

1. LIEBE

1.1 Definition im Lexikon

Die Liebe wird im Lexikon wie folgt definiert:

Starke Zuneigung, intensive Gefühlsbeziehung vor allem bezogen auf bestimmte Personen, insbesondere die seelische Bindung an den Geschlechtspartner oder die Familienangehörigen, auch die emotionale Zuwendung zu Mitmenschen allgemein, oder eine Haltung zur Welt als Ganzes.

1.2 Arten der Liebe

Darüber hinaus gibt es noch verschiedene Arten bzw. Formen der Liebe, wie z.B. Tierliebe, Mutterliebe, Geschwisterliebe, die körperliche Liebe, die Liebe zu Dingen oder Tätigkeiten oder Ideen u.v.m.. Zu der Nächstenliebe und der Eigenliebe werde ich später noch ausführlicher eingehen.

1.3 Liebe als Thema

Kein anderes Thema diente so oft als Vorlage für Bücher, Filme, Lieder oder Gedichte. Denn die Liebe als Thema ist Garant für hohe Verkaufszahlen, wir verbinden sie mit Romantik und Glück, denn die Sehnsucht nach ihr ist in jedem von uns tief verwurzelt.

Trotz hoher Scheidungsquoten geht die Suche nach dem Traumpartner bzw. Seelenverwandten unvermindert weiter. Wir gehen mit der

Vorstellung und Erwartung, es ist die Aufgabe meines Partners, mich glücklich zu machen, damit ich mich ganz und somit „heil“ fühle.

Wir erinnern uns an berühmte Liebespaare wie Romeo und Julia, Cäsar und Cleopatra, Liz Taylor und Richard Burton (in diesem Fall eher eine Hassliebe) oder Adam und Eva (wobei dieser Vergleich etwas hinkt, denn die Partnerauswahl war ja doch ziemlich eingeschränkt).

1.4 Symbol der Liebe

Das weltweit bekannte Symbol der Liebe ist das Herz in Verbindung mit der Farbe rot.

Die Form des Herzens zeigt den perfekten Weg zur Einheit. Seine beiden oberen Hälften als die sichtbare Dualität der Gegensätze, vereinigen sich in der unteren Mitte zur Ganzheit, um sich dann an der Spitze in das „Sein“ aufzulösen. Das ideale Symbol des Übergangs zur neuen Bewusstheit.

Unser Herz ist mehr als nur ein inneres Organ, mehr als ein pulsierender und pumpender Muskel, der uns am Leben hält. Das Herz ist unser Gefühlszentrum, ein schwingendes Resonanzorgan, das 4. Chakra, welches die Kräfte des Universums von oben und die Energie der Erde von unten in der Körpermitte bündelt.

Der universelle Rhythmus hat einst unseren Körper und unsere Seele erschaffen und schlägt in uns weiter, in unseren Herzen und die Liebe ist die höchste Schwingung im Universum.

Die Erde verändert nachweislich ihre Schwingung und es heißt, wir kommen vom Machtchakra zum Herzchakra, es beginnt das goldene Zeitalter des Herzens, sprich der Liebe.

Und da ja alles miteinander verbunden zu sein scheint, hat diese Tatsache auch weitreichende Auswirkungen auf alles und auf jeden.

*„Folge Deinem Herzen, es kennt den Weg!“
„Man sieht nur mit dem Herzen gut!“*

Diese und andere Sätze sind aussagekräftige Lebensweisheiten zu diesem Thema.

Das bedeutendste Mantra im Buddhismus lautet:

„Om mani padme hum.“

- Das Juwel des Bewusstseins wohnt im Innern meines Herzens. -

1.5 Liebe als Heilkraft

Weltweit gehen die häufigsten Todesfälle auf eine Erkrankung des Herzens oder des Kreislaufes zurück. Die Ursache hierfür liegt darin, daß Verstand und Gefühl nicht im Gleichklang sind.

Die World Heart Federation hat in einer Studie mit 1400 Personen festgestellt, dass Liebe die Gesundheit des Herzens fördert, da sie Stress, Depressionen und Angst reduziert.

Liebe heilt: den, der sie gibt und den, der sie erhält.

Somit ist Liebe die wirksamste Heilkraft, die reinste und heilsamste Energie überhaupt.

Mit Freude können wir auf die zu erwartende neue Herzkultur blicken, denn sie wird für offene, warme und daher gesunde Herzen sorgen und vielleicht das Ende der viel beklagten kalten und herzlosen Gesellschaft bringen.

1.6 Liebe als Ur-Sehnsucht

Unsere tiefste Sehnsucht ist die nach Liebe und Verbundenheit, die Ur-Sehnsucht schlechthin.

Die Liebe ist ein biologisches Grundbedürfnis, aus der leider die Angst vor Einsamkeit resultiert. Diese Angst ist ein mächtiger Antrieb und reguliert unser Verhalten.

Alles was wir leben baut darauf auf, Liebe zu erlangen und Einsamkeit zu vermeiden. Die Angst vor Ablehnung baut auf der Angst vor Einsamkeit auf. Keiner möchte Abweisung oder Geringschätzung weder von Freunden oder Kollegen, noch von irgendwelchen fremden Menschen. Das Bedürfnis, Ablehnung zu vermeiden, ist immer und überall präsent.

Aus Angst vor Zurückweisung agieren und reagieren wir nicht immer aus unserem Selbst heraus oder wir distanzieren uns und vermeiden lieber die Nähe zu anderen. Oftmals kompensieren wir diese Sehnsucht nach Liebe und Wertschätzung, indem wir uns mit materiellen Dingen zuschütten oder in Süchte verfallen und schaffen uns damit einen Ersatz.

Schon als Kinder lernen wir, ob das, was wir tun, bei anderen positive Gefühle für uns erzeugt. Wenn ich ein bestimmtes Verhalten an den Tag lege, dann hat mich meine Mami lieb oder auch nicht. So soll ich sein, und so soll ich nicht sein. Und schon ist ein Muster angelegt und droht, uns ein Leben lang zu begleiten und zum Schleifenmuster zu werden.

Diesem Teufelskreis können wir nur mit der allumfassenden Liebe, die in allen Menschen angelegt ist, begegnen.

Wir sind Kinder Gottes (alles einsetzbar, was und wie jeder für sich persönlich Gott definiert), wir tragen das Göttliche in uns, und wenn Gott die Liebe ist, der Ur-Grund bzw. Ur-Substanz, dann kommt seine Liebe in **uns** zum Ausdruck.

Also lasst uns die Kraft der Liebe nutzen für unser Seelenheil und das Heil der Welt, Gewalt und Hass stammen niemals aus der Liebe. Denn die Liebe ist nicht nur ein **Wort**.
Liebe ist die **Antwort!!**

2. Nächstenliebe

2.1 Stellenwert der christlichen Religionen

Die christlichen Religionen stellen die Gottes- und Nächstenliebe an die erste Stelle, wobei es für letztere auch eine gesellschaftliche Erwartungshaltung gibt.

Berufe, die wir mit der Nächstenliebe assoziieren sind u.a. Krankenschwester, Arzt, Pfarrer, Erzieherin, oder ehrenamtliche Aufgaben und Tätigkeiten. Allerdings ist das Gehalt in diesen Berufen oftmals nicht besonders hoch. was den Wertemaßstab unserer Gesellschaft leider widerspiegelt.

Die Nächstenliebe darf aber nicht in der Selbstaufgabe bzw. Aufopferung enden, Nächstenliebe bedeutet nicht, den Fußabstreifer für andere zu spielen. Ein liebevolles, dennoch klares „Nein“ zum richtigen Zeitpunkt ist manchmal notwendig, um Grenzen zu setzen. Das Wohl des anderen auf **Dauer** über das eigene Wohl zu stellen ist ungesund und löst ein Ungleichgewicht in uns aus.

2.2 Definition

Nächstenliebe ist die Fähigkeit und Bereitschaft, anderen Menschen die Freiheit zu lassen, zu sein, was sie wollen. Nächstenliebe ist geben und schenken, ohne daran eine Erwartung oder Gegenleistung zu knüpfen.

Nächstenliebe ist Empathie, das „Einfühlen“ in mein Gegenüber, Mitgefühl zeigen. Sie ist Herz- zu Herzkommunikation, sie ist der Wunsch, den anderen kennen zu lernen, statt ihn zu verändern. Sie bringt ihm Achtung, Respekt und Wertschätzung entgegen.

Wahrhaftige Nächstenliebe beginnt jedoch mit der aufrichtigen Bereitschaft, auch meine „Feinde“ zu lieben. In diesem Augenblick kommt das „Beste“ in uns zum Vorschein und wir ermöglichen damit Heilung und Transformation für uns selbst und andere.

Besonders in unserer momentanen Krisen gebeutelten Zeit, in unserer „Ellenbogen-Gesellschaft“ ist Nächstenliebe in jeglicher Form ein wertvolles Geschenk für ein liebevolleres Miteinander.

2.3 Nächstenliebe und NLP

Im NLP habe ich wunderbare und hilfreiche Werkzeuge, die Nächstenliebe zu leben:

z.B. über die 2. Wahrnehmungsposition betrachte und fühle ich aus der Perspektive des anderen, eine besondere Form der Empathie. Ich fühle mich in die Person hinein, kalibriere und pace und kann so seine Bedürfnisse wahrnehmen. Ich bringe dadurch viel mehr Verständnis für seine Verhaltens-, Denk- bzw. Gefühlsmuster auf, ohne zu werten, zu etikettieren oder zu verurteilen.

Mitgefühl lässt mich, im Gegensatz zu Mitleid, aktiv werden:
so gehe ich z.B. mit dem Ziel, den anderen in einem positiveren Zustand zu verlassen, als ich ihn angetroffen habe.

Und um eine ehrliche und uneigennützig Nächsteliebe auszuüben, ist es unerlässlich, eine gesunde Eigen- bzw. Selbstliebe zu entwickeln.

3. Selbst- bzw. Eigenliebe

3.1 Stellenwert der Religionen

Die Aussage, „liebe deinen Nächsten, **wie dich selbst**“, hat sich, trotz 2000-jähriger Gültigkeit, nicht durchgesetzt, der Zusatz wird gerne ignoriert.

Man fühlt sich allein und von den anderen getrennt, weil die Gesellschaft und die christlichen Kirchen lehren, den Nächsten mehr zu lieben, als sich selbst. Aber ohne Selbstannahme- und Liebe ist keine uneigennützigte Nächstenliebe möglich.

3.2 Definition

Sich selbst zu lieben, hat nichts mit Egoismus oder Narzissmus zu tun; es bedeutet **nicht**, ständig um sich selbst zu kreisen bzw. von egozentrischen Motiven getrieben zu werden. Denn die Fixierung auf das eigene Ich verschließt die innere Tür zu unserem Herzen.

Eigenliebe bedeutet:

- ich nehme mich an mit allen Schwächen, Schattenseiten und Eigenheiten, ich akzeptiere mich so, wie ich jetzt bin
- ich pflege einen liebevollen Umgang mit mir
- ich begegne mir selbst mit Mitgefühl
- ich habe Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- ich bringe mir Achtung, Respekt und Wertschätzung entgegen
- ich weiß um meine Einzigartigkeit und bin voller Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens
- ich weiß, daß ich ein Kristall mit vielen Facetten bin und bringe dies auch zum Ausdruck

Oscar Wilde sagt:

„Sich selbst zu lieben, ist der Beginn einer lebenslangen Romanze“

Denn liebe ich mich selbst, liebe ich alles in allem. Ich agiere und reagiere aus meiner Zentriertheit heraus, aus meiner Mitte und bin in einem Zustand von Resonanz. Ich bin eine in mir gestärkte und gefestigte Persönlichkeit, die unabhängig ist von der Bestätigung von Außen.

Dadurch fühle ich mich frei und muß mich nicht verbiegen, um anderen zu gefallen. Ich kann mit Krisen, Niederlagen und Rückschlägen besser umgehen.

Wenn ich mich mag, fühlt sich mein „Ich“ nicht einsam und ich führe eine harmonische Beziehung mit mir und der universellen Kraft. Ich bin ein Kind des Universums und wenn ich „Ja“ zu mir sage, schwingt dieses „Ja“ wider in meinem ganzen Sein.

Wenn ich mir selbst kein Wohlwollen entgegen bringe, dann gelingt es mir nicht, anderen Menschen Wohlwollen entgegen zu bringen. Die Beziehung zu anderen ist ein Spiegelbild meiner Beziehung zu mir. Die eventuell vorhandenen Feindseligkeiten gegenüber anderen habe ich vielleicht auch mir gegenüber.

Unternehme ich nichts, diese Einstellung zu ändern, ist die Chance gering, inneren Frieden und Freude zu erlangen.

Wenn ich mir vorstelle, ich bin eine Schale, so muß ich diese zuerst komplett mit Liebe füllen, damit sie überlaufen und sich meine Liebe auf andere verteilen kann.

Bleibt die Schale ungefüllt, ist die Verbindung zu meinem Selbst sowie zu meinen Mitmenschen unterbrochen.

3.3 Eigenliebe und NLP

Marc Aurel sagt:

„Blicke in dich. In deinem Innern findest du eine Quelle, die nie versiegt, wenn du nur zu graben verstehst.“

Und wieder haben wir im NLP effektive Möglichkeiten, uns selbst genauer kennen zu lernen und dadurch besser zu verstehen.

Wir tauchen ein in unsere innere Landkarte, wir erkennen negative Muster, Beliefs und Programmierungen, die uns in unserer Lebensfreude und unserem Dasein beeinträchtigen können und sind in der Lage, diese zu verändern.

Wir begeben uns auf Schatzsuche, entdecken unser verstecktes Potential und trauen uns, unseren inneren Reichtum nach Außen zu leben.

Wir bekommen ein neues Verständnis für die Zusammenhänge, erfahren Heilung und Transformation.

Für mich ganz persönlich hat mein Leben durch NLP eine andere Qualität und besondere Tiefe bekommen. Die spannende und interessante Thematik fesselt mich nach wie vor und ich bin neugierig, welche Schätze ich noch zu Tage fördern werde.

NLP ist mein Begleiter auf meinem Weg zu mir und meiner Weiterentwicklung.

Und wenn ich anderen zeige, wer und was ich tatsächlich bin, gebe ich ihnen die Möglichkeit, ebenfalls ihr wahres Ich zu enthüllen.

Wenn ich mich annehme in meiner ganzen Vielfalt, ich zu mir selbst gefunden habe, kann ich meine Liebe zu mir annehmen und ich bin es „wert“, mich selbst zu mögen.

Gesunde Eigen- bzw. Selbstliebe ist der Schlüssel zu meinem Herzen.

Die zweideutige und dennoch recht eindeutige Aussage eines Kabarettisten lautet:

„Liebe dich selbst, dann können die anderen dich gern haben!“

Auszug aus der Antrittsrede von Nelson Mandela als Präsident Südafrikas Mai 1994

„Unsere größte Angst ist nicht, daß wir nicht genügen. Unsere größte Angst ist, daß wir über alle Maßen mächtig sind.

Am meisten ängstigt uns unser Licht, nicht unsere Dunkelheit. Wir fragen uns, wer bin ich, daß ich es wage, glänzend, prachtvoll, talentiert und fabelhaft zu sein?

Eigentlich, wer bist du, um es nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes, dein Licht unter den Scheffel zu stellen, nützt der Welt nicht.

Es ist nichts erleuchtetes daran, daß du dich klein machst, damit andere sich nicht unsicher fühlen neben dir.

Wir sind da, um zu strahlen, wie es Kinder tun. Wir wurden geboten, um die Herrlichkeit Gottes in uns zum Leuchten zu bringen. Sie ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in jedem.

Wenn wir nun unser eigenes Licht erstrahlen lassen, erlauben wir unbewusst anderen, es uns gleich zu tun. Sobald wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart alleine andere Menschen.“