zeigt sich in ganz unterschiedlichen Weisen. Da gibt es die Liebe von Eltern zu Kindern und von Kindern zu Ihren Eltern, von Paaren (gleich- oder andersgeschlechtlich), von Freunden bzw. Freundinnen oder einfach von Mensch zu Mensch, von Mensch zu Tier und auch die Liebe zu sich selbst.

Aus der Neurowissenschaft wissen wir heute, dass wir alle Emotionen, die wir empfinden, letztendlich Hormonausschüttungen zu verdanken haben. Glücksgefühle besonderer Art – wenn Schmetterlinge sich durch unseren Bauch ziehen und dort ihr Unwesen treiben – sind dafür verantwortlich, dass wir uns schnell einem zeugungsfähigen Partner annähern und uns intim auf ihn einlassen. Dabei wissen wir aus der Paarforschung, dass es hier nicht um den besten Fit geht, der eine langjährige Beziehung sicherstellt, sondern aus Evolutionsgründen vielmehr um den Abgleich zwischen den beiden Immunsystemen mit dem Ziel, einem noch resistenteren neuen Menschen das Leben zu schenken.

Wenn wir also in den Hochphase der Verliebtheit sind (was länger dauern kann, als man denkt), dann sorgen unsere Hormone dafür, dass wir „blind“ sind für das, was den anderen Menschen wirklich ausmacht – was ihn antreibt und motiviert, wie er oder sie tickt. Erst danach, wenn der rosafarbene Schleier gelüftet wird, die Hormone „umschalten“, erst dann gelingt es uns wirklich und wahrhaftig, den anderen so wahrzunehmen, wie er ist. Auch das ist dann immer noch schwierig genug. Wie viele von uns sind jahrelang mit einem Partner zusammen und stellen irgendwann fest, dass sie ihn nie gekannt haben. Schade oder? Um festzustellen, wie ein Paar zusammenpasst, kann man das REISS Profil® nach Steven Reiss zu Rate ziehen. Es sagt zwar nichts über die Emotion „Liebe“ aus, aber es zeigt uns auf, wie der eine tickt, wie der andere tickt, bei welchen Lebensmotiven wir in Harmonie miteinander leben und bei welchen wir auf Beziehungskiller treffen.

Also: Wie viel „Arbeit“ oder „Anstrengung“ sollten wir in die Entwicklung der Beziehung stecken? Die geliebte Beziehung ist – wenn man so will – das, was man als Leistung eines Paares bezeichnet. Die heutige Paarforschung bezeichnet als hohe Qualität der Beziehung das Maß an Resilienz (Widerstandsfähigkeit) eines Paares. Resilienz kommt aus der Werkstoffkunde und beschreibt dort einen Werkstoff, der, wenn er durch äußere Einflüsse seinen Aggregationszustand geändert hat, bei wieder alten Rahmenbedingungen in seinen alten Aggregationszustand zurückgeht – z.B. Wasser wird gekühlt und wird zu Eis. Eis wird erwärmt und wird wieder zu Wasser. Übertragen auf eine Beziehung bedeutet das, dass wenn ein Paar eine Krise erlebt (z.B. den Tod eines lieben Menschen etc.), hinterlässt dieses Ereignis traumatische Zustände, die zu einer Trennung führen können. Oder es gelingt dem Paar, seine Beziehung weiterzuführen – vielleicht sogar gestärkt.

Wenn Sie also wissen wollen, wie gut sie und Ihr Partner zueinander passen und wie resilient ihre Beziehung ist, dann empfehle ich Ihnen, dies gemeinsam mit mir anzuschauen, z.B. bei einer Paar-Beratung oder bei einer Potentialanalyse zur Entfaltung Ihrer Persönlichkeit.

Ach ja, und wenn Sie wissen wollen, ob Sie jemanden wirklich lieben und er oder sie Ihr „Herzensmensch“ ist, dann empfehle ich Ihnen diese einfache Übung:

Legen Sie sich hin (auf eine Bank oder ein Bett) und schließen Sie Ihre Augen, gern auch ein zweites und drittes Mal. Wenn Sie so ganz bei sich sind und um sich herum totale Ruhe „hören“, dann stellen Sie sich Ihren Liebling vor, und schauen Sie, was passiert! Was empfinden Sie? Wie zeigt sich Ihr Gefühl? Sehen Sie vielleicht Bilder, Farben oder Formen? Wo sitzt dieses Gefühl? Und welche Stimmung haben Sie? Totales Glück, Liebe, Freude, Ruhe, Frieden, Zufriedenheit oder ist es eher geprägt durch Unwohlsein, Schmerz oder Trauer?

Übrigens: Die Hormonausschüttung zur Liebe lässt sich leider nicht aktiv „beeinflussen“, sondern „sie ist dann einfach da“. Mehr dazu finden Sie z.B. hier: „To Fall in Love With Anyone, Do This“ (The NewYork Times) oder „Big Wedding or Small?“ (The NewYork Times)

Mein ganz persönlicher Buchtipp:

Die für mich berührendsten Liebesgeschichten sind „Das Herzenhören“ von Jan-Philipp Sendker und „Dshamilja“ von Tschingis Aitmatow (Antiquariat).

Haben Sie Ihren Herzensmenschen schon gefunden? Ich wünsche es Ihnen!
Und falls nicht: Mögen Sie ihn ganz bald finden und eine wundervolle Beziehung führen!

Vielleicht kann ich Ihnen ja sogar dabei helfen:
Tel. 0151-67 52 56 90 oder www.bettinakahlau.com

Herzlichst
Ihre
Bettina Kahlau



NACHWORT – IMPULSE 2015 – WIESO?

Gute Gedanken prägen diese Impulse, Inspirationen und Weisheiten, die ich für Sie geschrieben habe. Sie wollen nicht belehren, sondern anstiften zum Querdenken, Andersdenken, Einfühlen, Weiterdenken und Weitermachen. Sie erhalten monatlich neue Impulse. Wenn Sie diese nicht mehr erhalten wollen, dann können Sie weiter unten auf der Seite einfach „Austragen“. Wenn Sie die Impulse interessant für andere finden, dann leiten Sie sie gerne weiter.

Teilen Sie gern Ihre Gedanken und folgen Sie mir auf Facebook, Google+ oder schreiben Sie mir eine E-Mail an: info@bettinakahlau.com. Mehr über mich erfahren Sie auf: www.bettinakahlau.com

Impressum:

[BK] Bettina Kahlau – YOUR GATE TO CHANGE
BAO-Center Hamburg · Große Elbstraße 49 · 22767 Hamburg
Telefon: +49 151 67 52 56 90 · E-Mail: info@bettinakahlau.com
USt-IdNr. DE 292 841 442

Copyright: Alle hier bereitgestellten Texte, Bilder, Grafiken, das Layout und der HTML-Code sind urheberrechtlich geschützt. Nutzer können einzelne Dateien oder Inhalte herunterladen, nutzen sowie Ausdrücke anfertigen, soweit dies ausschließlich privaten Zwecken dient. Inhalte und vorhandene Urheberrechtsvermerke dürfen nicht verändert oder entfernt werden. Jede andere Art der Vervielfältigung, Übernahme, Übertragung, Entnahme, Weiterverwendung, des Kopierens oder des Verfügbarmachens der Homepage oder einzelner ihrer Teile, insbesondere für die Verwendung in elektronischen Medien oder drucktechnischen Erzeugnissen und/oder zu gewerblichen Zwecken, ist untersagt und bedarf meiner ausdrücklichen vorherigen Einwilligung.