

Eine Serie von Mitteln, die tief sitzende emotionale, die Physiologie formende Verhaltensmuster bearbeiten wollen.

## Liebesstrategien

Wir alle haben im Laufe unseres Lebens Strategien entwickelt, um zu lieben oder geliebt zu werden. Diese Strategien sind möglicherweise die wichtigsten Muster in unserem Leben. Die Zellen unseres Körpers passen sich in ihrer Funktionsweise an die Wahl an, die wir getroffen haben. Unsere persönliche Definition von Stress richtet sich danach, wie das Leben auf unsere Strategien reagiert oder mit ihnen in Konflikt gerät.

Während der Entwicklung dieser Mittel sind uns einige Themenkreise klar geworden, die diese Lebensstrategien gemeinsam haben. Im Folgenden sind einige aufgezählt, die möglicherweise der Schlüssel zu wesentlichen Veränderungen in unserem Leben sind. Wie immer ist die bewusste Verarbeitung emotionaler Probleme besonders wichtig.

## Motive in unseren Strategien

**Ich will tun, was du von mir verlangst, solange Du mich liebst.** Diese und ähnlich Strategien bilden wir, je nachdem, ob sie uns als Kind Aufmerksamkeit verschafft haben oder nicht. Wir setzen sie oft im Erwachsenenalter weiter fort, weil wir sie als Mittel betrachten, um das Allerwichtigste im Leben zu erlangen: Liebe. Oft passen diese Strategien aber nur schlecht in unser Erwachsenenleben und verursachen neue Probleme. **Die Mittel richten sich an das negative Muster, das uns antreibt.**

**Ich bringe Liebe zum Ausdruck, in dem ich jemand anderem die Möglichkeit gebe, (mich) zu lieben.** Diese Strategien und Muster werden von den Betroffenen eingesetzt, um Liebe zum Ausdruck zu bringen. Wenn Ihre Eltern Sie nur auf eine ganz bestimmte Art lieben konnten, dann wird es Ihr Liebesmanöver, so zu werden, dass Sie von den Eltern geliebt werden können.

Diese intuitiv gebildeten Strategien werden leider zu bleibenden Verhaltensmustern. Sie gehen von der unbewussten Annahme aus – obwohl man es eigentlich besser weiß - dass alle Leute so sind wie die eigenen Eltern. Deshalb ist man immer auf der Suche nach Freunden und Partnern, die am deutlichsten die Verhaltensmuster der eigenen Eltern widerspiegeln. Z. B. drücken viele Mütter ihre Liebe durch Sich-Sorgen-Machen aus. Im Laufe der Zeit wird das Sich-Sorgen-Machen die normalste Ausdrucksweise für Liebe, weil es die am meisten vertraute ist. Außerdem gibt es immer noch ein bisschen Mitleidsfeedback. Bei dem unbewussten Versuch zu lieben wird die Mutter zu einer Sorgentante und gelangt selten zu einem positiven Ausdruck ihrer Gefühle.

## ZUSAMMENFASSUNG DER MITTEL

(mit ungefährender Anzahl der benötigten Megabottles)

LOVE FOR ABUSE	3-7
LOVE FOR BEING POOR	3-7
LOVE BLOCK	3-5
LOVE FOR DEFIANCE	3-7
LOVE FOR FAILURE	3-7
LOVE FOR HATING THE RICH	3-7
LOVE FOR INFERIORITY	3-7
LOVE FOR NOT FITTING	3-7
LOVE FOR NOT LOVING	3-7
LOVE FOR NOT SAVING	3-7
LOVE FOR SACRIFICE	3-7
LOVE FOR STATUS SYMBOLS	3-7
LOVE FOR WORK	3-7

## Um wessen Muster bzw. Strategien handelt es sich?

Eltern oder Altersgenossen haben oft ihre eigenen Probleme und Eigenheiten beim Ausdrücken ihrer Liebe. Meist versuchen wir da hineinzupassen, auch wenn deren Muster eher verkorkst oder leicht krankhaft sind. Da es unter den gegebenen Umständen geklappt hat, versuchen wir diese Umstände später wieder zu erschaffen, ähnlich der Frau, die ihren Vaternyp heiratet, obgleich die Beziehung zum Vater gar nicht gut war. Sie weiß halt, wie sie sich unter diesen Umständen zu verhalten hat. Genauso heiraten Männer oft ihren Muttertyp.

Während der Arbeit an dieser Information hörten wir von einer Person, die gerade dabei war, sich diese inneren Prozesse bewusst zu machen und dazu ein hilfreiches Ritual entwickelt hat. Sie selbst saß in einem Sessel und ordnete zwei leere Stühle, die sie herangeholt hatte, ihren zwei Elternteilen zu (hierbei ist es nicht von Bedeutung, ob die Eltern noch leben oder nicht). Sie schrieb bestimmte Charakterzüge der Eltern, wie z. B. sparsam, getrieben, aggressiv etc. auf ein Stück Papier und legte die Papiere auf den Stuhl des Elternteils, von dem sie vermutlich diese bestimmten Charakterzüge übernommen hatte. Manchmal wurde die gleiche Charaktereigenschaft zweimal aufgeschrieben – einmal für jeden Elternteil. Am Schluss wurden die Papiere eingesammelt und auf 2 Metallschalen gelegt. In einer symbolischen Freisetzung wurden die Papiere dann an einem sicheren Ort verbrannt. - Es ist möglich, dass die Betroffenen später ganz ähnliche Charaktereigenschaften entwickeln, die aber dann zu ihnen selbst und nicht zu den Eltern gehören.

### **Motive in unseren Strategien**

Fortsetzung

#### **Wenn ich mir diese Eltern ausgesucht habe und ihrem Muster folge, worin besteht dann der Wert dieses Verhaltensmusters?**

Wir haben immer wieder gesagt: alle Krankheiten haben einen bestimmten Wert, eine bestimmte Bedeutung. Es kann nicht wirklich zu einer Heilung kommen, bevor wir diese Bedeutung erkannt haben. In der Psychologie sieht man sind diese Themen oft in Zusammenhang mit viel tief sitzendem Ärger und Wut.

Diese "Elternmuster" repräsentieren einige der Glaubenssätze, die wir schon mitgebracht haben, als wir auf die Welt gekommen sind. Unsere Ansicht über unseren Vater repräsentiert unsere Ansicht über Gott. Unsere Meinung über unsere Mutter repräsentiert unsere Ansicht über unser Erdenleben und darüber, ob wir die Erde als „bereit, uns zu tragen und zu unterstützen“ erleben. Es hat gar keinen Sinn, den Eltern für Muster die sie ausleben, Vorwürfe zu machen, wenn wir sie dieser Muster wegen ausgesucht haben. Akzeptiert man hingegen die betreffenden Konzepte und versucht herauszufinden, warum man sie gewählt hat, macht man einen Sprung nach vorne in der eigenen Entwicklung.

All dies kann noch zu weiteren Entdeckungen in Bezug auf das Thema Liebe führen. **Love Block, Loving Liver, Masochist, Penituberculosis, Victim Payoff, Work Work** sind weitere hilfreiche Mittel, die wir bisher gefunden haben.

### **Erfahrungen**

Die Inspiration für die Mittel-Namen kam durch einen bestimmten Menschen. Dieser Mensch nahm zuerst dass Mittel **Loved for Inferiority** ein. Seine sehr erfolgreichen und tatkräftigen Eltern waren von Wettbewerbssucht getrieben. Die Kinder wurden Teil der Wettbewerbsszene und erhielten mehr an Liebe, wenn sie sich als Unterlegene verhielten. Die erwähnte Person war in der Kindheit ständig am Lernen, um immer besser zu werden und sich weiter zu entwickeln. Seine Art, Liebe auszudrücken, brachte ihn zwar dazu, mit seinem Studium gleichsam verheiratet zu sein, hinderte ihn aber gleichzeitig, das Erreichte auch zum Ausdruck zu bringen.

Bereits nach der ersten Einnahme erlebte dieser Mensch ein Gefühl der Befreiung. Nach einiger Zeit entwickelte sich die innere Bereitschaft, Ausbildung und Erreichtes auch zu zeigen. Er hat mehrmals an uns geschrieben, um diese neue Ausdrucksfreiheit zu beschreiben.

Wenn wir das Leben mit der Beschränkung auf einige wenige Ausdrucksformen von Liebe beginnen, dann erlaubt die Befreiung aus dieser Beschränkung die Entdeckung neuer Wege. Wir sind dazu geschaffen zu lieben. Der Liebe Ausdruck zu verleihen ist unsere Stärke und unser Geburtsrecht.