

Leseprobe aus **Die Kraft der wahren Liebe** von Claus Walter.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

---



Hier geht's zum Buch  
[>> Die Kraft der wahren Liebe](#)

# Impressum

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Claus Walter

### Die Kraft der wahren Liebe

Vom Ego zum Selbst: Der Weg zur Erfüllung

ISBN 978-3-86374-602-5

1. Auflage Januar 2021

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Illustrationen (wenn nicht anders angegeben):

Susanne Jost, Gau-Algesheim für C for C GmbH, Wetzikon, Schweiz

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektorat: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Umschlag: Andrea Janas, München

Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen



Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird im vorliegenden Buch die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

### Hinweis für die Leser/innen:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen ergeben.

Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Inhalt

## Vorwort ..... 8

## Einleitung ..... 10

Gleichstellung von Frau und Mann ..... 10

Warum habe ich dieses Buch geschrieben? ..... 11

Was kann und will dieses Buch? ..... 12

Für wen ist dieses Buch geeignet? ..... 12

## Wahre Liebe ist ... ..... 13

Welche Ausprägungen, Facetten und Nuancen hat die Liebe? ..... 14

Ist Liebe immer »wahr«? ..... 17

**Lebenspraxisbeitrag 1 – Liebe lässt sich nicht herstellen, doch bedienen** ..... 21

## L(i)eben – das i-Tüpfelchen in unserem Leben ..... 28

Die unsichtbare Kraft hinter dem »i« im Leben ..... 29

Beeinflussung oder Ablenkung der Telepathie ..... 32

**Lebenspraxisbeitrag 2 – Das Herz und die Liebe** ..... 34

## Das Herz – Zentrum der Gefühle und der Liebe ..... 36

Das Zentrum der Gefühle: Kurzzusammenfassung ..... 37

Wie wirkt dieses Zentrum der Gefühle und der wahren Liebe? ..... 44

Was liegt mir auf dem Herzen? ..... 51

**Lebenspraxisbeitrag 3 – Die wahre Liebe aus dem Berufsalltag eines Steuer- und Unternehmensberaters** ..... 53

<b>Selbstliebe – der Ausgangspunkt der Liebe</b>	57
Die Selbstliebe – der Start hin zur wahren Liebe	58
Selbstliebe ist viel mehr – über die Selbstliebe zum Wir	61
Meine Selbsterkenntnis: Was ist denn Egoismus und was Selbstliebe?	67
Lebenspraxisbeitrag 4 – True Love	68

<b>Depression &amp; Co – ein Mangel an Liebe</b>	72
Beispiel 1: Studie Swiss Life Deutschland – Berufsunfähigkeits-Ursache »Psyche«	72
Beispiel 2: Handelsblatt – die Kosten der großen Depression	74
Erschöpfung und chronische Müdigkeit	75
Die Sprache des Körpers – Was will er uns mitteilen?	76
Blick in die Erkenntnisse zu Erschöpfung, Müdigkeit, Depression und Burnout	83
Was hat das Ganze mit einem Mangel an wahrer Liebe zu tun?	86
Lebenspraxisbeitrag 5 – Tue alles, was du tust, mit Herz!	92

<b>Die Wa(h)re Liebe – der »Will-haben-Effekt«</b>	94
Definition der Ware Liebe – Liebe als Ware	95
Was will jeder gern haben?	95
Blockaden, Störungen, Utopien durch den »Will-haben-Effekt« der wahren Liebe	97
Liebe als Ware: Energieraub der Liebe	101
Lebenspraxisbeitrag 6 – Sechs Fragen zum Thema »wahre Liebe«	108

<b>Sex ist nicht gleich Liebe oder: Kein Sex ohne Liebe</b>	114
Hintergründe und Probleme beim Sex	117
Das Objekt der Liebe: der Liebe suchende Mensch (Spiegelungen & Projektionen)	125
Reflexionen von Männern und Frauen	128
Lebenspraxisbeitrag 7 – Mangel blockiert Fülle und Liebe	134

<b>Ohne Liebe geht nichts? Mit wahrer Liebe vieles!</b>	135
Ein Blick auf den Charakter der wahren Liebe	135
Blick ins Privatleben: Liebe, Sinn und Wert(e)	138
Blick ins Berufsleben: Vom Beruf zur Berufung oder die Dinge mit wahrer Liebe tun	142
Warum ist die Investition in die wahre Liebe die beste Lebensinvestition?	146
Lebenspraxisbeitrag 8 – Liebe in vertrauensvollen Partnerschaften oder einer lebendigen Führung	149

<b>Der Dreiklang der wahren Liebe</b>	151
Was steht dahinter? Wie sieht er aus?	151
Der Dreiklang als Einklang: die drei Dreiklänge der wahren Liebe	154
Die Dreiklänge der wahren Liebe vereinen sich zu einer vollkommenen Einheit	156
Das Symbol VAHLiA = Vollkommenheit der Allumfassenden Höchsten Liebe in Allem	159
Lebenspraxisbeitrag 9 – Der Kreislauf der Liebe: Die Seele kommt und die Seele geht	160

<b>Praktische Übungen für Herz und Liebe</b>	163
--	-----

<b>Ein Danke am Schluss</b>	172
Endnoten	173
Register	174

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,  
gibt es die wahre Liebe? Oder ist der Gedanke zu schön, um wahr zu sein? Gab es sie jemals, oder ging sie verloren? Ist sie womöglich zur *Ware Liebe* verkommen? Erinnert sich heute niemand mehr daran, was den Menschen im Grunde seines Wesens überhaupt ausmacht?

Wenn Sie nun meinen: »Schon wieder ein Buch über Liebe? Davon gibt es doch schon so viele!«, dann haben Sie durchaus recht. Doch zur wahren Liebe, welche die Klarheit und Reinheit der ursprünglichen wahren Liebe meint und wiederherstellt, existiert kaum eine Publikation, die in dieser Umfänglichkeit und Tiefe Einblicke, Klärungen und Antworten gibt. Ich freue mich, Ihnen meine Erkenntnisse weiterzugeben, damit Sie selbst in Zukunft voller Lebensfreude Ihre wahrhafte Liebe frei in die Welt hinausstrahlen können.

Meine Google-Suchen vom 15.04.2020 zeigten erstaunliche Zahlen.

Der Suchbegriff »Liebe« ergab ungefähr 439 000 000 Ergebnisse, das bedeutet, er wurde 439 Millionen Mal in nur 0,60 Sekunden gefunden. Wow!

Der Suchbegriff »wahre Liebe« wurde 53,8 Millionen Mal in nur 0,58 Sekunden gefunden. Somit hat die Suche nach der wahren Liebe einen Anteil von 12,25

Prozent an der Suche nach Liebe. Nicht schlecht.

Für den Suchbegriff »falsche Liebe« tauchten dagegen 32,2 Millionen Ergebnisse in 0,63 Sekunden auf. In Prozenten hat die Frage nach »falscher Liebe« also einen Anteil von 7,3 an der Suche nach Liebe. Spannend.

Diese schnelle Abfrage zeigt bereits, dass die Liebe wohl insgesamt ziemlich gefragt ist oder zumindest, dass das Wort für viele verschiedene Inhalte herhalten muss und überall Einsatz findet.

Es ist nun an der Zeit, in Ehre, Achtung und Respekt gegenüber der wahren Liebe auf die unterschiedlichen Ausprägungen von Liebe einzugehen und dies zusätzlich mit Beispielen aus dem Coaching oder mit Lebenspraxisbeiträgen zu unterlegen. Es ist kein Zufall, dass genau dieses Buch in einer der größten Krisen seit dem Zweiten Weltkrieg – ich spreche von Corona/ Covid19 – geschrieben wurde, um in Sachen Liebe Klärung und Klarheit zu schaffen und einen Beitrag zur Wahrheit, sprich zur wahren Liebe, zu leisten.

Als Startimpuls daher nachfolgend meine Betrachtung zur Liebe, frei von jeglichen romantischen Verklärungen, religiösen Anschauungen oder kommerziellen Valentins-Gefülsaktionen:

Was ist LIEBE?

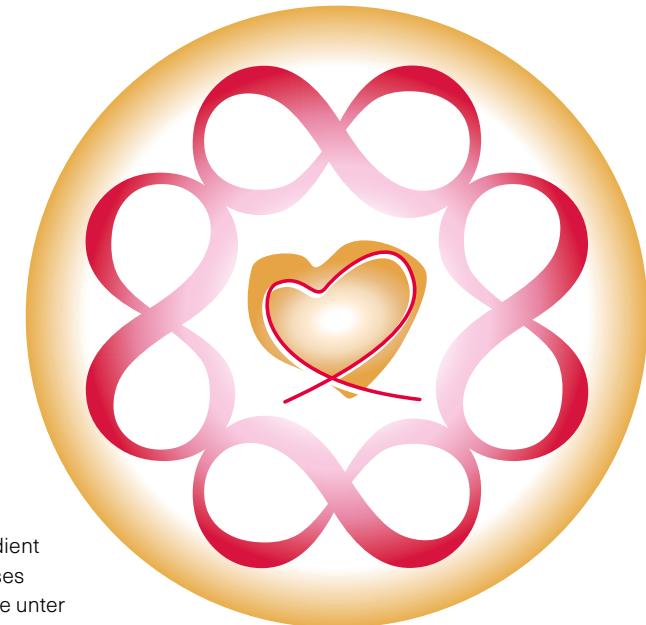
L = Love  
I = is  
E = every  
B = beings  
E = energy

Die Liebe ist demnach die Basis aller Dinge und allen Seins, eine nicht greifbare Energie mit einer großen Kraft und Wirkung. Wäre die Erde nicht auf der Grundenergie der Liebe aufgebaut, wäre es hier kalt, dunkel und leblos. Sie bestimmt nicht nur das Leben des Menschen, sondern auch das aller Pflanzen, Tiere und anderen Wesen auf unserem Planeten Erde, den wir auch gern liebevoll als »Mutter Erde« bezeichnen.

In jedem Menschen, jedem Tier, in jeder Pflanze und jedem Wesen steckt also ein großes Potenzial an Liebe. Stellen Sie sich doch einmal die gesamte Weltbevölkerung mit 7,71 Mrd. Menschen (Stand 2019) vor – welch ein Potenzial an Liebe ist da vorhanden! Das allein sollte doch jedem von uns ein gutes Gefühl und Zuversicht geben, um sich täglich mit Freude und Hingabe der Liebe zu widmen und ihr Raum zu schenken. Egal wann, egal wo und egal für wen oder was.

Viel Herzensfreude wünscht Ihnen Ihr

*Claus Weller*



Grafik 1: Das Symbol VAHLiA dient als Begleiter für alle Leser dieses Buches, Details dazu finden Sie unter [www.vahlia.com](http://www.vahlia.com) und auf Seite 159.

# Einleitung

»Für mich stellen Liebe und Mitgefühl eine allgemeine, eine universelle Religion dar. Man braucht dafür keinen Tempel und keine Kirche, ja nicht einmal unbedingt einen Glauben, wenn man einfach nur versucht, ein menschliches Wesen zu sein mit einem warmen Herzen und einem Lächeln, das genügt.«

Dieses Zitat des Dalai Lama<sup>1</sup> hat mich fasziniert, und ich werden Sie an verschiedenen Stellen dieses Buches daran erinnern. Es motiviert mich zu sagen: »Ja genau, das ist es! Wenn wir alle mit mehr Menschlichkeit und in wahrer Liebe miteinander umgehen, gemeinsam an nachhaltigen Lösungen für alles arbeiten und mit Sinn, Sinnhaftigkeit und Werten in gegenseitiger Wertschätzung, Achtung und Respekt handeln, dann leben alle in Zufriedenheit und Erfüllung – jede und jeder nach seiner Fasson. Es geht darum, die Dinge endlich auf eine Art und Weise zu tun, die auf menschenfreundlicher

und wahrer Liebe basiert. Ab jetzt und in aller Zukunft.«

Ich möchte Sie gern aufwecken, ermuntern und motivieren, dem Ursprung, der in uns allen steckt – der wahren Liebe – vertrauensvoll und in Zuversicht zu folgen.

Dieses Buch orientiert sich ausschließlich an den Naturgesetzen, Naturkräften und den dahinterliegenden höheren Kräften, es wurde frei von jeder Religion und neutral in alle Richtungen geschrieben. Biblische oder eventuelle religiös orientierte Zitate dienen lediglich der Verdeutlichung eines Gedankengangs.

## Warum habe ich dieses Buch geschrieben?

Zusammen mit meinen beiden Werken »Herz-Resonanz-Coaching« und »Fremdenergien« bildet »Die Kraft der wahren Liebe« eine Trilogie. Ich nutze auch hier die von mir entwickelte Arbeitsweise »b<sup>5</sup>-Formel« (beleben, bewegen, befreien, begeistern, bereichern). Während in den ersten beiden Büchern der Fokus auf beleben, bewegen, befreien und begeistern liegt, geht es mir in diesem Buch um den letzten Punkt: bereichern. Ich wünsche Ihnen, dass Sie dieses Buch bereichert bzw. dass Sie eine Bereicherung erfahren!

Die beiden ersten Bücher befassen sich stark mit der Klärung und Neutralisierung von blockierenden Ursachen von Leiden oder Unglück im Leben eines Menschen. Die Neutralisierungsarbeit möchte ich nun fortsetzen mit weiteren Erkenntnisgewinnen um die Bedeutung und einzigartige Wirkkraft der wahren Liebe. Dies soll Sie begleiten zur Stärkung Ihres persönlichen Wachstums und Ihrer Sichtbarkeit. Dieses Wachstum und diese Sichtbarkeit werden von der Quelle der wahren Liebe gespeist – der Basis für alle und alles im Leben.

## Gleichstellung von Frau und Mann

Dieses Buch ist kein Buch besonders für Frauen, es ist ein Buch für beide Geschlechter. In der neuen Zeit entsteht wieder eine Einheit von männlichen und weiblichen Energien oder Elementen, daher habe ich sowohl den Frauen als auch den Männern gleichwertige Titel verliehen, durch die sie sich gestärkt der

Lektüre widmen können. Die Frau ist für mich die Königin der wahren Liebe, der Mann ist für mich der König der väterlichen und beschützenden Liebe. Beide sind gleichbedeutend wertvoll, mit gleich wichtigen Aufgaben, die hier auf der Erde einen gleichberechtigten Stellenwert haben.



Grafik 2: Basis für die Entwicklung wahrer Liebe ist der Dreiklang der persönlichen Entwicklung: Er führt vom Clearing (»Mit sich selbst ins Reine kommen, Klärung der Ursachen«) über eine klare persönliche Neuausrichtung (»Was ist mein persönlicher Berufungsweg? Was ist meine Vision im Leben?«) schließlich zu Wachstum und damit einhergehender Sichtbarkeit im Außen.

## Was kann und will dieses Buch?

Alles, was auf Angst, Macht oder purem Egoismus aufgebaut ist, hat eine zerstörende und blockierende Kraft. Das haben wir in unterschiedlichen gesellschaftlichen Krisen zu sehen und zu spüren bekommen. Alles, was auf wahrer Liebe wurzelt, erbaut oder entwickelt worden ist, wird in Zukunft mehr Kraft haben. Wir alle stehen dabei vor einem Transformationsprozess oder Klimawandel. Das Wort »Klimawandel« ist hier auch, aber nicht nur in Bezug zur Umwelt zu sehen; es steht für einen weltweiten Prozess zur Veränderung des Klimas in uns selbst (persönliches Klima), in unseren

Familien (familiäres Klima), in unseren Unternehmen (Betriebsklima), in unseren soziokulturellen Gemeinschaften (kulturelles Klima), unter uns Menschen (gesellschaftliches Klima) und in unseren Ländern (politisches Klima). Die wahre Liebe – bodenständig, nüchtern und rein physikalisch betrachtet – ist die stärkste Kraft des Universums. Diese Kraft können wir alle nutzen. Sie ist für uns alle da. Das Buch soll Ihnen ein Herzensöffner und Begleiter sein, damit Sie mit einem freien Blick die Zusammenhänge und alles in Bezug zur wahren Liebe erkennen und bewusst leben können.

## Für wen ist dieses Buch geeignet?

Dieses Buch richtet sich an all jene, die sich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung bereits vorwärtsbewegt haben und jetzt noch weitere oder letzte Bestätigungen, Einsichten oder Reflexionen suchen, um ihren Lebensweg mit innerer Ruhe, Zuversicht, Lebensfreude, Leichtigkeit und in wahrer Liebe weiterzugehen.

Neues, stärkendes und Wachstum förderndes Wissen aus vielen Jahren Herzarbeit, in über 600 Herz-Resonanz-Coachings gewonnene Erfahrungen und Erkenntnisse zur Liebe für und durch uns Menschen erwarten Sie auf unserer

gemeinsamen Reise – einfach und klar verständlich zusammengefasst. Durch Aha-Effekte und Reflexionen in jedem Kapitel entdecken Sie die Liebe neu und betrachten sie aus verschiedenen Blickwinkeln. Ziel ist es, ein persönliches nachhaltiges Wachstum in allen Lebensbereichen im Einklang mit Sinn, Sinnhaftigkeit, Werten und in Verbindung mit der wahren Liebe zu ermöglichen. In den einzelnen Kapiteln führe ich Sie hin zur Gesamterkenntnis, was alles hinter der wahren Liebe steht und mit ihr zusammenhängt.

## Wahre Liebe ist ...

### In diesem Kapitel

Es erwarten Sie eine umfassende Definition der Liebe und eine Offenlegung der wahren Liebe. Von ihrer mannigfaltigen Bedeutung, ihrem Dreiklang, ihren Ausprägungen bis hin zur persönlichen Definition der wahren Liebe.

Aus Sicht der Resonanz-Forschung ist die Liebe eine Information, welche sich in einer sehr positiven Energie, Schwingung und Resonanz zeigt. Sie strahlt als eine große Kraft aus einem Menschen heraus. Das Wesen eines Menschen ist grundsätzlich liebevoll. Ist ein Mensch besonders liebevoll (voller Liebe), so hat er nach außen auch eine besonders starke Ausstrahlung, und er wird mit einer größeren Sichtbarkeit wahrgenommen.

Die Liebe kann im Kern, im Herz, dem Zentrum der Gefühle verortet werden. Wird die Liebe einem Menschen oder Wesen von außen gegeben oder aktiviert ein Mensch seine Selbstliebe, erzeugt diese »Liebes-Information« eine äußerst starke und positive Kraft, oftmals auch eine Heilkraft. Der Grundton der Liebe ist, einen Einklang aus Freiheit, Selbstbestimmtheit, Harmonie und Balance herzustellen.

Die Liebe ist somit eine allumfassende positive Energie, die Mut macht, erlöst, befreit, erleichtert, stärkt und uns so wichtige Gefühle wie Zuversicht, innere

Ruhe, positive Energie, Geborgenheit und Sicherheit schenkt.

Unser Planet Erde, der gesamte Kosmos und alle Galaxien sind physikalisch aufgebaut und basieren auf einem Dreiklang bestehend aus Schwingung/Signalformen, Energie und Information. Dies gilt demzufolge auch für die wahre Liebe. Deren obersten Dreiklang habe ich in der nachfolgenden Grafik dargestellt. Die weiteren Unter-Dreiklänge stelle ich Ihnen im Laufe des Buches bei den einzelnen Kapiteln vor.

Der oberste Dreiklang der wahren Liebe soll Ihnen ein roter Faden sein, da sich sicherlich jeder von Ihnen unter den Begriffen körperliche Liebe (Berührungen des Körpers durch einen anderen Körper), emotionale Liebe (Gefühle und Berührungen im Herzen durch Emotionen sind Bewegungen nach außen oder von außen kommend durch ein anderes Herz: »Das bewegt mich.«) und spirituelle Liebe (Berührungen des Körpers, des Herzens und des Geistes durch eine höhere Liebe) etwas anderes vorstellt.



Grafik 3: Der oberste Dreiklang der wahren Liebe mit den Ausprägungen körperliche, emotionale und spirituelle Liebe

## Welche Ausprägungen, Facetten und Nuancen hat die Liebe?

Der Liebes-Dschungel umfasst 439 000 000 Suchergebnisse aus der Suchmaschine Google zu »Liebe«. Das ist sicherlich nicht mehr überschaubar, und das Wort Liebe wird vielseitig eingesetzt, gebraucht und auch missbraucht. Über die Jahrhunderte hinweg haben sich immer mehr Interpretationen und Legenden um die Liebe herum angesammelt. Mir liegt es daher sehr am Herzen, Klarheit zu schaffen und die Liebe von all diesen Verdrehungen, Verfälschungen, Verwirrungen, Desinformationen, Täuschungen und damit einhergehenden Missverständnissen und Verstrickungen zu befreien. Der Einstieg, um den Unterschied zwischen Liebe und

wahrer Liebe in ihrer Gesamtheit zu verstehen, bedarf einer Entflechtung des Wortes Liebe.

### Liebe, lieben, lieb

Jedes dieser Worte kann eine unterschiedliche Resonanz bei jedem Einzelnen hervorrufen. Beim allumfassenden Blick auf die Wirkungen, Bedeutungen und deren Synonyme hilft uns der Duden<sup>2</sup>. Ich habe daraus einen Extrakt erstellt, damit die Vieldeutigkeit der Worte schneller und einfacher für Sie zu erfassen ist und wir alle die gleiche Definition zur Verfügung haben:

### Liebe

1. Gefühlsbetonte Anziehungskraft, Hingabe und Hingezogenheit gegenüber einer Person (auch der sexuelle Akt)
2. Gefühlsbetonte Beziehung, Leidenschaft, Passion gegenüber einer Sache
3. Überbegrifflichkeit für eine Person Gütes, eine Gefälligkeit zu tun

### lieben

1. Gefühlsbetonte Zuneigung, Bindung oder ein positives Verhältnis gegenüber einem Menschen oder einer Sache
2. Sexualität oder Geschlechtsverkehr mit einem Menschen
3. Gefühlsbetonter Ausdruck in Form von dem, was wir gern haben

### lieb

1. Gefühlsbetonter Ausdruck von Freundlichkeit, Herzlichkeit, Einfühlung
2. Gefühlsbetonte Handlung von liebhaben, schätzen oder wertschätzen gegenüber Menschen und Sachen
3. Gefühlsbetonter Ausdruck für eine angenehme Handlung (Freude bereiten, liebenswert handeln) oder eine geschätzte, geliebte Person



### Fazit

Die meisten Bedeutungen und Synonyme von »Liebe«, »lieben« und »lieb« lassen sich dem obersten Dreiklang der wahren Liebe – der körperlichen, emotionalen und spirituellen Liebe – zuordnen.

## Die Facetten und Arten der Liebe: Zusammenfassung im Liebeskreis

Die kleinen Kreise im Inneren des von mir entwickelten Liebeskreises (→ Grafik 4) zeigen wie Mosaikbausteine, welche Facetten und Arten von Liebe es gibt, mit denen wir jeweils in Verbindung stehen oder in die wir verstrickt sind. Der Liebeskreis hat Ähnlichkeit mit Mutter Erde – dem Erdkreis, wie man früher sagte. Wie auf verschiedenen Kontinenten unterschiedliche Arten von Menschen leben, finden sich im Liebeskreis (den man sich wie die Erde auch als dreidimensionale Kugel vorstellen kann) unterschiedliche Arten von Liebe mit ihren Facetten wieder. Im Zentrum steht jene wahre Liebe, die bei jedem Menschen, jedem Tier, bei jeder Pflanze und jedem Wesen stets im Kern (Herzen) vorhanden ist.

Der innere umschließende Kreis »Mittfühlende Liebe« drückt aus, wie wir uns stets untereinander begegnen sollen in unserem Handeln, Fühlen, Denken und Sein. Den Namen habe ich bewusst gewählt, weil an dieser Stelle oft von »bedingungsloser Liebe« gesprochen wird. Ein Mensch, der in bedingungsloser Liebe handelt, handelt aber oftmals im Widerspruch zur Selbstliebe. Nur ein Mensch, der sich selbst achtet, respektiert und ehrt (natürlich frei von »Ego-Verhalten«) ist in der Lage, Liebe an andere Menschen weiterzugeben oder sie von diesen zu empfangen. So passt an dieser Stelle auch

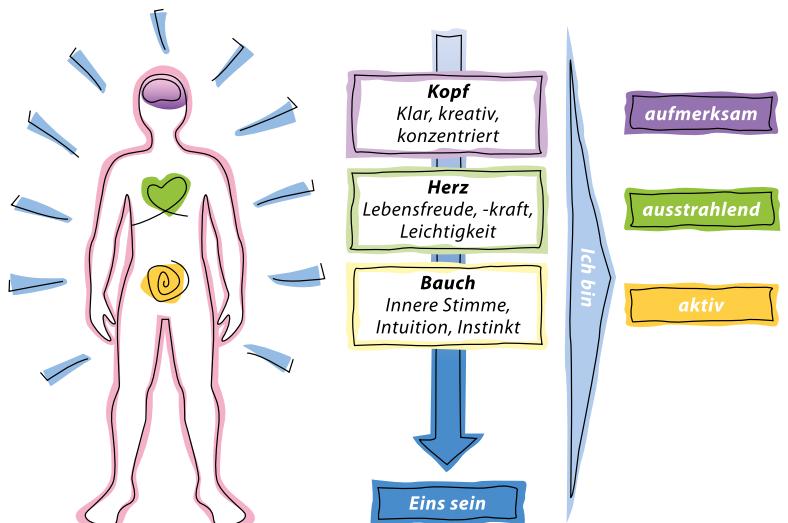
# Das Herz – Zentrum der Gefühle und der Liebe

## In diesem Kapitel

Das Herz arbeitet mit seinen vielen wunderbaren Funktionen als Zentrum der Gefühle, als Steuereinheit »Gefühlshirn«, in Verbindung mit der Herz-Resonanz wie ein Herz-Magnet. Dieser zieht in unser »Informationsfeld Mensch« all das an, was wir sind oder nicht sind. Welche physikalischen Geheimnisse liegen dahinter?

Ich möchte eine Brücke bauen, ausgehend vom i (dem i-Tüpfelchen) der Liebe hin zu dem versprochenen »Prinzip«, das hinter uns allen und der wahren Liebe steckt. Der Mensch bildet eine Einheit aus Kopf, Herz und Bauch. Wenn alle drei Elemente frei von äußeren Beeinflussungen,

Belastungen und Manipulationen wirken, sind sie für jeden Menschen ein wunderbares »Team«, das ihn seine für ihn bestimmten und von ihm gewünschten Lebensaufgaben leben und erleben lässt. In der nachfolgenden Grafik sehen Sie, wie Kopf, Herz und Bauch eine Einheit bilden:



Grafik 6: Der Einklang und das Eins-Sein von Kopf, Herz und Bauch beim Menschen

Kopf, Herz und Bauch arbeiten immer als Dreiklang und sind miteinander im Einklang. Nicht der Kopf ist der Chef und bestimmt alles, sondern der Chef des Körpers sitzt im Herz (Liebe) und im Bauch (Intuition). Der Mensch meinte seit der Entdeckung der modernen Wissenschaften, es müsse alles mit dem Kopf gemacht werden. Herz und Bauch wurden in den Hintergrund gedrängt, weil man ja jetzt scheinbar alles schwarz auf weiß beweisen und belegen konnte. So fand ein schleichernder Prozess statt, in dem alles hochgelobt wurde, was der rationale Verstand erschuf. Kein anderer als der Physiker Albert Einstein selbst sagte einmal:<sup>14</sup>

»Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.«

Einstein legte sogar noch einmal nach und sagte: »Intuition ist alles, was zählt.«

Dadurch kann der Kopf ruhig der Diener sein und der Mensch wieder zurückkehren zur Intuition und wahren Liebe. Was passierte also mit der ureigenen Kraft der Intuition, mit der wahren Liebe und mit seiner Aussage seit der Zeit, die Albert Einstein prägte? Ging sie verloren? Nein, sicherlich nicht! Und es ist nun wieder an der Zeit, der Intuition, der emotionalen Intelligenz und dem Gefühlshirn (→ Grafik 7) den verloren gegangenen Raum zurückzugeben und damit der Menschlichkeit wieder den Raum zu verschaffen, der ihr gebührt.

Hierzu benötigt man eine Art Aktivierungsstrategie für das Herz, die sogenannte b<sup>5</sup>-Strategie, welche es dem Herzen und der darin wohnenden wahren Liebe ermöglicht, wieder zu ihren Ursprungskräften und in die Rückverbindung mit der ursprünglichen Höchsten Liebe zurückzukehren.

b<sup>5</sup>-Strategie: **begreifen, beleben, bewegen, befreien, bereichern**

## Das Zentrum der Gefühle: Kurzzusammenfassung

Um das Zentrum der Gefühle, seine Wirkweisen und die Zusammenhänge von Kopf, Herz und Bauch zu verstehen, bedarf es keiner revolutionären, sondern bodenständiger und kreativer Betrachtungen, die von wunderbaren

Wissenschaftlern und Forschern mehrfach bewiesen wurden. Gehen wir dem nun auf den Grund ... Lassen Sie mich folgende Frage stellen.

Wo sitzt das Zentrum der Gefühle, und was hat es damit auf sich?

Das Zentrum der Gefühle ist unser Herz. Das Herz erfüllt mehrere wichtige Funktionen: Es ist zentraler Energieerzeuger (körperlich, organisch), Zentrum der Gefühle (emotional) und Gefühlshirn (energetisch). Das Herz ist das erste Organ bei der Entstehung eines Menschen, das zu wirken beginnt. Es ist sozusagen der Chef im Körper – schaltet es ab, geht gar nichts mehr.

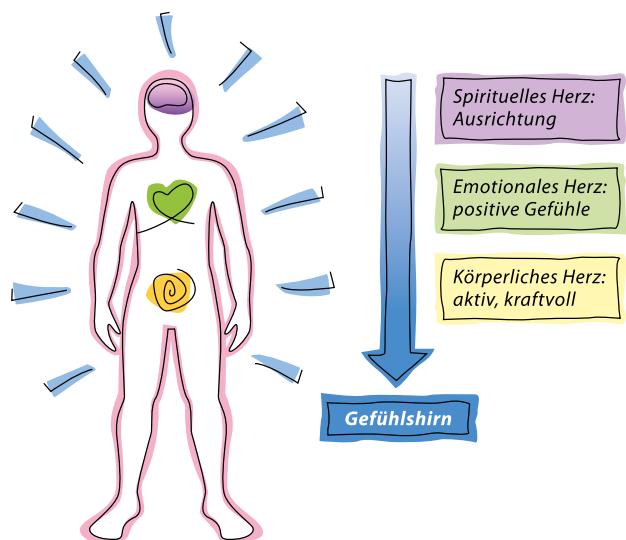
Über die Wirkweisen des Herz-Resonanz-Feldes, der Kohärenz-Felder und über die Herz-Rhythmus-Variabilität konnten von internationalen Wissenschaftlern bahnbrechende Erkenntnisse gewonnen werden.<sup>15</sup>

Oft wird es belächelt, wenn wir dem Herzen den Sitz unserer Gefühle zuordnen. Dabei ist es für den Menschen in Bezug

auf Energie, Kraft, Ausstrahlung und Anziehung wohl die wichtigste Quelle. Gleichzeitig vereint es drei Funktionen in sich:

- das organische Herz (das körperliche Organ)
- das emotionale Herz (auch Zentrum der Gefühle genannt)
- das spirituelle Herz (Verbindung zur Ur-Energie, Initialenergie)

In der nachfolgenden Grafik habe ich das Zusammenspiel der drei Funktionen, welche unser Herz gleichzeitig innehat, dargestellt. So, wie der Dreiklang von Kopf, Herz und Bauch eins und im Einklang ist, gilt das Gleiche auch für die drei Funktionen des Herzens. Sie bilden zusammen eine Wirk-Einheit.



Grafik 7: Das Gefühlshirn besteht aus dem Dreiklang von körperlichem, spirituellem und emotionalem Herz.

Somit stellt das Herz sicher, dass unser körperliches Herz den Körper aktiv, kraftvoll und stark erhält und den Selbstheilungsmechanismus unterstützt. Das emotionale Herz wirkt wie ein Barometer und Datenspeicher für all unsere Gefühle und Emotionen, die wir wahrnehmen. Es macht uns quasi zum Menschen, der über Gefühle Positives oder Negatives wahrnimmt. Das spirituelle Herz schließlich stellt unsere Ausrichtung und Verbindung zur Ur-Energie, zur Initialenergie, die auch als Ursprungs-Höchste-Liebe bezeichnet werden kann, sicher. So sichert das spirituelle Herz die Verbindung nach außen, das emotionale Herz sichert das Leben eines Gefühlsmenschen im Hier und Jetzt, und das körperliche Herz sichert unsere Lebens- und Körperfunktionen als menschliche Wesen. In dem vereinten Dreiklang ihrer Wirk-Einheit bilden sie das von mir kreierte »Gefühlshirn«.

### Das Herz als unser »Gefühlshirn« und Zentrum von uns selbst

In den drei Funktionen (Dreiklang) des Gefühlshirns und darüber hinaus kann das Herz den ganzen Körper steuern und bei einem in jeder Hinsicht unbelasteten und gesunden Herzen Selbstheilungsprozesse aktivieren. Das Herz arbeitet somit wie ein Energiezentrum, Steuerzentrum und Datenspeicher.

Das Herz oder Gefühlshirn kann noch viel mehr. Wenn wir das Herz als Steuer-

zentrum bezeichnen und hier schon seine Wirk-Einheit täglich bewundern dürfen, so steht es in einem Dreiklang mit zwei weiteren Steuerzentren eines menschlichen Wesens. Dies sind das Kopfhirn (Gehirn) und das Bauchhirn (Solarplexus). Alle diese drei »Steuerzentren« haben jeweils drei Funktionseinheiten, die in einem Dreiklang wirken:

#### Kopfhirn

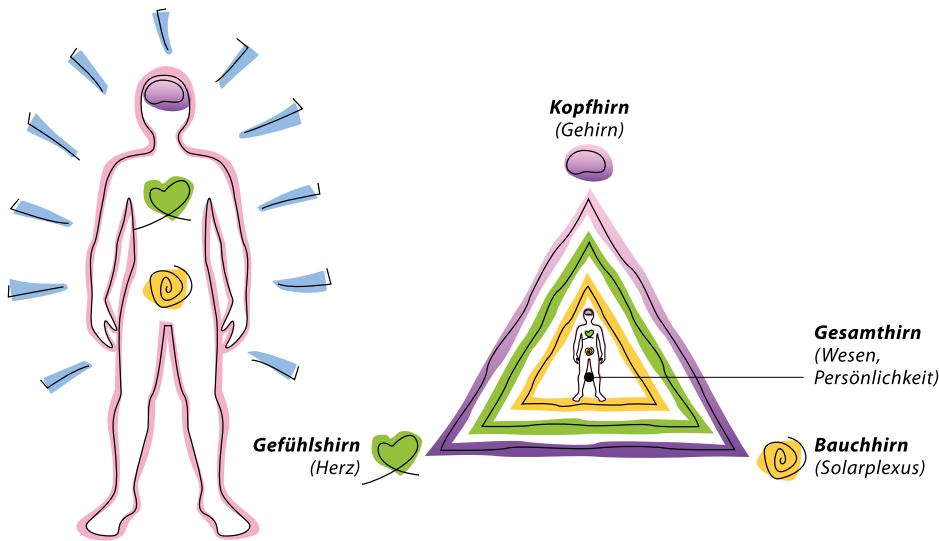
- Energetisch: Verbindung vom persönlichen Selbst zum höheren und wahren Selbst
- Emotional: Zentrum der Gedanken, Gedankenstrukturen, Programme
- Körperlich, organisch: eine der Steuereinheiten der Körpersysteme, Datenspeicher Gedanken, Programme

#### Gefühlshirn

- Energetisch: Verbindung zur Ursprungs-Höchsten-Liebe
- Emotional: Zentrum der Gefühle
- Körperlich, organisch: zentrale Steuereinheit, Herz-Kreislauf-Systeme, Datenspeicher Emotionen, Zündfunken (Sinusknoten, → Seite 43) der Initial-/Ursprungsenergie

#### Bauchhirn

- Energetisch: Empfangsantenne, Verbindung mit dem Herz und dem Kopf
- Emotional: Zentrum von Intuition und Instinkt
- Körperlich, organisch: Entgiftung, Reinigung, körperliches und seelisches Wohlbefinden



Grafik 8: Das Gesamthirn eines menschlichen Wesens – die Steuerungszentren: Kopfhirn, Gefühlshirn und Bauchhirn

Wenn diese drei Steuerzentren frei, in Harmonie und Balance ohne Störungen von außen wirken und arbeiten, dann bildet folgender Dreiklang einen Einklang für das von mir bezeichnete Gesamthirn des menschlichen Wesens:

- Wohlbefinden (Körper)
- Wohlsein (Kopf, Gehirn, Gedanken)
- Wohlfühlen (Herz, Emotionen)

### Wie wirken sich Störungen auf das Gesamthirn und damit auf die Liebe aus?

Obwohl die heutige Medizin sowohl in der Notfallmedizin als auch in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hervorragende Fortschritte gemacht hat, zeigt sich, dass im Bereich des

Herzens und der Liebe doch noch etwas fehlt. So liefert uns auch hier wieder Albert Einstein mit einem seiner Zitate den Einstieg für die tiefere Betrachtung von Hintergründen sowie meiner eigenen Erkenntnisse aus der Coaching- und Forschungsarbeit mit Menschen, die an Er schöpfung und Burnout litten:<sup>16</sup>

»Das Problem ist heute nicht die Atomenergie, sondern das Herz des Menschen.«

Wenn wir nun Albert Einsteins Zitat folgen, erhalten wir einen Hinweis für die Beantwortung der Frage nach den Störungen auf das Gesamthirn und die Liebe. Ich möchte mich ausschließlich auf das Herz, das Gefühlshirn und die darin wohnende wahre Liebe konzentrieren,

obwohl ich auch zu den Störungen im Kopfhirn und Bauchhirn bahnbrechende Erkenntnisse sammeln konnte, welche bereits in die von mir entwickelten Methoden und Programme eingeflossen sind. Sie haben schon bemerkt, dass es mir immer wichtig erscheint, die Dinge von drei Seiten zu betrachten, also immer zu schauen, ob es einen Dreiklang gibt. Dieses Prinzip habe ich auch hier wieder angewandt, um damit das Zitat von Albert Einstein zu bestätigen und zu untermauern.

negativen Gefühlen, die auch in anderen Körper- und Organzellen gespeichert sind, können oftmals Ursachen für Erkrankungen oder Körpersymptome sein. Wenn schwerwiegende Herzensangelegenheiten, Hartherzigkeit, Kaltherzigkeit, Lieblosigkeit, fehlende Liebe oder schwere Gefühlsverletzungen seitens der Ursprungsfamilien, Ahnenreihen oder auch von Vorleben weitergegeben sprich weitervererbt wurden, dann kann dies heute noch zu Schädigungen, Erkrankungen oder Belastungen im, am oder um das Herz herum führen.

### Herz-Chip – Datenspeicher aller Zeiten

In meinem Buch »Fremdenergien« habe ich in Kapitel 3, »Der Mensch als Informationsfeld«, darüber berichtet, dass sowohl im physischen als auch im energetischen Körper Aura-Schichten, Blockaden, Gefühle und Themen gespeichert sind, die von unseren Ahnenreihen oder auch aus Vorleben weitergegeben wurden. Diese These hatte ich in über sechzehnjähriger Forschungsarbeit mit zehnjähriger Beweisführungs- und Methodik-Entwicklung an über 600 Kunden feststellen können. Im Zuge meiner eigenen vertiefenden Forschung bin ich auf die Erkenntnisse des kanadischen Forschers und Therapeuten Daniel Meurois-Givaudan gestoßen. In seiner Arbeit spricht er von einer individuellen Datenbank, in der alles von uns gespeichert ist. Er selbst beschreibt dies in Originalworten so:<sup>17</sup>

»Das Kausalwesen (\*)<sup>18</sup> ist in unserem Herzen verankert. Das erklärt auch, warum ich immer das Zentrum des Brustkorbs der Personen fixieren muss, um die Ausstrahlung des Kausalkörpers zu sehen. Tatsächlich ist das Geheimnis unserer Vergangenheit in unserer Herzgegend eingeschlossen, und deshalb hat auch dort der Kausalkörper seinen Sitz. Genauer ausgedrückt können wir sagen, dass sein Samen im linken Ventrikel des Herzens angesiedelt ist. In anderen Werken ist in diesem Zusammenhang vom *Samenatom* die Rede. Auch wenn dieser Ausdruck nicht sehr elegant und ziemlich kühl klingt, würde ich nicht einen Moment zögern, dieses Samenatom mit einer Art »Super-Microchip« der Informatik zu vergleichen, der mit der Seele eines Wesens verbunden ist und ihm damit unweigerlich von einem Leben ins nächste folgt. Dieses feinstoffliche Element stellt das absolute Gedächtnis dar, eine Art Rundum-Videoaufnahmegerät, das stets auf unser Bewusstsein gerichtet ist und alles speichert, was es sieht. Daraus folgt also, dass der Kausalkörper und damit das Samenatom all das beinhalten und zusammenfassen, was wir im Grunde unseres innersten Wesens sind, hinter all den Masken der aufeinanderfolgenden Persönlichkeiten.«

Vereinfacht gesagt ist der Mensch ein Wesen, welches dem Prinzip von Ursache und Wirkung unterliegt. Was dies bedeutet, erkläre ich im nachfolgenden Kapitel. Wichtig ist, dass alles, was dem Wesen einmal passiert ist, in diesem oder in Vorleben, in dem sogenannten »Herz-Chip« gespeichert ist – bis zurück dorthin, wo diese Seele ihren Ursprung hatte. Daniel Meurois-Givaudan spricht von Bildern. Zu jedem Bild gehört jedoch ein Gefühl. Ich habe in meiner Arbeit gemeinsam mit meinen Kunden jene Gefühle gefunden, welche sich noch negativ bemerkbar gemacht hatten und noch in deren Herz-Chip gespeichert waren. Wenn der Herz-Chip »resettet« bzw. neutralisiert und wiederverbunden wird mit der Ursprungs-Höchsten-Liebe, kann das Herz wieder frei und positiv wirken.

#### Herz-Takt-Geber – Sinus-Knoten (Impulsgeber, Schrittmacher)

In einer geeigneten Nährlösung ist das Herz in der Lage, auch außerhalb des Körpers zu schlagen. Dies zeigt, dass der Antrieb für die Herztätigkeit im Herzen selbst liegt. Diese Selbstständigkeit verdankt das Herz einem System speziellierter glykogenhaltiger Herzmuskelfasern (wohlgernekt: Muskelfasern!), die autonom eine rhythmische Erregung bilden und fortleiten können und deshalb als Erregungsleitungssystem bezeichnet werden. Das Herz spannt jeden Tag rund 100 000 Mal immer wieder seine Vorhof- und Kammermuskulatur

an und lässt sie wieder erschlaffen. Dazu wird der Herzmuskel durch elektrische Impulse gesteuert, die in seinen speziellen Zellsystemen entstehen und sich verbreiten.

Der Sinusknoten ist im Grunde genommen ein knotenförmiges Bündel von Muskelfasern im Herzen, in der Wand des rechten Vorhofs, das für die Steuerung des Schlagrhythmus wichtig ist. Er bildet die wichtigste Struktur für die Erregungsbildung im Herzen – in ihm entstehen im Normalfall die elektrischen Erregungen für die rhythmischen Kontraktionen des Herzens. Da der Sinusknoten die Frequenz des Herzschlags bestimmt, wird er auch als Schrittmacher oder Taktgeber des Herzens bezeichnet. Er wurde ursprünglich von einer Initialenergie oder Ursprungsenergie in Gang gesetzt und scheint wie bei einer Atomuhr an eine Taktung außerhalb des Herzens angeschlossen zu sein.

Vom Sinusknoten gelangt die elektrische Erregung über die Vorhofsmuskulatur zu einem weiteren Schrittmacherzentrum, dem AV-Knoten (Atrioventrikular-

knoten). Er befindet sich am Boden des rechten Vorhofs, dicht an der Grenze zwischen Vorhof und Kammer.

Somit wird das Herz über die beiden Taktgeber Sinus- und AV-Knoten gesteuert, deren Impulse über das muskuläre Erregungsleitungssystem die Arbeitsfunktionen des Herzens aktivieren. Dieser elektromagnetische Impuls des Sinusknotens erzeugt ein elektromagnetisches Feld, das ca. 2,5 Meter um den Menschen herum ausstrahlt.<sup>19</sup> Was hier ganz genau passiert, beschreibe ich im nachfolgenden Kapitel.

#### Fazit

Alles, was das Herz als Gefühlshirn und Zentrum der Gefühle belastet oder noch negativ auf es einwirkt oder in ihm noch gespeichert ist, wirkt sich störend und negativ auf die dort vorhandene wahre Liebe aus. Die wahre Liebe kann demzufolge nicht frei agieren, frei ausstrahlen oder frei anziehen.



\* zu Seite 42: Kausalität = Geisteswissenschaften, Physik: Ursache und Wirkung im Zusammenhang; Prinzip, nach dem jede Wirkung eine Ursache hat oder Ursache einer anderen Wirkung ist.

# Wie wirkt dieses Zentrum der Gefühle und der wahren Liebe?

Das Wunderorgan Herz – Zentrum der Gefühle, Gefühlshirn, Zuhause der wahren Liebe – ist also wirklich mit höchsten Begabungen, Fähigkeiten, Möglichkeiten

und Wissen ausgestattet. Könnte es in unserer Sprache reden, würde es vermutlich Folgendes sagen:<sup>20</sup>

»Ich bin dein Herz,  
ich werde vom Sinusknoten  
elektrisch gesteuert.

Damit alles möglichst gut funktioniert,  
habe ich die Aufgabe der Leitzentrale übernommen.

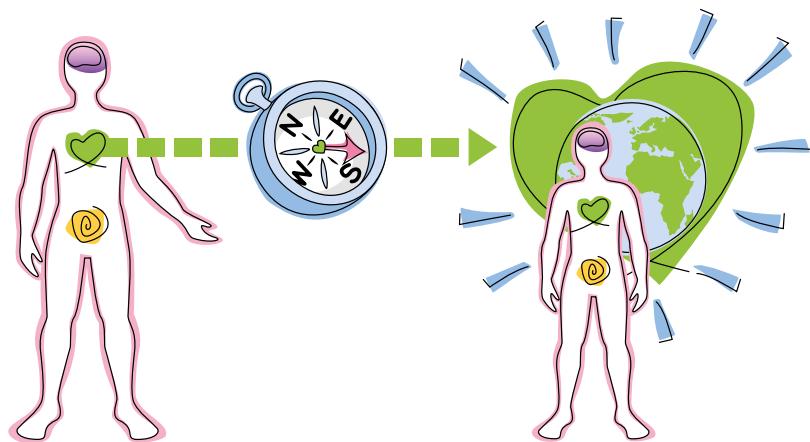
Bitte sorge dafür, dass du aus mir  
nicht eine Leidzentrale machst.

Zur Wartung brauche ich nicht viel:  
Lebensfreude und Liebe tun mir gut.

Entspannung ist wichtig.  
Sauerstoff ist mein Lebenselixier.

Die ärgsten Probleme bereiten mir  
Nikotin, Alkohol, Übergewicht und  
Bewegungsmangel.

Herzlichst, dein Herz«

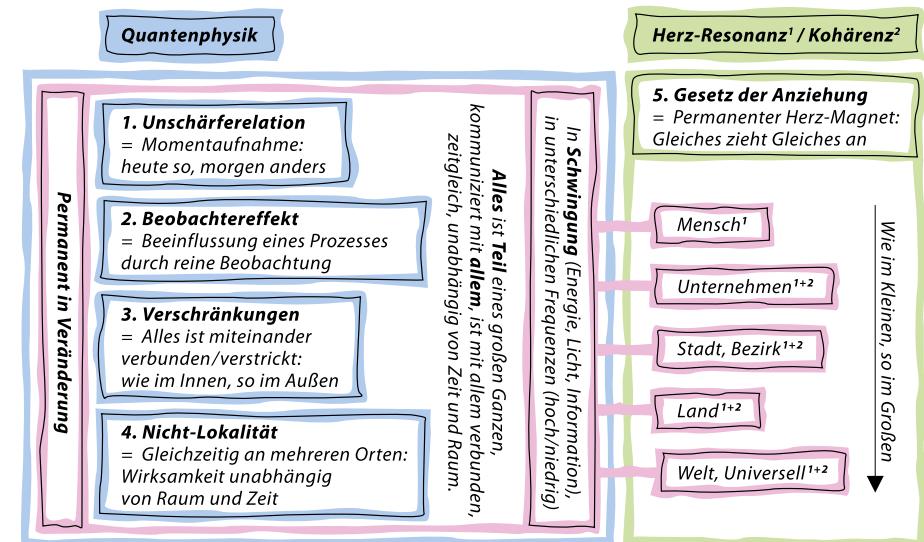


Grafik 9: Unser Herz, unsere Leitzentrale, über die wir mit allen Menschen weltweit verbunden sind

## Die Wirkungen des Herzens – des Zentrums der Gefühle

Der Mensch, und damit auch sein Herz, unterliegt auf der Erde den Wirkungen

verschiedener Naturgesetze, welche durch alte Weisheiten ebenso wie durch die heutige Quantenphysik und die Forschungen um die Herz-Resonanz und Telepathie aufgezeigt oder bewiesen wurden.



Grafik 10: Die fünf Naturgesetze wirken gleichzeitig ineinander und unterliegen einer permanenten Veränderung.

Auf der Erde gilt das Gesetz der Resonanz, auch Gesetz der Anziehung (englisch: law of attraction) genannt. Danach sind Menschen, Tiere, Pflanzen und Naturelemente über Schwingung miteinander verbunden. Jeder Mensch »sendet« und »empfängt«, ähnlich einer Sendeantenne, Informationen. Die Sendeantenne des Menschen ist sein elektromagnetisches Feld des Herzens, auch

Herz-Resonanz-Feld genannt. Es erstreckt sich mit einem Durchmesser von rund 2,5 Metern rund um das Herz (→ Seite 46). Innerhalb des Herz-Resonanz-Feldes wirken zwei Impulse: die elektrische Kraft des Herzsignals (EKG) und sein Magnetfeld (Anziehung). Die elektrische Kraft (EKG) ist 60-mal stärker, das Magnetfeld sogar 5000-mal stärker als die entsprechenden Signale des Gehirns.

auf einer ganz anderen Ebene. Der Vorteil zu diesem Zeitpunkt ist, dass Probleme nicht mehr als Probleme wahrgenommen werden, sondern als Chancen.

Die Herausforderung liegt darin, dass der Unternehmer mit Selbstmotivation durch den Veränderungsprozess geht und dranbleibt, er dabei quasi die Liebe zu sich selbst und zu seinem Tun findet. Er lernt, Altes loszulassen und Vertrauen in sich selbst und zu seinen Mitarbeitern oder Geschäftspartnern aufzubauen und zu erhalten. Er lernt, auch mit stürmischen Zeiten einfacher umzugehen und

ungemütliche Entscheidungen zu treffen. Nebenbei bemerkt: Bei guten erzielten Gewinnen profitiert der Staat bei den Steuern mit. Meinerseits werden nach diesen erfolgreich durchlaufenen Prozessen »nur« noch die gesetzlichen Möglichkeiten ausgeschöpft, die Steuern zu optimieren. Wenn ich nach den gemeinsam erfolgreich durchlaufenen Veränderungen das Strahlen des Unternehmers sehe, wenn ich erkenne, wie der Betreffende gelöst, entspannt und fröhlich vom Wert seines Lebens erzählt, dann liebe ich meine Arbeit umso mehr.

# Selbstliebe – der Ausgangspunkt der Liebe

## In diesem Kapitel

Die Selbstliebe ist der Start auf dem Weg zur wahren Liebe. Oftmals wird Selbstliebe noch mit Egoismus verwechselt. Die Handlungen des Lebens sowie das Geben und Nehmen sollten immer in Balance mit der Selbstliebe sein.

Um dieses Thema Selbstliebe scheint es zuerst einmal recht viele Missverständnisse zu geben. Setzt uns der Duden doch gleich zu Beginn die Messlatte, die es in Bezug zur Selbstliebe zu überwinden gilt, schon einmal recht hoch. So steht dort Selbstliebe in Reih und Glied mit Egoismus, Eigenliebe, Selbstsucht! Also gut, dachte ich, Eigenliebe ist der Selbstliebe noch am ähnlichsten, also schaue ich mal unter diesem Stichwort nach. Prompt lerne ich, dass die Bedeutung von Eigenliebe gemäß Duden »eine mit Egoismus verbundene Eitelkeit« ist, die man ersetzen kann durch Synonyme wie Eigennutz, Ichbezogenheit, Selbstsucht, Selbstverliebtheit, Egozentrik und sogar Narzissmus. Nun, beim Narzissmus dachte ich, wären wir weit weg von der Selbstliebe – doch da schließt sich der Kreis wieder zu Egoismus, Eigenliebe und Selbstsucht. Es scheint eine Sackgasse zu sein. Also stoppen, umdrehen und sich neu orientieren! Mein Bauchgefühl revoltierte, und all

die Erkenntnisse aus meinen Coachings, nach denen fehlende Selbstliebe mit ein Grund für Erschöpfung und Burnout ist, bekamen ein Fragezeichen. Das konnte doch nicht sein! Da fiel mir plötzlich das Gedicht ein, das Charlie Chaplin zu seinem 70. Geburtstag geschenkt bekommen hatte. Ich habe einen wesentlichen Absatz aus dem Gedicht herausgezogen, der es in Bezug zur Selbstliebe am besten auf den Punkt bringt:<sup>23</sup>

»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  
hinunterzog, weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das  
»gesunden Egoismus«,  
aber heute weiß ich,  
das ist Selbstliebe.«

Es ging nun plötzlich in eine andere Richtung, und ich danke den Autoren von Wikipedia.org, die eine wunderbare klärende Arbeit zum Thema Selbstliebe geleistet haben. Diese Definition klingt schon völlig anders:<sup>24</sup> »Selbstliebe, auch Eigenliebe, bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer

uneingeschränkten Liebe zu sich selbst. Der Begriff ist sinnverwandt, jedoch nicht vollständig synonym, mit Begriffen wie Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstzuwendung, Selbstvertrauen und Selbstwert.« Wir sind nun auf dem richtigen Weg, und ich kann beruhigt mit Ihnen weitergehen.

## Die Selbstliebe – der Start hin zur wahren Liebe

Wenn ich den Fächer der Betrachtungen noch weiter öffne, möchte ich die Selbstliebe gern als Ausgangspunkt oder Start auf dem Weg hin zum Leben der wahren Liebe sehen. Lassen Sie uns loswandern!

### Hin zur Selbstliebe und weg vom Egoismus

Dass der Begriff Selbstliebe fälschlicherweise oft mit Egoismus gleichgesetzt wird, hatte ich ja zu Beginn dieses Kapitels schon beschrieben. Menschen, die auf sich selbst achten, werden als Narzissten abgestempelt. Dabei hat diese Eigenliebe nichts mit blindem Egoismus zu tun. Genau das Gegenteil ist der Fall. Nur Selbstliebe kann am Ende die Knospe der Nächstenliebe zum Blühen bringen: Selbstliebe ist der erste Schritt weg vom Egoismus und hin zum Altruismus. Doch überall trichtert man uns ein, dass wir selbstlos sein sollen. Selbstliebe wird synonym

für Egoismus benutzt, und Egoisten sind »pfui«. Deine Familie, deine Schule, deine Religion – sie alle wollen, dass du selbstlos handelst, dich hingibst für andere. Soweit kein Problem. Allerdings wird dabei oft das Wichtigste vergessen: du selbst.

- Wie willst du jemals für andere da sein, wenn es dir selbst nicht gut geht?
- Wie willst du Liebe teilen, wenn du selbst keine besitzt?
- Wie willst du jemandem Energie geben, wenn du selbst keine hast?

Das geht nicht. Erst muss es dir gut gehen, damit du anderen Gutes tun kannst. Wenn du dich selbst nicht liebst, wirst du nie jemand anderen lieben können.

### Was ist denn Selbstliebe tatsächlich?

Selbstliebe ist ganz banal die Liebe zu sich selbst. Ein Zitat von Buddha beschreibt

ganz treffend, was es mit Selbstliebe auf sich hat:<sup>25</sup>

»Du selbst, genauso wie jeder andere im ganzen Universum, verdienst deine Liebe und Zuneigung.«

Selbstliebe ist inhaltlich nah verwandt mit Begriffen wie:

- Selbstannahme
- Selbstakzeptanz
- Selbstachtung

Wer sich und seine Eigenheiten, seine Macken, aber auch seine guten Seiten voll und ganz annimmt, der akzeptiert das Gesamtpaket und achtet sich selbst. Er behandelt sich gut und nimmt Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse. Durch Selbstliebe werden wir zu Fans der eigenen Person. Selbstliebe ist deshalb kein Streben nach äußerlicher Zuneigung, sondern bezieht sich in erster Linie auf die inneren Werte, Einstellungen und Fähigkeiten. Selbstliebe kämpft nicht, sie nimmt an. Sie macht uns authentisch und geistig unabhängig und sorgt so für mentale und emotionale Freiheit. Entsprechend werden wir

ohne Selbstliebe abhängig von der Liebe und Anerkennung anderer und fallen in anstrengende Rollenbilder, in der Hoffnung, Liebe zu erhalten.

Wichtig zur Unterscheidung: Selbstliebe ist nicht dasselbe wie Selbstverliebtheit! Hier wäre eher die Nähe zur Arroganz oder zum Narzissmus zu sehen. Auch mit Eigensinnigkeit, Egoismus oder übertriebener Selbstgefälligkeit hat Selbstliebe nichts zu tun. Ebenso wenig bedeutet Selbstliebe, dass keine Selbstkritik erlaubt ist. Aber: Sie muss fair und maßvoll sein. Sie müssen sich genauso wohlwollend betrachten, wie Sie es mit anderen tun. Aus diesen Erkenntnissen heraus möchte ich gern nochmals den Liebeskreis aus dem ersten Kapitel zur Hand nehmen.

