

ANNEMARIE POSTMA

Loslassen,
annehmen
und sich hingeben
sind persönliche Entscheidungen,
die das Wunder der Liebe
erschaffen.

*Das tiefere
Geheimnis
der*

Liebe

THE *DEEPER* SECRET OF LOVE

NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2013

Annemarie Postma
Das tiefere Geheimnis der Liebe

Der Titel des niederländischen Originals lautet »The Deeper Secret of Love«.
Diese Ausgabe erschien erstmal 2008 bei Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer.

Übersetzt aus dem Niederländischen von Andreas Lentz.

© Annemarie Postma 2008
für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2013
Alle Rechte vorbehalten.

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung:
Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-596-8

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de

Inhalt

Einleitung	8
Gesetz 1: Die Liebe »überkommt« Sie nicht	15
Gesetz 2: Sie bekommen, was Sie geben	31
Gesetz 3: Liebe dich selbst	45
Gesetz 4: Es gibt keine schlechten Beziehungen	61
Gesetz 5: Akzeptieren Sie Ihre Schattenseiten	77
Gesetz 6: Bleiben Sie sich treu!	103
Gesetz 7: Lassen Sie es geschehen (die Liebe läßt sich nicht zwingen)	123
Nachwort	138
Über die Autorin	140
Danksagung	142
Literatur	142

Das tiefere Geheimnis der Liebe

Loslassen, Annahme und Hingabe
sind persönliche Entscheidungen,
die das Wunder der Liebe erschaffen.

LOSLASSEN

Lassen Sie Hoffnungen und Erwartungen los.

So kann der Raum für wirkliche Liebe entstehen.

ANNAHME

Akzeptieren Sie sich so, wie Sie wirklich sind, und trauen Sie sich, Sie selbst zu sein. Erst dann können Sie akzeptieren, wie der andere wirklich ist, und erst dann kann der andere bei Ihnen er selbst sein. Nur daraus kann eine wirkliche Beziehung entstehen, und nur so können Sie wirkliche Liebe geben und empfangen.

HINGABE

Um Liebe erfahren zu können, müssen Sie die Angst vor Kontrollverlust aufgeben und den Sprung in die Tiefe wagen, ohne Absicherung, Garantien oder Sicherheiten.

Liebe ist die Schöpfungskraft,
die Sie sind.

Einleitung

NEHMEN SIE AN, LASSEN SIE LOS UND GEBEN SIE SICH HIN!

Sie haben die Macht, Ihr eigenes Leben zu erschaffen. Sie sind ganz und gar Schöpfungskraft, und diese Kraft ist so stark, daß alles, was Sie glauben, Wirklichkeit wird. Gedanken und Überzeugungen werden zu handfester Lebenswirklichkeit. Das Leben ist, wie es ist, weil Sie es sich so vorstellen. Ihre Beziehungen sind, wie sie sind, weil Sie sie genau so jetzt brauchen oder weil Sie glauben, sie verdient zu haben. Alles in Ihrem Leben spiegelt das wider, was Sie von sich denken oder für sich wünschen. Was Sie sind, ziehen Sie an, was Sie aussenden, bekommen Sie stets zurück. Das ist nichts Neues, aber so wirkt die Schöpfung nun einmal. Erfahrung folgt Bewußtsein, nicht anders herum. Dies ist kein Geheimnis, zu dem nur wenige Zugang hatten und das dem gemeinen Volk verborgen blieb. Wenn wir *The Secret* glauben, besaßen große Geister wie Plato, Newton, Beethoven, Shakespeare und Einstein alle ein großes Geheimnis. Sind sie selbst wohl auch der Meinung gewesen, ein gewaltiges Geheimnis entdeckt zu haben? Waren sie alle glücklich, reich und gesund?

Lassen Sie uns einmal ganz gewöhnliche Dinge nicht geheimnisvoller machen als sie sind. Diese großen Geister waren unbestritten besondere Seelen, die ganz besondere Dinge getan haben. Doch geschah es aufgrund eines besonderen Geheimnisses, von dem wir gewöhnliche Sterbliche nur eine ungefähre Vorstellung haben? – Nein, natürlich nicht. Diese großen Geister taten vor allem eines: Sie lebten aus ihrer wahren inneren Natur und waren daher mit ihrem inneren Wissen und ihrer wirklichen Kraft verbunden. Sie verwirklichten ihre Leidenschaft und das, was in ihnen angelegt war, und folgten ihrem Herzen. Dies hat nichts mit einem Geheimnis zu tun, denn die »großen Geister« unserer Zeit machen es genauso. Sobald Sie mit Ihrem wahren Selbst in Kontakt kommen,

kommen Sie mit der *Quelle* in Berührung. Sobald Sie aus Ihrer inneren Natur leben, kommen Sie mit der allumfassenden Natur in Kontakt und schwingen sich auf den Rhythmus des Universums ein.

Sobald Sie mit Ihrem wahren Selbst in Kontakt und Übereinstimmung sind, kommen Sie mit der Quelle in Berührung.

Das kann auch nicht anders sein, denn so etwas wie eine Scheidelinie zwischen der Natur und uns gibt es nicht. Wir *sind* die Natur, und alles ist in Wirklichkeit eins. Wir sind ein Mikrokosmos in einem Makrokosmos, und die beiden stehen fortwährend miteinander in Wechselwirkung. Einer der Grundgedanken von H. P. Blavatskys *Geheimlehre* (1888) lautet sogar: »In Wahrheit gibt es weder Mikrokosmos noch Makrokosmos, sondern nur eine Existenz. Nur unser begrenztes Bewußtsein läßt es uns als groß oder klein erscheinen.« Wer mit seiner wahren Natur in Verbindung ist, seinem Herzen folgt und seine Anlagen entwickelt, wird dasselbe erfahren wie diejenigen, die das taten: Widerstände verschwinden, Synchronizität (bedeutungsvolle »Zufälle«) wird alltäglich, und Türen scheinen sich wie von selbst aufzutun. Menschen, denen dies gelingt, leben so in Übereinstimmung mit ihrem wahren Selbst, daß sie mit dem universellen Gesetz in Übereinstimmung sind und daher mühelos mit dem Kosmos kooperieren können.

Alle Möglichkeiten des Weltalls befinden sich potentiell auch in uns, denn das Universum ist die Erweiterung unseres Körpers.

Wenn Sie dies wissen, dann ist es ein unnatürlicher Zustand, in Bedürftigkeit, mit Schmerzen oder im Mangel zu leben. Und doch tun dies viele von uns in ihrem tagtäglichen Leben – und ganz besonders in der Liebe. Wir kommen aus der Liebe, wir sind Liebe, und Liebe ist, was uns verbindet. Liebe können Sie nicht greifen oder festhalten, sie ist unser natürlicher Zustand, sie ist die

Schöpfungskraft, die wir sind. Doch da wir sie selbst sind, sind wir auch blind für sie. Was man selbst ist, ist oft schwer wahrzunehmen, weil man das, was man direkt vor der Nase hat, schlecht erkennen kann. Darum suchen wir nach der Liebe sehr oft an der verkehrten Stelle. Wir suchen sie außerhalb von uns, obwohl es nur eine Möglichkeit gibt, wahre Liebe zu finden, nämlich indem wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten.

Wir scheinen mit der Liebe oft nicht zurechtzukommen, weil wir nicht merken, wie sich unsere Außenwelt an unsere Innenwelt anpaßt. Unsere Erfahrungen scheinen losgelöst von dem, was wir sind, was wir fühlen, was wir uns wünschen, woran wir glauben und was wir mit unseren Gedanken und Gefühlen tun wollen. Ich höre Menschen oft sagen: »Was mache ich falsch? – Ich denke positiv, ich wünsche sie mir so sehr und richte schon so lange meine ganze Aufmerksamkeit auf die wunderbare Beziehung, und doch finde ich sie nicht!« Die Antwort ist schlicht: Sie haben ihre unbewußt entgegenwirkenden Kräfte noch nicht enttarnt und aufgelöst.

Wir sind die Natur, und alles ist in Wirklichkeit eins.

In jedem von uns wohnen das Positive und das Negative, das Licht und das Dunkel. Diese Seiten beeinflussen jeden Tag und jede Nacht. Dies bedeutet, daß, wenn Sie auf der bewußten Ebene etwas noch so gerne wollen, Sie es aber trotzdem nicht bekommen oder es nicht passiert; – dann nicht, weil das Universum es Ihnen nicht gönnt, sondern weil Sie Ihre unbewußte, dunkle Seite nicht sehen. Sehen Sie, daran ist man in der Euphorie über *The Secret* vorbeigegangen.

Ich glaube stark an die magische Kraft von Gedanken und Überzeugungen. Dafür habe ich in meinem eigenen Leben, lange vor *The Secret*, genügend Beweise gesehen. Doch ich habe auch gelernt, daß es neben der schöpferischen

Kraft der bewußten Absichten auch noch so etwas gibt wie unbewußte Absichten, die damit im Widerstreit stehen und die Sache ordentlich durcheinanderbringen können.

The Secret sagt: Bitte – glaube – empfangen. Aber damit bekommen Sie Ihre unbewußt entgegenwirkenden Überzeugungen und Programmierungen nicht weg. Die werden also seelenruhig unter der Oberfläche weiterwirken, und Sie fragen sich: Heh, wie kann das sein?! Darum habe ich doch gar nicht gebeten? Das habe ich doch gar nicht gewünscht? – Und dann sagen Sie: Ich wußte es doch, *The Secret* funktioniert nicht. Ich bin einfach ein Pechvogel; ich bin nicht toll und interessant genug, und darum ist es mein Los, in der Liebe unglücklich zu sein.

Nein! Die Schöpfungsgesetze funktionieren immer, für jeden – also auch für Sie. Nur haben Sie noch nicht begriffen, daß in Wirklichkeit Ihr Unbewußtes die Regie führt. Sie haben noch nicht gelernt, Ihre äußeren Erfahrungen auf den inneren Widerspruch zu beziehen. Wollen Sie das Universum als Verbündeten auf Ihrem Lebensweg, dann bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als Ihren unbewußten Saboteur im Inneren kennenzulernen und ihn verständnisvoll in die Arme zu nehmen.

Für Liebe müssen Sie Raum schaffen.

Das tiefere Geheimnis der Liebe ist darum: Lassen Sie los, nehmen Sie an und geben Sie sich hin. Lassen Sie Ihre Konzepte und Gedanken los, wie Ihr Leben zu sein hat, wie Sie selbst zu sein haben oder wie Ihre Beziehung zu sein hat. So schaffen Sie Platz für die Wirklichkeit; für die Schönheit des Lebens, so wie es im Hier und Jetzt ist. So schaffen Sie Raum für eine Verbindung von sich, so wie Sie wirklich sind, mit anderen, so wie die wirklich sind. Nur so schaffen Sie Raum für Entwicklung. Die größten Veränderungen finden nämlich in jenem

Moment statt, an dem Sie glauben, nichts mehr verändern zu müssen. Lassen Sie Ihre Erwartungen los und gestehen Sie sich zu, mit dem Rhythmus von allem und jedem um sich herum zu verschmelzen. Akzeptieren und umarmen Sie sich so, wie Sie sind. Schließen Sie nichts von sich aus, weisen Sie keine Ihrer Seiten zurück. Kämpfen Sie nicht gegen Ihren Schatten, versuchen Sie nicht, ihn zu verstecken, zu verdrängen oder zu überspielen.

Lassen Sie aus Liebe zu sich selbst zu, daß alles, was unbewußt ist, nach oben kommen darf. Lernen Sie so die Geheimnisse Ihrer Seele kennen und entdecken Sie, was Sie wahrhaftig fühlen, denken und brauchen.

Die meisten Menschen glauben, sie müßten gegen ihren »Nein-Strom« angehen. Doch damit nehmen sie ihm nicht die Kraft, sondern sie lassen sich auf einen Kampf ein mit einem Feind, den sie noch nicht einmal kennen. Indem Sie ihn aber in seiner Existenz anerkennen, können Sie entscheiden, was Sie mit ihm tun. Nur wenn Sie Ihre unbewußte Negativität ohne Urteil bestehen lassen können, verliert sie ihre Macht über Ihren Schöpfungsprozeß. Von dem Augenblick an, an dem Sie sich genau so annehmen, wie Sie sind, werden Ihre Beziehungen ausgewogener und erfüllender werden. Es kann nämlich keine Wechselseitigkeit zwischen Ihnen und anderen entstehen, solange sie nicht in Ihnen selbst besteht, indem Sie keinen Aspekt Ihrer selbst mehr zurückweisen oder unterdrücken.

Von dem Augenblick an, in welchem Sie sich so gutheißen, wie Sie sind, und Ihre perfekte Unvollkommenheit umarmen, werden Sie mühelos erfüllende Beziehungen anziehen. Sie werden sehen: Mit der Wirklichkeit auf gutem Fuß zu stehen, wird vom Universum reich belohnt! Liebe ist Hingabe, und Hingabe ist nicht möglich ohne Vertrauen. Geben Sie sich darum aus Liebe zur Wirklichkeit hin an noch mehr Vertrauen in die Wirklichkeit. Alles im Leben ist, wie es sein muß, denn das ganze Universum ist, wie es sein muß. Geben Sie Ihren Widerstand auf und überlassen Sie sich dem Strom des Lebens. Schaffen Sie Raum für wirkliche Liebe!

Die größten Veränderungen finden statt, wenn Sie glauben,
nichts mehr verändern zu müssen.

Annahme ist das stärkste Schöpfungswerkzeug!

Hingabe und Akzeptanz sind heutzutage Schlagwörter. Jeder, der sich dafür entscheidet, bewußt zu leben, weiß, wie wichtig es ist, die Realität zu umarmen. Doch wie macht man das in der Praxis? – Wie oft gelingt es Ihnen in der Woche – oder am Tag –, in vollkommenem Frieden zu sein mit dem Leben, wie es jetzt ist, und mit dem, der Sie jetzt sind und wo Sie jetzt stehen?

Das ist auch nicht so einfach. Wir werden von allerlei Gefühlen, von Angst, Unruhe und Unsicherheit geplagt. Darum sind wir fortwährend auf der Jagd nach mehr als heute und Besserem als gestern. Wir befinden uns im »Aufpassen-und-hoffen«-Modus auf künftige Gegebenheiten, die besser und angenehmer sind. Eigentlich befinden wir uns ständig im Kampf und in Wortgefechten mit der Wirklichkeit. Jedoch ist zu lernen, das zu wollen, was *ist*, die Grundlage für wirkliche Veränderung. Ohne Annahme und Vertrauen halten Sie das, was Sie in Ihrem Leben als unangenehm erfahren, energetisch fest. Dankbare Bejahung und Gutheißen des Hier und Jetzt entfernt die Blockade, die dafür sorgt, daß die Energie nicht frei fließen kann, und die Schöpfungskraft hemmt. In allen alten Lehren bekommen wir gesagt, daß wir, um zu schaffen, was wir uns wünschen, uns zuerst über unsere Bedürftigkeit erheben müssen. Wenn Sie in Beziehungen noch im »Nötighaben« festsitzen, können Sie nicht liebhaben. Es geht darum, zu wünschen, ohne sich ans Endergebnis zu klammern. Es geht darum, das Universum aus einem Zustand von »wunschlosem inneren Frieden« heraus um Hilfe zu bitten.

Freiheit, Ruhe und Kraft finden Sie nur, wenn Sie die Wirklichkeit in Ihrer Welt zulassen; nicht indem Sie sich widersetzen, sondern einfach, indem Sie urteilslos offen sind für alles, was ist. Je mehr Ihnen das glückt, desto mehr können Sie zulassen, daß »es« sich manifestiert. Wünschen Sie aus tiefstem Herzen und richten Sie damit die Aufmerksamkeit des Universums auf Ihre Lage, und dann lassen Sie los. Ob das Universum Ihre Lage verändert und wie es sie verändert, darf Ihnen nicht wichtig sein; das ist Sache der Höheren Mächte. Seien Sie bereit, alles, was aus Ihrem Wunsch wird, als genau das Richtige für Sie in diesem Augenblick anzusehen. Haben Sie Vertrauen in die Höhere Ordnung der Dinge.

Dies ist *Das tiefere Geheimnis der Liebe*: Akzeptieren und *wollen* Sie das Leben so, wie es ist, ganz gleich, mit welcher Antwort das Universum kommt. Das ist das wirkliche Schöpfungsprinzip!

Gesetz 1

DIE LIEBE »ÜBERKOMMT« SIE NICHT

Wir finden uns nicht, wenn wir den Horizont absuchen, sondern indem wir den Suchscheinwerfer nach innen richten.

JOUDRY UND PRESSMAN

Liebe erfordert Mut

Wenn es um die Liebe geht, stellen wir unser Schicksal häufig fast wie von selbst außerhalb von uns und geben damit die Verfügungsgewalt über unsere Zukunft eigentlich aus der Hand. Haben Sie nicht auch schon einmal heimlich davon geträumt – auch wenn Sie es tief in Ihrem Herzen besser wissen –, daß Ihre Seele plötzlich, wie ein Blitz aus heiterem Himmel, erfüllt wird von etwas, was Ihnen das ewige Glück bringt, ohne daß Sie selbst etwas dafür tun müssen? – Wahrscheinlich kennen Sie die Neigung gut, Macht und Kraft überall zu sehen – außer in Ihnen selbst. Und Sie glauben hin und wieder ziemlich stur, daß das, was das Leben Ihnen bringt, nichts mit dem zu tun hat, was Sie selbst wollen; daß das Wunder des Lebens und der Liebe einen nun einmal »überkommt« oder auch nicht, und daß das Leben aus Hoffen und Warten besteht, ob man zu den Glücklichen gehört oder nicht. Merkwürdigerweise sind wir es gewohnt, nach der Liebe zuerst im Außen zu suchen und Liebe als etwas Äußerliches zu sehen, anstatt als etwas, das an und für sich immer etwas Inneres ist.

Liebe ist vor allem die Folge des Mutes, den eigenen Ängsten zu trotzen, und das geistige Ergebnis von Willens- und Tatkraft.

Ein großes Mißverständnis von der Liebe ist, daß sie einen einfach so überkommt. Das mag uns vielleicht so vorkommen, es ist aber nicht so. Liebe fällt nicht vom Himmel, so stark Sie sie sich auch wünschen oder wie kräftig Sie sie sich visualisieren mögen. Verliebtheit, die überkommt Sie. Verliebtheit ist der Köder, um Sie dazu zu bringen, das zu tun, was Sie im Vollbesitz Ihres Verstandes nie getan hätten: den Sprung in die Liebe zu tun. Liebe ist vor allem die Folge des Mutes, den eigenen Ängsten zu trotzen, und das geistige Ergebnis von Willens- und Tatkraft. Verliebtheit erfordert keine weitere Anstrengung,

während Liebe die Bereitschaft erfordert, sich selbst anzusehen und den Suchscheinwerfer nach innen zu richten anstatt nach außen. Liebe erfordert den Mut, die eigenen Schattenseiten zu sehen, sich für das Unbekannte zu öffnen und zu akzeptieren, daß es etwas zu lernen gibt. Da ist nichts Alltägliches oder Selbstverständliches an der Liebe.

Oft wird Ihnen Ihre Beziehung genau dann unsicher oder kompliziert erscheinen, wenn Sie denken: Das kann nicht die wahre Liebe sein! Meistens ist dies der Punkt, an dem die Schmetterlinge der Verliebtheit sich langsam verflüchtigen und sich die Traumbilder langsam in das wahre Bild des anderen wandeln. Doch es ist genau anders herum: Wenn die Romantik der ersten Phase Ihres Zusammenseins der alltäglichen Wirklichkeit Platz macht, werden jene Eigenschaften bei Ihnen wieder zum Vorschein kommen, von denen Sie gehofft hatten, daß sie durch das Zusammensein mit dem Geliebten verschwinden würden. An diesem Punkt brechen viele die Beziehung ab oder beginnen, an ihr zu zweifeln. Ist er (oder sie) es wirklich? Doch in einer Beziehung zeigen Sie einander die Stellen, an denen gearbeitet werden muß. Ihr Partner ist nicht dazu da, Ihre Schwächen auszugleichen und zu überdecken, sondern dafür, sie bloßzulegen. *Das ist der Sinn und Zweck Ihrer Beziehung!*

*In einer Beziehung zeigen Sie einander die Stellen,
an denen gearbeitet werden muß.*

Liebe ist, was Liebe tut

Oft ist es die Angst unseres Egos, das alles regeln und beherrschen will, die uns dazu bringt, aus einer Beziehung zu flüchten, wenn wir uns mit unserem Schmerz und unseren Wunden konfrontiert sehen, die Liebe aber eigentlich

Kraft und Begeisterung erfordert. Wenn in Ihrer Beziehung alles schön und nett ist, dann ist es nicht schwer, zusammenzubleiben; gemeinsam eine gute Zeit haben, kann jeder. Doch es erfordert Mut – sehr viel Mut – und man muß seine Ängste kennen und beherrschen, um wirkliche Liebe zu haben. »Wir führten eigentlich eine gute Ehe«, sagte eine gute Freundin von mir bald nach ihrer Scheidung. »Wirklich?« fragte ich sie. »Als es ernst wurde und Rob deine Erwartungen nicht mehr erfüllen konnte und du nicht seine und ihr beide durch die Probleme in eurer Beziehung aufgefordert wurdet, zu wachsen, als ihr aufgerufen wurdet, euch, bedingungslos zu lieben, da saßt ihr beide ganz schnell beim Scheidungsanwalt!«

*Sie können wahre Liebe nur an den Taten der Person erkennen,
die behauptet zu lieben.*

»Liebe ist, was Liebe tut«, schrieb der Psychiater Scott Peck in *Der wunderbare Weg*. »Liebe ist der Wille, die Grenzen des eigenen ›Ich‹ zu überschreiten, um so die eigene spirituelle Entwicklung oder die des anderen voranzubringen.« Ein vielsagender Satz. Liebe ist in der Tat viel mehr als Worte. Ich hatte einmal einen Geliebten, der mich mit den prächtigsten Liebeserklärungen und den romantischsten E-Mails zuschüttete. Nachdem er mich getroffen hatte, war seine unstete Suche nach Sinnhaftigkeit im Leben endgültig vorbei. Er liebte mich sehr und wollte, daß ich erfuhr, wie es ist, wenn jemand da ist, der sich mir völlig hingibt. Zum ersten Mal seit langer Zeit dachte er wieder zwanzig Jahre in die Zukunft und wollte nichts mehr, als daß ich seine »letzte Frau« sei. Doch schon nach zwei Monaten hatte er sich von mir entfernt. Nicht, daß es Probleme gab; ganz im Gegenteil, es war phantastisch. »Wir gehören zusammen, nicht wahr?« sagte er oft.

Doch als ich dann sehr krank wurde, hörte ich nichts mehr von ihm, und er kam nicht einmal vorbei, um nach mir zu sehen. Nach zwei Monaten rief er mich wieder an. Er liebe mich, sagte er, und er wolle von jetzt an immer und ewig mit mir zusammen sein. Doch ging er gleich darauf allein ins Ausland, und als er zurückkam, sagte er: »Diese Beziehung ist mir zu intensiv.«

Natürlich warf ich ihm all seine Liebesschwüre und Versprechen entrüstet vor die Füße. »Ich verstehe dich ja,« sagte er, »aber ich habe es wirklich alles so gemeint!« Daran zweifelte ich auch nicht, aber Worte sind leicht gesagt und – im dem Moment, in welchem sie gesprochen oder aufgeschrieben werden – auch leicht so gemeint. Woran ich jedoch bald zweifelte, war sein Mut, sich mit sich selbst zu konfrontieren und seiner Liebe zu mir wirklich Gestalt zu geben – bloß Versprechen zu machen, ist eine ganz andere Geschichte.

*Wirkliche Liebe ist viel mehr eine Frage von Willen
als von Gefühlen.*

Wirkliche Liebe ist viel mehr eine Frage von Willen als von Gefühlen. Es ist einfach und auch schön, den anderen mit Worten wissen zu lassen, wie viel Ihnen an ihm liegt, und es ist angenehm, die Heftigkeit und Echtheit Ihrer Liebe an Ihren Gefühlen zu bemessen. Aber mit Ihrem *Verhalten* zu zeigen, daß Sie die Liebe gefunden haben, das ist oft mühsam und nicht selten ernüchternd. Und umgekehrt können Sie echte Liebe nur an den *Taten* desjenigen erkennen, der behauptet, Sie zu lieben. Scott Peck sagt dazu: »Ebenso wie Gut und Böse sind echte und unechte Liebe objektive – und nicht bloß subjektive – Dinge.«

Liebe ist, die Kontrolle abzugeben

Sich wirklich auf die Liebe einzulassen und es zu wagen, ihr wirklich Gestalt zu geben, ist unsere größte spirituelle Herausforderung. Die Liebe fordert Hingabe, Loslassen und die Bereitschaft, in die Tiefen des wahren Selbst hinabzusteigen. Doch den echten Sprung wagen viele von uns lieber nicht. Die meisten Menschen nehmen wohl Optionen auf die Liebe wahr, doch wenn es hart auf hart kommt, lösen sie sie meistens nicht ein.

Häufiger weichen sie nach der ersten Phase der Verliebtheit vor der eigentlichen Aufgabe zurück. So habe ich einen Freund, der die Fünfzig schon hinter sich und die Liebe noch immer nicht gefunden hat. Oh, sicher, er verliebt sich jedes Jahr mehrmals, und jedes Mal ist er absolut sicher: Das ist sie jetzt! Dann beginnt die Eroberungsphase: Im ersten Monat unternimmt er ab und zu – nicht zu oft – etwas Schönes mit ihr und tastet erst einmal alles ab. Im zweiten Monat öffnet er sein Herz ein wenig mehr und verweist für eine Woche mit ihr.

Doch sobald die Frau »angebissen« hat und erkennen läßt, daß sie die Gefühle erwidert, zuckt er zurück. Wenn er wieder zu Hause ist, kommen dann immer die Zweifel und die Rationalisierungen: »Ich weiß ja nicht; ich brauche eigentlich eine Frau, die mehr ein eigenes Leben hat.« Oder: »Ich brauche doch eine Frau, die nicht ganz so eigenständig ist.« Oder: »Diese Frau ist zu emotional für mich.« Oder: »Ich habe nicht das Gefühl, daß ich unter allen Umständen bei ihr sein will, und ich finde, das ist kein gutes Zeichen.« Oder, und damit enden fast alle seine vielversprechenden Liebesaffären: »Ich bin doch eher dazu geschaffen, alleine zu leben.« Er glaubt tatsächlich, daß es sein Mangel an Gefühl für diese Frauen ist, weshalb er Abstand nimmt; und ist sich nicht bewußt, daß es in Wirklichkeit seine Angst vor Nähe und vor der Konfrontation mit seinen tieferen Schichten ist, weshalb er die Liebe stets wieder von sich stößt.

Wenn das Herz gefordert ist, sich wirklich zu öffnen,
machen viele von uns einen Rückzieher.

Es ist gar nicht so verwunderlich, daß viele Menschen es in der Liebe lieber bei Worten, Gefühlen oder Träumereien belassen. Liebe – und völlige Liebe, die dann auch noch wirklich erwidert wird – erfordert es, die Kontrolle aufzugeben, die Angst vor der Auslöschung loszulassen und sich selbst zu verlieren. Die Liebe stellt – nicht anders als der Tod – ein unleugbares Risiko dar: die völlige Verbannung in das Unbekannte. In *Zwillingsseelen* von Joudry und Pressman gibt es dazu eine schöne Stelle. Sie beschreibt den Traum einer Frau, die gerade der Liebe ihres Lebens begegnet ist. »Ich laufe über eine schmale Brücke, die auf der einen Seite beginnt nachzugeben. Ich ahne, daß ich fallen werde. Ich schaue nach unten und sehe, daß es ein tiefer Fall wird; ich habe Angst, mich zu verletzen. Da sagt eine Stimme: »Fall nicht! Spring!« Die Brücke bricht; ich springe, und mein Körper bleibt aufrecht. Ich spüre Hände von Engeln unter mir, die meinen Fall abbremsen und mich in eine scheinbar unergründliche Tiefe geleiten. Ich lande sanft auf meinen Füßen und sehe, daß ich ein Buch in meinen Händen halte. Ich schlage es auf und entdecke, daß es die Geschichte meines Lebens ist.«

Die Liebe ist ein freier Fall ohne Fallschirm, ohne Garantien oder Sicherheiten. Sie bietet keinen Weg zurück, sie ist alles oder nichts, da gibt es keine Halbheiten. Es ist also nicht verwunderlich, daß, sobald das Herz aufgefordert ist, sich wirklich zu öffnen, viele von uns einen Schritt zurück tun. Das ist ein Beziehungsmuster bei vielen von uns, und es entspringt der Angst vor Kontrollverlust und dem Bedürfnis, die Liebe und die Gefühle in einem vertrauten und sicheren Rahmen zu halten, in dem Erfolg und ein guter Ausgang garantiert sind. Gleichwohl gibt es nur eine Art, die Liebe kennenzulernen: durch einen mutigen Sprung.