

# Liebe - Respekt

## Selbstliebe - Selbstachtung

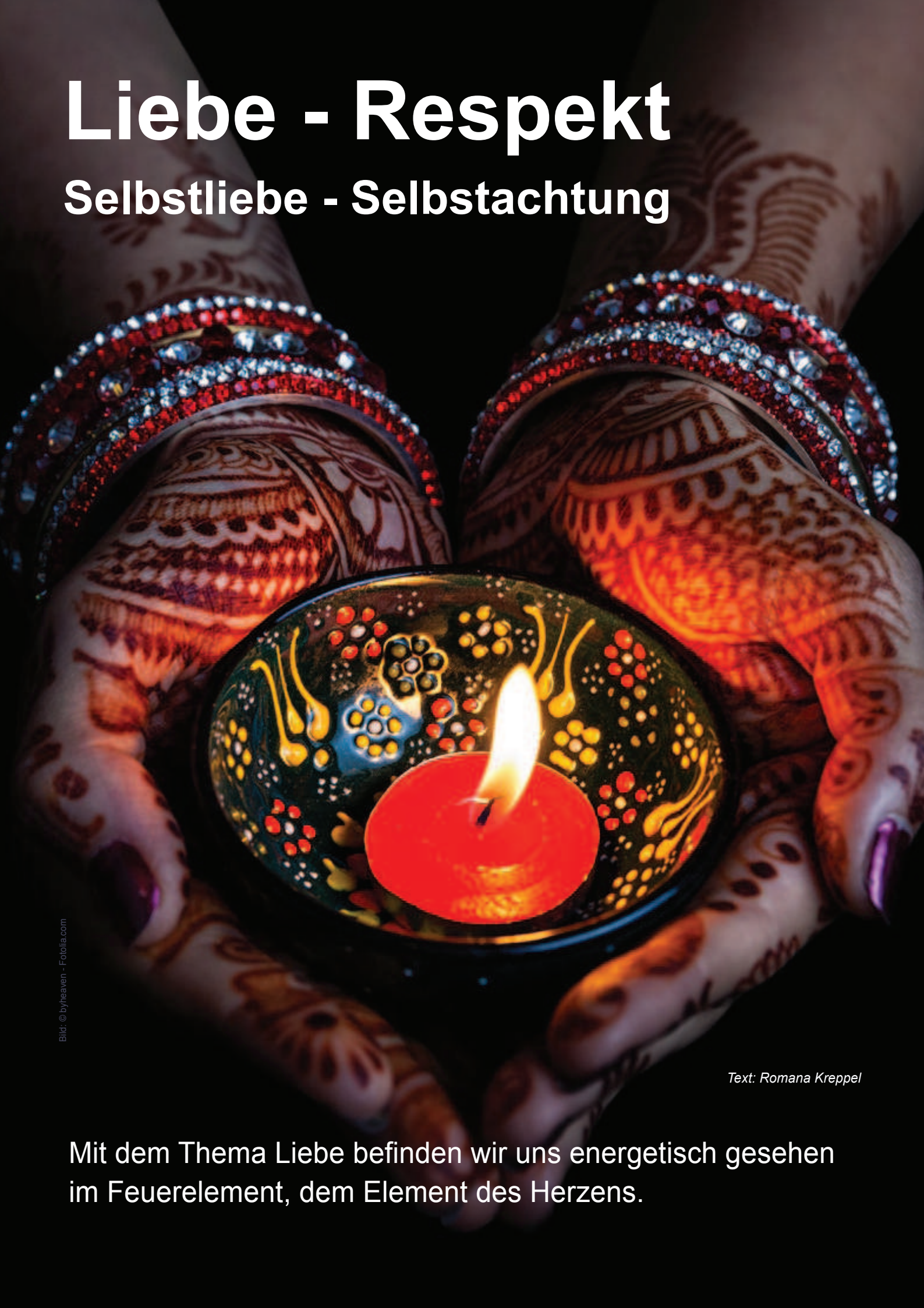


Bild: © byheaven - Fotolia.com

Text: Romana Kreppel

Mit dem Thema Liebe befinden wir uns energetisch gesehen im Feuerelement, dem Element des Herzens.

Wahrscheinlich denkt jeder bei dem Wort LIEBE an die „erste Liebe“, an Verliebtheit, an Paarbeziehung und Sexualität.

Ich selbst habe eine 20 jährige Ehe hinter mir, bin geschieden und 5 Jahre als Single unterwegs gewesen. Während dieser Zeit habe ich mich sehr viel mit dem Thema Liebe beschäftigt, auch aus Gründen der Aufarbeitung. Die Fragen, was ist schief gelaufen in der Ehe, wieso hatten wir uns auseinander gelebt, was hätte ich anders machen können, wieso ist die Liebe verschwunden, ... kennen Sie vielleicht auch. Heute bin ich in einer neuen Beziehung mit einem neuen Mann. Wir haben beschlossen, zusammen zu ziehen und ich glaube, dass ich diesen Schritt heute bewusster machen kann, als vor 28 Jahren. Ich kann heute Liebe unter einer neuen inneren Haltung leben, habe eine intensivere Selbstliebe entwickelt, die mir durch den Partner gespiegelt werden kann.

### Wie ist denn das mit der Liebe?

In jeder Kultur gibt es dafür mehrere Ausdrücke. So viele Arten, wie es Liebe gibt. Die Mutter/Vater-Liebe, Partner-Liebe, Bruder-Liebe, Kinder-Liebe, Tier-Liebe, Selbst-Liebe...

In der Yoga Philosophie wird im *Ramayana* – *Kama* als Vorstufe, im *Gitagovinda* nach der Vaisnava Philosophie, **PREMA** für die allumfassende Liebe genannt. Sie ist die alles Verzeihende, die Liebe zum Göttlichen. Der vollständige Ausstieg aus dem Rad der Wiedergeburten ist durch **PREMA** möglich, da der göttliche Funke in allem vorhanden ist, die Möglichkeit Gott in ALLEM und JEDEM zu lieben.

Ja, das ist im Alltag gar nicht so einfach. Vor allem, wenn der SEINS-ZUSTAND Liebe getrübt ist durch hochschlagende Gefühle. Emotionen und Abhängigkeiten führen oft dazu, dass wir etwas mögen oder nicht mögen, etwas lieben oder nicht lieben. LIEBE ist jenseits von alledem. Jenseits der Polaritäten. Gefühle können umschlagen in das Gegenteil: von Liebe zu Hass, von Freude in Zorn. Sie sind wie Wellen im Meer - manchmal schwach oder gewaltig. Gefühle stehen oft im Gegensatz zu dem SEINSZUSTAND - LIEBE.

In der christlichen Tradition wird die göttliche, uneigennützigste Liebe **AGAPE** genannt. Ja, wenn das immer so leicht wäre!

Wenn sich Samenzelle und Eizelle beim Liebesakt begegnen und verschmelzen, entsteht neues Leben. Ein göttlicher Vorgang. Ein LIEBESbekenntnis zum Leben. Dieses neu erschaffene Wesen wächst nun im Feld seiner Erschaffer und nimmt in seinen Zellstrukturen alle Informationen auf, Gedanken, Gefühle, Bewusstheit.

Aus diesem Feld werden Verhaltensmuster, die später einmal maßgebend sind, geprägt.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, *„Warum liebe ich immer einen gewissen Typ Mann?“*, *„Warum gerate ich immer an solche Frauen?“*

Die Muster, durch die wir geprägt wurden, sind so tief im Unterbewusstsein verankert, sodass wir danach funktionieren, ohne es zu merken. Bis zu dem Moment, wo wir uns ein Muster bewusst machen und erkennen können, von wem wir es übernommen haben. Im vollen Respekt sind wir dann fähig, es den „Erschaffern“ zurückzugeben und uns für ein neues Verhalten entscheiden und eintrainieren. Das kann sehr großen Einfluss auf die Art, wie wir Liebe leben, haben.

### Es beginnt bei der SELBSTLIEBE

Was erlebt und lernt ein Kind bei Eltern, die, den Gefühlen unkontrolliert ihren Lauf lassen, die streiten, schreien, womöglich sogar gewalttätig sind? - Eltern, die sich gegenseitig beschuldigen und nicht bereit sind, für ihr eigenes Verhalten Verantwortung zu übernehmen? In welchem Feld wächst so ein Kind auf? Es ist ein Feld der Unsicherheit mit Mangel an Respekt und Wertschätzung. Wird dieses Kind als Erwachsener anders handeln können?

Die gute Nachricht ist: JA.

Und zwar dann, wenn es Schritte der Bewusstwerdung darüber machen kann.

„So möchte ich nicht werden!“, haben Sie vielleicht selber auch schon einmal gesagt. Und doch gibt es dann Situationen, wo ganz subtil ein altes Verhaltensmuster der Eltern doch noch „zuschlägt“, und im Beziehungsalltag wird dann der Beziehungswahnsinn gespielt. Gefühle schlagen hoch und er/sie reagiert so wie es als Kind erlernt wurde. Dann kann es hilfreich sein, wenn es ein imaginäres „STOPP“ aufstellt und überlegt, nach welchem Muster es in bestimmten Situationen reagiert. Unterstützende Fragen sind: Was fühle ich? Was brauche ich? - Die Antworten darauf können sein: Wertschätzung, Anerkennung, Achtung, Liebe, ...

In der kinesiologischen Praxis ist es oft möglich, über den Muskeltest oder Arm-längentest den Gefühlszustand heraus zu finden - sowie das Ursachenalter, wann diese Muster das erste Mal erlebt oder übernommen wurden. Meistens ist es ein frühes Kindesalter.

### Aus der kinesiologischen Praxis:

Frau, 34 Jahre, Mutter zweier Kinder, kommt in die Praxis. Ihr Ehemann ist aus

dem gemeinsamen Haushalt ausgezogen. Er möchte eine räumliche Trennung, um sich klar zu werden, ob er seine Frau noch liebt. Schon seit 2 Jahren hatte er sich Gedanken gemacht, wie: „Ich weiß nicht, ob ich sie noch lieben kann.“

Die junge Frau, ich nenne sie jetzt Eva, ist darüber erschüttert und verzweifelt. Leidet seit 2 Jahren unter Panikattacken und Herzrasen. Eva ist seit einem Jahr in psychotherapeutischer Behandlung und dadurch stabiler geworden. Sie hat von einer Freundin über Kinesiologie gehört und möchte diese Methode ausprobieren. Das Thema LIEBE steht im Mittelpunkt.

„Ich werde nicht mehr geliebt.“, sagt Eva „Und das ist schrecklich. Ich bin so einsam.“

Wir beginnen mit den kinesiologischen Vortests und ich teste den Zielsatz: „Ich werde geliebt, so wie ich bin“. Einige Muskeln testen „schwach“: Serratus anterior, Deltoideus, Psoas, Subscapularis.

Ich zeige Eva die neurolymphatischen Zonen, die in Verbindung zu den Muskeln stehen und wie diese zu Massieren sind. Sie rubbelt voller Begeisterung, während ich ihre Stirnbeinhöcker mit meinen Fingerspitzen berühre.

Für den nächsten Test berührt Eva mit einer Hand ihr Herz. „Es tut richtig weh, wenn ich an meinen Mann und die Situation denke“, sagt sie. Der Indikatormuskel testet "schwach". Der Satz *„Ich fühle mich ungeliebt und einsam“* testet ebenfalls "schwach".

Die Magenta farbige Brille lässt den Indikator Muskel "stark" werden.

Ich teste nun die verschiedenen Möglichkeiten, durch die das System von Eva balanciert werden möchte. Eine „HERZ-BALANCE“ ist dran:

Zunächst *Augenachter* mit Blick durch die Magenta-Brille, dann *Cross Crawl* mit summen. Ich teste wieder den Satz *„Ich fühle mich ungeliebt und einsam“*. Der Indikator Muskel testet jetzt "stark".

Der kinesiologische Test zeigt als nächstes aus meiner Test-Liste „mütterlich-väterlich“ an. Augenbewegung links- rechts mit Blick durch die türkisfarbige Brille.

Als Eva die Brille abnimmt sagt sie: „Jetzt muss ich an meine Tante Maria, meine Lieblingstante denken. Mama und Papa haben so oft gestritten. Tante Maria war immer der Ruhepol. Tante Maria hatte auch kein Glück mit Männern.“

Der nächste Test zeigt an: *Hinterhaupt und Stirne halten*. Während Eva dies tut, erzählt sie weiter:

„Einmal saß Tante Maria weinend bei uns in der Küche, völlig verzweifelt. Ich war als Kind sehr irritiert darüber. Einige Zeit hatte sie sogar bei uns gewohnt. Was ich noch weiß - sie hatte einen Freund, der verheiratet war und ihr versprochen hatte sich scheiden zu lassen, um sie danach zu heiraten. Dann kam Tante Maria drauf, dass das gar nicht stimmte, er wollte nie wirklich weg von seiner Frau, hat die Beziehung beendet mit der Bemerkung – ich glaube ich kann dich doch nicht lieben. So hat mir Mama das erzählt. Tante Maria wollte sich sogar das Leben nehmen, hatte eine Überdosis von Medikamenten genommen und dadurch Herzstörungen bekommen. ... Fast verhalte ich mich jetzt so wie Tante Maria damals“ ...tiefer Seufzer und ...

„Na so was, es scheint so, als hätte ich ihre Gefühle übernommen und das Muster ,es immer allen Recht machen wollen...“

Ich teste mit dem Indikatormuskel folgende Sätze:

- Auch wenn ich als Kind die Gefühle meiner Tante übernommen habe, liebe ich mich, nehme ich mich an wie ich bin und beschließe jetzt, ich erlaube mir, es ganz anders zu machen, als Tante Maria.

- Ich bin jetzt erwachsen und kann mich gut um mich und meine Bedürfnisse kümmern.

- Ich bin ich, Tante Maria ist Tante Maria – du bist du.

- Ich liebe mich und werde geliebt, so wie ich bin.

Jeder dieser Sätze will „eingeklopft“ werden. So zeige ich Eva die Klopfpunkte und während sie klopft, spreche ich mit ihr die Sätze durch.

„Ich liebe mich und werde geliebt“ möchte sogar noch mit *Cross Crawl* verankert werden.

Auf meine Frage, "Was gefällt dir denn an Tante Maria?", sagt sie: „Sie ist eine taffe Frau und hat ihr Leben gut gemeistert. Sie ist glücklich, auch ohne Ehemann.“

Es sprudelt förmlich aus Eva: „Ich kann auch glücklich sein, mit und ohne Mann.“

Erleichterung ist spürbar. Ein Aura Soma Öl und eine spagirische Essenz runden die Balance ab.

Als Übung für zu Hause testen die Klopfpunkte *Dünndarm3* und *Magen1*, die 2 x täglich für jeweils 3 Minuten beklopft werden wollen. Gleichzeitig soll der Satz „*Ich bin ich, ich liebe mich und ich werde geliebt*“ laut gesprochen werden.

Weiters testet die Herzübung aus der EMK-Eternal Movement Kinesiology: Am Boden sitzend, Beine leicht angewinkelt, Knie nach außen fallen lassen, so als würde ein großer Ball zwischen den Oberschenkeln liegen. Dieser imaginäre Ball wird nun mit den Händen zum Körper hin gedreht und gleichzeitig beim Ausatmen gelacht. HA HA HA... einatmen... ausatmen... HA HA HA ... Eva und ich sitzen auf dem Boden und praktizieren die *HERZ-Übung*... HA HA HA ..., bis wir schallend lachen.

„Ich fühle mich richtig erleichtert“, sagt Eva, „Jetzt fängt ein neues Leben an, egal wie es weiter geht!“

Mittlerweile ist fast ein Jahr vergangen. Das Paar Eva und Ehemann haben einen neuen, sehr erwachsenen Umgang gefunden. Eine Beziehung mit Respekt und Wertschätzung. Die Liebe hat eine neue Dynamik erfahren, auf einer von Abhängigkeiten freien Ebene. Eva hat einen anderen Zugang zu sich selbst gefunden, eine intensive SELBSTLIEBE, die es ermöglicht, dass ihr Partner anders als früher auf sie zugehen kann. Sie ist für ihren Ehemann interessant geworden, er erobert sie wieder, auf eine sehr wertschätzende Weise. Es gibt neue Ziele, Commitments und vor allem eine bewusste respektvolle Haltung zueinander, in der die Liebe weiter wachsen kann.

Einige weise Sprüche:

**„Alle unsere Irrtümer übertragen wir auf unsere Kinder, in denen sie untilgbare Spuren hinterlassen.“**

Maria Montessori

**„Und die Liebe ist die Luft, die wir trinken.“**

Bettina von Arnim

**„Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern“**

Coco Chanel



**Romana Kreppel**

Kinesiologie,  
Physioenergetik,  
Ernährungscoaching,  
Mentaltraining

Helenenstraße 40, 2500 Baden  
und in der Praxis in 1130 Wien

Mobil: 0699 15 12 32 08  
Mail: office@romanakreppel.at  
[www.romanakreppel.at](http://www.romanakreppel.at)

Kinesiologische Übung

## Positive Punkte (Stirnbeinhöcker)

Diese Übung dient dem Abbau von emotionalem Stress:

für mehr Klarheit und Gelassenheit in Alltag, Schule, Beruf und Sport



Sie legen sanft Zeige- und Mittelfinger auf die Stirnbeinhöcker (direkt über den Augen in der Mitte zwischen den Augenbrauen und dem natürlichen Haaransatz)

Dauer:  
30 Sek. bis 15 Min.

Trinken Sie täglich ausreichend Flüssigkeit - am besten in Form von Quellwasser!

*Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!*

**Mag. Sabine Seiter**  
Kinesiologin in freier Praxis,  
Instructor für Touch for Health & Brain Gym®

Kegelgasse 40/1/45, 1030 Wien  
Tel.: 0676 507 37 70  
sabine.seiter@chello.at  
[www.brainbody.at](http://www.brainbody.at)