

John Welwood
Vollkommene Liebe

John Welwood

Vollkommene Liebe

und wie sie vielleicht sogar in
einer Beziehung gefunden werden kann



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

© 2006 by John Welwood

© 2006 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag, Freiamt,
by arrangement with Shambhala Publications, Inc., 300 Massachusetts
Avenue,
Boston, Massachusetts 02115 USA

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:
Perfect Love, Imperfect Relationships

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2007

Titelfoto: © 2006 plainpicture/apply pictures

Lektorat: Doris Wolter

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement
finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-49-4

Inhalt

Einleitung	9
Prolog	31
1. Vollkommene Liebe, unvollkommene Beziehungen	41
2. Die Stimmung des Grolls	67
3. Den Groll loslassen	85
4. Vom Selbsthass zur Selbstliebe	107
5. Heiliges Verlangen	131
6. Die Liebe, die Sie frei macht	151
Epilog	173
Übungen	181
Danksagung	202
Endnoten	203
Über den Autor	213

Dieses Buch ist dem Weltfrieden gewidmet.

*Mögen alle Wesen wissen, dass sie geliebt
werden – damit sie in Frieden mit sich
selbst und allen anderen leben können*

*Spring auf deine Füße, schwinge deine
Fäuste, drohe dem ganzen Universum und
warne es, dass dein Herz nicht mehr länger
ohne wahre Liebe leben kann!*

HAFIZ

Einleitung

*Eine Nacht voller schmerzhafter Gespräche,
Meine schlimmsten zurückgehaltenen
Geheimnisse:
Alles hat mit Lieben und
Nicht-Lieben zu tun.*

RUMI

Die Worte „ICH LIEBE DICH“; die wir in Augenblicken wirklicher Wertschätzung, wahren Staunens oder echter Zuneigung sprechen, kommen von etwas vollkommen Reinem in uns – von der Fähigkeit, uns zu öffnen und ohne Vorbehalt ja zu sagen. Solche Momente eines reinen, offenen Herzens bringen uns so nahe an eine natürliche Vollkommenheit heran, wie es in diesem Leben nur möglich ist. Das warme, strahlende Ja des Herzens ist vollkommen wie die Sonne, indem es alles zum Leben bringt und alles wahrhaft Menschliche nährt.

Merkwürdigerweise ist es, obwohl wir für kurze Momente eine reine, strahlende Liebe im menschlichen Herzen erblicken, dennoch schwer, sie in der Welt um uns herum voll verwirklicht zu finden, insbesondere da, wo es am wichtigsten ist – in unseren Beziehungen zu anderen Menschen. Eine Liebesbeziehung zu riskieren ist in der Tat heutzutage für viele Menschen ein Angst einjagendes Unterfangen, ein fast sicheres Rezept für überwältigenden Schmerz oder emotionale Vernichtung gewor-

den. Kratzen Sie nur an der Oberfläche unserer Kultur, die verrückt ist nach Sex und Romantik, und Sie werden bei vielen Menschen auf eine Desillusionierung stoßen, bei der sie, wie es in einem Popsong heißt, das Gefühl haben, dass „Liebe stinkt“. Oder wie es eine junge Frau in einem meiner Workshops ausdrückte: „Wenn die Liebe so etwas Großartiges ist, warum sind dann Beziehungen so unmöglich? Sagen Sie mir nicht, dass ich mein Herz mehr öffnen soll. Mein Herz ist bereits zu offen, und ich will nicht weiter verletzt werden.“

Unmittelbar neben der Wahrheit von der Vollkommenheit der Liebe gibt es also eine andere, eine schwierigere Wahrheit – das fehlerhafte, verwickelte Netz zwischenmenschlicher Beziehung, aus dem überall, wo wir hinsehen, enorme Frustration, großer Kummer und gewaltige Wut hervorgehen. In einem Moment ist man in Kontakt mit der Liebe im eigenen Herzen – man fühlt sich offen, teilnahmsvoll und verbunden, und im nächsten Moment ist man mit der geliebten Person, bevor man sich dessen bewusst wird, in einen Konflikt oder ein Missverständnis verwickelt, was dazu führt, dass man sich verschließt oder herzlos verhält.

Es scheint also oft, selbst wenn unsere Liebe ursprünglich und echt ist, dass etwas ihren vollständigen und vollkommenen Ausdruck in Beziehungen verhindert. „Ich liebe dich, aber ich kann nicht mit dir leben“, das ist die klassische Feststellung dieser schmerzlichen Kluft zwischen der reinen Liebe in unserem Herzen und den schwierigen Beziehungen, in denen wir leben. Diese Kluft stellt ein Rätsel dar, das einen verrückt macht und das jeder von uns „lösen muss, oder er wird in Stücke gerissen“, wie D.H. Lawrence es ausdrückte. Dieses Rätsel präsentiert sich in vielen verschiedenen Gewändern. Obwohl die Liebe immer wieder von neuem aufkommt, laufen die meisten von uns mit dem Gefühl herum, dass sie ihnen vorenthalten werde, so als würde man in einem Land des Überflusses verhungern. Während Liebe unglaubliche Freude hervorrufen kann, bringt uns unser Liebesleben oft das größte Leid. Obwohl es nichts gibt, das so schlicht und geradlinig wäre wie die Herzenswärme, ist das „Liebhaben von Mensch zu Mensch ... vielleicht das Schwerste, was uns auf-

gegeben ist“, wie der Dichter Rilke schrieb. Wenn auch die Liebe in einem gewissen Sinne alles besiegt, bleibt der Krieg dennoch die beherrschende Kraft in den Angelegenheiten der Welt.

Das Gefühl von Einsamkeit und Mangel, das viele Menschen im Leben quält, rührt nicht daher, dass es nicht viel Liebe gäbe. Denn man kann die Liebe in der einen oder anderen Form finden, wo immer man hinsieht. Jedes Lächeln und die meisten Gespräche und Blicke, die man mit den Menschen, denen man jeden Tag begegnet, austauscht, enthalten zumindest ein paar Körnchen Liebe in der Form von Interesse, Wertschätzung, Aufmerksamkeit, Wärme oder Freundlichkeit. Wenn Sie all den Austausch, den Sie jeden Tag mit anderen haben, zusammenzählen, werden Sie sehen, dass Ihr Leben von einem Strom von Verbundenheit getragen wird, der das Spiel der Liebe ist. „Es gibt keine andere Kraft auf der Welt als die Liebe“, schreibt Rilke.

Wenn die Liebe aber die größte Macht auf Erden ist, die Kraft, die das menschliche Leben trägt – was in gewisser Weise bestimmt der Fall ist –, warum hat dann die strahlende Wärme der Liebe die Dunkelheit, welche die Welt einhüllt, nicht bannen und unsere Erde verwandeln und erhöhen können? Warum fällt es der Liebe so schwer, das dichte Gewebe der menschlichen Beziehungen zu durchdringen? Wenn die Liebe die größte Quelle unseres Glücks und unserer Freude ist, warum ist es dann so schwer, sich ihr ganz zu öffnen und sie unser Leben beherrschen zu lassen? Was ist das Problem?

Diese Fragen wurden kurz nach dem 11. September 2001, als sich die Welt wieder einmal in einen Krieg stürzte, besonders drängend für mich. Als die Bomben als Vergeltung für die Terroranschläge in New York und Washington auf Afghanistan herunterprasselten, erschien mir die Welt besonders unsicher und gefährlich nahe daran, in Hass und Gewalt zu verfallen. Nachdem die politischen Führer Amerikas einen endlos scheidenden Krieg begonnen hatten, empfand ich es als unbedingt erforderlich, einen frischen Blick darauf zu werfen, warum es für das Beste im Menschen – die Herzenswärme und -güte – so schwer ist, sich in dieser Welt zu verwurzeln.

Ich habe bereits zwei Bücher über bewusste Beziehungen geschrieben – *Journey of the Heart (Reise des Herzens)* und *Love and Awakening (Liebe und Erwachen)* –, in denen ich erkläre, wie man den Herausforderungen in Beziehungen als Chancen zu persönlichem Wandel und spirituellem Erwachen begegnet und mit ihnen arbeitet. Dieses Buch geht in eine andere Richtung. Es konzentriert sich auf die Wurzel aller Beziehungsprobleme, „die Mutter aller Beziehungsthemen“ – unsere verwundete Beziehung zur Liebe selbst.

Die Stimmung von mangelnder Liebe

Es gibt Hunderte von Büchern auf dem Markt, die in der einen oder anderen Form Wege zur Behebung von Beziehungsproblemen anbieten. Einige dieser Techniken können recht hilfreich sein. Aber an einem bestimmten Punkt erweisen sich die meisten Lösungstechniken als Flickwerk, das sich wieder ablöst, weil es nicht auf das eingeht, was an der Wurzel aller zwischenmenschlichen Konflikte und Missverständnisse liegt – sei es nun zwischen Ehepartnern, Familienmitgliedern, Freunden, Arbeitskollegen oder verschiedenen ethnischen Gruppen auf der ganzen Welt. Die verfahrensten Probleme in menschlichen Beziehungen können auf das zurückgeführt werden, was ich die Stimmung von mangelnder Liebe nenne, auf einen tief sitzenden Verdacht, den wir alle in unserem Innern hegen, dass wir nicht *einfach nur dafür, dass wir der sind, der wir sind*, geliebt werden könnten oder als solcher nicht wirklich liebenswert seien. Diese Gundsicherheit macht es uns schwer, Vertrauen in uns selbst, in andere Menschen oder das Leben selbst zu haben.

Die Tatsache, dass wir nicht durch und durch wissen, dass wir wirklich geliebt werden oder liebenswert sind, untergräbt unsere Fähigkeit, Liebe frei zu geben und zu nehmen. Das ist die Kernwunde, welche zwischenmenschliche Konflikte und eine ganze Reihe bekannter Beziehungsprobleme verursacht. Nicht vertrauen zu können, die Furcht zu haben, missbraucht

oder abgelehnt zu werden, Eifersucht und Rachsucht zu hegen, defensiv zu mauern, streiten zu müssen, um zu beweisen, dass man Recht hat, sich leicht verletzt oder beleidigt zu fühlen und anderen die Schuld an unserem Schmerz zuzuweisen – das sind nur einige der Weisen, auf die sich unsere Unsicherheit, ob wir geliebt werden oder liebenswert sind, zeigt.

Die Stimmung von mangelnder Liebe zeigt sich oft in Form von plötzlichen Gefühlsausbrüchen in Reaktion auf jede geringste Beleidigung oder schlechte Behandlung. Es ist, als wäre ein Reservoir an Misstrauen und Groll vorhanden und wartete nur darauf, geöffnet zu werden, was der geringste Vorfall bewirken kann. Selbst teilnahmevolle und mitfühlende Menschen tragen oft ein ordentliches Maß an mangelnder Liebe und rechthaberischem Groll in sich, das unter bestimmten Umständen plötzlich explodieren kann. Bei manchen Paaren kommen diese Explosionen schnell vor und zerstören eine aufkeimende Beziehung schon bei den ersten Begegnungen. Bei anderen richtet die Stimmung von mangelnder Liebe erst später in einer scheinbar glücklichen Ehe verheerenden Schaden an, wenn einer oder beide Partner eines Tages aufwachen und feststellen, dass sie sich nicht wirklich gesehen oder erkannt fühlen. Es ist nichts Ungewöhnliches, dass lange verheiratete Ehepartner Dinge sagen wie: „Ich weiß, dass mein Mann mich liebt, aber irgendwie *fühle* ich mich nicht geliebt.“

Manchmal zeigt sich die Stimmung von mangelnder Liebe in endlosem Gezänk und Irritation über Kleinigkeiten, so als wollten beide Partner ständig nach Gründen suchen, um sich zu beklagen: „Warum liebst du mich nicht mehr?“ Ein Paar, mit dem ich arbeitete, beschrieb z.B. folgenden Vorfall, der zu einer einwöchigen Entfremdung geführt hatte. Die Frau hatte ihrem Mann gerade Tee gemacht, als er sie anfuhr, weil sie Milch hineingetan hatte. „Hab ich dir nicht gesagt, dass ich nicht möchte, dass du mir Milch in den Tee gießt, sondern dass ich ihn zuerst lange ziehen lassen möchte?“ Der einzige Weg zu verstehen, wie so etwas Triviales einen so großen Konflikt auslösen kann, besteht in der Erkenntnis, was ihre Handlung für ihn bedeutet: In seinen Augen hat sie ihm wieder einmal gezeigt, dass sie nicht

auf ihn und seine Bedürfnisse eingeht – so wie all die anderen Frauen in seinem Leben, angefangen bei seiner Mutter. Und ihr zeigt die Tatsache, dass selbst so etwas wie ihm Tee zu machen schon zu einem Auslöser von Tadel und Ärger wird, erneut, dass sie seine Liebe niemals gewinnen kann, egal was sie tut. Hinter diesem unbedeutenden Vorfall lauert der uralte Schmerz, sich nicht geliebt und geschätzt zu fühlen, den beide Partner hier *erneut* inszenieren.

Als praktizierendem Psychotherapeuten geben mir die Hartnäckigkeit und Unnachgiebigkeit der Stimmung von mangelnder Liebe, die sich trotz genügender Beweise des Gegenteils (so etwa wenn uns die Menschen in unserem Leben sehr wohl lieben) oder trotz langjähriger Psychotherapie oder spiritueller Praxis in der menschlichen Psyche halten kann, Rätsel auf. Noch schlimmer ist die Tatsache, dass die Stimmung von mangelnder Liebe jegliche vorhandene Liebe zurückweisen, heruntermachen oder zerstören kann. Irgendwie scheint die Liebe, die erhältlich ist, immer mangelhaft zu sein – sie reicht nicht aus, sie ist nicht gut genug oder nicht von der richtigen Art. Irgendwie kann sie uns nicht davon überzeugen, dass wir wahrhaftig geliebt werden oder wahrhaft liebenswert sind. Auf diese Weise lässt uns die Stimmung von mangelnder Liebe – als Erwartung, dass wir nicht ganz angenommen oder akzeptiert werden könnten – uns derjenigen Liebe gegenüber verschließen, die uns eigentlich davon befreien könnte.

Als Ergebnis davon „hat man zwei Wahlmöglichkeiten im Leben: Man kann allein bleiben und sich unglücklich fühlen oder heiraten und wünschen, man wäre tot“, wie H.L. Mencken mit einem Anflug von trockenem, schwarzen Humor schrieb.

Wenn ich diesen Satz bei Beziehungsseminaren vortrage, ruft er immer schallendes Gelächter hervor, da die Menschen Erleichterung verspüren, wenn dieses grundlegende menschliche Dilemma beim Namen genannt wird. Wenn wir im Bann der Stimmung von mangelnder Liebe stehen, ist das Allein-Leben elend, weil wir uns verlassen fühlen. Und dennoch ist Heiraten keine Erlösung von dieser Not, weil das tägliche Zusammenleben mit jemandem das Gefühl von mangelnder Liebe weiter verstärken kann und es sogar noch mehr zur Hölle werden lassen kann.

Wie können dann Menschen mit gebrochenem Herzen wie wir diese Verwundung im Zusammenhang mit der Liebe heilen, die über Generationen hinweg weitergegeben worden ist, und uns von den Auseinandersetzungen befreien, die unsere Welt beherrschen? Das ist das entscheidendste Thema des menschlichen Lebens, individuell und kollektiv gesehen. Es ist auch das zentrale Interesse dieses Buches.

Das Wesen und die Bedeutung von Liebe

Ich würde Liebe ganz einfach definieren, nämlich als eine kraftvolle Mischung von Offenheit und Wärme, die uns erlaubt, echten Kontakt herzustellen, Freude und Wertschätzung zu empfinden und in Harmonie zu sein – und zwar mit uns selbst, mit anderen und mit dem Leben an sich. Offenheit – das reine, bedingungslose Ja des Herzens – ist die *Essenz* der Liebe. Und Wärme ist der grundlegende fundamentale *Ausdruck* von Liebe, der als natürliche Erweiterung dieses Ja aufkommt – das Verlangen, die Hände auszustrecken und das, was wir lieben, zu berühren, uns damit zu verbinden und es zu nähren. Wenn die Offenheit der Liebe wie der klare, wolkenlose Himmel ist, so ist ihre Wärme wie das Sonnenlicht, das diesen Himmel durchflutet und ein regenbogengleiches Spektrum an Farben aussendet: Leidenschaft, Freude, Kontakt, Verbundenheit, Güte, Zuneigung, Verständnis, Dienst, Engagement und Hingabe, um nur ein paar zu nennen.

Die Heiligen und Mystiker sagen, dass Liebe der Stoff sei, aus dem wir bestehen. Wir seien aus ihrer Wärme und Offenheit gemacht. Wir brauchen keine großen Weisen zu sein, um das zu erkennen. Wir brauchen uns bloß ehrlich anzusehen, was unser Leben lebenswert macht. Wenn die Liebe in uns präsent und lebendig ist und uns bewegt, besteht kein Zweifel, dass unser Leben einen Sinn und ein Ziel hat, unabhängig von unseren äußeren Umständen. Wir fühlen uns *in Verbindung* mit etwas Größerem als unserem kleinen Selbst. Das nimmt uns die Bürde

der Isolation und der Entfremdung von den Schultern und erfüllt uns mit Frieden und Wohlbefinden. Wenn aber die Gegenwart der Liebe fehlt, ist da oftmals eine Traurigkeit, etwas stimmt nicht ganz; etwas scheint zu fehlen, und es ist schwer, Freude zu empfinden, selbst in günstigen Umständen. Wir werden dann leicht von den Gefühlen der Sinnlosigkeit, Angst oder Verzweiflung übermannt.

Diese einfachen Wahrheiten werden auch von der neurowissenschaftlichen Forschung vertreten¹, welche bestätigt, dass unsere Verbindung mit anderen die gesunde Entwicklung und das Funktionieren unseres Gehirns, des endokrinen Systems und des Immunsystems und unser emotionales Gleichgewicht beeinflusst. Kurz gesagt, die Liebe ist die zentrale Kraft, die unser ganzes Leben zusammenhält und es funktionieren lässt. In den Worten des indischen Weisen Nisargadatta Maharaj ist „Leben Liebe und Liebe Leben“².

Während Frauen im Allgemeinen den zentralen Stellenwert von Liebe in allem erkennen, widerstrebt es den Männern oft, dies einzugestehen. „Bitte, reduzieren Sie nicht alles darauf“, höre ich viele männliche Leser stöhnen. „Ich muss mich um wichtigere Dinge kümmern, als geliebt zu werden.“ Aber denken Sie einmal über Folgendes nach: Der Autor, der einen Bestseller schreibt, der Politiker, der eine Wahl gewinnt, der Geschäftsmann, der befördert wird oder einen wichtigen Auftrag bekommt – sie alle fühlen sich gut, weil ihnen in Form von Anerkennung, Lob oder Wertschätzung ein bisschen Liebe zugeströmt ist. Selbst der Makler, der einen Börsengewinn macht, hat das Gefühl, dass die Götter ihm zulächeln.

Im Grunde genommen sind die meisten Dinge, um die wir uns bemühen – wie Sicherheit, Erfolg, Reichtum, Status, Macht, Anerkennung, Bestätigung und Lob –, Mittel, mit denen wir versuchen, ein gähnendes Loch in uns zu füllen, ein Loch, das durch unsere Trennung von der Liebe entstanden ist. Als Mittel, mit denen wir diese Liebe indirekt zu gewinnen versuchen, nähren uns die Arten von Ersatzbefriedigung nicht wirklich, weil sie nicht das Eigentliche liefern. In diesem Sinne sind sie wie Junkfood. Ihr Unvermögen, uns wirklich zu nähren, verstärkt unseren

inneren Hunger und treibt uns an, im Hamsterrad des Erfolgs nur noch schneller zu rennen, in der verzweifelten Hoffnung, eine Belohnung zu bekommen, die uns wirklich sättigen wird.

Wenn die Liebe jedoch von so zentraler Bedeutung für uns ist, warum fühlen wir uns dann so oft so getrennt von ihr? Alle großen spirituellen Traditionen haben sich mit der Frage beschäftigt, warum die Menschen einander so schlecht behandeln und die Welt sich in solch einem Chaos befindet. Sie haben verschiedene Erklärungen dafür gegeben, wie z.B. Unwissenheit, schlechtes Karma, die Erbsünde, Ichbezogenheit oder das Versäumnis, die Liebe als unsere ureigenste Natur zu erkennen. Was ist aber nun die Ursache dieses Leidens?

Die Wunde des Herzens

Wenn wir ehrlich nach innen schauen, stellen wir vielleicht eine gewisse Reserviertheit um unser Herz herum fest. Bei manchen Menschen ist dies eine dicke, undurchdringliche Barrikade. Bei anderen ist es ein dünneres, subtileres Schutzschild oder eine Verhärtung, zu der es nur unter bedrohlichen Umständen kommt. Und nichts löst dieses Gefühl der Bedrohung so stark aus wie der vorhin erwähnte Verdacht, dass wir nicht wirklich geliebt werden oder nicht akzeptabel sind, so wie wir sind. Die Betäubung oder das Verschließen des Herzens ist ein Versuch, den Schmerz hiervon abzuwehren.

Nicht zu wissen, dass wir einfach so geliebt werden können, wie wir sind, hindert uns daran, der Liebe selbst zu vertrauen, und das wiederum bewirkt, dass wir uns vom Leben abwenden und daran zweifeln, dass das Leben es gut mit uns meint. Wir sagen uns dann vielleicht, dass Liebe nicht wirklich erreichbar sei. Aber die tiefere Wahrheit ist die, dass wir ihr nicht ganz vertrauen und es uns deshalb schwerfällt, uns ihr gegenüber ganz zu öffnen oder sie ganz in uns einzulassen. Das trennt uns von unserem eigenen Herzen ab und verschlimmert unser Gefühl von der Knappheit der Liebe.

Diese Getrenntheit von der Liebe kommt meistens von dem Gefühl, in unserer Ursprungsfamilie nicht ganz angenommen oder akzeptiert zu sein – sei es aufgrund von Vernachlässigung, mangelndem Eingehen auf uns oder direkten Missbrauch. Da wir uns nicht sicher gehalten fühlen in den Armen der Liebe, fallen wir in die Klauen der Angst. Ungenügende Liebe und mangelhaftes Genährtwerden haben direkte Auswirkungen auf das Nervensystem des Kindes und führen zu einer Art von Schock oder Trauma, die uns das ganze Leben lang beeinträchtigt.

Manchmal geschieht die Verwundung oder die Trennung von der Liebe auf subtilere Weise. Manche Eltern scheinen liebevoll genug zu sein, aber sie schenken ihre Liebe insgeheim oder unbewusst auf beherrschende, manipulative Weise. Oder sie behandeln das Kind nicht wie jemand von ihnen Verschiedenen, wie ein separates Wesen in seinem eigenen Recht. Solche Kinder fühlen sich vielleicht wegen mancher Eigenschaften geliebt – aber nicht als der, der sie wirklich sind. In ihrem Bedürfnis, ihren Eltern Freude zu machen und um dazuzugehören, beginnen sie, die Liebe als etwas außerhalb von ihnen selbst Gelegenes zu sehen, das sie sich verdienen müssen, indem sie gewissen Standards genügen.

Kinder versuchen sich selbst von Natur aus, so gut sie es können, vor dem Schmerz von fehlender Liebe zu schützen. Sie lernen, sich von dem zu trennen und zu distanzieren, was ihnen Schmerz verursacht, indem sie sich verhärten oder verschließen. Der Fachbegriff hierfür ist *Dissoziation*.

Dissoziation ist die Weise, auf die unser Geist nein sagt und sich abwendet von unserem Schmerz, unserer Empfindsamkeit, unserem Bedürfnis nach Liebe, unserem Kummer und unserer Wut darüber, nicht genug davon zu bekommen, und auch von unserem Körper, in dem diese Gefühle leben. Dies ist eine der grundlegendsten und effektivsten aller Verteidigungsstrategien im Repertoire des Kindes. Sie hat aber auch einen wesentlichen Nachteil: Sie engt den Zugang zu zwei Hauptbereichen unseres Körpers ein oder versperrt ihn: zum Zentrum der Lebenskraft im Bauch³ – der Quelle der Energie des Begehrens, des Eros, der Lebenskraft und des instinktiven Wissens – und zum Herzzent-

rum – wo wir auf die Liebe reagieren und die Dinge am tiefsten fühlen. Indem wir nein sagen zum Schmerz mangelnder Liebe, blockieren wir die Wege, durch die die Liebe im Körper fließt, und berauben uns selbst genau desjenigen Nährstoffs, der unser ganzes Leben aufblühen lassen würde. Und so durchtrennen wir schließlich unsere Verbindung zum Leben selbst.

Das lässt uns in einem merkwürdigen, schmerzhaften Dilemma zurück. Auf der einen Seite hungern wir nach Liebe – daran können wir nichts ändern. Dennoch wehren wir sie gleichzeitig auch ab und weigern uns, uns ihr ganz zu öffnen, weil wir ihr nicht vertrauen.

Dieses ganze Verhaltensmuster – nicht zu wissen, dass wir geliebt werden, so wie wir sind, dann unser Herz zu betäuben, um diesen Schmerz abzuwehren, und dadurch die Wege zu versperren, durch die die Liebe in uns hinein- und durch uns hindurchfließen kann – ist die *Wunde des Herzens*. Obwohl diese Liebeswunde von der Konditionierung in der Kindheit stammt, wird sie mit der Zeit zu einem viel größeren spirituellen Problem – zu einer Loslösung von der liebevollen Offenheit, die unsere ureigenste Natur ist.

Diese universelle menschliche Wunde zeigt sich im Körper als Leere, Angst, Trauma oder Depression und in Beziehungen als die Stimmung von mangelnder Liebe mit der sie begleitenden Unsicherheit, der Reserviertheit, dem Misstrauen und dem Groll. Und alle Beziehungsprobleme folgen nach.

Die Liebe und die Wunde des Herzens scheinen immer Hand in Hand zu gehen, so wie Licht und Schatten. Gleichgültig wie sehr wir uns in jemanden verlieben, überwinden wir selten lange unsere Angst und unser Misstrauen. In der Tat aktiviert es den Schatten unserer Verletztheit um so mehr und bringt ihn um so mehr ans Licht, je mehr uns ein anderer Mensch entflammen lässt. Sobald es zu Konflikten, Missverständnissen und Enttäuschungen kommt, steigt eine gewisse Unsicherheit aus den dunklen Winkeln unseres Geistes auf und wispert: „Siehst du, du wirst doch nicht wirklich geliebt.“

Auf kollektiver Ebene führt diese tiefe Wunde in der menschlichen Psyche zu einer Welt, die von Kampf, Stress und Unei-

nigkeit zerrissen ist. Gemeinden und soziale Einrichtungen auf jeder Ebene – Ehen, Familien, Schulen, Kirchen, Unternehmen und Nationen auf dem ganzen Erdball – befinden sich nicht in Harmonie und sind in sich gespalten. Die größten Übel auf unserem Planeten – Krieg, Armut, wirtschaftliche Ungerechtigkeit, ökologische Schäden – stammen alle von unserer Unfähigkeit, einander zu vertrauen, Unterschiede zu respektieren, respektvolle Dialoge zu führen und zu gegenseitigem Verständnis zu gelangen.

So kommen alle Schönheit und aller Schrecken dieser Welt aus derselben Wurzel: dem Vorhandensein oder dem Fehlen von Liebe. Sich nicht geliebt zu fühlen und das dann zu verinnerlichen, ist die einzige Wunde, die es gibt. Es verkrüppelt uns und lässt uns zusammenschrumpfen und uns verhärten. Wenn man von einigen biochemischen Ungleichgewichten und neurologischen Störungen absieht, könnte das Diagnosehandbuch für psychische Leiden, das (in Amerika, Anmerkung der Übersetzerin) als DSM bekannt ist, gut mit dem folgenden Satz beginnen: „Hierin ist all das Elend beschrieben, wie sich Menschen fühlen und verhalten, wenn sie nicht wissen, dass sie geliebt werden.“ All unser Hass auf uns selbst und auf andere, all unsere Angst, unser Egoismus, unsere Kommunikationsprobleme und unsere sexuellen Unsicherheiten, all die Krankhaftigkeit, die Neurosen und Destruktivität auf der Welt und der gesamte Albtraum der Geschichte mit all seinem Blutvergießen und seiner Grausamkeit lassen sich auf einen einfachen Nenner bringen: Die Tatsache, dass wir nicht wissen, dass wir geliebt werden und liebenswert sind, lässt das Herz erkalten. Und all die Tragödien des menschlichen Lebens ergeben sich daraus.

Wenn die Menschen nicht wissen, dass sie geliebt werden, bildet sich ein kaltes schwarzes Loch in der Psyche, wo sie anfangen, Glaubenssätze zu speichern, wie etwa dass sie bedeutungslos oder unwichtig und nicht schön und gut genug seien. Dieser eisige Ort der Angst führt zu terroristischen Anschlägen aller Art – nicht nur in der Form von explodierenden Bomben, sondern auch von emotionalen Angriffen, die sich in uns und in unseren Beziehungen abspielen.

Äußerer Terror ist nur ein Symptom von innerem Terror. Wenn sich Menschen nicht geliebt oder schlecht behandelt fühlen, suchen sie nach jemandem, dem sie die Schuld geben können, jemanden, an dem sie ihre schlechten Gefühle auslassen können. Obwohl Krieg und Terrorismus gewöhnlich als politische Probleme betrachtet werden, ist es doch eine Tatsache, dass Menschen, in denen die Liebe frei fließt, keine Bomben werfen. Der Terrorismus ist wie der Krieg selbst ein Symptom für die Abgetrenntheit von der Liebe, die unsere Welt verseucht.

Wenn wir diese Plage nicht dadurch ausmerzen können, dass wir die Stimmung von mangelnder Liebe heilen, die über Generationen hinweg weitergegeben worden ist, wird die Herrschaft von Furcht und Terror auf dieser Erde nie überwunden werden. Ein „Krieg gegen den Terrorismus“ ist ein Oxymoron, eine Unmöglichkeit, weil man Terror nicht durch Krieg eliminieren kann, sondern dadurch nur neuen Terror hervorruft. Nur in einer liebevollen Umgebung können wir uns jemals wirklich sicher vor Angriffen fühlen. „Wir müssen einander lieben oder sterben“⁴, schrieb W.H. Auden in einem Gedicht beim Ausbruch des Zweiten Weltkrieges.

Mir ist klar, dass manche Leser es vielleicht als naiv und unrealistisch betrachten, Wahrheiten über die Liebe in Diskussionen über politische Themen wie Krieg und Terrorismus einzubringen. Natürlich erfordern Kriege, ethnische Konflikte und soziale Ungerechtigkeit politische Lösungen. Gleichzeitig zerschlagen sich politische Lösungen, denen es an echtem Interesse und Respekt für alle Parteien mangelt, am Ende doch und führen zu neuen Konflikten⁵.

Führende religiöse und soziale Aktivisten haben oft die Neigung zum Krieg als ein Symptom der Entfremdung von der Liebe verstanden und die zentrale Rolle betont, die die Liebe bei der Lösung der Probleme auf der Welt spielen muss. Martin Luther King junior⁶ erkannte z.B. die Rolle, die Groll beim Entstehen von Kriegen spielt, und argumentierte, dass nur die Liebe diese Krankheit heilen könne: „Früher oder später werden alle Menschen auf der Welt einen Weg finden müssen, wie sie friedlich zusammenleben können... Wenn das erreicht werden soll, muss

der Mensch für alle menschlichen Konflikte eine Methode entwickeln, bei der er Rache, Aggression und Vergeltung ablehnt. Die Grundlage einer solchen Methode ist die Liebe.“

Das ist eine edle Ansicht. Wie kann die Menschheit aber wirklich ihre zwanghafte Neigung zur Gewalt und ihren Zynismus hinsichtlich der Liebe überwinden? In diesem Buch will ich darlegen, dass Krieg von dem Groll gegen andere kommt und dass dieser Groll seine Wurzeln in unserer Liebeswunde hat – für die wir andere schuldig erklären und es an ihnen auslassen. Dieses Buch beschreibt einen praktischen Weg, wie man dieses menschliche Kernproblem zutiefst verstehen und damit umgehen kann.

Liebe und Groll

Meine erste Reaktion auf die Terroranschläge von 2001 und das Kriegsfieber, das sie auslösten, war Wut und Entrüstung. Ich erkannte aber bald, dass meine Reaktion ein Teil des gleichen Problems war, das mir in der Welt generell Sorgen machte. Die Terroristen hatten ihren gerechtfertigten Groll gegen Amerika. Die amerikanische Regierung hatte ihren berechtigten Groll gegen die Terroristen. Und wie diese kriegsführenden Parteien hatte auch ich einen gerechtfertigten Groll – gegen eine Welt, die dem Krieg und der Rache anhing, und gegen Verbreiter von Hass auf allen Seiten. Trotz meines brennenden Wunsches nach einer friedlichen Welt legte auch ich mir den Kriegsmantel um, solange ich Terroristen und Kriegstreiber als eine Art Gegner betrachtete, denen zu grollen war. Als ich erkannte, dass meine Investition in den Groll das Gleiche war wie das, was allen Hass und alle Gewalt auf der Welt antreibt, katapultierte mich das in einen Prozess der Seelenerforschung und der inneren Entdeckung hinein.

Mein Wunsch zu verstehen, wie sich das Gold der Liebe in Blei verwandelt, zwang mich, mir den Groll lange und genau anzuschauen. Als ich meine eigene Beteiligung am Groll und

sein Wirken in meinen Beziehungen untersuchte, erkannte ich, dass etwas in mir große Befriedigung darin fand, ein *Gegenüber* – jemanden oder etwas gegen mich – aufzustellen und dieses Gegenüber dann ins Unrecht zu setzen, während ich mich selbst zur verletzten Partei machte, der das angemessene Urteil oblag. Ich muss zugeben, dass der Groll etwas an sich hatte, was wirklich ziemlich fesselnd war.

Überall, wo wir hinsehen, finden wir Menschen, die die Geisteshaltung des Grolls pflegen. Unsere Ehen und Familien, Schulen und Arbeitsplätze sind alle zu Kampfplätzen geworden, wo die Menschen eine große Menge ihrer kostbaren Lebensenergie im Krieg gegeneinander verbrauchen, einander die Schuld zuweisen und miteinander abrechnen. Dann gibt es da noch die „Politik des Grolls“⁷, bei der politische Kampagnen die Menschen in ihrer Unzufriedenheit und Wut manipulieren, indem sie geeignete Sündenböcke zur Zielscheibe machen, um Stimmen zu gewinnen. Währenddessen sind auf der Weltbühne verschiedene religiöse und ethnische Gruppen in ständige gegenseitige Beschuldigung und Vergeltung verstrickt.

Diese Tendenz, Gegner aufzustellen, gegen die man kämpfen kann, ist auch etwas, das in uns selbst abläuft. Vielleicht kämpfen Sie täglich gegen Ihre Arbeit und betrachten sie als ein schlingendes Monster, das Sie aufzufressen droht. Oder Sie kämpfen mit Ihren Aufgabenlisten, mit den verschiedenen Quellen von Druck in Ihrem Leben, dem Verkehr, dem Wetter, den schwierigen Gefühlen, die in Ihnen zirkulieren, oder sogar mit dem Leben selbst. Am schmerzhaftesten ist die innere Schlacht, die in Ihrem Geist und in Ihrem Körper tobt, wenn Sie sich selbst ins Unrecht setzen oder schlechtmachen – was einen enormen emotionalen Stress und Selbsthass verursacht. Manche Menschen stellen sich derart gegen sich selbst, dass sie schließlich das Monster töten, für das sie sich selbst halten.

Warum unterliegen wir diesem Zwang, Gegner zu schaffen und Groll zu nähren, wenn es uns selbst und die Menschen um uns herum letzten Endes nur vernichtet? Als ich die verschiedenen Schichten meines Grolls gegen die Welt im Anschluss an die Terroranschläge genauer untersuchte, bemerkte ich das

alte Gefühl, nicht zu dieser Welt dazuzugehören – ein Gefühl, das ich bis in meine Kindheit zurückverfolgen konnte. Ich hatte mich wie ein Außerirdischer gefühlt, als ich aufwuchs, weil die Erwachsenen in meiner Umgebung größeres Interesse daran zu haben schienen, mich für ihre eigenen Pläne zu benutzen, als herauszufinden, wer ich wohl sein mochte. Als Folge davon, dass ich meine Mutter beiseiteschieben musste, weil sie mich nicht ich selbst sein lassen konnte, hatte ich mich von der Liebe getrennt und war die ganzen frühen Jahrzehnte meines Lebens vor der Liebe auf der Hut geblieben.

Als Folge davon hatte ich gelernt, meinen Intellekt, zumindest teilweise, als Mittel zu entwickeln, mich vom Schmerz dieser Getrenntheit von der Liebe abzuspalten. Aber viel tiefer als jedes Bedürfnis zu schreiben, etwas zu erreichen oder eine Spur auf der Welt zu hinterlassen, war da ein nicht zu leugnendes Verlangen, welches mich demütiger machte, wenn ich ihm in seiner nackten Einfachheit begegnete: An der Wurzel von allem, was ich tat, das musste ich zugeben, war mein größter Wunsch, zu lieben und geliebt zu werden.

Auf dem Grunde meines Grolls gegen eine verrückt gewordene Welt entdeckte ich das verletzte Kind, das immer noch nicht wusste, dass die Liebe voll verfügbar oder wirklich verlässlich ist. Obwohl es augenscheinlich in meinem Leben viel Liebe gab und ich viele Jahre lang über intime Beziehungen geforscht und geschrieben hatte, entdeckte ich nichtsdestotrotz eine dunkle, versteckte Seite in mir, wo ich der Liebe nicht vollkommen vertraute. Und ich erkannte, dass der Groll hier seine Wurzeln schlug – an diesem Ort, wo ich gegen eine Welt stand, die nicht freundlich gesinnt zu sein schien. Hier stand ich in mir dem gleichen Groll von Angesicht zu Angesicht gegenüber, der die ganze Welt vergiftet und all die Schuldzuweisung und die Gegenbeschuldigungen hervorbringt, die am Ende zu Gewalt, Scheidung, Blutrache und Krieg führen. Das Erkennen dieses Zusammenhanges zwischen der Stimmung von mangelnder Liebe und der Stimmung des Grolls in mir selbst vermittelte mir ein tieferes Verständnis davon, warum die Liebe in zwischenmenschlichen Beziehungen ständig fehlschlägt.

Da ich den Wunsch verspürte, dies noch mehr zu erforschen, beschloss ich, mit der Frage des Grolls an die Studenten in einem Kurs heranzutreten, den ich unterrichtete, als die Terroranschläge gerade eben erst stattgefunden hatten und der Grad der Angst und des Zornes noch hoch war. Ich fing damit an, dass ich sie bat, sich auf eine nervenaufreibende Situation in ihrem Leben zu konzentrieren. Dann bat ich sie, sich anzusehen, wie ihr momentaner Stress damit in Bezug stand, dass sie sich selbst in Opposition zu etwas gesetzt hatten, das sie als Gegner behandelten. Einige wählten eine Beziehung oder eine arbeitsbezogene Situation als Konzentrationsobjekt. Andere nahmen die terroristischen Handlungen, die Reaktion unserer Regierung oder das Chaos auf der Welt.

Meine Studenten empfanden es als aufschlussreich zu erkennen, wie ihre Anspannung in allen Fällen daraus erwuchs, dass sie zu etwas nein sagten, das sie als Gegner behandelten. Als Nächstes bat ich sie zu überprüfen, ob sie in diesem Kampf einen altbekannten Groll gegenüber anderen finden konnten, der über ihr ganzes Leben zurückreichte. Und ich bat sie, diesen Groll in einem Satz in der Gegenwart auszudrücken, beginnend mit „Du...“. Hier sind einige der Groll-Sätze, die sie sagten:

„Du willst mich ausnutzen.“

„Du schätzt mich nicht als das, was ich bin.“

„Ich bin dir nicht wichtig. Du bist nur an dir selbst interessiert.“

„Du willst mich beherrschen.“

„Du siehst mich nicht.“

„Du respektierst mich nicht.“

„Du willst mich fertigmachen.“

„Du akzeptierst mich nicht, wenn ich nicht in dein Programm passe.“

„Du benützt mich zu deinen Zwecken.“

„Du schenkst mir deine Zeit und Aufmerksamkeit nicht.“

„Du erklärst meine Bedürfnisse für unberechtigt.“

„Du erkennst nicht, dass ich gut bin.“

Als die Studenten der Reihe nach ihren Groll ausdrückten, wurde klar, dass dies alles verschiedene Formen derselben Klage waren, des grundlegendsten Kummers, den es gibt: Du liebst mich nicht. Genauer: Du liebst mich nicht so, wie ich bin. Das ist die universelle Wunde, die den Treibstoff für unseren Kampf mit der Welt liefert.

Liebe ist das Erkennen von Schönheit. Jeder von uns sehnt sich danach, die Schönheit und das Gute in sich zu kennen und Vertrauen darin zu haben. Besonders als Kinder brauchten wir jemand anderen, der die Schönheit unserer Seele sah und uns diese Schönheit gleich einem Spiegel widerspiegelte, so dass wir sie selbst sehen und wertschätzen konnten. Wenn die Schönheit in uns nicht erkannt wurde, empfanden wir ein Fehlen von Liebe, und unser System erlebte einen Schock und verschloss sich.

Aus uns unbegreiflichen Gründen schienen andere Menschen, Gott oder das Leben selbst uns die Anerkennung und das Verständnis vorzuenthalten, von denen wir instinktiv wussten, dass wir sie brauchten, um zu gedeihen. Das machte uns verrückt. Wir wussten, dass uns Liebe zustand und dass wir eins mit ihr sein mussten, dass wir fühlen mussten, dass sie uns erfüllte und vollkommen durchdrang. Es gab bestimmt jemanden oder etwas, dem man die Schuld geben konnte! So entwickelten wir einen Groll gegen andere Menschen oder gegen das Leben selbst, weil sie uns nicht die Liebe boten, die wir brauchten, oder gegen uns selbst, weil es uns nicht gelungen war, diese Liebe zu gewinnen.

Große Liebe

Es ist wahr, dass wir ein Recht auf vollkommene Liebe haben. Das ist unser Recht von Geburt an. Das Problem ist aber, dass wir sie an den falschen Orten suchen – außerhalb von uns selbst, in unseren unvollkommenen Beziehungen mit unvollkommenen Menschen, die ebenso verwundet sind wie wir selbst. Das frustriert und enttäuscht uns unvermeidlich.

Obwohl die vollkommene Liebe in einzelnen Augenblicken in Beziehungen durchscheinen kann, können wir uns nicht auf andere Menschen als stetige Quelle dafür verlassen.

Obwohl sich die menschliche Liebe gewöhnlich als unvollkommen zeigt, gibt es eine andere Dimension von Liebe, welche vollkommen, ununterbrochen und immer verfügbar *ist*. Sie fließt aus der letztendlichen Quelle von allem – ob wir es nun Gott, Tao oder die Buddha-Natur nennen – direkt in unser Herz. Das ist großartige Liebe, absolute Liebe – reine, bedingungslose Offenheit und Wärme – welche in der Tat dem innersten Kern unseres Wesens innewohnt.

Wenn die großartige Liebe wie die Sonne ist, ist unsere Verletztheit wie eine Wolkendecke, die vorübergehend die Sonnenstrahlen blockiert. Glücklicherweise kann die uns angeborne Fähigkeit zu Wärme und Offenheit nicht zerstört werden, ebenso wenig wie der Sonne von den Wolken Schaden zugefügt werden kann. Deshalb erfordert die Heilung der Wunde des Herzens nicht, dass man etwas Kaputtes repariert. Ein verwundetes Herz zu besitzen ist wie sich verirrt zu haben – verirrt in den Wolken, die den Zugang zur Sonne, die immer scheint, zeitweise blockieren. Obwohl wir ein ganzes Leben lang in diesen Wolken verloren bleiben können, bedeutet das nicht, dass die Sonne selbst verloren gegangen oder beschädigt worden wäre. Das Heilen der Liebeswunde erfordert deshalb, dass wir uns der Sonne aussetzen, damit sie das tun kann, was sie von Natur aus will: über uns scheinen.

Die Liebe hereinlassen

Die meisten Religionen versuchen das Problem der menschlichen Lieblosigkeit dadurch zu lösen, dass sie uns ermahnen, großzügiger zu lieben. Der Weg dahin, geliebt zu werden, bestehe darin, zuerst zu lieben. „Demjenigen, der hat, wird gegeben werden.“ „Es ist besser zu geben als zu nehmen.“

Dieses Kernprinzip des spirituellen Lebens enthält sicherlich eine tiefgründige Wahrheit. Dennoch gibt es parallel dazu noch