

Kerstin Hack

Liebe

schlicht + ergreifend

Die Liebe allein versteht das
Geheimnis, andere zu beschenken
und dabei selbst reich zu werden.

—Clemens von Brentano

DTE

Kerstin Hack

Liebe

schlicht + ergreifend



Dieses Buch gehört:

Kerstin Hack: Liebe – schlicht + ergreifend
© 2011 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

ISBN 978-3-86270-542-9
Bestell-Nr. 304218

Gestaltung und Satz: www.michaelzimmermann.com
Druck: Tien Wah Press (Pte) Ltd, Singapur

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Auch als E-Book bei den üblichen Anbietern und bei www.textunes.de als App für Smartphones erhältlich: ISBN 978-3-86270-544-3

Mehr Inspiration und weitere schlicht + ergreifend-Titel:
www.down-to-earth.de

Inhalt

Einleitung	5
Liebe	7
Die Facetten der Liebe	9
Ewige Liebe	11
Liebe braucht Vorbilder	13
Liebe in klassischen Texten	15
Liebe in der Poesie	17
Antworten aus der heutigen Zeit	18
Anleitung zum Liebesunglück	19
Liebe von A bis Z	25
Annahme	27
Bitten	31
Charakter	35
Dankbarkeit	39
Ehe	43
Freiheit	47
Gemeinsamkeiten	51
Höhepunkte	55
Investieren	59
Ja sagen	63
Kommunikation	67
Loslassen	71
Mitgefühl	75
Nähe	79
Opfer bringen	83

Inhalt

Probleme bewältigen.....	87
Quatsch machen.....	91
Romantik	95
Sprachen der Liebe	99
Treue.....	103
Umfeld.....	107
Vergebung.....	111
Wahrnehmen	115
X-X und X-Y.....	119
Yes, we can!	123
Zukunftszeit.....	127
Anhang	131
Bücher über die Liebe.....	133
Die schönsten Liebesromane	135
Die schönsten Liebesfilme	137
Was meine Liebe stärkt	139
Die Autorin	143
Das Team	144
Notizen	145

Einleitung

Liebe – immer neu leben

Es ist schon alles gesagt worden – nur nicht von allen!

—Karl Valentin

■ Kann man über die Liebe eigentlich noch etwas Neues sagen? Es sind doch schon unzählige Bücher und Dramen über die Liebe geschrieben und Filme über Liebesglück und Liebesleid gedreht worden. Vom »Hohelied der Liebe« über »Romeo und Julia« bis »Tatsächlich Liebe« beleuchten unzählige Autoren der unterschiedlichsten Epochen das große Geheimnis, die große Sehnsucht der Menschen: die Liebe.

Nein, viel Originelles und Neues kann man über die Liebe kaum sagen. Das ist auch nicht der Anspruch dieses Buches. Auch das Format setzt Grenzen. Liebe von A-Z. Einige Buchstaben verweigern sich fast spröde der Zuordnung zu einem Aspekt der Liebe: X und Y – obwohl ja gerade diese beiden in den unterschiedlichen Chromosom-Kombinationen als XX und XY die Basis für die Liebe legen. Ohne sie und die Spannung, die sie in ihrer Unterschiedlichkeit erzeugen, gäbe es die Menschheit nicht – und damit auch keine Liebe zwischen uns Erdenbürgern.

Bei anderen Buchstaben bietet sich eine Vielzahl von Möglichkeiten an. Worüber soll man schreiben: A wie Anmache, Anfangen, Attraktivität oder V wie Verliebtheit, Verwirrung oder Vergebung?

Einleitung

Ich habe mich meist pragmatisch entschieden und den Aspekt gewählt, den ich für den hilfreichsten hielt. Denn das ist das Ziel dieses Buches: Inspiration und Anregungen zu geben, Liebe zu leben. Ganz praktisch im Alltag.

Die Impulse werden nur selten völlig neu und originell sein – auch wenn es sich um eigenes künstlerisches Schaffen und kein Plagiat handelt. Es ist einfach so, wie Salomo schon vor einigen Tausend Jahren gesagt hat: »Es gibt nichts Neues unter der Sonne.« Auch in der Liebe nicht. Es sind immer die gleichen Konstellationen und Konflikte, die uns zu schaffen machen und an die Grenzen unserer Kapazitäten bringen.

Das Gute daran ist: Gegen die gleichen alten Probleme helfen auch die gleichen bewährten Maßnahmen, Tipps und Handlungsweisen. Die besten, die ich kenne, habe ich hier aufgeschrieben. Und mit Medientipps ergänzt, wenn ihr bestimmte Themen vertiefen möchtet. Damit eure Liebe gelingt.

Das wünsche ich euch von Herzen,

A handwritten signature in black ink that reads "Kerstin Hack". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

—Kerstin Hack



Liebe
Inspiration und Motivation

Die Facetten der Liebe

Begriffsklärungen

Es gibt alle Arten von Liebe auf der Welt, aber niemals die gleiche Liebe zweimal. —Francis Scott Fitzgerald

■ Mutterliebe, romantische Liebe, liebevolle Verbundenheit, aufopfernde Liebe, »Ich liebe Schokolade«. Ein Wort für alles, was die Liebe umfasst – das ist herausfordernd. Im Griechischen gibt es drei Worte für all das, was wir mit »Liebe« beschreiben. Ich finde diese Begriffe hilfreich, weil sie helfen, ein klareres Bild von dem zu bekommen, was Liebe umfasst.

Eros: Dieser Begriff ist uns durch Fremdworte wie Erotik bekannt, welche die körperliche Anziehungskraft der Liebe beschreiben. Eros wird nach Platon, der diesen Begriff geprägt hat, durch die Schönheit ausgelöst. Zuerst durch die Schönheit des Körpers, dann das Schöne in den Seelen, das Schöne in der Gemeinschaft und in der Wissenschaft und schließlich durch die Idee des Schönen schlechthin.

Die körperliche Anziehungskraft und Erotik wird als Helfer auf dem Weg der Erkenntnis gesehen – auch weil der verliebte Mensch freier ist. In gewisser Weise wird die körperliche Anziehung abgewertet. Hier unterscheidet sich die griechische Philosophie von der jüdisch-christlichen Tradition – wo etwa im Hohelied Salomos der Genuss der körperlichen Liebe in starken Bildern beschrieben und gefeiert wird.

Die Facetten der Liebe

Philia: Mit diesem Begriff, aus dem sich zum Beispiel das Fremdwort Philantrop – Menschenfreund – ableitet, bezeichnen die Griechen das wechselseitige Interesse an einem anderen Menschen. Sie ist in gewisser Weise abhängig von der Reaktion des anderen und von dem, was von ihm zurückkommt. Sie ist von Bedingungen abhängig: »Ich liebe dich, wenn ...« oder »Ich liebe dich, weil...«

Eng damit verknüpft ist die Liebe, die auf dem Vergnügen basiert: »Ich genieße es, Zeit mit dir zu verbringen.« Eine andere Ausprägung von Philia kann die anerkennende, wertschätzende Liebe sein. Sie beruht auf gegenseitiger Achtung. Man schätzt den anderen wert. Für Aristoteles bestand in dieser Form von Liebe die nobelste Art der Philia.

Agape: Der Begriff ist abgeleitet vom Verb *agapao*: »sich zufrieden geben mit etwas« und »jemanden mit Achtung behandeln, bevorzugen«. Es beschreibt die herabsteigende Liebe. Dabei handelt es sich um etwas, was der Liebende selbstlos und freiwillig tut, um den anderen zu stärken und zu erhöhen.

In diesem Sinn beschreibt das Neue Testament Gottes reine und göttliche Liebe zu den Menschen. Gott neigt sich zu ihnen herab und macht sie groß. Agape ist die bedingungslose, einseitige, befreiende, auf andere zentrierte Liebe, die aus Gott entspringt. Sie kann aber auch von Menschen gelebt und praktiziert werden – als einschließende, selbstlose, gemeinschaftliche Liebe. ■

The background is a solid light grey. Overlaid on this are several thin, white, continuous lines that form abstract, flowing shapes. These lines create loops and curves that sweep across the page, some entering from the top and others from the bottom, creating a sense of movement and organic form. The lines are smooth and elegant, resembling calligraphic flourishes or modernist abstract art.

Liebe von A bis Z

Inspirierendes und Praktisches

Annahme

Bei dem beginnen, was ist

Männer lieben die Frauen für das, was sie einmal waren.

Frauen die Männer für das, was sie werden könnten.

—Autor unbekannt

■ Lieben kann man nur, was ist. Echte Liebe gründet sich in Wahrheit. Sie nimmt wahr, was ist. Und liebt genau das. Nicht das, was war. Nicht das, was vielleicht sein könnte. Sondern das, was ist. Manche Menschen hängen an Traumbildern. Sie hoffen, dass der Traummann, die Traumfrau oder das perfekte Kind in ihr Leben kommt und sie dann bis ans Ende ihrer Tage glücklich und zufrieden sind.

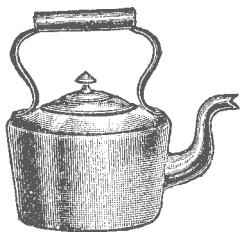
Die Realität sieht anders aus. Man trifft auf Menschen, die unvollkommen sind – so wie man selbst. Die Unvollkommenheit der anderen offenbart die eigenen Empfindsamkeiten. Die sind je nach Person verschieden. Der eine findet Unordnung schrecklich, der andere kann es nicht ertragen, wenn man ihm ins Wort fällt. Doch in allen Fällen gilt: Was einen an Mitmenschen stört, sagt mehr über einen selbst aus als über die anderen. Ich zum Beispiel kann »Korinthenkacker« nicht leiden, Menschen, die jedes Wort auf die Goldwaage legen und bei denen alle Details stimmen müssen. Warum? Weil es mich stresst, wenn ich auf zu viele Details achten muss. Was mich an ihnen stört, zeigt mehr über mich als über sie.

Annahme

Was tun? Wenn man wahrnimmt, was einen an anderen stört, kann man sich fragen: Was hat das mit mir zu tun? Auf welches – unerfüllte – Bedürfnis bei mir weist das hin? Wer mit der Unzuverlässigkeit anderer nicht gut umgehen kann, braucht vermutlich Sicherheit. Wer sich am Redefluss von Vielrednern stört, möchte vielleicht selbst gehört werden. Oder in meinem Fall: Ich brauche Hilfe bei Detailarbeit.

Die Erkenntnis: »Ah, mich stört das, weil ich ... brauche«, kann ein erster Schritt zum entspannten Miteinander sein. Denn es wird klar: Im anderen spiegle ich mich selbst und erkenne meine Bedürfnisse. Die dürfen sein. Sich selbst mit dem annehmen, was einem wichtig ist, entlastet jede Beziehung. Wer sagen kann: »Dies und jenes brauche ich, um mich sicher und wohl zu fühlen«, ist sich ein großes Stück nähergekommen – und dem anderen.

Was auch zur Entspannung beiträgt, ist die Erkenntnis: Ja, ich brauche dieses oder jenes. Doch der andere muss mir das nicht notwendigerweise geben. Vielleicht kann er das gar nicht. Nicht er oder sie ist für die Erfüllung meiner Bedürfnisse zuständig. Wenn ich Sicherheit brauche oder gehört werden möchte, kann ich meinen Partner darum bitten oder Freunde oder auch mich selbst: »Was kann ich selbst tun, um das Bedürfnis zu erfüllen?« Dann kann man auch den anderen leichter annehmen – mit dem, was er einem gerne und gut geben kann, aber auch mit dem, was für ihn nicht möglich ist. ■



Praxistipps

- **Überlege:** Wenn du einen Menschen anblickst, den du liebst – was siehst und fühlst du?
- **Notiere:** Schreibe 50 große und kleine Dinge auf, die du an einem geliebten Menschen einzigartig findest.
- **Ansehen:** Betrachte einen vertrauten Menschen aufmerksam. Teilt euch gegenseitig mit, was ihr seht.

Buchtipps

- Eva-Maria Zurhorst: *Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest*. Goldmann, 2009.
- Kerstin Hack: *Selbstannahme. Impulse zum entspannten Leben mit sich selbst*. Down to Earth, 2007.

Annahme

Dich

Dich nicht näher denken
Dich nicht weiter denken
Dich denken wo du bist
Weil du wirklich dort bist

Dich nicht älter denken
Und dich nicht jünger denken
Nicht größer nicht kleiner
Nicht hitziger und nicht kälter

Dich denken und mich nach dir sehnen
Dich sehen wollen
Und dich lieben
So wie du wirklich bist

Text: Erich Fried, aus: Erich Fried: Liebesgedichte. Verlag Klaus Wagenbach, 1979.

Bitten

Die Kunst, zu sagen, was man braucht

Wer seine Bitte nur weiß zitternd vorzutragen, lehrt den, der bittet, ihm sein Bitten abzuschlagen. —B. H. Brockes

■ Der Klassiker: Er liebt sie. Möchte ihr das Leben mit der vielen Hausarbeit und den Kindern leichter machen. Schenkt ihr jedes Jahr zu Weihnachten und zum Geburtstag Elektrogeräte. Zehn Jahre lang.

Sie liebt ihn. Hofft auf schöne, romantische Geschenke. Schmuck. Blumen. Sagt brav »Danke«, aber grummelt innerlich, wenn sie mal wieder ein praktisches Geschenk erhält. Zehn Jahre lang. Dann sagt sie – endlich –, was sie sich wirklich wünscht.

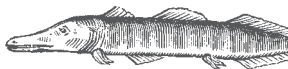
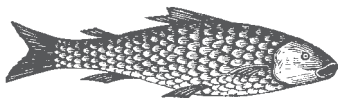
Das ist leider nicht erfunden, sondern bittere Realität eines Paares aus meinem Bekanntenkreis. Ich kenne die Geschichte. Nachdem sie ihre Wünsche geäußert hatte, wollte er sie erfüllen – liebend gerne. Nur: Er kannte sich mit Schmuck nicht aus. Also bat er mich um Unterstützung für den Anfang.

Wie tragisch. Sie erwartete, dass er ihre Gedanken lesen könnte. Sagte nicht, was sie sich wünschte. Und wurde von Jahr zu Jahr enttäuschter, trauriger und unglücklicher. Und er fragte nicht. Sondern ging einfach davon aus, dass das, was er für praktisch und hilfreich hielt, auch ihren Wünschen und Erwartungen entsprach. So verpassten sie beide die Chance auf mehr Glück und Lebensfreude.

Die meisten Menschen tragen gern zum Wohlbefinden von geliebten Menschen bei, wenn sie wissen, wie. Doch oft sind die Signale, die wir dem anderen senden, zu unklar: »Du, ich bin so abgespannt.« Wir denken, der andere könne Gedanken lesen und wüsste schon genau, was wir jetzt brauchen. Das ist bei den meisten Mitmenschen in der Regel nicht der Fall. Viele nehmen eine derartige Aussage lediglich als Information wahr: »Aha, er oder sie ist müde«, nicht als Einladung, etwas für sein oder ihr Wohlbefinden zu tun.

Besser wäre es, zu sagen: »Du, ich bin so müde – es würde mir helfen, wenn du mir einen Tee kochst oder die Füße massierst. Magst du das tun?« Bei so einer Formulierung weiß der andere genau, wie er zum Wohlbefinden seines Nächsten beitragen kann. Und er kann sich dann entscheiden, ob er der Bitte nachkommt oder nicht. Das ist entscheidend am Bitten – dass es eine Bitte bleibt, die dem anderen Freiraum lässt. Keine Forderung: »Wenn du dieses nicht tust, dann verweigere ich dir jenes.« Solche Spielchen führen nur in die Sackgasse. Offene, klare Bitten helfen dem anderen, zu verstehen, was man braucht und warum und wie er das Leben bereichern kann.

Umgekehrt gilt natürlich auch: Man erfährt vieles am ehesten, wenn man fragt: »Wie geht es dir? Gibt es etwas, das ich für dich tun kann?« Selbst wenn die Antwort »Nein« ist, hat man die Beziehung gestärkt, weil der andere spürt: Ich bin ihm nicht egal. Er würde etwas für mich tun. Liebend gerne. ■



Praxistipps

- **Überlege:** Was wünschst du dir schon lange, aber hast es bisher nicht bekommen? Wen könntest du darum bitten?
- **Frage:** Bitte jemanden, dir zu sagen, was er oder sie sich von dir wünscht.
- **Beobachtung:** Beobachte dich mal eine Weile lang selbst. Wie oft versteckst du eine Bitte in deinen Aussagen, ohne sie direkt zu äußern?

Buchtipp

- Kerstin Hack: *Unterstützung. Impulse, Hilfe zu empfangen.* Down to Earth, 2011.

Sprichworte und Zitate zu Bitten

Am besten bittet der Mensch, indem er dankt.
—Stefan Wyszynski

Arme Leute um etwas zu bitten ist leichter als Reiche.
—Anton Tschechow

Besiegt werden harte Herzen durch weiche Bitten.
—Tibull

Wer die Bitte bekümmerter Unschuld verachtet,
wird einst selbst bitten und nicht erhört werden.
—Johann Wolfgang von Goethe

Braucht's Gelegenheit zu einer Bitte?
—Gotthold Ephraim Lessing

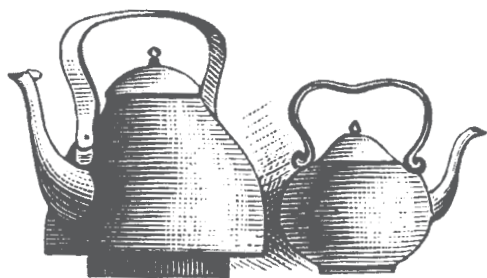
Ihr habt nicht, weil ihr nicht bittet.
—Bibel

Wer gekratzt werden will,
muss schon sagen, wo es ihn juckt.
—Aus Indochina

Zweimal fragen, schwer zu tragen,
Zweimal bitten – das Herz zerschnitten.
—Felix Dahn

Anhang
Weiterführendes Material





Was meine Liebe stärkt

1000 Schritte zum großen Ziel

Liebe ist gemeinsame Freude an der wechselseitigen Unvollkommenheit. —Ludwig Börne

■ Allgemein

Folgendes ist mir für unsere Liebe wichtig:

.....

.....

.....

.....

■ Erinnerungen

Das hat unsere Liebe groß und stark gemacht:

.....

.....

.....

.....

■ Unsere wichtigsten Aktivitäten

Diese Tätigkeiten spenden unserer Liebe Kraft:

.....

.....

.....

.....

■ Das soll so bleiben, wie es ist, weil es gut ist:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

■ Das möchte ich verändern, weil es besser werden könnte:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tipp: Gegebenenfalls Zieldatum dazu schreiben.

Die Autorin

Kerstin Hack

Alles, was man teilen kann, vermehrt sich. Es gehört zu meinen Lebensgrundsätzen, dass ich das, was ich als hilfreich erfahren habe, gerne mit anderen teile. Kurze Gedanken und Inspirationen auf Facebook und via Twitter.

Ausführlicheres auf meinem Blog und in meinen Büchern. Und natürlich in Vorträgen und Seminaren.

www.kerstinhack.de

www.kerstinpur.de – Blog

www.facebook.com/KerstinAHack

www.twitter.com/berlintutgut

Weil Kommunikation keine Einbahnstraße ist, freue ich mich über Anregungen, Feedback und Kommentare: info@kerstinhack.de.



Das Team

Wer hinter diesem Buch steht

Die Mitwirkenden

Auch wenn der Name Kerstin Hack auf dem Buch steht, so ist es doch ein Gemeinschaftswerk. Stefanie Liebig, Esther Sommerfeld und Andrea Specht haben bei der Auswahl und Zusammenstellung der Texte mitgewirkt, Quellen recherchiert sowie Sprache und Rechtschreibung in Form gebracht.

Die Grafik und Gestaltung stammt aus der Hand und dem Computer von Michael Zimmermann.

Viele Buch- und Filmtipps stammen von Freunden und Lesern. Herzlichen Dank.



Down to Earth Verlag

Der Name des im Jahr 2000 gegründeten Verlags ist Programm. Er bedeutet »vom Himmel auf die Erde«. Der Verlag will inspirieren und Menschen ganz praktisch beim Leben helfen.

Besonders beliebt sind die Impulshefte und Quadros. Sie fassen Wichtiges zu zentralen Lebensthemen kurz und prägnant zusammen und helfen beim Einüben. Der Verlag bietet zu vielen Themen, die er publiziert, auch E-Books, Seminare und Workshops an. Damit es nicht bei der Theorie bleibt, sondern das Gelernte auch umgesetzt wird. www.down-to-earth.de



Notizen

Meine Gedanken und Erfahrungen



Lieben ist ein größeres Abenteuer als eine Weltumsegelung.
—Autor unbekannt



Du bist traurig, dass dies die letzte Seite ist?
Kein Grund zur Verzweiflung:
Es gibt Licht am Ende des Buches.

schlicht + ergreifend

**Auch als
E-Book**



Erfolg

Lernen, Multiplikation, Prioritäten: ein paar Schlüssel, um die Türen zum Erfolg zu öffnen. Für alle, die weiterkommen wollen. ISBN 978-3-86270-538-2



Leben

Lebensfreude. Energie. Ruhe. Inspiration, das Leben gut zu gestalten. Für alle, die das Leben voll ausschöpfen möchten. ISBN 978-3-86270-534-4



Freunde

Geteiltes Leben. Nähe. Vertrautheit. Ideen, das Leben fröhlich miteinander zu gestalten. Für alle, die Beziehungen stärken möchten. ISBN 978-3-86270-546-7

Gleich bestellen unter www.down-to-earth.de



Liebe leben – ein Leben lang lieben.
Inspiration und Anregungen findest du hier.

Von A wie Annahme
bis Z wie Zukunftszeit.

DTE Down to Earth

ISBN 978-3-86270-542-9



www.down-to-earth.de