

Mission Gemeinsam

Wege zur Liebe Auswege aus dem Leid Ein Leitfaden

Band 1 der Reihe »Mission Gemeinsam«

ISBN Paperback: 9783754650899, e-Book: ASIN B0B7RM2KL3



Inhalt

Hauptkapitel mit dem Eingangszitat und der Hinführung zum Inhalt (Auszüge aus dem Buch). Die Seitennummern beziehen sich auf das Paperback.

1. LIEBE ERHOFFT, LEID ERFAHREN 4

*Es gibt nicht nur das vertraute Elend;
es gibt auch das verdiente vertraute Glück.*

Mehr Liebe, weniger Enttäuschungen, Trauer und Leid. Eine Hoffnung, die man sich erfüllen und erarbeiten kann. Dennoch eine Hoffnung, die nicht immer erfüllt wird. Wie die Liebe erfahren und genießen, wie weniger Enttäuschungen erleben, das verrät dieses Buch. Denn leiden muss die Liebe nicht.

2. DER LOHN DER ARBEIT 10

*Ich kam, ich sah, ich liebte.
Ich wurde enttäuscht.
Ich kam, ich arbeitete, ich liebte.
Ich liebe und werde geliebt.*

Arbeit ist einer der häufigsten Begriffe dieses Buches. Doch eine freudige Arbeit ist es. Der Lohn dieser Arbeit lässt die Mühen vergessen und macht die Arbeit zu einer Aufwärtsspirale der Liebe.

Der Lohn der Arbeit steht am Beginn des Buches, er beendet es auch. Am Beginn noch angedeutet, am Ende überzeugend und ohne Skepsis.

3. FRAUEN. MÄNNER, EVOLUTIONSPSYCHOLOGIE 23

*Frauen kommen von der Venus, Männer vom Mars.
Klugerweise begegnen sie sich auf der Erde.*

Unterschiede der Geschlechter, nicht nur körperlich, sondern auch im Verhalten? Typisch Frau, typisch Mann? Ja und nein. Nicht alle Unterschiede sind naturgegeben. Manche sind das Werk des Geschlechts, welches seit der neolithischen Revolution auf seiner Vormachtstellung beharrt, statt die alte Parität zu leben. Dieses Hauptkapitel ist ein Zugang zu den Geschlechtern, der humorvoll an der Toleranz zwischen ihnen arbeitet.

4. DIE ARTEN DER LIEBE 59

*Eine Verpflichtung des Herzens
ist nie mit Ängsten behaftet.*

Arten der Liebe unterscheiden oder gar Liebe kategorisieren? Was fern jeglicher Romantik erscheint, hilft beim Verständnis der Liebe, bei ihrem Erkennen, letztendlich bei dem Lernen und Leben der Liebe. Die Liebe äußert sich von der Zuneigung, ihrer scheinbar geringsten Art, über Eros, Philia und Storge bis zu der göttlichen und der menschlichen Agape hin.

5. WIE DIE LIEBE SPRICHT 74

»Du liebst mich nicht,
wenn du nicht dieses oder jenes tust.«
So spricht Eros.
So können Philia und Storge sprechen.
Agape sagt das nie.

6. VERBUNDEN 76

»Warum verlässt du mich, ich dachte,
du liebst mich doch?«
Er hätte fühlen sollen, statt nur zu denken.

Körper, Seele, Geist. Die Psyche und der Körper, griechisch »soma«, zusammengekommen Psychosomatik. Die Partner einer Beziehung. Sie gehören zusammen, sie sind miteinander verbunden. Einiges davon lässt sich nachweisen, einiges harret eines Nachweises, anderes ist Spiritualität oder Glaube. So finden Verliebtheit und Liebe ihren Niederschlag in der Psyche und dem Körper.

7. VERLIEBTHEIT, LIEBE, BIOCHEMIE 89

*Die Verliebtheit ist eine Ouvertüre.
Erst die Liebe ist ein Konzert.*

Die Liebe in Arten klassifizieren, die Evolutionspsychologie hineinbringen und jetzt noch die Biochemie mit ihren Botenstoffen? In einer Ganzheit aus Körper, Seele und Geist, in der alles miteinander verbunden ist, muss sich ein Vorgang in allen Teilen dieser Ganzheit manifestieren. Die Kenntnis der Unterschiede zwischen Verliebtheit und Liebe, auch in der Biochemie, verhilft daher, die Tragödien des Schwindens der Verliebtheit in die langfristigen Freuden der Liebe zu wandeln. Um dies zu begreifen, ist kein fundiertes biochemisches Wissen erforderlich.

8. ICH LIEBE DICH - AUFTAKT IN DIE KOMMUNIKATION 138

*Die Kunst des Redens ist die Kunst der
Achtsamkeit, bevor das Wort fällt.*

»Ich liebe dich.« Drei Worte voller Liebe, Zärtlichkeit, Verheißung, Hoffnung. Dennoch können es Worte der Lüge sein, der Trauer und des Leids. Es können liebevolle Worte sein, die verbinden, oder Ketten, die alle Freiheiten verhindern. Sie können den Himmel bedeuten oder die Hölle. Sogar Waffen können es sein, die verletzen und trennen. Wie die einen von den anderen unterscheiden, worauf achten? Liebe kann außerdem authentisch mit anderen Worten und anderen Mitteln gezeigt werden.

9. KOMMUNIKATION 162

*Das ausgesprochene Wort gleicht dem abgeschossenen Pfeil.
Nie kehrt es zurück, immer wirkt es.*

Kommunikation ist die Basis, das A und O in Beziehungen jeglicher Art. Kommunikation sind nicht nur Worte. Es gibt die nonverbale Kommunikation, es gibt das beredte Schweigen. Eines gibt es aber nicht: keine Kommunikation. Konstruktiv eingesetzt, festigt sie die Liebe und die Beziehungen, beugt dem Leid vor und unnötigen Trennungen. Kriegerisch eingesetzt, erreicht sie, was Kriege immer erreichen: Leid und Zerstörung, Verlierer und nur vermeintliche Sieger. Kommunikation - ein Allheilmittel in der Liebe und in Beziehungen?

10. LIEBE, TRAUER, LEID **207**

Liebe muss nicht leiden.

Sie schließt aber die Trauer nicht aus.

Liebe muss nicht leiden, sie schließt aber die Trauer nicht aus, lautet das Credo dieses Hauptkapitels. Trauer und Leid werden durchweg synonym gebraucht, doch es gibt Unterschiede dazwischen und das Begreifen dieser Unterschiede kann viel Leid ersparen. Leid, nicht jedoch Trauer, denn das kann die reife Liebe nicht ausschließen.

11. LEID, SELFMADE-LEID UND DIE AUSWEGE **241**

Wer den Schatten achtet,

erkennt die Richtung zum Licht hin.

Liebe muss nicht leiden, dennoch gibt es Leid in den Beziehungen. Die Ursachen dieses Leids zu kennen, ist ein Weg, Leid zu verkürzen oder erst gar nicht entstehen zu lassen. Nicht immer zwar, doch oft genug. Sogar das Selfmade-Leid, was hart oder ungerecht anmuten kann, wird nachvollziehbar und so vermeidbar. Das Selfmade-Leid ist ein Kind des Kopfes mit seinem Verstand, der öfter negativ in Sachen Liebe auffällt, hier jedoch mit einem Plädoyer für seine positiven Seiten gewürdigt wird.

12. DER LOHN DER ARBEIT UND DER SINN DES LEBENS **318**

Auch die längsten Umwege sind Wege.

Am Beginn machte das Buch die Arbeit an der Liebe mit dem Lohn schmackhaft. Nun kann der Lohn, der aus der Vertrautheit, dem vertrauten Gesicht oder aus der Hygge besteht, sogar um etwas so pathetisch scheinendes wie der Sinn des Lebens bereichert werden.

Persönliches & more **329****Inhaltsverzeichnis** **343**