

Don Miguel Ruiz
Barbara Emrys

Eros



Die Rückkehr zur
bedingungslosen Liebe



NXT
LVL
VERLAG



Tag 1:

Die Geschichte

E

inen guten Morgen! Lassen Sie uns den Tag mit einem Lächeln beginnen.

Jede neue Herausforderung kann einschüchternd wirken, atmen Sie also tief durch und entspannen Sie sich. Gut so! Freuen Sie sich auf die Aufgabe dieser Woche: mit unseren festgefahrenen Vorstellungen von der Liebe abzuschließen. Zuerst wollen wir herausfinden, woher diese Vorstellungen stammen. Alles begann mit unserer Ankunft in einem Traum, der von mehr als sieben Milliarden Mitgliedern des Menschen-geschlechts geteilt wurde.

Sie und ich, wir wurden in eine riesige Gemeinschaft namens Menschheit hineingeboren, aber auch in eine viel kleinere Gemeinschaft von Menschen, die für unsere Sicherheit verantwortlich waren. Sie sorgten für uns, bis wir erwachsen genug waren, für uns selbst zu sorgen. Wir wurden als unschuldige Wesen geboren, in enger Verbindung mit dem Leben, lediglich durch die Lebensprogrammierung geleitet.

Während unserer ersten Lebensmonate waren wir einer anderen Art von Programmierung ausgesetzt. Wir wurden vom Wissen anderer Menschen beeinflusst, deren Geschichten unseren Geist formten. Ihre Vorstellungen halfen uns, unser persönliches Universum zu schaffen. Die Meinungen und Einstellungen anderer Menschen beeinflussen immer noch unser Handeln. Da sie die Grundlage unseres Denkens bildeten, beeinflussen sie sogar die Art, wie wir mit uns selbst kommunizieren.

Von unserer Kindheit bis zu unserer Adoleszenz lernten wir, was die Gesellschaft von uns erwartete. Es begann damit, dass wir die Laute und die Angewohnheiten der Menschen, die uns aufzogen, nachahmten. Nach und nach lernten wir ihre Spra-

che und ihr Verhalten. Wir eigneten uns ihre Regeln und Traditionen an, bis uns alles in Fleisch und Blut überging und zu unserer zweiten Natur wurde. Mit anderen Worten: Wir alle durchliefen eine Zeit intensiven Trainings, um wie alle anderen zu sein.

Auf diese Weise überlebten wir, nicht nur physisch, sondern als Mitglieder einer Gemeinschaft. Wir benötigten deren Fürsorge und Schutz. Wenn wir die Regeln einhielten, wurden wir belohnt. Wir überlebten und entwickelten uns, indem wir alles akzeptierten, was uns gesagt wurde. Zu Hause lernten wir die Mythen unserer Familie und unseres Freundeskreises. In der Schule wurde uns die Geschichte unseres Volks vermittelt.

Während wir aufwuchsen, wurde uns vieles beigebracht. Vielleicht war es den Erwachsenen in unserem Leben nicht bewusst, dass sie uns beehrten, aber wir achteten ganz genau auf alles, was sie sagten und taten. Wir glaubten, was wir hörten, und speicherten all das Wissen in unserem Gedächtnis. Alles, was wir jetzt wissen, ist das Ergebnis dieses sorgfältigen Unterrichts.

Das Gleiche widerfuhr den Menschen, die uns anleiteten. Auch sie waren einst Lernende, denen all ihr Wissen von den Menschen, die ihnen vorausgingen, vermittelt wurde. Seit Menschheitsbeginn wurden Informationen von den Eltern an die Kinder und von den Lehrern an die Schüler weitergegeben. Und die Informationen, die wir in frühester Kindheit erhielten, wurden von uns immer als wahr aufgefasst.

Die meisten Geschichten, die wir hörten, als wir aufwuchsen – Geschichten von unseren Nachbarn oder von Menschen in den Nachrichten oder Menschen, denen wir nie begegnet waren –, erscheinen uns nach wie vor glaubwürdig. Wir glaubten an die

Definition anderer Menschen von Moral, Glauben oder Freiheit. Man zeigte uns, wie Stärke aussehen sollte – oder Tapferkeit oder Feigheit. Man brachte uns bei, was es bedeutet, ein Mann oder eine Frau zu sein. Man erzählte uns etwas über Sex, und man zeigte uns, wie man liebt.

Wir erlebten, wie sich unsere Eltern ihre gegenseitige Zuneigung bekundeten. Wir bemerkten, wie sie ihre Liebe durch Worte und Gesten zeigten. Wir beobachteten, wie unsere älteren Geschwister mit ihren Teenagerromanzen umgingen, und all diese Erinnerungen formten unsere derzeitigen Verhaltensweisen.

Wie unsere Kindheits- und Jugendfreunde leben auch die alten Geschichten in unserer Erinnerung und bestimmen unser Handeln. Wir glauben, was wir denken, und wir verteidigen unsere auf diesem Denken basierenden Grundwerte.

Unsere Handlungen werden durch Ansichten kontrolliert, von denen wir kaum wissen, dass wir sie haben, und die unter die Lupe zu nehmen wir uns nach wie vor weigern. Die meisten von uns glauben immer noch an dieselben Geschichten über die Schöpfung oder über Gott, die man uns als Kinder serviert hat. Selten hinterfragen wir unsere Haltung gegenüber anderen Menschen, anderen Kulturen oder anderen Rassen.

Vielleicht haben einige von uns immer noch dieselbe Einstellung zum Sex wie in unserer Teenagerzeit. Was wir damals für sexy hielten, empfinden wir eventuell nach wie vor genauso. Damals gründeten unsere Auffassungen von Romantik auf einer Mischung aus Teenagermythen und willkürlichem Unsinn. Wir alle fühlten uns dazu gedrängt, alberne Dinge zu tun, um attraktiv oder verlockend zu wirken. In vielerlei Hinsicht spüren wir diesen Druck noch immer. Die Wahrscheinlichkeit



ist also groß, dass wir uns dieselben Geschichten über die Liebe erzählen, die wir in unserer Kindheit hörten, als unser Geist noch frisch und leicht zu formen war.

Wenn ich »*Geschichten*« sage, meine ich Ihre Gedanken: Sobald Sie zu sprechen lernten, begannen Sie gleichzeitig mit dem Denken. Ihre Gedanken repräsentieren die Geschichten, die Sie sich seit Ihren ersten Lebenstagen erzählen. Damals nahmen Sie die Ansichten Ihrer Angehörigen und der Freunde Ihrer Familie auf und machten sie sich zu eigen.

Während Sie heranwuchsen, hörten Sie die Meinungen all Ihrer Bekannten. Eben diese Meinungen hallen noch immer in Ihrem Kopf wider. Heute wissen Sie: Sobald ein Gefühl in Worte gefasst wird, stellt es eine Geschichte dar. Tatsächlich nehmen Ihre Gedanken die Form einer fortlaufenden Erzählung an. Sie hören sich oft wie Unterhaltungen an. Und sie zeichnen Ihre augenblicklichen Aktivitäten auf, vergleichbar mit der Übertragung eines Ballspiels im Radio: »... und jetzt räume ich das Chaos auf, das die Kinder im Spielzimmer hinterlassen haben, wieder einmal! Ich sollte es nicht tun, aber wer sonst tut es?« Und so weiter.

Eine *Geschichte* bezieht sich auch auf eine literarische Geschichte: einen Liebesroman oder eine Liebesgeschichte, die Sie sich im Kino angesehen haben. Vermutlich haben Ihnen diese Geschichten viel über die Liebe vermittelt. Zumindest haben sie Ihnen beigebracht, wie sich die meisten Menschen die Liebe vorstellen. Es ist nicht verwunderlich, dass sich Ihre Gedanken von Geschichten angezogen fühlen, bei denen es um Liebe geht. Ihre Gedanken sind hin und her gerissen zwischen all den verrückten Vorstellungen der Menschen über die Liebe und dem ungeheuer fesselnden Geheimnis der Liebe.

Viele von uns assoziieren *Liebe* mit verzweifelter Hoffnung, Herzschmerz und Betrug. Wir nehmen oft an, die Liebe sei eine Reihe kurzer Vergnügen und schmerzlicher Verluste. Wir behandeln das Thema »Liebe« auf ähnliche Weise und spiegeln die Einstellungen anderer Menschen wider. Wir besingen ihre Wunder und quälen uns wegen der mit ihr einhergehenden Enttäuschungen. Es ist, als ginge die Liebe Hand in Hand mit einem unsichtbaren Regelbuch, das die meisten von uns gelesen und sich ins Gedächtnis eingeprägt haben.

Ohne wirklich zu verstehen, was wir tun, haben unzählige Menschengenerationen große und kleine Verbrechen begangen – alle im Namen der Liebe.

Gedanken über die Liebe

Am Anfang gab es einen Schöpfer, unsterblich und allein. Seine erste Handlung war die Erschaffung eines Spiegels. Um sich wahrlich in seiner Ganzheit und Totalität zu sehen, musste er einen Spiegel schaffen, der so groß war, dass er sich in die Unendlichkeit erstreckte. Und genau das tat der Schöpfer. Der Spiegel war unermesslich groß und echt. Zufrieden mit seinem vollkommenen Spiegelbild, schlug der Schöpfer den Spiegel in unzählige Stücke, sodass jeder Teil, wo auch immer er durch das Universum wirbelte, auf wundersame Weise seinen Schöpfer widerspiegeln ...

Diese kleine Geschichte erweckt in mir die Vorstellung, dass wir winzige verspiegelte Glasstücke sind und uns nach dem sehnen, was wir widerspiegeln. Jeder von uns hat ein unterschiedliches Bild im Kopf, aber Vorstellungen und Spiegelbil-



der sind bekanntlich nicht die Realität. Im Lauf der langen Menschheitsgeschichte wurde die Widerspiegelung der Wahrheit durch das faszinierendste Talent der Menschen, nämlich das Geschichtenerzählen, immer mehr verzerrt.

Bereits in früher Kindheit bemerkten Sie und ich, dass Geschichten bei den Menschen Gefühle auslösen können. Dank eifriger Übung wurden wir meisterhafte Geschichtenerzähler, fokussiert auf Geschichten, die intensive Gefühle hervorriefen, ja, sogar ein bisschen Drama. Wir stellten fest, dass Liebesgeschichten am eindrucksvollsten waren. Je dramatischer, desto besser. Wir begannen unser Leben als vollkommener Widerschein der Liebe, gewöhnten uns aber an, die Liebe auf unvollkommene Art und Weise widerzuspiegeln.

Was genau versteht man also unter *Liebe*? Lassen Sie mich als Erstes erläutern, was Liebe nicht ist. Liebe ist nicht das, was man uns einreden wollte. Liebe ist nicht das Spiel von Illusionen und Erwartungen, das zu spielen wir alle aufgefordert wurden. Sie ist auch weder ein Geschäft noch ein Austausch von Dienstleistungen. Sie ist kein Spiel, bei dem Träume sich erfüllen oder zerplatzen. Die Liebe erwartet nichts und verlangt nichts. Die Liebe ist die Lebenskraft schlechthin, und zwar ohne Bedingungen.

Dennoch definieren Regeln und Bedingungen unsere Art, zu lieben. Deshalb gibt es so viele Probleme auf der Welt, und damit meine ich nicht nur Ihre oder meine persönlichen Probleme. Die Probleme betreffen Staaten, die Natur und die gesamte Menschheit. Ungeachtet der Kultur oder des Zeitalters neigen wir dazu, die Liebe falsch zu verstehen. Wir behaupten, die Liebe zu schätzen, finden aber jede Menge Vorwände, sie zu unterschätzen. Wir suchen nach der Liebe, selbst wenn wir sie für gefährlich halten. Wir wollen Liebe, halten sie jedoch

aus Angst zurück. Das Ergebnis ist, dass wir dem einzig Realen misstrauen, das es gibt.

Die Liebe ist real. Worte sind es nicht; sie stehen stellvertretend für Dinge, die real sind. Liebe ist die kreative Lebensenergie. Wir sind durch Liebe entstanden und werden von ihr am Leben erhalten. Aus dieser Perspektive kann die gesamte Schöpfung als Liebe in Aktion gesehen werden.

Aber die Menschen sehen die Liebe selten aus diesem Blickwinkel, und dafür gibt es Gründe. Unsere Sinne erfahren das Wunder der Schöpfung, und unser Verstand erzählt eine Geschichte darüber. Wir stellen uns eine Szene, ein Treffen, eine Erinnerung vor, und unser Verstand macht daraus eine Erzählung. Der Verstand eines jeden Menschen kreiert eine andere Erzählung, und jede stellt auf ihre Weise eine Verzerrung der Wahrheit dar.

Und inwiefern trifft das auf die Liebe zu? Sie spüren ihre Kraft. Sie werden von ihr berührt und inspiriert, und so vermittelt Ihnen Ihr Verstand unverzüglich, was diese Gefühle zu bedeuten haben. Für den Verstand ist die Liebe eine weitere Angelegenheit, die definiert und erklärt werden muss – wenn sie in Worte gefasst werden kann, dann kann man auch mit ihr zurechtkommen. Das Problem ist nur, dass jeder eine andere Art hat, die Liebe zu erklären.

Für die eine Person ist die Liebe eine glückliche Wahl, für eine andere ein unliebsamer Angriff auf das Nervensystem. Die Liebe ist ein himmlisches Geschenk, oder sie ist ein törichtes Gefühl. Die Menschen betrachten die Liebe aus unterschiedlichen Blickwinkeln, aber die meisten rechnen damit, dass sie früher oder später wehtun wird.

Bei unserer Entwicklung als menschliche Wesen sind zwei Programme am Werk: Das eine basiert direkt auf dem Leben, auf unserer DNA, das andere auf den Geschichten, die wir erzählen. Leider beschreiben unsere Geschichten über die Liebe – diejenigen, die uns erzählt werden, und jene, die wir selbst zum Besten geben – das Gegenteil von Liebe. Sie schildern ein Bedürfnis nach Kontrolle oder danach, ein persönliches Drama zu erzeugen. Sie beschreiben eine Version von Liebe, die in Liebeskomödien und klassischen Tragödien dargestellt wird; eine Liebe, die für alle Konflikte in unserem Leben verantwortlich ist.

Noch einmal, wir sind Geschichtenerzähler. Unsere Kunst ist die Sprache; mit ihrer Hilfe erklären wir die Geheimnisse des Lebens. Gerne erklären wir das Geheimnis unserer selbst. Unsere Geschichten drehen sich nämlich immer um uns. Sie beschreiben unsere Schokoladen- und unsere Schattenseite. Sie dokumentieren unser selbstloses Heldentum sowie unsere schändlichsten Akte der Feigheit. Sie machen uns stolz oder enthüllen Geheimnisse, die wir von uns fernhalten wollen. Unsere Geschichten mögen sehr persönlich oder sehr objektiv erscheinen, aber sie drehen sich immer um uns.

Mit »uns« meine ich den menschlichen Verstand. Ja, der Körper ist auch dabei, aber der Verstand erzählt farbenprächtige Geschichten, um sich selbst zu erklären. Er leihst Comic-Figuren seine Stimme. Er weist Gegenständen Gefühle zu: Robotern, Toastern und Spielsachen. Er schreibt Hunden und Eseln philosophische Überlegungen zu. Er ergreift gern das Wort für fiktive Wesen und außerirdische Besucher, aber der Verstand kreist immer um sich selbst.

Der Verstand tanzt um die Wahrheit herum und bedient sich dabei der hypnotischen Kraft einer guten Geschichte. Er spricht

für den menschlichen Geist, für die Götter, denen wir huldigen, und die spirituellen Führer, die uns im Schlaf besuchen. Er spricht durch Erinnerungen und Vorstellungen und erschafft ein Universum aus virtuellen Teilen.

Jeder Ihrer Gedanken und Unterhaltungen ist Teil der fortlaufenden Geschichte: Ihrer eigenen Geschichte. Wenn Sie zu einem Freund sagen: »Ich habe meinem Chef erklärt, dass ich kündige, wenn ich keine Gehaltserhöhung bekomme«, fügen Sie der Handlung etwas hinzu.

Selbst wenn Sie mit Ihren Gedanken allein sind und sich den Kopf darüber zerbrechen, was wohl geschehen wird, wenn Sie Ihrem Chef morgen gegenüberstehen, erzählen Sie Ihr Leben – das vergangene, das gegenwärtige und das künftige – einem einzigen Zuhörer.

Wir erzählen uns selbst Geschichten, um uns unsere Realität etwas realer erscheinen zu lassen. Wir könnten unsere Geschichten auch mit anderen teilen, um ihre Realität zu unterstreichen. Seit Tausenden von Jahren erzählen Menschen anderen Menschen Geschichten, um ihnen etwas zu erklären und sie zu unterhalten. Und unabhängig davon, wie wir dies tun, besitzt jede Geschichte die gleichen essenziellen Elemente: Sie hat einen Anfang und ein Ende, einen Dialog und überraschende Wendungen. Und alle haben ihre Helden und ihre Schurken.

In Ihrer Realität gibt es ebenfalls Schurken. Sie dulden Rüpel und kleine Tyrannen, so wie eine Figur in einem Film. Sie glauben, die Schurken zu kennen, die Ihnen hinterherjagen. Sie stellen Mutmaßungen über ihre Motive an und listen in Gedanken ihre Treuebrüche auf. Ist dem nicht so? In Ihrer Geschichte wirken auch Heldengestalten mit. Sie betrachten einige Men-



schen in Ihrem Leben als Retter. Ihr Leben stellt also ein Beispiel klassischen menschlichen Geschichtenerzählens dar.

Natürlich kursierten unter den Menschen einige Horrorgeschichten. Im höchsten Maße furchterregend sind Dämonen aus der Unterwelt und schattenhafte Monster der Nacht. In unseren Mythen werden Seeungeheuer und Himmelskreaturen beschrieben, die danach gieren, uns zu verschlingen. Hexen leben in unseren Wäldern, und Ghule lauern in den Eingängen des Dorfs. Seit Beginn der Zivilisation glauben Kinder an Geister, Kobolde und Unholde aller Art.

Unser einziger Schutz gegen unsere eigenen düsteren Fantasien sind Symbole des Lichts und tröstliche Vorstellungen. Das ist ebenfalls etwas, das unser erstaunlicher Geist heraufbeschwören kann. Das beste Gegenmittel gegen eine Horrorgeschichte ist eine atemberaubende Liebesgeschichte.

Sie, der romantische Held

Das Konzept des Ritterromans geht aufs Mittelalter zurück, als Ritter versuchten, durch Heldentaten das Herz einer Edeldame zu erobern. Der Ritter schwor, ihr bis ans Ende seiner Tage treu zu dienen. Im Namen der Dame tötete er Drachen und besiegte ganze Armeen. Die romantische Liebe ist seit jener Zeit das Thema von Musikballaden und Erzählungen, mit oder ohne Drachen.

Hingabe ist nach wie vor eine wesentliche Komponente unserer modernen Liebesgeschichte. Wir umwerben einander mit schmeichelnden Worten und verlockenden Düften. Wir versu-

chen, zu beeindrucken und zu verführen, wie Pfaue, die ihr prächtiges Gefieder zu einem Rad formen. In einigen Kulturkreisen wirken Musik und Kerzenschein; in anderen wiederum verlockt mehr die Aussicht auf ein paar Rinder. In unseren intimen Unterhaltungen schwören wir uns ewige Treue. Wenn heutzutage ein Mann auf Knien seinen Antrag macht, erntet er die gleiche freudige Reaktion wie einst der Ritter, der seiner Herzensdame zum Ergötzen der Hofgesellschaft galant eine Rose überreichte.

Den Begriff »Romantik« verwenden wir, wenn wir Sex und unsere Bemühungen um Sex beschreiben. Das Verlangen, sich mit einem Partner zu paaren, ist ein Beweis für die Programmierung des Lebens. Die gesellschaftliche Programmierung ist verantwortlich für die Geschichten, die wir darüber erzählen. Vielleicht äußern wir uns über die Romantik unterschiedlich, aber wir alle haben denselben Wunsch: auf jede nur erdenkliche Weise einen Geliebten oder eine Geliebte anzulocken. Seit der Pubertät ist Sex in uns eine treibende Kraft. Als Erwachsene empfinden wir die Gier der Jugend nach Sex als anstößig. Das liegt jedoch nur daran, dass wir dieses verrückte, verzehrende Verlangen nach Sex vergessen haben, bis es uns erneut heimsucht.

Denken Sie an Ihren ersten Kuss. Es war einfach ein Kuss, und was könnte natürlicher sein als ein Kuss? Was könnte belebender sein als die Berührung von Lippen, das Vergnügen des Berührens, des »Kostens« einer Person, die man liebt? Keine Worte können den Schock der plötzlichen intimen Berührung wiedergeben. Ein Kuss führt zu einer Berührung, einer Umarmung und einem unvermeidlichen sexuellen Rausch. Der Kuss stellt das Leben auf den Kopf. Schließlich haben wir es hier mit der menschlichen Biologie zu tun, dem, was das ursprüngliche Programm vorsieht. So einfach ist das.



Es sollte immer so einfach sein, aber wir machen es kompliziert. Wir behaupten, dass ein Kuss Enttäuschung und Schmerz mit sich bringen wird oder, etwas optimistischer gesehen, nie endende Glückseligkeit. Wir fragen uns, ob er gut aufgenommen wird oder ob wir einen hohen Preis dafür zahlen müssen. Wir zweifeln an unseren eigenen Instinkten und zittern bei der Vorstellung, zurückgewiesen zu werden.

Angst kann die einfachsten Dinge verderben und sie in etwas Verwirrendes verwandeln. Sex gehört eindeutig hierzu.

Aber lassen Sie uns nicht vergessen, dass der menschliche Körper die Hülle darstellt, in der wir leben. Er ist unser Heim, bekräftigt all unsere Geschichten, bedarf aber keiner Geschichte, um zu erklären, was er will. Der Körper benötigt bei seiner Suche nach Vergnügen keinerlei Intervention – trotzdem intervenieren wir. Wir mischen uns ein. Wir beurteilen. Dabei setzen wir uns über den Instinkt hinweg, körperliche Zuneigung zu bekunden.

Die Liebe dient auch als Vorwand für so viele unserer Hemmungen. Wir tadeln die Liebe, die wir für uns selbst empfinden, und glauben, unser Körper sei unser unermessliches Staunen und unsere Achtung nicht wert. Wir sehen in der Liebe die verführerische Seite der Angst. Wir betrachten sie als etwas Hübsches, das gleichwohl die Macht hat, uns zu zerstören. Gleichzeitig romantisieren wir die Liebe auf eine Weise, die deren Wahrheit verdreht.

Sie stellen die schöpferische Kraft der Liebe dar, eingehüllt in Materie. Sie sind die Geschichte der Liebe, die auf eine bestimmte Weise erzählt wird. Die Geschichte dreht sich darum, wie Sie Liebe empfangen, verarbeiten und verströmen. Sie handelt davon, wie sich die Kraft der Liebe in Ihnen, einem ein-

zigen menschlichen Wesen, manifestiert. Das klingt ziemlich romantisch, stellt aber auch eine physische Tatsache dar.

Stellen Sie sich vor, was geschieht, wenn Sie atmen: Luft fließt in Sie hinein, um Ihren Körper am Leben zu erhalten. Sauerstoff durchflutet Sie. Er hat eine transformierende Wirkung auf Sie, und dann atmen Sie ihn als chemische Verbindung, die der Umwelt zugutekommt, wieder aus. Die Liebe funktioniert auf die gleiche Weise. Liebe, die Lebenskraft, durchflutet Sie. Sie hat eine verwandelnde Wirkung auf Sie, zeigt sich dann in jeder Ihrer Äußerungen und Handlungen und kommt dem emotionalen Umfeld der Menschheit zugute.

So viele Menschen lassen es zu, dass ihre Vorstellungen von der Liebe diese Alchemie verderben. Die Liebe erfüllt uns als reine Energie. Wir filtern diese Energie durch das schwere Gebilde von Überzeugungen und Vorurteilen, bis sie sich in ein anderes Element verwandelt. Häufig wird sie als eine Art Gift freigegeben – etwas, das durch Eifersucht und Rachegefühle genährt wird. Sie kann sich sogar in Terror verwandeln.

Die Liebe ist eine Kraft, die uns Angst einjagt, sodass wir manchmal auf eine Weise auf sie reagieren, die keinen Sinn ergibt. »Ich hasse ihn«, ist ein Beispiel dafür. »Sie ist überhaupt nicht mein Typ«, ist ein anderes. Logik stellt keine Abwehr gegen die Liebe dar; wir sollten auch keine Abwehr benötigen. Die Liebe ist die Schöpferkraft. Die Liebe ist die Wahrheit. Kämpfen Sie dagegen an oder kämpfen Sie dafür; so oder so ist die Liebe das, was Sie ausmacht.