

DIETER HIRSMÜLLER

Liebe

die uns **werden** lässt

Ein neuer Blick
auf ein großes Thema



Inhaltsverzeichnis

1 UNSERE TIEFE SEHNSUCHT 9

2 DIE LIEBE, DIE IST 21

Wie können Sie die Existenz der seienden Liebe begründen? *Nur die Erfahrung schenkt Gewissheit* 27

Wo kann ich sie finden – die Liebe? 28

Liebe und der Sinn meines Lebens 29

Ein Ruf der Seele 31

Der große Schatz 32

3 WIR SIND WERDENDE 35

„Werde, was du bist“ *Stimmen und Konzepte* 37

Bedürfnis- und Reifestufen 41

Die weitreichenden Folgen, wenn der Werde-Prozess nicht gelingt 44

Ein faszinierendes Thema: *Die Bewusstseins-Evolution* 47

Warum werden die Möglichkeiten des persönlichen Wachstums oft vernachlässigt? 49

Ein Missverständnis mit Folgen 51

4 AUF DEM WEG 55

Lieben – Wie kann es gelingen? *Wie können wir das Feuer der Liebe entzünden?* 57

Der Weg der Liebe ist der Weg des Lebens 57

Was hindert uns, die seiende Liebe wirklich zu erfahren? 58

Die Früchte überzeugen 59

Theorien machen wissend – die Praxis lebt *Vom hohen Wert der Erfahrung* 60

Täglich einen Akt der Liebe 60
Die große Herausforderung: *Sich selbst lieben* 61
Die Mitmenschen lieben *Der hohe Wert gelingender Beziehungen* 68
Respekt geht immer 72
Wie spüre ich den Seins-Zustand der Liebe? 74
Ein Blick auf das Ganze *Unsere Mitverantwortung für Schöpfung und Gesellschaft* 74
Das große Schöpfungsgeschehen 75
Unser gesellschaftliches Miteinander 77

5 PERLEN DER LEBENSKUNST 81

Jetzt – der große Augenblick *Ganz da sein* 82
Das befreiende JA *Annehmen macht frei und heilt* 85
Leidvolle Erfahrungen annehmen – ist dies möglich? 87
Unser Körper *Ein wahres Wunderwerk* 91
Was tut dem Körper gut? 95
Mit Achtsamkeit zu größerer Bewusstheit 98
Geistige-mentale Muster und Haltungen
Sie steuern uns 101
Erkenne dich selbst *Licht- und Schattenseiten unserer Persönlichkeit. Der eigenen Blindheit auf der Spur* 109
Die Sache mit dem „Blinden Fleck“ 111
Licht und Schatten begleiten uns *Über die verborgenen Kräfte unserer Persönlichkeit* 116
Ihr „inneres Kind“ *Lächelt es? Oder ist es eher traurig? Weint es manchmal?* 121
Das Spiegelgeschehen *Es öffnet die Augen* 123
Frei werden aus dem Gefängnis von Denkschablonen und Gewohnheiten *Der Weg der Dis-Identifikation* 126

Das Selbstwertgefühl <i>Eine tragende Instanz der Persönlichkeit</i>	128
Das Neue belebt <i>Frühling erleben – auch mit wachsenden Jahresringen</i>	130
Wie den Anfängergeist leben?	131
Bewusst loslassen <i>Aussteigen – ohne zu fliehen</i>	133
Ein Lob der Freundschaft <i>Belebende Resonanz erfahren</i>	135
Die Stimme des Herzens	137
Freude, Freude treibt die Räder	138
Unsere Gefühle <i>Eine weite Welt</i>	142
Ein neuer Blick: <i>Ein Gefühl ist wie ein Kind</i>	147
Schreiben Sie Ihre eigene Liebesgeschichte	149
Der Blick auf das Schöne <i>Es tut gut und beflügelt</i>	150
Verlieben Sie sich	151

6 ZUM INNEHALTEN 153

7 ANKOMMEN 163

Sich beheimaten im wirklichen Zuhause	164
Die Haltung der Dankbarkeit	167
Gott und die Liebe <i>Die spirituelle Dimension</i>	169

ANHANG 175

Weitere Übungen und Rituale	176
Zwei lehrreiche Geschichten	189
Danke	191
Literatur	193
Quellenangaben und Anmerkungen	196

1

Unsere tiefe Sehnsucht

Ein Ruf der Liebe



Eine tiefe Sehnsucht begleitet uns Menschen. In welcher Lebensphase wir uns auch befinden, ob wir jünger sind oder schon gereifter und von den Spuren vielfältiger Erfahrungen geprägt: Wir alle spüren diese Sehnsucht.

Was mag hinter diesem urmenschlichen Sehnen stecken, das uns nicht ruhen lässt, ja uns zu immer neuer Suche, zu immer neuen Vorhaben antreibt?

Ist es die Sehnsucht nach Sinn? Nach Glück, nach etwas, das uns noch fehlt? Nach einem erfüllten Leben? Nach der verlorenen Einheit mit der Schöpfung?

Um auf dieses Sehnen zu antworten, nutzen wir viele Möglichkeiten: die Suche nach einer guten Partnerschaft, nach Erfolg im Beruf, nach finanzieller Sicherheit und Unabhängigkeit, nach Einfluss und Anerkennung. Wir reisen in fremde Länder, lernen andere Kulturen kennen, eignen uns Wissen an, genießen Kunst und Kultur und, und, und ...

Doch nicht selten müssen wir uns eingestehen: So vieles habe ich erreicht, für so vieles habe ich mich angestrengt, in so vieles habe ich meine Energie investiert, vielfältige Erfahrungen prägen mein Leben – doch dieses innere Sehnen ist geblieben.

Und wenn wir dann über den gewohnten Horizont hinaus den Blick weiten, kann die Einsicht folgen: Ich habe vor allem in der Außenwelt gesucht, ich strebte nach Erfolg und Anerkennung, ich erhoffte von den Glück versprechenden Angeboten der Zeit Antworten auf mein Sehnen.

Diese Einsicht kann zu einem Wegweiser werden und auf eine andere Spur führen. Sie kann die Ahnung und vielleicht auch die Gewissheit vermitteln, dass das, was wir im Grunde suchen, in uns selbst, in der eigenen Innenwelt zu finden ist. In ihr wartet eine große Kraft auf uns: Die Liebe.

Wir alle wollen Liebe erfahren, wir alle wollen sie spüren. Sie ruft uns, und sie wartet darauf, dass wir die oft verschlos-

senen Türen zu ihr öffnen. Ob dies möglich ist und wie, darauf antworten die Themen dieses Buches. Ich nehme es vorweg: Es *ist* möglich.

Mit der Hinwendung zu dieser tieferen Dimension von Menschsein verschieben sich die Prioritäten des Lebens. All die bisherigen Erfahrungen, ob erfreulicher Art oder weniger erfreulich, können wir dann als notwendige Vorstufen zum Erkennen dieses inneren Schatzes betrachten. So waren sie nicht unnützlich. Sie gehören zum eigenen Erfahrungshorizont und können mithelfen bei der Suche nach neuen Akzenten für den weiteren Lebensweg.

„*Alles beginnt mit der Sehnsucht.*“ Diese Worte der Schriftstellerin NELLY SACHS (1891 – 1970) wollen uns für dieses Neue ermutigen.

Zunächst aber möchte ich noch etwas ausführlicher auf den großen und vielfältig gedeuteten Begriff *Liebe* eingehen. Es ist ein großes Wort: LIEBE. Ein faszinierendes Wort. Ein Zauberwort. Liebe verzaubert nicht nur die Herzen der neu Verliebten. Sie kann und will auch unseren Alltag mit den oft als routinemäßig empfundenen Dingen erhellen. Sie will und kann Farbe in unser Leben bringen.

Liebe – ein weites Thema mit vielen Gesichtern. Sie zeigen sich auch in den Stimmen von Menschen, die sich in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen befinden. Ich habe sie gebeten, mit wenigen Sätzen die Frage zu beantworten, was Liebe für sie bedeute, in jüngeren Jahren und wie sie sie heute beschreiben würden.

Dies sind ihre interessanten Antworten:

„Liebe ist Tiefe. Eine Qualität des Seins. Sie bedeutet, erst mich selbst zu lieben, nur dann kann ich andere lieben. In jungen Jahren hieß Liebe für mich: Zuhören, das Gegenüber ernst nehmen, Nähe zulassen.“ (*Leiterin Kommunalverwaltung, 58 J.*)

„In meiner Jugend sah ich Liebe als das, was im Englischen mit ‚romantic love‘ gemeint ist: Hingezogen zu einem Partner, mit dem ich mein Leben verbringen und Kinder haben wollte. Heute ist Liebe für mich gelebter Glaube, dass ich von Gott komme, der die Liebe ist, und zu dem ich zurückkehren werde. Seine Liebe weiterzugeben, wo immer sie gebraucht wird, ist der Sinn meines Lebens.“ (*Autorin, Pädagogin, 82 J.*)

„In jungen Jahren war Liebe für mich hauptsächlich erotische Anziehung, verursacht durch Aussehen, Ausstrahlung etc. Heute mit 58 verlagerte sich Liebe im Vergleich zu früher von der körperlichen mehr auf die geistig-seelische Ebene.“ (*Leitender Verwaltungsbeamter, 58 J.*)

„Im Wissen um die Bedeutung der Selbstliebe ist Liebe für mich primär die Zuwendung zu einem Anderen, vor allem einem Lebendigen, sei dies der Mensch, das Tier oder die Natur. Voraussetzung ist Offenheit für die Andersartigkeit des Gegenübers, freudiges Erstaunen über die Besonderheit seines Wesens, Glück, an der Einzigartigkeit teilhaben zu dürfen. Liebe ist der Zustand, in dem der Mensch bei sich ist, er ist mit sich im Einklang, denn er hat seine Bestimmung gefunden, indem er sich als Teil der Schöpfung, der allumfassenden Liebe, begreift.“ (*Gymnasial-Lehrerin i. R., 67 J.*)

„Liebe bedeutet für mich, dass man immer füreinander da ist und einander unterstützt.“ (*Studentin, 24 J.*)

„Liebe bedeutet für mich, zu akzeptieren, was ist, und meiner Intuition zu vertrauen und: mein Leben als Geschenk zu betrachten und es immer mehr zu fühlen.“ (*Buchhändlerin, 65 J.*)

„Liebe ist unbedingtes Vertrauen, sich gegenseitig die Flügel lassen, damit jede, jeder für sich eigene Kreise drehen kann.“ (*Verwaltungsangestellte, 59 J.*)

„In der Jugend dominierten Anziehung, Begehren und Hingabe. Mit der Hingabe wird eine Aufgabe mit Kompromissen und Kämpfen verbunden, mit Angst vor Trennung und vor der Zukunft. Die reife Liebe und die Liebe im Alter sind frei. Frei von Kompromissen und Kämpfen. Sie ist die Frucht der Freiheit durch Gelassenheit, also Zulassen, Loslassen. Die reife Liebe ist gegenwärtig und frei von Angst.“ (*Arzt, 63 J.*)

„In jungen Jahren war Liebe für mich verklärt sein, viel Druck und Erwartungshaltung, nicht in der Realität sein. Liebe war an Bedingungen geknüpft, man musste etwas tun, um geliebt zu werden. Heute: Gefühle und Fürsorge gegenüber mir und meinen Mitmenschen, welche bedingungslos sind. Wir müssen nichts dafür tun, diese Gefühle sind ein Geschenk. Dies beinhaltet auch die göttliche Liebe.“ (*Textilbetriebswirtin, Modeberaterin, 58 J.*)

„Liebe ist eine Kraft, die mich trägt und uns Leben gibt.“ (*Professor Politikwissenschaft i. R., 75 J.*)

„Liebe ist die wertvollste Kraft im Universum. Sie ist losgelöst von Religion und Ideologie die erstrebenswerte Lebensgrundlage, nach der wir alle jederzeit streben sollen.“ (*Bürgermeister, 52 J.*)

„Liebe bedeutet für mich, bedingungslos zu geben.“ (*Studentin, 21 J.*)

„Liebe bedeutet für mich heute eine positive Verbundenheit – mit einem Menschen oder auch allgemein mit einem anderen Lebewesen. Dieses Gefühl erlebe ich in den verschiedensten Facetten: Es gibt die intensive Bindung an den Lebenspartner oder auch die stabile, fast unzerstörbare sichere Verbindung zur Familie. Aber es gibt auch den liebevollen Blick auf Menschen mit anderen Lebensentwürfen. In jüngeren Jahren bedeutete sie ein deutlich weniger differenziertes Gefühl.“ (*Journalistin, 42 J.*)

„Wenn ich meine Seele, mein Innerstes ganz öffnen und vertrauensvoll in die Hände des anderen legen kann. Und wenn ich dann

spüre, dass ich, so wie ich bin, angenommen werde – bedingungslos ... das ist LIEBE.“ (*Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, 41 J.*)

So wird Liebe auf vielfältigste Weise gedeutet, im Spiegel der je eigenen Erfahrungen interpretiert. Sie schafft und hinterlässt prägende Spuren in uns allen, mehr oder weniger intensiv, das Leben bereichernd, aber auch oft belastend. Sie wird im allgemeinen Sprachgebrauch verbunden mit dem größten Glück, mit dem tiefsten Leid, mit dem Lustvollen, dem Kitschigen und oft mit Romantik.

Es begegnet uns die Partnerliebe, die Nächstenliebe, die Elternliebe, die Gottesliebe, die Liebe zur Musik, zur Natur, zu all dem, woran wir unser Herz hängen.

Einen besonderen Stellenwert hatte schon immer die enge Verknüpfung des Begriffs *Liebe* mit den vielen Facetten von Erotik und Sexualität.

Oft wird unterschieden zwischen *Agape* (Liebe Gottes, geistige Liebe), *Caritas* (Nächstenliebe) und *Eros* (begehrende, verlangende Liebe).

All diese Deutungen orientieren sich an philosophischen, psychologischen, religiösen, geistigen oder sexuellen Akzenten.

Unzählige Beiträge aus allen Zeiten zeugen von dem besonderen Rang der Liebe für uns Menschen. Über sie wurde und wird geschrieben, gesungen, gedacht, philosophiert, geträumt. Und immer ist sie begleitet von einer besonderen Faszination, die imstande ist, die Menschen in ihren Bann zu ziehen und ihre Gefühlswelt anzusprechen. Sie beeinflusst maßgeblich unser psychisches und körperliches Wohlbefinden und damit auch unser alltägliches Verhalten.

Letztlich aber ist sie eine starke Kraft zu Glück und Lebensfülle, zur Versöhnung und Heilung und zum inneren Frieden.

In Anbetracht dieser kaum überschaubaren Stimmen drängt sich die Frage geradezu auf: Ist zur Liebe nicht alles schon gedacht, gesagt und geschrieben? Ja, es ist sehr vieles gesagt. Doch oft stehen eher romantisierende, träumerische oder auch moralisierende und fordernde Stimmen im Vordergrund. Und nicht selten wird die Liebe auf einen hohen Sockel des Außergewöhnlichen, des kaum Erreichbaren, des übermenschlich Erhabenen gestellt, der nur wenigen Auserwählten oder besonders begnadeten Menschen vorbehalten ist.

Meine Absicht ist es, den Blick auf eine Art von Liebe zu richten, die bei all den vielen Interpretationen eher vernachlässigt oder ganz vergessen wird, die uns dennoch allen zugänglich ist. Sie ist das Kernthema dieses Buches. Dabei konzentriere ich mich auch auf Wege, die beglückenden, sinnstiftenden Kräfte und das Licht der Liebe – vielleicht neu – zu entdecken und es erstrahlen zu lassen. Eine besondere Rolle spielt dabei, dass wir uns als Menschen in jeder Lebensphase weiterentwickeln, dass wir mit unserer Persönlichkeit wachsen und reifen können.

Diese Art der Liebe, die hier im Mittelpunkt steht, möchte ich einordnen in die bestaunenswerte und immer neu faszinierende Größe und Dynamik der Schöpfung, deren Kinder wir sind. Sie ist eingebettet in den steten Entwicklungsprozess des Lebens, der vor Milliarden von Jahren seinen Anfang nahm und der bestimmt ist von evolutiven Prinzipien. Sie führen zu immer höheren Stufen von menschlichem Leben. Dieser evolutive Prozess beschränkt sich nicht auf biologische, körperliche Aspekte, sondern eröffnet auch neue geistige, seelische Dimensionen, die vor allem auch das menschliche Bewusstsein beeinflussen und mit ihm das Erkenntnisvermögen weiten.

Wir dürfen so die Liebe als elementares Prinzip der

Schöpfung und als menschliches Wesensmerkmal erkennen. Mit ihm sind wir geboren, mit ihm leben wir. Wir sind dazu geschaffen und vom Leben aufgerufen, unseren Blick auf diese Art der Liebe zu richten und ihr einen herausgehobenen Platz einzuräumen. Diesen Gipfelpunkt menschlicher Existenz und menschlichen Erlebens, beschreibe ich mit drei Worten:

Die Liebe ist.

Ja, Liebe ist ein Grundprinzip der Schöpfung.
Sie ist die Urkraft unseres Lebens, die uns innewohnt.
Sie *ist*.

Die Liebe begleitet uns alle, oft noch unbewusst, oft noch un-erkannt. Wir können uns ihr aber öffnen, sie kann zu einem Leitstern für das persönliche Leben werden.

Es ist mir bewusst, dass ich mich mit diesem Thema in einem Spannungsfeld unterschiedlichster Erfahrungen und Deutungen bewege und es sich um einen hohen, ja sehr hohen Anspruch handelt. Ist es doch immer auch eine Gratwanderung zwischen der erlebten Wirklichkeit, den persönlichen Erfahrungen und einer tieferen Dimension von Leben, zwischen dem nüchternen Verstand und einem tiefen seelischen Berührtsein.

Doch es trägt mich die feste Gewissheit, dass die Liebe *ist* und dass vor allem *sie* überzeugende Antworten auf viele unserer Fragen von heute geben kann und mit ihr die so wichtige Rückbesinnung auf das Wesentliche von Menschsein und Schöpfung gelingt.

Die eingangs beschriebene Sehnsucht von uns Menschen und die Suche nach etwas, das das alltägliche Tun übersteigt, hat in den oft als unruhig und unsicher erlebten Zeiten von heute nicht nachgelassen, sie ist vielleicht noch größer geworden. Dies bestätigen auch meine jahrzehntelangen beruflichen Erfahrungen bei der Begleitung von Menschen in Führungspositionen ganz unterschiedlicher gesellschaftlicher Bereiche (Wirtschaft, Gesundheitswesen, Öffentlicher Dienst). Die Menschen suchen und sie ahnen, dass es dieses „Etwas“, das über das Alltägliche und das Gewohnte hinausreicht, gibt. Was ist es?

Es ist die Liebe, die uns *ankommen* lässt. Ankommen in unserer inneren, wahren Heimat.

Auf dem Weg der Liebe, für den ich ermutigen und sensibilisieren möchte, geht es vor allem um die Fragen:

- Wie kann ich immer mehr eine Liebende, ein Liebender werden?
- Wie kann ich auf der Stufenleiter der Liebe steigen, vielleicht auch nur mit ganz kleinen Schritten?
- Ist dies bei all den Prägungen, Grenzen und Bedingungen, die zu unserem Menschsein gehören, überhaupt möglich?
- Liebe leben, im ganz konkreten Alltag, gerade auch dann, wenn es schwierig wird: Wie kann das gelingen?

Ich denke, es sind die alles andere überragenden Fragen. Für uns persönlich und auch für die Gemeinschaft. Sie sollen im Mittelpunkt der weiteren Überlegungen stehen.

Das Ziel ist die Entdeckung und Erfahrung dieser tieferen Dimension von Menschsein. Es geht um eine Rückbindung an das wirklich Wesentliche. Sie macht lebendig, schenkt

innere Freiheit und Freude und hilft, Antworten zu finden auf die große Frage nach dem Sinn unseres Lebens.

Und dann müssen wir uns auch fragen, warum die Liebe so oft nicht spürbar, warum sie in unserem alltäglichen Tun, unserer erlebten Wirklichkeit, nicht oder nur so selten präsent ist. Warum wird sie so oft vernachlässigt oder gar belächelt? Es sind spannende Fragen. Antworten dazu dürfen Sie in den weiteren Kapiteln des Buches erwarten.

*Wir haben die Möglichkeit, in der Liebe zu wachsen, als
Liebende zu reifen*

und uns weiter zu entfalten.

*Wir können uns diesem Höhepunkt menschlichen
Daseins immer mehr und immer neu nähern.*

Was vordergründig zunächst vielleicht als ein Wunschtraum klingen mag, kann zur inneren Gewissheit werden.

Die folgenden Themen beschäftigen sich mit dem Wesen und dem Ursprung der seienden Liebe und mit ihrer existenziellen Bedeutung für uns. Ich möchte informieren, anregen und dafür sensibilisieren, dass die Türen zu den Räumen dieser Liebe offenstehen.

Sich auf den Spuren der Liebe zu bewegen, gleicht einer spannenden, manchmal auch herausfordernden Reise in ein faszinierendes Land, nach dem wir uns alle sehnen.

Lassen Sie sich mitnehmen. Lassen Sie sich überraschen. Und mögen Sie auf Ihrer Spurensuche Freude und Zuversicht begleiten!

*„Es schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort.
Und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.“*

J. v. Eichendorff (1788 – 1857)

Was mag der Dichter der Romantik mit dem Zauberwort gemeint haben?

Vielleicht:

Die Liebe.