

David Richo

# Wie man sich der Liebe öffnet

und sie bedingungslos verschenkt



WINDPFERD

**David Richo**

**Wie man sich  
der Liebe öffnet**

und sie bedingungslos verschenkt

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt von  
Maïke & Stephan Schuhmacher



*Titel der Originalausgabe HOW TO BE AN ADULT IN LOVE*  
Erschienen bei *Shambhala Publications, Inc., P. O. Box 308, Boston, MA02117*  
© 2014 by David Richo

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt von  
*Maïke und Stephan Schuhmacher*

1. Auflage 2020  
© 2019 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang  
Alle Rechte vorbehalten  
Lektorat: Sylvia Luetjohann  
Layout: Marx Grafik & ArtWork

eISBN 978-3-86410-251-6  
[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

Für all jene,  
die mich geliebt haben,  
komme was da wolle.  
Sie haben mir gezeigt,  
wie man mich und sie und alle liebt.



*Möge ich all die Liebe, die ich habe,  
auf jede erdenkliche Weise zeigen,  
hier, jetzt und zu jeder Zeit,  
für alles und alle, mich selbst eingeschlossen,  
denn Liebe ist das, was wir sind – und warum wir  
sind.*

*Für mich gibt es nun nichts mehr, das wichtiger  
wäre  
oder mir größere Freude bereitet.*

# INHALT

## **Vorwort**

## **Einleitung**

### **1**

## **Was ist Liebe?**

Liebe als natürliche Begabung

Liebe als Eigenschaft

Liebe als Verbindlichkeit

Liebe als Aufgabe

Liebe als Gnade

Liebe als Übung

Die Arten von Liebe

Mitgefühl

Jemanden mögen und andere Verbindungen

Im Herzen zentrierte Gefühle

Was es braucht, um zu lieben

Was es an Praxis braucht

Übungen

*Unserer Fähigkeit vertrauen, achtsam zu lieben*

*Unseren Kreis an Liebender Güte ausweiten*

*Mit unserer Angst vor der Liebe arbeiten*

## 2

### **Wie wir uns selbst lieben können**

Wie ich dich lieben und auch ich selbst bleiben kann

Übung

*Uns selbst aufbauen, wenn wir schlechtgemacht werden*

Sich mit der eigenen Schattenseite anfreunden

Wie unser Gehirn hilft

Unsere chemische Konditionierung

Übungen

*Uns selbst geben, was wir denen geben, die wir lieben*

*Unsere Geschichte durch einen Zusatz ergänzen*

*Die Fünf Aspekte bekräftigen*

## 3

Unser Bedürfnis, geliebt zu werden

Wie wir erkennen, dass wir geliebt werden

Übungen

*Wie wurde ich geliebt?*

*Der Einfluss der Kindheit*

*Sie liebt mich, sie liebt mich nicht*

*Wenn der Mensch stirbt, der uns geliebt hat*

Liebt jemand, der uns misshandelt, uns wirklich?

Übung

*Was wir tolerieren*

## 4

### **Von Bedürftigkeit angetriebene Dramatik oder gleichmütige erfüllte Liebe**

Eine frustrierende Suche

Festhalten, wenn wir jemanden finden

Übung

*Drama oder Liebe?*

Was für Veränderung notwendig ist

Dafür offen sein, etwas zu finden

Wenn wir nicht genug bekommen können

## **5**

### **Gesunde Sexualität**

Lust ohne Schuld

Lust und Verlangen

Übung

*Unsere Sexualität achten*

Unser Fantasieleben

Übung

*Wie unsere Fantasien uns Aufschluss über unser Ich geben können*

## **6**

### **Anderen Liebe zeigen**

Übung

*Unsere Arten zu lieben ausdehnen*

Drei Arten der Verbindung

*Höfliche Liebe: Jede Art von positiver Verbindung*

*Intime Liebe: Persönliche fürsorgliche Verbindung*

*Universelle Liebe: Sich um alle Wesen kümmern*

Der dreistufige Weg

Wie Lieben und Geliebtwerden uns von Angst befreien

Übung

*Andere lieben, auch wenn sie uns nicht mögen*

**7**

## **Liebe in einer Beziehung zeigen**

Übungen

Wie Partner Ungeschickte Muster durchbrechen können

*Herausfinden, wo wir stehen*

*Was eine Beziehung von uns verlangt*

*Sichere Gesprächsthemen*

*Klärung der Vergangenheit*

*Unsere emotionalen Reaktionen, insbesondere Zorn,  
durch ein Upgrade aktualisieren*

*Die Dinge bearbeiten*

Weshalb wir die verletzen, die wir lieben

Übung

*Auf der Hut sein*

**8**

## **Unsere Liebe überall zeigen**

Über Gebühr lieben

Liebe macht uns zu Außenseitern

Übung

*Wege zur Liebe*

Unsere Welt lieben

Wir sind hier von Bedeutung

Übung

*Kosmisches Bewusstsein*



## **9**

### **Worauf man achten sollte**

Was ist das Ego?

Wie das Ego von Angst zur Freiheit gelangt

Übung

*Die Hindernisse des Egos ausräumen*

Wenn Narzissmus auftritt

Macht und Kontrolle

Übung

*Unseren Kontrollzwang aufgeben*

Der Drang zur Vergeltung

Vergeltung in früher Kindheit

Vergeltung in Beziehungen

Übung

*Aufgeben, mit jemandem quitt zu werden*

Wie es zu Hass kommt

Übung

*Radikale Affirmationen*

### **Nachwort**

In unseren Beschränkungen liegt Hoffnung

### **Anhang 1**

Selbstverpflichtungen zu Liebender Güte sich selbst und anderen gegenüber

### **Anhang 2**

Eine Checkliste fürs Wohlbefinden

Über den Autor

# VORWORT

Schreiben ist ein Teil meiner spirituellen Praxis. Ich konzentriere mich intensiv auf das Thema, über das ich schreibe. Die Übungen, die ich entwerfe, werden zur Arbeit an mir selbst.

Als ich beschloss, das Thema anzugehen, wie man auf reife Weise liebt, stand ich vor der größten Herausforderung meines Lebens als Schriftsteller. Ich wusste, es würde bedeuten herauszufinden, wie ich Liebe zeige, wie ich geliebt wurde und ob ich vielleicht nicht genug liebe.

Dieses Buch zu schreiben hat sich tatsächlich als eine wundervoll aufschlussreiche und befreiende Erfahrung erwiesen. Es ist dabei nicht selten zu ganz spezifischen Synchronizitäten, Momenten bedeutsamer Zufälle, gekommen. So habe ich mich aus heiterem Himmel an Menschen erinnert, die mich im Laufe der Jahre geliebt und die für mich gesorgt haben. Ich sah mich dann plötzlich in ihrer Gegenwart und mir wurde bewusst, auf welch vielfältige Weisen sie mir gezeigt haben, wie sehr sie mich liebten. Es war, als würden meine Familie und Freunde zurückkehren, um mir dabei zu helfen zu erkennen, was Liebe ist. Manche dieser Menschen sind vor langer Zeit verstorben, aber ich fühle, dass sie mich noch immer lieben.

Heute verstehe ich, dass all diese Menschen, die ich gekannt habe, in mein Leben gekommen sind, um mich in der Liebe zu unterweisen. Ich vertraue nun darauf, dass jeder Augenblick der Zuneigung, den ich erhalten habe, getreulich in mir aufgezeichnet und bereit dazu ist, erneut aufzutauchen. Die Liebe, die ich von anderen empfangen habe, weist mir den Weg, wie ich jenen Liebe entgegenbringen kann, die sie von mir brauchen. In diesem Sinne haben die Menschen, die mich geliebt haben, mir geholfen, dieses Buch zu schreiben.

Es stiegen auch besondere Momente der Erinnerung daran auf, was Menschen von mir ertragen mussten. Was haben sie in mir gesehen, dass sie dennoch zu mir hielten, obwohl ich solche Angst hatte, ihre Liebe zu erwidern? Vielleicht erkannten sie etwas Liebenswertes in mir, das ich in mir selbst erst noch erkennen muss. Ihre ununterbrochene Liebe hilft mir auch, darauf zu vertrauen, dass ich wohl mehr Liebe gezeigt habe, als ich selbst vermutet habe.

Ich erinnerte mich an Zeiten meiner Kindheit, als die Familienmitglieder Liebe füreinander zeigten. Tatsächlich erinnerte ich mich erst heute Morgen daran, wie gern ich im Alter von acht oder neun Jahren die Sonntage bei meiner Großtante und meinem Großonkel verbrachte. Sie hatten keine Kinder und verhätschelten mich wie den Sohn, den sie niemals hatten. Meine Besuche machten sie sehr glücklich. Dann erkenne ich heute zum ersten Mal, dass meine Mutter von alledem wusste und es ihre Liebe zu ihnen war, die sie dazu motivierte, mich zu ihnen ins Haus zu schicken. Nun frage ich mich, bei wie vielen Gelegenheiten meine Mutter wohl von Liebe motiviert war, ohne dass ich etwas davon mitbekommen habe.

All diese Dinge wurden mir nie bewusst, bevor ich begann, dieses Buch zu schreiben. Mir ist, als würde jeder

vergessene Augenblick der Liebe, jede unbemerkte liebende Motivation sich eine nach der anderen offenbaren. Geschieht all dies, damit ich schließlich begreife, dass Liebe das ist, was mit dem Begriff „Staunenswerte Gnade“<sup>1</sup> gemeint ist?

Ich empfinde Dankbarkeit gegenüber allen Personen in meiner Lebensgeschichte, die mich zu lieben gelehrt haben. Es tut mir leid, dass ich sie nicht gänzlich gewürdigt habe. Um das erste Gedicht von Emily Dickinson, das ich auf dem Gymnasium auswendig gelernt habe, zu paraphrasieren, kann ich nur sagen: *Geschuldet ist's dem bisschen Liebe, das damals ich zu geben fähig war.*

Alles, was ich tun kann, um auszugleichen, woran es mir gemangelt hat, ist im Hier und Heute bewusster liebevoll zu sein. Dies ist definitiv meine gegenwärtige Praxis, und auch wenn sie nicht immer erfolgreich ist, so ist sie doch freudvoll. Es ist eine Praxis, die ich nie mehr aufgeben möchte.

All dies geschah, während ich das schrieb, was Sie im Folgenden lesen werden. Ich hoffe, dass die Lektüre dieses Buches Sie daran erinnern wird, wie viel Liebe Sie empfangen haben. Dies wird Sie dazu ermuntern, stärker darauf zu vertrauen, wie viel Liebe Sie zu geben haben.

1 „Amazing Grace“ ist das wohl bekannteste und beliebteste Kirchenlied in den Vereinigten Staaten. (Anm. d. Übers.)

Liebe ist so mächtig, dass sie alles andere gewöhnlich werden lässt.

—**Anonymus**, *Die Wolke des Nichtwissens*



# EINLEITUNG

Ich weiß kaum, wo ich beginnen soll,  
aber Liebe ist immer ein sicherer Ort.

– **Emily Dickinson**

Dieses unser kleines Leben spielt sich ab zwischen der Sehnsucht, geliebt zu werden, und der Berufung, Liebe zu zeigen. Diese beiden atemberaubenden Möglichkeiten, so zart, so flüchtig, bilden das Thema der folgenden Seiten.

Ich muss jedoch gestehen, dass dieses Buch größtenteils aus Annahmen besteht – so wie es bei jedem Buch über Liebe der Fall sein muss. Meine Annahme ist, dass Liebe der Grund unseres Daseins ist, dass Liebe etwas ist, das jeder von uns zu empfangen verdient, und das zu geben für jeden von uns der Zweck unseres Hierseins ist, dass allein die Liebe diese Erde zu dem Himmel machen kann, der sie sein sollte. Diese Annahme wird zu einem Rätsel, wenn wir realisieren, dass so viele von uns das, was auf den Himmel hinweist, dem Himmel selbst vorziehen. Wir sehnen uns nach der Liebe, die wir uns wünschen, und sprechen von ihr. Wir beklagen die Liebe, an der es uns gemangelt hat. Doch manchmal unterlassen wir es, die notwendigen

Schritte zu unternehmen, die helfen könnten, sie Wirklichkeit werden zu lassen.

Das Puzzle wird sogar noch verwirrender, wenn wir manchmal die Hölle des völligen Nichtvorhandenseins von Liebe vorziehen – eine Hölle, die wir durch unsere ungeeigneten Entscheidungen oder durch das Ertragen von Missbrauch oder Verrat, insbesondere von denen, die vorgeben, uns zu lieben, selbst hervorbringen. Dieses Buch geht davon aus, dass Liebe verwirklicht wird, wenn wir es wagen, uns selbst und anderen gegenüber so liebevoll zu sein, wie wir es vermögen, und so sorgfältig wie möglich darauf achten, nicht die Affäre, die wir mit jemandem haben, oder eine Beziehungskiste, die für uns nicht funktioniert, mit wahrer Liebe zu verwechseln.

Die Biologie lehrt uns, dass das Universum ein riesiges Netzwerk wechselseitiger Abhängigkeit ist, von der zellulären Ebene angefangen bis hin zur planetarischen. Es gibt nichts, was aus sich selbst existiert. Es gibt kein Für-sich-selbst-Sein, nur ein In-Beziehung-Sein. Zu sein bedeutet daher, verbunden zu sein. Folglich ist Verbundenheit oder In-Beziehung-Sein die Essenz unseres Daseins und aller Wesen. Wirklichkeit heißt Verbundenheit. John Muir muss diese mystische Tatsache begriffen haben, als er schrieb: „Wenn wir versuchen, etwas für sich allein zu betrachten, entdecken wir, dass es mit allem anderen im Universum verwoben ist.“<sup>2</sup>

Muir's Kommentar bezieht sich sowohl auf die Natur, denn bei Ökologie geht es um die wechselseitige Verbundenheit aller Dinge im Universum, als auch auf die menschliche Psyche, bei der es ebenfalls um Verbundenheit geht. Unser gegenwärtiges Verhalten ist mit dem verbunden, was uns in der Kindheit widerfahren ist. Im Grunde ist unser ganzes Leben ein Gewebe aus Beziehungen. Wir sind mit unserer

Vergangenheit verbunden, verwoben mit jedem Menschen, den wir kennen, und sogar mit jenen, die uns unbekannt sind.

Sein heißt für uns Menschen, verbunden zu sein, und aufzuhören, verbunden zu sein heißt, nicht mehr zu sein. Unser Leben begann aufgrund einer Verbindung zwischen unseren Eltern; Wir überlebten dank einer Nabelschnur, die uns mit unserer Mutter verband; wir entwickelten uns dank der Verbindungen mit denen, die für uns sorgten. Aufgrund unserer andauernden Verbindungen zur natürlichen Welt und den Menschen darin sind wir noch immer hier. Verbundenheit ist in der Tat die Essenz emotionalen Wohlbefindens. Eine gesunde Entwicklung vollzieht sich am besten und fröhlichsten, wenn wir mit wenigstens einem Menschen, der für uns sorgte, eine schützende, sichere und andauernde Erfahrung gemacht haben. Aufgrund dieser ursprünglichen Verbundenheit wissen wir von da an für immer, wie man andere liebt und trägt, so wie wir geliebt und getragen worden sind. Wir wissen auch, wie wir uns selbst lieben und stützen können, damit wir mit all dem, was uns geschieht, umgehen können, ohne mattgesetzt zu werden.

Liebe ist eine besondere Art von Verbindung; es ist eine fürsorgliche Verbindung. Das englische Wort *caring* (Fürsorge tragen) leitet sich von dem lateinischen Wort für „lieb“ oder „teuer“ ab. Wir sorgen für jemanden, der uns lieb ist. Teuer bedeutet auch, dass Liebe eine Selbstlosigkeit erfordert, die manchmal herausfordernd und anstrengend sein kann.

Wenn wir für jemanden sorgen, *bedeutet* er oder sie wirklich etwas für uns. Sorge tragen heißt auch, dass wir die Bekundung der Interessen anderer wahrnehmen und auf ihre besonderen Bedürfnisse reagieren. Es beinhaltet



echtes Interesse an dem, was jemandem geschieht, und die Hoffnung auf einen guten Ausgang.

Liebe ereignet sich zwischen uns und anderen, wenn wir es begrüßen, dass sie sich mit uns verbinden, und wir uns mit ihnen verbinden. Um zu entscheiden, ob eine Handlung liebevoll ist, können wir uns fragen: „Dient dies dazu, uns auf eine fürsorgliche Weise zu verbinden?“ In der Grundschule lernten wir, Bruchzahlen umzuwandeln, indem wir den kleinsten gemeinsamen Nenner fanden. Eine fürsorgliche Verbindung ist der kleinste - und feinste - gemeinsame Nenner von Liebe in dieser Welt voller Bruchzahlen mit so vielen unterschiedlichen Nennern.

Damit gelangen wir zu einem zentralen Punkt dieses Buches: Geben und Empfangen von Liebe kann zu dem wesentlichen Fokus im Leben werden. Sich auf diese Verknüpfung zu konzentrieren ist eine Art und Weise, gänzlich Mensch zu werden, uns auf der seelischen Ebene zu verwirklichen. Wenn Liebe des Weges kommt, ist sie willkommen und bereichernd. Doch in der spirituellen Praxis liegt unsere Ausrichtung eher darauf, Liebe zu geben, als jemanden zu finden, von dem wir Liebe empfangen können. Wir fühlen uns spirituell erfüllt, wenn wir all die Liebe, die wir haben, zeigen können, ganz gleich, wie andere sich uns gegenüber verhalten oder auf uns reagieren. Dies ist eine radikale Alternative dazu, Liebe zu zeigen, um im Gegenzug wieder welche zu empfangen, oder sie nur jenen zu zeigen, die uns lieben.

Wahrscheinlich werden wir beinahe jeden Tag an dieser spirituellen Art und Weise des Liebens scheitern. Solange wir jedoch die reine Absicht aufrechterhalten, so liebevoll wie möglich zu sein, und uns immer wieder redlich darum bemühen, sind wir bereits auf dem Weg zum spirituellen Erwachen. Wahrhaftig auf erleuchtete Weise zu leben heißt

zu wissen, dass Liebe alles ist, was wir je wollten, und sie zu allem zu machen, was auch immer wir geben.

Liebe wird leichter, wenn wir uns ihr als unserem inneren psychischen und spirituellen Code öffnen, dem Äquivalent zu unserem genetischen Code. Ein Code bestimmt, wie wir uns selbst als Individuen verwirklichen und wie wir unseren Beitrag zu der Welt der anderen leisten. Er versorgt uns mit einer Matrize. Der Code der Liebe erzählt die gesamte Geschichte dessen, was es bedeutet, Mensch zu sein, und was die Welt, die wir bewohnen, in ihrer bloßen Existenz bedeutet. Liebe ist der springende Punkt. Was wir sein können ist dasselbe, was Liebe sein kann: unendlich in ihrer Dauer und unermesslich in ihrer Weite. Ja, wir Menschen verfügen über so viel Zeit in unserer Geschichte (so unendlich wie die Ewigkeit), so viel Raum in unserem Herzen (so grenzenlos wie der Weltraum).

Die Liebe in uns stammt aus einer uns innewohnenden Güte, die jenseits von Ursachen, Bedingungen, misslichen Lagen oder Geschichten ist. Sie ist von Natur aus und unauslöschlich in uns, ob wir nun ihre Präsenz wahrnehmen oder nicht. Zu manchen Zeiten mag unsere Güte uns völlig verlassen oder anscheinend nicht mehr vorhanden oder verlorengegangen sein. Denn tatsächlich tragen wir von frühesten Tagen an ganz deutlich auch Aggression in uns; auch sie ist uns angeboren. Die gute Nachricht ist, dass wir an die andauernde Wirklichkeit und das Überwiegen unserer Fähigkeit zur Güte glauben können, ganz gleich, was wir getan oder wie wir zuvor gelebt haben. Vielleicht müssen wir lernen, Liebe zu zeigen, aber der Umstand, dass das Lernen leichtfällt, scheint darauf hinzuweisen, dass Liebe ein natürlicher Teil von uns ist. Liebe ruht achtsam und unbeweglich in uns,

unser ganzes Leben lang, und wartet darauf, dass wir sie offenbaren.

Was hält uns davon ab, die uns angeborene Güte zu erkennen, daran zu glauben, dass wir gute Menschen sind? Unser Selbstwertgefühl mag während unserer Kindheit durch harsche Kritik und dadurch, dass uns Beschränkungen auferlegt wurden, verletzt worden sein. Wir gewinnen unser Selbstwertgefühl zurück, wenn wir die uns vererbten falschen Vorstellungen von uns selbst auflösen. Deshalb arbeiten wir an unserer Vergangenheit. Indem wir daran arbeiten, können wir Mittel finden, die uns helfen, die Schatztruhe der Liebe in unserem Inneren zu öffnen. Denn im Grunde dienen alle aus den Selbsthilfebewegungen der vergangenen Jahre gewonnenen psychologischen Mittel genau dieser einen Sache: Liebende zu werden, die mit Blumen in der Hand erwartungsvoll an jeder Tür stehen.

Wenn wir auf unser Leben und alles, was wir bis jetzt gelernt haben, zurückblicken, mögen wir hochofreut realisieren, dass alles eine Unterweisung darin gewesen ist, wie man ohne Grenzen und Einschränkungen lieben kann. Was wäre, wenn wir durch alles, was uns widerfährt, darin geschult werden, *wie* wir uns im Laufe des Lebens in der Liebe weiterentwickeln können? Genau das ist die Definition von Synchronizität (bedeutungsvolles Zusammentreffen): Genau die richtigen Ereignisse und Menschen begegnen uns, damit wir die Liebe zum Ausdruck bringen können, die in uns ist. Sie alle sind Gesandte irgendeiner Nuance von Licht, die wir benötigen, um das ganze Spektrum an Farben unserer Liebe in all ihrem Strahlen hervortreten zu lassen.

Wir lernen, unser Potenzial, Liebe zu zeigen, auf die gleiche Weise zu aktivieren, wie wir den Gebrauch einer Sprache

lernen - indem wir andere imitieren und uns selbst anstrengen, unser Vokabular zu erweitern. Unser Sprechvermögen gründete nicht darauf, wie unsere Eltern uns behandelt haben, sondern darauf, auf welche Weise unsere Leichtigkeit im Sprachgebrauch beeinträchtigt wurde, wenn man uns lächerlich machte oder zum Schweigen verdonnerte. Das Gleiche gilt für die Liebe. Unsere Fähigkeit zu lieben hält an, auch wenn sie durch die Art und Weise, wie wir behandelt worden sind, angeschlagen sein mag. Doch genauso, wie wir zu jeder Zeit unseres Lebens lernen können, gut zu sprechen, können wir immer lernen, unsere Liebe gänzlich und geschickt zutage treten zu lassen. Wir können unsere Liebesfähigkeit auffrischen, wenn sie verletzt worden ist, sie wiederbeleben, wenn sie unterdrückt wurde, sie wieder zurückholen, wenn sie auf der Strecke geblieben ist. Dies zu lernen ist psychologische Arbeit und spirituelle Übung im besten Sinne. Denn es ist tatsächlich der Grund, weshalb wir eine Psyche, einen Körper, eine Spiritualität und eine Lebensspanne haben.

Wenn wir verstehen, dass uns Liebe angeboren ist, dürfen wir annehmen, dass es auch etwas gibt, das uns hilft, sie zum Ausdruck zu bringen. Ein verlässlicher und mächtiger Verbündeter ist unser instinktiver innerer Drang, uns selbst zu verwirklichen. Wir müssen uns nicht allein auf unsere eigenen Bemühungen verlassen; wir können darauf vertrauen, dass uns etwas in uns dabei helfen wird. Wir besitzen ein instinktives Bedürfnis, ohne Vorbehalte zu lieben. Dieses Bedürfnis ist die archetypische helfende Kraft, der verlässliche Verbündete, die unerwartete Ressource, unser eigenes inneres Selbst, der innere Geliebte, von dem die Mystiker sprechen. Es steht uns frei, in jedem Augenblick in Übereinstimmung mit dieser unantastbaren und unerschütterlichen Energie zu agieren.

Zwei Ahnungen helfen uns, an unsere innere Güte zu glauben: Erstens können wir intuitiv spüren, wie die liebevolle Wahl in jeder Situation auszusehen hat. Zweitens vermögen wir uns bewusst zu machen, dass uns alles, was uns widerfährt, eine Gelegenheit eröffnet, stärker oder besser zu lieben. Dies geschieht, weil alles, was geschieht, ein evolutionärer Antrieb ist, ein Vorstoß zu mehr Bewusstsein und mehr Verbundenheit, der schließlich zur reifen Frucht der Liebe führt.

Aus der Art und Weise, auf die wir zuerst geliebt wurden, und den Arten, wie wir seither geliebt worden sind, ergibt sich die Definition dessen, was Liebe für uns bedeutet. Manche Menschen fühlen sich wirklich geliebt, wenn ihnen jemand etwas schenkt. Andere erfahren Liebe, wenn Menschen sich für sie einsetzen. Wieder andere fühlen sich geliebt, wenn jemand sich größte Mühe gibt, ihnen zu helfen. Wenn unsere Mutter uns Liebe gezeigt hat, indem sie uns in unserm Schmerz oder unserer Freude gehalten hat, ohne uns zu erdrücken oder zu kontrollieren, dann wird sich ein solches Verhalten für uns immer wie Liebe anfühlen. Wir empfinden Liebe heute so, wie wir sie das erste Mal erfahren haben; wir geben Liebe auf jene Weise, auf die wir sie empfangen haben. Da Liebe für jeden Menschen einzigartig ist, lesen und schreiben wir sie, empfangen und geben wir sie also genau so, wie wir sie in der Vergangenheit erfahren haben. Ebenso wie bei einer guten Handschrift vermögen andere darin unsere einzigartige Signatur zu lesen.

Gleichzeitig haben wir die Möglichkeit, unsere Definition von Liebe auszuweiten. Alle unsere Beziehungen schenken uns die Gelegenheit, uns immer wieder neuen Formen aufrichtiger Liebe, die andere uns entgegenbringen und die

wir anderen entgegenbringen, zu öffnen. Auf diese Weise fordert Intimität uns heraus, Gelegenheiten zu ergreifen.

Nach christlicher Überlieferung kamen die Weisen aus dem Morgenland, um den neugeborenen Jesus mit kostbaren Geschenken willkommen zu heißen. Wir können darauf vertrauen, dass viele Engel und Buddhas an unserer Krippe erschienen, um den spannenden und bedeutsamen Augenblick der Geburt – die Ankunft einer neuen Version von Liebe – zu feiern. Die Geschenke, die sie uns brachten, waren nicht Gold, Weihrauch und Myrrhe. Sie segneten uns vielmehr mit dem Vermögen, grenzenlos zu lieben und geliebt zu werden, einer Fähigkeit, Liebe auf sinnreiche Weise zu zeigen und zu empfangen, einem Verlangen, sich ihr unendlich zu öffnen.

Sobald wir begreifen, dass Liebe unsere wahre Identität ist, erkennen wir, dass die Fertigkeit, Lieben zu lernen, größtenteils darin besteht, die Ego-Blockaden aufzulösen, die unsere natürliche Neigung zum Lieben allmählich überlagert haben. Dies bedeutet, unsere Ansprüche und die Aufgeblasenheit unseres Egos loszulassen. Dann halten wir Ausschau nach all den Übungen, die uns dazu verhelfen können, insbesondere solchen, die uns aus dem Griff der Hauptwidersacher unseres Glücks befreien: unserer Selbstbezogenheit und Aggressivität. Im gleichen Moment, in dem wir diesen Griff lockern, wird auch die Angst die Flucht ergreifen, und alles, was von uns übrig bleibt, ist das, was sich noch liebevoll öffnen kann.

Als Erwachsener zu lieben bedeutet, erwachsen mit Liebe und dem Lieben umzugehen. Psychologisches Erwachsensein – Reife – bedeutet, Liebe vorsichtig hereinzulassen und sie verantwortungsvoll zu zeigen. Spirituelles Erwachsensein besteht darin, unsere Liebe so weit auszudehnen, dass sie grenzenlos wird – eine Praxis,

die Wagemut erfordert. Da Liebe irgendwo zwischen Vertrauen und Angst in uns wohnt, erfordert sie den Mut, sowohl zu vertrauen als auch unsere Angst zu ignorieren, wenn wir uns der Liebe verpflichten. Beide Risiken nehmen wir in Kauf, wenn wir jemanden lieben. Lieben macht häufig Angst. Deshalb müssen wir bei der Praxis der Liebe wagemutig sein. *Wagemut* wird definiert als ein Loslassen von Besorgnis über für uns gefährliche Konsequenzen. Wir sind wagemutig, wenn wir in unserer Absicht so fest ausgerichtet sind, dass wir uns nicht mehr aus Angst vor dem, was uns bedrohlich erscheint, zurückhalten lassen. Dies hilft uns, bedingungslos zu lieben. (So etwas wie bedingte Liebe gibt es nicht – das ist keine Liebe, lediglich eine Art der Bestätigung, dass wir dem anderen gefallen.)

Manchmal sind wir wählerisch dabei, die uns innewohnende Liebe zu zeigen, und hier erkennen wir einen Widerspruch in uns selbst. Es fällt uns nicht schwer, uns der Ehrlichkeit anderen gegenüber zu verschreiben, bedingungslos und einseitig, ganz gleich wie unehrlich andere uns gegenüber sein mögen. Doch wir halten Liebe für etwas, das behutsam zu bemessen ist und nur sehr besonderen Menschen in unserem Leben zugute kommt. Wir glauben, dass jeder Mensch Ehrlichkeit verdient, aber wir stellen uns vor, dass nur bestimmte Menschen unsere Liebe verdienen. Wären wir in der Lage, die gleiche Verpflichtung einzugehen, wenn wir Ehrlichkeit durch Liebe ersetzen? Das würde dann folgendermaßen aussehen: Es fällt uns nicht schwer, gegenüber jedem Menschen liebevoll zu sein, bedingungslos und einseitig, ganz gleich wie lieblos der andere sein mag.

Es ist natürlich richtig, dass Unterscheidungsvermögen beim Vertrauen auf andere notwendig ist, wenn wir qualitativ gute Beziehungen haben wollen. Auswählen ist

wichtig für unsere Sicherheit und unseren Schutz, denn es bedeutet, nur jenen zu vertrauen, die sich als zuverlässig erwiesen haben. Dies ist jedoch nur sinnvoll in Hinsicht darauf, *wie* wir lieben, nicht aber darauf, *dass* wir lieben. Infolgedessen sind unsere Formen, Liebe zu zeigen, unterschiedlich, der Verpflichtung entsprechend, die wir gegenüber den unterschiedlichen Individuen in unserem Leben eingegangen sind. Wir können sorgfältig auf unsere Grenzen achten, wenn uns andere nahekommen, aber grenzenlos darin sein, wie weit wir unsere Liebe ausdehnen. Es gibt in der Topographie der Liebe Grenzen, aber keine Schranken.

Wir können beispielsweise unseren alkoholsüchtigen Ehemann lieben, aber solange er uns missbraucht und sich weigert, Hilfe zu suchen, können wir nicht mit ihm leben. Unsere Selbstliebe gestattet es nicht, die Sicherheit, Gesundheit und das Glück von uns selbst und unserer Kinder aufs Spiel zu setzen. Unsere schwierige Liebe für unseren Partner erlaubt uns nicht, es ihm zu ermöglichen, sich und andere weiter zu zerstören. So kann unsere Liebe stark wie immer sein, aber unsere Art und Weise, sie zu zeigen, verändert sich. Dazu könnte gehören, dass wir das Ehebett nicht mehr mit ihm teilen, aber es würde beinhalten, dass wir seine Heilung unterstützen, sobald er dazu bereit ist. Wir wahren unsere Grenzen, errichten jedoch keine Schranken, weil wir offen für die vollkommene Wiederverbindung bei seiner völligen Heilung sind. Wir zeigen unsere Liebe, die ganz und gar auf dem Wesentlichen gründet: Schutz, Sicherheit, Gesundheit und Glück für uns und jene, die sich verpflichtet haben, für uns zu sorgen. Und doch können wir unter allen Umständen weiter lieben.



In einer Welt, in der wir vor wagemutiger Liebe Angst haben, verdienen nur jene unsere Liebe, die uns gefallen oder es wert zu sein scheinen. In einer Welt, in der wir bereit sind zu erwachen, verdient jeder Liebe, weil diese nicht von Verdienst, guten Taten oder der Bereitschaft zur Gegenleistung abhängig ist, sondern nur davon, lebendig zu sein. Diese Art von grenzenloser Liebe meinen wir, wenn wir von der Erfüllung unserer menschlichen Mission sprechen, dem bestmöglichen Gebrauch unseres menschlichen Vermächtnisses, der vollkommenen Erfüllung unseres Lebenszwecks.

Unsere liebevolle Reaktion beruht meistens auf persönlicher Attraktivität. Doch wir können dahin gelangen zu glauben, dass eine Person umso mehr Liebe benötigt – und Liebe verdient –, je weniger liebenswert sie ist. Wir können lernen, Liebenswürdigkeit in jedem Menschen zu sehen. Liebenswürdigkeit verdient man sich nicht. Wir machen es zu unserer Praxis, jeden in unserer sich ständig ausweitenden Art und Weise fürsorglicher Verbindung willkommen zu heißen. Auch dies ist ein subversiver Akt, denn wir kehren die übliche Abfolge um: Normalerweise gehen wir auf jene zu, die attraktiv und liebenswürdig sind, und wenden uns von jenen ab, die unserer Meinung nach unattraktiv und nicht liebenswert sind. Es fällt nicht leicht, jemanden nicht nur wegen seines einnehmenden Wesens zu lieben, sondern einfach deshalb, weil er oder sie existiert. Aber echte Liebe macht jeden unwiderstehlich.

Uns zu verpflichten, jeden zu lieben, ist ganz gewiss ein subversiver Akt, weil es ein Akt bedingungsloser und egalitärer Verbindung ist. Sie geschieht und funktioniert ungeachtet der Eigenschaften oder Handlungen der anderen. Dies ist eine Liebe, die Vielfalt anerkennt und niemanden aus ihrer weiträumigen Umarmung ausschließt.

Es ist eine Liebe, die jeglicher Form von Apartheid, Entfremdung, Rang und Spaltung ein Ende macht. Es ist jene Liebe, die einseitig sein kann, wenn es nötig ist. Sie gründet nicht auf Liebenswürdigkeit oder darauf, wie andere sich uns gegenüber verhalten, sondern darauf, wer *wir* sind.

Diese Herausforderung wird von Lex Hixon in seinem Buch *Mother of the Buddhas: Meditations on the Prajnaparamita Sutra* besonders eindrucksvoll zum Ausdruck gebracht: „Bodhisattvas werden weder vom Leben befreit noch streben sie nach irgendeiner Form von getrennter Selbstverwirklichung. Sie richten einen ekstatischen Fluss der Liebe und Freundlichkeit auf alle und verbinden ihre Geistesströme so intim mit allen Wesen wie mit ihren liebsten Familienmitgliedern und geliebten Freunden. Diese erstaunliche spirituelle Leistung befreit die Bodhisattvas von jeglicher unreinen Absicht, anderen zu schaden, sie zu verunglimpfen, zu verlassen oder sie auch nur zu ignorieren.“ Dieses Buch gründet auf einem festen Vertrauen darauf, dass wir alle diese Leistung zu vollbringen vermögen oder uns zumindest in diese radikale spirituelle Richtung bewegen können, und es zeigt uns, wie wir dies tun können, ohne unsere Grenzen aufzugeben.

Wir haben in unserem Leben einen Platz für intime Beziehungen, in denen wir unsere Liebe auf ganz besondere Weise zeigen. Wir mögen auch einen Platz für eine umfassendere Form der Liebe haben. Wenn wir ohne Bevorzugung „alle Wesen lieben“, wenn wir unsere Liebe als Fürsorge und Mitgefühl auch auf jene ausdehnen, die unserem Ego am wenigsten attraktiv erscheinen, finden wir zu einer neuen Ebene der Menschlichkeit in uns selbst. Wir realisieren dann nämlich bald, dass jene, denen wir uns auf diese bedingungslose und grenzenlose Weise zuwenden,

uns transformieren, indem sie unsere Liebesfähigkeit vergrößern.

Im Grunde kann man jeden verletzten Menschen als die lebendige Inkarnation eines Bodhisattva ansehen, eine erleuchtete Person, die uns begegnet, um uns den Dharma zu lehren, die erleuchtete Lehre der Liebe. Wenn wir das erkennen, braucht es nicht lange, bis wir die Sternenspur sehen, die seinem gebrechlichen und entstellten Körper, dem nun lichterfüllten strahlenden Körper Buddhas, folgt.

Wir könnten sagen, dass alles, was wir Menschen tun, dazu bestimmt ist, entweder Liebe zu zeigen oder darum zu bitten – häufig beides zugleich. Das Bitten kann vielerlei Formen annehmen, sowohl bezaubernd angenehme als auch unbeholfene und unangenehme. Wenn wir eine tiefe Verpflichtung zur Liebe aufrechterhalten, hat der Anschein, jemand sei nicht liebenswert, nicht zur Folge, dass wir ihn verachten oder hassen, sondern ist ein Ansporn dafür, nur noch fürsorglicher zu sein. Wenn wir auf diese befreite Weise lieben, dann glauben wir, dass Menschen umso mehr unserer Liebe bedürfen, je weniger liebenswert sie erscheinen, und desto mehr geben wir ihnen. Auf diese Weise dehnen wir unsere Liebe grenzenlos aus, unbeeindruckt von Anziehung oder Abneigung, und sind in der Lage, unser Herz für neue Möglichkeiten der Fürsorge zu öffnen. Tatsächlich kann eine fürsorgliche Verbindung nur entstehen, wenn unser Herz sich immer weiter öffnet. So wie John Donne in seinem Liebesgedicht *Der Morgen* beschreibt:

*Denn Liebe lenkt die Lieb' zu allem andern,  
Und macht zur Welt sich einen kleinen Raum.*

Buddhistische Lehren raten uns, auf der Hut vor Anziehung und Abneigung zu sein. Diese führen zu Leiden, wenn sie uns ein Bein stellen oder wir uns in sie verstricken. Wir können dem, was wir besitzen, so verhaftet sein, dass wir uns daran festklammern, und Klammern ist eine schmerzhaft Angelegenheit. Wir können so sehr in Wünschen nach dem festgefahren sein, was wir nicht haben, dass wir danach hungern – ein weiterer schmerzhafter Akt. Diese beiden Formen von Leiden beeinträchtigen fürsorgliche Verbindungen.

Unsere Praxis universeller Liebe hebt unsere engen Bindungen, wie etwa Beziehungen zu einzelnen Menschen, nicht auf. Im Gegenteil, sie schenkt uns die wundervolle Alternative, die Reichweite, die Art und die Ausrichtung unserer Liebe auszuweiten. Die Liebe, die wir zu einem besonderen Partner empfinden, wird nur noch reicher, wenn wir uns der universellen Art zu lieben verschreiben. Widmen wir uns der bedingungslosen Liebe, lehrt uns dies, die Einengungen durch das Ego zu transzendieren, was einen Segen beim Umgang mit Beziehungskonflikten darstellt. Universell zu lieben ist das mutigste und für unsere materialistische Gesellschaft wohl das närrischste Gelübde, das man ablegen kann. Aber das „Ja, ich will“ vor dem Altar wirkt mit Sicherheit tiefer, wenn es bereits für all unsere Mitmenschen auf der Welt ebenso ausgesprochen wurde.

Die Liebe, die wir sind, ist uns letztlich ein Mysterium. Ich stelle fest, dass ich als Therapeut und Autor auf der Basis eines strukturierten Bezugsrahmens des Verständnisses der Psyche und der Welt arbeite. Ich schätze die Nützlichkeit und den gesunden Menschenverstand einer kohärenten Sichtweise des Lebens. Diese Sichtweise habe ich durch Erfahrung mit Klienten und Studenten, aus

meiner eigenen Geschichte, durch die Beziehung zu meinen spirituellen Lehrern und Übungen gewonnen. Aber ich ermahne mich oft selbst, nicht zu glauben, dass alles und jedes bereits wohlbekannt, definitiv, bis ins Detail erklärt und in eine Schublade einzuordnen ist.

Ich möchte meinem Gefühl für das Mysterium menschlicher Liebe, menschlicher Konflikte und menschlicher Leiden und besonders des Hier und Jetzt, des größten Mysteriums von allen, treu bleiben. Nur wenn wir frei sind von vorgefassten Meinungen, endgültigen Definitionen und perfekten Lösungen können wir voll und ganz in es eintreten. Dies spiegelt die Lehren Buddhas über die Leere wider, die Leerheit von Definierbarkeit all dessen, was ist. Wir realisieren, dass alles, was wir sagen, eine Analogie ist, aber keine Fakten darstellt.

Mir ist klar, dass mein Bezugsrahmen und die verschiedenen Übungen in diesem und allen anderen meiner Bücher lediglich eine *Annäherung* darstellen, eine tastende, vorläufige Antwort auf die Rätsel des Lebens und keine endgültige Aussage zu diesem Thema. Ich möchte meinen Respekt für die immer offensichtlicher werdende Großartigkeit der menschlichen Geschichte aufrechterhalten. Diese Geschichte macht jeden Autor oder Denker ratlos, der versucht, sie festzunageln. (Die Nägel würden schließlich nur Sargnägel sein.)

Nun verstehe ich, weshalb Laotse gesagt hat, die Essenz aller Lebendigkeit lasse sich nicht adäquat in Worten beschreiben. Ich bin dankbar dafür, dass ich mir meine Verehrung für das Mysterium, den letzten Atemzug in jeder Diskussion, die endgültige Wirklichkeit hinter all unseren Annahmen, das ephemere Lächeln der „Grinsekatz“ aus *Alice im Wunderland* angesichts all unserer Formeln bewahrt habe. Ich will mich im restlichen Teil dieses

Buches vor diesem höchsten Glanz verneigen und in ihm  
ruhen.

Die Tiefen an sich bleiben unbegreiflich...  
Dies ist die dunkle Stille, in die alle Liebenden verloren  
sind.

— **Jan van Ruysbroeck**

2 John Muir, *My First Summer in the Sierra*, Boston (Houghton Mifflin) 1911