



Liebe

Blick auf ein unordentliches Gefühl

1 Was ist Liebe?

Im ersteren Verständnis ist Liebe ein mächtiges Gefühl, mehr noch: eine innere Haltung positiver, inniger und tiefer Verbundenheit zu einer Person, einem Lebewesen, einer Sache, einer Tätigkeit oder einer Idee, die den reinen Zweck oder Nutzwert übersteigt und sich in der Regel durch eine tätige Zuwendung zum Gegenstand der Liebe ausdrückt. Liebe ist in jedem Fall Ausdruck höchster Wertschätzung.

FREI NACH: WIKIPEDIA,, BGL. [HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/LIEBE](http://de.wikipedia.org/wiki/Liebe), ZUGRIFF AM 24.05.2012

Liebe ist ein positives Gefühl für jemanden oder etwas, das sich ausdrückt in Wechselwirkungen von

- als angenehm wahrgenommen körperlichen Reaktionen, durch die das Belohnungssystem des Menschen aktiviert wird
- positiven Gedanken
- positiven Wünschen

Liebe ist eine positive innere Haltung für jemanden oder etwas, die sich ausdrückt in

- Willensentscheidungen zugunsten des Geliebten
- zugewandtem Verhalten
- Priorisierung von Willensentscheidungen: Zurückstellen eigener/ anderer Interessen zugunsten des Geliebten

2 Liebe ist einseitig ...

- und ereignet sich stets in Freiheit.
- und kann niemals durch Zwang herbeigeführt werden, auch nicht, indem man sich selbst zwingt.
- und hängt nicht davon ab, dass sie erwidert wird.
- und führt nicht zwingend zu einem erfüllten Leben.
- und macht keineswegs immer glücklich.

3 Was ist eheliche Liebe?

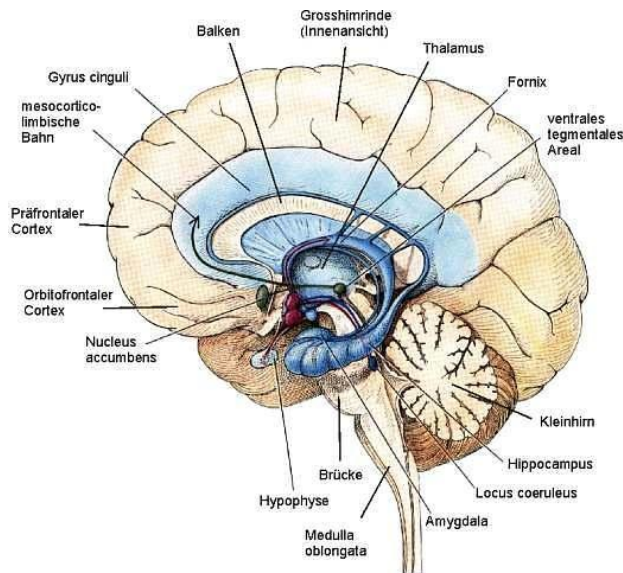
Eheliche Liebe ist eine positive innere Haltung innigen Verbunden Seins mit dem eigenen Ehepartner, die sich immer ausdrückt in

- prioritären Willensentscheidungen zugunsten des Ehepartners und dem Ehepartner zugewandtem Verhalten.
- einer erotisch-sexuellen Beziehung und einer damit eng in Zusammenhang stehenden körperlichen Verbundenheit.
- der Wahrnehmung von Einheit nach außen und von außen.

- Auch eheliche Liebe muss nicht erwidert werden und auch nicht zwingend zu einem erfüllten Leben führen.

4 Liebe: Eine Sache des Willens oder eine Sache des Gefühls?

Abbildung 1: Medianansicht des menschlichen Gehirns mit den wichtigsten limbischen Zentren. Diese Zentren sind



Orte der Entstehung von positiven (Nucleus accumbens, ventrales tegmentales Areal), und negativen Gefühlen (Amygdala), der Gedächtnisorganisation (Hippocampus), der Aufmerksamkeits- und Bewusstseinssteuerung (basales Vorderhirn, Locus coeruleus, Thalamus) und der vegetativen Funktionen (Hypothalamus). (Aus Roth, 2001, nach Spektrum/ Scientific American, 1994, verändert.)

Quelle:

le:HTTP://WWW.GOOGLE.DE/GRES?IMGURL=HTTP://HOME.ARCOR.DE/EBERHARD.LISS/ HIRNFORSCHUNG/ROTH-BILD1.JPG&IMGREFURL=HTTP://HOME.ARCOR.DE/EBERHARD.LISS/HIRNFORSCHUNG/ROTH-GEHIRN%2BSEELE.HTM&H=502&W=530&SZ=42&TBNID=OCAQNK5-IZD9TM:&TBNH=90&TBNW=95&PREV=/SEARCH%3FQ%3DNUCLEUS%2BACCUMBENS%26TBM%3DISCH%26TBO%3DU&ZOOM=1&Q=NUCLEUS+ACCUMBENS&USG=__GITTOAGG92DRF8HADWTTAAP K6_Y=&DOCID=YFFJBZESGZ2KCM&SA=X&EI=PTAT5MFP6XIBMQJZFU&VED=0CHQQ9QEWBA&DUR=4383;ZUGRIFF VOM 24.05.2012

5 Liebe (wird) belohnt ...

- indem aus positiven Gedanken, Entscheidungen und Handlungen positive Gefühle entstehen und umgekehrt.
- weil sie aus positiven Gefühlen entsteht und in verstärkt positive Gefühle mündet.
- durch Sex neben dem Gefühl von Lust Oxytocin freigesetzt wird, was zu einem Gefühl der Verbundenheit beiträgt.

Liebe ist eine Sache des Willens und des Gefühls!

6 Wie kann ich lieben?

- positive Gedanken konsequent fördern und negative Gedankenketten unterbinden
 - positive Erinnerungen pflegen
 - nach positiven Interpretationen suchen
 - loben und danken (direkt, sofort, überschwänglich und vor allem: vor anderen)
 - unverzüglich um Vergebung bitten
- den Ehepartner an die erste Stelle setzen
 - in seinem Sinne entscheiden
 - seine Wünsche wahrnehmen, respektieren und oft erfüllen, besonders in Bezug auf Sex
- Belohnung ausschließlich von Gott erwarten. Negatives Verhalten wird verziehen