

# Über die Liebe

Es gibt wohl nichts auf Erden, was den Menschen mehr in den Bann zieht und innerlich beschäftigt als die Liebe.

So gab und gibt es zu jeder Zeit mannigfaltige Literatur darüber, auch wenn die Vorstellungen darüber oft weit auseinander gehen.

*Was ist eigentlich „Liebe“?*

*Gibt es unterschiedliche Formen davon?*

*Können wir sie erlernen wie eine Sprache?*

*Oder ist sie uns angeboren und wir brauchen sie uns „nur“ in Erinnerung zu rufen?*

*Ist es uns möglich bedingungslos zu lieben?*

Diese oder ähnliche Fragen stellen sich uns, beschäftigen wir uns einmal konkreter mit diesem Thema.

Vorweg möchte ich darauf hinweisen, dass ich das Thema „Liebe“ zwar gerne aus dem Blickwinkel der Bibel betrachte, da das entsprechende „Hohelied“ darin meiner Empfindung von diesem Phänomen recht nahe kommt, ich jedoch auch vielfältig andere Literatur (s. u.a. in *Weiterführende Literatur*) darüber gelesen habe und mich in meinen Aussagen ebenso gerne hierauf beziehe.

Des Weiteren sind natürlich eigene Erlebnisse und Erfahrungen diesbezüglich unverzichtbar, ansonsten wären die Ansätze und Sichtweisen dazu nur reine Theorie.

Worte können diesen (Geistes-) Zustand auch nur versuchen zu umschreiben, denn er ist im Grunde unbeschreiblich – nehmen wir diese jedoch als Wegweiser und nicht als die absolute Wahrheit, dann erfüllen sie ihren Zweck.

Ein Verständnis stellt sich nach meinem Ermessen immer dann ein, wenn Worte nicht „nur“ intellektuell, sondern mit unserem ganzen Wesen, also auch mit unserem Herzen aufgenommen werden – erst dann werden sie für uns von Bedeutung sein und in uns lebendig werden können.

# Was ist „Liebe“?

Stellen wir uns diese Frage, so begeben wir uns auf ein etwas unsicheres Terrain – was „*Liebe*“ bedeutet, definiert meist jeder für sich selbst, wenn überhaupt. Die Bandbreite reicht von „so einem Gefühl“ bis hin zu abstrakten Gesetzmäßigkeiten oder Anleitungen dazu, wie wir uns in ihrem Sinne verhalten sollten.

## Ein Anfang

In unserer vorherrschend christlichen Kultur ist es für mich naheliegend, als erstes in der Bibel nachzuschlagen, was darüber geschrieben steht. Darin finden wir im ersten Brief des Paulus an die Korinther (1 Kor 13) das

### „Hohelied der Liebe“:

*„Wenn ich in den Sprachen der Menschen und Engel redete,  
hätte aber die Liebe nicht,  
wäre ich dröhnendes Erz oder eine lärmende Pauke.  
Und wenn ich prophetisch reden könnte  
und alle Geheimnisse wüsste  
und alle Erkenntnis hätte;  
wenn ich alle Glaubenskraft besäße  
und Berge damit versetzen könnte,  
hätte aber die Liebe nicht,  
wäre ich nichts.  
Und wenn ich meine ganze Habe verschenkte  
und wenn ich meinen Leib opferte, um mich zu rühmen  
hätte aber die Liebe nicht,  
nützte es mir nichts.*

***Die Liebe ist langmütig,  
die Liebe ist gütig.  
Sie ereifert sich nicht,  
sie prahlt nicht,  
sie bläht sich nicht auf.  
Sie handelt nicht ungehörig,  
sucht nicht ihren Vorteil,  
lässt sich nicht zum Zorn reizen,  
trägt das Böse nicht nach.  
Sie freut sich nicht über das Unrecht,  
sondern freut sich an der Wahrheit.***

**Sie erträgt alles,  
glaubt alles,  
hofft alles,  
hält allem stand.  
Die Liebe hört niemals auf.**

...

**Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei;  
doch am größten unter ihnen ist die Liebe.“**

Gut, nun können wir natürlich sagen, schön, dass so etwas in der Bibel steht, aber für mich verhält sich das etwas anders...

Da diese Umschreibung von „*Liebe*“ meiner Gesinnung jedoch weitgehend entspricht, möchte ich auf diese Worte Bezug nehmen und beginne mit dem, was im christlichen Sinne als „Seele“ bezeichnet wird.

Was verstehe ich darunter?

„*Seele*“ kommt z.B. in der Schöpfungsgeschichte vor, als *Gott* den Menschen schuf (1Mos 2,7):

**«...da bildete Gott, der HERR, den Menschen aus Staub vom Erdboden und *hauchte in seine Nase Atem des Lebens*; so wurde der Mensch eine lebende Seele.»**

Durch diese Aussage wird klar, dass der Mensch im christlichen Sinne - im Gegensatz zur griechischen Auffassung - keine Seele *hat*, sondern dass er eine *ist*.

## **Lebensgeist + Körper = lebende Seele**

Die „*lebende Seele*“ ist also das, was wir heute auch mit dem Wort „*Lebewesen*“ beschreiben würden, umfasst für mich also auch Tiere und Pflanzen. Je höher der Entwicklungsgrad, desto größer das Potential zur Selbstbestimmung. Wir könnten auch sagen, die *Seele* sind *wir* als „*individueller Geist*“ mit einem Körper – ich schreibe hier ganz bewusst „mit“ einem Körper und nicht „in“ einem, da ich aus eigener Erfahrung heraus immer wieder erlebe, dass wir als Geistwesen oft weit über diesen hinausreichen können.

Ein schönes Bild dazu wäre ein Apfel – das Kernhaus repräsentiert dabei unseren Körper und der ganze Apfel unser Dasein als Seele.

# Lebens-Freude, Erfüllung und Sinn

Ohne Freude im Leben wäre alles irgendwie farblos und leer, ja ich möchte sagen sinnlos.

Wenn wir uns für nichts (mehr) **be-geist-ern** können, dann sind wir innerlich nicht wirklich lebendig.

In diesem Sinne verstehe ich auch das Wort der „*Heiligen Schrift*“, wenn davon geschrieben steht, dass die „*Toten*“ in Christo (also im Geiste Christi) wieder zum Leben erweckt werden und „*auferstehen*“ - sie werden also **durch diesen Geist innerlich wieder lebendig**.

Für mein Erfassen sind die Dinge in der Bibel meist *nicht wörtlich* bzw. auf der Körperebene gemeint, sondern beziehen sich vielmehr auf die *geistige Ebene*.

So auch, wenn z.B. die Rede davon ist, dass wir uns „*die Erde untertan machen*“ und „*über die Tiere, die Vögel und die Fische herrschen*“ sollen.

Übersetzt heißt diese Symbolik für mich, wir (als *Geistwesen*) sollen uns vom *Körper* in unserem Wirken nicht zu sehr begrenzen oder einschränken lassen, sollen über unsere *Triebe, Gedanken und Gefühle* herrschen...warum?

Es geht einfach stets darum, **dass wir frei sein sollen**, vor allem innerlich frei.

Warum scheint dies so wichtig für uns Menschen zu sein?

Weil wir, **je freier wir innerlich, je mehr zur Liebe fähig sind** - und dadurch auch mehr *Lebens-Freude, Erfüllung und Sinn* in unser Leben bringen werden.

## Freiheit

Freiheit ist deswegen für uns so wichtig, da wir ein schöpferisches Wesen sind, eben ein **Geist-Wesen** - in diesem Sinne sind wir „**Gottes Ebenbild**“, wenn wir Gott vornehmlich als *Geist* begreifen, der sich in vielen Formen offenbaren kann.

In einem Buch habe ich mal über einen schönen und für mich sehr passenden Vergleich darüber gelesen.

Da wurde es so ausgedrückt, dass wir Gott als „**elektrischen Strom**“ betrachten könnten und die *Geschöpfe* als die entsprechenden „*vielfältigen Geräte*“, welche erst dann funktionieren, also „*zum Leben erweckt werden*“, wenn sie an dieser Stromquelle angeschlossen sind.

Im Grunde ist jedes Geschöpf mehr oder weniger an diesen „Strom“, an diese *Energie* angeschlossen und mit ihr verbunden, ansonsten würden wir ja gar nicht existieren können.

D.h. wir bekommen als Mensch so eine Art „**Grundsicherung**“ für unsere Existenz, die wir sicherheitshalber gar nicht unterbinden können, je mehr wir uns jedoch bewusst mit dieser Ur-Quelle im Geiste verbinden, desto mehr Energie werden wir u.a. in Form von *Glücksgefühlen, Erkenntnissen, Erfüllung und Frieden* erleben dürfen – und nicht etwa, weil Gott uns damit „belohnen“ würde, sondern weil *wir in uns* die Kanäle dafür öffnen.

Je bewusster *wir* werden, desto mehr werden wir in Frieden mit uns, unseren Mitmenschen und der Welt kommen – und **Frieden** ist für mein Erfassen **die höchste Form von Gott-Verbundenheit** – eine Art Indikator dafür.

Und auch im Körperlichen bieten sich uns natürlich je mehr Möglichkeiten, je mehr Energie wir zur Verfügung haben.

Von Einstein wird z.B. erzählt, er habe oft nur vier Stunden geschlafen – und ich nehme an, dass er gut an diese universelle Kraft angeschlossen war, sonst hätte er nicht so geniale Einfälle und Geistesblitze gehabt.

Freiheit ist für uns Menschen nicht nur wesentlich, was unser Schöpfungspotential anbelangt, sondern ebenso, wenn es um unsere Liebesfähigkeit geht.

Denn wenn wir innere Blockaden, Abneigungen, Vorurteile etc. in uns tragen, die letztlich allesamt von Ängsten herrühren (die wiederum auf Unkenntnis beruhen), dann *können wir gar nicht lieben*, wir sind schlichtweg nicht dazu imstande, da uns diese Ängste davon abhalten werden.

Also können wir sagen, **Liebe und Angst schließen einander aus**.

Oder anders: Wo Liebe ist, kann keine Angst vorhanden sein bzw. immer dann, wenn wir nicht in der Liebe sind, können Ängste in uns entstehen.

Die „*natürlichen*“ Ängste zur Erhaltung unseres Daseins als Mensch davon ausgenommen, denn diese dienen uns ja als eine Art Schutzmechanismus zur Erhaltung unseres Körpers.

Und nun kommt ein sehr wichtiger und interessanter Aspekt, wenn es um das Thema „Angst“ geht.

Wenn wir mal ganz auf den Urgrund unserer Ängste blicken, werden wir feststellen, dass es einen Grund aller Gründe dafür gibt – und dies ist die **Angst vor dem Tod**.

Je bewusster wir uns jedoch werden, dass wir **als Geistwesen gar nicht sterben können**, erlischt diese Grundangst mehr und mehr – das Einzige, was schlimmstenfalls geschehen kann, ist, dass unser Körper vergeht.

Eine für uns im Alltag viel präsentere Angst ist, etwas „*falsch*“ machen zu können. Die Folgen, die wir uns diesbezüglich ausmalen erscheinen uns in jedem Falle negativ, insofern möchten wir dies vermeiden.

Entweder fürchten wir *Liebesentzug, körperliche Gebrechen, berufliche* oder z.B. auch *finanzielle* oder *materielle Nachteile*.

Wenn wir nun davon ausgehen, dass Gott **ein liebender, gerechter und friedvoller Gott ist** – und nur so macht diese Instanz und der Glaube an ES für mich überhaupt Sinn (ES nenne ich *Gott* deswegen, da diese Kraft für mein Verständnis vom Wesen her *neutral* ist, also weder weiblich noch männlich, sondern beides in einem), dann gehe ich davon aus, dass Gott eben **nicht wertet, uns nicht bewertet**, denn ES lässt „...*die Sonne auf Gerechte wie auf Ungerechte scheinen...*“, wie es so schön heißt. D.h. für mich, dass Gott alle Menschen gleich liebt, egal was wir tun – aber ist das „gerecht“?

Wenn wir davon ausgehen, dass „*Liebe*“ nicht wertet, nicht verurteilt oder trennt, dann kann es gar nichts geben, was „*falsch*“ oder „*richtig*“ ist, sondern ***es ist einfach so wie es ist***.

**Wir sind angenommen, egal wie wir sind – und dies ist für mich die Basis unserer eigenen Liebesfähigkeit.**

Wenn wir erkennen, **dass wir uns gar nicht von Gott abtrennen können** – ganz einfach deswegen, weil ja nichts anderes existiert - dann löst sich auch unsere Urangst vor dem Tod auf.

Somit wird Frieden in uns und im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen erst wirklich möglich.

Wenn wir dies nicht nur intellektuell begreifen, sondern wirklich in jeder Zelle von uns **spüren, dass wir immer geliebt s i n d**, egal wie wir sind, **fällt jegliche Angst von uns ab** - und dann erst sind wir auch wirklich *liebesfähig*.

Das Einzige, was uns in gewisser Weise davon trennen kann, ist unser *eigener Gedanke*, dass dies möglich sei. („*Euch geschehe nach eurem Glauben!*“).

Wir können also sagen, **immer wenn wir an Trennung glauben, werden in uns Ängste auftauchen**, weil dann kreieren wir erst die Möglichkeit von „*richtig*“ oder „*falsch*“, „*gut*“ oder „*böse*“, „*gerecht*“ oder „*ungerecht*“ etc.

Wenn wir uns z.B. als „*Täter*“ oder als „*Opfer*“ fühlen.

Oder immer dann, wenn wir uns *über* oder *unter* andere stellen.

Aber auch, wenn wir denken, „*Das geht mich nichts an...*“.

Das sind alles Anzeichen davon, dass wir trennen.

Und genau da sind wir wieder ganz am Anfang bei „*Adam und Eva*“, nämlich wenn wir über den „*Sündenfall*“ lesen, als die beiden vom „**Baum der Erkenntnis von Gut und Böse**“ gegessen hatten, von dem sie nicht nehmen sollten - und damit aus dem *Paradies* „verbannt worden“ sind.

Nichts anderes ist damit ausgesagt, als dass wir uns selbst durch diese Wertung **aus dem inneren Frieden (= Paradies)** hinaus befördern.

Das Ganze läuft tagtäglich, ja jeden Augenblick ab und ist also nicht zeitlich, sondern wie vieles in der Bibel *symbolisch*, also als *innerer Vorgang* bzw. als *Seins-Zustand* zu verstehen.

So können wir zusammenfassend und wieder Bezug nehmend auf das Verständnis bezüglich *Freiheit* sagen, dass wir immerzu die freie Wahl haben, aus welchem Blickwinkel wir eine Situation betrachten und auf welcher Basis wir handeln wollen – aus der *Liebe* oder aus der *Angst* heraus.

Wie wir weiter sehen werden, ist dieser „kleine Unterschied“ ein sehr wesentlicher und wird unser Leben entscheidend beeinflussen.

## Grundlagen unseres Denkens, Fühlens und Handelns

Wenn wir uns einmal die Mühe machen, uns selbst zu reflektieren und nachzuforschen, warum wir denken, fühlen und handeln, wie wir denken, fühlen und handeln, dann kommen wir irgendwann zu den zwei gerade oben betrachteten *Bewusstseins-Zuständen*, welche dominant sind – zur *Liebe* oder zur *Angst*.

Es scheint vordergründig auch noch andere „Antriebsfedern“ zu geben, welche uns Entscheidungen treffen lassen: z.B. *Freude*, der Drang nach *Erkenntnis*, die Steigerung unserer *Erfülltheit* und des *inneren Friedens* etc., doch im Grunde hängen diese immer irgendwie damit zusammen, ob wir liebevoll mit uns umgehen oder nicht.

Und so, wie wir als Mensch *biologische Sinne* haben, gibt es eben auf der *geistigen Ebene* ebenso Zustände, die für uns „*Sinn*“ machen.

Wenn wir uns also fragen, warum wir in einer Situation eigentlich so und nicht anders *denken, fühlen* und/oder *handeln*, dann ist es für mich sinnvoll, dass wir einmal tiefer schauen, auf welcher Grundlage wir unsere Wahl eigentlich getroffen haben?

Wichtig zu verstehen ist diesbezüglich, dass wir uns hierbei „nur“ auf die *geistige Ebene* beziehen und nicht auf die körperliche, denn auf letzterer gibt es natürlich noch viele weitere Faktoren wie Hunger, Müdigkeit, das Bedürfnis nach Berührung, Wärme oder Entspannung und Erholung etc.

Dies sind einfach *biologische Aspekte*, die für unser Dasein als Mensch wichtig sind.

Betrachten wir nun aber die zwei wesentlichen Entscheidungsgrundlagen „*Liebe*“ und „*Angst*“, dann können wir feststellen, dass es durchaus einen Unterschied für uns macht, aus welchem der zwei Beweggründe wir Situationen erfassen, uns Gedanken darüber machen und/oder wir schließlich handeln werden. Das Ergebnis davon wird grundsätzlich ein anderes sein, je nach dem wir unsere Wahl treffen.

Letztlich werden wir unsere *Erfahrungen* diesbezüglich machen (müssen) und irgendwann für uns selbst entscheiden, welchem Beweggrund wir mehr Gewicht verleihen und demnach bevorzugen oder möglicherweise sogar ausschließlich heranziehen.

Und für mich ist da die Liebe einfach die bessere Wahl – ja, ich möchte sogar wie Hermann Hesse sagen, „**Wer lieben kann, ist glücklich!**“

Insofern ist es aus meiner Sicht „*intelligent*“ zu lieben, denn wir beschenken uns damit ja selber – jedoch nicht aus einem Egoismus heraus, sondern auf der Grundlage einer einfachen, schon sehr früh gefundenen „**Goldenen Regel**“, von der bereits bei Sokrates, in der Bibel und sinngemäß in vielen Kulturen der Erde als grundlegendem Wegweiser für unser Leben die Rede ist:

„**Behandle andere so, wie du auch von ihnen behandelt werden möchtest.**“

Auf Wikipedia z.B. steht darüber:

*„Ähnliche, negativ oder positiv formulierte Merksprüche oder Lehrsätze sind seit dem 7. Jahrhundert v. Chr. in religiösen und philosophischen Texten aus China, Persien, **Altägypten** und **Griechenland** überliefert. Diese Texte entstanden teilweise zeitlich parallel und werden nicht auf eine gemeinsame Quelle zurückgeführt. Seitdem bezeichnet er einen angenommenen ethischen Minimalkonsens unterschiedlicher Kulturen und Weltanschauungen und eine unschätzbare Nützlichkeit als ethischer Wegweiser.“*

Es kann also für uns ein guter und wichtiger **Orientierungspunkt** sein, der uns gerade auch in unserem Alltag Hilfe für unsere Entscheidungsfindung bieten kann. Es gibt aber auch noch andere...

## Entscheidungshilfen

Oft ist es ja so im Leben, dass wir eine Entscheidung treffen sollen oder müssen, wobei wir die Folgen nicht unbedingt abschätzen können.

Die „**Goldene Regel**“ bezieht sich auf andere *Menschen* bzw. auf *Geschöpfe* jeglicher Art, wenn es jedoch um Entscheidungen geht, die andere *Dinge* betreffen, kann sie uns weniger behilflich sein.

Dafür gibt es so etwas wie ein **Bauchgefühl**, die **innere Stimme** oder unsere **Intuition**.

Diese „*geistigen Instanzen*“ geben uns oft Hinweise auf eine Entscheidungsfindung, und zwar eben genau auch in den Situationen, wo wir nicht wissen können, was geschehen wird.

„Wissen“ können wir es zwar auf dieser Basis immer noch nicht, jedoch erfasse ich sie als eine Art „*Stimmen des Lebens*“ in mir und insofern verlasse ich mich darauf. Unzählige Erfahrungen und Beobachtungen diesbezüglich bestätigen mir immer wieder, dass ich diesen Quellen vertrauen kann.

Diese Erfahrungen muss aber jeder natürlich für sich selber machen - und irgendwann zweifeln wir sie dann nicht mehr an, sondern verlassen uns einfach wie selbstverständlich auf sie.

Eine weitere Möglichkeit zur Hilfe kann z.B. auch über andere Menschen zu uns kommen – plötzlich treffen wir „zufällig“ einen Menschen, der uns etwas erzählt, was in irgendeiner Hinsicht wichtig für uns ist.

Oder wir liegen im Gras und schauen in den Himmel, beobachten vielleicht einen Vogel oder eine Wolke, und es fällt uns irgendwas daran auf, was uns eine völlig andere Angelegenheit plötzlich besser begreifen oder verstehen lässt.

Hierbei gibt es unzählige Möglichkeiten, welche uns via „Gedankenblitz“ *eingegeben* werden können, sind wir offen dafür.

Damit wir uns nicht missverstehen, ich sehe es schon als wichtig und notwendig an, dass wir uns über eine Situation informieren, soweit dies für uns möglich erscheint, doch manchmal reicht dies trotzdem nicht aus, um eine Entscheidung wirklich gut treffen zu können, da wir auch nicht immer alle Informationen zur Verfügung haben, die notwendig wären – und genau in so einer Situation können wir dann eben diese „*inneren Ratgeber*“ zu Hilfe nehmen.

# Unterschiedliche Arten von Liebe

## Die Liebe zu uns selbst

Wenn wir uns mit dem Thema „*Liebe*“ befassen, kommen wir nicht umhin, uns mit *uns selbst* zu befassen.

Die Vorstellung, wir könnten jemanden lieben, ohne uns vorher selbst anzunehmen, ist in meinen Augen eine Illusion.

**Eigenannahme** ist aus meinem Verständnis heraus die **unbedingte Voraussetzung** dafür, um überhaupt lieben zu können.

Die *Liebe zu uns selbst* ist in meinen Augen sehr wesentlich dafür verantwortlich, in wie weit wir vorbehaltlos auf andere Menschen oder Geschöpfe zugehen können, uns öffnen und wirklich bereit für eine tiefere Begegnung sind.

Insofern könnten wir auch sagen, je tiefer unsere Beziehung zu uns selbst ist, desto mehr können wir „*lieben*“.

Und dies hat nun wiederum nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist ein Ausdruck der **Achtung**, der **Wertschätzung** und des **wohlwollenden Umganges** mit uns selbst.

Und indem wir erfahren, wie gut uns das tut, wenn wir auf uns selber achtgeben, uns wertschätzen, fällt es uns viel leichter auch unser Gegenüber so zu behandeln.

Hier greift im Grunde wieder unsere bereits bekannte „*Goldene Regel*“.

## Die Liebe zu anderen

Grundsätzlich können wir vieles lieben, nicht „nur“ *Menschen*, sondern *jegliches Lebewesen*.

Da ich davon ausgehe, dass die ganze *Natur* mehr oder weniger beseelt ist, ergibt es sich natürlicherweise, dass ich auch zu diesen Wesen eine tiefere Beziehung eingehen kann.

Neulich habe ich mich bei einem Spaziergang z.B. in ein Pferd verliebt...

Am nächsten Tag wollte ich unbedingt noch einmal dorthin, wo es mit einem anderen geweidet hatte – und es war erneut eine sehr innige Begegnung, jedoch von meinem Empfinden her auch wieder ganz anders und neu.

So realisierte ich auch, dass ein Empfinden nicht wiederholt werden kann, es war nun anders, etwas „gefasster“, wenn auch immer noch sehr tiefgehend und anrührend – es war nun eher ein Gefühl von „*Liebe*“ und nicht mehr so von „*Verliebtheit*“.

Was ist der Unterschied?

In der **Verliebtheits-Phase** werden wir normalerweise geradezu überschwemmt von Gefühlsempfindungen (bzw. im Körper mit Hormonen).

Man könnte es auch eine Art „*Überreaktion*“ des Empfindens nennen, da es uns förmlich überwältigt.

Wir können kaum an etwas anderes denken, uns nur schwer auf andere Dinge konzentrieren und empfinden eben sehr tief und intensiv für unser Gegenüber, alles interessiert uns am anderen, so dass der Wunsch immerzu präsent ist, ihn möglichst *oft sehen, mit ihm sein* und ihm alles *mit-teilen* zu wollen.

Im Grunde ist es ein Ausnahme-, ja ein Extremzustand, der so nicht für immer aufrecht zu erhalten ist, das würde unser Organismus gar nicht verkraften und wir wären auch nicht mehr wirklich frei für andere Menschen, Tätigkeiten und Aufgaben. Insofern ist es wohl auch so vom Leben eingerichtet worden, dass diese starken Gefühls-Reaktionen nur für eine gewisse Zeit andauern und wir dann nach und nach in einen anderen Zustand überwechseln...z.B. in den der *Liebe*.

Nun setzt sich also dieses anfängliche Hochgefühl immer mehr, wir können wieder klarer denken, widmen uns auch wieder unseren sonstigen Aufgaben intensiver und erfassen die neue Situation wieder etwas „nüchterner“.

Die Ansicht, die *Liebe* würde sich nun damit langsam verabschieden, teile ich nicht, vielmehr ist in meinen Augen eben genau das Gegenteil der Fall - sie kann nun erst daraus entstehen.

Ist in der Verliebtheit ein starkes *Verlangen* oder *Wollen* vorherrschend, wird dies im Übergang zur Liebe deutlich abgeschwächt werden.

Es ist jedoch kein Zeichen eines etwaigen *Verlustes unserer Liebe* zum anderen, sondern genau das Gegenteil - wir lassen den Anderen innerlich mehr los, geben ihm dadurch auch wieder mehr Raum für sich selbst und andere und alles normalisiert sich dadurch etwas.

Das erste „wilde Feuer“ geht über in ein wohlig-gleichmäßigeres brennendes, könnte man sagen.

Dieses „*Nicht-mehr-so-sehr-Wollen*“ ist für beide Seiten eher als gesund zu betrachten, als dass es ein Grund zur Sorge um unsere Liebesfähigkeit wäre, ja es ist in meinen Augen ein wichtiger Baustein der Liebe.

Wie bereits erwähnt ist Liebe für mich nur in **innerer Freiheit** möglich, insofern können wir unser Gegenüber auch erst wirklich frei lassen, wenn wir dazu fähig und bereit sein werden.

Hierbei werden dann andere Eigenschaften immer wichtiger, z.B. **Vertrauen, Mitgefühl, Achtung, Verantwortung, Authentizität und Güte**, die alle irgendwie mit unserer Fähigkeit zur **Eigenliebe** in Verbindung stehen.

Ist diese Fähigkeit nicht sehr ausgeprägt, wird nach und nach eine *Angst* in uns Einzug halten, der Andere könnte uns möglicherweise enttäuschen, verletzen oder letztlich diese tiefe Beziehung zu uns sogar ganz beenden.

*Enttäuscht* können wir ja nur dann werden, wenn wir bestimmte Vorstellungen von jemanden oder etwas haben (die dann nicht eintreffen).

Lassen wir diese Vorstellungen und „*unbedingten Wünsche*“ weg, kann es keine *Ent-Täuschung* mehr geben – unsere **Täuschung** hat dann also ein Ende.

Insofern ist dies bereits in diesem Wort sehr schön ausgedrückt und für mich etwas Positives, denn mit dem **Erkennen der Wirklichkeit** können wir selber die Täuschung beenden.

Klar schmerzt dies oft erst mal, da unsere Vorstellungen jäh zerplatzen, jedoch lebten wir vorher ja in einer Art *Illusionswelt*, einer Annahme, die gar nicht der Wirklichkeit entsprach.

**Wünsche** sind an und für sich nichts Schlimmes, nicht dass Sie nun denken, Sie sollten oder dürften keine Wünsche mehr haben – es geht hierbei um das „*unbedingte Wollen*“, ein Wünschen das praktisch keine andere Möglichkeit mehr wirklich akzeptieren kann.

*Wünsche* an sich sind sehr wertvoll und überaus wichtig, denn sie führen uns in Situationen, die uns verstärkt wieder mehr über uns selbst bzw. das Leben überhaupt erkennen lassen.

Hätten wir keine Wünsche mehr, würde sich unser Leben freud-, farb- und sinnlos anfühlen.

Was *seelische Verletzungen* anbelangt bzw. genauer und in einem für mich stimmigeren Sinne gesagt das „*Sich-innerlich-verletzt-Fühlen*“, ist das ein ganz wesentlicher Aspekt in Beziehungen aller Art.

Denn auch das „*Sich-innerlich-verletzt-Fühlen*“ hängt im Wesentlichen von uns selber ab.

Im Grunde kann uns niemand seelisch *verletzen*, wenn wir es nicht zulassen bzw. wenn wir innerlich nicht die Grundlage dafür schaffen.

Denn „*erlauben*“ wir unserem Gegenüber als *freies Geistwesen* grundsätzlich alles, wer oder was sollte uns dann *verletzen* können?

Ggf. sind wir dann erst einmal *enttäuscht* (s.o.), fühlen uns jedoch nicht *verletzt*.

Diese **grundsätzliche Annahme der anderen** bedeute nicht etwa, dass wir mit allem einverstanden sein müssten, sondern „nur“, dass wir sie so, wie sie nun einmal sind, *akzeptieren* können, da jeder grundsätzlich sein darf, wie er/sie es möchte, auch wenn wir möglicherweise in einer bestimmten Situation ganz anders denken, empfinden oder handeln würden.

Sicher können wir uns in gewissen Situationen oder bei gewissen Verhaltensweisen dann selber fragen, ob wir mit so einem Menschen eigentlich weiterhin zusammen sein möchten – diese Freiheit haben wir und auch unser Gegenüber ja immer – aber er kann uns in dem Sinne nicht verletzen, sofern *wir* ihm nicht die Macht dazu geben. Wir können ihm nicht vorschreiben, wie er zu sein hat oder nach unseren *Vorstellungen* denken oder handeln „sollte“, das wäre töricht und das möchten wir selber ja auch nicht.

Kein Mensch braucht sich wegen einem anderen Menschen verändern, wenn dann macht er dies, weil er es so möchte.

Und kein Mensch braucht mit uns zusammen sein oder zusammen leben – es besteht immerzu eine Freiwilligkeit – dies sollte niemals aus den Augen verloren werden!

# Die Liebe zu Gott

Die Liebe zu Gott ist in meinen Augen die eigentliche Basis für alle anderen Arten der Liebe – warum, werde ich hier erläutern.

Wir erinnern uns einmal kurz, was wir bereits über die Liebe erfahren haben, z.B. dass Liebe nur in innerlicher Freiheit möglich werden kann.

Sind wir abhängig von unserem Partner, ist das eben *Abhängigkeit* und nicht *Liebe*. Wie aber können wir diese innere Freiheit überhaupt erreichen, einen anderen für unser Glück nicht „zu brauchen“?

Wir benötigen einen anderen Fixpunkt dafür, der uns unabhängig von anderen Menschen machen kann – und dieser ist nicht weniger als das, was wir gemeinhin als „Gott“ bezeichnen.

Wenn wir eine wirklich **tiefe Verbundenheit** zu dieser **intelligenten, allumfassenden, alles durchflutenden und bedingungslos liebenden Kraft** entwickeln, dann kann uns ein nicht liebender Mensch nicht aus unserer Mitte werfen, denn wir wissen und spüren ja diese tiefe Verbundenheit zu *Gott* – jederzeit, an jedem Ort und in jeder Situation – mehr geht nicht.

Kein noch so guter Freund, keine noch so gute Freundin oder PartnerIn kann dies leisten, das kann eben nur dieser „All-Geist“.

In der Bibel gibt es einen schönen *Psalm* diesbezüglich:

*„Der HERR ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.  
Er erquicket meine Seele.  
Er führet mich auf rechter Straße  
um seines Namens willen.  
Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal,  
fürchte ich kein Unglück;  
denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.  
Du bereitest vor mir einen Tisch  
im Angesicht meiner Feinde.  
Du salbest mein Haupt mit Öl  
und schenkest mir voll ein.  
Gutes und Barmherzigkeit  
werden mir folgen mein Leben lang,  
und ich werde bleiben  
im Hause des HERRN immerdar.“*

(*Psalm 23*)

Wenn wir dies ernst nehmen und wirklich verinnerlicht haben, dann sind wir **geistig frei** – und dann erst sind wir wirklich zur Liebe zu anderen Menschen fähig.

Aus einem Mangel heraus geht das nicht – bei *Gott* gibt es jedoch keinen Mangel, da gibt es nur Fülle und Überfluss.

Wir nehmen die Gaben und Geschenke anderer gerne und dankend an, jedoch ohne davon abhängig zu sein.

Und auch wir können **freiwillig** unsere Gaben weitergeben, **ohne eine Gegenleistung zu erwarten**.

Sind zwei Menschen in diesem Sinne in einer Beziehung, kann man ihnen nur gratulieren, denn sie können sich aus freien Stücken reich beschenken.

Das alles fällt uns nicht einfach so in den Schoß.

Wir sollten *bereit sein* für diese göttliche Kraft, müssen uns dieser erst *öffnen*, Ihr *vertrauen*, in Ihrem Sinne bestrebt sein zu leben...und zwar geht das am einfachsten aus der Erfahrung/Erkenntnis heraus, dass wir gar nichts Besseres tun können.

In der Bibel heißt es sinngemäß, dass wir uns *Gott* nur in Wahrheit nähern können, da ES der **Geist der Wahrheit i s t** - und wenn wir unaufrichtig zu uns selber oder zu anderen sind, können wir dementsprechend nicht in der Liebe sein, wir trennen uns im Geiste von ES ab und werden auch die Folgen davon erfahren.

Das hat nichts mit „Strafe“ zu tun, sondern mit **Gerechtigkeit und Verantwortung** für uns selbst und für alle anderen Geschöpfe (*Ursache - Wirkungsprinzip*).

Und es steht u.a. auch darinnen, dass wir nichts blind glauben sollen, weil „irgendein Gott“ diese und jene Gesetzmäßigkeiten aufgestellt oder gewisse Gebote erlassen hat, nein, **wir sollen vielmehr alles überprüfen!**

Nur mittels unserer eigenen Erlebnisse werden wir schließlich dieser Instanz wirklich vertrauen – allein durch lesen, austauschen oder diskutieren wird das nicht funktionieren, da werden nach meiner Erfahrung immer Zweifel bleiben.

Dies kann einige Jahre dauern, das hängt natürlich auch davon ab, wie konsequent wir unsere inneren Aufgaben erledigen.

Jedoch möchte ich Sie hiermit nicht entmutigen, vielmehr Mut zusprechen durchzuhalten – es lohnt sich!

Wenn Sie bedenken, wie lange sie oft üben müssen, um sich gewisse andere Dinge wirklich gut anzueignen, eine Sprache z.B., das Spielen eines Instrumentes oder eine Sportart, dann können Sie vielleicht auch hierbei geduldiger mit sich selber umgehen – und natürlich auch mit anderen.

Sie werden bemerken, dass Sie mit jeder Aufgabe, welche Sie *in sich* gelöst haben, ein Stückchen freier geworden sind - und je größer diese innere Freiheit wird, desto leichter wiederum werden Ihnen die nächsten Aufgaben fallen.

Es wird mehr und mehr **Freude, Erfüllung** und **Glück** in Ihr Leben kommen, innerlich wie auch im Äußeren.

Sie werden immer mehr **Sinn** in dem finden, was Sie tun und dadurch auch immer mehr inneren Frieden - und Sie werden andere in Ihrem Umfeld als Vorbild dienen.

Wenn Sie all dies möchten, dann lade ich Sie herzlich ein, noch *heute* damit zu beginnen, am besten gleich *j e t z t !*

Im Grunde tragen wir das alles bereits in uns, es ist einfach „verschüttet“ worden, überdeckt durch weltliche Einflüsse und Unkenntnis über das LEBEN.

Befreien wir uns von diesen Einflüssen, bleibt die *Liebe* übrig, denn von unserem Wesen her *s i n d w i r L i e b e*, da nichts anderes existieren kann, *da Gott Liebe i s t*.

Die „Nicht-Liebe“ existiert in der Welt nur deswegen, da wir ihr Macht (über uns) geben, weil wir an sie glauben und damit Ängste in uns oder in anderen auslösen – verändern wir dies, lösen sie sich auf wie Nebel in der Morgensonne – die Abwesenheit von der Liebe hat also keine Macht über uns, wenn *wir* sie ihr nicht geben!

Als passenden Vergleich könnten wir den Glauben an einen Geldschein heranziehen – würden wir nicht daran glauben, dass dieser so und so viel wert sei, wie darauf gedruckt steht, wäre er nicht mehr (wert) als ein Papierschnipsel.

Die Abwesenheit von Liebe ist im Grunde eine Art *Illusion*, da ja gar nichts anderes existieren kann (denn dann wäre Gott ja nicht überall und dann wäre ES in meinen Augen eben nicht *Gott*).

Einzig die Vorstellung, es wäre möglich auch *ohne* Liebe leben zu können, lässt uns Entscheidungen treffen, welche uns aus Unkenntnis heraus unseren inneren Frieden rauben – wir trennen uns gedanklich von der Ur-Quelle ab und erleiden die Folgen davon.

Die Themen „Fehler“, „Schuld“ und „Sünde“ sind für einen Liebenden gestorben, sie existieren für ihn nicht (mehr).

Und damit sind wir (wieder) freie Geistwesen, so wie Gott uns geschaffen und gewollt hat.

Die Illusions-Welt, welche auf Trennung aufgebaut war und die nur in unserer Vorstellung existiert hatte, ist verschwunden.

Im Buch „*Kurs in Wundern*“ ist dieser Zusammenhang sehr schön beschrieben mit den Worten:

***„Nichts Wirkliches kann bedroht werden, nichts Unwirkliches existiert, darin liegt der Friede Gottes.“***

Die *Freiheit als Geistwesen* liegt für uns darin, dass wir *jederzeit die Wahl haben liebevoll zu denken und zu handeln*.

Und in dieser Freiheit liegt auch eine *Verantwortung für uns selbst*, das ist der Preis der Freiheit, könnten man sagen.

Freiheit absolut gesehen kann es für uns nicht geben, da wir ja ansonsten *uns selbst/das LEBEN/Gott* nicht erkennen könnten, wäre es egal in welchem Geiste wir denken und handeln und es hätte keinerlei Auswirkungen.

Das wäre auch zutiefst ungerecht - und da Ungerechtigkeit immer Unfriede mit sich bringt, Friede nach meiner Ansicht jedoch das höchste Gut nicht „nur“ für uns, sondern überhaupt in der gesamten Schöpfung ist, erscheint dies aus meiner Sicht unmöglich.

Stellen Sie sich einmal vor, sie würden Weizen aussäen und Roggen ernten oder irgendwas beliebig anderes - da wären Sie sicher nicht glücklich.

Oder es wäre egal, was Sie aussäen und immer würde das Gleiche hervorspriessen? Die **Lebensgesetze** sind anders angeordnet, eben *ordnend, liebend und gerecht*, damit Friede herrschen kann.

Die „**Goldene Regel**“ rät uns in diesem Sinne genau zu dem, was wir als Gesetz von „*Ursache und Wirkung*“ bzw. „*Saat und Ernte*“ kennen.

Diese Gewissheit schafft *Vertrauen* und *Frieden* in uns, da wir somit nicht ein Spielball des Zufalls sind.

„*Zufall*“ gibt es in meinen Augen im Leben nur in dem Sinne, dass uns etwas *zu-fällt*, was zu uns gehört, was uns zukommen soll, da wir es bereits auf geistiger Ebene in uns tragen und wir es damit auch in unser Leben in die körperliche Ebene ziehen.

In diesem Sinne verstehe ich auch das Wort „**Wie im Himmel, so auf Erden**“, sprich wie im *Geiste*, so im *Körper*.

Unser Körper bzw. die materielle Ebene überhaupt ist also eine Art *Spiegel* unserer Geisteshaltung, damit wir ihrer bewusster werden, sie leichter *erkennen* können, d.h. uns selbst als *Geistwesen* und ebenso die *Schönheit und Freude* bzw. generell das **Wunder des Lebens**.

In der **Quantenphysik** hat man dies übrigens schon lange erkannt, dass es **keine wirkliche Trennung** von **Materie** und **reiner Schwingung** („*Geist*“) gibt – diese unterschiedlichen Zustände können jederzeit ineinander übergehen.

Damit werden auch sog. „*psycho-somatische*“ Erscheinungsbilder oder die Ansätze der Homöopathie nachvollziehbar.

Dauert der Zustand der (vermeintlichen) Trennung im Geiste längere Zeit an, werden Krankheitsbilder an unserem Körper spürbar und/oder sichtbar werden.

Die einzige und eigentliche „*Krankheit*“, welche unterschiedliche Erscheinungsbilder in/an unserem Körper hervorrufen kann, ist unsere *gedankliche Trennung von der Liebe*, also von der Einheit.

Diese Erscheinungsbilder sind nicht zufällig, sondern betreffen unserem Geiste entsprechende Regionen oder Teile unseres Körpers.

In dem kleinen Büchlein von Luise Hay, „*Heile deinen Körper*“, sind diese Zusammenhänge z.B. schön beschrieben worden.

Das Leben, so wie ich es wahrnehme, „agiert“ immerzu *symbolisch* – das, was wir also im Körperlichen erleben, ist immer eine Art *Spiegel* unserer Geisteshaltung dazu. Leben wir im *Geiste der Liebe*, werden wir vermehrt Schönes, Aufbauendes und Liebevollendes erkennen und erleben, leben wir im Geiste von Trennung, werden wir überall Trennung, Angst und Unfrieden erkennen und erfahren...es liegt an uns, unsere Einstellungen zum Leben.

Neulich kam mir ein so einfaches wie schönes Bild in den Sinn, wie man die Wirkungsweise der Liebe verdeutlichen könnte:

In Chemie hatte ich in der Schule gelernt, dass Wasser nie nur als  $H_2O$  vorliegt, sondern immer auch in der Form von  $H_3O^+$  und  $OH^-$ , also ebenso als *geladene Teilchen*.

Insofern ist es auch ein *Universal-Lösungsmittel*, da je nach Stoff, den ich mit Wasser in Berührung bringe entweder  $H_3O^+$  und/oder  $OH^-$  an ihm „angreifen“ und ihn letztlich auflösen bzw. ihn *umwandeln* können.

Wenn wir uns „*Liebe*“ nun als Wasser vorstellen, wird schnell klar, dass wir praktisch für alle Fälle des Lebens gerüstet sein werden (auf chemischer Ebene geht es hierbei immer um Ladungen und deren Ausgleich, was einen energetisch stabileren Zustand für die Verbindungen/Elemente/Moleküle/Stoffe bedeutet), denn wir haben quasi immer eine passende Antwort darauf – entweder  $H_2O$ ,  $H_3O^+$  oder  $OH^-$ .

Wir können also immer für einen Ausgleich sorgen oder anders ausgedrückt: für *inneren Frieden*.

## Bedingungslose Liebe

Erinnern wir uns nun noch mal an den Anfang – die Worte, welche uns von Paulus an die Korinther über die Liebe übermittelt wurden, drücken eine Art *bedingungslose Liebe aus* - sie scheint nahezu unerreichbar für uns zu sein, wenn da geschrieben steht:

**„Sie erträgt alles,  
glaubt alles,  
hofft alles,  
hält allem stand.  
Die Liebe hört niemals auf.“**

Wer von uns kann sich vorstellen, in dieser Konsequenz zu lieben?  
Es hört sich vielleicht schön an, wenn wir es so lesen und wahrnehmen,  
möglicherweise als Ideal oder Ansporn, aber können wir das auch wirklich leben?

Ist es nicht vielmehr so, dass wir uns in unserer Liebesfähigkeit eher auch *begrenzt* erleben?

Mal gelingt es uns, mal weniger oder vielleicht auch gar nicht...

**Niemand muss etwas**, das erwähnte ich bereits, auch hierbei nicht, das LEBEN zwingt uns nicht zu etwas – Gott sei Dank! - es lässt uns immerzu eine Wahl.

Wenn *wirkliches, aufrichtiges Interesse* vorhanden ist, wird es jedoch vermutlich auch bei Ihnen so sein wie bei mir, dass Sie sich mit der ganzen Thematik einfach mal näher befassen und dann schnell erkennen und spüren, wie gut Ihnen das tut.

Nämlich dass Sie *bewusster werden* – in jeder Hinsicht – dass Sie damit

*Selbstvertrauen* und dadurch wiederum *weniger Ängste* entwickeln, dass Sie immer *glücklicher und erfüllter* werden, dass Sie über die Erkenntnis und Erfahrung immer *freier* und letztlich immer mehr Ihren *Seelenfrieden* finden werden.

Es ist wie ein *Strudel in unsere Innenwelt*, der uns mitzieht und umso stärker wird, je mehr wir zum *Zentrum* hin gelangen.

Und um dieses Zentrum, unsere „*Mitte*“, geht es auch immer wieder in unserem Leben - sie bringt uns eben genau dorthin, was wir mit „*Erlösung*“, „*Paradies*“, „*Nirwana*“, „*Erwachen*“ oder wie auch immer wir das ausdrücken mögen, gemeint ist. Es ist der *Ruhepol* in uns und unserem Dasein, es ist das *Ziel unserer seelischen Reise*.

Wir können nun alles einfach betrachten, ohne Wertung, ohne Verurteilung und ohne Ärger – und wir werden immer für uns wissen, was in der jeweiligen Situation zu tun ist.

Wir sind dann zu einem *Meister unseres Lebens* geworden.

Auf diesem Wege wünsche ich Ihnen viel *Mut, Kraft und Ausdauer* - möge Sie das LEBEN mit diesen Gaben reichlich segnen!

**FRIEDE SEI MIT IHNEN!**

Herzlichst Ihr

Stefan Fülbier

Wessobrunn 14.10.2023

*In tiefer Dankbarkeit an alle meine Lehrer, d.h. Freunde, Partnerinnen, Bücher und Gleichgesinnte oder einfach eine kurze Begegnung oder Erfahrung mit einem anderen Menschen oder einem sonstigen Teil der Schöpfung.*

Anbei noch **Charakter-Eigenschaften**, welche ich mit „*Liebe*“ in Verbindung bringe:

- **Wahrhaftigkeit**
- **Achtsamkeit**
- **Vertrauen**
- **Geduld**
- **Verständnis, Mitgefühl**
- **Freundlichkeit**
- **Güte**
- **Gelassenheit**
- **Mut**
- **Demut**
- **Treue**
- **Fürsorge**
- **Selbstlosigkeit**
- **Gleichwertigkeit (nicht urteilen/trennen)**

## Weiterführende Literatur:

Dale Carnegie: „Sorge dich nicht, lebe!“

Osho: „Mut“

Paulo Coelho: „Der Alchimist“

Khalil Gibran: „Der Prophet“

Lao Tse: „Tao“

Shunryu Suzuki: „Seid wie reine Seide und scharfer Stahl“

Jidu Krishnamurti: „Einbruch in die Freiheit“

Luise Hay: „Heile deinen Körper“

Paul Ferrini: „Die Wunder der Liebe“

Paul Ferrini: „Denn Christus lebt in jedem von euch“

Edmund Szekely: „Heliand, Das Evangelium des vollkommenen Lebens“

Gideon J. Ouseley: „Das Evangelium des vollkommenen Lebens“

Helen Schucman, William Thetford: „Kurs in Wundern“

K.O. Schmidt: „In dir ist das Licht – vom Ich-Bewußtsein zum Kosmischen Bewußtsein“