

Die Liebe

Urkraft unseres Menschseins

Erkennen – Werden – Ankommen

Dieter Hirsmüller

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten.
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Satz: KO-office komplett, Wehr/Baden und Arnold & Domnick, Leipzig
Umschlaggestaltung: IMAGOO blickfang design – Antonia Berger, Rickenbach
und Arnold & Domnick, Leipzig unter Verwendung einer Abbildung von Petra
Fischer/stock.adobe

Printed in Germany

ISBN (Print): 978-3-451-03845-7
ISBN E-Book (PDF): 978-3-451-84249-8

Inhaltsverzeichnis

Einstimmung 9

1 Die Liebe, die ist – Ein neuer Blick auf ein großes Thema 15

- Unsere tiefe Sehnsucht Ein Ruf der Liebe 15
- Liebe antwortet *Ein neuer Blick: Die Liebe ist* 18
- Stimmen von Repräsentanten der Psychologie, der
Philosophie und der Religionen 21
- Wie können Sie die Existenz der seienden Liebe
begründen? 25
- Wo kann ich sie finden – die Liebe? 26
- Liebe und der Sinn unseres Lebens 27
- Der große Schatz 28

2 Wir sind werdende – Als Persönlichkeit wachsen und Reifen 33

- Werde, was du bist Stimmen und Konzepte 37
- Bedürfnis- und Reifestufen 41
- Konzept der Lebensphasen 44
- Die Bewusstseins-Evolution: Ein faszinierendes Thema 47
- Warum werden die Möglichkeiten des persönlichen
Wachstums so oft vernachlässigt? 49

3 Auf dem Weg 57

- Lieben – Wie kann es gelingen? 58
- Der Weg der Liebe ist der Weg des Lebens 60
- Die Früchte Überzeugen 61
- Theorien machen wissend - die Praxis lebt *Vom hohen
Wert der Erfahrung* 62

Täglich einen Akt der Liebe 63
Erkenne dich selbst 64
Die Sache mit dem „Blinden Fleck“ 65
Licht und Schatten begleiten uns 70
Das Phänomen der „Selbst-Täuschung“ 75
Sich selbst lieben Die große Herausforderung 77
Die innere Wirklichkeit Leben aus dem Welt-Ich und dem
Wesens-Ich 86
Der erweiterte Blick 89
Die gelingende Beziehung Wertvoll und unser Leben
bereichernd 91
Ein Lob der Freundschaft 97
Respekt geht immer 99
Das Spiegelgeschehen 100
Unser Körper Ein wahres Wunderwerk 102
Die weite Welt unserer Gefühle 110
Im Leid, in der Trauer 118
Ihr „Inneres Kind“ 122

4 Perlen der Lebenskunst 127

Leben im Hier und Jetzt 127
Das befreiende „Ja!“ 130
Persönliche Bewusstheit durch Achtsamkeit 133
Geistig-mentale Prinzipien und Glaubensmuster 135
Die persönlichen Denk- und Glaubensmuster 136
Die Macht der Gedanken 137
Bewusste Aufmerksamkeitslenkung 140
Die Vorstellungskräfte nutzen 143
Das Neue belebt 145
Bewusst loslassen 149
Die Stimme des Herzens 151
„Freude, Freude treibt die Räder ...“ 154
Schreiben Sie Ihre eigene Liebesgeschichte 158
Der Blick auf das Schöne 159
Verlieben Sie sich 160

5 Unsere Gesellschaft im Wandel – Liebe und persönliches Wachstum als Wegweiser 163

Existenzielle Herausforderungen von heute 163

Ein Paradigmenwechsel 166

Konsequenzen für Gesellschaft und Demokratieverständnis 170

Wie kann dieser Paradigmenwechsel wirklich gelingen? 171

6 Zum Innehalten Meditationen für den Alltag 173

7 Ankommen

Sich beheimaten im wahren Zuhause 181

Lächeln über sich selbst 183

Ein Lob der Einfachheit 183

Distanz gewinnen – Loslassen und verabschieden 184

Die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens 185

Dankbarkeit – Eine wertvolle Lebensphilosophie 186

Gott und die Liebe – Die spirituelle Dimension 189

Anhang 195

Weitere inspirierende Stimmen zur Liebe 195

Drei lehrreiche Geschichten 199

Übungen und Rituale 203

Vertiefende Themen 216

Danke 219

Endnoten 221

Literatur 225

Zum Autor 229

Einstimmung

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben ein Buch vor sich mit einem für uns alle so bedeutsamen, existenziellen Thema: *Liebe*.

Es ist ein großes Wort. Ein faszinierendes Wort. Ein Zauberwort. Liebe verzaubert nicht nur die Herzen der neu Verliebten. Sie kann und will auch den Alltag erhellen und Farbe in unser Leben bringen. Sie schafft und hinterlässt prägende Spuren in uns, das Leben bereichernd, oftmals auch belastend.

Die vielen Gesichter der Liebe kommen auch bei Antworten von Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen auf die Frage „Was bedeutet Liebe für Sie?“, zum Ausdruck:

Große Freude, Nähe zulassen, erotische Anziehung, Zuwendung zu einem anderen, großes Geschenk, unbedingtes Vertrauen, Fürsorge für mich und die anderen, Kraft, die mich trägt, mit sich im Einklang sein, Gottesliebe.

So lässt sich Liebe im Spiegel der eigenen Erfahrungen auf vielfältige Weise deuten. Im allgemeinen Sprachgebrauch verbinden wir sie mit dem größten Glück, mit Freudvollem, dem Lustvollen, mit Romantik, oft mit all dem, woran wir unser Herz hängen. Aber auch mit Enttäuschung, Schmerz und Leid. Zu allen Zeiten war und ist sie verbunden mit den vielseitigen Facetten von Erotik und Sexualität.

Unzählige Beiträge aus den verschiedenen Zeitepochen zeugen von der herausgehobenen Bedeutung der Liebe für uns Menschen. Über sie wurde und wird geschrieben, gesungen, philosophiert, geträumt. Immer begleitet von einer besonderen Faszination, die imstande ist, uns in ihren Bann zu ziehen und die für uns so bedeutsame Welt der Gefühle anzusprechen. So beeinflusst sie maßgeblich unser Wohlbefinden und alltägliches Verhalten.

In Anbetracht dieser Vielzahl von Stimmen drängt sich die Frage geradezu auf: Ist zur Liebe nicht alles schon gedacht, gesagt und geschrieben? Ja, unzählige Beiträge von Liebenden, Denkern, Dichtern und Vertretern der Religionen sind uns bekannt. Oft stehen eher moralisierende und fordernde oder auch träumerische, romantisierende Stimmen im Fokus. Und nicht selten wird die Liebe auf den hohen Sockel des Außergewöhnlichen, des übermenschlich Erhabenen gestellt.

Meine Absicht ist es, Ihren Blick auf eine Art von Liebe zu richten, die bei all den vielen Interpretationen eher vernachlässigt oder vielleicht ganz vergessen wird, auf

die Liebe, die ist, auf die seiende Liebe.

Wir dürfen sie als Ur-Kraft der Schöpfung erkennen und erfahren. Wir können sie dankbar annehmen und ihr ganz bewusst in unserem Alltag den ihr gebührenden Raum geben. Sie schenkt uns Lebensfülle und den so sehr gewünschten inneren Frieden. Vor allem aber ist sie eine verbindende Kraft beim Umgang mit unseren Mitmenschen.

Bei den Inhalten dieses Buches schöpfe ich aus Erkenntnissen geistiger und geistlicher Denker und Schulen der Menschheit, aus wissenschaftlichen Erkenntnissen von heute und nicht zuletzt aus meinen persönlichen Lebenserfahrungen.

Wichtig ist mir, Ihnen die vielseitigen Themen möglichst praxisnah zu vermitteln. Wir erfahren ja immer wieder, dass alles Wissen und alle Konzepte ihre Bedeutung haben mögen, sie aber oft in der Praxis scheitern. Doch auf sie kommt es letzten Endes an.

So konzentriere ich mich auf Antworten zu der Frage, welche Wege uns offenstehen, die beglückenden, sinnstiftenden Kräfte und das Licht dieser Liebe zu entdecken, vielleicht neu zu entdecken und es im persönlichen Leben erstrahlen zu lassen.

Besondere Aufmerksamkeit widme ich der so wertvollen Erkenntnis, dass unsere Persönlichkeit in jeder Lebensphase, von den Jugendjahren bis zum Älterwerden, sich entwickeln, wachsen und reifen kann und möchte. Wir alle sind eingebettet in das evolutive Geschehen des Lebens. Wir alle sind beteiligt an ihm und gestalten es mit.

Es ist mir auch ein Anliegen, persönliches Wachstum und das Wachsen in der Liebe nicht nur aus dem Blickwinkel individueller Interessen zu betrachten, sondern es in unsere Mitverantwortung für das Ganze einzuordnen: für das gesellschaftliche Miteinander und für den sorgsamen Umgang mit der Schöpfung.

Damit dies wirklich gelingt, ist nach meiner festen Überzeugung eine konsequente Rückbesinnung von uns Menschen auf die Wurzeln von Leben und Menschsein notwendig.

Diese Art der Liebe, die ich in den Mittelpunkt dieses Buches stelle, ist eine tragende, existenzielle und sinnstiftende Lebenswurzel, die reichlich Früchte zu bringen vermag.

Ich lade Sie ein, die Lektüre mit den empfohlenen Übungen als Reise in ein faszinierendes Land zu betrachten. Vielleicht werden auch Sie entdecken, dass es eine große, eine schöne, vielleicht sogar die schönste Aufgabe ist, als Mensch zu wachsen, in der Liebe zu wachsen.

So wünsche ich Ihnen gute Erkenntnisse, viel Freude und vor allem, dass Sie immer tiefer den Zauber der Liebe in Ihrem Herzen zu spüren vermögen.

Anregungen zur Lektüre

Je nach Ihren Bedürfnissen haben Sie ein Lesebuch, ein Übungsbuch oder ein Nachschlagewerk vor sich. Konzentrieren Sie sich auf die Themen, die jetzt oder in absehbarer Zeit für Sie von Bedeutung sind. Finden Sie Anknüpfungspunkte für sich und Ihren Lebensalltag. Die sieben Kapitel sind modulartig aufgebaut. Sie können sich mit ihnen unabhängig voneinander beschäftigen. Dieser modulhafte Aufbau war mir wichtig, damit Sie sich mit Ihren eigenen Schwerpunktthemen auseinandersetzen können – auch ohne Kenntnis der anderen Kapitel.

Ich empfehle Ihnen, sich bestimmte Zeiten für die Bearbeitung der Themen und Übungen zu reservieren. Hören Sie dabei auch auf die Stimme Ihres Herzens.

Ein wichtiger Impuls: Das Gespräch und der Austausch mit anderen

Sich Wissen aneignen, Wissen reflektieren ist wichtig. Das gilt auch für die Themen dieses Buches. Sehr hilfreich auf dem Weg des Wachsens und der Liebe sind die eigenen Erfahrungen, verbunden mit einem offenen, dialogorientierten Austausch mit anderen Menschen. Deshalb meine Empfehlung:

Bilden Sie eine kleine Gesprächsgruppe, in der Sie die Inhalte diskutieren und reflektieren. Auch der Austausch mit nur einem Menschen ist wertvoll. Belebende Resonanzerfahrungen inspirieren und motivieren uns.

Und schließlich: Wählen Sie für das Einüben den sanften Weg. Ohne Leistungsdruck und ohne Zwang. Nicht Müssen soll im Vordergrund stehen, sondern Dürfen und Wollen. Lassen Sie sich beschenken von den so vielen bereichernden Möglichkeiten Ihres Lebens.

Die Türen zu den Räumen der Liebe stehen Ihnen offen.

1

Die Liebe, die *ist* – Ein neuer Blick auf ein großes Thema

Unsere tiefe Sehnsucht Ein Ruf der Liebe

Eine tiefe Sehnsucht begleitet uns Menschen. In welcher Lebensphase wir uns auch befinden, ob wir jünger sind oder schon gereifter und von den Spuren vielfältiger Erfahrungen geprägt. Wir alle spüren diese Sehnsucht. Sie hat in den heutigen, oft als unsicher erlebten Zeiten nicht nachgelassen. Ja, sie ist vielleicht noch größer geworden. Dies bestätigen auch meine jahrzehntelangen beruflichen Erfahrungen bei der Begleitung von Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen. Die Menschen suchen, und sie ahnen, dass es dieses „Etwas“ gibt, das über das Alltägliche und das Gewohnte hinausreicht.

Was mag hinter diesem urmenschlichen Sehnen stecken, das uns nicht ruhen lässt, ja uns zu immer neuer Suche, zu immer neuen Vorhaben antreibt? Ist es die Sehnsucht nach Sinn? Nach Glück, nach etwas, das uns noch fehlt? Nach einem erfüllten Leben? Nach der verlorenen Einheit mit der Schöpfung? Um auf dieses Sehnen

zu antworten, nutzen wir viele Möglichkeiten: die Suche nach einer gelingenden Partnerschaft, nach Erfolg im Beruf, nach finanzieller Sicherheit und Unabhängigkeit, nach Einfluss und Anerkennung. Wir reisen in fremde Länder, lernen andere Kulturen kennen, eignen uns Wissen an, genießen Kunst und Kultur und, und, und ... Doch nicht selten müssen wir uns eingestehen: So vieles habe ich erreicht, für so vieles habe ich mich angestrengt, in so vieles habe ich meine Energien investiert, vielfältige Erfahrungen prägen mein Leben – und doch ist dieses innere Sehnen geblieben.

Und wenn wir dann über den gewohnten Horizont hinaus den Blick weiten, kann die Einsicht folgen: Ich habe vor allem in der Außenwelt gesucht, nach Erfolg und Anerkennung gestrebt und mir Antworten von den Glück versprechenden Angeboten der Zeit erhofft. Diese Einsicht kann zu einem Wegweiser werden und eine neue Richtung anbieten. Sie kann die Ahnung und vielleicht auch die Gewissheit vermitteln, dass wir die Antwort auf unsere Sehnsucht in uns selbst, in der eigenen Innenwelt finden. In ihr wartet eine große Kraft auf uns: die Liebe.

Wir alle sehnen uns nach Liebe, wir alle wollen sie spüren. Sie ruft uns und wartet darauf, dass wir in der Geschäftigkeit des Alltags die oft verschlossenen Türen zu ihr öffnen. Ob dies möglich ist und wie, darauf möchte Ihnen dieses Buch antworten. Doch vorweg: Es ist möglich.

Mit der Hinwendung zu dieser tieferen Dimension von Menschsein verschieben sich die Prioritäten des Lebens. Alle bisherigen Erfahrungen, ob erfreulicher Art oder weniger erfreulich, können wir als notwendige Vorstufen zum Erkennen dieses inne-

ren Schatzes betrachten. Sie waren nicht unnütz. Sie können bei der Suche nach neuen Akzenten für den weiteren Lebensweg helfen. „Alles beginnt mit der Sehnsucht.“ Diese Worte der Schriftstellerin Nelly Sachs (1891–1970) wollen uns dazu ermutigen.

Auch in dem bekannten Liedtext „Irgendwo auf der Welt“, den die Comedian Harmonists im Jahre 1932 interpretierten (Text: Werner Richard Heymann und Robert Gilbert), findet die große urmenschliche Sehnsucht nach „Glück und Seligkeit“ ihren Ausdruck:

„Ich geb' die Hoffnung niemals auf

Ein kleines bisschen Glück“

Irgendwo auf der Welt gibt's ein kleines bisschen Glück, und ich träum' davon in jedem Augenblick. Irgendwo auf der Welt gibt's ein bisschen Seligkeit, und ich träum' davon schon lange, lange Zeit. Wenn ich wüsst', wo das ist, ging' ich in die Welt hinein. Denn ich möcht' einmal recht, so von Herzen glücklich sein. Irgendwo auf der Welt fängt mein Weg zum Himmel an; Irgendwo, irgendwie, irgendwann. Ich hab' so Sehnsucht, ich träum' so oft; Bald wird das Glück mir nah sein. Ich hab' so Sehnsucht, ich hab' gehofft, Bald wird die Stunde da sein. Tage und Nächte wart' ich darauf: Ich geb die Hoffnung niemals auf.

Persönliche Reflexion

- Wie spüren Sie die hier beschriebene Sehnsucht?
- Wonach sehnen Sie sich am tiefsten?
- Hat sich diesbezüglich im Laufe Ihrer Lebensphasen etwas verändert? Falls ja, „was“?

Liebe antwortet

Ein neuer Blick: Die Liebe ist

Die drei Worte *Die Liebe ist* sind der Kern und auch das Besondere der Botschaft, die ich Ihnen mitgeben möchte. Es ist die seiende Liebe. Sie schenkt uns das, wonach wir uns im Innersten sehnen, wonach wir schon immer gesucht haben. Wir dürfen sie als ein Grundprinzip, als eine Urkraft der Schöpfung verstehen. Ja, sie ist eine Lebensmacht, die uns innewohnt. Sie ist nicht nur ein Gefühl, wie es im allgemeinen Sprachgebrauch mit der Liebe verbunden wird. Doch mit ihr können wir belebende, tief berührende Gefühle erfahren. Die oben beschriebene tiefe Sehnsucht in uns ist ein untrügliches Zeichen für die Existenz „dieser“ Liebe.

Es geht um die wirklich große Liebe.

Um die Liebe, die nicht enttäuscht, die nicht verrät.

Um die Liebe, die nicht anders kann und nichts anderes will, als zu lieben.

Sie ist eine wertvolle Lebensenergie, ein Geschenk der Schöpfung an Sie, an uns alle.

Ganz ohne Ansprüche, ohne Erwartungen, ohne Bedingungen.

Sie will Sie begleiten auf dem Weg Ihres Lebens.

Diese Art der Liebe, die hier im Mittelpunkt steht, können wir auch im Kontext der bestaunenswerten und immer neu faszinierenden Größe und Dynamik unserer Schöpfung sehen, deren Kinder wir sind (mehr dazu finden Sie im nächsten Kapitel).

Wir sind dazu geschaffen und vom Leben aufgerufen, unseren Blick auf diese Liebe zu richten und ihr einen herausgehobenen Platz einzuräumen. Mit ihr ist die ganzheitliche Menschwerdung möglich.

Die Hindernisse, die Staumauern, die das Fließen zwischen dieser Liebesquelle und uns hemmen oder ganz verhindern, können wir nach und nach abbauen und sie dann loslassen.

Die seiende Liebe ist immer gegenwärtig. Nur ist sie uns oft nicht bewusst, weil das Bewusstsein dem Ego verhaftet und vor allem nach außen gerichtet ist. Doch sie wartet darauf, dass wir ihr die Türen öffnen. Jeden Augenblick, egal, wo wir gerade sind, egal, was wir gerade tun oder wie wir uns gerade fühlen. Immer ist sie bereit.

Es ist eine nicht objektbezogene Liebe. Sie ist da, unabhängig von einer Beziehung zu Menschen oder zu Dingen. Wir können sie spüren im Kontakt zu uns selbst, im Kontakt zu den Mitmenschen, zur Schöpfung. Sie schwebt nicht im luftleeren Raum. Und sie ist unabhängig von den üblichen Vorstellungen, die wir mit Liebe oft in Verbindung bringen, weil:

sie einfach ist.

Ihre Unabhängigkeit von einer Beziehung zu anderen darf nicht missverstanden werden. Menschliche Beziehungen sind und bleiben für uns existenziell wichtig und auch überlebensnotwendig (s. Kapitel 3 *Auf dem Weg*).

Die seiende Liebe aber ist nicht an Beziehungen gebunden. Sie kann und will als verbindende Kraft wirken, die den Partnern das richtige Maß an innerer Freiheit schenkt. Sie ist das Fundament unserer Persönlichkeit, das trägt und damit auch Beziehungen stützt und fördert. Das Verständnis für diese Art von Liebe durfte ich nach langem Suchen, nach intensiver Auseinandersetzung mit den Grundthemen menschlicher Existenz und mit vielseitigen Lebenserfahrungen gewinnen.

Ich beschäftige mich schon seit frühen Jahren mit den alten grundsätzlichen Fragen der Menschheit: „Wer bin ich?“, „Wozu bin ich überhaupt da?“, „Was ist der Sinn meines Daseins?“. Und immer begleitete mich die große Frage in Goethes *Faust*, was es wohl sei, „was die Welt im Innersten zusammenhält“. Geistige Leitfiguren der Menschheitsgeschichte und Erkenntnisse der Philosophie, der Psychologie, der Evolutionsbiologie und der langen Religionsgeschichte stützten mein Suchen und Reflektieren. Ebenso grundlegende Einsichten zur christlichen Kernbotschaft der Liebe und weiterführende, vertiefte Erfahrungen bei Formen der Meditation und spirituellen Angeboten.