

ANSELM GRÜN

Das
kleine Buch der
wahren
Liebe

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Herausgegeben von Rudolf Walter

Neuausgabe 2025

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Sabine Hanel, Rohrdorf

Umschlagmotiv: © <https://www.gettyimages.de/detail/foto/abstract-shape-heart-from-pink-red-delicate-flower-lizenz-freies-bild/1665820883>

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: PNB Print Ltd

Printed in Latvia

ISBN Print 978-3-451-03513-5

ISBN E-Book 978-3-451-83695-4

Inhalt

Einführung	6
1. Kraft, die uns bewegt.	11
2. Ein weites Herz	25
3. Trau deiner Liebe	35
4. Sich selbst lieben – Schlüssel zum Glück . .	41
5. Trag die Liebe in die Welt	53
6. Lieben heißt loslassen	65
7. Hingabe und Sexualität.	81
8. Im Alltag der Liebe – Übungswege	89
9. Schmerz und Heilung	109
10. Sehnsucht nach Unendlichkeit.	125
11. Der Quell aller Liebe	133
12. Stärker als der Tod ist die Liebe	145
Quellen	164

Einführung



„Wir alle müssen das Leben meistern. Aber die einzige Art, das Leben zu meistern, besteht darin, es zu lieben.“ George Bernanos, der französische Dichter, hat das gesagt.

In diesem Buch möchte ich einige Gedanken über die Liebe darstellen, die mir für mein eigenes Leben und für die Menschen, die ich in ihrer seelischen Not begleiten darf, wichtig geworden sind. Wenn Menschen mir ihre Nöte schildern, dann erkenne ich als Ursache oft den Mangel an Liebe, den sie in ihrer Kindheit erfahren haben oder den sie jetzt gerade in ihrer Umwelt erleben. Aber müssen wir uns mit dem Mangel an Liebe abfinden? Können wir nichts dagegen tun? Sind wir dem einfach ausgeliefert?

Sicher fällt es mir nicht leicht, mein Leben zu lieben, wenn ich bisher zu wenig Liebe erfahren habe. Aber es geht eben nicht nur um die Liebe, die wir von außen erfahren. In jedem von uns ist die Sehnsucht nach Liebe. Auch wenn wir wenig Liebe erlebt haben, wissen wir in unserer Seele, was Liebe meint und wie sie sich anfühlt. In der Sehnsucht nach Liebe ist schon Liebe, da spüren wir schon etwas von ihr. George Bernanos meint nun, es sei auch eine Entscheidung für die Liebe nötig, um sein Leben zu meistern. Ich ent-

2
scheide mich, mein Leben zu lieben: Diese Entscheidung lehrt mich, mit neuen Augen auf mein Leben zu schauen und seinen Wert zu sehen.

Ich bin dankbar für das Leben, das ich leben darf. Ich bin einmalig. Ich strahle etwas aus in diese Welt. Und ich entscheide mich dafür, eine Spur der Liebe einzugraben. Das Leben lieben, heißt vor allem, es annehmen wie ein kostbares Geschenk, das ein lieber Mensch für mich ausgesucht hat. Weil mein Leben Ausdruck der Liebe Gottes ist, nehme ich es in Liebe an, versuche ich, es selbst zu lieben.

Wenn wir von der Sehnsucht nach Liebe sprechen, meinen wir normalerweise die Liebe zu einem Menschen. Wir alle sehnen uns danach, zu lieben und geliebt zu werden. Auch da ist unsere Fähigkeit zu lieben oft abhängig davon, wie wir die Liebe von Menschen erfahren haben. Aber es gibt kein Leben, ohne dass wir etwas Liebe erfahren haben. Schon die Tatsache, dass wir da sind, entspringt einem Liebesakt unserer Eltern. Auch wenn es vielleicht nicht reine Liebe war, so war ganz bestimmt Liebe dabei. Als Kind haben wir Liebe genommen von unseren Eltern. Vielleicht war ihre Liebe nicht so groß, wie wir sie erwartet haben. Aber Liebe haben wir ganz sicher bekommen. Es gilt, diese Liebe, die wir als Kind genommen haben, auch heute dankbar zu erinnern. Die Erinnerung an diese Liebe macht uns liebesfähig.

Es ist kein ehernes Gesetz, dass wir nur soviel Liebe geben können, wie wir empfangen haben. Weil wir in der Tiefe unseres Herzens wissen, was Liebe ist, sind wir fähig, sie auch andern zu schenken, und mehr zu schenken, als wir empfangen haben. Indem wir sie schenken, werden wir nicht ärmer an Liebe. Im Gegenteil, durch das Lieben wird die Liebe in uns vermehrt. Indem wir Menschen lieben, wird die Quelle der Liebe, die auf dem Grund unserer Seele strömt, ansteigen und immer mehr unser Bewusstsein durchdringen. So werden wir, indem wir lieben, zu liebevollen Menschen.

Dietrich Bonhoeffer, der im Dritten Reich wegen seines Widerstands gegen das Regime hingerichtet worden ist, fasst als Essenz seines Lebens zusammen: „Aller Sinn des Lebens ist erfüllt, wo Liebe ist.“ Wir gedenken dieses großen Mannes heute wegen seines Einsatzes gegen die Diktatur. Doch er ist selbst davon überzeugt, dass seine Lebenshingabe nur dann wertvoll ist, wenn sie aus Liebe geschieht. Er teilt die Überzeugung des hl. Paulus, der in seinem Hohenlied der Liebe schreibt:

„Und wenn ich meine ganze Habe verschenkte, und wenn ich meinen Leib dem Feuer übergäbe, hätte aber die Liebe nicht, nützte es mir nichts.“ (1 Kor 13,3) Der Sinn unseres Lebens ist erfüllt, wenn wir unser Leben aus Liebe hingeben. Die Liebe ist das eigentliche Kriterium, ob mein Leben wertvoll und sinnvoll ist.

So wünsche ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, dass Sie durch die Gedanken in diesem Buch in Berührung kommen mit Ihrer Sehnsucht nach Liebe. Vertrauen Sie darauf, dass in Ihrer Sehnsucht nach Liebe schon Liebe ist. Ich möchte Ihnen nichts völlig Neues sagen. Ihre Seele weiß genau, was Sie für das Leben brauchen. Ihre Seele weiß, was Liebe ist. Aber manchmal brauchen wir einen Impuls, um das, was unsere Seele in ihrer Tiefe spürt und weiß, wieder ins Bewusstsein zu heben, damit uns dieses innere Wissen der Seele auch in unserem ganzen Denken, Reden und Tun prägt.

Die Liebe, die in der Tiefe unserer Seele wie eine Quelle strömt, muss angesprochen werden, damit die Quelle höher steigt und für uns und für die Menschen um uns herum spürbar wird.

Trauen Sie der Liebe, die in Ihnen strömt. Die Bibel sagt uns, dass diese Quelle der Liebe eine göttliche Quelle ist, die nie versiegt. Aber die göttliche Quelle braucht die Erfahrung menschlicher Liebe, damit sie nicht abstrakt und farblos bleibt, sondern ausstrahlt und unser Herz wärmt und erfreut. Und wenn Sie darunter leiden, dass Sie zu wenig Liebe erfahren, dann gehen Sie durch alle Schmerzen, die der Mangel an Liebe in Ihnen auslösen, hindurch, um auf dem Grund Ihrer Seele die Liebe zu entdecken, die unter aller Traurigkeit, unter allem Leiden da ist wie eine unversiege-

bare Quelle. Sobald wir in Berührung kommen mit dieser Quelle, steigt sie an und erfüllt unseren Leib und unsere Seele mit einem neuen Geschmack: mit dem wunderbaren, süßen Geschmack der Liebe.



KRAFT,
die uns bewegt

Das schönste Geschenk

Die Liebe ist das schönste Geschenk, das Gott uns ins Herz gesenkt hat.

Der Mensch findet die Liebe einfach vor. Sie ist ihm gegeben. Er erfährt sie, ob er will oder nicht. Sie kann ihn krank machen oder verzaubern. Sie ist wie eine Glut, die in ihm brennt. Sie ist wie ein Strom, der ihn mitreißt. Liebe ist dabei nicht nur die Liebe zwischen Mann und Frau, sondern auch die Liebe zu den Kindern, die Liebe zu den Menschen, die Liebe zur Natur, die Liebe als Grundstimmung und Haltung, die all unser Denken, Fühlen, Wollen und Handeln prägt und die Liebe zwischen Gott und Mensch.

Man kann die Liebe weder als Gefühl noch als Willensakt bezeichnen. Sie scheint eine eigenständige Macht zu sein, die im Herzen des Menschen wirkt und all seine Beziehungen betrifft. Die Liebe ermöglicht eine neue Lebensqualität, eine neue Selbstwahrnehmung. Sie verwandelt den Menschen und verleiht ihm eine eigene Ausstrahlung.

In der Liebe daheim

Jeder Mensch sehnt sich nach Zuwendung. Es ist der ursprüngliche und elementare Wunsch des Kindes, dass sich der liebende Blick seiner Mutter ihm zuwendet und ihm zulächelt. Diese Urerfahrung, die dem Kind Daseinsberechtigung schenkt, vermittelt ihm: Du bist willkommen auf dieser Erde. Das wollen wir immer wieder erfahren. Die mütterliche Zuwendung ist Urbild des Segens.

Jeder Mensch sehnt sich auch nach Heimat. Daheim bin ich dort, wo ich geliebt werde, wo ich keine Rolle spielen muss, wo ich sein darf, wie ich bin, weil ich mich bedingungslos geliebt weiß. Auch diese Erfahrung hat mit einer Liebe zu tun, die größer ist als die persönliche Sympathie. Ich muss mir diese Liebe nicht erarbeiten. Sie wird mir geschenkt. Sie ist einfach da. Ich bin von dieser Liebe getragen.



Zweckfrei

Wo alles nur nach Nutzen und Rentabilität berechnet wird, erstirbt die Liebe. Doch die Liebe ist stärker als alles Berechnen. Sie lässt sich nicht einzwängen in unsere Lebenspläne. Sie blüht einfach auf, wo und wann sie will. Die Rose blüht, weil sie blüht, sagt Meister Eckhart. Sie fragt nicht nach Nutzen. Sie ist einfach da. Die Liebe fragt nicht nach ihrer Berechtigung. Sie ist, wie sie ist. Sie ist, weil sie ist. Sie durchbricht alles Zweckmäßige. Sie ist frei und lässt sich nichts vorschreiben. Nicht das Wann, nicht das Wo. Und auch nicht, wie sie blühen darf. Sie blüht einfach. Und wo sie aufblüht, erfreut sie unser Herz.



Märchenhaft

Die Märchen wissen, dass es für das Leben kein Rezept gibt. Umwege und Irrwege sind nicht ausgeschlossen. Es gibt kein Programm und keinen Meisterplan. Wir können nichts tun. Ein anderer tut es an uns. Wandlung geschieht in der Begegnung, in der Liebe. Der wohlwollende Blick des anderen verwandelt uns. Wenn uns die Liebe begegnet, gehen wir erneuert daraus hervor. Ein anderer Mensch kann etwas aus uns herauslieben, was vorher verborgen in uns geschlummert hat. Liebe weckt in uns eine Kraft, die uns unser eigenes Geheimnis entdecken lässt.



Ein Weg der Wahrheit

Die Sehnsucht danach, zu lieben und geliebt zu werden, ist so tief im menschlichen Herzen verankert, dass wir sie nicht aus uns herausreißen können. Wenn wir verliebt sind, fühlen wir uns wie verzaubert. Die Liebe hat nicht nur zu tiefen menschlichen Freundschaften und zu gelingenden Ehen geführt, sondern auch wunderbare Kunstwerke in Dichtung, Musik und Malerei hervorgebracht. Ohne die Liebe wäre das Leben wesentlich ärmer. Natürlich machen wir auch die Erfahrung, dass die Liebe uns zwischen den Fingern zerrinnen kann und dass wir nirgendwo so tief verletzt werden wie gerade in der Liebe. Aber all das spricht nicht gegen die Liebe. Wenn wir nach der Liebe fragen, geht es um etwas anderes: Es geht um die Frage, wie es gelingen kann, auf Dauer zu lieben und so zu lieben, dass es nicht in Chaos und Verletzung endet. Damit die Liebe auf Dauer gelingt, darf ich sie nicht mit dem Gefühl verwechseln. Liebe ist nicht ewiges Verliebtsein. Das Verliebtsein muss sich wandeln zu einer Liebe, die den anderen so annimmt, wie er ist.