

# Die Liebe lernen

*„Wenn wir uns für die Liebe entscheiden - jeden Tag von Neuem –erkennen wir, welche Fülle und Gnade uns täglich zu Teil wird. Dann begreifen wir dankbar zu sein für alles, was das Leben uns schenkt.“*

## **Was bedeutet es „Liebe zu lernen“?**

Viele spirituelle Lehrer meinen, dass die eigentliche Aufgabe des Menschen ist Lieben zu lernen. Ich stimme zu, dass es wohl eine der wichtigsten Grundfähigkeiten ist die wir erlernen sollten, denn durch die Liebe können wir heil werden –was gleichbedeutend ist mit „ganz werden“. Ich möchte betonen, dass wir es lernen können zu lieben. Doch gleich stellt sich die Frage: Was ist Liebe?

Das allgemeine Verständnis von Liebe ist die Sehnsucht nach Ganzheit. Diese Erwartung wird nur zu oft an den, den wir zu lieben meinen gestellt. Doch, nur wenn man die Ganzheit in sich selbst erlangt, an sich arbeitet und das sehnsüchtige Bedürfnis nach dem Anderen ablegt, kann man lernen zu verstehen was die Liebe ist. Die Ganzheit in sich selbst zu erlangen bedeutet vor allem Ichstärke, Bewusstheit, Integrität und Selbstwert zu erlangen.

## **Was ist das Gegenteil von Liebe?**

Die Antwort der meisten Menschen ist: der Hass. Aber ich glaube, dass der Hass der Liebe sehr nahe ist. In meinen Augen ist das Gegenteil der Liebe die Gleichgültigkeit. Und die Gleichgültigkeit ist eine Haltung. So wird es deutlich: Die Liebe ist kein Gefühl –sondern die "Liebe" ist eine Haltung zum Leben. Das ist für mich die wohl wichtigste Erkenntnis zum Thema "Liebe". Denn eine Haltung kann ich aktiv verändern – es liegt in meiner Hand. Sie ist veränderbar und entscheidbar, und ich kann und muss mich jeden Tag neu für die Haltung der Liebe zum Leben entscheiden. Somit bin ich selbst verantwortlich dafür, ob ich der Welt in der Haltung der Liebe begegne oder nicht. Aber das heißt zugleich, ich kann entscheiden, ob ich liebe oder nicht, und ich bin nicht einem Gefühl ausgeliefert.

## **Wodurch ist die Haltung der Liebe geprägt?**

Der erste für mich wichtige Aspekt der Haltung ist die Verbundenheit. Wenn Du vor einem anderen Menschen stehst – sag Dir innerlich – „Du bist ein Teil von mir“. Das ist leicht bei Menschen die wir mögen und schätzen. Das ist schwer, bei Menschen die wir nicht leiden können, die uns auf die Nerven gehen, die uns stören. Dabei sind sie uns die wichtigsten Lehrer. Stell Dir mal ein Kind vor das bockt und nicht mitzieht, obwohl Du es eilig hast. Es spiegelt Dir einen Teil von Dir. Oder vielleicht trödelt es nur – und zeigt Dir Deinen Stress, Deine innere Unruhe, Deine Restlosigkeit wie ein Spiegel. Und wenn Du Dir dann vorstellst, dass Du das Kind bist, dass es ein Teil von Dir ist, dass dieses Trödeln oder die Bockigkeit auch in Dir ist, dann kannst Du mit anderen Augen auf Dich schauen und dann auch auf das Kind. Der zweite wesentliche Aspekt der Haltung „Liebe“ ist die Begegnung mit Respekt [respectare: zurück sehen] was bedeutet, dass ich auf gleicher Augenhöhe dem anderen in die Augen sehe. Dieser Blick ist urteilsfrei. Du kannst es ausprobieren. In dem Moment, in dem Du einem anderen Menschen wirklich in die Augen schaust, kannst Du nicht urteilen. Ich bezeichne diese Form der Begegnung als Begegnung in Gleichwürdigkeit. Diese Begegnung fördert die Erfahrung der Verbundenheit.

Der dritte für mich wichtige Aspekt der Haltung der Liebe ist die Achtsamkeit. Die Achtsamkeit benötigt die Bildung unserer Sinne - unserer Wahrnehmung für innere wie äußere Vorgänge. Somit ist die Achtsamkeit die Voraussetzung für den reinigenden Prozess der Auseinandersetzung unserer Persönlichkeit mit der Welt und darüber die Integration aller Anteile unserer Persönlichkeit – bis wir „heil“ bzw. „ganz“ werden. Sie ist notwendig, um die beiden ersten Aspekte wirklich zu erfüllen.

# Die Liebe lernen

Der vierte für mich wesentliche Aspekt ist die Haltung des Dienens. Wozu dient Dein Handeln? Wem dient Dein Handeln? Das ist der Blick nach außen in die Welt. Und der Blick mit der Frage – was will ich geben / gestalten / (er)schaffen? Das ist die Frage nach dem Sinnstiften und danach – wie will ich die Welt und welche Werte will ich schaffen. Diese Frage können nur leider die wenigsten Menschen beantworten und nur wenige sind bereit, dafür ihr „Leben zu lassen“.

## **Verwechslung**

Die meisten Menschen verwechseln zwei Dinge. Erstens „Lieb sein“ und „Lieben“ und zweitens „verliebt sein“ und „lieben“.

Zum ersten Punkt möchte ich behaupten, dass „lieb sein“ und „lieben“ fast nichts gemeinsam haben. Das sich hinter „lieb sein“ oft wohlgemeinter und dann doch oft missverständlicher (voraussetzender) Gehorsam verstanden wird. Diese Haltung führt aber oft zu Missachtung der eigenen Person und somit langfristig zu einer Verachtung anderer Menschen und dann spiegelbildlich zur Verachtung durch andere. Liebe ist also nicht nur, dass ich alles gebe. Liebe ist auch, wenn ich mich abgrenzen kann. So gibt es ein „Nein in Liebe“, ein „Nein“, dass uns nicht verletzt sondern Klarheit schafft und die gegenseitige Achtung bestätigt.

*„Zu leicht vergessen wir uns selbst zu achten, wenn wir uns für andere ´opfern´. Aber es geht nicht um Opfer. Denn wer seine Gabe lebt, empfängt dabei ebenso und heilt.“*

Zum zweiten Punkt: Verliebt- Sein ist meist eher der Ausdruck von Komplementär-Neurosen, als die Ankündigung von Liebe. So glaube ich, dass das Verliebt- Sein oft umso größer ist, je besser die Macken der Beteiligten zusammen passen. Suche ich (unbewusst) die Anerkennung meines Vaters und finde einen Mann, der diese Suche anfänglich scheinbar bedient, dann sind meine Gefühle zu ihm unglaublich intensiv. Ich kann mir kaum vorstellen ohne den anderen zu leben. Genau dieses Bedürfnis wird auch genau die Ursache sein für die späteren Krisen und Eskalationen und dann eine mögliche Trennung – gelingt uns nicht die Auflösung der Übertragung von unseren kindlichen Bedürfnissen und die Einsicht in unsere Muster bei beiden Partnern.

## **Liebe lernen**

Will ich also lernen zu Lieben, habe ich als erstes die Aufgabe mich anzunehmen, meinen Körper, mein Ich-Sein und meine eigene Größe zu erkennen. Es bedeutet vor allem meine Bedürfnisse, Gefühle, Emotionen, Reaktionsmuster und Wahrnehmungsmuster zu erkennen und meine abgespaltenen Anteile wieder zu integrieren. Auf diesem Weg kann ich begreifen, dass alles was mich an anderen stört, ein Geschenk ist hinzusehen was das mit mir zu tun hat, worauf es mich bei mir verweist. So lerne ich Stück für Stück die anderen urteilsfrei anzunehmen.

*„Wenn Du jemanden nicht achtest, oder Verhaltensweisen und Züge an ihm nicht annehmen kannst, kannst Du erkennen, wo Du Dich selbst nicht achtest und Dich selbst nicht genügend annimmst. Lerne Dein Urteil als Hinweis zu sehen, wo Du Dich selber mehr achten musst, wo Du Deinen eigenen Schatten noch nicht kennst.“*

Entscheiden wir uns für die Haltung der Liebe, kommen wir uns selbst und den anderen Menschen wieder wirklich nahe und begegnen uns auf eine tiefe, ehrliche Art die heilsam ist.

*„Die Seele des Menschen heilt man nicht therapeutisch, sondern in der ehrlichen und respektvollen Begegnung von Menschen.“*

In diesem „dem Menschen nahe sein“, in der Begegnung in Liebe erfahren wir unser wahres Selbst, rühren wir an unseren tiefsten Kern des Menschseins, erkennen wir unser göttliches Selbst und werden als Menschen heil.