

Trainingsinsel Liebe

Die **Liebe**. Ja, das ist so eine Sache mit der Liebe, vor allem dann, wenn wir so lieben wollen und sollen wie Gott unser Vater im Himmel uns liebt.

Liebe ist zudem auch eine Frucht des Geistes, die ja übrigens die größte ist. Und sie soll auch in uns die Größte sein. In der Bibel finden wir die Klassiker „**Das Hohelied der Liebe**“ im AT, und im NT, im **1 Korinther 13** bekommen wir eine Beschreibung darüber vom Apostel Paulus.

Die **Liebe**. Wenn wir das Wort Liebe hören, vernehmen, vor allem, daß Gott unser Vater im Himmel uns liebt – ohne Wenn und Aber , ist das für uns alle erst einmal ziemlich weit weg. Vermutlich weil wir in der Regel darunter etwas anderes verstehen und uns bereits ein Bild davon gemacht haben.

Die **Liebe**. Durch den „Sündenfall“ haben wir die Liebe Gottes unseres Vaters im Himmel verlassen. Wir alle waren ja erst einmal in der Liebe, in seiner Liebe, das unser **SEIN** ist, unser **DASEIN**. Aus dieser Liebe, aus der wir herausgefallen sind, ist die Liebe, die wir hatten, zur egoistischen Liebe geworden.

Damit meine ich, daß, wenn wir den anderen zu lieben glauben, dahinter in Wahrheit oft genug egoistische Motive stecken. Selbst in unserer Beziehung zu unserem Vater im Himmel.

Was mich persönlich betrifft, auch ich muß noch viel lernen auf diesem Gebiet und vor allem hineinwachsen **in die Liebe** unseres Vaters im Himmel bzw. **sie muß in mir wachsen**, damit ich in ihr bin. Denn sie ist mein **SEIN**, mein **Leben**.

Die **Liebe**. Die Liebe unseres Vaters im Himmel **ist einfach da**. Dazu ein paar Gedanken:

Die **LIEBE** ist mein **SEIN**

Mein **SEIN** ist die **LIEBE**

Ich öffne mich **MEINEM SEIN**

Ich öffne mich der **LIEBE**,

die mein Leben ist

Ich bin das Gefäß für dieses **SEIN**

Ich bin das Gefäß für diese **LIEBE**

Ich bin das Gefäß für dieses **Leben**

Trainingsinsel Liebe

Noch etwas: Wie ihr euren Garten der Liebe in eurer Seele gestaltet, das bleibt euch selbst überlassen. Es ist ja schließlich euer persönlicher Bereich.

Vor längerer Zeit habe ich schon verschiedenes zum Thema **LIEBE** erarbeitet, das ich hier nun teilweise einfließen lassen werde. Und wie bei allem ist das Geschriebene in der Regel nur Theorie.

Wie die Praxis aussieht, das steht auf einem anderen Blatt. In der Regel lernen wir nur durch die Situationen, die wir uns nicht selbst aussuchen, sondern in die unser Vater im Himmel hineinstellt.

Die **Liebe**. Was gebe ich uns als erstes mit auf den Weg? Ich fange mit meiner Zusammenfassung an aus dem Buch „**Der Liebe-Lern-Prozeß**“ von **Christian A. Schwarz**. Das ist allerdings wohl auch der Untertitel von seinem Buch „**Die 3 Farben der Liebe**“. Dieses befindet sich allerdings nicht mehr in meinem Besitz.

Jedenfalls gebe ich euch das mit, was ich für mich zusammengefasst und zusammengestellt habe. Jedoch davon wiederum nur das, womit ich selbst noch etwas anfangen kann.

Zu diesen einzelnen Punkten wiederum füge ich weitere eigene Gedanken hinzu. Das heißt, meine stichwortartige Zusammenstellung wird ergänzt. Dabei vertiefe ich dieses Thema auch für mich.

Der Liebe-Lern-Prozess

1 Grundlagen

Es beginnt damit, daß wir **ZURÜCK ZUR ERSTEN LIEBE** gehen müssen, daß wir wissen müssen/sollen, wer und **was Gott ist**.

Die Stelle im Ersten Johannesbrief sagt uns das eindeutig:

GOTT IST DIE LIEBE

1 Joh 4,8 Wer nicht liebt, der kennt Gott nicht; denn Gott ist die Liebe.

1 Joh 4,16 **Gott ist die Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.**

Seine LIEBE ist die **AGAPE-Liebe**, und etwas völlig anderes als die **EROS-Liebe**. Es folgt eine tabellarische Gegenüberstellung:

Agape	Eros
Wendet sich dem anderen zu, weil sie ihn lieben will	Wird vom Geliebten her in Bewegung gesetzt „ich will, ich brauche, ich begehre dich, weil ich ohne dich nicht vollkommen bin“
♥Liebevollen Gedanken	♥Liebevollen Gefühle
♥Liebevollen Taten	♥Liebevollen Gedanken
♥Liebevollen Gefühle	♥Liebevollen Taten

Es gibt wirklich einen Unterschied in der Reihenfolge. Im zwischenmenschlichen Bereich stehen unsere Gefühle immer an erster Stelle, beim Vater im Himmel gehen seine Gedanken voran. Doch laßt uns das **HOHELIED DER LIEBE** in **1 Kor 13** anschauen und dazu gegenüberstellen, was Liebe dann logischerweise nicht ist:

Was Liebe ist	Was Liebe nicht ist
♥Geduldig	• Neidisch
♥Freundlich	• Selbstsüchtig
♥Freut sich, wenn die Wahrheit siegt	• Prahlerisch
♥Erträgt alles	• Überheblich
♥Glaubt alles	• Verletzend
♥Hofft alles	• Reizbar
♥Hält allem stand	• Nachtragend
	• Schadenfreudig
	• ...

Es läßt sich sicherlich noch erweitern

Bewußte Entscheidung

Wir beginnen damit, **daß wir uns entscheiden, uns von IHM lieben lassen und selbst lieben zu wollen wie der Vater im Himmel liebt.** Jedoch, bevor wir fähig sind, selbst zu lieben, müssen wir die Erfahrung machen, vom Vater im Himmel durch und durch geliebt zu werden.

Hindernis: Wir haben auch hier unsere festen Vorstellungen darüber, wie wir vom Vater im Himmel geliebt werden wollen. Auch ich bin nicht frei von den Bildern, die ich mir selbst mache, die durch die Gedanken entstehen.

Die **Bewußte** Entscheidung ist **nicht nur** eine Entscheidung im Kopf, **sondern auch** eine Entscheidung unseres Herzens.

Die **Bewußte** Entscheidung, uns lieben zu lassen ist **der erste und wichtigste Schritt.** Mehr müssen wir am Anfang nicht tun. Außer uns von unseren Vorstellungen und Bildern, die wir über seine Liebe gemacht haben, zu verabschieden, und das für immer!

Hier müssen wir nochmals im übertragenen Sinne zu einem Baby werden, das von seinen Eltern einfach geliebt wird. Nicht anders ist es mit der Liebe unseres Vaters im Himmel.

Was geschieht denn, wenn wir von den Eltern bzw. vom Vater im Himmel geliebt werden? Da versetzen wir uns wirklich in ein Baby hinein.

Wir liegen im Bettchen, in der Wiege und spielen mit den Teilen, die über unseren Köpfen hängen. Und glucksen ein wenig, weil uns das gefällt. Dann fällt ein Schatten auf uns und zwei Hände kommen auf uns zu und heben uns heraus.

Wir werden hochgehoben und schauen in ein lachendes Gesicht. Es ist das Gesicht unseres Vaters im Himmel, d.h. stellvertretend ist es Jesus, da niemand den Vater im Himmel wirklich sehen kann. Das Wesen des Vaters im Himmel lernen wir in Jesus kennen.

Wir liegen mit dem Bauch auf seiner Hand und diese schaukelt uns hin und her. Er nimmt uns wieder hoch und wir schauen uns lachend einander an.

Was lernen wir daraus? Was erkennen wir daraus?

- **Die LIEBE wendet sich uns zu.**
- Sie beschäftigt sich mit uns. **Von klein auf.**
- **Wir sind IHM wichtig.**

Doch warum wendet sich Gott unser Vater im Himmel zu? Warum will er unbedingt seine Zeit mit uns verbringen?

Die Antwort ist ganz einfach: Einfach weil er uns liebt. Einfach so.

Trainingsinsel Liebe

Im Grunde genommen haben wir ja nichts vorzuweisen, vor allem keine Leistung. Und die ist IHM absolut nicht wichtig.

Und dieses „**einfach so liebend**“ ist das Verwirrende, was wir nicht begreifen können. Seine Liebe ist deshalb wahrlich für uns unbegreiflich. Wir müssen uns das erst einmal so richtig und so lange auf der Zunge zergehen lassen, bis das vollkommen und vollständig in unserem Herzen angekommen ist. Und weiter in den Bauch, wo wir dann die berühmten Schmetterlinge bekommen, wenn wir verliebt sind. Hier jedoch ist es die Freude darüber, daß wir einfach nur so geliebt werden.

Wir sind geliebt!

Ich bin geliebt!

Einfach so!

Mir ist voll bewußt, daß einige von euch noch am Anfang stehen und sich noch damit schwer tun, sich darüber bewußt zu werden, und es überhaupt auch annehmen können, daß sie einfach geliebt sind, nur geliebt.

Da gibt es schließlich noch viele Hindernisse wie die vielen bisherigen Erfahrungen in eurer Biografie, die ihr nach und nach überwinden müßt und es auch werdet.

Daher sucht diesen Garten wie auch die anderen Gärten in regelmäßigen Abständen auf, und arbeitet daran dann weiter, wenn es wichtig für euch ist, daran weiterzuarbeiten.

Euer / unser Seelengarten muß nicht von heute auf morgen vollkommen neu gestaltet sein. Einen Garten zu gestalten, das braucht seine Zeit. Und das Thema eines jeden Gartenbereichs klärt sich und wächst mit zunehmender innerer Heilung.

Damit meine ich, daß Jesus und unser Vater im Himmel ganz sachte mit euch den Garten begehen und euch dabei helfen, vor allem die giftigen Pflanzen, die in euch existieren, ganz sanft zu entfernen, damit keine Rückstände in eurem Herzensboden bleiben. Erst dann ist es möglich, sich um die Neugestaltung zu kümmern.

Damit kommen wir zum zweiten Teil im Buch, dem persönlichen Lernprozeß.

2 Ihr ganz persönlicher Lernprozeß

So war wohl die Überschrift des Kapitels in diesem Buch. Aus meiner Zusammenstellung übernehme ich hier folgendes, weil ich auch hier nicht mehr nachvollziehen, was ich mir alles aufgeschrieben habe:

1. Es gibt kein Standardprogramm, um in der Liebe zu wachsen.

Jeder von uns hat wirklich seinen persönlichen Weg. Keiner unter gleicht dem anderen. Jeder hat seine persönlichen Charaktermerkmale und seine eigene Lerngeschwindigkeit. Es war der Wille Gottes unseres Vaters im Himmel, uns so unterschiedlich zu gestalten. Wir sind also alles Originale. Deshalb auch:

2. Nehmen Sie sich Zeit

Das hineinwachsen und darin wachsen, braucht wahrhaftig Zeit. Und der Vater im Himmel nimmt sich ja wirklich auch Zeit für uns, wie wir feststellen konnten. Wir überlassen am besten dem Vater im Himmel das Lernprogramm, um in seiner Liebe und durch seine Liebe wachsen zu können bzw. daß seine Liebe in uns wächst.

3 Handlungen

Dieses Buch enthält diverse Übungen. Hier nehme ich nur die wieder, die ich am ehesten umsetzen kann. Ich betitle das lieber mit HANDLUNGEN. Am Anfang machen wir das täglich bewußt, bis sie in uns automatisch ablaufen.

1. Gottes Liebe tanken

Bereits der Apostel Paulus mahnt uns an:

Eph 5,18 Und sauft euch nicht voll Wein, woraus ein unordentliches Wesen folgt, sondern lasst euch **vom Geist erfüllen.**

Dieser Aufforderung kommen wir gerne nach. Doch wie geht das? Wie kann der ganze innere Mensch mit der Liebe des Vaters im Himmel gefüllt werden?

Auch hier gibt der Apostel Paulus die Antwort darauf, im Korintherbrief: Wir sind die Wohnung, der Tempel des Heiligen Geistes. Wir sind durch dessen Sendung wieder das Gefäß für die Liebe unseres Vaters im Himmel.

Wenn wir uns nun füllen lassen, bedeutet das: Wir müssen die Liebe nicht aus uns selbst, nicht in uns selbst produzieren. Wir bekommen sie frei Haus und kostenlos geliefert.

Trainingsinsel Liebe

Also wie geht das, daß wir mit seiner Liebe, mit dem Geist gefüllt werden? Das fängt damit an, daß wir unseren Geist, den Menschegeist öffnen wie einen Trichter. Wir füllen uns zuerst **mit den Gedanken seiner Liebe**. Und dazu die Türen unseres Herzens.

Sucht euch bitte selbständig die für euch passenden Bibelstellen und schreibt sie auf die ICH-FORM um. Die Stelle **Röm 5,5** z.B. könnte so lauten, indem du unseren Vater im Himmel damit ansprichst:

**Deine Liebe, Vater im Himmel, ist ausgegossen in mein Herz
durch den Heiligen Geist, der mir gegeben ist.**

Diese und diverse weitere Bibelstellen, die ihr für euch herausgesucht habt, mit Hilfe von unserem Vater im Himmel, verinnerlicht ihr euch, indem ihr sie immer wieder euch vor Augen führt und sie lest. Wie ihr das macht, überlasse ich euch. Wer gerne über Zettel „stolpert“, die ihr in eurer Wohnung verteilt, schreibt sie sich auf solche und platziert sie so, daß ihr sie immer vor Augen habt.

Daraus entsteht im Laufe der Zeit auch der Wunsch:

Lass mich lieben, denn du hast mich zuerst geliebt

Diese Stelle in **1 Joh 4,19** habe ich einfach etwas umformuliert. Schließlich soll die Liebe zwischen unserem Vater und mir bzw. uns nicht einseitig bleiben.

Doch wie lieben wir unseren Vater im Himmel? Wie zeigen wir IHM unsere Liebe? Indem wir anfangen, vor allem seine Weisheit zu lieben:

Weisheit 8,2 Die Weisheit hab ich **geliebt** und gesucht von meiner Jugend an und danach getrachtet, sie mir zur Braut zu nehmen, und ich hab ihre Schönheit lieb gewonnen.

3 Sie zeigt sich ihrer edlen Herkunft würdig, indem sie bei Gott lebt; und der Herr aller Dinge hat sie lieb.

4 Denn sie ist in Gottes Wissen eingeweiht und wählt aus, was Gott tut.

Weisheit 1,6 Die **Weisheit** ist ein Geist, der den Menschen **liebt**;

2. Liebe Dich selbst

Das ist eine zweite Übung. Unser Vater im Himmel hat bereits im AT darauf hingewiesen, daß wir uns selbst lieben sollen. Damit fängt es ja an. Und die Folge ist die Liebe zu unserem Nächsten.

3 Mo 19,18 Du sollst dich nicht rächen noch Zorn bewahren gegen die Kinder deines Volks. **Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst; ich bin der HERR.**

Doch wie gelingt es uns, uns selbst zu lieben ohne in eine egoistische, narzisstische Liebe zu verfallen? In dieser gefallenen Welt ist das wahrlich nicht einfach, weil sie uns da etwas vorlebt und Normen vorgibt, von denen viele unter uns allerdings weit davon entfernt sind.

Daher halten wir uns an die Vorgaben, die uns der Vater im Himmel gegeben hat, an das, was ER selbst über uns sagt, über das Bild, das er von uns / über uns hat.

- Psalm 139 Er hat uns bereitet
- 1 Mose 1 Er hat uns so gemacht, daß wir sein Ebenbild sind

Das bedeutet wiederum, wir müssen **das Wesen des Vaters im Himmel in uns** entdecken. Schließlich haben wir dasselbe Wesen in uns, der auch im Vater und in Jesus ist. Und Jesus hat uns vor gut 2000 Jahren das Wesen des Vaters offenbart.

Nur haben wir das offensichtlich nicht so richtig verstanden und sind daher an der Oberfläche hängengeblieben, statt in die Tiefe, in unser Inneres zu wachsen. Und da haben wir es mit der Frucht zu tun, mit der Frucht des Geistes.

Mich selbst lieben, das heißt: mein Wesen lieben, das identisch ist mit dem Wesen des Vaters im Himmel. Und daher müssen wir anfangen, in uns auf Entdeckungsreise zu gehen. Wie wir das machen? Eine gute Frage. Möglichkeiten gibt es sicherlich viele. Ich überlasse es jedem einzelnen von euch, euren persönlichen Weg zu gehen.

- Wir graben uns durch die Bibel hindurch > Bibelstudium mit dem Thema Ebenbild, Wesen Gottes
- Wir tauchen ein in unsere Seele und machen dort gewissermaßen eine Seelenreise. Ob ihr dort zu Fuß, mit einem Schiff oder sonstwie im übertragenen Sinne unterwegs seid, das bleibt euch selbst überlassen.
- Wir schauen uns in unserem Umfeld um. Und das sehr aufmerksam. Vielleicht gibt es etwas, was die Natur in euch widerspiegelt

Das sind nur ein paar wenige Möglichkeiten. Vielleicht habt ihr eine andere Idee, um der Ebenbildlichkeit in euch auf die Spur zu kommen. Diese dürft ihr dann gerne umsetzen.

Trainingsinsel Liebe

Was wir entdecken, nehmen wir in Empfang, nehmen wir es an und integrieren es in unser eigenes Leben. Wie ihr das macht, überlasse ich euch selbst.

- Ihr könnt es bildlich darstellen.
- Ihr sprecht aus: Ich,... (eigener Name), nehme den Wesensteil (Name des Wesensanteil) an , nehme in Empfang

Das **Grundwesen** unseres Vaters im Himmel ist die **LIEBE**. Vor allem diese nehmen wir an, in Empfang, denn sie ist ja in uns angelegt.

Dieses **WESEN** wollen wir nun ergründen. Was gar nicht so einfach ist, weil wir sie eigentlich gar nicht richtig erfassen können. Dennoch lassen wir uns nicht entmutigen.

Wir treffen uns auf unserer Trainingsinsel mit unserem Vater im Himmel oder auch mit Jesus und lassen uns durch das Thema LIEBE führen.

Und damit hätten wir schon den ersten Punkt. Die LIEBE sucht den anderen, sucht die Gemeinschaft. Sie will sich dem anderen zuwenden, für ihn oder für sie da sein.

Und in dieser Gemeinschaft, besonders mit dem Vater im Himmel, mit Jesus und dem Heiligen Geist

1. Gemeinschaft

Wir zeigen unsere Liebe darin, wenn wir die Gemeinschaft **zuerst** mit diesen 3en pflegen. Daß uns das nicht leicht fällt, ist wohl allen klar. Zumal einige unter uns den Vater im Himmel nicht kennen, eine Scheu vor ihm haben und es noch zuweilen an Vertrauen mangelt und einiges mehr an diversen Hindernissen. Diese kennt ihr selbst.

Wenn wir **GEMEINSCHAFT** mit ihnen haben, dann öffnen wir uns ja. Wir machen eine Tür in unserem Herzen auf und lassen den anderen dort hinein. Zu diesem Schritt braucht es wirklich Mut, ein JA zu sagen zu diesen Dreien.

2. Ja

Wir zeigen unsere Liebe darin, indem wir **JA** zum anderen, also zum Vater im Himmel, zu Jesus und zum Heiligen Geist sagen. Auch diese 3 bejahen uns.

Wie geht's weiter? Selbst nach dem JA gilt es, die Hindernisse, die noch in uns sind, zu überwinden. Es gibt Dinge, die unser Herz, unsere Seele belasten, die uns umtreiben. Und es uns schwierig macht, seine Gebote und Weisungen zu befolgen.

3. Hören, zuhören

Wir zeigen unsere Liebe darin, indem auf sein Wort hören, ihnen zuhören, wenn sie etwas bestimmtes uns mitteilen wollen. Andererseits hören sie uns sehr gerne zu, wenn wir ihnen alles erzählen, was uns in unserem Herzen bewegt. Das ist wichtig zu wissen, daß wir auch Menschen in unserem Umfeld haben, die uns schlichtweg nicht zuhören wollen.

Zum Vater im Himmel, zu Jesus dürfen wir alles bringen, was unser Herz belastet. Sie warten darauf, daß wir zu ihnen kommen und alles vor ihnen aussprechen. Dazu braucht ihr keine vorformulierten Gebete, sondern ihr redet so, wie wenn ihr dasselbe auch Menschen gegenüber mitteilen würdet.

4. vertrauen

Wir zeigen unsere Liebe darin, indem wir wirklich seinen / ihren Worten vertrauen, denn was der Vater im Himmel uns sagt, auf das können wir uns wirklich verlassen.

Zusammengefasst:

1. Gemeinschaft
2. JA zum anderen, (zu Jesus, zum Vater im Himmel und zum Heiligen Geist)
3. Hören, zuhören
4. Vertrauen

Diese 4 Punkte bilden unsere Basis. Doch Liebe ist noch viel mehr:

1. Sie heilt

Sie heilt unsere seelischen Wunden

2. Sie tröstet

Sie tröstet uns, wenn wir niedergeschlagen sind

3. Sie freut sich

Sie freut sich über den anderen

4. Sie verschenkt sich an den anderen

Sie verschenkt sich voll und ganz. Die Bibel nennt das Hingabe. Das bedeutet, wir zeigen unsere Liebe darin, daß die Liebe des Vaters im Himmel sich manifestieren kann in unserem gesamten Leben. Daß alles, was wir tun und reden, in der Liebe des Vaters im Himmel geschieht.