

# GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

## Nr. 45

Seelische Nähe - Teil 3:  
Anziehung und Verliebtheit –  
Die verschiedenen Anziehungs-  
Formen und Missverständnisse

(April 2019)



## Seelische Nähe Teil 3

Von Sigrid Gleinser

Wir begegnen anderen Menschen. Manchmal zieht uns jemand an, auf irgendeine Art und Weise. Wir wollen diese Person kennen lernen, umarmen, erobern/für uns gewinnen, dieser Person irgendwie nahe sein.

- Warum ist das so?
- Was machen wir dann?
- In welche Form können wir diese Anziehung bringen?
- Darum geht es heute.
- Ich möchte aus eigener, jahrzehntelanger Erfahrung heute viele Missverständnisse aufklären.

Vielleicht mache ich mir hier keine Freunde, wenn ich mich oute, wie ich das so betrachte. Ich glaube, dass es eine tiefe Ur-Sehnsucht des Menschen ist, den einen Partner zu finden und mit ihm durchs Leben zu gehen. Wir haben nur nicht gelernt, wie man das macht. Dann kommt nach 3 Jahren die Langeweile. Wir erkennen nicht, dass uns eigentlich mit uns selbst langweilig ist, unser Inneres hat seine Lebendigkeit irgendwo eingesperrt in der Alltagsroutine.

Langeweile ist der beste Nährboden für Missverständnisse, wenn ein neuer Mensch in unser Leben tritt, der uns aus irgendeinem Grund anzieht.

Dann gibt es noch die Ausreden wie „das Leben hat mehr zu bieten“, „mit einem einzigen Menschen beisammen sein – das ist ja langweilig, da versäume ich etwas“ etc.

Meine Erfahrung ist, dass der Partner auch nach 18 Jahren sehr spannend ist, dass er einen immer wieder überraschen kann – **wenn man das eigene Ich als spannend und überraschend erlebt**. Und nur dann.

*Es geht immer um uns selbst, es geht nie um Andere.*

#### **Was ich mir sehr wünsche**

Ich möchte dir die Seele loslösen, dir Druck nehmen und dich erleichtern, dich von alten Glaubenssätzen und Mustern befreien. Ich wünsche mir, dass es dir nach diesen GLÜCKS Impulsen leichter ums Herz ist. Und vielleicht auch das eine oder andere Aha-Erlebnis für dich dabei ist.

#### **Worüber ich mich freue**

Über dein Feedback. Es bleibt anonym, geheim, bei mir. Es hilft mir, weiter an den GLÜCKS Impulsen dran zu bleiben. Es erweitert vielleicht meine Perspektive – und so haben wieder alle etwas davon, es dient also dem „Großen Ganzen“.



#### **Anziehung auf verschiedenen Ebenen, Verliebtheitsgefühle, Langeweile**

Es gibt zahlreiche Studien über Anziehung. Allerdings dreht es sich dabei zumeist um die sexuelle Attraktion. Die meisten Menschen denken bei dem Wort Anziehung auch in diese Richtung. Ich finde das wirklich außerordentlich schade! Anziehung hat so viele Facetten, und es ist spannend, sich damit zu beschäftigen, sich selbst wahrzunehmen und zu analysieren.

Ich beobachte sehr häufig, wie jemand sich aufgrund von Anziehung in eine andere Person verliebt oder der Illusion nachläuft, der Andere wäre ein geeigneter (oder besserer) Partner. Ganz häufig passiert das bei sexueller Attraktion. Oft werden sogar bestehende Beziehungen beendet und Familien zerrissen, um mit dem Anderen beisammen zu sein.

**Seelische Nähe** – das Hauptthema dieser GLÜCKS Impulse Serie – braucht etwas Anderes als sexuelle Attraktion. Seelische Nähe gibt dieser Form der Anziehung natürlich Raum, aber sie kann nicht auf dieser Ebene entstehen. Durch den Botenstoff-Cocktail, der bei geteilter Sexualität entsteht, fühlen wir uns vielleicht dem Anderen seelisch nahe. In den seltensten Fällen ist dies tatsächlich so. Dann kommt die Abwärtsspirale, und wir sind enttäuscht.

Zumeist mischen wir zu einer Form der Anziehung noch etwas dazu. Wir steigern uns sozusagen in etwas hinein, das nicht real ist. Unsere Phantasie ufert – je nach Situation – sehr gerne in ein imaginäres romantisches Abenteuer aus. Das geschieht nur deswegen, weil wir einfach über kein Wissen zum Thema Anziehung verfügen und kaum auf die Idee kommen, es für uns selbst näher zu erforschen. Wir schränken diese wunderschöne Sache – die Anziehung – ein auf den Bereich der Sexualität. Aber Anziehung ist etwas Großes und Großartiges, sie ist magisch. Ja, sie ist ein näheres Hinsehen, ein Erforschen wert!

Zum Thema der **Verliebtheitsgefühle** möchte ich gerne schreiben, dass ich auch hier das Gefühl habe, dass man sich zu wenige Gedanken darüber macht. Jeder Mensch verliebt sich häufig! In Projekte, in Gegenstände (Auto, Haus, Gewand), in Musikstücke, in alles Mögliche... und auch in Menschen. Das Gefühl der Verliebtheit hat viele Unterfacetten (Begeisterung, Bewunderung, Freude, angetickt sein, Aufregung, Nervosität), die wir wahrscheinlich gar nicht mit dem Begriff der Verliebtheit in Verbindung bringen. Aber botenstoff-technisch sind diese Empfindungen alle miteinander verwandt. Denk einmal darüber nach.

Unterm Strich würde ich also sagen, dass das Verliebtheitsgefühl in einen anderen Menschen total überbewertet wird. Wir führen uns auf wie die Affen, was bei einem 20jährigen ja entzückend sein mag, bei einem 50jährigen dann aber schon etwas befremdlich wirkt. Ich möchte die Liebe und die Verliebtheit nicht abwerten, sondern darlegen, dass wir uns einem Botenstoff-Cocktail als Erwachsene nicht unterwerfen müssen. Vor allem dann nicht, wenn dabei jemand verletzt werden kann.



*Verliebtheit in allen Facetten ist ein ganz normales menschliches Empfinden.*

In meinem Leben bzw. in meiner Wahrnehmung hat Anziehung viele Formen, die ich hier konkret unterscheiden möchte:

- Anziehung aufgrund des selben Humors (Sympathie)
- Die gleichen Stories / Erfahrungen und Prägungen
- Sexuelle Anziehung
- Anziehung auf geschäftlicher Ebene z.B. als Kooperationspartner
- Anziehung wegen Wissen / Können (Lehrer, Mentoren, Gurus)
- Anziehung aufgrund eines gleichen Hobbies, einer gemeinsamen Begeisterung
- Körperliche Anziehung - Unterscheidung zur sexuellen Anziehung
- Die wahrscheinlich verwirrendste Form: Seelische Anziehung

## Anziehung aufgrund des selben Humors (Sympathie)

Ich grenze hier bewusst jede Art von verletzendem oder denunzierendem Humor aus. Wenn man auf Kosten Anderer lacht, so ist das für mich kein Humor.

Also: Wenn jemand der dir bisher fremd war genau die gleiche Art von Humor hat, wie du, so zieht man einander an, man findet den anderen spannend und unterhaltsam.

Noch intensiver ist das, wenn schon ein Blick genügt und man weiß, dass der Andere genau das selbe denkt, und schmunzelt oder lacht. Telepathischer Humor, das ist etwas Besonderes und geschieht uns ja meist nur mit sehr vertrauten Menschen.

Humor zu teilen, beschert uns ein enormes Vergnügen – und es schafft eine nicht ganz oberflächliche Verbundenheit. Zum Thema Vergnügen (pleasure) habe ich ausführlich geschrieben in den GLÜCKS Impulsen Nr. 17. Vergnügen oder noch besser pleasure ist eine Grundschiwingung für mich, eine echte Schwingung, kein erlerntes Gefühl.

Humor ist eine besonders schöne Sache, er hat ja auch mit Großzügigkeit zu tun, mit Konfliktfähigkeit, mit der Möglichkeit jemanden wieder hochzuziehen oder auf positive Gedanken zu bringen. Geteilte Humor-Facetten ziehen also außerordentlich an.

**Ich behaupte:**

### *Humor ist die Essenz der Liebe.*

Humor öffnet uns und verbindet uns mit Anderen. Er macht uns verzeihend, verstehend, mitfühlend und hilft uns, andere Perspektiven in unserer Betrachtungsweise auszuprobieren. So kann also der selbe Humor etwas aussagen über die seelische Frequenz. Dazu schreibe ich im letzten Punkt.

Seelische Nähe kann beim selben Humor also durchaus da sein.



## Die gleichen Stories / Erfahrungen und Prägungen

Manchmal trifft man auf einen Menschen, der eine ganz ähnliche Geschichte wie wir hat. Sei es die Familienkonstellation, die Charaktere der Eltern, Ähnlichkeiten in der letzten Beziehung etc.

Dann fühlt man sich in seinem Wesen verstanden und angenommen. Der Andere zieht uns also an, weil wir uns gut fühlen in der Gegenwart eines Menschen, der einen Teil unseres Lebens kennt und versteht und sogar selbst Ähnliches erlebt hat. Auch hier geschieht oft eine emotionale Vermischung, eine Verliebtheit. Häufig wird auch diese Anziehung auf die Beziehungs-Ebene übertragen, man tröstet und versteht einander. Doch sehe ich hier die Gefahr, dass eines Tages diese Stories fertig besprochen sind und man nicht mehr weiß, was man noch miteinander machen oder reden kann.

Diese Form der Anziehung wird – aufgrund der gleichen Prägung und der selben Schlussfolgerungen – verwechselt mit der gleichen Schwingung (siehe letzter Punkt: Seelische Anziehung). Meines Erachtens ist dies aber ein Missverständnis, denn es macht für mich einen gravierenden Unterschied, ob:

- wir ähnliche Verhaltensmuster aufgrund von Prägungen entwickelt haben (aber unser wahres Wesen noch darunter verborgen liegt), oder
- ob unser wahres Wesen in Einklang mit dem des Anderen schwingt (Seelenanziehung).

## Sexuelle Anziehung

Es macht „zoom“.

Stark ausgeprägt ist diese Form der Anziehung natürlich bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Da schlägt die Natur durch. Und dann offenbar nochmals in der sogenannten midlife crisis (egal ob Mann oder Frau).

Darauf ein Fundament für eine langjährige Beziehung errichten zu wollen, ist nahezu unmöglich. Aber – und das ist zutiefst menschlich – **wir probieren es trotzdem**. Wir lassen diesen anderen, eigentlich oft fremden Menschen in unsere Lebensbereiche herein, in ALLE Lebensbereiche, oft binnen kürzester Zeit.

Es wird unterschätzt, was es auf energetischer Ebene mit uns macht, Sexualität mit jemandem zu teilen. Da entsteht ja eine unsichtbare Verbindung, die **nicht** mit dem sexuellen Höhepunkt abgeschlossen ist!

Auch wenn viele Menschen mir das einreden wollen, dass ein One-Night-Stand keine Spuren hinterlässt. Mit den Jahren kann man bei Menschen, die häufig ihre Sexualpartner wechseln, eine gewisse Ausgelaugtheit erkennen (Haut, Augen, Körperhaltung, Fadesse, Desinteresse, Lustlosigkeit etc.). Solche Personen suchen stets einen noch stärkeren Reiz. Sie werden zu ewig Suchenden – und dabei werden sie mit den Jahren vollkommen unattraktiv.

Meine persönliche Meinung – ich erhebe keinen Anspruch auf Richtigkeit oder wissenschaftlich fundierte Aussagen – ist, dass diese Personen ein außerordentliches Nähe-Problem mit sich herumschleppen. Viele fühlen sich nicht wert, auf Dauer Nähe zu bekommen, oder sie fühlen sich unfähig, dies jemand anderem zu bieten.

Ganz oft steht dann hinter diesem Nähe-Problem die Verlustangst. Manchmal auch der Gedanke, dass es **langweilig** sei, mit nur einem Menschen in einer Liebesbeziehung zu sein. Ich wage zu behaupten, dass hier eine fundierte Psychotherapie sowie auch einige Coachings sehr viel bewirken können.

Eine tiefer gehende Freundschaft oder Beziehung ist ausgeschlossen, wenn man sich ausschließlich sexuell anzieht, aber andere Ebenen und Einstellungen nicht harmonisch sind. Manchmal hat man vielleicht Glück (und ich schreibe das bewusst so), und man findet sich auch in anderen Dingen und Lebensbereichen anziehend und kann gut außerhalb des sexuellen Lebens beisammen sein.

## Anziehung auf geschäftlicher Ebene wie Kooperationspartner

Hier ist alles recht einfach und klar: Man kann gut zusammen arbeiten. Man muss sich dazu nicht näher persönlich kennen lernen. Sympathie hilft zwar, ist aber nicht zwingend nötig. Der eine produziert hochwertige Flüssigseifen – der andere hochwertige Seifenspender – passt.

Etwas anders ist es bei gemeinsam erbrachten Dienstleistungen, hier braucht es dann doch auch eine gewisse Sympathie und Harmonie. Ein gemeinsam gehaltenes Seminar z.B. kann eine sehr heikle Sache sein, wenn man zwar über die selbe Sache referiert, aber nicht miteinander harmoniert (ich schreibe aus jahrelanger Erfahrung).

Man kennt das auch z.B. von der Bank. Man braucht ein Geschäftskonto mit Subkonten. Man sieht sich die Angebote der Banken an und wählt eine aus, die man als passend empfindet. Dann kommt man zum ersten Gesprächstermin – und der Berater ist total unsympathisch. Nun ist es fraglich, ob man bei dieser Bank Kunde sein möchte.

Sprich: Hier braucht es manchmal mehr als sachliche Harmonie.

*Man geht immer zum Menschen – nicht zur Methode oder zum Produkt.*

## Anziehung wegen Wissen / Können wie Lehrer oder Mentoren

Schüler fühlen sich zu Lehrern hingezogen. Alte Geschichte. Wir verlieben uns in die Weisheit und/oder das Wissen, die Fähigkeiten einer Person, die eben genau das kann und weiß, was man selbst können und wissen möchte.

Wenn diese Anziehung auf die sexuelle Ebene gebracht wird, so bin ich persönlich der Meinung, dass es ein gegenseitiges Missbrauchen ist. Der Lehrer (Geschlecht egal) nützt die Bewunderung der Schüler, um sich zu befriedigen. Der Schüler möchte durch Sexualität das Wissen / die Fähigkeiten des Lehrers übertragen erhalten.

Wenn auch unbewusst.

Es gibt hier aus meiner Sicht keine Basis für eine tiefgehende Liebe, geschweige denn für seelische Nähe.

## Anziehung aufgrund eines gleichen Hobbies, einer gemeinsamen Begeisterung

Man lernt sich beim Sport, beim Malkurs, beim Tauchen, beim Fallschirmspringen kennen. Je höher das Adrenalin, umso unkritischer betrachtet man das Gegenüber. Man kann allerdings vielleicht in diesem abgesteckten Feld des gemeinsamen Hobbies ganz gut miteinander reden, gemeinsame Ausflüge machen.



## Körperliche Anziehung - Unterscheidung zur sexuellen Anziehung

Es gibt Menschen, die man gerne berührt und in deren Gegenwart man sich entspannt und wohl fühlt. Sie müssen nicht mal in unser Bild von „schön“ hineinpassen. Im Normalfall empfindet man auch deren Geruch als angenehm, ev. neutral, jedenfalls aber nicht als störend. Hier geht es nicht um irgendein Beuteschema oder um Partnersuche. Der Andere kann sowohl Mann, als auch Frau sein, das tut nichts zur Sache.

Auch bei dieser Form der Anziehung habe ich schon beobachtet, dass eine Verliebtheit eintritt, oder ein sexuelles Begehren.

Es tauchen unter Menschen Missverständnisse auf. Es empfiehlt sich also, in einem solchen Fall eine **Erklärung** abzugeben, wenn man (so wie ich z.B.) dazu neigt, den anderen dann gerne immer wieder zu berühren oder beim Wiedersehen zu umarmen.

Meine Vermutung ist, dass es sich bei diesen Menschen, die uns zwar körperlich, aber nicht sexuell anziehen, um eine Form der seelischen Nähe handelt. Man ist sich irgendwie nicht fremd, obwohl man sich gerade erst kennen lernt. Hieraus kann wohl auch dieses Missverständnis einer weiteren Anziehung entstehen.

*Man geht immer zum Menschen – nicht zur Methode oder zum Produkt.*

## Die wahrscheinlich verwirrendste Form: Seelische Anziehung

Auch hier macht es „zoom“.

Egal welchen Geschlechts die andere Person ist. Dieser Mensch betritt den Raum und es geschieht etwas in dir. Wir fühlen eine heftige innere Bewegung – und eine heftige Anziehung.

Wenn du hetero bist und diese Person gleichgeschlechtlich ist, kann man das meist recht gut in ein Kennenlernen und in eine Freundschaft bringen. Meist empfindet man dieses Kennenlernen dann als etwas „schräg“ im positiven Sinn. Es ist unbeschreiblich anders als mit anderen Menschen. Man glaubt immer, den anderen schon jahrelang intensiv zu kennen – und kommt dann drauf, dass man sich gerade mal das 3. Mal sieht. Und man lacht gemeinsam darüber, denn es geht beiden gleich.

Kompliziert kann eine solche Begegnung werden, wenn du hetero-Frau bist und dein Gegenüber ist ein Mann, oder umgekehrt, oder bei homosexuellen eben ein gleichgeschlechtliches, anziehendes Gegenüber. Hohes Potential für Missverständnisse!



**Dieselbe Wellenlänge / Frequenz / Schwingung / Synchronizität im Denken, Fühlen, Handeln** ist natürlich eines der Zeichen für seelische Anziehung. Aufgrund eines Impulses von meinem geschätzten Freund (Danke du Lieber!) schreibe ich noch einen Absatz extra zu diesem Thema.

Man hat sich 3 Jahre lang nicht mehr gehört oder gesehen. Man denkt an den Anderen – und in der Sekunde kommt eine Nachricht oder ein Anruf von dieser Person. Viele Erkenntnisse, Gedankengänge laufen synchron. Du rufst an, um zu erzählen, welches Buch du dir gerade gekauft hast und um es der anderen Person zu empfehlen – der Andere hat es gestern geschenkt bekommen und liest darin und denkt an dich. An Euch werden dieselben Themen innerhalb weniger Tage herangetragen, Ihr besprecht sie.

Eine solche Begegnung kennt selten Konflikte. Man ist so rückhaltlos ehrlich wie bei niemand anderem. Man muss nicht funktionieren, man ist immer gut genug für den Anderen, auch ungeschminkt, müde, traurig, auch wenn man ganz negative Gefühle in sich trägt.

Und das ganz besondere Gefühl, das sich aus einer Seelen-Liebe ergeben kann, **wenn** man sie in die stimmige Form bringt:

*Man hat keine Angst.*

## Man hat kein Angst.

- vom Anderen für etwas verurteilt zu werden
- zurückgewiesen zu werden
- den Anderen zu verlieren
- sich zu zeigen, wie man wirklich ist, was man wirklich denkt und fühlt
- missbraucht zu werden, ausgenutzt zu werden
- nicht verstanden zu werden
- nicht zu gefallen, nicht gut genug zu sein
- sich zu blamieren.

Mit sehr viel Glück hat man sich all dies auch schon in seiner Liebesbeziehung erarbeitet. Bei der Seelenliebe muss man sich das aber nicht erarbeiten, es ist einfach so. Seelische Nähe ist in diesem Fall stabile Nähe, unabhängig von geografischer Entfernung; Sicherheit, Geborgenheit in allen Situationen. Wenn man so jemanden im Leben hat, geschieht etwas Wunderbares: Man ist nie mehr allein!

*Alles kann geteilt werden, nichts muss geteilt werden. Diese Freundschaft erträgt ALLES.*

**Achtung:** Im Fall der seelischen Anziehung / derselben Wellenlänge sind ganz **große Empfindungen im Spiel**, z.B. Begeisterung, tiefe Freude, Glück, Vertrautheit, gemeinsamer Humor, sich fallen lassen, unendliche Nähe und Verbundenheit, Zärtlichkeit – also um es kurz zu sagen: sämtliche Liebes-Frequenzen.

Ebenso heftiges Mitgefühl in jeder Situation; das Gefühl einander schon ewig zu kennen. Mit einem solchen Menschen **überwindet man sämtliche bisher gefällten Urteile** – dieser Mensch darf einem alles erzählen, man wird ihn für nichts verurteilen. Und umgekehrt.

Es gibt nichts mehr, wofür man sich schämen müsste.



Wenn man einander in die Augen blickt, öffnet sich bei beiden eine tiefer liegende Ebene, das sonst Verborgene gewährt Eintritt. Man vergisst vielleicht sogar, was man miteinander gesprochen hat. Man taucht ein in den Anderen. Man ist eine Einheit, im Gleichklang. Man beschützt einander, man beschützt die Geheimnisse und den Innenraum des Anderen. Man hilft einander, Unrat auszuräumen, egal aus welcher Ebene (Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, oder sogar im Wohnraum).

Das Beisammensein bietet eine außerordentlich hohe Bandbreite, im Gespräch und im gemeinsamen Tun. Alles hat hier Raum, unendliche Weiten tun sich auf.

*Alles ist leicht.*

Es kann sich also anfühlen wie eine ganz besonders heftige Verliebtheit. Und man darf verliebt sein – ja! Es ist ja ein schönes Gefühl. Die Frage ist nur wieder: **Was mache ich / was machen wir daraus?**

Zu dieser Art der Begegnung fällt mir immer der Film „Avatar“ ein, im Besonderen der Satz „I see you“. Meine platonische Liebe seit 27 (!) Jahren, mein Freund Toni, sagt es mit seinen Worten: „See me – feel me“. Was es aber wirklich ist, dafür gibt es keine Worte. Auf jeden Fall ist es eine tiefe Liebe. Untouchable.



## Diese Form der Anziehung schenkt uns sozusagen das Fundament und das Haus mit Garten für eine lebenslange, gute, vertrauensvolle, urteilsfreie Freundschaft. Hier gibt es Flügel und Wurzeln und Ozeane gleichzeitig.

Natürlich können wir daraus eine Liebesbeziehung, eine Partnerschaft machen, denn die Basis ist eine außerordentlich stabile. Aber wir müssen nicht!

### Eine meiner Erfahrungen ist diese:

Wenn man aufgrund einer Seelischen Liebe eine bestehende Liebesbeziehung beendet, so verliert man auch diese Seelen-Partnerschaft. **Das Verletzen einer anderen Liebesbeziehung aufgrund der Seelen-Anziehung zu einer anderen Person ist der einzige Grund, dass eine solche Verbindung scheitern kann.**

Wenn wir bereits in einer Beziehung sind und uns ein anderer Mensch begegnet, bei dem diese seelische Nähe, dieser Gleichklang da ist, so kann das einiges in uns aufwerfen an Sehnsucht, an Verwirrtheit, an Verliebtheit, an Zweifeln.

Besonders in diesem Fall empfehle ich also: Schmeiß deine bestehende Beziehung nicht weg. Lerne aus dem Beisammensein mit dem Menschen, bei dem die seelische Anziehung so groß ist, wie du Deine Beziehung auf die nächste liebevolle Ebene bringen kannst. Mache dir bewusst, was du an deinem Partner hast – und was diese neue Freundschaft dir ins Leben bringen kann. Prüfe dich selbst sehr gut. Sprich mit dem Menschen, bei dem du diese seelische Nähe und Anziehung empfindest. Sei ehrlich zu dir und zum Anderen.

Auch in diesem Fall kann ein Coaching sehr hilfreich sein, mit einem Coach, der sich mit der Seelen-Ebene beschäftigt.

Ich möchte euch zu dieser Form der Anziehung meine wichtigste Erkenntnis mitgeben:

*Wir können uns nicht aussuchen, wen wir lieben. Aber wir können uns aussuchen, in welche FORM wir diese Liebe bringen.*

Dafür braucht es gute Selbstreflexion, Rückzug, Stille, Klarheit – und dann das Gespräch mit der anderen Person.

Ich wünsche euch schöne Erkenntnisse zum Thema Anziehung, Verliebtheitsgefühle, Missverständnisse und wahre seelische Nähe!

Bei Fragen wendet euch gerne an mich.  
Herzlichst, eure Sigrid!

