

Liebst Du Dich?



Fast alle Menschen neigen dazu, die Liebe zwischen Partnern als eigentlichen Liebe aufzufassen. In der Folge hängt dann allzu oft das Wohl und Wehe des Einzelnen davon ab, wann der Traumpartner ins Leben tritt und ob er auch bleibt. Filme, Bücher und Ratgeber unterstützen diesen Traum jeden Tag, also warum sollte er falsch sein?

Kaum jemand prüft die Frage, wie es wirklich um **die eigene Liebesfähigkeit beschaffen ist**. Was haben wir von dieser Fähigkeit in der Kindheit und später entwickeln können?

Ist es nicht eher das kaschiertes Gefühl „ich brauche Dich“, das uns in illusionäre Beziehungen hineintreibt?

Was ist die Liebe überhaupt?

Vielleicht klingt es zuerst banal: Die Liebe an sich ist eine wohlwollende Haltung. Sie ist ein sicheres Ja dem ganzen Leben gegenüber.

Es ist eine innige Liebe zu uns selbst und dann zu den anderen. Sie ist nicht an bestimmte Personen, Orte oder überhaupt an etwas Bestimmtes gebunden.

Liebe ist die stärkste Gefühlskraft, die unseren Körper, die Seele und den Geist umfasst. Sie ist eine Haltung und Einstellung dem Leben gegenüber, das tiefste Ja zum Leben.

Was ist die Liebe noch?

Sie ist der wichtigste Wert, die wesentliche Grundlage für ein gelingendes, beglückendes, sinnvolles Leben. Aber kann man es lernen, selber so tief zu lieben?

Kann man auch die unterentwickelte oder verschüttete Liebe wieder zum Vorschein bringen?

Ja, das ist möglich! Du musst nur einen Anfang machen.

Mir fallen einige Punkte ein, deren liebevolle und ehrliche Untersuchung zu einer erweiterten Liebesfähigkeit führen können.

1. Welche Widerstände gegen das Lieben hast Du?

Eine sehr spannende Frage. Vielleicht denkst Du, dass Du die Liebe nicht wert bist? Schau genauer hin:

Ein Widerstand gegen die Liebe kann darin liegen, dass jemand in seinem Leben viel gelitten hat und deshalb sehnsüchtig darauf wartet, selbst zuerst geliebt zu werden. Zuerst die Liebe vom Anderen spüren zu wollen, ist leider eine große Falle. Oder jemand ist tief innen gegen sich selbst eingestellt. Wer sich selbst ablehnt, ist nicht mit sich eins und damit im Dauerkonflikt – und weil aus Selbstsicht Weltsicht wird, liebt er nicht nur sich selbst nicht, sondern auch alles andere, was lebt, zu wenig.

2. Lässt Du Dir die Liebe ausreden?

Die Rationalisten, die sagen, sie seien der Liebe noch nie begegnet und die Resignierten, die sagen, sie haben den Glauben an die Liebe verloren, möchten mit ihrer Meinung gerne überzeugen. Aber die Liebe ist alles andere als eine Illusion, sie ist ein Phänomen, das unbedingt zum Menschsein gehört – mag die Liebe noch so tief verschüttet oder wenig entwickelt sein. Sie bleibt eine reale Möglichkeit, so lange wir leben. Lass Dich nicht beeinflussen von Menschen, die sie nicht entwickeln wollen.

3. Mach Dich immer wieder auf die Suche.

Wer sich ernsthaft und beherzt auf die Suche nach der Liebe im eigenen Inneren macht, der findet sie auch. Nicht immer gleich und manchmal müssen wir tief graben, weil die Fähigkeit zu lieben stark verletzt wurde. Doch je häufiger wir den Mut aufbringen, diesen Verletzungen nachzugehen und sie dadurch zu überwinden, desto leichter lösen sich die inneren Barrieren auf, die bisher den Zugang zur Quelle der Liebesfähigkeit behinderten.

4. Stell Dir regelmäßig konkrete Fragen.

„Wann hätte ich heute liebevoller sein können?“ Diese Frage bedeutet, im Alltag immer wieder ehrlich Rückschau zu halten und damit die Achtsamkeit und die Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen.

Ich kenne noch eine Frage, die äußerst hilfreich ist: „Was wäre, wenn ich mehr als bisher wirklich lieben könnte?“ Vielleicht hättest Du weniger Angst?

Wenn wir uns immer öfter diese oder ähnliche Fragen stellen, dann bekommt der Wert Liebe eine viel größere Bedeutung in unserem Leben.

5. Worauf richtet sich Dein Geist?

Der lebendige Geist braucht immer etwas, auf das er sich ausrichten kann. Doch worauf richtet er sich aus? Auf das, was wir ihm geben.

Für viele von uns Menschen sind das die täglichen Schreckensnachricht-

ten, die Schwätzchen mit den Kollegen und die nächste Dailysoap. Was kann der Geist aus diesen Anregungen wirklich machen? Worauf richten sich Deine Gedanken konkret? Worauf hörst Du? Was lässt Dich aufmerken? Was suchst Du, die Widersprüche oder die Lösungen? Auf die Illusion oder den konkreten Sinn? Auf das Erreichbare oder sehnsuchtsvoll auf das Unerreichbare? Wenn wir unseren Geist ernst nehmen, dann ist es eine Freude, ihm aus dem gezüchteten Alltagsdenken zu befreien.

6. Hast Du Deine Ichbezogenheit im Blick?

Heute kreisen viele Menschen um ihr negatives Ego, vielleicht werden sie deshalb immer lebensunfähiger und unglücklicher? Je mehr wir darüber klagen, was wir nicht haben und traurig werden über das, was wir nicht sind, je mehr wir fordern, was uns scheinbar doch zusteht, desto mehr entfernen wir uns von dem, wie wir leben könnten: gelassen, selbstvertrauend und liebend – auch wenn die Umstände gerade nicht günstig sind. Wer weniger ichbezogen und daher weniger einseitig denkt, der fühlt mehr sein eigenes Herz.

7. Vermeidest Du die Schuldverschiebespiele?

Das Spiel ist uralte: Bevor sich Menschen mit dem eigenen Anteil an einem Konflikt oder einer Krise auseinandersetzen, suchen sie einen „Sündenbock“ im Außen, der die alleinige Schuld aufgebürdet bekommt. Enden nicht viele Liebesträume genau so? Dieses Spiel der Projektionen ist vielleicht zuerst verlockend – aber wenig befriedigend, denn es bringt keinesfalls die erhoffte Befreiung. Wenn wir jedoch auf dieses unwahrhaftige Spiel verzichten lernen, dann werden die strapaziösen Machtkämpfe weniger und die Gefühle von Unter- oder Überlegenheit würden unsere Gespräche weniger vergiften. Wie viele Brücken sähe dann wohl die Liebe?

8. Suchst Du bewusst die Stille?

Ein rechtes Maß an stiller Meditation im Leben ist einer der wichtigsten Zugänge zur Liebe. Es ist schade, dass der heutige Mensch die Stille so sehr meidet. Immer weniger Menschen wollen sich selbst in der Meditation mehr begegnen als im Alltag möglich ist, doch damit vermeiden sie die Konfrontation mit dem, was die Seele fühlt. Gerade das Fühlen der Ungelöstheiten im eigenen Herzen und das sanfte Verstehen, wodurch sie entstanden sind, bringt Frieden und vereint Körper und Seele. Trau Dich an die Stille der Meditation, sie wird Dir Segen bringen.

In diesem Sinne wünsche ich Euch Mut, diesen oder jenen Punkt immer wieder aufzugreifen und zu vertiefen.

Was ist die Liebe?

Das Wichtigste im Leben

Wie lernt man sie?

Indem man sie zum Mittelpunkt seines Lebens macht

Ist das nicht weltfremd?

Nur für jene, die meinen,

es gibt wichtigeres als die Liebe

(Uwe Böschmeyer)



Ilona Steinert

DGAM Regionalstelle Freiburg
Bei uns finden regelmäßig Tagesseminare, u.a zur Selbstliebe oder anderen Themen, die das Herz befreien, statt. Nähere Infos unter www.dgam-freiburg.de