

Doris Lang · Zwiesprache mit der Liebe

Doris Lang | Ein Ratgeber

# Zwiesprache mit der Liebe

Wie wir die Liebe leben können und  
wie es uns gelingt, sie in alle unsere  
Lebensbereiche einfließen zu lassen.

**BUCHER**

1. Auflage 2021

BUCHER Verlag

Hohenems – Vaduz – München – Zürich

[www.bucherverlag.com](http://www.bucherverlag.com)

© 2021 Doris Lang

Alle Rechte vorbehalten

*Umschlag:* Lisa Gamper

*Produktion:* BUCHER Druck Hohenems

*Bindung:* Papyrus, Wien

ISBN 978-3-99018-584-1

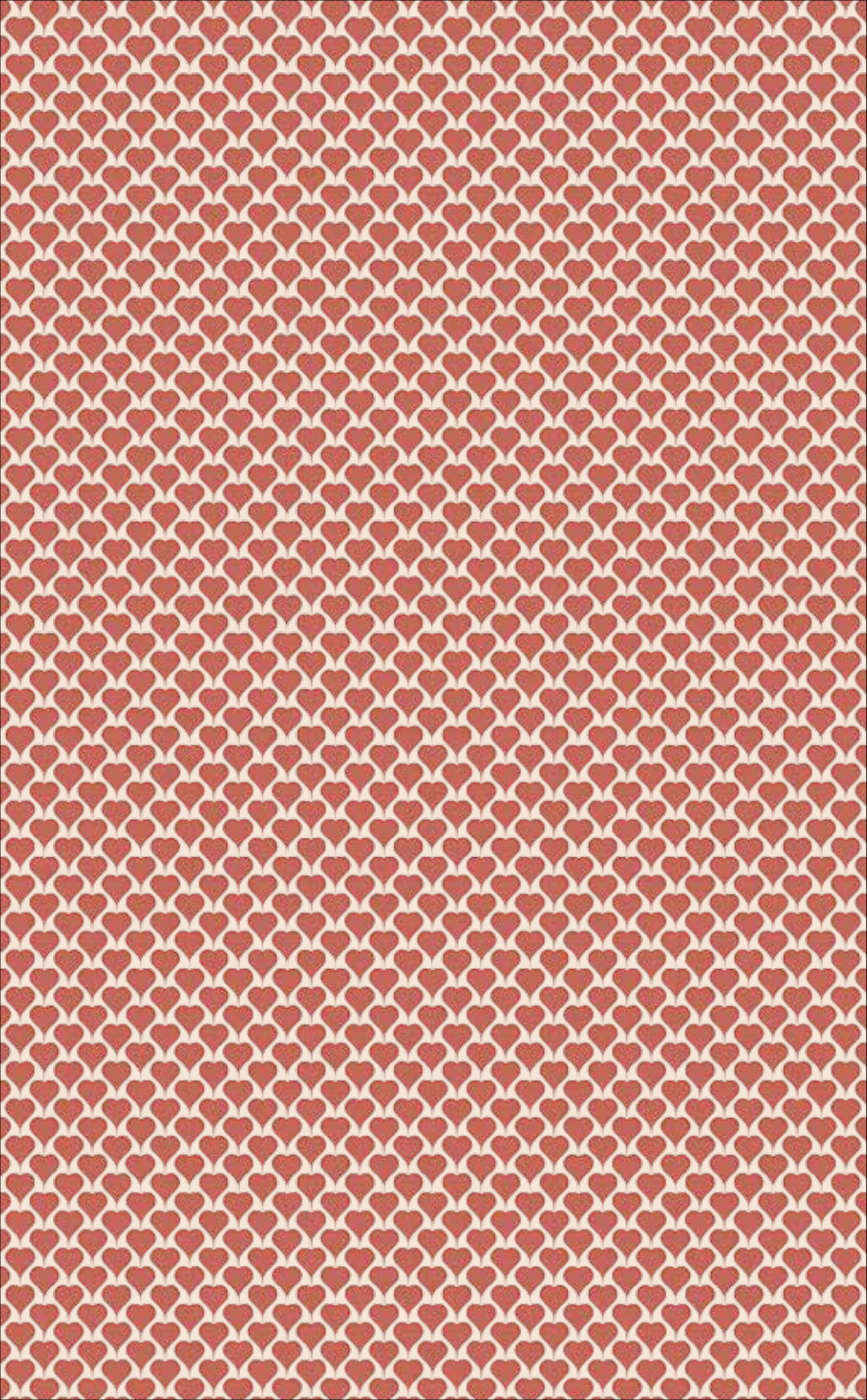
Printed in Austria

# Inhalt

Geleitwort.....	11
Vorwort .....	15
Die Liebe zu unseren Kindern .....	27
Liebe und Glauben .....	28
Start ins Leben.....	32
Verschiedene Blickwinkel.....	35
Versöhnen und Verzeihen .....	48
Fühlen lernen .....	54
Zeit haben .....	58
Stärkung der inneren Quellen.....	62
Respekt, Wertschätzung und Anerkennung .....	69
Selbstwertgefühl.....	70
Entbehrungen und Verzicht.....	73
Eigenverantwortung und logische Folgen .....	81
Disziplin und Ausdauer .....	84
Aus eigener Kraft und selbstbewusst.....	88

Die Liebe zu uns selbst.....	93
Selbstliebe .....	94
Glaubenssätze.....	98
Innere Schätze .....	106
Stärkung im SEIN .....	108
Sinn oder Unsinn der Gefühle.....	113
Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.....	114
Gedankenreise zur Selbstliebe .....	121
Achtsamkeit .....	123
Liebe in unseren Beziehungen.....	139
Verliebt, verlobt, verheiratet .....	140
Eheversprechen .....	146
Scheitern .....	152
Liebessprache verlernt? .....	158
Neudefinition .....	159
Liebe als Regenbogen .....	164
Schwierigkeitsgrad – Liebe ohne Nahrung .....	168
Liebe als Geschenk .....	172
Persönliche Liebessplitter .....	175
Mein Liebesgedicht an dich ... ..	176

Liebe und Freundschaft .....	179
Freunde und Freundinnen fürs Leben.....	180
Bruderherz – Zwillingsherz.....	184
Gute Freunde.....	188
Liebe zur Musik .....	192
Gitarrenfreunde .....	194
Freundschaften zum anderen Geschlecht .....	196
Digitale Freundschaften.....	200
Freundschaft zur Natur .....	205
Persönliche Freundschaftssplitter .....	212
Liebe zu älteren Menschen.....	215
Nach der Blüte kommt die Frucht.....	216
Was Sterbende im Rückblick auf ihr Leben bereuen ...	218
Liebe als höchste Form der Wertschätzung .....	225
Meine letzten Worte .....	234
Nachsatz.....	237
Danke .....	241
Literaturverzeichnis .....	245
Weiterführende Literatur .....	249



# *Geleitwort*

Mutig ist sie, dachte ich mir. Doris ist mutig, ein Buch über die Liebe zu schreiben, sie geht sogar in Zwiesprache mit der Liebe.

Eine wunderschöne Idee!

Die Sprache des Herzens als Dialog, die Liebe als Freundin und Ratgeberin, als Quelle der Weisheit und des inneren Friedens.

Die Bezogenheit zum Alltäglichen unseres Lebens, unseres Zusammenlebens und zu unserer Verletzlichkeit macht dieses Buch wertvoll.

Es zeigt die Kraft der Liebe – sie führt ins Verletzliche und Heilsame zugleich.

Liebe ist verbunden mit Angst, Angst, dass sie nicht erwidert wird, Angst, das Geliebte zu verlieren.

Wenn wir Liebe empfinden, kommen wir auch unserer Endlichkeit näher. Die Liebe zum Leben gibt es schlussendlich nur durch die Existenz des Todes.

Dieses Buch schreitet durch eine ganze Lebenszeit, von der Entstehung des Menschlichen bis zum Wunsch nach einem erfüllten Leben, wenn es zu Ende geht und zur Wirkung der Liebe über den Tod hinaus – dem Vermächtnis der Liebe.

Platon bezeichnet die Liebe als ein Verlangen, das Schöne und Gute zu suchen. Erich Fromm erhebt die Fähigkeit des Liebens zur Kunst und benennt verschiedene Arten von Liebe – die allem zugrunde liegende Nächstenliebe, die das Kind wachsen lassende Elternliebe, die erotische Liebe, die über Selbstsucht stehende Selbstliebe und die Liebe zu Gott, die religiöse Form der Liebe.

Liebe ist eine Kunst und sie lässt sich erlernen.

In diesem Buch erfahren wir von den Lerngebieten, von der Schule der Liebe. Diese Schule ist das Leben und geht über dieses hinaus.

Barbara Fredrickson, die große Erforscherin der positiven Emotionen, bezeichnet die Liebe als »höchstes Gefühl, durch das wir uns vollkommen lebendig fühlen – vielleicht die wichtigste emotionale Erfahrung, die wir machen können«.

Liebe ist die Grundnahrung für die Seele und gibt uns Menschen die Kraft, die Welt zum Guten zu verändern.

Dieses Buch ist ein Beitrag dazu.

Bertram Strolz

Pädagoge und Psychotherapeut



# *Vorwort*



Die Liebe ist wie ein Lichtstrahl in allen Ecken unseres Lebens ...

Lange habe ich über den Inhalt dieses Buches nachgedacht und immer wieder kreisten meine Gedanken um die Bedeutung des Wortes »Liebe«. Darüber, wie wenig wir über die Liebe wissen, wenn wir hinausschreiten ins Leben.

Ich dachte mir, das wichtigste Fach in den Lehrplänen sollte das Fach »Liebe« sein. Die Spuren der Liebe machen alle Bereiche unseres Lebens zu einer besonderen Sache. Unsere Kindheit, der Weg durch sämtliche Klassenzimmer unserer schulischen Laufbahn, unsere Partnerschaften, das Heranwachsen unserer Kinder, das Familienleben, unser Berufsalltag – ja, die Spuren der Liebe haben einen enormen Einfluss auf unseren gesamten Lebensweg.

Dennoch gibt es, soweit ich weiß, kein einziges Schulbuch über die Liebe.

Liebe beschreibt für mich, wie ich mit meinen Mitmenschen umgehe, wie tief ich mich in ihre Herzen hineinfühlen kann und wie ich mit ihnen spreche.

Es wird in diesem Buch um die Liebe generell gehen, wie wir Liebe entwickeln, wie wir die Liebe in sämtlichen Bereichen unseres Lebens leben können und wie wir unseren Kindern von klein auf viel Liebe in einer natürlichen Selbstverständlichkeit mit auf den Weg geben – bis dahin, wie wir auch den Menschen der »alten Generation« respektvoll und mit Liebe begegnen können.

Dieses Buch soll den Menschen Mut machen, nach der

Sprache des Herzens zu leben.

Ich widme es besonders den Menschen, die mir auf irgendeine Art Liebe in meinem Leben gegeben haben.

Für mich ist die Liebe das Höchste, das Erstrebenswerteste. Das Schöne daran: Sie ist nicht abhängig von Besitz und Erfolg. Sie trägt mich immer wieder aufs Neue und gibt mir Kraft, die schwierigen Erlebnisse und die Herausforderungen, die mir auf dem Weg durch die Zeit gestellt werden, zu überstehen.

Ich spüre die Liebe ganz besonders in meinem Herzen, wenn die »Sonne« scheint, doch dann ist dieses Gefühl oft selbstverständlich und mir nicht so bewusst. Trägt sie mich jedoch auch in den Zeiten, in denen das Leben mir Hindernisse und Stolpersteine in den Weg stellt, so habe ich ein Fundament, auf das ich bauen kann.

Will sich nicht jeder Mensch geliebt fühlen?

Ich denke, wenn das Fundament der Liebe steht, können wir mit Zuversicht und Vertrauen immer wieder den nötigen Optimismus aufbringen, um an uns und an das Leben zu glauben.

Die ersten Berührungen mit der Sprache der Liebe hatte ich durch meine Eltern. Meine Mutter trug mich neun Monate unter ihrem Herzen und hat mir mein Leben geschenkt. Auch von meinem Vater lernte ich einen der wichtigsten Lebensgrundsätze kennen. Er gab mir schon ganz früh zu verstehen, alle Situationen in meinem Leben mit einer positiven Einstellung anzugehen und offen auf die Menschen zuzuge-

hen, die mir auf meinem Weg begegnen. Die Jahre meiner Kindheit waren nicht unbeschwert, dennoch war die Liebe immer wieder in den unterschiedlichsten Formen präsent.

Mit meinem Zwillingbruder verbindet mich eine ganz spezielle Herzensbeziehung, auf die ich im Laufe dieses Buches noch etwas intensiver eingehen werde.

Dann gab es in meinem Leben einen weiteren ganz besonderen liebenswerten Menschen, meinen Halbbruder. Leider wurde er viel zu früh durch einen tragischen Unfall von dieser Erde abgerufen. Er hat mir das Herz für die Musik geöffnet. Er hat mir beigebracht, wie man mit einer Gitarre umgeht, wie man ihre Saiten so zum Klingen bringt, dass die Menschen in ihren Gefühlen berührt werden. Auch ich spürte immer eine herrliche Lebensfreude in mir, wenn ich mit der Gitarre gespielt und mit meinem Bruder zusammen gesungen habe. Er war ein außerordentliches musikalisches Talent. Über die vielen Stunden des gemeinsamen Musizierens hat sich ein ganz besonderes Band zwischen uns gebildet. Wenn es in mir etwas gab, das mir Sorgen bereitete, hatte er immer ein offenes Ohr für mich und einer seiner Lieblingssätze war: »Man darf die Dinge im Leben nicht so eng sehen!« Als er mit 21 Jahren einen tödlichen Autounfall hatte, machte ich das erste Mal in meinem Leben die Erfahrung, wie es sich anfühlt, einen liebgewonnenen Menschen zu verlieren. Er war von einem Tag auf den anderen von der Bildfläche meines Lebens verschwunden, aber in meinem Herzen hat er wohl mein ganzes Leben lang einen besonderen Platz. Damals habe ich mich im Gitarrenspiel getröstet, in der Hoffnung, dass uns dieser

Draht immer verbinden wird.

Eine weitere für mich sehr bedeutsame Liebe ist die Liebe zu den zwei Menschen, die ich geboren habe. Meine zwei Söhne. Ihnen habe ich das Leben geschenkt und ich denke, das Allerwichtigste für jede Mutter ist es, für ihre Kinder da sein zu können, bis sie selber im Leben stehen und auch noch danach! In den vielen Phasen der Erziehung war es für mich immer wieder eine Herausforderung, die Sprache des Herzens einfließen zu lassen – das richtige Maß zu finden zwischen Strenge und Mitgefühl, Verstand und Herz. Dies ist in Anbetracht unseres gängigen Wertesystems, in dem leistungsorientierte Prinzipien vorherrschen, nicht immer ganz so einfach. Für mich war es lange Zeit ein sehr großes Ziel, meinen Söhnen ein warmes Nest zu geben, in dem die Liebe wohnt. Ein Nest, in dem sie sich wohlfühlen, sich verwurzeln und Stärke entwickeln können. Doch die Zeit im warmen Nest ging schnell vorüber. Heute hoffe ich, dass ich es in den vielen durchlebten gemeinsamen Jahren geschafft habe, eine Herzensbeziehung aufzubauen, die meinen Söhnen ein gutes Gefühl gibt. Das Vertrauen, eine Mutter zu haben, die ihnen immer den Rücken stärkt, egal, was auch passiert. Selbst wenn sie heute bereits auf ihren eigenen Beinen stehen und ihr eigenes Leben führen. Ich hoffe, ich werde in ihren Herzen immer einen ganz besonderen Platz haben. Ich wünsche mir, dass sie mich ihr ganzes Leben lang in ihre Lebensträume einweihen und mich an ihren Lebensinhalten teilhaben lassen.

Wenn ich an die Liebe denke, ziehen meine Gedanken

auch zu meinem geschiedenen Mann. Er war über viele Jahre die große Liebe in meinem Leben. Auch wenn unsere gemeinsame Zeit mittlerweile abgelaufen ist, haben wir sehr viel Schönes zusammen erlebt, geboren und aufgebaut. Letztlich ist es uns gelungen, nach siebenundzwanzig gemeinsamen Jahren mit Respekt auseinanderzugehen und uns gegenseitig neues Glück zu wünschen. Früher hätte ich es nie geglaubt, doch heute weiß ich, Liebe kann auch vergänglich sein! Dennoch bin ich sehr dankbar für die gemeinsame Zeit, die uns geschenkt war, und die Erfahrungen, die vielen Erfolge, die wir zusammen erleben durften.

Es ist eine Binsenwahrheit, dass man Zeit miteinander verbringen muss, um sich geliebt zu fühlen. Zuwendung bedeutet Nahrung für die Seele ... und das Wichtigste, jeder sollte sich im Herzen verstanden fühlen. Dabei ist nicht die Quantität des Zusammenseins entscheidend, sondern die Qualität der gemeinsam verbrachten Stunden. Für mich ist es mit der Liebe wie mit einer Blume: Sie muss regelmäßig Wasser bekommen, sonst vertrocknet sie und stirbt. Nach meiner gescheiterten Ehe und den vielen Erfahrungen in der partnerschaftlichen Liebe ging ein riesiger Lebensabschnitt zu Ende. Heute begegne ich meinem geschiedenen Mann mit Wertschätzung und wohl auch mit einer neuen Form von Liebe. Sie zeigt sich in gegenseitigem Wohlwollen und in einer Offenheit, wenn wir Gespräche führen über unsere Erfahrungen oder unsere mittlerweile erwachsenen Söhne. Ich spüre in mir, dass wir beide gewachsen sind in unserer gemeinsamen schönen Zeit, aber auch durch die Krisenzeiten.

Dennoch weiß ich heute, die partnerschaftliche Liebe ist sicher entscheidend für ein glückliches Dasein. Für unsere innere Zufriedenheit und unsere positive Haltung dem Leben gegenüber kann jedoch nicht der Partner zuständig sein.

Eine gut funktionierende Liebesbeziehung ist ein Geschenk. Wir bekommen durch dieses Geschenk einen Menschen an unsere Seite gestellt, der die Freuden verdoppelt und die Sorgen halbiert. Werden wir in unserer eigenen Art, Mensch zu sein, akzeptiert, unterstützt und wertgeschätzt, kann sich das Geschenk der gemeinsam gelebten Partnerschaft entfalten. Es wird in unserem Herzen Wärme verbreiten und die dadurch genährten Sonnenstrahlen können vieles in uns und um uns wachsen lassen. Ist es dann noch so, dass der eine dem anderen das im Leben gönnt, was jedem in seiner eigenen Person wichtig ist, fühlt es sich großartig an und trägt sehr wesentlich zu einer inneren Erfüllung bei. Leider ist mir dieses Geschenk in meiner eigenen Ehe irgendwie abhandengekommen. Nicht zuletzt deshalb, weil sich unsere Herzen verloren haben. Es braucht von beiden Seiten immer wieder die Bereitschaft, auf den anderen zuzugehen, um das Holz nachzulegen, damit das Feuer im Ofen der Liebe nicht ausgeht.

Für mich ist eine wesentliche Grundlage einer funktionierenden Partnerschaft auch ein gewisses Quantum an Eigenliebe. Um die Eigenliebe zu leben, muss ich in mir selber verankert sein, spüren, wo ich stehe, was mich ausmacht. Dazu gehört auch, die eigenen persönlichen Bedürfnisse und Kraftquellen zu kennen, um danach leben zu können. Ich

lernte nach meiner Scheidung immer mehr, auch für mich selbst einzustehen und mich innerlich sowie äußerlich selbst zu versorgen. Auf diese Weise gewann ich Selbstvertrauen und auch den Glauben, dass mich das Leben, egal wie es auch spielt, immer auf den richtigen Weg führt, wenn ich meine Entscheidungen nach meinem Gewissen und meinem eigenen inneren Gespür ausrichte.

So gewann ich Vertrauen. Vertrauen in das Leben! Vertrauen in mich. Und so entdeckte ich auf meinem neuen Weg schon sehr bald die Bedeutung der Eigenliebe. Sie erwachte mit dem Gefühl, mich selbst ganz ernst zu nehmen, auf das zu hören, was in mir ist – und es dann umsetzen zu dürfen und danach zu leben, ohne mich ständig an meinem Partner oder auch am Außen zu orientieren. Nach innen zu schauen machte mich immer stärker. Es war auch ein gutes Gefühl, nach meinen eigenen Überzeugungen zu leben. Es gab mir Kraft. Egal, was ich spürte, wenn es sich stimmig anfühlte, nahm ich es an und dies gab mir Orientierung für meinen weiteren Weg. Ich traute mich, meine Gefühle auszudrücken, auch wenn sie nicht immer nur lieb und nett waren oder sind. Auf diese Art und Weise kam ich mir selbst immer näher und gab mir selbst meinen Wert. Ich begann, mich selbst zu lieben, einfach so, wie ich war, mit allen Licht- und Schattenanteilen.

Da ich natürlich auch wollte, dass es den geliebten Menschen in meinem Umfeld gutgeht, versorgte ich meine Söhne, versuchte, möglichst viel Zeit zu haben für sie, ihnen zuzuhören und teilzunehmen an den Ereignissen, die sie in ihrem Leben beschäftigten. In diesen Momenten spürte ich: Wenn

wir füreinander da sind, wird es nicht nur unser Gegenüber nähren, sondern auch ganz besonders uns selbst.

Auch die freundschaftliche Liebe spielte eine wesentliche Rolle in meinem Leben. Die wirklichen persönlichen Freunde waren da für mich. Sie trösteten mich in den schwierigen Zeiten und machten mir immer wieder Mut, den Weg zu gehen, an den ich glaubte. Heute weiß ich, dass sich die freundschaftliche Liebe genau durch diese vielen Gespräche in guten sowie in schlechten Zeiten, durch das Zuhören und das Trösten auf eine wunderbare Weise zeigte und mich immer wieder stärkte. Die wirklich guten Freunde hatten Verständnis für mein Denken und Fühlen. Sie respektierten meine Art, mein Leben zu meistern, und im Gegenzug fühlte ich mich angenommen, ernstgenommen und geliebt.

Ganz sicher habe ich bei Weitem nicht alles in meinem bisherigen Leben richtig gemacht. Ich bin nicht perfekt. Trotzdem habe ich mich bemüht, mein Bestes zu geben, bin bestrebt, mich weiterzuentwickeln, und versuche, aus meinen persönlichen Erfahrungen und auch aus meinen Fehlern zu lernen. So möchte ich in diesem Buch eine Brücke bauen zwischen meinen Erfahrungen und den Ansätzen, die ich daraus gewonnen habe. Ansätze, die unsere Kinder und uns selbst stark machen sollen, durch unsere Art und Weise, wie wir uns gegenseitig begegnen.

Heute lebe ich in einer Partnerschaft, in der die Liebe einen sehr hohen Stellenwert hat. Sie gibt mir das Gefühl, wertvoll zu sein, und so fühle ich mich zu Hause in unserer Beziehung und in meinem Herzen verstanden. Jede Beziehung lebt

davon, dass das gegenseitige Interesse nicht verlorengeht und einer dem anderen wichtig ist. Dazu gehört auch, dass wir es uns zur täglichen Aufgabe machen, Anteil zu nehmen am Befinden des anderen und ihm natürlich auch genügend Freiraum zu geben. Selbst wenn ich und mein Partner nicht immer einer Meinung sind und unsere Themen auch manchmal sehr unterschiedlich betrachten, so sind wir dennoch meist bemüht, uns in Toleranz zu üben. Immer dann, wenn es uns gelingt, den anderen in seiner Eigenart zu respektieren und trotz der eigenen inneren Widerstände ganz ernst zu nehmen, kann wieder Frieden einkehren. Eine der wichtigsten Grundlage dafür ist wohl, dass das gegenseitige Wohlwollen und die Wertschätzung nicht verloren gehen. Das Schönste für mich ist, wenn jeder Partner dem anderen von Herzen gönnt, was ihm guttut, und ihn genau das leben lässt, was ihm wichtig ist.

Ich danke meinem Partner dafür, dass er mir Mut gemacht hat, meinen Visionen zu folgen. Dazu gehört auch, dieses Buch zu schreiben. Ja, allen Lieben auf meinem bisherigen Weg durch die Zeit DANKE ich von ganzem Herzen, sie geben und gaben meinem Leben immer wieder einen tiefen Sinn!

Eine Liebesbeziehung ist immer ein Geschenk und wenn wir klug sind, nähren wir sie jeden Tag. Was spricht dagegen, uns achtsam zu begegnen und die Menschen, mit denen wir in Beziehung stehen, respektvoll zu behandeln? Dies sind für mich Spuren der Liebe, die immer ihre Auswirkungen zeigen werden und die mit keinem Geld zu kaufen sind.

Es fühlt sich wunderbar an, wenn ich die Menschen in

meinem persönlichen Umfeld bereichern kann mit allem, was ich zur Verfügung habe. Es erfüllt auch mein Leben und das Schönste daran ist: Genau so, wie ich auf meine Mitmenschen und auf das Leben zugehe, so strahlt es auf mich zurück.

Die Liebe ist der einzige Lichtstrahl, der keinen Schatten wirft.



*Die Liebe zu  
unseren Kindern*

## Liebe und Glauben

Als Kind war der liebe Gott eine Vorstellung, die immer da war, die ich jedoch formen konnte, wie ich wollte. Die Geschichten von Jesus im Religionsunterricht hatten für mich immer einen wunderbaren Zauber und gaben mir irgendwie die Hoffnung, dass doch alles letztlich nur »gut« ausgehen kann. Unser Pfarrer, der damals in der Schule unseren Religionsunterricht gestaltete, erzählte uns die Bibelgeschichten von Jesus in regelmäßigen Abständen. Nach seinen Erzählungen durften wir Bilder zu den Geschichten malen – unsere eigenen Bilder, die sich in unserer Fantasie und Vorstellung zeigten. Es hat mir jedes Mal viel Freude bereitet, auch wenn ich keine außerordentlich gute Malerin war.

Am meisten beeindruckte mich die Geschichte, wie Jesus auf dem Wasser laufen konnte und die Netze so auslegte, dass genug Fische für alle gefangen werden konnten. Doch auch bei der Geschichte, in der er die Kranken und Gelähmten heilte, dachte ich, diese Gaben sollte jeder haben, dann müsste wohl niemand mehr traurig, hungrig oder krank sein auf dieser Welt ... Auch sonst übermittelten mir die Geschichten aus der Bibel und die Lebensweise von Jesus ein Bild, eigentlich ein herrliches Bild, von einer Welt, die doch sicher funktionierte. Wäre das böse Volk unter König Herodes nicht gewesen, wäre doch eigentlich alles wunderbar gewesen. Doch so leicht, wie das Leben und die Welt in der Vorstellung eines Kindes auch sein können, so leicht ist es in der Erwachsenenwelt leider nicht mehr.

Dennoch finde ich es sehr schade, dass der Religionsunterricht heute bereits in vielen Schulen nur mehr ein Freifach ist oder bereits gänzlich abgeschafft wurde. Für mich war der anerzogene Glaube schon eine ganz wichtige Basis, an die ich mich in meiner Lebensgestaltung halten konnte, und ist es auch heute noch. Der Glaube und die zehn Gebote verkörpern sehr viele Leitlinien, an die jeder in seinem Leben irgendwie anknüpfen kann.

Er hat auch mir sehr viel Positives mitgegeben auf meinen Weg. Außerdem hat es mich schon sehr beeindruckt, wenn der Herr Pfarrer, der uns im Unterricht auch so manches Mal getadelt hat, plötzlich am Sonntag in der Kirche in einem wunderbar glitzernden Gewand von der Kanzel gesprochen hat. Da musste man sich doch anstrengen, um keine Sünden zu begehen, sonst hätte es der Herr Pfarrer wohl noch gemerkt und uns dafür seinen scharfen Blick gezeigt. Er konnte schon streng dreinschauen, doch egal, wie schlimm unsere Vergehen auch waren, unser Pfarrer hatte sein Herz am richtigen Fleck. Es gab zwar hin und wieder Strafen, doch er konnte uns auch sehr bald schon wieder verzeihen. Er sah, glaube ich, immer das Gute in uns und er hat uns einfach gerne gehabt. So gern, dass wir es spüren konnten.

Meine Eltern haben sich vor langer Zeit schon ein Grundstück gekauft und darauf ein Haus mit Werkstatt und Tankstelle erbaut. In diesem Häuschen bin ich mit meinen zwei Brüdern aufgewachsen und meine Mutter und mein Vater mussten sehr hart arbeiten, um diese Existenz zu sichern und die Schulden, die damit einhergingen, abzubezahlen. Viel

Zeit für die Geschichten von Jesus blieb da leider nicht übrig. Umso dankbarer bin ich heute unserem damaligen Herrn Pfarrer, der mittlerweile allerdings von einer Religionslehrerin ersetzt wurde, die hoffentlich genauso viel Herz an den Tag legt wie Hochwürden bei uns in der Volksschule. Auch wenn meine Eltern vielleicht manchmal zu wenig Zeit hatten, uns die schönen Geschichten von Jesus zu erzählen, so war es doch so, dass es bei uns zu Hause ganz bestimmte Regeln gab, an die es sich zu halten galt. Wohl nicht ganz so überraschend ist, dass diese Regeln sehr wohl mit unserem anerzogenen Glauben und den zehn Geboten zu tun hatten.

Ich denke, es kommt immer darauf an, wie uns der Glaube vermittelt wird. Ich muss nochmals zurückkommen auf den lieben Herrn Pfarrer. Er hat es verstanden, unseren katholischen Glauben mit Herzblut zu vermitteln. Er mochte, glaube ich, unsere Unbeschwertheit, unsere Spontanität, unsere Wissbegier und unser Kinderlachen. Jedenfalls hat er uns so behandelt. Er hat uns nie lächerlich gemacht, auch wenn wir manchmal lächerliche Fragen gestellt haben. Er nahm unsere Fragen ernst und dadurch fühlten wir uns wohl bei ihm.

Dies verbindet für mich so wunderbar die Liebe mit dem Glauben. In meinem Fall waren die Spuren der Liebe spürbar und konnten Samen entwickeln. Jedenfalls habe auch ich meinen Kindern die Geschichten von Jesus aus der Kinderbibel vorgelesen.

*Ein Mann hatte einen Traum.  
Er träumte, dass er mit Gott am Strand entlang spazieren ginge.  
Am Himmel zogen Szenen aus seinem Leben vorbei.  
Und für jede Szene aus seinem Leben waren Spuren im Sand  
zu sehen.  
Als er aber auf die Fußspuren zurückblickte,  
sah er manchmal zwei Spuren und manchmal nur eine.  
In Zeiten größter Not und Trauer, fiel ihm auf, zeigte sich nur  
eine Spur.*

*Deshalb fragte er den Herrn:  
»Herr, ich habe bemerkt,  
dass zu den traurigen Zeiten meines Lebens nur eine Spur zu  
sehen ist.  
Du aber hast versprochen, stets bei mir zu sein.  
Ich verstehe nicht,  
warum du mich da, wo ich dich am nötigsten brauchte,  
alleingelassen hast?«*

*Da antwortete der Herr:  
»Mein lieber Freund, ich liebe dich und würde dich niemals  
verlassen.  
In den Tagen, in denen du am meisten gelitten hast,  
wo aber nur eine Spur zu sehen ist,  
da habe ich dich getragen.«*

*Spuren im Sand  
Taizé*



## Start ins Leben

Kommt ein Kind auf die Welt, ist es seinem Umfeld und den Menschen, die ihm nahestehen, vollständig ausgeliefert. Es kann nicht selbst entscheiden, ob es in die Arme genommen wird, ob es gestreichelt, genährt und liebgewonnen wird. Es ist noch völlig abhängig von seinen Bezugspersonen und im Idealfall bekommt es Nahrung, wenn es Nahrung braucht, Zuwendung, wenn es schreit, und Zärtlichkeit ganz einfach deshalb, weil es geliebt wird.

Mit der Liebe ist es so eine Sache. Man kann sie nur spüren. Man kann sie nicht sehen. Es gibt sie auch in keiner noch so großen Einkaufsmeile zu kaufen. Die Liebe spielt sich auf der Gefühlsebene ab und ist neben der Muttermilch die wichtigste Nahrung, die gerade ein kleines Kind braucht, um sich gut zu entwickeln. Daher sollten wir die Samen der Liebe, die nur unserem Herzen entspringen können, jeden Tag in unseren Kindern einpflanzen, sie hegen und pflegen wie einen Garten, den wir zum Blühen bringen möchten.

Jeder von uns bringt angeborene Charakterzüge, Talente, genetische Anlagen und die Fähigkeit zu fühlen mit auf diese Welt. Ein Mensch, der im Laufe seiner Entwicklung von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter viel Herzenswärme und Geborgenheit bekommt, wird in seinem Glauben und im Vertrauen in das Leben in jeder Situation gestärkt. Durch diese emotionalen Gaben bekommt er die Möglichkeit, Wurzeln zu entwickeln, Wurzeln, die es ihm möglich machen, im Leben standfest zu sein wie ein Baum.

Er kann leichter Hürden überwinden und in seiner ureigenen Kraft leben.

Ein Kind, das in einem »warmen Nest« aufwachsen kann, Geborgenheit erfährt und bestärkt wird, wenn es seine ersten Schritte ins Leben unternimmt, tut sich viel leichter, gute Gedanken zu entwickeln und dem Leben zu vertrauen. Wird ein Kind geliebt, auch mit seinen Schwächen angenommen und nicht abgewertet, werden diese Zutaten ihm helfen, Vertrauen in sich selbst und in die Welt zu haben. Ein solches Kind hat mehr zu lachen und wird sicher wohlgenährt und gestärkt aus dem warmen Nest des Elternhauses ausbrechen.

Herzenswärme ist das Gefühl in uns, das uns sagt, wie wir in unseren Kindern liebesfähige Wesen erkennen. Herzenswärme schafft Geborgenheit und lässt uns tiefer blicken in die Befindlichkeit der Kinderherzen. Sie macht uns Mut und schenkt uns Vertrauen, dass wir immer an unsere Kinder glauben dürfen, sie annehmen können, wie sie sind, mit ihren guten und schattigen Wesensanteilen.

Wie erschaffen wir den warmen Ort, der emotionale Entwicklung fördert? Wir sollten unsere Kinder spüren lassen, dass wir stolz auf sie sind, wenn sie Entwicklungsschritte machen. Aber auch, wenn unsere Kinder uns nicht immer glücklich machen, wenn sie zum Beispiel streiten, etwas kaputt machen, unartig sind, sollten wir sie annehmen. Dies heißt nicht, dass wir sie vor allem verschonen dürfen. Wir sollten sie darauf aufmerksam machen, dass wir uns nicht gut fühlen, wenn ihr Benehmen uns und dem Umfeld schadet. Wir sollten unseren Kindern auf jeden Fall auch unsere persönlichen

Grenzen aufzeigen. Trotzdem sollten wir sie in ihrer Ganzheit annehmen, mit all ihren Stärken und Schwächen.

## Verschiedene Blickwinkel

Wir können auch nicht immer davon ausgehen, dass unsere Kinder die Erlebnisse und Erfahrungen in ihrem Leben in der gleichen Weise wahrnehmen wie wir. Daher ist es nicht immer leicht, zu wissen, was unsere Kinder gerade brauchen.

Ich kann mich an eine ganz besondere Begebenheit aus der Kindheit meines jüngsten Sohnes erinnern. Es war an einem Wochentag. Schlafenszeit. Damals brachte ich meinen Fünfjährigen ins Bett. Ich las ihm noch eine Geschichte aus seinem Lieblingskinderbuch vor. Nach diesem Ritual beteten wir noch zusammen ein kurzes Gebet, anschließend wünschte ich ihm eine gute Nacht.

Über seinem Bett befand sich ein Dachfenster. Mit äußerster Sorgfalt schloss ich immer konsequent die Jalousie, damit er keine Angst vor dem Dunkeln da draußen zu haben bräuchte. An diesem Abend war ich in Eile, wollte zu einem Termin, und so geschah es, dass ich vergaß, die Jalousie zu schließen.

Den ganzen Abend über war ich voller Bedenken und innerlich besorgt, dass mein Sohn sicher nicht einschlafen könnte und sich ängstigte vor der Dunkelheit, die über seinem Bett hereinbrechen würde.

Als ich jedoch nach Hause kam, schlief er selig und dieser Anblick erfüllte mein Herz mit tiefer Freude und Dankbarkeit. Das Bild meines friedlich schlafenden Sohnes versöhnte mich mit einem langen, nervigen Tag, einem Tag, an dem ich sehr gefordert war von Kindergeschrei, Kämpfen und der