Was verstehen wir unter Liebe?

Copyright Tim Reeves, Carolastr. 1A, D-04736 Waldheim

Inhaltsverzeichnis

Liebe ist eine Projektion....1
Liebe ist etwas, das wir brauchen....1
Liebe ist eine Einstellung zu dir selbst....1
Liebe ist eine Subjekt-Subjekt-Beziehung....2
Liebe ist unsere wahre Natur....2
Liebe ist ein Seinszustand....3
Was *ist* denn Liebe?....3
Liebe dich selbst absolut (Ramesh Balsekar zitiert Sri Nisargadatta)....3
Liebe erklärt durch Sri Nisargadatta Maharaj....4

Liebe ist eine Projektion

Wenn du jemandem gegenüber ein warmes, kuscheliges Gefühl hast, entspringt diese Emotion allzu oft deinem eigenen Bedürfnis – einem Freund / einer Freundin / einem Partner zu haben, jemandem, der dir Wertschätzung entgegenbringt, indem er dich auch will. Die Erfüllung deiner Bedürfnisse wird auf diese Person projiziert – wir haben also zwei verschiedene Dinge: die Realität dieser Person und wie du sie gerne hättest. Anfangs denkst du, dass viele deiner Bedürfnisse erfüllt werden, die klassische Phase, in der man den anderen durch eine rosarote Brille sieht. Die Desillusionierung ist unvermeidlich…

Liebe ist etwas, das wir brauchen

Marshall Rosenberg ist bekannt für seine Arbeit zur Förderung der Gewaltfreien Kommunikation (GfK). Seiner Ansicht nach ist Liebe etwas, das jeder von uns braucht, und nicht nur ein emotionales Gefühl. GfK ist eine nicht fordernde Art, die eigenen Bedürfnisse nach Anerkennung, Wertschätzung und allgemeiner Erfüllung zum Ausdruck zu bringen. Umgekehrt ist Liebe etwas, das wir *tun*, um anderen das zu geben, was sie brauchen. Persönliche Anmerkung: Ich finde seinen Ansatz sehr wertvoll.

Liebe ist eine Einstellung zu dir selbst

Liebe ist die Einstellung zu dir selbst, die du entdeckst (aufdeckst), wenn du von wertenden Dualitäten zu nicht wertenden (oder ‚nur Vorlieben') Polaritäten übergehst. Die nicht wertende Haltung zu dir selbst bedeutet, dass du dich selbst vollkommen akzeptierst.

Die Akzeptanz selbst ist insofern verstandesmäßiger Natur, als das geistige Urteilen über dich selbst aufhört („Ich bin nicht nett / nicht geschickt / nicht gut aussehend genug“ etc.). Dadurch wird ein Hindernis beseitigt, und dies ermöglicht es dir deine wahre, ursprüngliche Einstellung zu dir selbst zu bemerken, die immer da war, aber verdeckt.

Das ist sie: Ich liebe mich selbst.

Liebe ist eine Subjekt-Subjekt-Beziehung

Liebe ist keine Subjekt-Objekt-Beziehung. Sie ist eine Subjekt-Subjekt-Beziehung.

Man kann zum Beispiel sagen: „Ich liebe Schokolade“. Die Schokolade ist ein Gegenstand. Ich würde lieber sagen: „Ich mag Schokolade“. Denn wenn wir dann sagen „Ich liebe Nils“, dann haben wir entweder die Person Nils in die gleiche Kategorie wie eine Tafel Schokolade eingeordnet; oder wir verwenden das Wort ‚Liebe‘ mehrdeutig und können möglicherweise nicht einmal sagen, was wir eigentlich darunter verstehen.

Ich würde es vorziehen, über Liebe (nur) im Zusammenhang mit Gegenseitigkeit zu sprechen. Ich verwende das Wort Gegenseitigkeit {Mutuality}, um zu bedeuten, dass ich und ein anderes Wesen die Realität unseres eigenen und des anderen Wesens gleichzeitig spüren, und dass wir beide dies gleichzeitig tun. Kurz gesagt: Ich bin, und du bist. In diesem gemeinsamen und gegenseitigen Bewusstsein ist Liebe kein ‚Gefühl‘ (Gefühle wie zuversichtlich, empört, glücklich, traurig, …), sondern eher eine Erfahrung. Sie ist etwas in unserer grundlegenden Natur, in der gemeinsamen Quelle aller Wesen, die im zugrunde liegenden Substrat unserer (scheinbar) individuellen Identitäten immer und unbemerkt vorhanden war. Durch das gegenseitige Gewahrsein, wird jene zugrundeliegende Nichtgetrenntheit, die unserer Existenz als Individuen, unserem gemeinsamen Fundament, zugrunde liegt, von beiden bemerkt, und das Ergebnis ist eine Erfahrung: Liebe.

Wenn der andere zu einem Objekt reduziert worden ist und Liebe als Emotion verstanden wird, ist sie eine sehr wankelmütige Sache – „Ich liebe dich so sehr“ kann sich bald in „Ich liebe dich nicht mehr“ verwandeln. Aber die Erfahrung der Liebe ist völlig verlässlich, kann und wird jedes Mal wiederholt werden, wenn du mit einem anderen Wesen ‚auf Gegenseitigkeit‘ gehst. Wenn du nicht ganz verstehst, was ich schreibe, dann: Warum versuchst du nicht einfach, mit jemandem auf Gegenseitigkeit zu gehen? Fühle dich frei, dies auch mit Tieren und sogar mit Bäumen und Pflanzen zu versuchen…

Liebe ist unsere wahre Natur

Das kann auch so formuliert werden: ‘Liebe ist der natürliche Zustand unseres wahren Seins’ oder ‘Wir sind Liebe’. Diese Art von Behauptung ist in esoterischen/spirituellen Kreisen nicht unüblich, deshalb habe ich sie als Option aufgenommen, obwohl ich ihr

nicht zustimme. Ich würde es vorziehen zu sagen, dass das *Universum* so beschaffen ist, dass alles mit allem anderen informationell verbunden ist. Wenn wir diese Tatsache bewusst wahrnehmen, löst sie oft ein sehr euphorisches Gefühl aus, das viele Menschen dann als 'Liebe ist unsere wahre Natur' zu erklären versuchen. Wissenschaftlich gesehen erklären sie damit aber nichts, sondern interpretieren nur die Gefühle, die eine häufige Reaktion auf die Erfahrung von WRZ sind.

Liebe ist ein Seinszustand

Liebe ist keine Beziehung; sie ist ein Zustand des Seins. Liebe ist der Zustand, in dem du ankommst, wenn du nicht nur die grundlegende Fähigkeit hast, Gegenseitigkeit zu erfahren, sondern sie auch zur Gewohnheit gemacht hast – ‚Ich bin, und du bist' ist der Zustand geworden, in dem du dich durch dein Leben bewegst.

Was *ist* denn Liebe?

Ist es eine Projektion oder das bewusste Eingehen auf die Bedürfnisse anderer? Ist es eine Haltung, eine Beziehung, unsere wahre Natur oder ein Seinszustand? Es hängt davon ab, wie wir das Wort Liebe definieren wollen; wenn wir eine der oben genannten Bedeutungen wählen, dann brauchen wir für die anderen Bedeutungen andere Wörter. Das veranschaulicht, warum ich versuche, das Wort Liebe möglichst wenig zu verwenden; die Bedeutungen, die ich angeboten habe, sind nicht das, was du normalerweise hören würdest, wenn du die Frage stellst. Ich schätze dass wenn du 100 Personen fragen würdest, was sie unter ‚Liebe' verstehen, würdest du mindestens 95 verschiedene Antworten erhalten, von denen eine große Anzahl bemerkenswert unpräzise wäre, und dass viele der antwortenden Personen ziemlich unsicher wären, was sie eigentlich meinen.

Ich finde es hilfreich, verlockende Hinweise auf verbundenere Seinszustände zu geben und eine Reihe von Übungen anzubieten, die den Menschen helfen, diese selbst zu erfahren. Nur dann wirst du WIRKLICH wissen, wovon ich spreche (alles andere ist nur Papageien-Wissen – glauben ist nicht wissen). Vor allem in dem Sinne, dass ich das Wort Liebe für eine Erfahrung verwende. Nur zwei Menschen, die die gleiche Erfahrung machen, können sicher sein, dass sie das Gleiche meinen.

Liebe dich selbst absolut (Ramesh Balsekar zitiert Sri Nisargadatta)

Dieser Text stammt aus dem Vorwort von Ramesh Balsekar zu dem Buch ‚Seeds of Consciousness' (eine Sammlung von Gesprächen mit Sri Nisargadatta Maharaj), wo er selbst Nisargadatta zitiert.

> Maharaj: Sei deinem eigenen Selbst treu. Liebe dich selbst absolut. Gib nicht vor, dass du andere so liebst wie dich selbst. Wenn du andere nicht als eins mit dir selbst erkannt hast, kannst du sie nicht lieben. Gib nicht vor zu sein, was du nicht bist, weigere dich nicht zu sein, was du bist. Deine Liebe zu anderen ist das Ergebnis der Selbsterkenntnis, nicht ihre Ursache.

Liebe erklärt durch Sri Nisargadatta Maharaj

> Wenn ich sehe, dass ich nichts bin – das ist Weisheit. Wenn ich sehe, dass ich alles bin – das ist Liebe. Zwischen diesen beiden bewegt sich mein Leben.

Folgender Zitat ist aus ‘Seeds of Consciousness’ (Seite 31).

> Aus meiner Sicht ist Liebe die Qualität des Seins. Das Sein ist Liebe. Nur wenn diese "Ich-Bin-Qualität" erscheint, gibt es Liebe. Kann die Liebe vorherrschen, wenn die "Ich-Bin-Qualität" nicht da ist? Du hast den Drang zu sein, dein Dasein fortzusetzen – das ist die Liebe.