



## **Mehr zur Liebe**

### **Warum die Liebe im Zentrum dieser Website und meines Angebots steht.**

Das Ziel der meisten Menschen ist es, glücklich zu sein. Glücklich können wir sein, wenn wir lieben können.

Erich Fried hat eine der Kernaussagen zum Verständnis der Liebe getroffen:

Es ist, was es ist, sagt die Liebe.

Wenn ich zu jedem Moment des Lebens: „JA“ sagen kann, anerkenne, was sich ereignet, angeregt, neugierig und gelassen in Kontakt mit der Erfahrung bin, die ich gerade mache, bin ich immer in Resonanz mit den Ereignissen und kann im Fluss des Lebens Lernprozesse machen.

Ich glaube, dass wir primär hier auf der Erde leben, um lieben zu lernen. Das glaube ich, weil ich es für einen vernünftigen Ansatz halte und weil mir bisher weder ein Besseres angeboten wurde und mir selbst auch noch nichts Anstrebenswerteres eingefallen ist.

### **Kleiner Exkurs zur Wegbeschreibung: Warum wir von Krimis so fasziniert sind**

Wir erleben Konflikte, Störungen, Krankheiten, Krisen. Alle diese Ereignisse sind Herausforderungen zu wachsen, uns zu entwickeln, unsere Aufgaben im Leben zu bewältigen.

Oft finden wir recht schnell heraus wie das funktioniert, können Konflikte lösen, Störungen beseitigen, gesund werden. Manchmal allerdings haben wir keine Ahnung, was das Leben jetzt gerade von uns will.

Und dann ist es wie im Krimi: Das Verbrechen ist der Konflikt, die Krise. Warum ist es geschehen? Wie ist die Vorgeschichte dieser Störung? Wer ist der Täter und wie ist er vorgegangen? Im Leben sind wir TäterInnen, Opfer und KommissarInnen gleichzeitig. Wir haben die Situation zu verantworten, auch wenn wir immer sehr gerne nach anderen Schuldigen suchen. Wir haben sie durchzustehen. Und wir müssen den Fall klären, um uns zu entwickeln, um mit neuen Erkenntnissen Schritte der Veränderung setzen zu können.

Oft erfordert das mühsame Kleinarbeit, sind langwierige Verhöre unserer Selbst und hilfreicher Anderer notwendig, um etwas Licht ins Dunkel unserer Erfahrungen zu bringen.

Wie erhellend ist umso mehr der Moment der Lösung des kniffligen Falles. Viele fragwürdige Details des Puzzles ergeben einen neuen Sinn. Ein unerwarteter Zeuge, eine zufällige Beobachtung, ein glücklicher Umstand helfen gelegentlich unverhofft. Die Spannung löst



sich, Erleichterung breitet sich aus. Die KommissarInnen können den Feierabend genießen, hoffentlich. Manchmal lauert dort nämlich schon der nächste Fall.

Die Herausforderungen sind ganz unterschiedlich. Manche Fälle beschäftigen uns ein Leben lang und geben uns immer neue Rätsel auf. Andere lösen sich wie von selbst.

So sind wir dauerhaft mit dem kniffligen Abenteuer unseres Lebens beschäftigt – der Entwicklung unserer Persönlichkeit zu mehr Lebendigkeit und Liebesfähigkeit.

**Lieben zu können ist eine Fähigkeit, die lernbar ist.**

Lieben lernen ist ein kognitiver, emotionaler, körperlicher, sozialer und letztendlich auch spiritueller Prozess. Die Entwicklung der unten beschriebenen Qualitäten – den Essenzen oder Zutaten zur Liebe - erfolgt daher auch jeweils auf diesen Ebenen.

**Kognitiv:** verstehen, nachvollziehen, ordnen, sortieren, Haltungen einnehmen und/oder korrigieren, sich Bilder und Vorstellungen von wünschenswerten Zukunftsszenarien machen, reflektieren...

**Emotional:** Gefühle wahrnehmen lernen, zulassen, ausdrücken, traumatische Erfahrungen durcharbeiten, sensibler werden, andere Menschen emotional wahrnehmen, Intuition schulen...

**Körperlich:** den Körper spüren, Auseinandersetzung mit Krankheiten, Verspannungen und Blockaden lösen, Lebensenergie in Fluss bringen, atmen, bewegen...

**Sozial:** neue Erfahrungen in Kontakt mit anderen machen, die Wirkungen erleben und reflektieren, Feedback geben und nehmen, Beziehungsfähigkeit und Kooperationswillen üben, Empathie, Zugehörigkeit, Vertrauen, Nähe vertiefen zulassen und genießen lernen...

**Spirituell:** innere Räume durch die Stille eröffnen, nach innen hören, einfach da sein ohne zu Denken, sich für die Wahrnehmung der feinstofflichen Energien öffnen, den Kontakt zur Natur, zur Erde und zum Kosmos vertiefen

Die einzelnen Kompetenzen, die sich zur Liebesfähigkeit bündeln, werden in der Literatur ähnlich und doch unterschiedlich beschrieben, ich habe im Folgenden eine eigene Darstellung versucht.



## **Essenzen der Liebe**

### Dankbarkeit

Dankbarkeit verbindet die Anerkennung von positiven Erfahrungen, Stärken und Ressourcen mit dem Herzensgefühl der Freude. Bewusst in die Dankbarkeit zu gehen ist einer der Schlüssel für die Entwicklung von Liebesfähigkeit und es ist eine relativ einfache Übung: wofür bin ich dankbar in meinem Leben? Für welche Erfahrungen, Beziehungen, Erlebnisse? Diese Übung kann im Alltag jeden Abend zwei Minuten vor dem Einschlafen durchgeführt werden: für welche Erfahrung bin ich heute dankbar? Die Empfehlung ist, solange nachzudenken, bis etwas auftaucht, sich die Situation vorstellen und emotional wahrnehmen, zur Verstärkung auch aufschreiben.

### Annahme-Vertrauen

Es ist, was es ist. Alles was ist, birgt eine Möglichkeit und eine Lernerfahrung. Vielleicht stehe ich an einer Kreuzung, die ich selbst angesteuert habe, auch wenn ich mir dessen manchmal nicht bewusst bin. Die Summe aller vergangenen Möglichkeiten, Grenzen und Entscheidungen hat mich genau hierher geführt. Ich kann mir die Frage stellen: Was genau kann ich aus dieser Situation lernen, warum werde ich genau damit konfrontiert? Hilfreich ist gelegentlich, die Adlerperspektive - etwas entfernt alles überblickend - einzunehmen. Der Weg zur Veränderung führt immer über die Anerkennung des Gegenwärtigen.

### Freude – Herzlichkeit

Im Herzen jedes Menschen wohnt grundsätzlich die Freude und die: Herzlichkeit. Verhärtungen, die meist auf Kränkungen basieren, hindern uns, dauerhaft in die Freude zu kommen. Wer die Kränkungen auflösen oder von ihnen absehen kann und sich immer wieder mit den eigenen Herzensgefühlen bewusst verbindet, kann die Zeiträume des Erlebens von Freude ausdehnen, bis der Kontakt zum Herzen dauerhaft spürbar ist. Hilfreich ist, sich immer wieder einmal mit dem Herzen zu verbinden: Herzrhythmus spüren, das Herz fragen, was es sagt, in der Fantasie ins Herz hineingehen, schauen, was ich dort finde.



### Mitgefühl-Fürsorglichkeit

Wenn ich mit meinem Herzen in Kontakt bin, ist meine Bezugnahme zur Welt von Mitgefühl und Fürsorge geprägt, weil ich in Resonanz mit den Menschen, Tieren, Ereignissen rund um mich bin. Mitgefühl ist zu unterscheiden von Mitleid: Leiden ist immer auch ein Angriff auf sich selbst. Mitleid geht mit der Selbstverletzung des anderen mit, identifiziert sich und wertet (es ist schlecht, was passiert ist – zum Beispiel). Mitgefühl bleibt auf der Ebene des Spürens, was die andere Person empfindet (Ärger, Wut, Verzweiflung, Trauer ... Freude, Glück) und hebt so die Trennung auf - ganz im Sinn von: Ist da jemand? Ja, es gibt eine/n, der/die mit Dir fühlt.

Ein mitfühlender Mensch lässt sich berühren, bleibt aber in Verbindung mit der anderen Person bei sich und in der eigenen Kraft.

In der eigenen Kraft bleiben, meint auch handlungsfähig zu bleiben. Auch wenn ich mich unzählige Male am Tag berühren lasse, kann ich in jeder Situation entscheiden: gehe ich weiter, höre ich zu, lächle ich, lasse ich mich auf ein paar Sätze oder ein Gespräch ein, biete ich Hilfe an oder nicht: ich bewege mich im Rahmen meiner eigenen Ressourcen und Begrenzungen.

### Sinnlichkeit-Körperlichkeit

In der Bioenergetischen Analyse gibt es die Grundannahme, dass wir erst dann die volle Lebendigkeit entfalten können, wenn die körperlichen Panzerungen und Blockaden aufgelöst sind und unser Körper energetisch im Fluss ist. Erst dann sind wir fähig, eigene Gefühle ganz wahrzunehmen, Mitgefühl für andere zu empfinden, in direktem und ungebrochenem Austausch und Kontakt mit unserer Umgebung zu treten.

Sinnlichkeit meint die Fähigkeit, sich für die Wahrnehmung dessen, was da ist, mit allen Sinnen öffnen zu können.

Der Weg zur Liebesfähigkeit ist also immer auch ein Körperlicher: ohne Bewegung keine Bewegtheit.

### Hingabe – Loslassen

Hingabe bedeutet, die Führung abzugeben. Wir sind Teil von etwas Ganzem und haben einen Platz im Gefüge des Lebens – auch wenn wir gerade nicht verstehen, welcher das ist und wo es gerade langgeht. Hingabe bedeutet, sich ins Glück führen zu lassen. Die



Voraussetzung ist die Anerkennung von Abhängigkeit: ich kann nicht alles können und wissen – daher ist es günstig, sich führen lassen zu können. Von anderen Menschen oder vom Fluss des Lebens.

Hingabe meint also auch, auf Kontrolle zu verzichten, ohne Angst dabei zu empfinden. Es ist die Hingabe in der Liebe, die wir benötigen, um zu wissen, wann wir von unserer Macht Gebrauch machen und wann nicht. Hingabe muss mit dem Zuwachs an Kraft und Macht mitwachsen.

Loslassen ist eine der Kernfähigkeiten für Persönlichkeitsentwicklung. Erst wenn alte Meinungen, Haltungen, Einstellungen, Handlungen losgelassen werden, können neue entstehen. Für die Menschen heutzutage gehen diese Prozesse oft mit Scham oder Angst vor Autoritätsverlust einher: ich kann doch nicht zugeben, dass ich meine Meinung geändert habe. Warum nicht? Das schafft Zugehörigkeit: wir hören einander zu und glücklicherweise führt das gelegentlich dazu, das Alte losgelassen und Neues zugelassen werden kann.

#### Mut – Entscheidung

Wer sich für sinnliche körperliche Wahrnehmungen und den Hinweisen, die aus dem Herzen kommen, öffnet, befindet sich in vielen Situationen nicht mehr im sogenannten „Mainstream.“ Die innere Ausrichtung wird immer klarer und trifft sich oft nicht mehr mit dem von der Umgebung Erwarteten. Das betrifft Entscheidungen für den eigenen Lebensweg genauso wie das spontane Handeln in Alltagssituationen. Woher nehme ich den Mut unkonventionelle Entscheidungen zu treffen und für meine Haltungen einzustehen? Ein aufmerksames Nach Innen Hören kann weit reichende Veränderungen nach sich ziehen.

In Alltagssituationen geht es um spontane Handlungen bei den Lebensentscheidungen können wir: kommen, sehen und siegen. Situationen und Erlebnisse in unserem Inneren ankommen lassen, sehen was zu tun ist, visualisieren, was mögliche Folgen sind, den Boden bereiten, dass wir diese auch tragen können. Und siegen, indem wir der Stimme unseres Herzens folgen und für das eintreten, wovon wir überzeugt sind.

#### Verbundenheit

Alles gehört zusammen: Das ist eine These, die PhilosophInnen, spirituelle FührerInnen und mittlerweile auch QuantenphysikerInnen vertreten. Jedes Lebewesen, Menschen, Tiere, Pflanzen, sind miteinander verbunden bis hin zu den Planeten und Universen. Trennung sagen sie, ist eine Illusion. Was bedeutet das Gewahrsein dieser Verbundenheit in unserem



Alltag? Für uns Durchschnittsmenschen ist diese Information vielleicht zu groß, aber wir können im Alltag üben und uns immer wieder einmal durch den Kopfe gehen lassen: was bedeutet es eigentlich, dass der Alkoholiker, die Bettlerin, das Kind, die Sängerin, der Banker, der Greenpeace Aktivist, die Wale und die Bienen, die Erde und die Bäume, dass sie alle mit mir verbunden sind?

Diese Zeilen beschreiben meine grundsätzliche Ausrichtung und daher auch meine Arbeitshaltung. Sie sind der Versuch einer Zusammenfassung dessen, was ich bisher selbst auf dem Weg zur Liebesfähigkeit gelesen und erfahren habe. Möglicherweise fehlen Qualitäten oder Aspekte noch, ich freue mich über Anregungen: Das Ziel ist die Liebe – work in progress und Fortsetzung folgt.