

Selbstfindung für Fortgeschrittene

# #schmetterlingsfrequenz

N° 8

EXKLUSIV:  
EINE GUTE FEE  
ERFÜLLT WÜNSCHE

DIE VIELEN  
FACETTEN DER  
WAHREN LIEBE

WIE LIEBE AUF  
AUGENHÖHE  
GELINGT

WIE DIE DEUTSCHEN  
MIT DER LIEBE  
UMGEHEN

Liebe  
ist ...

Das Magazin für Mutige

# INHALT

## EDITORIAL

Tatsächlich Liebe

## SCHWERPUNKT

Liebe ist ...

## GUT ZU WISSEN

Liebe auf Augenhöhe

## HIMMELWÄRTS

Frieden mit der Vergangenheit

## INSPIRATION

Die gute Fee

## WECHSEL-PERSPEKTIVE

Die Deutschen und die Liebe (Kolumne)

## GLOSSAR

Was ist Liebe?

## SEHEN, LESEN, HÖREN

Handverlesene Impulse aus der Redaktion – damit es leichter geht.

## VORSCHAU

Was dich in Heft 9 erwartet

## TATSÄCHLICH LIEBE



Lieber Schmetterling,

gerade ist die Hochzeit der romantischen Filme vorbeigegangen.

Zu Weihnachten zeigten sämtliche TV-Sender die beliebtesten und berührendsten Schmachtfetzen: von Aschenbrödel über Sissi bis hin zu Traumschiff-Romanzen.

**Dabei ist die Liebe so viel mehr als Romantik.** Liebe ist ein universelles Gefühl, das **keine Hintergedanken** hat.

Nicht alle von uns können unsere Zuneigung gleichermaßen zeigen. Es hängt davon ab, wie wir aufgewachsen sind und in welchem Land wir leben.

Liebe, das wird dir nach der Lektüre der Ausgabe 8 des Magazins #schmetterlingsfrequenz vielleicht klar, ist **das Rezept für viele der Krisen in der Welt**.

Mehr Liebe führt zu mehr Frieden. Und beides beginnt in uns selbst.

Ich wünsche dir für das neue Jahr viel Liebe zum Geben und zum Empfangen und Frieden im Herzen.

Deine

*Gabriele*  
*schmetterlingsfrequenz*



# SCHWERPUNKT

## LIEBE IST...

Wenn ich den Halbsatz „Liebe ist ...“ höre oder lese, fallen mir drei Dinge ein:

- Erstens **die niedlichen Cartoons**, die in vielen Zeitungen (u. a. seit 1974 in der BILD) abgedruckt werden. Abgebildet sind zwei Menschen, ein Mann und eine Frau, die ein Liebespaar sind.
- Zweitens **der Song von Nena „Liebe ist“**. Auch hier geht es offensichtlich um romantische Lieben zwischen zwei Menschen.
- Drittens **eine Bibelstelle**, und zwar die populärste bei kirchlichen Trauungen: „Das Hohelied der Liebe“ (1 Kor. 13, 1-13).

Spätestens beim Lesen oder Hören der Bibelstelle wird eines ziemlich klar: Die Liebe in Paarbeziehungen wird zwar am häufigsten dargestellt, besungen und gefeiert.

Doch in Wirklichkeit ist diese romantische Liebe nur eine Form der universellen Emotion Liebe.

Liebe existiert zwischen Menschen und anderen Lebewesen. Der romantische Faktor gehört nicht zwangsläufig dazu, um Liebe zu empfinden.

**Übrigens:** Als ich die süßen Cartoons genauer betrachtete, entdeckte ich auch andere Arten der Liebe, die dargestellt sind.

Und: Auch das Lied von Nena lässt sich so interpretieren, dass es nicht nur für Liebespaare gilt.

**Eins ist sicher: Liebe ist etwas, das wir lernen können.**



Was Liebe alles sein kann (und was sie nicht ist), darum geht es in meinem Essay.



## Verliebt sein heißt: gesehen werden

„Und da war er. Jacob. Mit festem Blick. Er saß ihr noch immer gegenüber.

Sie waren die letzten am Tisch und er schaute sie rundheraus an. Starr, direkt, ernst. Als hatte er nur auf sie gewartet.

Sein Gesicht verriet dabei keinen einzigen seiner Gedanken und doch. Sie hielt den Atem an. Sie hatte das Gefühl, als würde er komplett eindringen wollen in ihre Welt. Tief. Hier. Zwischen all den anderen.

Sein Blick war zu lang und viel zu nah für diesen Ort. Doch sie konnte, sie wollte nichts tun. Also ließ sie ihn hinein. Ließ seine Augen in ihren finden, was er suchte.

Ob er sehen konnte, was sie dachte, was sie sich wünschte? Bedeutete sein Blick, dass er das gleiche wollte? Oh Gott. Sie spürte ihn überall. Zu viel. Sie mussten aufhören. Sich lösen. Sie tat es. Lächelte zaghaft. Sie hatte ihm genug gezeigt.“

Wenn wir uns frisch verlieben, ist so ziemlich alles andere egal. Warum?

Von dem verrückten Hormoncocktail mal abgesehen, glaube ich, dass gerade, wenn wir uns ineinander verlieben, **wir uns tiefe Blicke schenken**.

Wir geben uns sehr viel Nähe und Aufmerksamkeit, vorausgesetzt natürlich, es läuft gut. **Wir sehen den anderen und wir werden gesehen.**

Wir spüren, dass wir im Zentrum eines anderen stehen und fühlen uns dadurch getragen, wertvoll, ganz und gar vollkommen.

Wir erkennen durch den Blick des anderen einmal mehr, wer wir selbst sind oder sein könnten.

**Und das ist einfach wunderschön.**

Doch was, wenn die Zeit der rosaroten Brille vergeht?

Lies weiter im Blog vom  
LebensGut Verlag.

# HIMMELWÄRTS

## FRIEDEN MIT DER VERGANGENHEIT

Häufig, wenn ich mich mit Menschen unterhalte und dieses Thema zur Sprache kommt, fällt ihnen ein Satz ein, der sie in ihrer Kindheit begleitet hat.

Genauso oft hadern sie bis heute damit – wie auch mit anderen prägenden Erlebnissen.

Die Sätze, an die sich viele erinnern, gehen alle in eine Richtung, die kleine Menschen dazu bringen sollen, brav, unauffällig oder stark zu sein und den Erwachsenen nicht zu viel Arbeit zu machen. **Sie sollen funktionieren.**

Manche dieser Sätze haben eine einschränkende Wirkung – so wie der Satz:  
**Das kannst du nicht!**

Das Buch

**Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel – Wie ich den Sinn des Lebens suchte und meine Lebensaufgabe fand**  
ist im LebensGut Verlag erschienen.

Die **Autorin Gabriele Feile** verknüpft Selbst-Erlebtes mit den Geschichten anderer Menschen – und erzeugt eine Verbindung zu den Lesenden. Sie erkennen den Schmetterling in sich. Das Buch bewegt und lässt kaum jemanden unberührt zurück.

Ein Kind braucht tatsächlich etwas ganz anderes als diese „gut gemeinten“ Sätze von Älteren.

Es braucht Wärme und Akzeptanz, körperliche Berührungen, die Anwesenheit und **die Liebe von Menschen.**

Es braucht beruhigende Erfahrungen, Verständnis, den spielerischen Austausch mit Menschen ganz unterschiedlichen Alters, viel Zeit und vor allem **Aufmerksamkeit.** Und ja, es braucht auch Grenzen, innerhalb derer es sich sicher bewegen kann.

Um all das zu verstehen, ist kein Studium nötig und auch keine Erfahrung in der Kindererziehung. **Es reicht aus, selbst einmal Kind gewesen zu sein.**

*Auszug aus „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel“, Kapitel: Das Erbe*



# Die gute Fee

Geschichten von  
der  
Schmetterlings  
frequenz



Stell dir vor, dir begegnet eine gute Fee. Sie sagt: „**Ich möchte dir jemanden vorstellen:**“ Es ist jemand, der dich so gut kennt, dass du dich jederzeit ernst und wahrgenommen fühlst.

Du wirst gehört, gesehen und geliebt. Du bekommst **Wertschätzung und Anerkennung** und fühlst dich sicher, geborgen und beschützt.

Egal, was du tust, diese Person kennt deine **Beweggründe**. Sie weiß, was dir **gut tut** und was nicht. Sie kennt deine Vergangenheit und deine Zukunft. Deine **Siege** und deine **Niederlagen**.

Genauso kennt sie deine **Vorlieben**, deine **Herzensthemen** und deine **kühnsten Träume**.

Dieser Mensch weiß, woher deine **Narben** kommen, kennt dein **wahres Gesicht**, deine Fältchen und deine grauen Haare.

Er kennt dich so gut, dass – egal was passiert – **du dir sicher sein kannst**, dass er bei dir ist. Immer und überall.

**Möchtest du diesen Menschen gerne treffen?**“ endet die Fee fragend.

„**Ja**“, sagst du, und deine Stimme kratzt ein wenig.

Dein **Herz** hingegen klopft freudig. So lange schon wartest du auf diesen Moment und du kannst kaum glauben, **dass er endlich da ist**.

Du schluckst, räusperst dich und holst Luft. „**Ja**“, wiederholst du – jetzt mit fester Stimme. „Sehr gerne möchte ich diesem Menschen begegnen. Wo kann ich das tun?“

„**Das freut mich**“, antwortet die gute Fee. „Ich sage dir jetzt, was du zu tun hast, damit ihr euch begegnet.“

„Bitte, spann mich nicht länger auf die Folter“, erwiderst du ungeduldig.

**Die Fee lächelt dich warm an, schaut dir tief in die Augen und sagt:** „Schließe deine Augen, horche auf deinen Herzschlag, atme ganz tief ein und aus. Ich werde dann mit meinen Fingern schnippen, genau dreimal.“

Alles, was du tun musst, ist: beim dritten Schnippen aufwachen. Mach dann die Augen auf und **dieser Mensch wird da sein.**“

Du schlägst die Augen auf, schaust dich benommen um und bemerkst, dass du in deinem eigenen Bett liegst. Du wolltest dich ein wenig ausruhen und bist eingeschlafen.

Jetzt erinnerst du dich: **Da war eine wunderschöne Fee, die dir ein Versprechen gegeben hat.** Was war das bloß?

Wie so oft, erinnerst du dich nicht mehr an das, was du geträumt hast. Doch du bist sicher: **Es war wundervoll.**

Mehr und mehr wirst du wach, streckst und räkelst dich und schwingst schließlich deine Beine aus dem Bett.

Langsam gehst du in Richtung Bad. Als du an dem großen Wandspiegel vorbeikommst, **fällt dir plötzlich wieder ein**, was die Fee gesagt hat.

Abrupt bleibst du stehen und sammelst deine Gedanken. **Du erinnerst dich an die Worte der Fee:**

*„Nach dem Aufwachen wirst du dem Menschen begegnen, der dich vollkommen liebt und annimmt, so wie du bist. Der dich so gut kennt wie niemand sonst und der immer bei dir ist, an guten und schlechten Tagen.“*

Du hebst den Kopf, drehst dich zum Spiegel hin und plötzlich durchflutet dich **ein Gefühl, wie du es noch niemals zuvor gespürt hast.**

Es ist eine Mischung aus Akzeptanz, Stolz, Geborgenheit und Zuversicht.

**Es ist Liebe.**



# KOLUMNE

## WECHSEL-PERSPEKTIVE

### Die Deutschen und die Liebe

#### Die berühmten drei Worte ...

Einer meiner früheren Chefs (ein Deutscher) hat sie mal spontan zu mir gesagt – am Arbeitsplatz und auf Englisch.

Kaum war der prägnante wie weitreichende Satz draußen, war es ihm wohl unangenehm.

Das verriet zumindest sein erschrockener Gesichtsausdruck. Ich nahm es wahr, den Satz und den Gesichtsausdruck, überging beides jedoch geflissentlich.

Denn: Seine Frau ist Amerikanerin, und zu Hause geht es sehr amerikanisch zu.

„**I love you**“ ist im Alltag amerikanischer Familien ein ganz normaler Satz. Sie sagen es hunderte Male am Tag – in der Partnerschaft, zu Kindern, Eltern, Freundinnen, sogar zu Kollegen.

Mario Adrion, ein deutscher Comedian, der in den USA lebt, witzelt, dass wir Deutschen hingegen nur eine limitierte Anzahl von Versuchen haben, um „**Ich liebe dich**“ zu sagen.

Diese müssen gut eingeteilt werden, ansonsten sind sie auf immer und ewig verschwendet.



Auch in Familien wird eher selten die Liebe mit den drei starken Worten ausgedrückt.

Der Comedian Mario, der übrigens aus dem Schwarzwald stammt, hat von seiner Mutter nie eine Liebesbekundung gehört. Und diese Erfahrung teile ich mit ihm.

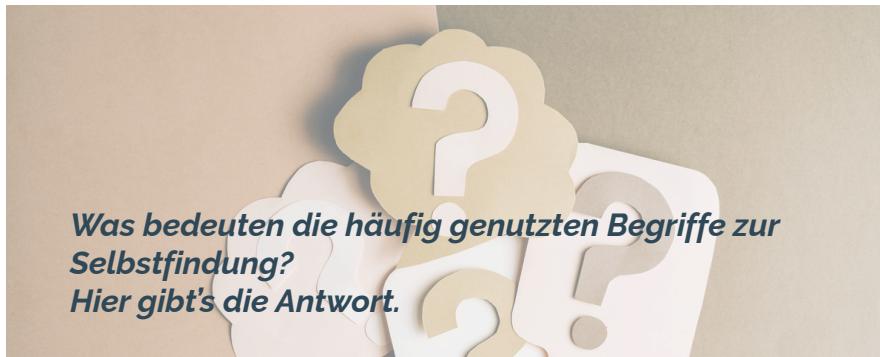
**Über Gefühle zu sprechen** ist halt schwer für viele von uns. Eventuell kommt es daher, dass unsere kriegsgeplagten Vorfahren sämtliche Gefühle mit sich selbst ausgemacht haben.

Diese Erfahrungen, die sich transgenerational auswirken können, müssen behutsam aufgebrochen werden, damit sie nicht auf immer und ewig weitergegeben werden.

**Denn etwas mehr Liebesbekundungen würden uns Deutschen schon guttun.**

Wie wir Deutschen unsere Liebe lieber ausdrücken und ein paar Zahlen dazu, das steht in der aktuellen Kolumne.





*Was bedeuten die häufig genutzten Begriffe zur Selbstfindung?  
Hier gibt's die Antwort.*

## LIEBE

= sehr starke Zuneigung und Wertschätzung

Liebe ist ein starkes Gefühl inniger und tiefer **Verbundenheit** zu einer Person (oder Gruppe).

Sie drückt sich in der Regel durch eine entgegenkommende, aktive Zuwendung zum Anderen aus.

Liebe kann empfunden werden, ohne dass sie erwidert wird.

Liebe unterscheidet sich deutlich von **Verliebtheit**, bei der sehnsüchtiges Begehrten im Vordergrund steht.

# Erlebnisse für deine Sinne

Foto: Gabriele Feile

## LESETIPP:

### SÜDLICHTER – VON NINA GEORGE

„Südlichter“ ist eine Geschichte über die Liebe in all ihren wunderbaren Gestalten.

Das sagt die Autorin zu ihrem Buch:

Wir machen uns unendlich viele kluge und auch erstaunlich dämliche Gedanken und Vorstellungen über die Liebe. Doch was denkt die Liebe über uns? Das wollte ich schreibend erkunden und habe „Südlichter“ aus der Sicht der Liebe erzählt, die auf uns Menschen schaut und sich bisweilen doch sehr wundert, was wir so alles mit ihr anstellen. Sie verschwenden, ignorieren, uns vor ihr fürchten.

*Meine Leseerfahrung: Das Buch verzaubert durch Magie, Liebe, Humor und liebenswerte Charaktere. Es ist zum Verlieben und zum Lieben. Es zeigt: Die Liebe hat viele Gesichter.*

Liebe ist ... ein Geschenk

Liebe wird mehr, wenn man sie teilt  
Liebe hat viele Gesichter  
Liebe ist die höchste Form der Freindlichkeit  
Liebe macht gute Laune  
Liebe gibt Sicherheit  
Liebe schafft Frieden  
Liebe ist ein Vergnügen  
Liebe bedeutet Verbundenheit  
Liebe ist ehrlich  
Liebe ist immer da  
Du bist Liebe

# SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

Because the greatest love of all  
is happening to me.  
I found the greatest love of all  
inside of me.  
The greatest love of all  
is easy to achieve.  
Learning to love yourself  
it is the greatest love of all.

TEXT: MICHAEL MASSER, LINDA CREED

## Ein Liebeslied für den wichtigsten Menschen in deinem Leben von der großartigen Whitney Houston



*Ich liebe mich; deshalb verhalte ich mich liebevoll gegenüber allen Menschen und denke liebevoll an sie, denn ich weiß, dass alles, was ich gebe, vermehrt zu mir zurückkehren wird.*

*Ich ziehe in meine Welt nur liebevolle Menschen an, denn sie sind ein Spiegel dessen, was ich bin.*

Auszug aus der Meditation „Behandlung durch Liebe“ von Louise L. Hay (gefunden im Buch: „Heile deinen Körper“)

# VORSCHAU

In Heft 9 der  
**#schmetterlingsfrequenz**  
geht es um Freundlichkeit.

Wer freundlich ist,  
praktiziert Nächstenliebe  
und stiftet Frieden.

In Heft 9 gibt es  
Gelegenheiten zum  
Freundlichsein.

Falls du noch kein Mitglied  
bist, [klicke hier](#), um das zu  
ändern.

Als Mitglied wirst du Teil  
einer friedlichen Welt in  
Balance.

Du stärkst dich selbst und  
andere Menschen.

Und du unterstützt eine  
relevante Mission.



# IMPRESSION

**HERAUSGEBERIN &  
VERANTWORTLICH FÜR  
DEN INHALT**

Gabriele Feile

**CHEFREDAKTION**

Gabriele Feile

**KONTAKT ZUR REDAKTION**

[redaktion@schmetterlingsfrequenz.eu](mailto:redaktion@schmetterlingsfrequenz.eu)

**DETAILLIERTES IMPRESSION**

[schmetterlingsfrequenz.eu/impressum](http://schmetterlingsfrequenz.eu/impressum)



**#schmetterlingsfrequenz**  
*Das Magazin für Mutige*

## Rechtlicher Hinweis:

Alle im Magazin  
#schmetterlingsfrequenz  
veröffentlichten Artikel und Fotos  
sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Verwendung außerhalb des  
Magazins bedarf der schriftlichen  
Zustimmung der Redaktion.

