

Auch die offizielle Wissenschaft hat heute die menschliche Zuwendung als Heilfaktor bestätigt. Liebevollte Worte können unsere Immunkraft stärken und eine Umarmung ist kostenlose Medizin mit heilsamen Nebenwirkungen. Was jeder für sich und andere tun kann

Liebe ist unser Lebenselixier und trägt eine enorme Heilkraft in sich. Wenn eine Mutter ihr Kind, das hingefallen ist, auf den Schoß nimmt und tröstet, ist die Schramme auf dem Knie bald vergessen. Wir blühen auf, wenn jemand uns ein freundliches Wort oder einen liebevollen Blick schenkt. Auch Selbstliebe ist heilsam: Akzeptieren wir uns mit unseren Stärken und Schwächen, können wir Lebenskrisen leichter bewältigen und unsere Immunkraft steigt. Sogar bei schweren Erkrankungen kann eine Umarmung oder ein aufmunterndes Wort die Genesung enorm fördern.



LIEBE HEILT

Amma – die tröstende ‚Mutter‘

Amma bedeutet Mutter – so nennen die Menschen Mata Amritanandamayi seit ihrer Kindheit. In Indien wird Amma als „Mahatma“, als eine große, erleuchtete Seele, angesehen. Über 30 Millionen Menschen hat sie bisher umarmt. Bis zu 20 Stunden lang ohne Unterbrechung gibt die 61jährige auf ihren Veranstaltungen „Darshans“, d. h. ihren Segen – in Form einer heilsamen Umarmung. „Ein ununterbrochener Strom der Liebe fließt von mir zur gesamten Schöpfung“, erklärt sie. „Ein Arzt hat die Pflicht, Patienten zu behandeln. So ist es meine Pflicht, Leidenden Trost zu spenden.“

Jeden Menschen, den Amma an ihr Herz drückt, will sie außerdem daran erinnern, dass er selbst die Möglichkeit hat, anderen zu helfen – er braucht sich nur auf seine eigenen Herzensqualitäten zu besinnen. Amma durchlebte in ihrem Heimatstaat Kerala in Indien eine Kindheit in Armut. Den Nachbarn, die sie anbetteln sollte, ging es noch schlechter. So brachte Amma ihnen Nahrung und Kleidung aus ihrem Elternhaus. Schon mit neun Jahren folgte sie ihrem Bedürfnis, Menschen zu umarmen und zu trösten.

Vor rund 25 Jahren gründete Amma die Non-Profit-Organisation „Embracing the World“. Ammas Darshans sind kostenfrei und →



Liebe ist eine heilende Kraft, die bei manchen Therapieformen ganz bewusst zur Anwendung kommt

ihre Liebe geht weit über die Umarmung einzelner Menschen hinaus: Spendenerlöse fließen in Länder, die von Umweltkatastrophen wie Tsunamis heimgesucht wurden. Aber auch in die Unterstützung sozial benachteiligter Menschen – in Indien besonders Frauen – sowie in den Bau von Krankenhäusern und in die Förderung ausgesuchter Forschungsprojekte. Zahlreiche Ehrungen hat Amma weltweit von Regierungen und Organisationen empfangen. Schauspieler von Weltrang wie Sharon Stone, Juliette Binoche oder Jim Carrey ließen sich von Ammas Mitgefühl zutiefst berühren.



Umarmung ist für Amma eine Berufung. Rund 30 Millionen Menschen konnte die „tröstende Mutter“ – wie die weltweit bekannte Inderin auch genannt wird – ihre Liebe und ihren Trost schenken
Foto: Gautam Harvey

Auch viele Prominente wie zum Beispiel die US-Schauspielerin Sharon Stone oder Komiker Jim Carrey ließen sich bereits von Amma umarmen



Zuwendung im Blick der Placeboforschung

Wissenschaftler finden immer mehr Belege dafür, wie wichtig Wertschätzung für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte ist. „Zuwendung und Rituale tragen gleichermaßen zum Placeboeffekt und somit zu einem optimierten Therapieerfolg bei“, erläutert PD Dr. med. habil. Karin Meißner. Sie leitet an der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität die Arbeitsgruppe Placebo-Research. Eine Studie an der Harvard Medical School zeigte, dass eine Placebobehandlung besonders



Dr. med. Karin Meißner von der Münchener Ludwig Maximilian Universität weiß, wie wichtig Zuwendung und Aufmerksamkeit des behandelnden Therapeuten für den Heilerfolg sind

wirksam war, wenn der Arzt sich dabei Zeit für ein einfühlsames Gespräch mit dem Patienten nahm. „Der Effekt durch das Ritual wurde also durch die Zuwendung noch einmal verstärkt“, so Dr. Meißner.

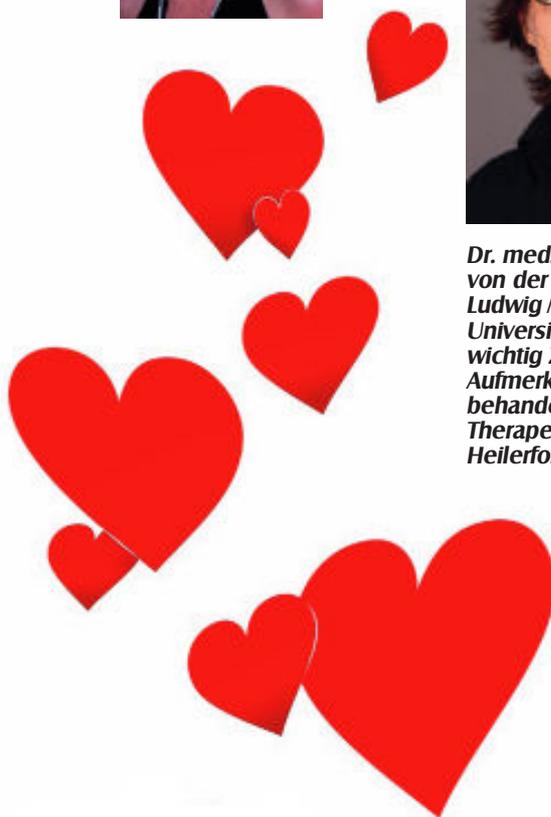
Auch andere Studien legen nahe, wie wichtig die Aufmerksamkeit des Arztes für den Genesungsprozess des Patienten ist: „Angenehme zwischenmenschliche Interaktion führt zur Ausschüttung des Hor-



mons Oxytocin, welches nachweislich den Placeboeffekt steigern kann“, erläutert die Placbo-Expertin.

Geistiges Heilen: Inneres Berührtsein aktiviert die Selbstheilungskräfte

Dr. Meißner beschäftigte sich in einer Studie auch mit dem Geistigen Heilen. Zusammen mit der Religionswissenschaftlerin PD Dr. Anne Koch untersuchte sie in der Studie „Psychische und vegetative Effekte des Geistigen Heilens in ihrem rituellen und religionsgeschichtlichem Kontext“ die Reaktionen von Probanden, die sich in der White Eagle Lodge bei München einem spirituellen Heilungsritual unterzogen. Eine stärkere emotionale Beteiligung der Teilnehmer während des Rituals, was sich an den Messungen der Hautleitfähigkeit ablesen ließ, führte zu einer größeren Zunahme von Wohlbefinden nach dem Heilungsritual: „Emotionen spielen für den Heilerfolg eine bedeutende Rolle. Die Wahrscheinlichkeit für ein innerliches Berührtwerden ist bei so einem komplexen Behandlungsritual wie dem des Geistigen



LIEBE ALS MEDIZIN

**Eine Studie zum Thema
Geistheilung bestätigte:
Emotionen spielen für den
Heilerfolg eine bedeutende Rolle**

Foto: PD Dr. Anne Koch

**Zuwendung durch enge Verwandte
oder Freunde hat besondere Kraft**



Heilens sicher größer als bei einer Tabletteneinnahme“, schlussfolgert Dr. Meißner.

Auch aufbauende Gespräche wirken als Heilungsfaktoren

Studien belegen auch, wie wichtig die Wahl der Worte für den Placeboeffekt ist. Zum Beispiel führt schon die Ankündigung, dass eine Spritze die Schmerzen lindern wird, zur Schmerzreduktion. Und das unabhängig davon, ob sich in der Spritze ein Opiat oder eine einfache Kochsalzlösung befindet.

Mit der Erkenntnis, dass der Placeboeffekt messbare Heilerfolge bewirken kann und nicht etwa auf 'Einbildung' des Patienten beruht, wächst auch das Interesse der Schulmedizin an der Verbesserung der Arzt-Patienten-Kommunikation. Doch haben Ärzte mitunter kaum Zeit für aufbauende Gespräche, obwohl diese nachweislich zum Behandlungserfolg beitragen.

Dr. Meißner sieht hier Handlungsbedarf: „Neben einer Optimierung der kommunikativen Kompetenzen der Ärzte sowie einer verbesserten Vergütung von Gesprächszeit sollte meines Erachtens auch darüber nachgedacht werden, ob ein Mangel an zwischenmenschlicher Zuwendung nicht auch durch andere Berufsgruppen ausgeglichen werden könnte.“

Im Idealfall können enge Freunde und Angehörige Zuwendung geben. Aber nicht selten sind kranke Menschen auch sozial isoliert. Dann wäre es aus meiner Sicht sinnvoll, wenn Patienten sich ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung einer komplementären Therapie unterziehen könnten. So zum Beispiel dem Geistigen Heilen oder einer Akupunkturbehandlung. Die jeweilige komplementäre Behandlung sollte für eine optimale Wirkung dem Weltbild des Patienten entsprechen. Zum Schutz vor unseriösen Angeboten sollte sie auch einer Qualitätskontrolle unterliegen, wie sie beispielsweise der Verein ‚Dachverband für Geistiges Heilen‘ bereits anbietet.“

Von besonderer Bedeutung: Herzchakra und Thymusdrüse

Das Herzchakra

Wie können wir unsere Liebesfähigkeit und somit unsere Heilkraft stärken? Das Herzchakra, ein feinstoffliches Energiezentrum in Brusthöhe, ist nach der vedischen Yoga-Lehre der Sitz der Liebe und Heilkraft. Befindet es sich im harmonischen Zustand, fällt es uns leicht zu lieben, großzügig zu

→

LIEBE ALS MEDIZIN



sein und Mitgefühl zu empfinden. Wir können dann sogar auf andere Menschen heilend wirken. In den Handinnenflächen befinden sich ebenfalls Chakren, die dem Herzchakra zugeordnet sind, was erklärt, wie heilsam Berührungen sein können.

Ist unser Herzchakra blockiert, neigen wir zu Kontaktproblemen und Lieblosigkeit. Liebe anzunehmen und uns einzulassen fällt uns dann schwer. Auch Herz-Kreislauf-Krankheiten und Atemwegserkrankungen können im Zusammenhang mit dem Herzchakra stehen. Stärken können wir unser Herzchakra zum Beispiel mit Yoga, Meditation oder einer Behandlung durch einen Heiler.

Die Thymusdrüse

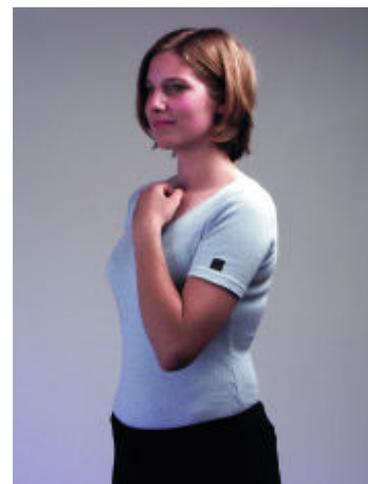
Die Thymusdrüse befindet sich ebenfalls in der Mitte der Brust hinter dem Brustbein. Dass der Thymus unsere Lebensenergie steuert, war den alten Griechen noch bekannt. Doch geriet dieses Wissen lange in Vergessenheit. Bis in die 1950er-Jahre sprach man dem Thymus beim Erwachse-



Der kinesiologische Muskeltest zeigt, dass sich die Thymusdrüse – wichtig für unser Immunsystem – durch die Klopftherapie stärken lässt

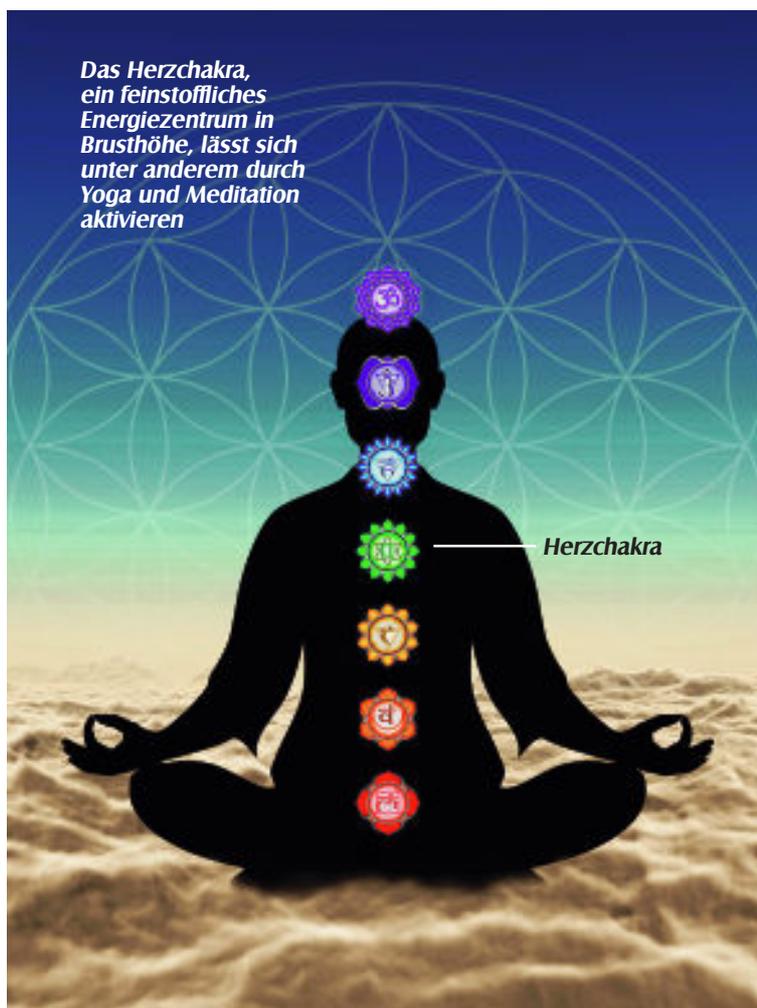
nen jede Funktion ab. Heute weiß man, dass die Thymusdrüse bei Kindern von großer Bedeutung für das Wachstum ist und dass sie im Erwachsenenalter wichtig für ein intaktes Immunsystem bleibt. John Diamond, einer der Pioniere der Kinesiologie stellte fest: „Die Thymusdrüse überwacht und reguliert den Energiestrom im gesamten Energiehaushalt des Körpers und korrigiert eventuelle Störungen unmittelbar... Außerdem ist sie als Bindeglied zwischen Geist und Körper das erste Organ, das durch seelische Haltungen und Belastungen beeinflusst wird. Eine gesunde und aktive Thymusdrüse sorgt für stabile Gesundheit.“

Kinesiologische Testungen haben ergeben, dass die Thymusdrüse nicht nur durch sanftes Beklopfen gestärkt werden kann, auch durch Gefühle wie Liebe, Glauben, Vertrauen, Dankbarkeit und Mut. Emotio-



nen, die den Thymus schwächen, sind Hass, Neid, Misstrauen und Angst. Diamond empfiehlt, die stärkenden Gefühle in Form von Affirmationen auszusprechen: ‚Ich bin voller Liebe. Ich glaube, vertraue, bin dankbar und mutig‘.

Schon ein Lächeln aktiviert die Thymusdrüse. Entwertende Worte wie der Satz ‚Du bist hässlich‘ können jedoch einen zuvor



Mit Hilfe der M. E. T. - Klopftechnik, bei der insgesamt 13 Hauptpunkte beklopft werden, lassen sich körperliche und seelische Probleme behandeln



Erziehung, Anschauung, Bemerkungen und Beurteilungen in der Kindheit, durch Schule, Ausbildung und Berufstätigkeit.“

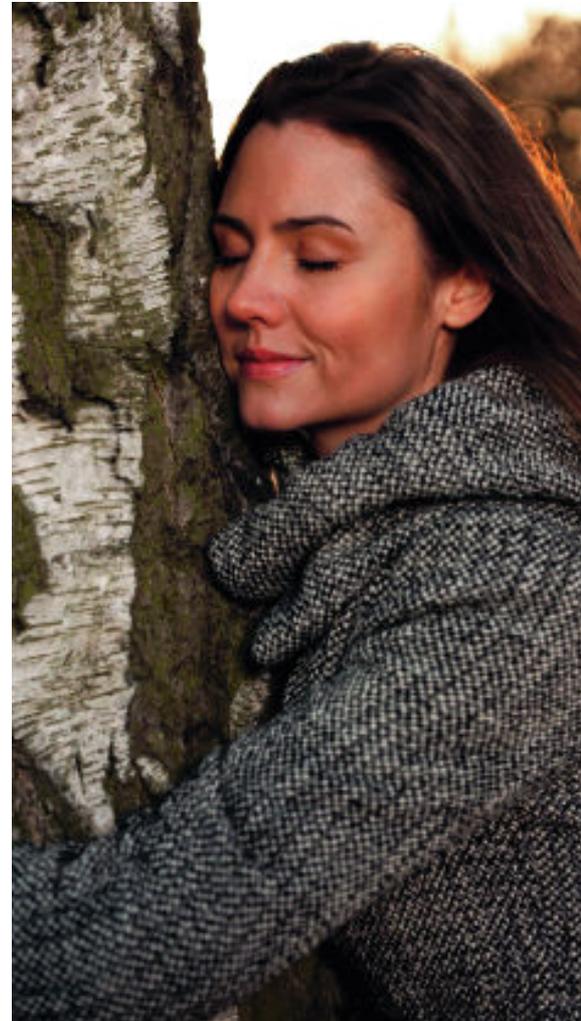
Probleme dank M. E. T. in Selbstliebe umwandeln

Energetische Klopfmethoden sind ein Weg, die Selbstliebe zu stärken und sein Energiesystem zu harmonisieren. Dabei werden sanft alle Hauptmeridiane stimuliert, ebenso weitere energetische Zonen, zum Beispiel die Thymusdrüse.

Aus der Thought Field Therapie nach Roger Callahan, der Energetischen Psychologie nach Fred P. Gallo, der Kinesiologie und dem NLP haben sich in den letzten Jahren mehrere Varianten des Energetischen Klopfens entwickelt. Rainer Franke war mit seiner Methode M. E. T. (Meridian-Energie-Techniken) einer der Pioniere (Siehe auch den Ratgeber „Klopfen Sie sich frei“ aus dem BIO Ritter Verlag).

Ausschlaggebend für den Heilerfolg ist für Franke die Selbstliebe: „Um negative Emotionen, die mit einem Problem verbunden sind, auflösen zu können, ist es wichtig, den negativen Zustand erst einmal zur Gänze anzuerkennen... So ist auch bei der Behandlung mit M. E. T. Die Voraussetzung für rasche Heilung ist die bedingungslose Anerkennung des Problems und die Bereitschaft, dieses durch Positiv-Formulierung in Selbstliebe umzuwandeln.“

Mit einer speziellen Klopfakupressur-Abfolge der Hauptmeridiane können Gefühle wie beispielsweise Angst, Schuld,

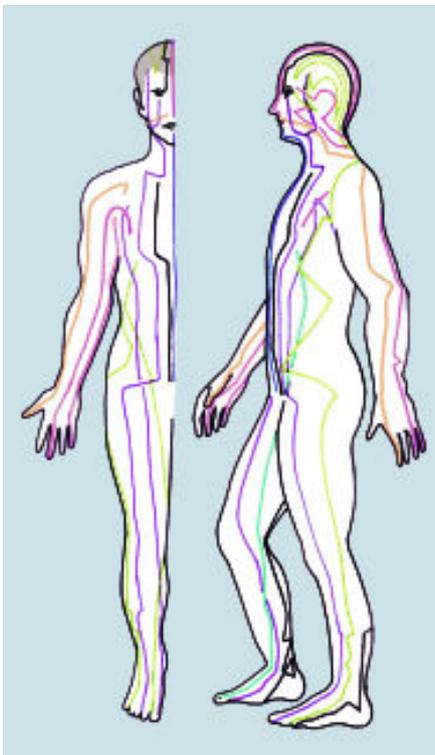


Eine wichtige Rolle spielt bei den Meridian-Energie-Techniken die Selbstliebe. Nur wer sich selbst mit seinen Fehlern annimmt, kann den Heilungsprozess in Gang bringen →

starken Thymus schwächen. Liebevolle Worte wie der Satz „Ich liebe Dich“ können einen Thymus stärken, der eben noch schwach war. Eine Erkenntnis, die nach Diamonds Ansicht noch mehr in Arztpraxen Einzug halten sollte: „Wir müssen begreifen, dass die Liebe unsere Lebensenergie aktivieren und die Heilung fördern kann. Diese Tatsache ist von lebenswichtiger medizinischer Bedeutung!“

Warum wir uns selbst lieben sollten

Wenn unser Immunsystem auf unsere liebevollen Gedanken und Worte so positiv reagiert, warum fällt es vielen Menschen so schwer, sich selbst zu mögen? „Bei den allermeisten Menschen scheint tief in ihrer Seele verankert zu sein, dass sie es nicht verdient haben, es sich gut gehen zu lassen“, stellt der Diplom-Psychologe Rainer Franke fest. „Das Gefühl des Nicht-verdient-Habens ist eine Fehlinterpretation unseres Unterbewusstseins. Es ist entstanden durch



Meridian-Energiebahnen durchziehen den ganzen Körper. Jede dieser Bahnen ist einem Organ und speziellen Empfindungen zugeordnet

- **Klopfen Sie die Hauptpunkte** (siehe Skizze, Seite xx) ca. achtmal und sprechen Sie dabei den Behandlungssatz mehrfach aus: zum Beispiel „Diese Versagensängste...“
- **Verankern mit Handrücken-Punkt** (zwischen dem kleinen Finger und Ringfinger auf dem Handrücken zwischen den Sehnen): Blicken Sie beim Klopfen dieser Stelle zuerst geradeaus, dann schließen Sie die Augen. Öffnen Sie Ihre Augen wieder, blicken Sie nach links unten, ohne den Kopf zu bewegen, anschließend nach rechts

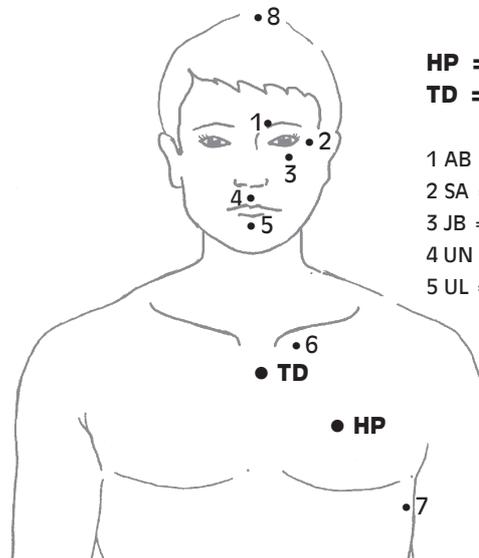


Spezzano ist überzeugt davon, dass Krankheit auch von einem Mangel an Selbstliebe herrührt

Wut, Ärger und Hass aufgelöst werden, die den Thymus und damit den Willen zur Weiterentwicklung schwächen würden. Da die Meridiane (Energieleitbahnen) nach der Traditionellen Chinesischen Medizin mit Organen und Emotionen verbunden sind, ist durch die Anwendung der Klopftechnik eine umfassende Steigerung des Wohlbefindens und des Gesundheitszustandes möglich.

Grundablauf der Meridian-Energie-Techniken:

- **Einstimmungsübung** – Definition des Problems, zum Beispiel: „Ich habe Versagensängste“ plus Einschätzung des Problems auf einer Negativ-Skala
- **Beklopfen Sie Ihre Thymusdrüse**, (auf dem Brustbein, 7 cm unter der Halsgrube, siehe auch Seite xx) sanft im 3/4-Takt und wiederholen Sie dabei ca. zehnmals die Motivationsformel: „Ich liebe, glaube, vertraue. Ich bin dankbar und mutig.“
- **Massieren Sie den Heilenden Punkt** (neurolymphatischer Reflexpunkt, zehn Zentimeter unterhalb der Halsgrube und im rechten Winkel zehn Zentimeter seitlich) und sprechen Sie dabei dreimal den Vorbereitungssatz. Zum Beispiel: „Auch wenn ich Versagensängste habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“ Anschließend sprechen Sie die Variante: „Auch wenn ich es nicht verdiene, ohne Versagensängste zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“



HP = Heilender Punkt
TD = Thymusdrüse

- 1 AB = Augenbrauen-Punkt
- 2 SA = Seitlicher Augen-Punkt
- 3 JB = Jochbein-Punkt
- 4 UN = Unter-Nasen-Punkt
- 5 UL = Untelippen-Punkt
- 6 SB = Schlüsselbein-Punkt
- 7 UA = Unter-Achselhöhlen-Punkt
- 8 SP = Scheitel-Punkt

Die 8 Hauptpunkte sollen in der nummerierten Reihenfolge beklopft werden

unten. Rollen Sie die Augen im Uhrzeigersinn und danach entgegen dem Uhrzeigersinn. Summen Sie eine Melodie und schauen Sie dabei wieder geradeaus, zählen Sie nun von 7-1 rückwärts und summen Sie zum Abschluss nochmal eine Melodie.

- Grad der Angst nach einer Skala erneut bestimmen

Wie wir die Selbstliebe stärken können

Chuck Spezzano, international bekannter visionärer Lebenslehrer („Psychology of Vision“) und Bestsellerautor, ist überzeugt davon, dass Krankheit auch von einem Mangel an Selbstliebe herrührt. Schmerz sieht der Psychologe als Ergebnis eines Konflikts an, für den wir uns sogar selbst bestrafen. „Selbstliebe ist hier der heilende Balsam,

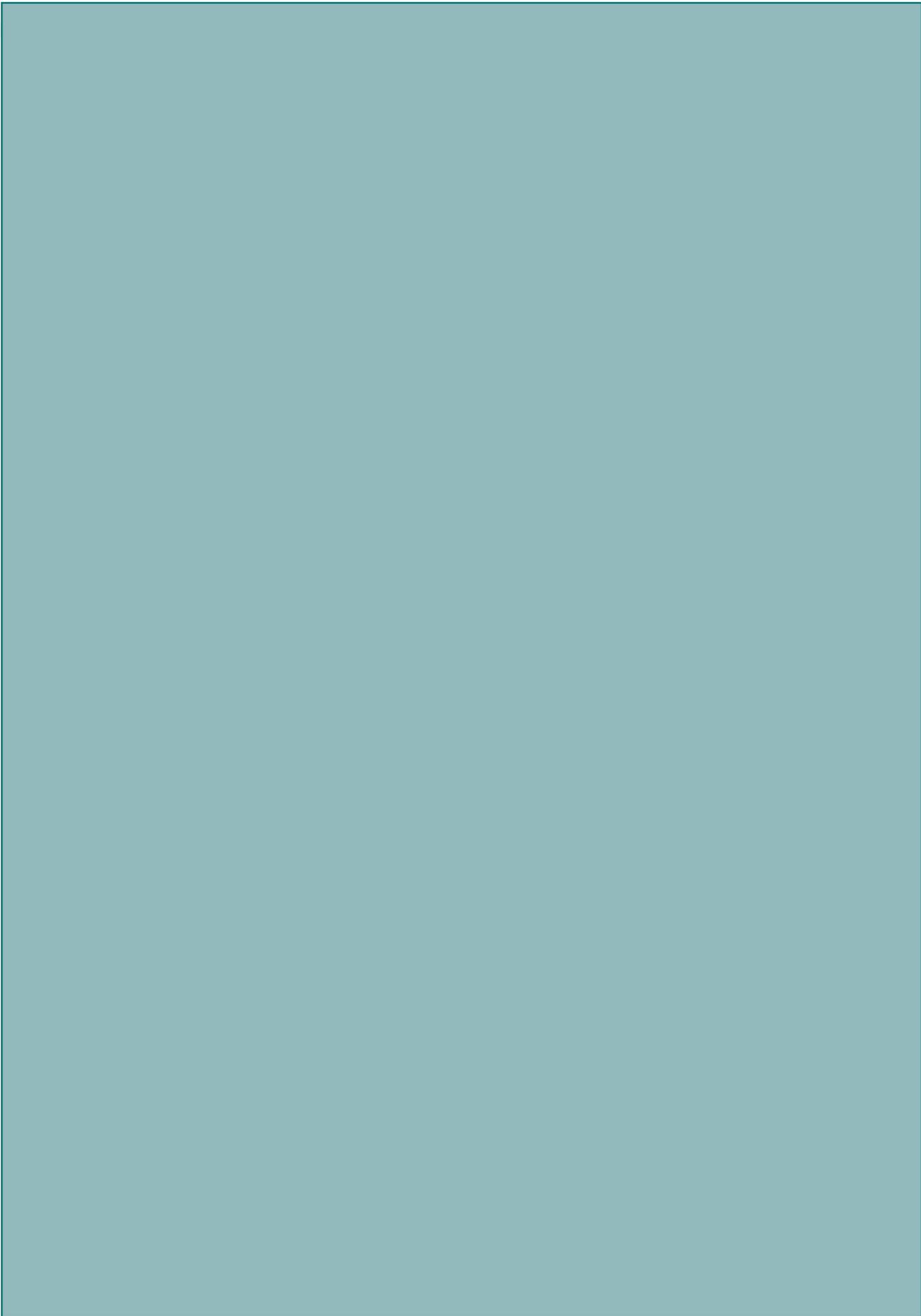
der den Schmerz zu lindern vermag.“ Für Spezzano hat Selbstliebe auch eine spirituelle Dimension: „Selbstliebe verbindet uns wieder neu mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit dem Himmel.“



Fragen zur Stärkung der Selbstliebe

- Wie kannst du dir selbst mehr geben?
- Was verhindert, dass du dich selbst lieben kannst?
- Entscheide dich dafür, es loszulassen.
- Wende dich dir selbst zu. Segne dich selbst.
- Verbringe fünf Minuten damit, dich selbst zu lieben.
- Kehre nun in eine Zeit in deinem Leben zurück, in der du einen schlimmen Herzensbruch erfahren hast. Liebe dich selbst so lange, wie du





brauchst, um an diesem Ort von Frieden erfüllt zu sein.

- Nimm dir in der kommenden Woche jede Stunde eine Minute lang Zeit, um dich selbst zu lieben. (Siehe auch Chuck Spezzano: „Heilung beginnt im Herzen“). Selbstliebe bedeutet für Spezzano auch, mutig hinzuschauen und vor der eigenen Haustüre zu kehren: „Zu den wichtigsten Prinzipien der Heilung, die uns von unseren Problemen befreien können, gehört das Annehmen der Tatsache, dass nichts außerhalb von uns selbst uns Leiden verursachen kann.“

Verbundenheit, Liebe, Vergebung und Hilfsbereitschaft sind weitere wichtige Wege zur Heilung. Doch was ist, wenn man sein Vertrauen in die Liebe verloren hat? Nach Spezzano ist jeder gefordert, die Heilung seines Herzens selbst in die Hand zu nehmen: **„Wenn Ihr Herz gebrochen wurde, tragen Sie gegenüber sich selbst, dem Leben und all denen, die Sie lieben oder lieben werden, die Verantwortung dafür, dass es geheilt wird.“** Der Psychologe geht davon aus, dass Beziehungsprobleme die Ursache für viele körperliche, emotionale und psychische Probleme sind. Wer sein Herz heilen möchte, sollte wieder lernen, zu fühlen, zu genießen, großzügig zu sein und sich dem Leben voll hinzugeben, ohne etwas zurückzuhalten. „Es ist wichtig, wieder in Kontakt mit dem Herzen zu treten, denn ohne Herz verlieren wir alles was unserem Leben Sinn und Bedeutung gibt. Nur durch Ihr Herz können Sie von sich selbst geben und von anderen Menschen empfangen.“

Heilmeditation zur Entfaltung der Liebesfähigkeit

„Krankheit ist aus ganzheitlicher Sicht ein Ausdruck von Trennung“, erläutert die Ganzheitsmedizinerin Dr. med. Sharema Börger ihren therapeutischen Ansatz. „Diese Trennung erfolgt meistens aus Angst, aufgrund negativer Glaubenssätze und stressbelasteten Erlebnissen. Heilung bedeutet, diese getrennten Anteile zu integrieren. Damit Heilung geschehen kann, ist es wichtig, neben körperlicher Unter-



Die Ganzheitsmedizinerin Dr. Sharema Börger hat eine Form der Heilmeditation entwickelt, die besonders das Herzchakra stärkt

Fotos: Dr. Börger

stützung und der Arbeit mit Glaubenssätzen die Kraft der Liebe zu entwickeln.“

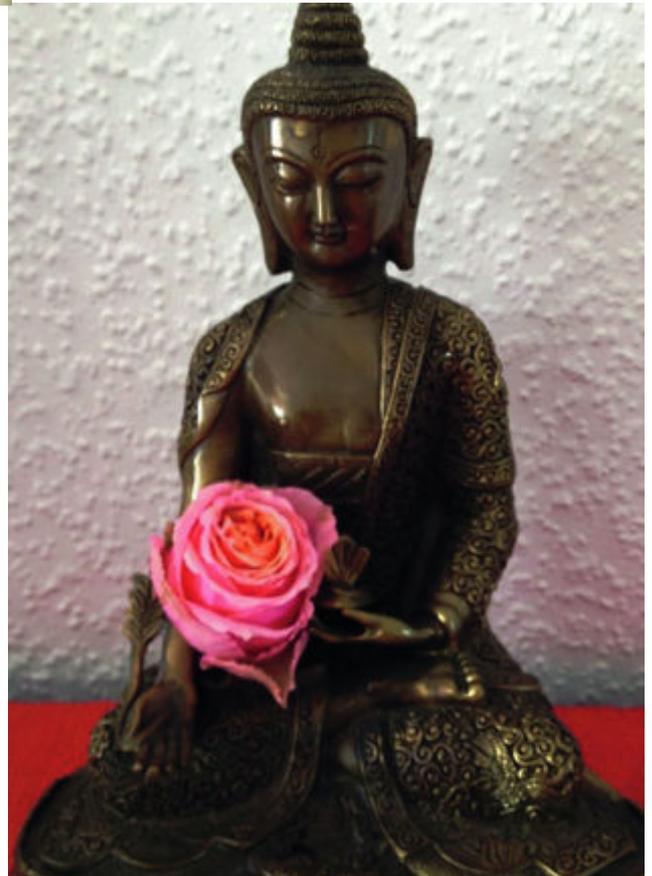
Zur Schulung der eigenen Liebesfähigkeit hat die spirituelle Lehrerin und Ärztin eine Form der Heilmeditation entwickelt, die besonders das Herzchakra und so die liebevolle Beziehung zu sich selbst stärkt. Selbstliebe bedeutet für Dr. Börger auch, Perfektionsansprüche mal sein zu lassen und zu akzeptieren, dass es Situationen oder Empfindungen gibt, in denen der Schmerz größer ist als die Liebe: „Beides darf nebeneinander stehen bleiben. Nach und nach entspannt sich die Situation und die Liebe wächst.“

Das Grundprinzip der Heilmeditation



- „Das Herzchakra ist Sitz der höchsten Liebe, Wahrheit und Heilkraft.“
- Im Herzchakra können wir uns in uns selbst, in unserer eigenen Liebe verankern und sie erleben. In dieser Liebe fühlen wir uns in uns selbst angekommen und zu Hause.
- Mit jedem Atemzug bei der Heilmeditation dehnen wir das Herzenslicht, die eigene Liebe aus. Dadurch lassen wir sie durch den Körper in die Aura fließen.
- Dann erweitern wir diese Heilenergie und senden sie aus zu allen Menschen und in die Welt. Jeder kann sich davon nehmen, so viel er möchte.“

Mittlerweile kommen aus dem gesamten Bundesgebiet Menschen zu Dr.



Börger und genießen die Harmonisierung ihres Energiesystems. Nach der wöchentlich stattfindenden Meditation können die Teilnehmer Fragen stellen, zum Beispiel über die Liebe: „Wie kann man Liebe geben, ohne auszubrennen?“ „Wie kann ich Liebe aussenden, ohne aufdringlich zu sein?“

**„Liebe dich!
Und deine Liebe
rettet die Welt“**

Auch Lebenslehrer und Seminarleiter Veit Lindau inspiriert Menschen, die nicht glücklich mit ihrem Leben sind, sich zuerst einmal selbst zu lieben: „Ein Mensch, der sich nicht mag, kriert unerfüllte Beziehungen... Er verbiegt sich für Geld und wenn

LIEBE ALS MEDIZIN



Veit Lindau, Coach und Autor, leitet als Lebensberater und Trainer den Living Mastery Club

Foto: Frank Oberle

er es hat, kann er es nicht richtig genießen. Er wird eher krank als andere und erlebt mehr Stress als nötig...“

Lindau ist überzeugt davon, dass wir Selbstliebe nicht erlernen können, sondern uns nur dafür zu entscheiden brauchen, zu unserer eigenen Größe zu stehen. „Dich selbst zu lieben ist kein destruktiver Egoismus, sondern das größte Geschenk, das du deinen Mitmenschen machen kannst.“ Dabei will er seine Leser und Klienten nicht zur unrealistischen Selbstbeweihräucherung verführen, sondern er ermutigt sie, sich mit allen Stärken und auch Schwächen zu akzeptieren.



Sechs Tipps von Veit Lindau zur Stärkung der Selbstliebe:

- 1. Befreie deinen Geist.** Es befreit, eingengende Konzepte über sich selbst loszulassen.
- 2. Fühle alles.** Wer sich erlaubt zu empfinden, fühlt sich wohler.
- 3. Mach dich glücklich.** Wer seine Bedürfnisse kennt und achtet, kann sein Lebensgefühl von Leere und Hoffnungslosigkeit zu einem Empfinden stillen glücklichen Seins umwandeln.
- 4. Erkenne deine Werte.** Eine Ethik, der man sich verpflichtet fühlt, stärkt die Selbstachtung.
- 5. Sei dir in deinen Taten treu.** Wer seine Visionen mutig umsetzt, steht zu sich selbst.
- 6. Erwache.** Die ersten Minuten eines neuen Tages sollte man sich selbst schenken.

Selbstliebe ist kein destruktiver Egoismus. Denn nur wer sich selbst mit allen Stärken und Schwächen akzeptiert, kann auch Liebe für andere entwickeln



LIEBE ALS MEDIZIN

Wie wir unsere Beziehungen heilen können

Ob in der Ehe oder im Beruf, viele Menschen leiden unter ihrem Beziehungsleben. Veit Lindau ist davon überzeugt, dass die meisten Menschen in Sachen Liebe zu wenig wagen: „Es ist, als ob wir erst wissen wollten, ob es gut geht, bevor wir bereit sind, richtig mitzuspielen. Dabei funktioniert das Spiel genau andersherum. Du wirst nur dann herausfinden, was geht, wenn du dich jetzt voll darauf einlässt.“

Existenzielles Einlassen bedeutet also auch, dem gegenwärtigen Beziehungspartner eine Chance zu geben, indem du ihm GANZ begegnest – mit allem, was dich ausmacht. Lass also das Taktieren sein... Ist das mit Risiko verbunden? Klar.“

Wer mit offenem Herzen auf andere zugeht, kann natürlich verletzt werden oder in peinliche Situationen geraten. Doch hinter dem Risiko steckt nach Lindaus Ansicht auch eine riesige Chance: „Um heil zu werden, musst du berührbar sein... Die Alternative ist, sich zu verschließen, langsam zu erstarren und zu sterben, bevor du wirklich stirbst.“

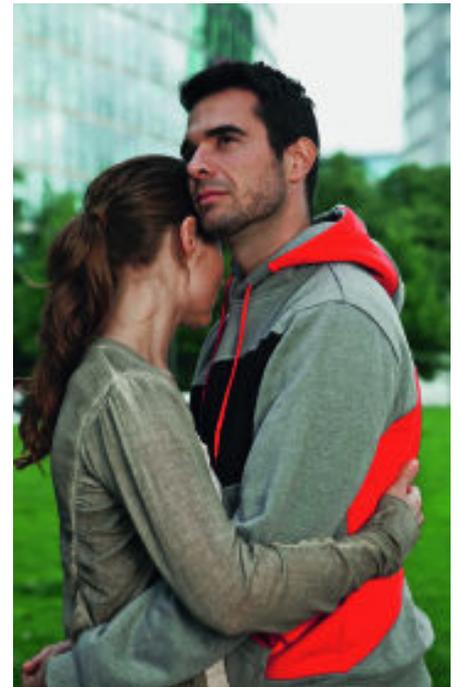
Schmerz in Beziehungen kann uns an wunde Punkte aus der Vergangenheit erinnern. Lassen wir uns dennoch wieder auf Nähe ein, eröffnen wir uns vielfältige Möglichkeiten der Heilung.



Nach Veit Lindaus Erfahrungen machen sechs Qualitäten eine lebendige Beziehung aus:

- **Gestalten** – Wir sollten unsere Beziehung nicht dem Zufall überlassen.
- **Verbinden** – Kommunikation kann Brücken bauen.
- **Stärken** – Eine intakte Beziehung ist nährend für beide Seiten.
- **Heilen** – Alte Wunden, die ans Tageslicht kommen, können endlich heilen.
- **Erwachen** – Eine lebendige Beziehung fördert die persönliche Entfaltung.
- **Lieben** – Es lohnt sich, offen zu bleiben und die Liebe immer wieder neu zu entdecken.

Letzten Endes geht es für uns Menschen immer wieder darum, alle unsere Beziehungen in ein nährendes Feld zu verwandeln.



Nur wer offenen Herzens auf den Partner zugeht, berührt und sich berühren lässt, kann eine lebendige Beziehung führen

Buchtipps:

• Antje Maly-Samiralow: „Das Placebo-Prinzip“, Droemer/Knaur, ISBN 978-3-426-65750-8, € 18,- • Rainer Franke u. Ingrid Schlieske: „Klopfen Sie sich frei!“, BIO Ritter Verlag, ISBN 978-3-920788-59-3, € 23,- • John Diamond: „Die heilende Kraft der Emotionen“, VAK, ISBN 978-3-924077-02-0, € 18,- • Chuck Spezzano: „Heilung beginnt im Herzen“, Vianova, ISBN 978-3-86616-140-5, € 19,80 • „Von ganzem Herzen lieben“, Heyne, ISBN 978-3-453-70119-9, € 9,95 • Veit Lindau: „Heirate dich selbst“, Kailasch, ISBN 978-3-424-63073-2, € 16,99 und „Liebe radikal“, Kailasch, ISBN 978-3-424-63089-3, € 18,99

