

Liebe

Liebe erfüllt

Liebe ist eine einzigartige Einheit. Sie ist nicht erzwungen und kommt von selbst. Sie kommt meistens von Natur aus, wie die Liebe in der Familie. Jedenfalls ist sie von Natur aus von Anfang an in die Familie integriert mit solch einer Stärke, dass den Eltern die Kinder in ihren Leben am allerwichtigsten ist und die Kinder damit für sie über ihnen selbst stehen. Wenn die Kinder gerade erst auf die Welt gekommen sind, sind ihre ganzen Funktionen, bzw. Körperteile und deren Funktionen deswegen noch gar nicht entwickelt, ausgereift und ganz am Anfang. Das bedeutet, dass sie die ersten Erfahrungen machen und sich selbst komplett selbst erschaffen müssen, also auch, dass sie psychisch und physisch komplett wackelig ganz am Anfang erstmal nur strampeln und sich dann auf Knien, Beinen und Händen fortbewegen können. Sie sind psychisch noch so wackelig, dass sie unbedingt das Gefühl am Anfang bekommen müssen, sie seien die Größten, die Wunderbarsten, die Wundervollsten. Sie brauchen so viel Liebe, wie nur geht. Deswegen sehen sie am Anfang auch „süß“, aus. Die Natur hat es so hergerichtet, dass Eltern und Geschwister direkt ihr Gesicht lieblich verziehen, juchzen und komplett Liebe ausstrahlen. Bekommt ein Baby am Anfang nicht diese besonders große Liebe, kann das erhebliche Schäden später im Leben des Babys verursachen. Die Liebe muss natürlich im Leben weiter gezeigt und ausgeführt werden – dem Kind gegeben werden. Je älter es wird, desto klarer wird es dem Kind selbst, wenn es genug Liebe und Anerkennung erhält und sich auch selbst welche gibt. Die Liebe der Eltern zum Kind sollte stets so bleiben und gezeigt und ihm gegeben werden. Es wäre ungesund, damit auf einmal aufzuhören. Weil das Kind am Anfang von der Liebe der Eltern abhängig ist, hat es am Anfang von Natur aus erstmal die Ansicht, Eltern seien das Beste und die Besten.

Eigene Liebe

Später müssen die Babys lernen, sich selbst zu lieben, sobald sie darüber bewusst nachdenken, also bereit sind, darüber nachzudenken.

Das können sie, indem sie mit sich selbst ausschließlich positiv kommunizieren, regelmäßig Tagebuch führen und alles über jeden Tag zurückmelden, was ihnen auf dem Herzen liegt; positive und negative Gefühle, Ereignisse, Gedanken, Gründe deswegen, Auffälligkeiten, auch an ihnen selbst, Wahrnehmungen, Erfahrungen, Träume, Wünsche, alles, was ihnen in den Sinn kommt, alles aus-kommunizieren. Sie müssen sich sich selbst stets bewusst sein. Sich selbst zuhören. In Gedanken kommen, träumen, ihr Umfeld und sich selbst immer wieder bewusst wahrnehmen, den Moment wahrnehmen, ihn in Ruhe verinnerlichen und genießen. Das Denken beeinflusst so gut wie alles, was passiert und ihr eigenes Bild, was sie von sich haben. Ihre Gedanken sind mit das Wichtigste. Sie kommen ins Unterbewusstsein, steuern unser

Bewusstsein und unsere Gefühle. Sie nehmen direkt alles in Beschlag, was in einem enthalten ist.

Was ebenfalls mit das Wichtigste ist: Die Körperhaltung. Wenn man stets mit krummer Rückenhaltung lebt, wirkt sich diese Haltung auch auf das Innere aus. Behält man eine gerade Körperhaltung, fühlt man sich auch freier und hat einen klareren Kopf.

Zu der Selbstliebe kommt aber auch noch die Selbstfindung. Man muss sich selbst finden, selbst kreieren, wenn man das für nötig hält.

Das Selbstwertgefühl gibt an, wieviel eigenen Wert man unterbewusst und bewusst spürt. Man benutzt das meist als Maßstab, aber es ist nur ein „Wert“, also eine Art Zuschreiben von Recht auf Positivität. Es ist kein richtiger Maßstab, erst recht kein Maß zum Entlang-Hangeln.

Danach folgt die Pubertät. Dann wechselt ihre natürliche Ansicht, ihre Eltern seien das Beste und die Besten zu der, ihre Eltern seien das Gegenteil. Sie widersetzen sich ihnen. Das brauchen sie, um sich innerlich wirklich selbst aufbauen zu können und sich unabhängig von allem und allen selbst finden zu können. Um später selbstständig leben zu können, benötigen sie das auch, da sie sich dann von ihren Eltern trennen müssen. Sie müssen sich neu kennenlernen, also auch Entwicklungen durchmachen, wie z.B., dass das Innere und der Charakter fürs Leben weit mehr Bedeutung tragen, als das Aussehen es tun sollte, da das Innere sie am meisten ausmacht. Sie fangen in der Pubertät aber an, ein Bewusstsein für das Aussehen und ihr Auftreten zu entwickeln. Sie entwickeln Schamgefühl und anderes.

Sie verlieben sich vielleicht zum ersten Mal oder sogar mehrmals. Verlieben bedeutet, jemanden zu bewundern, positiv über ihn zu denken, so positiv, dass derjenige unter allen anderen auffällt, dass man gerne an ihn denkt und öfter an ihn denkt und extremeres Verliebtsein oder Verknallt-Sein oder Verschossen-Sein bedeutet auch noch Rotwerden, innere Hitze, vielleicht auch Kälte, bei dem Gedanken und der Präsenz des-/derjenigen, in den/die man verliebt ist. Man ist aufgeregt, das Herz klopft, man schwitzt, kann nicht mehr klar denken, besonders, wenn man in der Nähe der Person ist, in die man verliebt ist. Man wünscht der Person nur das Beste, wenn man sie auf irgendeine Art liebt. Man möchte, dass die Person glücklich ist. Dass sie all das erlebt, was sie erleben möchte und dass sie alles, was sie sich erträumt, bekommt und sich alles bewahrheitet. Dass sie Zufriedenheit in sich hat und vollkommen sie selbst sein kann. Dass sie sich selbst aufrichtig liebt und ein erfülltes und glückliches Leben hat, was man nicht ganz sagen kann, aber, dass die Person es wirklich aufrichtig so fühlt. Dass sie frei ist. Und man möchte jedes Gefühl, jeden Atemzug, jede Wahrnehmung, das kleinste Detail mit ihm erleben, das er so erlebt und mit ihm zusammen bearbeiten, wenn man jemanden liebt. Das ist aber mehr Liebe als Verliebtsein.

In der Pubertät verspürt man jedoch erstmal die Bedürfnisse, vor allem positiv bei der Person aufzufallen, in die man verliebt ist. Das versucht man mithilfe seines Aussehens, da man sich zum ersten Mal aktiv selbst wahrnimmt. Da aber die anderen in dem Alter genauso in der Entwicklung sind, können sie teilweise nicht ganz gut damit umgehen, es kommen auf jeden Fall viel emotionale Verwirrung und Enttäuschung und eventuell auch positive Gefühle. Die Teenager fangen zum ersten Mal an, ihr Umfeld richtig wahrzunehmen und machen sich Gedanken darüber, welche Gedanken die anderen über sie selbst haben und über deren Haltung. All diese Superlative sollten in den nächsten Jahren so weit entwickelt werden, dass sie zwar mit Respekt ihrem Umfeld begegnen und sie mit ihrer Haltung auch respektieren und akzeptieren und offen damit umgehen können, aber für ihr Leben mehr für sich entscheiden und

sich nicht darum Gedanken machen, welche Haltung andere ihnen gegenüber haben könnten oder haben. In der Pubertät beginnt aber die Zeit, in der die Kinder ihr Denken und Hinterfragen nicht nur bei sich selbst, sondern auch in ihrem Umfeld ausweiten. Die Mädchen bekommen zum ersten Mal ihre Periode und entwickeln stärker ihr Schamgefühl. Hier entfaltet sich zunehmend das Bewusstsein, das Peter Singer beschreibt. Als Baby ist man noch nicht richtig in der Lage, sich anderen mitzuteilen. Man kann am Anfang krabbeln und schreien. Die Laute und Worte, etc. kommen nach und nach. Die Präferenzen sind daher auch nicht ganz einsehbar. Eine Mutter hat allerdings eine besonders starke Verbindung zum Kind. Sie kann spüren, wie es ihm geht und was es braucht. Die Erwachsenen achten meistens aber nicht auf die Babys, sondern führen weiter das fort, was sie gerade tun. Wenn ihr Baby etwas von sich gibt, lassen sie es einfach, reden kurz mit ihnen oder hören einfach nicht zu. Sie vermuten einfach, das Baby hätte keine Präferenzen. Jedoch kann es sich durch Mimik, Gestik und Töne anderen mitteilen.

Wir kennen alle nur die Gedanken und Emotionen, laut meiner wahrgenommenen Erfahrung. Finden wir etwas produktiv, profitieren wir daraus, haben wir dadurch ein positiveres, erleichterndes, erfüllenderes Gefühl, ergibt es Sinn, nehmen wir es vermutlich früher oder später an. Haben wir Schmerzen, ist es eine physische Warnung und wir schrecken davor instinktiv zurück. Wir kämpfen dagegen an. Erst, wenn wir es hinterfragen und mit der Gegenentscheidung einverstanden sind, tätigen wir das Gegenteil. Das tun wir aus Liebe zu uns selbst – jedenfalls aus natürlicher Automatik.

Ein positives Gefühl ist ein kaltes, wohltuendes, angenehmes Gefühl (kann auch warm sein) (es ist aber individuell) und wenn es uns durchströmt oder gleichmäßig in uns verteilt ist, kann es kurzzeitige Glücklichkeit sein oder wir wissen einfach, dass wir in dem Moment glücklich sind.

Aus den vielen Emotionen und dem Profit, aus dem man Glück und Freude interpretiert, zieht man den instinktiven Schluss, man habe das einzig erstrebenswerte Ziel, Glück und Freude zu erlangen, wie John Stuart Mill und Jeremy Bentham definierten. Laut Bentham bestimmen die Emotionen unsere Taten. Das stimmt nicht. Wir bestimmen durch unsere Gedanken und unsere Befehle, die unsere Gehirne unseren anderen Körperteilen erteilen, unsere Taten und unsere Emotionen. Die Menschen bilden eine Gesellschaft, die eine Art Körper bildet, einen Menschenkörper. Mithilfe der ganzen Faktoren, wie z.B. Profit oder persönliche Präferenzen oder so, zieht man instinktiv den Schluss, diese Faktoren als „Material“, zur Umsetzung der Taten zu nutzen, die zum Glück und zur Freude führen sollen. Das führen wir mehr oder weniger pauschal aus und hinterfragen nicht viel davon. Wir gehen nicht tiefer darauf ein, sondern entscheiden im Alltag schnell, weil wir uns selbst keine Zeit geben, in Ruhe darüber nachzudenken, was wirklich die Bedeutung von alledem ist und was die Faktoren selbst wirklich bedeuten. Wir überlegen nicht selbst, welchen Sinn das genau hat und wie man noch handeln könnte. Welche Folgen alles haben könnte und ob man nicht vielleicht auch anders denken könnte. Wir brauchen Liebe und Anerkennung, wollen deswegen Anerkennung der anderen und sie deswegen nicht lange warten lassen. Wir wollen das, was wir gerade tun, fortführen, weil wir denken, wir haben keine Zeit. Wir denken, es kommt aufs Selbe heraus oder dass wir es wieder vergessen. Oder wir denken, dass es nichts bringt oder wir nur Zeit verschwenden. Aber wenn wir uns wirklich mehr Zeit für uns nehmen würden und mitten im Alltag bei uns selbst nachdenken, hinterfragen, träumen, unsere Art ausleben und uns die Ruhe, Zeit und vor allem Liebe geben würden, wären wir wirklich glücklicher, hätten effektive und produktive Leistungen erbracht, würden davon profitieren und würden uns vor allem ausleben und so lieben, wie wir es eigentlich verdient

haben: Als Menschen, die so viel wert sind, wie sie es sind, als diejenigen, die sie sind und Menschen, die natürliche von der Natur gegebene, liebevolle und starke Wesen. (Den Schluss ziehe ich daraus, dass man eine Art Zentrum für Emotionen im Gehirn hat und sich deswegen emotional, von der Intelligenz her und den Instinkt und die Intuition weit entwickeln kann. Durch den Instinkt ist man auch stark.) Wie wir uns fühlen und wie unser Leben ist, unsere Reaktionen und unsere Gedanken – das bestimmt unsere Wahrnehmung. Und die bestimmen unsere selbstgesteuerten Gedanken.