

NICHTS ALS LIEBE

*„Alle wahre Erkenntnis fängt mit der Liebe
zu unsern Mitmenschen, nicht mit einer
kritischen Zergliederung derselben an.“*

John Ruskin (1819 – 1900)

Liebe ist wohl eines der am häufigsten beschriebenen Gefühle in der Menschheitsgeschichte. Ob in Büchern oder Filmen, in Liedern oder Bildern – kaum ein Thema beschäftigt die Menschen so stark wie die Liebe. Und das ist verständlich, wenn man bedenkt, wie wenig Liebe zwischen den Menschen besteht. Sie fehlt an allen Ecken und Enden, die Liebe zum Nächsten.

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, hat Jesus gesagt. Tatsächlich tun das viele Menschen sehr gründlich. Das Problem ist nur, dass sie sich selbst nicht lieben. Viele Menschen mögen sich nicht, können sich einfach nicht leiden. Und genauso, wie sie sich selbst lieben, lieben sie ihre Nächsten. Nämlich gar nicht.

Doch aus der Liebe entstehen die Dinge, die man wirklich im Leben braucht. Dankbarkeit, Vergebung und Annahme sind letztlich nichts anderes als drei Aspekte der Liebe. Mit der Liebe stärkt man seine Gesundheit, sich selbst, man gibt sich Kraft.

Liebe ist etwas, das man vermehrt, indem man es weitergibt. Wer jemandem Liebe gibt, ihm etwas Gutes tut, in Worten oder Taten, der wird auch wieder Liebe ernten. Nächstenliebe ist etwas, das man gibt, ohne dafür etwas zu erwarten. Wahre Liebe ist immer bedingungslos. Liebe muss man ohne Gedanken an einen Vorteil schenken. Dann wird man stets viel Liebe zurückbekommen.

Liebe ist ein Gefühl, aber sie ist vor allem eins: die Kraft des Lebens. Liebe ist das, was alles zum Wachsen und Gedeihen bringt, ob im Menschen oder in der Natur.

Ich war acht Jahre alt, als ich einmal im Sommer ein Löwenzahnplänzchen sah, das durch eine Ritze im grauen Asphalt gewachsen war. Das Bild faszinierte mich so, dass ich stehenblieb und staunte. Dieser zarte und zerbrechliche Stängel war durch die harte Schicht gebrochen und ans Tageslicht gekommen. Dieses Bild hat sich mir eingebrannt. Vor allem in Zeiten der Krise und der Zweifel, wenn es mir nicht gut ging oder mein Glaube an die Liebe und die Gerechtigkeit auf die Probe gestellt wurde, sah ich den kleinen Löwenzahn vor mir. Und er gab mir Zuversicht. Dieses Bild stellt die Kraft der Liebe auf einfache und wunderbare Weise dar. Liebe ist Leben und sie ist so stark, dass sie die harte Materie trotz aller Hindernisse durchdringen kann.

Und nur wer sich selbst liebt, kann auch Liebe geben. Eine meiner Schülerinnen arbeitete als Krankenschwester in der Psychiatrie und funktionierte scheinbar perfekt. Zwei tolle Kinder, gesunde Eltern, seit zwölf Jahren einen Partner an ihrer Seite, nebenberuflich ein Geschäft, ehrenamtliche Leitungsfunktionen. So sah sie es selbst. Bis sie erste gesundheitliche Schwierigkeiten bekam und dadurch gezwungen war, unter die Oberfläche zu schauen. „Dass ich schon lange am Ende meiner Kräfte war, hatte ich irgendwie ausgeblendet“, erinnert sie sich. „Mein Partner war bereits seit drei Jahren depressiv, mein Sohn ausgezogen, meine Tochter an der Sportschule, jedes freie Wochenende war ich

zu Wettkämpfen unterwegs, hatte Verantwortung für eine Trainingsgruppe, startete selbst. Ich arbeitete in drei Schichten, ging nebenbei noch unterrichten und hatte kaum Zeit für Freunde.“

Als sie das erkannte, zog sie Konsequenzen. Sie meldete sich für den Kurs bei mir an. „In mir wuchs die Erkenntnis, dass ich nur wahre Liebe geben kann, wenn ich bei und mit mir selbst beginne“, erzählte sie. Sie trennte sich schweren Herzens von ihrem Partner. Der Weg erschien ihr richtig.

Zeitgleich ging es ihr gesundheitlich plötzlich nicht mehr gut. Sie bekam schwere Gewissensbisse wegen der Trennung, ihr Tinnitus verschlimmerte sich, ein Krankenhauskeim in der Zahnwurzel wollte nicht verschwinden, sie bekam Hautprobleme und schließlich auch noch die Diagnose Brustkrebs. Von all dem ließ sie sich aber nicht abbringen. „Ich nahm alles dankbar an“, erinnert sie sich. Ihr Fazit heute: „Inzwischen sind bei der Kontrolldiagnostik keine Anzeichen für einen Brustkrebs mehr zu finden. Der theoretisch resistente Krankenhauskeim ist ohne Antibiotika wieder verschwunden und ich hatte nach fast vierzehn Jahren Dauergeräusch im rechten Ohr bereits einen Tag lang Stille.“

Wer sich selbst lieben lernt, kann auch andere lieben. Er kann Verständnis für sie entwickeln und dadurch Konflikte vermeiden. Wenn ich kein Verständnis für den Anderen entwickle, kann er mit mir und ich mit ihm nicht glücklich werden. Bevor man immer vorschnell seine Meinung äußert, könnte man sich fragen: Wie hätte ich in seiner Situation gehandelt? Vielleicht ähnlich? Vielleicht war er in einer Stimmung, in der er

nicht anders handeln konnte? Wenn man selbst jemanden verletzt oder kränkt, ist man schnell mit Rechtfertigungen und Entschuldigungen für das eigene Verhalten bei der Hand. Für andere lässt man das oft nicht gelten. Die Fehler des Anderen sieht man klar und deutlich, die eigenen gesteht man sich selten ein.

Am Ende des Tages noch einmal die Ereignisse vorbeiziehen zu lassen und nachzuschauen, was man gesagt oder getan hat – das ist ein Ritual, das man sich angewöhnen kann. Wer sich das ehrlich von allen Seiten ansieht, wird schnell feststellen, wann er Fehler gemacht, wo er falsch gehandelt hat. Und er wird in einer ähnlichen Situation nicht so schnell in die gleiche Falle tappen. Das passiert aber nur dann, wenn man sich für den Tag bedankt. Empfindet man ihn als besonders schlimm, hilft auch ein: „Danke, dass es so war und nicht schlimmer.“ Die Liebe leben heißt, Dankbarkeit und Vergebung im Leben umzusetzen. Denn das, was heilt, ist die Liebe.

Ab und zu Liebe zu geben, je nachdem, wie man Lust und Laune dazu hat, das ist zu wenig. Die Liebe muss man leben, immer, egal wie enttäuscht und verletzt man ist. Das ist einfach, aber eben alles andere als leicht.

Auch die Wahrheit gehört dazu. Sie ist ein Aspekt der Liebe. Einer, der sorgsam eingesetzt werden muss. Manchmal ist es besser, dem anderen die Wahrheit vorsichtig und schonend zu sagen, um ihn nicht zu verletzen. Lieber für den Moment schweigen, etwas Abstand gewinnen und die Wahrheit später ansprechen. Nur lügen, das sollte man auf keinen Fall. Die Lüge hat nichts mit der Liebe zu tun.