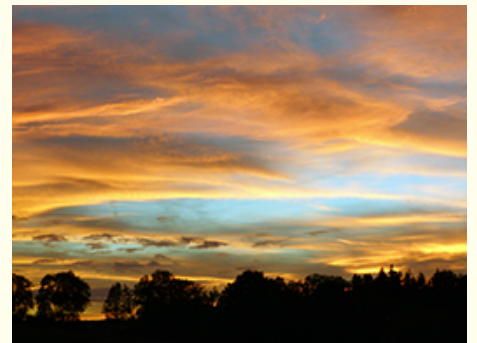


Einladung zum Lesen

"Alle Liebe dieser Welt ist auf Eigenliebe gebaut."

Meister Eckhart



Woher sind wir geboren? ... Aus Lieb'.

Wie wären wir verloren? ... Ohn' Lieb'.

Was hilft uns überwinden? ... Die Lieb'.

Kann man auch Liebe finden? ... Durch Lieb'.

Was lässt nicht lange weinen? ... Die Lieb'.

Was soll uns stets vereinen? ... Die Lieb'.

Johann Wolfgang von Goethe

Willkommen! Ich freue mich, dass Sie da sind.

Das Jahr ist fast vergangen, der Advent da und Weihnachten nahe. Außergewöhnliche Geschenke sollen auf den Gabentisch, Leckeres und Schmackhaftes auf die Essenstafel, auf vielerlei Art werden wir angeregt und erinnert, die Lieben zuhause angemessen zu verwöhnen, alljährliche Spendenaktionen erinnern und mahnen, auch der vom Leben weniger Verwöhnten zu gedenken. Egal, in welcher Öffentlichkeit wir uns bewegen, ständig werden wir aufgerufen, die Botschaft des besonderen Feiertages doch recht ernst zu nehmen, und deshalb verlangt Weihnachten, als Fest der Liebe, eben besondere Liebensbeweise für den Nächsten.¹⁾

Es liegt mir fern, die Nächstenliebe als bedeutenden Menschheitswert gerade in dieser Zeit in Frage stellen zu wollen. Doch lässt sie sich tatsächlich an Geldwerten ermessen? Erich Fromm beschreibt die Nächstenliebe, "die Liebe zu allen menschlichen Wesen" als "ein Gespür für Verantwortlichkeit, Fürsorge, Achtung und Erkenntnis des anderen".²⁾ Diese Nächstenliebe ist ein Grundpfeiler des menschlichen Miteinanders. Damit er allerdings zum Tragen kommen kann, erfordert dieser Pfeiler zwingend als Gegenwert die Selbstliebe, als "Bejahung des eigenen Lebens, des eigenen Glücks und Wachstums und der eigenen Freiheit". Ebenso wie Nächstenliebe nichts gemein hat mit Selbstlosigkeit, hat diese Selbstliebe nichts gemein mit Selbstsucht. Nur wenn "mein eigenes Selbst ebenso sehr Objekt meiner Liebe (ist) wie ein anderer Mensch", dann erst bin ich in der Lage, andere überhaupt lieben zu *können*. Wenn ich jedoch *nur* andere lieben kann, dann kann ich überhaupt nicht lieben.³⁾ Gewagt? Ich meine nein, denn jeder Wert braucht, wenn er nicht zum Unwert degenerieren soll, sein ausgleichendes Pendant.

Was Selbstliebe sein, wie sie erfahren werden und welche befreienden Folgen sie haben kann, ist auf sehr eindrückliche Weise in folgenden Zeilen zusammengefasst:

"Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist, von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich, das nennt man Vertrauen.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden beschämt, ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif noch der Mensch dazu bereit war und auch wenn ich selbst dieser Mensch war. Heute weiß ich, das nennt man Respekt.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das nennt man authentisch sein.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man Reife.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwickeln. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man Ehrlichkeit.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunter zog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus, aber heute weiß ich, das ist Selbstliebe.

Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt, das nennt man Toleranz und Demut.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo alles stattfindet, so lebe ich jeden Tag und nenne es Bewusstheit.

Als ich mich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam mein Verstand einen wichtigen

Partner, diese Verbindung nenne ich Herzensweisheit.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich, das ist das Leben."4)

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein sehr frohes Weihnachtsfest und viele liebevolle Momente auch in 2018

Margarete Maria Kuhn-Porwoll

1) Laut einer Studie aus 2016 fühlen sich fast 30% der Eltern (bei Eltern im Alter von 18-34 Jahren sind es 52%) aufgrund des sozialen Druckes verpflichtet, ihren Kindern teure Geschenke zu machen, die sie sich nicht leisten oder für die sie sich sogar verschulden. Vgl. FAZ, 4.12. 2017, S.17.

2) Fromm Erich: Die Kunst des Liebens. Stuttgart 1980, S. 58. Mit "Erkenntnis des anderen" meint Fromm, "ihn so zu sehen, wie er wirklich ist", S.39.

3) Vgl. Ders., S.72.

4) aus: McMillen, Kim: When I loved myself enough. New York St. Martin`s Press. Der Text wird oft fälschlicherweise Charlie Chaplin zugeschrieben. Die oben zitierte deutsche Übersetzung ist zu finden auf <https://www.youtube.com/watch?v=l6MGARKXRAI> .

© 2017 Margarete Maria Kuhn-Porwoll/Zum Meisental 2/34393 Grebenstein/www.personzentriertes-coaching.de.

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. Gerne dürfen Sie meine Beiträge bei vollständiger Quellenangabe zitieren. Für komplette Abdrucke benötigen Sie meine schriftliche Genehmigung. Vielen Dank!

Wenn Sie keine Informationen mehr wünschen, schreiben Sie mir bitte: www.personzentriertes-coaching.de/kontakt.html