



Leseprobe

Ronald Schweppe, Aljoscha Long

Wenn du geliebt werden willst, dann liebe

Die Magie der liebevollen Achtsamkeit

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 02. September 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Eine tiefe, liebevolle Beziehung zu anderen Menschen ist so wichtig wie die Luft zum Atmen. Doch oft sehnen wir uns danach vergebens, denn wir übersehen die einfache Wahrheit: Wir können nur dann geliebt werden, wenn wir selbst zu lieben lernen – nicht nur unseren Partner und unsere Freunde, sondern auch schwierige oder fremde Menschen und nicht zuletzt: uns selbst!

Basierend auf spirituellen und psychologischen Erkenntnissen eröffnen Aljoscha Long und Ronald Schweppe einen neuen Weg für alle, die auf der Suche nach wahrer Verbundenheit mit ihren Mitmenschen sind. Mit kleinen Übungen und Meditationen zeigen sie, wie wir mit liebevoller Achtsamkeit unser Herz öffnen und unsere Liebesfähigkeit zum Erlühen bringen – und dadurch auch selbst Liebe, Geborgenheit und Vertrauen erfahren.



Autor

Ronald Schweppe, Aljoscha Long

Aljoscha Long und Ronald Schweppe sind international bekannte Bestsellerautoren, die ganzheitliche Lebenskunst auf leicht verständliche Art und Weise kompetent zu vermitteln verstehen. Moderne Psychologie, zeitgemäße Philosophie und östliche Spiritualität fließen in ihren Werken harmonisch zusammen. Aljoscha Long ist Psychologe, Therapeut und Kampfkunstlehrer, Ronald Schweppe ist Orchestermusiker und Meditationslehrer. Das Autorenteam ist durch

Wenn du geliebt werden willst, dann liebe

Ronald Schweppe
Aljoscha Long

*Wenn du
geliebt
werden willst,
dann liebe*

Die Magie der
liebvollen Achtsamkeit

INTEGRAL



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Die ewige Sehnsucht des Herzens	13
Verschenke dein Herz	25
Die Magie der liebevollen Achtsamkeit	33
Liebe macht glücklich	41
Wovon wir sprechen, wenn wir von »Liebe« sprechen	51
Wenn du geliebt werden willst, dann liebe ... dich selbst	61
Liebevolle Achtsamkeit in drei Schritten	91
Den weißen Wolf füttern	99
Mitgefühl im Alltag leben	109
Wenn du einsam bist	135
Liebevolle Achtsamkeit in der Beziehung leben	153
Kinder mitfühlend begleiten	191
Freunde, Fremde, Feinde – Sein Herz für niemanden verschließen	205
Ein Wort zum Schluss	219
Verzeichnis der Übungen	221
Literaturtipps	223



Vorwort

Jeder Mensch sehnt sich tief in seinem Herzen danach, von anderen »gesehen«, wertgeschätzt und geliebt zu werden. Einige von uns spüren diese Sehnsucht sehr deutlich, viele erfahren sie als schmerzhaft. Andere empfinden eher ein diffuses Gefühl der Unzufriedenheit, der Leere oder Traurigkeit.

Der Traum von Nähe und Wärme ist nicht nur menschlich, sondern auch sehr wichtig. Ohne diesen Traum könnten wir nie Wesentliches verändern, könnten nicht wachsen und letztlich auch nicht glücklich werden. Das Problem ist nur:

Liebe kommt nur zu denen, die lieben.

Vielleicht sagst du: »Ja, aber ich liebe doch! Mein Problem ist nur, dass ich nicht geliebt werde.« Verwechselst du »lieben« dann möglicherweise mit »haben wollen«? Wenn du einsam bist, wenn du dich nach erfüllenderen Beziehungen sehnst, wenn du dich unter Menschen oft unsicher fühlst oder findest, dass dein Partner, deine Kinder, Eltern, Freunde oder Kollegen dich nicht gut und schon gar nicht liebevoll behandeln, dann mach nicht den Fehler, den so viele machen: Hoffe nicht darauf, dass Liebe einfach irgendwann vom Himmel fallen wird, wenn du es dir nur stark genug

wünscht. Überlasse dein Glück nicht dem Zufall. Schiebe eine unbefriedigende Lebenssituation nicht auf das Schicksal. Verschwende deine wertvolle Zeit nicht damit, auf etwas zu warten, das niemals eintreten wird.

**Wenn du dich nach mehr Wärme sehnst,
dann zünde selbst ein Feuer an.
Wenn du dir wünschst, dass andere auf dich zugehen
und sich dir öffnen, dann mach selbst den ersten
Schritt und gehe auf sie zu.
Wenn du willst, dass deine Mitmenschen dich mitfühlend
und achtsam behandeln, dann lerne, allen Menschen
mit Achtsamkeit und Mitgefühl zu begegnen.
Wenn du geliebt werden willst, dann liebe!**

Durch Achtsamkeit und Mitgefühl können wir all unsere Beziehungen heilen – einschließlich der Beziehung zu uns selbst. Ein liebevolles Herz ist stärker als Ängste, Sorgen, Wut oder Anspannungen, ja sogar stärker als Krankheit – denn Mitgefühl aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Und doch sollten wir nicht den Fehler machen, lieben nur als Mittel zum Zweck anzusehen (um geliebt zu werden, um gesund zu werden, um eine bessere Ehe zu führen ...). Ein liebevolles Herz ist für sich Belohnung genug – es ist das größte Geschenk, das wir anderen und uns selbst machen können.

*»Welch eine himmlische Empfindung ist es,
seinem Herzen zu folgen.«*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Liebevolle Achtsamkeit leben

Bestimmt nicht alle, aber doch einige unserer Wünsche sind Herzenswünsche. Diese Wünsche sind wichtig, damit wir wachsen, uns entwickeln und unser Potenzial zum Erblühen bringen können. Zu diesen heilsamen Wünschen gehört der Wunsch nach harmonischeren Beziehungen, nach mehr Nähe und Vertrauen zu anderen Menschen und das Bedürfnis, sich in dieser Welt geborgen und willkommen zu fühlen.

Was wir uns wünschen, das wissen wir meist recht gut. Aber fragen wir uns auch ebenso eindringlich, was wir zu geben bereit sind? Denn diese Frage ist letztlich viel entscheidender für unser Glück: Während wir zunächst nur wenig Einfluss darauf haben, was wir *bekommen* werden, haben wir sehr großen Einfluss darauf, was wir *geben* können. Das eine hängt unmittelbar mit dem anderen zusammen. Vielleicht kennst du ja den Satz:

**Stell dir vor, die Zukunft wird wunderbar ...
und du bist schuld!**

Ob deine Zukunft frustrierend oder wundervoll wird, hängt sehr viel stärker von dir selbst ab, als du vielleicht denkst. Durch deine Worte, Handlungen und deine Einstellung erschaffst du deine Zukunft, egal ob dir das nun bewusst ist oder nicht. Wenn du Liebe und Mitgefühl empfangen willst, dann beginnst du am besten erst einmal damit, selbst Liebe und Mitgefühl in die Welt zu senden. Dann spiegelt die Welt dir Liebe und Mitgefühl zurück.

**Je mehr Blüten unserem Herzen entspringen,
desto mehr »Bienen« werden wir anziehen.
Je mehr wir uns öffnen, desto mehr liebevollen
Menschen werden wir begegnen.**

Natürlich wissen wir diese Dinge im Grunde unseres Herzens bereits. Schon vor Tausenden von Jahren wurden diese Einsichten von Weisen und spirituellen Lehrern formuliert. Wichtig ist aber, sich auch immer wieder daran zu erinnern – und gerade das fällt uns im hektischen Alltag gar nicht so leicht. Wer noch schnell die Einkäufe fürs Wochenende erledigen muss, bevor die Verwandten vor der Tür stehen, denkt nicht unbedingt daran, sich um ein liebevolles Herz zu kümmern. Und dann stellt sich natürlich noch die Frage, *wie* wir das denn machen sollen: unser Herz öffnen, anderen Menschen mitfühlend begegnen und uns auch selbst liebevoll behandeln. Geht das überhaupt? Und wenn ja – wie denn eigentlich?

Um die erste Frage zu beantworten: Ja, es ist möglich, mitfühlend zu leben – und zwar für jeden von uns. Und es ist nicht nur möglich, sondern auch erfüllender und leichter. Die Antwort auf die Frage nach dem »Wie« lautet: durch die Praxis des Mitgefühls oder genauer gesagt durch *liebevolle Achtsamkeit*.

Anderen Menschen und uns selbst Liebe zu schenken, ist nicht schwer. Mit einfachen Gesten der Wertschätzung, freundlichen Worten, hilfreichen Taten und einem inneren Lächeln können wir jeden Tag Mitgefühl praktizieren. Überall und zu jeder Zeit gibt es unzählige Gelegenheiten, uns intensiv mit anderen Menschen zu verbinden und uns für sie zu öffnen. In Einklang mit ihnen können wir die Kraft unseres Herzens im Laufe der Zeit mehr und mehr entwickeln.

Der Schlüssel zu erfüllenderen Beziehungen und Herzenswärme ist liebevolle Achtsamkeit, wie sie auch in einem einfachen buddhistischen Leitsatz zum Ausdruck kommt: »Sei achtsam und liebe.« Mehr gibt es nicht zu tun – alles andere ist nicht so wichtig.

**Liebevolle Achtsamkeit ermöglicht es uns,
in unserem Leben Sanftmut, Freude und heitere Gelassenheit
anzuziehen und mit der stärksten Kraft im Universum in
Kontakt zu treten: mit der Liebe.**

In den folgenden Kapiteln werden wir dir viele verschiedene Wege zeigen, wie du die Magie der liebevollen Achtsamkeit entdecken und nutzen kannst. Du wirst auf dieser Reise lernen, dein Herz mehr und mehr zu öffnen – für dich, für alle, die dir wichtig sind, ja sogar für Menschen, die dir (noch) ganz und gar unwichtig sind. Das ist einfacher, als du denkst, und »funktioniert«, sobald du nur den ersten Schritt in diese Richtung machst.

Wovon aber wollen wir weg oder wo wollen wir hin, wenn es um Liebe, Achtsamkeit und Mitgefühl geht? Das ist schwer zu sagen.

Viele Ziele, die wir verfolgen, haben auf den ersten Blick nichts mit unserer Sehnsucht nach Liebe zu tun. Und doch verbirgt sich hinter den meisten von ihnen letztlich unser Urbedürfnis nach Liebe, Anerkennung und Geborgenheit. Ein klarer »Blick hinter die Masken« kann uns davor bewahren, die falschen Ziele zu verfolgen und womöglich viele Jahre unseres Lebens mit Dingen zu verschwenden, die uns am Ende nur enttäuschen werden. Zu den Masken, hinter denen sich unser Bedürfnis nach Liebe gern versteckt, gehören zum Beispiel

- das Streben nach Macht und Einfluss,
- das Bedürfnis, Luxusgüter und Geld anzuhäufen,
- der Wunsch, fit, schön, jung und attraktiv zu sein,
- Perfektionszwang,
- das Streben nach beruflichen Erfolgen und einer steilen Karriere,
- das Ziel, Außergewöhnliches zu leisten oder berühmt zu werden.

Nun spricht natürlich nichts dagegen, in einem großen Haus zu wohnen, berühmt zu sein und ein schönes Segelboot zu haben. Es lohnt sich aber trotzdem, etwas genauer hinter den schillernden Vorhang zu schauen.

**Wann immer es dir um dein Ansehen geht und darum,
was andere von dir denken, solltest du dich fragen, ob du das,
wonach du wirklich suchst, nicht ganz woanders findest.
Um geliebt zu werden, brauchst du keine Segeljacht.**

Wenn die Sehnsucht nach Liebe zur Gefahr wird

Nach Macht, Berühmtheit oder Reichtum zu streben, gilt als normal. Viele Menschen verbringen unendlich viel Zeit damit, ihr Image zu pflegen; sie investieren ihr Geld und ihre Energie und bringen oft gewaltige Opfer, um ... ja, warum eigentlich? Dinge wie Macht, Schönheit oder Berühmtheit sind ja kein Selbstzweck. In ihnen steckt immer ein »um ...« Wir wollen reich, schön, jung oder einflussreich sein, *um* beachtet und bewundert zu werden, *um* anerkannt und wertgeschätzt zu werden, oder auf den Punkt gebracht: *um* geliebt zu werden.

Die Sehnsucht nach Liebe kann zur Falle werden. Wenn wir das Gefühl haben, nicht zu genügen, wenn wir uns unvollständig fühlen oder in einem emotionalen Mangelzustand sind, wächst unser Hunger nach Anerkennung. Und dann neigen wir dazu, uns von anderen abhängig zu machen. Wir sind ständig auf der Suche nach ein wenig Beachtung oder Lob. Das Dumme dabei ist, dass kein anderer Mensch uns je geben kann, was wir uns selbst nicht geben. Wenn wir das nicht erkennen, werden wir mit der Zeit immer abhängiger und fühlen uns immer leerer.

Liebe ist unsere Quelle

Wer seinen Hausschlüssel nachts auf dem dunklen Rasen verliert und ihn dann unter einer Laterne auf der anderen Straßenseite sucht, weil es dort heller ist, wird ihn nicht finden. Es hat sich bewährt, genau dort nach Schätzen zu suchen, wo sie vergraben sind. Und was die Liebe betrifft, so können wir sie nur an einem einzigen Ort finden – nicht im Luxus, schillernden Partys, vermeintlichen

Traumprinzen oder Fernreisen, sondern einzig mitten in unserem Herzen.

*»Wer nicht den tiefen Sinn des Lebens im Herzen sucht,
der sucht vergebens.«*

FRIEDRICH VON BODENSTEDT

Liebe ist unsere Quelle. Liebe ist die Essenz des menschlichen Lebens. In jedem von uns verbirgt sich die Kraft der Güte und der selbstlosen Liebe. Jeder von uns kann sein Herz weit öffnen und erstrahlen lassen. Und weil das so ist, brauchen wir auch gar keine besonderen Anstrengungen zu unternehmen, um Liebe zu erfahren.

**Die Liebe gehört uns bereits. Sie ist unser Geburtsrecht.
Wir brauchen keine Heilmittel und keine spirituellen Meister,
um sie zu finden. Wir müssen auf niemanden warten, uns
keine besonderen Fähigkeiten aneignen und schon gar
nicht auf Wunder hoffen. Liebe ist ein Geschenk,
das wir nur annehmen müssen.**

Die Quelle ist immer da. Liebe ist immer da. Die Praxis der liebevollen Achtsamkeit ermöglicht es uns lediglich, das auch wirklich in unserem täglichen Leben zu erfahren. Es braucht keine komplizierte Philosophie, um die Liebe zu verstehen. Niemand muss sich dazu zwingen, mitfühlender zu sein. Es reicht vollkommen, den Fokus ein wenig zu verschieben und den Blick zu weiten – und die Welt, die wir Tag für Tag erleben, wird eine andere sein.

