

Ursula Hauer



Menschen lieben

Nächstenliebe verstehen und praktizieren

dfe



www.meinquadro.de

Ursula Hauer: Menschen lieben. Nächstenliebe verstehen und praktizieren
Quadro Nr. 41

© 2013 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - oj bender (1), knallgrün (6), John Dow (14), ohneski (22), miss.sophie (30)

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-778-2; ISBN E-Book: 978-3-86270-779-9

Bibeltexte sind nach der Luther-Übersetzung und »Hoffnung für alle« zitiert.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

bestellung@chrismedia24.de



Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de





Liebe üben

Ihr müsst die Menschen lieben, wenn ihr sie ändern wollt. Euer Einfluss reicht so weit wie eure Liebe.

—Johann Heinrich Pestalozzi

■ Wenn wir uns umschaun, sehen wir nicht immer liebevollen Umgang miteinander. Oft sind die eigenen Gedanken, Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse wichtiger als die des anderen. Diese Haltung verursacht viele Enttäuschungen und Verletzungen.

Die Reaktion darauf kann ebenfalls Egoismus sein, das typische Ich-Denken, nach dem Motto: »Wenn sonst niemand an mich denkt, muss ich das eben selbst tun.« Dadurch ändert sich allerdings nichts zum Besseren.

Wenn wir uns eine Welt wünschen, die von mehr Liebe geprägt ist, ist ein wichtiger Schritt, dass wir vom Ich zum Du kommen. Wenn wir immer öfter »du« statt »ich« denken, fangen wir an, zu lieben.

Doch wie liebt man eigentlich? Wie ist man liebevoll? Wie geht diese berühmte Nächstenliebe ganz praktisch?

Natürlich gibt es auch in diesem Bereich viele schon lange bewährte und hilfreiche Vorgehensweisen.

Neben den praktischen Handlungen ist aber eins noch wichtiger: die Grundhaltung. Denn meine Haltung zum anderen bestimmt meine Gedanken und Gefühle und damit auch mein Verhalten zu ihm. Nicht zuletzt prägend und entscheidend für die Fähigkeit zu lieben ist, selbst Liebe erfahren zu haben.

In diesem Quadro kannst du lernen, Liebe in ihren Ausprägungen zu verstehen und zu praktizieren. Woche 1 widmet sich dem *ABC der Liebe* und umschreibt, was Liebe ist. In Woche 2, *Menschen liebevoll wahrnehmen*, gehe ich auf den wichtigen Bereich der Grundhaltungen ein.

Woche 3 beleuchtet praktische Aspekte der Liebe – wie man ihr Ausdruck verleiht, indem man das tägliche Miteinander entsprechend gestaltet. In der letzten Woche geht es darum, warum es sich lohnt, in Liebe zu investieren, und dass Liebe Folgen hat. Dazu gehört auch der Zusammenhang von Geliebtsein und Liebe weitergeben. Das eine geht nicht ohne das andere.



Liebe hat weniger mit Sympathie zu tun, als wir glauben. So sonderbar es klingt: Man muss einen Menschen nicht mögen, um ihn lieben zu können. Sonst wäre das Liebesgebot in der Bibel unerfüllbar. Wenn es dort heißt, dass wir uns selbst, unsere Nächsten und sogar unsere Feinde lieben sollen, geht es nicht um positive Gefühle oder Romantik. Diese Liebe hat etwas mit Willen, Entscheidung, Mut und Aktivität zu tun. Sie ist etwas Großes und zeigt sich gleichzeitig in vielen Kleinigkeiten.

Liebe ist wie Licht. Licht hat die Eigenschaft, Dunkelheit zu überwinden. Selbst wenn es klein ist. Licht brauchen wir zum Leben. Licht brauchen wir zum Sehen. Licht hebt unsere Stimmung. Licht ist ansteckend im ursprünglichen Wortsinn. Und wie Licht ist auch Liebe ansteckend. So vermehrt sich Licht und so vermehrt sich auch die Liebe zwischen Menschen.

Liebe kann bedeuten, die Menschen in deinem Leben neu zu entdecken. Sie so zu sehen, wie noch nie zuvor.

Lass dich anstecken mit kreativen Ideen, wie du mit ihnen reden kannst, und begeistern von der Ehrfurcht vor dem menschlichen Leben. Das Wunderbare ist: Wir sind alle liebesfähig.

Vielleicht hast du den Eindruck, dass du in diesem Bereich noch Einiges lernen kannst? Dann ist dieses Quadro genau richtig für dich. Denn Menschen zu lieben kann man wirklich lernen, immer mehr, sein ganzes Leben lang.

Jeder Mensch ist ein Geschöpf, das wert ist, geliebt zu werden. Wir sind auf dieser Welt, um Liebe zu leben. Liebe ist eine sehr persönliche und individuelle Sache. Dieses Heft soll dir helfen, deine Art zu lieben zu entwickeln. Wie es schon der berühmte Kirchenlehrer Augustinus sagte: »Liebe – und tu, was du willst.« Liebe los.

—Ursula Hauer



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, lies es ruhig mehrfach.

■ Die Kapitel kannst du einzeln lesen. Sie bauen aber auch ein wenig aufeinander auf. Also am besten am Anfang oder Ende einmal alles am Stück durchlesen.

■ Ab und zu werden Bibelstellen zitiert. Wenn Du Lust dazu hast, lies das Zitat im Zusammenhang nach.

■ Zu jedem Kapitel gibt es Fragen. Nimm dir Zeit dafür und sei ehrlich zu dir selbst.

■ Was schriftlich ist, wird konkret. Schreibe die Antworten und die Ideen für die Handlungsimpulse auf. Du kannst für deine Notizen ein einfaches Notizbuch verwenden. Oder *Mein Quadro*, das speziell für die Quadro-Serie entwickelt wurde.

■ Nimm dir Zeit, um über das Gelesene mit Menschen oder Gott zu reden. Dann wird es mehr zu deinem eigenen Denken und bleibt besser in Erinnerung.

■ Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, mit Freunden oder in einer Gruppe und sprecht darüber. Ihr werdet feststellen, dass der eine Stärken in einem Bereich hat, in dem ein anderer Probleme hat, und ihr euch gegenseitig unterstützen, Rat geben und helfen könnt.

■ Stell dir nach jedem Kapitel vor, dass du jemandem den Inhalt erzählst. Erkläre dabei, was dir daran am wichtigsten ist und was du gern ausprobieren möchtest.

■ Neue Gedanken, neue Haltungen und neues Verhalten einzuüben, braucht Zeit. Bleib gelassen und sei barmherzig mit dir selbst. Freue dich über jeden kleinen Fortschritt, den du bei dir bemerkst. Freue dich noch mehr, wenn andere diese Fortschritte bei dir bemerken.

■ Dieses Quadro soll dir helfen, liebevoller mit deinen Mitmenschen umzugehen. Den wichtigsten Schritt dazu hast du schon gemacht: Du hast dir das Thema vorgenommen und dir dazu Material besorgt. Fang jetzt an und bleib dran.

Woche 1
Das ABC der Liebe



Was ist Liebe?

■ Die Liebe kann alles. Liebe ist etwas Großes und Einzigartiges, etwas, das wir mühsam suchen müssen und was nicht jeder haben kann. So könnte man das Bild umschreiben, das uns unsere Kultur von Liebe weitergibt – in jedem Buch, jedem Film, jedem Werbespot.

Dabei erscheint die Liebe als rein emotionale und schwierige Angelegenheit, die kommt und geht. Sie trifft einen auch nur dann, wenn man ziemlich viel Glück hat und dem oder der Richtigen begegnet.

So eine Vorstellung von Liebe kann ziemlich Stress verursachen: Man kann sie nicht beeinflussen und läuft immer einem Ideal hinterher. Man kann Liebe aber auch anders definieren:

- Liebe ist die Grundlage allen Lebens.
- Liebe ist etwas ganz Alltägliches.
- Liebe kann man lernen.
- Liebe hat sehr viel mit Willen und Entscheidung zu tun.
- Liebe zeigt sich immer wieder in den kleinen Dingen.

Die Liebe ... sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles.

—Paulus. Die Bibel, 1. Korintherbrief 13

Diese Liebe ist immer noch groß und einzigartig, aber sie verursacht keinen Stress. Diese Liebe können wir jeden Tag leben und erleben. Du kannst beginnen, Liebe einzuüben. Damit kommst du auf den guten Weg, dein Leben und das deiner Mitmenschen reicher zu machen. Das ist keine Kleinigkeit. Liebe kann alles.

Liebe verändert unsere Welt. Zunächst im Kleinen, in unserem alltäglichen Umfeld. Dann auch im Großen.

■ Denk mal

Welche Bilder kommen dir zuerst in den Kopf, wenn du an Liebe denkst?

■ Mach mal

Suche die Liebe in den kleinen Dingen des Alltags und freue dich darüber.

3.4



Geben

■ Für Kinder gehören sie zu den wichtigsten Dingen an Weihnachten und an Geburtstagen: die Geschenke. Das Schenken ist fest in unserer Kultur verankert. Das heißt nicht automatisch, dass wir von Herzen freigiebig sind.

Geben als Aspekt der Nächstenliebe hat nichts mit gegenseitiger Verpflichtung zu tun. Es entspricht eher dem, was wir als Spenden kennen. Ich gebe etwas, das mir wirklich wichtig ist, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Dabei geht es auch darum, dass wir uns von etwas trennen.

Freigiebigkeit lässt sich üben. Als erste Stufe empfiehlt es sich, zu entrümpeln. Trenne dich von Dingen, die du nicht mehr brauchst. Gib die noch brauchbaren Dinge an andere Menschen oder an entsprechende Institutionen weiter. Das fällt relativ leicht und erleichtert sogar.

Die zweite Stufe heißt Ausleihen. Man trennt sich von Dingen, die einem wichtig sind, weiß aber, dass man sie wieder zurückbekommt.

Die Finger reichen dar, aber das Herz schenkt.

—Sprichwort

In der dritten Stufe trennt man sich endgültig von Dingen, die einem wichtig sind: Geld, Gebrauchsgegenstände, Zeit, Raum, ... Man gibt etwas ab, das ein anderer Mensch dringender braucht als man selbst.

Es gibt sicherlich Zeiten im Leben, in denen du nichts zum Geben hast. Dann kannst du lernen anzunehmen, ohne an gegenseitige Verbindlichkeit zu denken. Das ist die andere Seite des Gebens. Die es ebenso zu erlernen gilt und die uns oft genauso schwer fällt.

■ **Denk mal** _____
Wann gibst du gerne? An welchen Dingen hängt dein Herz?

■ **Mach mal** _____
Beginne mit dem Entrümpeln – heute!

Vermitteln

■ In den bisherigen Kapiteln wurde immer wieder erwähnt, dass es gut ist, auf negative Bewertungen und Beurteilungen zu verzichten.

Die Königsdisziplin in diesem Bereich ist das Vermitteln zwischen Parteien. Hierbei darf der Vermittler nicht denken, dass der eine Recht hat und der andere nicht. Das Ziel ist, unvoreingenommen zu sein und sich in alle Parteien gleichermaßen einzufühlen. Die Funktion des Vermittlers ist, wie die eines Schiedsrichters, eine unparteiische. Auch aus dieser Fähigkeit hat sich mittlerweile ein Berufsbild etabliert: die Mediatoren.

Es gab schon immer Menschen, die diese Fähigkeit bereits als Kind entwickelt haben: die sogenannten Friedensstifter. Es gibt Leute, die eine Ausstrahlung haben, dass man sich in ihrer Gegenwart kaum streitet. Oder die Auseinandersetzungen in kürzester Zeit zu einem guten Ende bringen. Allein durch ihr Dasein und hilfreiche Fragen.

Selig, die Frieden stiften, denn sie werden Söhne Gottes genannt werden.

—Jesus. Die Bibel, Matthäus 5,9

Diese Menschen haben einen festen Glauben an die guten Absichten in jeder Person. Und sie sind in der Lage, dieses Gute für sich und andere sichtbar zu machen.

Das ist die Grundlage für Vermittlung und Versöhnung. Dazu kommt die Absichtslosigkeit. Der Friedensstifter braucht sich nicht selbst zu inszenieren und kann sich dem Prozess anvertrauen, der da gerade vor sich geht. Er lebt im Hier und Jetzt. Frieden stiften ist eine echte Disziplin für Fortgeschrittene, aber Grundlagentraining ist jetzt schon möglich.

- **Denk mal** —————
Zwischen welchen Menschen kannst du dir vorstellen, zu vermitteln?
- **Mach mal** —————
Probiere mal aus, in ein Gespräch mit neugierigem Interesse für die Haltungen anderer zu gehen – ohne eigene Absichten.

4.6



Segen sein

■ Die Gründerin eines Hilfsdienstes für AIDS-Kranke sagte einmal in einer Rede: »Unsere Arbeit ist nicht erfolgreich, sondern segensreich.« Seitdem geht mir der Satz nicht mehr aus dem Kopf. Segen – was ist das eigentlich? Ist Segen irgendwie messbar? Segen kann sich im Erfolg zeigen, muss aber nicht.

Segen zeigt sich besonders in den Dingen und Bereichen, die wir selbst nicht produzieren können. Uns sind diese unsicheren Bereiche oft nicht so sympathisch. Wir lieben den Erfolg, das Machbare, das Offensichtliche, das Sichere.

Segensspuren dagegen sind Spuren von Gottes Gegenwart und seinem Handeln. Diese Spuren Gottes wahrnehmen zu können, ist ein Geschenk – keine Selbstverständlichkeit. Möchtest du Segensspuren entdecken können? Und auch andere Menschen auf sie aufmerksam machen?

Dankbarkeit und genaues Hinsehen sind wichtige Aspekte, um die Spuren Gottes ausfindig zu machen.

Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein.

—Gott zu Abraham
Die Bibel, 1. Mose 12,2

Neben dem Wahrnehmen von vorhandenem Segen kannst du selbst zum Segen werden. Selbst für viele ein Segen zu werden war die Zusage Gottes an Abraham. Der Segen wirkte sich aus: Er fand eine neue Heimat und wurde zum Segen für seine Familie, seine Umgebung und Millionen von Menschen.

Segen sein bedeutet, Teil zu sein im Leben anderer Menschen, sich für sie zu engagieren, gute Worte zu sprechen. Lass dich auf das Abenteuer ein, ein segensreicher Mensch zu sein und Spuren im Leben anderer zu hinterlassen.

■ **Denk mal** _____
Was verbindest du mit dem Wort »gesegnet«?

■ **Mach mal** _____
Nimm deinen Stammbaum zur Hand. Suche die segensreichen Menschen in deiner Familie.

Loslieben

■ Vier Wochen lang gab es nun Inspiration zum Nachdenken, Reflektieren und Ausprobieren zum großen Thema Nächstenliebe. Wo stehst du jetzt?

Vielleicht kam dir manches zu kopforientiert vor, vielleicht schien dir manches unrealistisch oder übertrieben?

Die Verhaltenspsychologie hat herausgefunden, dass wir sechs Wochen brauchen, um eine neue Gewohnheit einzuüben oder eine alte sein zu lassen. Sechs Wochen, die berühmten 40 Tage der Fastenzeit. Allein für eine einzige Gewohnheit. Menschen zu lieben lernt man nicht in vier Wochen.

Daher macht es keinen Sinn, dieses Quadro jetzt ins Regal zu stellen. Lass es noch eine Weile dein Begleiter sein. Schlag es immer wieder auf – oder betrachte einzelne Themen vor deinem geistigen Auge. Bleib aber nicht beim Reflektieren stehen. Setze deine Erkenntnisse in die Praxis um. Loslieben ist angesagt!

Vielleicht hast du Lust, einfach die Machmal-Anregungen nochmal durchzugehen.

Um einen Liebesbrief zu schreiben, musst du anfangen, ohne zu wissen, was du sagen willst, und endigen, ohne zu wissen, was du gesagt hast.

—Jean-Jacques Rousseau

Vielleicht hast du dein Ding unter den vielen Anregungen gefunden. Bist du ein Praktiker oder Friedenstifter? Ein Gastgeber oder Tröster oder ...?

Leg los und probiere es aus, dieses »Menschen lieben«. Was entspricht dir? Was kommt wie in deiner Umgebung an? Wovon willst du arbeiten?

Lass dich auf die Menschen in deinem Alltag ein. Sei gespannt auf sie und deine Erlebnisse mit ihnen. Wage das Abenteuer Leben und Lieben.

■ Denk mal

Wie wird sich dein Leben verändern, wenn du mehr Liebe lebst?

■ Mach mal

Geh das Quadro durch und entscheide dich für einen Aspekt des Liebens, den du gezielt ab heute einüben möchtest.



Was mir wichtig wurde

■ Das wurde mir wichtig:

.....

.....

.....

.....

■ Das will ich mir merken:

.....

.....

.....

.....

■ Das will ich ausprobieren:

.....

.....

.....

.....



Kerstin Hack
Liebe
schlicht + ergreifend,
160 Seiten

Liebe ist mehr als ein Gefühl. Es ist ein Weg, zu leben. Ein Buch voller Inspiration für Partnerschaft und Mitmenschlichkeit. Von A wie Annahme bis Z wie Zukunftszeit. Anregungen und praktische Ideen für alle, die in der Liebe wachsen wollen.

schlicht + ergreifend Nr. 4



Damaris Graf
Gut kommunizieren
Training für bessere
Beziehungen, 40 Seiten

Dieses Quadro vermittelt Basiswissen der Kommunikation: Du lernst, Kommunikationsbarrieren zu entdecken und zu entfernen und Beziehungen zu stärken. Ideal für alle, die besser miteinander ins Gespräch kommen möchten.

Quadro Nr. 7



Kerstin Hack
Lieben
Impulse für Leben in
Beziehung, 32 Seiten

Dieses Impulsheft gibt wertvolle Ideen und Anregungen dafür, im Alltag mit anderen liebevoller umzugehen und unsere Beziehungen zu stärken. Praktisch, inspirierend und umsetzbar. Ideal für alle, die mehr und tiefer lieben möchten.

Impulsheft Nr. 14



Hanna &
Harald Sommerfeld
Beziehung leben
Tragfähige Partner-
schaften gestalten,
40 Seiten

Wie führt man eine Beziehung, die tragfähig ist und die Stürme der Zeit überdauert? Humorvoll und ehrlich sprechen die Autoren über Herausforderungen im Miteinander und geben Tipps für eine gelingende Beziehung.

Quadro Nr. 34

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.

Menschen lieben

Liebe deinen Nächsten, denn er ist wie du! —Martin Buber

Menschen lieben heißt: sie respektieren, sie wertschätzen, sie verstehen. Trösten, helfen, loben, ermutigen – es gibt viele Möglichkeiten, liebevoll mit Menschen umzugehen. Das kann man lernen und einüben. Und dazu muss man sie noch nicht einmal mögen!

In diesem Quadro bekommst du vier Wochen lang inspirierende Anregungen und praktische Impulse, wie du Nächstenliebe leben kannst.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die ihren Mitmenschen mit Liebe begegnen wollen.

Quadro | **Andere lieben – leicht gemacht**

DTE
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-778-2



9 783862 707782