

DER FÜNFTTEILIGE LIEBESBRIEF VON JOHN GRAY

Der fünfteilige Liebesbrief von John Gray

Um Negativität aufzulösen und in einer liebevolleren Art und Weise mit einer uns nahestehenden Person zu kommunizieren, ist die Liebesbrief Technik eine der effizientesten Methoden. Indem man seine Gefühle in einer spezifischen Weise formuliert, verringern sich automatisch negative Emotionen und positive Gefühle werden stärker.

John Gray schreibt: 1984 schrieb ich *Mars und Venus im siebten Himmel: Beziehungsschule für Männer und Frauen*. Darin beschrieb ich eine Schreibtechnik für einen Liebesbrief (oder „Gefühlsbrief“). Dies ist das Konzept: Ist man gestresst und unfähig, loszulassen, dann greift man unbewusst in die Truhe der negativen Emotionen. Mit dieser Technik richtet man seine Aufmerksamkeit auf die Emotionen, nicht nur auf die Gedanken – man nimmt wahr, dass man sich zurückgewiesen fühlt, ignoriert oder unfähig. Gefühle zeigen uns, was sich in unserem Inneren abspielt. Erkennt man die schmerzhaften Emotionen, die unter all dem Stress verborgen liegen, ist man in der Lage, sie loszulassen.

Unsere Wut, Traurigkeit, Angst und Schuld sind schmerzhaft Gefühle, gestattet man sich sie zu spüren, öffnet sich etwas und sie werden frei. Dadurch kommt man in Tuchfühlung mit den darunter verborgenen wahren Bedürfnissen. Schreibt man diese Bedürfnisse nieder, ist es als würde die Saat der Weisheit in uns aufgehen. Unsere Fähigkeit Stress aufzulösen tritt sofort in Erscheinung, sobald wir uns die Zeit nehmen uns über unsere Gefühle klar zu werden.

Am kraftvollsten entwickelt sie sich, wenn wir beide Hirnhemisphären benutzen. Wir fühlen die Emotion nicht nur (rechte Hirnhemisphäre), wir drücken sie auch aus, indem wir ihr einen Namen geben (linke Hirnhemisphäre). Diese Methode setzen wir beim Schreiben des Gefühlsbriefs ein.

Diesen Prozess können wir zur Auflösung von Stress einsetzen, vor allen Dingen in unseren Beziehungen. Wenn man merkt, dass man sein Herz verschließt, dann setzt man sich hin und verfasst diesen Gefühlsbrief. Letztlich ist es gar nicht notwendig, ihn dem Partner oder der Partnerin zukommen zu lassen, aber es ist wichtig beim Schreiben seine Gefühle rückhaltlos und genau zu benennen.

Man beginnt, indem man die vier grundlegenden Gefühle bewusst wahrnimmt. Zunächst Zorn, Frustration oder das Aufgebracht Sein, wenn man wütend auf jemanden ist. Man drückt diese Gefühle frei aus, man verletzt niemanden dabei. Dies gestattet man sich einige Minuten lang und geht dann zur nächsten Ebene über, wo man Gefühle der Traurigkeit, Enttäuschung oder Verletzung wahrnimmt. Diese Gefühle erforscht man regelrecht und schreibt sie nieder. Man fühlt diese Emotionen beim Schreiben.

Nach einigen Minuten beginnt man das aufzuschreiben, wovor man sich fürchtet, was einem Sorgen macht oder was einem Angst einjagt. Beim Schreiben fühlt man diese Empfindungen immer stärker und den damit verbundenen Schmerz auch. Darum kann dieser Teil der Übung

DER FÜNFTTEILIGE LIEBESBRIEF VON JOHN GRAY

sehr schwierig sein, aber man muss sich selbst sagen: Es ist ja meine Absicht, diesen Schmerz zu spüren, damit er sich auflösen kann.

Nach diesen drei Ebenen kommt die vierte Ebene all dessen, wofür man sich schämt, was man bedauert oder einem Leid tut. Diese Ebene ist die tiefgründigste.

Hat man dies alles getan, stellt man sich folgende Frage: „Was möchte ich? Was wünsche ich mir? Was brauche ich?“ Gib dir einige Minuten Zeit dafür, das auszudrücken, dann beginnt die Auflösung. Der Stress in uns beginnt zu bröckeln, langsam kommt man in Kontakt mit dem, was man wertschätzt, wofür man dankbar ist, was man versteht und wozu man Vertrauen hat.

Geht es um Schuldzuweisungen, schreibt man: „Ich vergebe der Person, dass ...“ oder, falls man sich selbst Vorwürfe macht, schreibt man: „Ich vergebe mir, das“.

Bei dieser Übung sinkt unser Stresslevel innerhalb von 15-20 Minuten dramatisch ab. Unsere Perspektive weitet sich, deshalb können wir den Stress, der uns bislang zurückgehalten hat, loslassen.

Die Liebesbrief Technik lässt sich auf drei Arten nutzen. Du kannst eine auswählen, aber auch zwei oder alle drei.

1. Schreibe einen Liebesbrief, in dem du deine Wut, Traurigkeit, Angst, Reue und Liebe zum Ausdruck bringst.
2. Schreibe einen Antwortbrief, in dem das steht, was du von deiner Partnerin/deinem Partner hören möchtest.
3. Zeige deiner Partnerin/deinem Partner, die Briefe oder lass sie oder ihn auf eine andere Weise davon wissen, damit sie/er etwas über deine Bedürfnisse erfahren kann.

Richtlinien zum Verfassen eines Liebesbriefs

1. Adressiere den Brief an deine Partnerin/deinen Partner. Stell dir vor, wie sie/er dir liebevoll und verständnisvoll zuhört.
2. Berücksichtige jeden der fünf Bereiche: beginne mit Wut, dann Traurigkeit, dann Angst, dann Bedauern und Reue und schließlich Liebe. Hierzu kannst du die unten aufgeführten Einleitungssätze nutzen, aber auch deine eigenen schreiben.
3. Schreibe zu jedem Gefühl einige Sätze nieder, wähle eine einfache Sprache.
4. Lega nach jedem Bereich eine kleine Pause ein, in der du dem nächsten Gefühl Raum gibst, sich zu zeigen. Schreibe etwas über dieses Gefühl.
5. Unterbrich den Brief nicht, bis du zur Liebe kommst. Hab Geduld und warte darauf, dass sie sich zeigt.
6. Unterschreibe mit deinem Namen. Gib dir Zeit zum Nachdenken darüber, welche Art von Antwort oder Reaktion du brauchst oder dir wünschst und schreibe das als PS auch in den Brief. (Oder verfasse einen Antwortbrief)

DER FÜNFTTEILIGE LIEBESBRIEF VON JOHN GRAY

Richtlinien zum Verfassen eines Antwortbriefs

1. Stell dir vor, dass deine Partnerin/dein Partner dazu in der Lage ist, liebevoll auf deine verletzten Gefühle einzugehen, die du in deinem Liebesbrief beschrieben hast. Schreibe dir einen kurzen Brief, so als schreibe dir deine Partnerin/dein Partner.
2. Schreibe all das hinein, was du dir von deinem Partner/deiner Partnerin zu den Verletzungen zu lesen wünschst, die du in deinem Liebesbrief ausgedrückt hast. Folgende Einleitungen könnten nützlich sein:

Ich danke dir für... Es tut mir leid.... Ich möchte...

Mir ist klar, dass.... Du verdienst es.... Ich liebe....

DER FÜNFTHEILIGE LIEBESBRIEF VON JOHN GRAY

Die fünf Teile des Liebesbriefs, von John Gray

Liebe/r _____, Ich schreibe dir diesen Brief, um dir meine Gefühle mitzuteilen.

1. Bei Wut

- Es gefällt mir nicht, dass...
- Es frustriert mich...
- Ich bin wütent, weil...
- Es nervt...
- Ich möchte...

2. Bei Traurigkeit

- Ich bin enttäuscht...
- Ich bin traurig, weil...
- Es verletzt mich...
- Ich wollte...
- Ich möchte...

3. Bei Angst

- Ich bin besorgt...
- Ich habe angst...
- Ich fürchte mich...
- Ich möchte nicht...
- Ich brauche...
- Ich möchte...

4. Bei Bedauern

- Es ist mir peinlich...
- Ich bedaure...
- Ich schäme mich...
- Ich wollte nicht...
- Ich möchte...

5. Bei Liebe

- Ich liebe...
- Ich möchte...
- Mir ist klar...
- Ich verzeihe...
- Es bedeutet mir etwas, dass...
- Ich danke dir für...
- Ich weiß...

Unterschrift

PS.: Ich würde gerne folgende Antwort von dir bekommen...