

Liebe

Spricht man in unserer Gesellschaft von Liebe, wird dies zunächst auf den zwischenmenschlichen Aspekt bezogen. Mit der Liebe ist oft eine Person oder ein bestimmtes Gefühl gemeint. Nicht zu verwechseln mit der Hormonausschüttung des verliebt seins, sondern vielmehr eine „tiefe Verbundenheit zwischen zwei Partnern“, so sagt man. Es gibt auch die Liebe zwischen Eltern und Kind, die Nächstenliebe, die Tierliebe oder das Liebhaben eines guten Freundes. Millionen Gedichte beschreiben die Liebe und den Schmerz, den sie angeblich verursachen kann. Und in welchem Film kommt nicht auch eine Liebesgeschichte vor, die meist in einer glücklichen Zusammenführung von zwei Menschen endet? Im 18. Jahrhundert war es noch die „Minne“, erst danach wurde dieses Wort von der „Liebe“ abgelöst. Noch nie gab es mehr Bücher mit Tipps über eine glückliche Partnerschaft, den Weg zu einer guten Beziehung oder über die Liebe an sich, als heutzutage. Aber wo und wie finden wir denn nun eigentlich die wahre Liebe? WAS ist denn nun Liebe? Ist es nicht ein tiefes Vertrauen, das Gefühl angekommen zu sein oder den Menschen gefunden zu haben bei dem ich mich geborgen und gut aufgehoben fühle? Hat es denn überhaupt mit einem anderen Menschen zu tun? Kann man denn zwischen mehreren „Lieben“ unterscheiden? Ist die Liebe Gottes eine andere als die der Mutter zum Kinde? Was ist denn eigentlich gemeint, wenn man von einer Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen spricht? Kann man denn überhaupt von Liebe sprechen, wenn man dabei sich selbst vergisst? Solange wir auch nur den geringsten Hass, die kleinste Abneigung oder irgendeine Verneinung gegen uns selbst in uns tragen, ist es unmöglich, wahre Liebe zu empfinden. Dies ist ein geistiges Gesetz und unumgänglich. Um dieses allumfassende, uneingeschränkte Gefühl empfangen zu können, sollte man zunächst erst einmal, den schweren, aber wahrlich bereichernden Weg, der grenzenlosen Selbstliebe gehen. Denn nur was wir in uns tragen, können wir auch in unsere Außenwelt bringen. Sobald wir auch nur eine einzige Sache an uns als störend empfinden, betrachten wir es in diesem Moment nicht mit Liebe. Dies soll nicht bedeuten, dass wir alles an uns toll und schön finden sollen, nein, mit den Augen der Liebe braucht es überhaupt keine Wertung. Es ist einfach, so wie es ist. Die Sängerin Nena beschreibt es in ihrem Lied: „... *Liebe fragt nicht, Liebe kämpft nicht, Liebe ist, so wie du bist...*“! Und genau diese Betrachtungsweise lässt Frieden entstehen. Natürlich fragt sich nun unser Verstand wie man das Ganze denn im Alltag umsetzen kann? Wir hetzen von einem Termin zum anderen, haben tausend Dinge zu erledigen und müssen womöglich noch mit gestressten Personen am Arbeitsplatz ein Team bilden. Wo bleibt da die Liebe? Auch hier gilt in erster Linie, wie im Außen so im Inneren. Sehen wir um uns herum abgehetzte Personen, können wir selbst nicht weit davon entfernt sein uns ebenfalls gestresst zu fühlen. Das wunderbare aber ist, just in dem Moment, wo wir diesen Zustand bemerken, sind wir auch in der Lage es zu ändern. Unmittelbar können wir „in die Liebe gehen“. Damit uns dies jedoch gelingt, sollten wir zunächst erst einmal, allein zu hause, in unser Herz hinein spüren. Wie fühlt es sich an? Das schöne daran ist, dass JEDER Mensch diese „Quelle der Liebe“ in sich trägt. Egal was jemand tut, wo er her kommt, wie er aussieht und was er denkt. Sein innerster Kern ist LIEBE. Alles andere ist durch Erfahrungen entstanden, hat ihn geprägt und zu dem gemacht was er jetzt darstellt. Trotzdem steckt in jedem Menschen immer noch diese unendliche Energie, die uns alle verbindet. Finden wir diese in uns wieder, können wir sie auch in jeder anderen Person sehen und somit ist auch ein viel liebevolleres Miteinander möglich!

Stephanie Kaschak
Heilpraktikerin für Psychotherapie