

## Liebslosigkeit macht krank

- Wir Menschen sind **soziale Wesen** und haben zwei seelische Grundbedürfnisse: das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und **Verbundenheit** und das Bedürfnis nach **Autonomie**, Selbstgestaltung und **Freiheit**.
- Als Kind lernen wir uns **anzupassen**. Erwartungen an Verbundenheit und Autonomie lernen wir zu unterdrücken, zu verdrängen und **abzuspalten**.
- Im **Frontalhirn** (Verhaltenskontrolle) entstehen neuronale Veränderungen, die Selbstregulationsprozesse des Hirns stören. Hirnforscher nennen diese innere Unstimmigkeit **Arousal** (Erregung) oder **Inkohärenz**.
- Diese Kontrolle, respektive die **Unterdrückung natürlicher Impulse** kostet Energie und Mikronährstoffe. Was wiederum die **Selbstregulation** des Organismus **schwächt**.
- Unser grösstes krankmachendes Problem ist **langandauernde Angst**. Nach Irritation und Verunsicherung landen wir in Hilflosigkeit und **Ohnmacht**. Die Grosshirnrinde (Kortex) wird ausgeschaltet, das Mittelhirn (Emotionen) und der Hirnstamm (Kampf/Flucht) übernehmen das Kommando. Wir fallen in ältere Verhaltensweisen zurück; **wir regredieren** (schreien, wüten).
- Ein Kind will **bedingungslos geliebt** werden. Macht es diese Erfahrung nur ungenügend, wird es als Jugendlicher ein **Getriebener** und als Erwachsener ein **Bedürftiger**.
- Das Gegenteil von Verbundenheit ist **Konkurrenz** und **Wettbewerb**. Um erfolgreich zu sein, werden wir trainiert, lieblos zu uns selbst zu sein.
- Was heisst **liebvoll zu sich selbst** zu sein? Es bedeutet, nichts zu tun, was einem schadet. Anders herum formuliert: **was tut mir gut?** Was ist **heilsam?**
- Die Fähigkeit, **Bedürfnisse** herauszubilden und **wahrzunehmen** unterscheidet uns Menschen grundlegend von Maschinen und Computern.

### Literatur:

- Hüther Gerald. Lieblosigkeit macht krank. Was unsere Selbstheilungskräfte stärkt und wie wir endlich gesünder und glücklicher werden. Ullstein TB 2022.
- Webseite: [www.liebvoll.jetzt](http://www.liebvoll.jetzt)