

Text: Mag.a Elisabeth Kenda

Liebe und Sinne

Foto: © agasandrew - Fotolia.com

Liebe ist ein wohliges warmes Gefühl. Wir kennen es, wenn wir an jemanden denken, der uns sehr zugetan ist. Unsere Kinder, der Lebenspartner – wenn wir an sie denken, ist das mit einem angenehmen Gefühl verbunden – das Herz geht auf und wir haben ein Lächeln im Gesicht.

Das Herz kann nur dann aufgehen, wenn es nicht verletzt ist. Wenn alle Anteile der Seele da sind, auch jene, die sich durch belastende Erlebnisse abgespalten haben. Dies geschieht oft, damit der Mensch trotz des Schmerzes oder traumatischer Erlebnisse einen Modus findet, um weiter zu leben. Wir wissen, dass Seelen verletzt werden können. Dies finden wir auch in dem Ausspruch „Das tut mir in der Seele weh“ oder „ich fühle mich tief verletzt“.

Wenn es gelingt, die Verletzungen der Seele zu heilen und die damit verbundenen Erlebnisse zu integrieren, kann die Seele wieder ein Ganzes werden und dann sind wir wieder fähig, zu spüren, (mit-)zu fühlen und uneingeschränkt zu Lieben.

Wenn ich Liebe empfangen habe, weiß ich wie sich Liebe anfühlt, kann Liebe dann auch leben und weitergeben.

Geburt

Direkt nach der Geburt werden wir im Idealfall von der Mutter in Empfang genommen.

Empfangen – Empfängnis: das Kind wird willkommen geheißen mit liebevollen Worten. Wie viel davon hört und versteht das Kind? Es kennt vor allem die Stimme der Mutter bereits aus dem Mutterleib. Es hatte die Stimme durch das Fruchtwasser gedämpft wahrgenommen. Unmittelbar nach der Geburt ist das Hören durch Reste des Fruchtwassers in den Gehörgängen auch noch etwas gedämpft. Somit ist dem Neugeborenen die Stimme der Mutter vertraut und vermittelt das Gefühl der Geborgenheit.

Das Kind wird auch mit einem Lächeln der Mutter, des Vaters und anderer anwesender Personen willkommen geheißen.

Bei der Geburt kann das Kind zwar Licht, Umriss und Bewegungen erkennen, sieht aber ansonsten noch ziemlich unscharf. Es kann nur ungefähr 20 bis 30 Zentimeter weit sehen. Das entspricht dem Abstand von der Brust, an der das Kind saugt, bis zum Gesicht der Mutter. Also es kann ein liebevolles Lächeln der Mutter bereits wahrnehmen. Direkt nach der Geburt ist dieser prägende Blick zwischen Mutter und Kind wegweisend für die Bindung und Verbindung der Beiden zueinander. Beide treffen eine Abmachung: die Mutter ist die Nährende und Sorgende und das Kind darf umsorgt werden und wird so angenommen, wie es ist – bedingungslos und mit viel Liebe. Urvertrauen kann sich entwickeln.

Am meisten nimmt das Baby nach der Geburt aber über einen anderen Sinn wahr – den Körperspürsinn. Worte und visuelle Eindrücke können vom Neugeborenen noch nicht so intensiv wahrgenommen und interpretiert werden wie die Informationen des Körperspürsinn. Der kinästhetische Sinn ist der informativste Sinn für das Neugeborene.

Wenn es im Arm gehalten wird, spürt es über den Körper und dessen Rezeptoren die Person, die sie hält. Es kann über die Spannungsrezeptoren erspüren, ob die Person, die sie hält, wohlwollend, entspannt und voll Liebe ist. Ebenso spürt es, wenn die Person im Stress, ablehnend, steif oder verschlossen ist. Die Reaktion des Babys kommt natürlich sofort: entweder es beruhigt sich oder es schreit. Willkommen in der dualen Welt!

Die Informationen über den Tastsinn sind für das Neugeborene ebenso gut interpretierbar. Wärme empfinden oder zärtliches Streicheln über die Haut fühlen sich für das Baby angenehm an und wird von ihm

auch in den Erfahrungsbereich Liebe und Angenommen sein eingeordnet.

Auch Geschmacks- und Geruchssinn dienen der Kommunikation zum Thema Liebe bzw. Sympathie/Antipathie. Wenn ich jemanden liebe, kann ich die Person auch schmecken und riechen. Dann stimmt die "Chemie". Unter Chemie verstehen wir einerseits die *Körperchemie*, die sich über den Körpergeruch definiert. Das Gegenübersendet dann die Information „die Person kann ich riechen oder nicht“. Andererseits nutzen wir auch andere Ebenen unserer Wahrnehmungen, um festzustellen, ob uns ein Mensch sympathisch ist. Energetische zwischenmenschliche Schwingungen lassen uns wissen, ob die *Chemie passt*.

Mutterliebe

Die erste Liebe, die wir erfahren, ist im Normalfall die Mutterliebe. Dies ist vor allem dann möglich, wenn die Mutter diese Erfahrungen von Willkommen sein und bedingungsloser Liebe selbst erfahren hat, im günstigsten Fall von ihrer Mutter. Dann kann sie diese Liebe auch weitergeben. Weniger einfach wird es, wenn die Mutter diese Erfahrungen selbst nicht gespürt hat. Wenn deren Mutter schon Schwierigkeiten hatte, Liebe weiterzugeben und das Kind bedingungslos anzunehmen.

Manchmal gibt es Situationen während und nach der Geburt, wo diese erste Bindungsphase nicht optimal gelebt werden kann: wenn Geburten besonders schwierig und mit Komplikationen verbunden sind. Der Mutter und/oder dem Kind geht es nicht gut, medizinische Interventionen sind lebensnotwendig und dabei ist kaum Platz für ruhiges, liebevolles Bonding*. Dann ist es möglich, die liebevolle Bindung zu einem späteren Zeitpunkt aufzubauen bzw. nachzuholen. Am besten so bald als möglich, aber auch noch Jahre später. Wichtig dabei ist, dass die Erlebnisse rund um die Geburt und die damit verbundenen Emotionen emotional gelöst und in das Leben integriert werden. So kann man auch lange nach der Geburt die Beziehung zwischen Mutter und Kind klären und mit viel Liebe erfüllen.

Wenn die erste Liebe – die Mutterliebe gelebt und gespürt werden kann, fällt es leichter, Liebe zu anderen Menschen, zur Natur und zu allem Lebendigen aufzubauen. Frieden und Liebe zu den eigenen Eltern erleichtert später, sein Herz für den Partner zu öffnen und bedingungslos und uneingeschränkt zu lieben.

*Bonding = Entwicklung eines "emotionalen Bandes" zwischen Eltern und Kind

Die Liebe zum Partner und anderen Menschen geht auch über unsere feinen Antennen und lässt sich über den Körperspürsinn und den Tastsinn erfahren. Wenn sich bei einer Umarmung der andere gut "anföhlt", so spüren wir das über unseren Körper und es kann Zuneigung, Sympathie und auch Liebe entstehen. Wenn wir voll Liebe sind, hört man das auch an der Stimme und sieht es am Gesichtsausdruck und den strahlenden Augen.

Was bedeuten diese Erkenntnisse für mich in der Praxis?

- Die eigene Geburt aufarbeiten (Verletzungen und Emotionen)
- Die Beziehung zwischen Mutter und Kind klären (Bonding nach der Geburt und im Jetzt)
- Das Herz spüren lassen und testen, ob dies Stress macht.
- Herzöffnung: wie viel % kann ich anderen mein Herz öffnen?
- Ist meine Seele vollkommen und im Hier und Jetzt präsent?
- Wann hat die Seele Verletzungen erfahren?

Die vollkommene Seele und die Liebe gehören zusammen. Erleidet die Seele Schaden, ist uneingeschränkte vollkommene Liebe zu leben schwierig.

Woran erkennen wir die Liebe?

(aus den Wahrnehmungen direkt nach unserer Geburt)

- ♥ An den Worten und dem Klang der Stimme
- ♥ am weichen Gesichtsausdruck und strahlenden Augen
- ♥ an Geborgenheit und Wärme einer Umarmung
 - ♥ an Bedingungslosigkeit
 - ♥ an vielen Streicheleinheiten
 - ♥ wenn es warm ums Herz ist
- ♥



Mag. Elisabeth Kenda

Sportwissenschaftlerin
Kinesiologin,
Ganzheitliche Körperarbeit

Kontakt:

Leonhardstr. 30, 8010 Graz

Tel.: 0676 43 80 771

Mail: praxis@bewegungsraeume.at

www.bewegungsraeume.at