

Bedingungslose Liebe

von Stefan Strässle

Ja, was ist Liebe? Und was ist *bedingungslose* Liebe?

Liebe. Jemandem – seelisch, geistig und körperlich – nahe sein; sich verbunden fühlen; intensive Gefühle der Zuneigung verspüren; Gefühle des Verschmolzenseins; sich mit Jemandem eins fühlen, also nicht getrennt.

Bedingungslose Liebe. Wenn gegenüber Jemandem Gefühle der Verbindung, der Nähe und Zuneigung, des Verschmolzenseins und Einsseins existieren und man diese geliebte Person gleichzeitig auch freilässt und loslässt. Diese innere Haltung des Freilassens und Loslassens ist weder gespielt, noch gewollt oder über den Verstand herbeigesehnt, sondern sie existiert authentisch aus dem Herzen heraus.

Dieses Einssein und das gleichzeitige Loslassen dieser Liebe – in Freiheit –, kombiniert mit dem Nichtvorhandensein von Projektionen – Erwartungen, Vorstellungen, Wünsche, Wollen, Sollen, Müssen – macht die bedingungslose Liebe aus. Auf den ersten Blick erscheint es fast unmöglich das Ideal einer solchen Partnerschaft leben zu können. Denn meistens werden Wünsche, Erwartungen und Vorstellungen in eine Liebesbeziehung projiziert. Viele Liebesbeziehungen gründen insofern auf Bedürftigkeit, Mangel oder dem Gefühl der eigenen Unvollständigkeit. Keine ideale Voraussetzung für eine gesunde und erfüllende Partnerschaft.

Vielleicht können deshalb nur zwei (bereits) aus sich selbst heraus bedingungslos liebende Personen die bedingungslose Liebe zueinander leben. Oder dann sind es zwei Menschen, welche die Kunst der bedingungslosen Liebe aneinander und miteinander ganz bewusst lernen wollen und sich so auf dieses spannende und zuweilen herausfordernde Abenteuer einlassen.

Gefühle des Einsseins und Verschmolzenseins, der Zuneigung, Nähe und Verbindung zu einem anderen Menschen gehören bestimmt zu den schönsten menschlichen Erfahrungen, die man erleben kann. In Momenten dieses Einsseins gibt es nichts hinzuzufügen, zu verbessern oder zu verändern. Alles ist perfekt, gerade so, wie es ist. Man hat sich auf einer inneren Resonanzebene berührt. Äusserlichkeiten – Ansehen, Aussehen, materielle Werte – verkommen in der inneren Erfahrung des Einsseins zur Nebensache.

Erst Projektionen – Erwartungen, Vorstellungen, Wünsche, Wollen, Sollen, Müssen –, erfüllt oder unerfüllt, führen zu Dissonanzen und reißen ein Liebespaar aus der Einheit. Gefühle des Getrenntseins entstehen. Das Ich, das Ego hat sein Gesicht gezeigt.

Gefühle der Trennung – des Nicht-Einsseins – existieren also dann, wenn Erwartungen, Vorstellungen oder Wünsche an den Geliebten gerichtet werden oder wenn man seinen Partner, aus was für Gründen auch immer – in noch so kleiner, subtiler Weise – bewertet oder verurteilt. Schon hat man das Einssein (mit diesem Menschen) verlassen. Man ist aus der Einheit, aus der bedingungslosen Liebe gefallen, so wie Adam und Eva nach dem Genuss des Apfels vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse. Smile!

Bedingungslosigkeit im Leben

Wenn man von bedingungsloser Liebe spricht, dann assoziiert man das grundsätzlich mit der Liebe zu einem anderen Menschen. Doch bedingungslose Liebe bezieht sich nicht nur auf andere Menschen, sondern auch auf andere Lebewesen, auf Dinge, Umstände, Situationen, auf das Leben sowie auf die Liebe zum eigenen Selbst.

Ein Freund, der in Amerika lebt und im Wein- und Rebbau arbeitet, erzählte mir neulich von einem Erlebnis, das schon eine Weile zurückliegt. Die stressigste Arbeitszeit des Jahres war gerade vorüber, als sich eines Tages – wie aus dem Nichts – ein wunderschönes Gefühl in ihm ausbreitete. Etwas so Schönes und Friedliches hatte er noch nie zuvor erlebt. Es war ein Gefühl der Schönheit und Vollkommenheit, das besagte, dass sein Leben – gerade so, wie es war –, perfekt war. Und das,

obwohl es eine ganze Menge Optimierungspotenzial gab, wenn man sein Leben unter einer Lupe betrachtet hätte.

Nichtsdestotrotz, dieses Gefühl, das er in sich trug, sagte ihm, dass alles vollkommen war, gerade so, wie es war. Dabei fiel ihm auf, dass Dinge, über die er sich zuvor richtiggehend genervt hatte und die ihm den Tag und seine Stimmung verderben konnten, plötzlich „schön und gut“ waren.

Vor ein paar Jahren arbeitete er für seine Schwiegereltern, die sehr wohlhabend sind und ebenfalls im Wein- und Rebbau tätig sind, mehrere Rebberge besitzen und selbst Wein herstellen. Was ihn damals veranlasste seine Stelle zu kündigen, war die chaotische Unordnung überall. Er konnte es nicht ertragen in einer Umgebung zu arbeiten, die eher der einer Müllhalde glich.

Am Tag seines speziellen Erlebnisses hatte er auf dem Grundstück seiner Schwiegereltern – wie das hin und wieder der Fall war – eine Arbeit auszuführen. Dort angekommen, registrierte er die nach wie vor chaotische Unordnung. Doch zu seinem Erstaunen war er dieses Mal nicht im Geringsten irritiert. Er war innerlich so verbunden mit dem Gefühl von Vollkommenheit, Schönheit und Frieden, dass er von der Unordnung komplett unberührt blieb. Sein inneres Gefühl war dermassen stark und dominant, dass es ihm nichts, aber auch rein gar nichts ausmachte, sich seinen Weg durch den Müll zu bahnen, um seine Arbeit zu verrichten.

Was er zusätzlich beobachten konnte, war die Tatsache, dass er von innen heraus strahlte. Er fühlte sich komplett selbstbewusst. Er strahlte selbstvertrauend aus jeder Pore seines Wesens. Ihm fiel auch auf, wie er die Blicke der Leute auf sich zog, als er durch die Stadt lief. Sie spürten seine innere Resonanz. Er hätte locker eine unvorbereitete Rede (vor Zuhörern) halten können, ohne Nervosität, ohne eingeschüchtert da zu stehen, oder die geringste Verunsicherung zu spüren. *Und glaube mir, Stefan, sagte er, das ist etwas, wie du ja weißt, was mich normalerweise in Panik versetzen würde.*

Mein Freund hatte einen Lichtblick in die innere Bedingungslosigkeit. Er war sich selbst in diesen Stunden sehr nahe, in gewisser Weise verschmolzen mit seinem Inneren. Während dieses Eingetauchtseins in die bedingungslose Liebe bewertete oder verurteilte er seine Welt nicht im Geringsten. Nicht, dass er sich dazu hätte zwingen müssen. Nein, es geschah wie von selbst. Er nahm die Welt mit anderen Augen wahr. Die Unordnung war zwar immer noch dieselbe Unordnung, doch was ihm, im Vergleich zu früher, abhanden gekommen war, war sein Werturteil. Dieses hatte er kurzfristig verloren, während er in die Bedingungslosigkeit – die Abwesenheit des Ichs, des Egos – geschlüpft war.

Resonanzen der bedingungslosen Liebe

Bedingungslose Liebe ist in sich selbst erfüllt. Sie ist ein Ausdruck des kompletten inneren Friedens, des nichts Wollens, des in sich Ruhens, des von innen nach aussen Lebens, der inneren Erfüllung – unabhängig von äusseren Situationen, Umständen oder Begebenheiten.

Der Ursprung der bedingungslosen Liebe liegt im Inneren. Mein Freund hatte während ein paar Stunden aus dem Bewusstsein der Bedingungslosigkeit gelebt und war so Allem bedingungslos verbunden – Menschen, Tieren, Dingen, Situationen, Umständen, dem Leben und natürlich in erster Linie sich selbst.

Der Ausgangspunkt der bedingungslosen Liebe liegt innen. Da die Welt bzw. unsere Wahrnehmung der Welt „dort draussen“ ein Spiegelbild dessen ist, wie wir die Welt in uns sehen, liegt der goldene Schlüssel für die Erfahrung der bedingungslosen Liebe ebenso *in uns selbst*.

Bedingungslose Liebe:

- bewertet, verurteilt, vergleicht nicht
- stellt keine Besitzansprüche
- verlangt bzw. will nichts
- erwartet nichts
- ist ohne Absichten
- stellt keine Bedingungen
- ist in sich selbst erfüllt

Bedingungslose Liebe ist nicht an äussere Begebenheiten gebunden, wie also Etwas oder Jemand zu sein hat. Bedingungslose Liebe sieht über temporäre, sich dauernd verändernde Erscheinungsformen hinweg auf die Wirklichkeit oder Essenz von Etwas oder Jemandem. Bedingungslose Liebe erkennt in Allem und Jedem die innewohnende bedingungslose Liebe, ungeachtet der beschränkenden Wahrnehmungen und Beobachtungen über die 5 Sinne.

Akt der Bedingungslosigkeit

Vor Jahren wurde eine ältere Dame mit einer versteckten Kamera gefilmt, als sie in einem Restaurant bei Kaffee und Croissant sass. Im Auftrag der Fernsehsendung «Verstehen Sie Spass?» setzte sich ein Mann wortlos neben die Dame und tauchte die Spitze seines Croissants mal für mal in ihre Kaffeetasse, um ihn dann genüsslich zu verzehren. Immer wieder tauchte er seinen Croissant wortlos in ihren Kaffee.

Die Dame war sichtlich unberührt und unbeeindruckt von diesem Schauspiel. Ja, ihr Gesicht strahlte sogar, als sie den Unbekannten schliesslich ansprach und sagte: «Der Croissant schmeckt einfach besser so, nicht wahr?»

Die Dame reagierte meisterhaft und in einem Akt der Bedingungslosigkeit. Sie hätte sich über die Unverschämtheit des Mannes aufregen oder beschweren können. Doch sie tat es nicht, weil sie aus ihrer Bedingungslosigkeit heraus lebte.

In unserer verstandesmässig geprägten Welt könnte die bedingungslose Liebe auch als Schwäche ausgelegt werden. Denn jemand, der Sanftmut, Grossherzigkeit und Bedingungslosigkeit zeigt, wird manchmal mit einem Menschen verwechselt, dem Rückgrat und Stärke fehlen. Dabei ist eigentlich erst jemand, der bedingungslos liebt, wirklich stark und wirklich sich selbst.

Oberflächlich betrachtet könnte man auch meinen, dass ein bedingungslos liebender Mensch – wie die ältere Dame – sich von anderen über den Tisch ziehen lässt, weil er die Dinge so nimmt, wie sie sich präsentieren. Oder dass ihm der Verstand abhanden gekommen ist, weil ihm alles *gleich gültig* erscheint – gleich gültig = urteilslos! Es ist tatsächlich weniger Verstand, Ego und Ich-Bewusstsein vorhanden. Das ermöglicht die Erfahrung der bedingungslosen Liebe.

Ein bedingungslos liebender Mensch hat eine andere Wahrnehmung aus sich selbst heraus. Diese nicht wertende Wahrnehmung ist ein Ausdruck des Friedens, der inneren Erfüllung, der Liebe. Diese Wahrnehmung richtet sich nicht nach aussen, sondern nach innen. Es ist diese innere Wahrnehmung der Liebe und Bedingungslosigkeit, durch welche die äussere Welt dann betrachtet und wahrgenommen wird. Dadurch sind seine Gedanken, Worte und Taten automatisch ein Ausdruck von Respekt, Wertschätzung, Zuneigung, Sanftmut, Grossherzigkeit oder eben... bedingungsloser Liebe – gegenüber Menschen, Tieren, Pflanzen, Dingen, Situationen, Umständen, dem Leben und sich selbst!

Bedingungslose Liebe existiert. Deren Wahrnehmung und Umarmung in uns selbst ist das Sprungbrett bzw. die Voraussetzung, um sie in allen Lebensbereichen leben zu können.