



LEKTION 93

Wie Du Dich selbst mit Liebe erfüllst

Der wunderbare und weise Autor Erich Fromm, den ich sehr schätze, sagt, Liebe ist eine aktive Kraft in uns... Sie ist das ständige aktive Bestreben und Bemühen um das Wohlergehen und Wachstum dessen, was wir lieben. Lieben bedeutet, in jeden Augenblick, in dem wir wach sind, aktiv dem Wesen, das wir lieben, unsere Fürsorge und Achtung zu schenken, uns für es verantwortlich zu fühlen und unsere Erkenntnis dieses Wesens, unsere Fähigkeit, zu praktizieren, es in seinem inneren Kern zu sehen und wahrzunehmen, so wie es wirklich und unabhängig von unseren eigenen Interessen ist. Der Schlaf ist der einzige legitime Zustand des Passivseins... So Erich Fromm...

Diese Sichtweise auf die Liebe ist einfach wunderbar.

Ich persönlich glaube, dass die Voraussetzung zu lieben ist, andere Lebewesen wirklich zu SEHEN. Und diese Fähigkeit müssen wir gezielt trainieren. Andere in ihrem Kern zu „erkennen“, wie Erich Fromm es sagt und so wahrzunehmen, wie sie unabhängig von uns und unseren Wünschen und Ängsten existieren...

Und da das Lieben eine aktive Kraft ist, etwas, das nicht einfach passiert, sondern das wir TUN müssen und vor allem auch TUN können, haben wir es selbst in der Hand, unser Leben mit mehr Liebe zu erfüllen, wenn wir das Gefühl haben, dass uns das gut tun und unser Leben glücklicher und sinnhafter machen würde.

Wir können die Flamme der Liebe in unseren Herzen wieder entzünden.

Ich möchte Dir in dieser Lektion zeigen, was Du jetzt ganz konkret tun kannst, um die Liebe wieder in Dir zu entzünden und Dein Leben so auf eine neue Stufe der Erfüllung zu bringen.

Das bedeutet nicht, dass Du nicht trotzdem auf Deine Grenzen achten, Deine Ressourcen schützen und Dich von destruktiven und all zu negativen Menschen abwenden darfst und auch solltest, um Dein eigenes Herz zu schützen, so wie wir es in der letzten Lektion besprochen haben. Denn ein Herz, das nicht geschützt wird, muss sich verschließen.... Aus Sicherheitsgründen. Deshalb schütze Dein Herz konsequent und schaffe ihm einen sicheren Raum, sodass es sich in diesem Raum öffnen und sich wieder ganz mit Liebe anfüllen kann.

Lass uns gleich in die Praxis gehen...





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1 (freiwillig)

Wenn Du tiefer in das Thema *Lieben lernen* einsteigen möchtest, dann lies von Erich Fromm das Buch „Die Kunst des Liebens“.

Aufgabe 2:

Übe Dich diese Woche und für den Rest Deines Lebens – oder solange, wie Du Dein Leben mit Liebe erfüllt halten willst – jeden Tag darin, die Menschen, mit denen Du zu tun hast, oder die Dir auf der Straße begegnen, anzuschauen und wahrzunehmen, wie sie wirklich sind.

Schalte Deine eigenen Interessen, Wünsche, Hoffnungen und Ängste in Bezug auf diese Person dafür immer wieder ganz bewusst aus und frage Dich stattdessen: Was fühlt dieser Mensch wohl gerade? Was wünscht er sich wohl? Wie geht es ihm wirklich? Was macht ihn glücklich und was belastet und ängstigt ihn? Wofür schämt er sich? Wer ist er hinter seiner Fassade?

Wenn Du Dich ein Leben lang auf diese Weise darin trainierst, objektiv zu sein, wirst Du nach und nach Zugang zum inneren Kern der Menschen finden und Du wirst dabei eine tiefe Rührung erfahren, die Dein Bild von Menschen im Allgemeinen vielleicht vollkommen verändert.

Und Du wirst alleine durch dieses Erkennen – durch das wirkliche SEHEN anderer Menschen, so wie sie wirklich sind - ein Gefühl von Verbundenheit erleben, das Dein ganzes Sein erfasst und Dich nie wieder einsam fühlen lässt.

Aufgabe 3:

Wähle für diese Woche drei Menschen aus, die Dir sehr am Herzen liegen und achte darauf, diesen Menschen für mindestens diese eine Woche einmal ganz bewusst und aktiv Deine Fürsorge und Deine Achtung zu schenken und Dich für sie verantwortlich zu fühlen, in dem Sinne, dass Du auf sie aufpasst und ihr Wohlergehen förderst.

Schenke ihnen auf diese Weise Liebe und Du wirst sehen: Je mehr Liebe Du so verschenkst, desto mehr Liebe wirst Du in Dir haben, denn die Liebe, die Du produzierst, bleibt immer in Dir – sie strahlt nur auf andere Menschen ab.

Je mehr Du also Liebe gibst, desto mehr Liebe bekommst Du – aus Dir selbst heraus. Wenn Du beginnst, aktiv zu lieben, dann wird sich die Liebe in Deinem Herzen sammeln und Dich mit Verbundenheit und einem tiefen Gefühl von Sinnhaftigkeit erfüllen.





Probiere es aus!

Aufgabe 4:

Triff am Ende dieser Woche die Entscheidung, ob Du von nun an Dein Leben mit Liebe erfüllen willst – in dem Wissen, dass Lieben ein ständiges aktives TUN ist... Dass Du etwas dafür tun musst, um zu lieben...

Falls Du Dich für die Liebe entscheidest, dann mache es von nun an zu Deinem täglichen Training, Menschen objektiv zu betrachten und sie so zu sehen, wie sie wirklich sind. Du wirst merken, dass Dir das mit zunehmendem Training immer leichter fallen wird.

Mache es Dir außerdem zur Gewohnheit, in einem Zustand des stetigen inneren produktiven Aktivseins zu sein und denjenigen Menschen, die Du nicht aus Deinem Leben ausschließen musst, um Dein Herz zu schützen (siehe Lektionen 73 und 92), Deine Liebe zu geben, indem Du stetig bestrebt bist, ihr Wohlergehen zu fördern, und indem Du ihnen Deine Fürsorge und Deine aufrichtige Achtung (anstelle von Bevormundung) schenkst und Dich für sie verantwortlich fühlst...

