

## 14 ANIMA FRAGEN



WIE VIEL  
LIEBE  
KANNST  
DU  
ZULASSEN?

Sehr lange konnte ich persönlich die Bedeutung und auch die Wichtigkeit dieses Symbols nicht ermessen. Es ist eines derjenigen Symbole, von denen Thomas, ein hellichtiges Kind, sagt, es sei ein essentielles ...

Christine\*) hat eine wunderbare bildliche Darstellung dieser Thematik geschaffen.



\*) *Ecards von Chris auf dieser Website unter Graphic Art*  
Homepage: <http://www.zeit-fuer-zeiten.de/index.html>

Wie ich in meinem Leben erfahren und erleben musste, haben sehr viele Menschen wesentlich mehr Schwierigkeiten generell überhaupt mit dem Annehmen als zu geben. Eine der schwierigsten Übungen aber scheint zu sein, Liebe anzunehmen und zu zulassen.

Ich spreche hier nicht von der normalen Liebe zwischen Partnern oder zwischen Eltern, deren Kindern oder Verwandten oder Freunden. Ich spreche hier von einer Liebe, die keinem dieser Rahmenbedingungen für Liebe im Alltag entspricht.

Wir alle sind in unserem innersten Kern Liebe, das ist der Grund warum wir uns alle immerwährend danach sehnen. Wir sind immer alle auf der Suche nach einem Menschen, der unsere Sehnsüchte erfüllen soll. Liebe auf der irdischen Ebene ist aber das ganze Spektrum unserer Beziehungen, unsere mitempfindenden Gefühle für andere Menschen, für alles Leben, für diese Erde. Liebe auf ihrer allerhöchsten Stufe ist Mitgefühl.

Ich selbst habe vor einigen Jahren erlebt, welche Liebe ein Baum mir zu geben bereit war.

Einmal im Frühjahr in einem natur belassenen Park, sah ich einen schönen alten Baum mitten in einer Wiese stehen. Ich hielt inne, betrachtete den Baum und ganz unvorbereitet traf mich eine Welle von Liebe, die von diesem Baum ausgehend, mich berührte. Es war unfassbar, umwerfend, beglückend, den Atem raubend, mich im Grund meiner Existenz berührend, es fehlen mir tatsächlich die Worte, es zu beschreiben. Fakt allerdings war, dass ich ob dieser Liebeswelle erschrak. Wenn ich mit allem gerechnet hatte, damit nicht. Dieser Moment des Erschreckens zerstörte allerdings diese Liebe. Seit damals weiß ich, dass Angst die Liebe blockiert und verhindert, dass sie zwischen Wesen fließen kann.

Ich konnte diese Liebe nicht zulassen.

Wie viel Liebe kannst du zulassen?

Wir alle müssen wieder lernen, uns lieben zu lassen ohne Angst zu haben.

Der größte Irrtum der alten Zeit ist unsere Angst, dass wir je mehr wir uns lieben lassen, umso mehr verletzt werden können. Unsere Angst vor Liebe ist vermutlich genau so groß wie auch unsere Sehnsucht nach Liebe. Geliebt zu werden, das ist das, was jeder Mensch am meisten ersehnt und zugleich auf einer sehr tiefen Ebene auch fürchtet.

Dies beruht auf einem Irrtum. Nämlich dem, dass wir uns gar nicht vorstellen können, einfach nur geliebt zu werden. Unsere alten Konzepte lassen uns erwarten, dass wir für alles und jedes bezahlen müssten oder etwas anderes aufzugeben hätten, dass wir Erwartungshaltungen des Partners zu erfüllen haben und so leben wir eigentlich auch immer gleichzeitig in der Angst, die Liebe die wir zu besitzen scheinen, wieder zu verlieren.

Menschliche Liebe, die wir an Bedingungen, Erwartungen, Wünsche und unsere Vorstellungen wie der Andere zu sein hätte, knüpfen, birgt daher immer den Keim der Angst in sich.



Wenn du die bedingungslose Liebe erfahren möchtest, dann gehe in die Natur hinaus, atme dort den Frieden ein und öffne dein Herz und gestatte dir, die Liebe zu spüren die überall vorhanden ist. Atme sie ein. Betrachte eine Blume und erkenne die unendliche Liebe mit der sie erschaffen wurde. Oder einen kleinen Käfer, einen Schmetterling, lass dich berühren. Wenn du dich berühren lässt, dann öffnet sich dein Herz von selbst. Du musst nichts weiter dazu tun. Es ist für dich vollkommen gefahrlos, dich von der Schönheit einer Blume berühren zu lassen. Was sollte passieren?

Die Blume erwartet nichts von dir zurück, sie gibt dir ihre Schönheit uneingeschränkt. Der Schmetterling flattert absichtslos in seinem Tanz, auch er verlangt nichts von dir zurück. Die Sonne scheint, der Mond und die Sterne glitzern, die Vögel singen, der Wind streicht über dein Gesicht, dein kleiner Hund blickt zu dir auf ...

... und von dir wird nichts anderes erwartet, als dass du dein Herz öffnest und dies alles einlässt ...

Warum allerdings halten wir unser Herz noch viel mehr geschlossen sobald es um Menschen geht?



Ich spreche hier nicht von den geliebten Menschen in unserer Familie oder im Freundeskreis, ich spreche von Unbekannten, von Menschen die unseren Weg berühren, von flüchtigen Begegnungen und Bekanntschaften, von Fremden.

Weil wir nur die Masken sehen, die sich fast jeder Mensch vor sein wahres Wesen hält. Von diesen Masken lassen wir uns abschrecken.

Weil wir fürchten, ein andere könnte hinter unsere eigene Maske schauen.

Weil wir befürchten, dieser Mensch will etwas.

Weil wir uns fragen, welchen Preis diese Liebe hat.

Weil wir fürchten, dies oder das dafür geben zu müssen.

Weil wir Angst haben, dieser Mensch könnte uns zu nahe kommen.

Weil wir uns gar nicht vorstellen können, einfach nur geliebt zu werden, ohne Forderungen oder Ansprüche.

Die Liste der persönlichen Ängste und Befürchtungen wäre lang ...

Was würdest du machen, wenn dir ein anderer Mensch mit seiner Seele in der Hand entgegenkommt?

Was würdest du machen, wenn dir ein offenes Herz begegnet, das dich nur um deiner Selbst willen liebt?

Ein mitfühlendes Herz,  
eine ausgestreckte Hand,  
eine beschützende Umarmung,  
eine behutsame Berührung,  
ein liebevoller Blick,  
ein Lächeln  
einfach nur so,  
für dich ...

Könntest du so eine Liebe in dein Leben lassen?



Frage dich bitte immer wieder:

**Wie viel Liebe kann ich zulassen?**