

Die Kunst des Liebens im Tun

Warum wir die Welt verändern können

Haben Sie schon mal Schmetterlinge im Bauch gespürt? Sich so richtig energetisiert, ja beflügelt gefühlt? Ganz sich selbst und anderen vertrauend, Neues gewagt und sind dabei über sich hinausgewachsen? Waren Sie schon mal verliebt?

Fast jeder Mensch kennt dieses geradezu euphorische Gefühl, das unser Organismus übrigens in voller Stärke nur etwa 6 Monate durchhält, dann versuchen die Hormone dies wieder auf Normalmaß auszugleichen. Doch bleiben wir noch ein wenig bei diesem Glücksgefühl. Versuchen Sie sich zu erinnern, in welchen Momenten Sie Ähnliches empfunden haben. War es ein Naturerlebnis, das Betrachten einer duftenden Rose, ein Kunstgenuss oder war es diese innere Zufriedenheit über das eigene Tun,

wenn Sie eine Idee umsetzen konnten oder Ihnen etwas besonders gut gelungen ist? Erinnern Sie sich an diese Augenblicke, wo Sie ganz mit sich und der Welt im Einklang sind.

Ja, das alles hat mit Liebe zu tun, einer Empfindung, die über ein zwischenmenschliches Erleben hinausgeht. Wenn wir Liebe als Basis des Seins betrachten, als eine universelle Energie, können wir uns ihrer schöpferisch bewusst und durch sie befähigt werden, zu enge Grenzen, Ängste oder hinderliche Gewohnheiten des Egos zu überwinden. Wir gewinnen durch sie eine innere Freiheit, uns mit anderen Menschen vertrauensvoll zu verbinden, lassen uns auf ko-kreative Prozesse ein, in denen wir zum Wohl für uns und unseren Planeten, also generell zur Förderung

des Lebens aktiv sind. (Vgl. Maik Hosang, 2019)

Kinder leben uns vor, wie es geht, zeigen uns, dass es gelingt. Mit großer Konzentration, hingebungsvoller Geduld und Ausdauer widmen sie sich ihrem Tun. Lassen erst von ihrer Tätigkeit ab, wenn sie ihr Ziel erreicht haben. Denken Sie an Einjährige beim Laufen-Lernen oder an Kindergartenkinder, die ganz versunken im Spiel, das Umfeld ausblenden und mit ihrem Tun völlig eins werden. Sie leben in diesen Momenten nur im Hier und Jetzt, sind ganz im Fühlen, Spüren und Be-Greifen, befinden sich in einem Flow-Zustand.

Wenn wir nun Liebe, als das tiefste, realste Bedürfnis jedes Menschen, zu unserem Lebensprinzip – zur Kunst des Liebens (Erich Fromm, 1956) –

erwählen, brauchen wir genau diese Eigenschaften: Ausdauer, Geduld und Konzentration. Dadurch kann sich unser Verstand frei entfalten, neue Wege finden, damit unsere sozialen, liebevollen Fähigkeiten gemeinsam die wirtschaftlichen, existenziellen Notwendigkeiten in unserer Gesellschaft erfüllen.



**Elfriede
Zörner**

Foto: Atelier Mozart

Diplom-Lebensberaterin,
Salutovisorin®
Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung,
T 05522/305-279
www.wkv.at/beratung