**Sharing Juli 2017**

**Was man so alles unter Liebe versteht**

**Das, was die Gesellschaft uns vermittelt**

Wir werden ununterbrochen über alle möglichen Quellen mit diesem Thema konfrontiert, allerdings die Vorstellung, die uns da vermittelt wird, hat kein bisschen zur Verbesserung von unserem Verständnis von Liebe und unsrer Lebensqualität beigetragen.

Der Einfluss der Medien

Jeden Tag vermittelt uns die Werbung in Zeitungen, im Fernsehen auf verschiedenen Internetkanälen, was Liebe bedeutet. Das werden uns junge, makellose Models vorgeführt, die in einer makellosen Welt die mit Hilfe von irgendwelchen unwiderstehlichen Konsumgütern dem oder der Angebeteten ihre Liebe zeigen. Kinder lassen sich sofort beruhigen, wenn sie das Produkt XY bekommen und die grimmige Schwiegermutter fängt an zu strahlen, wenn sie diesen Artikel serviert oder geschenkt bekommt – und das natürlich kurz vor Muttertag.

Selbstverständlich weiß unser nüchterner Verstand, dass man Liebe nicht kaufen kann. Und doch erliegen wir durch diese eindrucksvollen Bilder unterbewusst immer wieder der Illusion. Wie oft höre ich in der Praxis: „Meine Frau hat alles, sie kann sich kaufen, was sie will, wir haben ein wunderschönes Haus, gestalten unseren Urlaub nach ihren Wünschen. Wieso ist sie dann unzufrieden?“

Wie oft werden Kinder mit Spielzeug zugeschüttet, kriegen Designerklamotten und werden dennoch verhaltensauffällig. Da die überlasteten und gestressten Eltern für ihre Kinder weder Zeit noch Kraft haben, wird das schlechte Gewissen mit materiellem Überfluss kompensiert. Aber Zuwendung lässt sich nun mal nicht ersetzen.

Wie oft versuchen abgewiesen Partner den andern über tolle Geschenke wieder zurückzugewinnen. Als könnte man die verlorene Liebe mit materiellen Mitteln zurückgewinnen.

Wir leben in einer Überflussgesellschaft, in der man alles kaufen kann – also auch Liebe. Wir merken gar nicht, wie vertrocknet wir emotional sind, da uns der Alltag mit allseinen Pflichten und Verantwortlichkeiten so in Beschlag nimmt, dass am Abend gar keine Energie mehr übrig ist für die Beziehung, für die Kinder und vor allem nicht dafür, uns selbst zu spüren.

Die Rolle der Kirche

Und dann kommen noch die Kirchen daher, die Nächstenliebe mit Selbstverleugnung verwechseln und uns ein schlechtes Gewissen einzureden, wenn wir uns nicht genügend sozial engagieren, in Bescheidenheit leben, das Geld den Bedürftigen zukommen lassen, Flüchtlinge betreuen oder kirchliche Aufgaben übernehmen. Denn Gott liebt uns nur, wenn wir uns seine Liebe verdienen. Der Mitmensch ist immer wichtiger als man selbst, geben ist immer seliger wie nehmen. Auch wenn wir uns von diesen Institutionen abgewandt haben, in unserem Unterbewusstsein haben sie gute Arbeit geleistet. Wir fühlen uns verpflichte, haben ein schlechtes Gewissen, wenn wir uns zum Beispiel überfordert fühlen, unsre dementen Eltern zu pflegen, denn Eltern muss man lieben. Und wenn Gott uns vor diese Aufgabe gestellt hat, darf man sich ihr nicht entziehen und die Eltern einfach weggeben.

Die Schlager- und Filmwelt

Ja und dann kommt noch als Sahnehäubchen dazu: Die Schlagerwelt. In unzähligen Haushalten dudelt das Radio den ganzen Tag, und da schmettern die Stars ihre Lieder von Liebe und Glück, wenn endlich der richtige kommt und dass man ohne diesen Traum nicht mehr leben kann und will. Am Wochenende kommt dann die Schlagerhitparade im Fernsehen und mit feuchten Augen verfolgen die Zuschauer, die herzerweichenden Auftritte ihrer Lieblinge - meist mit dem tiefen Seufzer „Ach. Das wäre schön! Das Unterbewusstsein saugt diese Emotionen wie ein Schwamm auf und durch die Diskrepanz zwischen dieser Scheinwelt und der Realität braucht man die Scheinwelt wieder und wieder – wie eine Droge -, um das eigene armselige Leben auszuhalten, indem man es zudeckt. Und zusätzlich gibt es ja noch Zeitschriften, wo man das Leben der Idole mit leben kann, anstatt mal sein eigenes in Ordnung zu bringen.

Die Filme der Nachkriegszeit lebten überwiegend von diesem Thema: Zwei, die füreinander geschaffen sind, müssen schlimme Anfeindungen und Widerstände überwinden, bis sie sich dann endlich finden und in die Arme schließen dürfen. Ein Kind wird verstoßen, weil es nicht den Vorstellungen der Familie entspricht, bis dann endlich nach einer filmgerechten Odyssee die Familie die Werte des schwarzen Schafes erkennt und es in die Familienherde zurückkehren darf.

Die eigene Familie

In wie vielen Familien wird das Wort „Liebe“ nicht mal ausgesprochen. Wie viele meiner Patienten haben nie von ihren Eltern so was gehört wie “Ich habe dich lieb“. Wie viele sind als Kinder nie mehr in den Arm genommen worden, nachdem sie sich selbst waschen und anziehen konnten. Es wurde vorausgesetzt, dass man den Eltern keine Sorgen bereitet, dass man sich selbstverständlich so benimmt, wie sie es erwarten. Wenn das nicht funktionierte, wurde man sehr offensichtlich bestraft. Aber ein Lob, wenn mal alle Erwartungen erfüllt worden waren, kam nie, das ging im Alltag unter.

Oder die Kinder wurden und werden mit sogenannter Liebe erdrückt: „Ich mache das, doch nur für dich, weil ich für ich doch nur das Beste will!“ - „Wenn du deine Eltern auch nur ansatzweise lieben würdest, würdest du die Firma übernehmen, die wir im Schweiße unseres Angesichts für Dich aufgebaut haben.“ – „Du sollst es doch einmal besser haben als wir, deshalb wollen wir, dass du studierst. Wir haben uns das Geld vom Mund abgespart!“ Solche und ähnlich Sätze kennen sich viele der Leser. Aber sie sind reine Erpressung und haben gar nichts mit Liebe zu tun.

Liebe wird in Beziehungen am meisten missverstanden: „Ich liebe dich, weil ich dich brauche!“ Vom Partner wird erwartet, dass er die Defizite, die man selbst hat, auffüllt. Oder aber, was Frauen häufiger gelernt haben, sie opfern ihr eigenes Leben für Ehemann und Kinder. So die Mutter einer Patientin: „Wenn du heiratest, musst du dein eigenes Leben aufgeben, dann lebst du nur noch für deine Familie.“ Männer glauben, wenn sie Tag und Nacht schuften und die Familie dadurch finanziell gut gestellt ist, dass das ein Ausdruck von Liebe ist und sehen darin ihre wichtigste Aufgabe.

Bei Beziehungskisten werden dann die Kinder als Erpressungsfaktor benutzt: „Willst du deinen Kindern denn den Vater/ die Mutter wegnehmen, liebst du sie denn gar nicht?! Oder ein Partner flüchtet sich in Krankheit, wird depressiv, so dass der andere indirekt gezwungen wird, zu bleiben – ohne zu überlegen, was die beiden da für eine Zukunft vor sich haben..

**Was Liebe wirklich ist**

Kein anderes Thema ist über die Jahrhunderte so strapaziert worden, wie die Liebe. Jede Kultur hat ihre eigen Vorstellungen entwickelt und in dieses Thema hineininterpretiert uns es hat mit Liebe – wie oben beschrieben leider wenig zu tun.

Das liegt vielleicht daran, weil die Grenzen zwischen Liebe und Egoismus, Liebe und Selbstaufgabe, Liebe und Besitzanspruch, Liebe und Erpressung so fließend sind.

Aber wie kann ich das voneinander trennen, wenn ich in der Situation mich emotional überwältigt fühle? Das hört sich so einfach an, solange man nicht selbst davon betroffen ist.

Wir haben wirkliche Liebe sehr oft nie gelernt, wir sind von diesen Fehlformen der Liebe geprägt worden und haben uns in den Irrgärten der verschiedenen Vorstellungen verirrt, dass wir uns nicht mehr zurechtfinden, zumal da Verstand und dogmatisches Denken mit Liebe in einem undurchschaubaren Wirrwarr vermischt werden

**Aber wie kommen wir zu wahrer Liebe?**

Zuerst: Anerkennen, dass es etwas gibt, das intelligenter ist als wir und weit über uns steht

Dazu ein Zitat aus der Bibel, ein Teil aus: 1.Korinther, 13*: Liebe erträgt alles, glaubt alles, hält* *allem stand. Die Lebe hört niemals auf.*

Dies ist einer der beliebtesten Bibeltexte für die Lesung bei kirchlichen Trauungen und überfordert das Paar komplett.

Denn das, was da in der Bibel geschrieben steht, trägt den oben erwähnten Fehlinterpretationen bei, - die Worte sind richtig und falsch zugleich; Gott oder wie immer wir diese übergeordnete Kraft nennen wollen, wertet und urteilt nicht. Da wir seine Geschöpfe sind und seinen göttlichen Funken in uns tragen, sind wir für ihn immer wertvoll, egal, was wir auch anstellen. Deshalb hat keiner von uns das Recht, sich als minderwertig zu bezeichnen. Jeder von uns hat eine Lebensaufgabe, egal wie groß oder klein sie uns erscheinen mag. Er wendet sich niemals von uns ab – aber wir uns sehr oft von ihm.

Wenn wir uns allerdings als in die Welt geworfenes Zufallsprodukt betrachten, wird es schwierig, dann allerdings verliert unsere Existenz ihren Sinn – es kann wohl kaum sein, dass wir zum Arbeiten, Kinderkriegen, Altwerden und Sterben da sind.

So ist der erste Schritt zur Liebe, dass wir eine intelligente, bewusste Kraft voraussetzen, die uns erschaffen hat und die weit über unsere Vorstellung hinausgeht. Zu diesem Ergebnis kamen und kommen bisher alle Koryphäen der Wissenschaft, einschließlich Albert Einstein Denn es ist so offensichtlich, dass die Natur, der Sternenhimmel und in allen biologischen Prozesse, einschließlich unserer Körperfunktionen, eine Ordnung repräsentieren, die kann nicht einfach ein Zufall sein! In der Quantenphysik wird der leere Raum zwischen Elektron und Proton eines Atoms sogar als die Urform von Liebe gesehen, denn sie hält alles – auch unsere Atome – zusammen,

Aber –wir sind in unsrer Begrenzung als Mensch nicht in der Lage, das große Ganze, den tieferen Sinn zu erkennen, vor allem dann, wenn wir emotional in etwas verwickelt sind. Deshalb hat er uns die universellen Gesetze gegeben, die in der gesamten Natur wirken –ob Mensch, Tier oder Pflanze. Das sind die Schöpfungsprinzipien, die auch für jeden von uns gelten. Dazu gehört zum Beispiel das Gesetz von Ursache und Wirkung. In der Natur akzeptieren wir selbstverständlich, dass aus einer Eichel nur eine Eiche hervorgehen kann. Aber wenn wir Unfrieden säen, nur weil wir unsere Meinung durchsetzen wollen, wundern wir uns, wenn wir Unfrieden aus unsrer Umgebung ernten. Aber wenn wir einem kleinen Kind verbieten, auf die heiße Herdplatte zu fassen, weil wir es in Liebe beschützen, stehen wir im Einklang mit der Schöpfung, die immer für, nicht gegen ist. Auch wenn wir das „Für“ in schwierigen Lebensphasen meist erst viel später erkennen können.

Wenn also Liebe etwas mit „Für „ zu tun hat, hat das auch mit mir zu tun – dass ich für mich und nicht gegen mich sein sollte – sprich mit meiner Energie, mit meinem Körper sorgfältig umgehen. Wie sonst kann ich anderen sonst helfen?

Selbstliebe als zweiter Schritt

Das bedeutet, ich muss zuerst mich selbst kennen und lieben lernen – und das hat nichts mit Egoismus zu tun. Aber wie unterscheidet sich Egoismus von Selbstliebe oder gar von Selbstaufgab, dem Helfersyndrome?

Egoisten haben genau so wenige eine Ahnung von sich selbst wie die Menschen mit Helfersyndrom – es sind Extreme ein und derselben Grundqualität und die heißt Ignoranz. Während der Egoist ohne Rücksicht auf sich und andere das macht, wovon er glaubt es für sich zu benötigen und nicht merkt, dass er damit nicht nur andere sondern auch sich selbst schädigt - das gleiche läuft bei dem mit Helfersyndrom ab – er hilft anderen ohne zu fragen, ob das überhaupt sinnvoll und erwünscht ist, was er da tut und hilft häufig nicht wirklich, sondern belastet den andern und sich, wenn er nicht den Dank und die Anerkennung bekommt, die er erwartet.

Selbstliebe heißt auch Grenzen setzen. Wenn jemand versucht mich auszunutzen, z. B. mein Freund mich ständig anpumpt, weil er nicht mit seinem Geld haushalten kann und ich ihm immer wieder was leihe, ist das keine Liebe, denn ich unterstütze noch seine Schwäche. Auch wenn ein „Nein“ mehr Überwindung fordert, weil die Angst, abgelehnt zu werden, sehr groß ist, dient es einer echten Freundschaft mehr als ein feiges Nachgeben. Und ich schade mir vor allem selbst, denn dabei zerbricht auch mein Vertrauen in diesen Menschen.

Als drittes: Liebe deinen Nächsten als dein Selbst.

In diesem Bibelspruch ist sehr viel Weisheit enthalten, denn er gibt mir eine ganz simple Richtlinie für den Umgang mit jedem Menschen – egal ob er mir nahe steht oder nicht: Wie ich von andern behandelt werden möchte, so muss ich auch mit anderen umgehen. Und was ich im Umgang mit meinen Mitmenschen nicht erleben möchte, das sollte ich andern selbst auch nicht antun! Deshalb ist es so wichtig, sich selbst zu kennen und anzunehmen – wie soll ich sonst wissen, was ich brauche und was mich verletzt?

Wenn wir in all unserm Reden und Handeln immer von uns selbst ausgehen –was wir uns vom andern wünschen und was nicht und das zur Grundlage im Umgang mit dem Mitmenschen machen, dann nennt man das Achtsamkeit – und die hat sehr viel mit Liebe zu tun.

Wir sind als Menschen völlig überfordert, wenn wir einen Diktator, einen brutalen Mörder, einen Folterknecht lieben sollten, aber statt uns im Hass an so jemand zu binden, können die Gewissheit haben, dass auch bei ihm die Gesetzmäßigkeiten wirken – Negatives erntet Negatives. In welcher Form, entzieht sich vielleicht unserer Sicht, aber dass er erntet, was er sät, das ist so sicher wie dass ein Stein nach unten fällt, wenn wir ihn von einem Turm werfen.

Das bedeutet auch, dass ein wirklich spiritueller Mensch jede Unehrlichkeit vermeidet, - weil er nachvollziehen kann, wie es sich für den andern anfühlt und – weile er weiß, dass er das auch alles in irgendeiner Form wieder zurück bekommt.

Last not least: Das Universum ist freundlich

Dies ist ein Zitat von Bob Proctor,, einem amerikanischen Coach und Bestsellerautor. Gott straft uns nicht oder quält uns oder lässt uns gar fallen, weil wir böse sind. Wenn wir uns negativ verhalten – voller Neid, Hass oder Rache sind, schneiden wir uns selbst von dieser universellen Liebe ab! Wie sollte diese Liebe durch diese Mauer zu uns durch kommen? Wir stoßen sie ja mit solch einer Gefühlslage total ab. Und wir ziehen damit Mitmenschen an, die genau so negativ denken, wie wir selbst, viel mehr noch, wir ziehen Situationen an, die uns in unserer Negativität noch bestätigen. Selbst wenn wir in schwierigen Phasen unseres Lebens steken, können wir sie als Herausforderung und Chance sehen, weiter zu wachsen, dann sind wir mit dieser universellen Liebe verbunden und werden Möglichkeiten entdecken, die wir in unsrer Opferhaltung nie wahrgenommen hätten. Gott straft uns nicht, aber oftmals brauchen wir einen Tritt, um unsere Bequemlichkeitsecke zu verlassen und weiter zu wachsen. Es liegt immer an uns, nicht an Gott, wie sich unser Leben gestaltet. Seine Liebe ist wie die Sonne – sie scheint für alle. Wir entscheiden, ob wir sie in unser Leben lassen.

Nächstes Mal: Unser Alltag, der ganz normale Wahnsinn