

Beziehungen mit Liebe heilen **Dr. Brenda Davies**

Beziehungen sind das, worum es im ganzen Leben geht.

Wir gehen auf die eine oder andere Art mit allen und allem um uns herum in Beziehung. Zu einem großen Teil können wir uns dafür entscheiden, diese Beziehungen freudvoll, bedeutungsvoll und liebevoll zu machen oder dafür, uns durchzukämpfen, uns nie richtig wohl mit denen um uns herum zu fühlen oder mit dem Leben insgesamt.

Die Art und Weise zu ändern, wie wir das Leben und Beziehungen sehen, ist vielleicht nicht einfach, aber es lohnt sich. Wie wir in Beziehung gehen, hat viel mit dem zu tun, woher wir kommen, was uns als Kindern vorgelebt wurde und mit den Botschaften, die uns durch Autoritätsfiguren, Kultur und Gesellschaft, gegeben wurden.

Begebenheiten in unserem Leben haben uns geprägt, und unsere Herzen hatten manchen Schlag auf unserem Weg durch Kindheit und Jugend hindurch ins Erwachsenenalter zu überleben. Obwohl sich unsere Fähigkeit zu lieben und gesunde emotionale Verbindungen zu gestalten, das ganze Leben lang weiterentwickelt, können frühe Erfahrungen in einem großen Ausmaß vorherbestimmen, ob wir die Wunder von Nähe genießen oder ob wir ihre grundlegenden Elemente – Vertrauen, Sprechen und Fühlen – einfach zu schmerzhaft und schwierig finden. Traumatische Vorkommnisse haben uns möglicherweise bitter und kalt werden lassen, misstrauisch gegenüber den Absichten anderer, bedürftig oder ängstlich und unfähig, Zärtlichkeit zu empfinden; wir erleben die Welt als Minenfeld, in dem Spiele gespielt werden und Menschen verletzt werden. Wir pendeln vielleicht hin und her zwischen distanzierten und abgeschnittenen Gefühlen und dann wieder dem Versuch, andere so fest zu binden, dass wir ihnen den Raum und die Freiheit zu wachsen absprechen und sie damit von uns entfremden.

Unsere frühen Wunden zu heilen, ist daher essenziell, wenn wir Frieden, Harmonie und Glück in Beziehungen finden wollen, seien es die mit Liebespartnern, Kollegen, Familienmitgliedern oder selbst mit unseren eigenen Kindern, gar nicht zu sprechen vom Rest der Menschheit. Mit Verlust umgehen zu lernen, ist eine schmerzvolle Notwendigkeit. Trauer ist die andere Seite der Liebe, und sie ist der Schmerz, den wir erleiden, wenn Bindungen gerissen sind, die wir nicht nur mit Menschen, sondern auch mit unserem Zuhause, mit Orten, Haustieren oder Arbeitsplätzen aufgebaut hatten. Aber jedes Ende – angemessen betrauert –, öffnet einen Raum für einen neuen Anfang, wenn wir bereit sind, ihn zu sehen. Sei sanft mit dir selbst, lass dein Herz heil werden.

Liebe ist unserer größtes Beziehungswerkzeug. Sie ist die grundlegende Schwingung, die uns dazu bewegt, Gedichte zu schreiben und Lieder zu singen, die uns dazu führt, das Universum und einander begreifen zu wollen, die uns dazu antreibt, uns über uns selbst hinaus zu dehnen, um das Beste zu werden, was wir sein können und Dinge zu tun, die wir nie für möglich gehalten hätten; eine Verbundenheit, durch die wir uns gegenseitig anziehen und die uns auf eine solche Weise vereint, dass wir uns vollständig und erfüllt fühlen.

Liebe mag sich uns als die sexuelle Leidenschaft von Liebenden präsentieren oder als die tiefe Kameradschaft, die uns zusammenhält, lange nachdem die Leidenschaft möglicherweise zu Ende gebrannt ist; die instinktive Verbundenheit von Eltern und Kindern; die Loyalität, die soziale Gruppen zusammenhält und die uns veranlasst, für unser Land oder unsere Überzeugungen zu sterben; göttliche Liebe, die uns in einem Bewusstsein zusammenhält – nicht nur menschlich, sondern auch kosmisch. Liebe ist die Energie, die uns hilft, unsere Beziehungen zu heilen und uns zu einem Ort inneren Friedens zu bringen.

Um Beziehungen heilen zu können, müssen wir damit beginnen, unsere Beziehung mit uns selbst zu heilen. Oft vernachlässigen wir dies und richten unsere Aufmerksamkeit nach außen, indem wir von anderen erwarten, uns Zuspruch und Trost zu geben und uns glücklich und ganz zu machen. Aber wenn wir uns selbst nicht lieben, wird es ziemlich schwierig für uns, jemand anderen zu lieben oder für jemand anderen, uns zu lieben. Wenn wir die Verantwortung dafür übernehmen, uns selbst zu lieben – egal was wir tun –, öffnet sich für uns das Lieben und das Geliebtwerden.

Nimm dir also einen Moment Zeit, um zu schauen, wer du bist und wo du stehst. Wie alle anderen hast auch du eine vollkommene Mischung von Qualitäten, die dich nicht nur einzigartig machen,

sondern auch gewährleisten, dass du dem Universum einen einzigartigen Beitrag zu geben hast. Niemand sonst kann der Welt genau das geben, was du kannst. Ob du eine Mutter bist, die Kinder großzieht, ein Bauer, der ein Feld bestellt, eine Therapeutin oder ein Hirnchirurg: Du spielst deinen Part in diesem erstaunlichen Gewebe des Bewusstseins. Tatsächlich bist du, wie alle anderen, ein machtvolles, spirituelles Wesen, das den Mut hatte, herzukommen und das menschliche Leben zu leben. Du hast auf deiner Reise hierher alle möglichen Probleme überlebt. Als mutiges Kind hast du es geschafft, dich nicht unterkriegen zu lassen, als das Leben dich mit Schwierigkeiten bedrängt hat und dich damit aufgefordert hat, Werkzeuge zur Bewältigung zu entwickeln und zu wachsen. Jetzt, als Erwachsene, kannst du dasselbe tun, selbst wenn deine Verletzungen tiefe Narben hinterlassen haben mögen. Tatsache ist, dass du ein außergewöhnliches (?) Geschöpf bist, und obwohl ich dir nicht nahelegen will, ein Narzisst zu werden, der sich so in seinen eigenen Glanz verpackt, dass er die Berührung mit der Welt um sich herum verliert, musst du zugeben, dass du ziemlich wunderbar bist!

Dein Leben ist dein Leben, deine Entscheidungen sind deine Entscheidungen, und deine Beziehungen sind deine Beziehungen; daher kannst nur du dauerhafte Veränderungen vornehmen. Es ist eine Tatsache, dass jede positive Veränderung, die du in dir selbst vornimmst, auch eine positive Verschiebung [Veränderung] in deinen Beziehungen bewirkt. Gute Grenzen setzen zu lernen und sie auch, wenn notwendig, zu verteidigen, etwas Selbstbehauptungstraining und die Verbesserung unserer Kommunikationsfähigkeiten wird eine große Veränderung bewirken. Wenn du es dir zur Gewohnheit machst, offen zu sein und die Dinge aus der Perspektive der anderen Person zu sehen, wird es dir helfen, Konflikte zu lösen. Dabei gewinnst du neue Einsichten, integrierst neue Wahrheiten und, wenn du genug Mut hast, kannst du deine Integrität auf einen neueren Stand bringen und damit dein Verhalten ändern.

Es mag schwer sein, vergeben zu lernen, aber es ist essenziell, wenn wir uns selbst und unsere Beziehungen heilen wollen. Niemand hat das Recht, dir zu sagen, dass du vergeben solltest oder dass du auch nur bereit sein solltest, mit dem Prozess der Vergebung zu beginnen. Dennoch, dein Leben und deine Beziehungen werden enorm davon profitieren, wenn du es tust. Vielleicht kannst du damit anfangen, dass du einen Blick auf die Tatsache wirfst, dass wir alle ohne Landkarte durch's Leben gestolpert sind, und wir alle hin und wieder falsch gelaufen sind. Wenn wir das verstehen, eröffnet sich oft ein Gefühl der Liebe und des Mitgefühls für andere (und für uns selbst und die Fehler, die wir gemacht haben!) und hilft uns zu vergeben.

Wir können Dinge, die geschehen sind, auch positiv neu bewerten (?). Darauf zu schauen, was wir aus Vorkommnissen gelernt haben, die schmerzhaft waren, kann uns dabei helfen, andere eher als Lehrer als als Aggressoren zu sehen. Das ermöglicht uns, uns selbst aus mitgeschlepptem alten Schmerz, der uns unbeweglich gemacht hat, zu entlassen. Natürlich können wir weiterhin von dem Recht Gebrauch machen, den Verursacher nicht wieder in unser Leben zu lassen. Diese beiden Dinge schließen sich gegenseitig nicht aus.

Das Leben wird nie statisch sein, und oft wird es nötig sein, unsere Reaktionen wieder und wieder abzuändern, bis wir gelernt haben, die Wellen zu reiten und schließlich mit dem zufrieden zu sein, was ist. Wir sind allerdings gesegnet (oder verflucht) mit göttlicher Unzufriedenheit – der Kraft, die uns dazu auffordert, mit unserer Suche und unserem Wachsen fortzufahren und das Beste, was wir sein können, in einem permanenten Zustand des Werdens zu verfeinern, zu benennen und zu heilen.

Es wird immer Herausforderungen für uns geben, und viele kommen aus Beziehungen, die uns weiterhin dabei helfen, mehr über uns selbst und das Wesen des Lebens zu entdecken. Also, sei sanft mit dir selbst und gib nicht auf in deiner Kraft gebenden und lohnenswerten Suche, deine Beziehungen mit Liebe zu heilen. Wenn du das machst, wirst du dich für deine ganze Fähigkeit öffnen, bedingungslos und mit Mitgefühl, Einfühlungsvermögen, Respekt und Vertrauen zu lieben. Deine Offenheit, Großzügigkeit und liebevolle Freundlichkeit wird mit der Freude wirklicher Nähe mit dir selbst und mit anderen belohnt werden.

Ich wünsche dir eine positive Einstellung, Freude am Einfachen und Alltäglichen, wenn du in die Welt hinausgehst und dabei Liebe und Frieden ausstrahlst. Viel Spaß!

Dr Brenda Davies, Consultant Psychiatrist and Spiritual Healer

www.brendadavies.com, www.aquariana.de