

Michael Leberle

Liebevolles Dasein

Liebevolles Dasein

**Der einzigartige Weg zu einem
Leben in Fülle**

Michael Leberle

Impressum

© 2020 – all rights reserved

Ideen haben Rechte! Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Jede urheberrechtswidrige Verwertung ist unzulässig.

Alle Rechte sind vorbehalten, insbesondere die Rechte der gesamten Reproduktion/des Nachdrucks sowie der Verbreitung und Übersetzung.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (weder durch Fotokopie, digitale Verfahren sowie PC-Dokumentation) ohne schriftliche Genehmigung des Autors bzw. des Verlages reproduziert oder in Datenverarbeitungsanlagen sowie im Internet gespeichert werden.

Text: Michael Leberle

Coverumsetzung: Verlagshaus Schlosser

Satz und Layout: Verlagshaus Schlosser

Coverbild: © Elena Moiseeva, 135636847

ISBN: 978-3-96200-374-6

Druck: Verlagsgruppe Verlagshaus Schlosser

D-85551 Kirchheim • www.schlosser-verlagshaus.de

Printed in Germany

Inhalt

Vorwort	8
Einführung	10
Was ist Liebe?	12
Die körperliche Dimension des Mensch-Seins	19
Die geistliche Dimension des Mensch-Seins	24
Die seelische Dimension des Mensch-Seins	29
Stolpersteine und Sprungbretter der Liebe in einer Beziehung	31
Beispiele für die Umsetzung	33
Liebe ist Geliebt Sein	38
Einmalig und unendlich geliebt	38
Gott ist die Liebe – die Liebe ist Gott	43
Warum ist die Verbindung mit Gott so wichtig?	45
Liebe ist Entwicklung	54
Es ist möglich, lieben zu lernen	55
Beispiele für die Weitergabe von Werten, die sich an der Realität der Liebe orientieren	61
Begabungen – jede Person ist wichtig	66
Liebe ist Freiheit	72
Freiheit und Verantwortung	72
Kampf für die Freiheit – Geschenk der Freiheit	74
Wie können wir frei von Belastungen und Einschränkungen werden?	76
Freiheit von – Freiheit für	82

Liebe ist Freundschaft	89
Freundschaft als Weg des persönlichen Wachstums	89
Freundschaft als Quelle der Freude	92
Drei Arten der Freundschaft	93
Mitte	100
Liebe ist Selbst- und Nächstenliebe	101
Leben in der Balance von Selbst- und Nächstenliebe	101
Vom Kanal zur Schale	108
Leben im Flow	108
Lebensaufgabe	111
Leben im Alltag	113
Liebe ist gegenseitig	118
Einander lieben	118
Bewegende Beispiele der Liebe zueinander	122
Die gegenseitige Liebe in unserer Gesellschaft	128
Liebe ist Vertrauen	136
Selbstvertrauen	136
Vertrauen in der Beziehung zu unseren Mitmenschen	138
Vertrauen in der Beziehung zu Gott	141
Liebe ist Vergebung	147
Weg der Vergebung	148
Vergabung schenken	152
Sich selbst vergeben	153
Möglichkeiten Vergebung zu erfahren	158

Liebe ist Zärtlichkeit.	167
Zärtlichkeit mit den Mitmenschen.	167
Zärtlichkeit mit der Natur.	173
Zärtlichkeit mit Gott.	176
Liebe ist Mehr	181
Liebevoller Dank.	189
Verwendete und weiterführende Literatur	190
Sonstige Quellenhinweise.	192
Über den Autor:.	193

Vorwort

Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung und Liebe, diese drei. Aber die Liebe ist die Größte unter ihnen. So lauten die allseits bekannten Worte aus dem Hohen Lied der Liebe im Korintherbrief. Kein Thema der Menschheitsgeschichte ist so vielfältig besungen wie das Lied der Liebe. Ob in religiösen Texten, in Liedern oder Gedichten, immer wieder ist die Liebe das zentrale Motiv, das Menschenherzen bewegt, wie kaum etwas anderes. Von jeher faszinierte die Menschheit die Frage, was Liebe denn sei und was sie im Leben von uns Menschen bewirken könne. Man könnte meinen, dass doch in vielfältigen Kompositionen schon alles über die Liebe gesagt sei. Doch in der Weise, wie Michael Leberle dieses Thema im vorliegenden Buch neu komponiert, hat es noch niemand vor ihm getan.

Kapitel für Kapitel wird immer wieder ein neuer Aspekt in unerwarteter und geistig sehr tief sinniger Weise in den Mittelpunkt gerückt. Gleich Strophen eines großen Gesangs fügen sich die einzelnen Themen wie die Perlen einer Kette aneinander, um das zentrale Thema der Liebe immer wieder aus einem neuen Blickwinkel zu beleuchten. Anliegen des vorliegenden Buches ist es nicht, theoretische Konstrukte über die Liebe zu entwerfen oder sich in geläufigen Stereotypen zu verlieren. Vielmehr lädt das Buch von Michael Leberle dazu ein, dem eigenen Erfahrungsschatz der Liebe nachzuspüren. Das Buch will tieferliegende Dimensionen der Liebe aufzeigen. So wird der Leser regelmäßig zu eigenen praktischen Übungen angeleitet und mit Hilfe von inspirierenden Fragestellungen zur Selbstreflektion aufgefordert. Der Autor selbst lässt immer wieder eigene lebensgeschichtliche Erfahrungen einfließen, was dem vorliegenden Buch einerseits eine authentische und andererseits eine sehr berührende Note verleiht.

Die einzelnen Kapitel werden außerdem mit passenden Textzitatzen, Bibelstellen, Liedtexte oder kurzen prägnanten Geschichten angereichert, was das Lesen des Buches noch kurzweiliger erscheinen lässt. Insbesondere gelingt es Michael Leberle auf eine sehr offene und zugleich einladende Weise, immer wieder auch die spirituelle Dimension der Liebe zu beleuchten. Es wird deutlich, dass die Liebe die Präsenz, das Gegenwärtig sein des Einzelnen voraussetzt. Zu lieben heißt, präsent zu sein. Nur wenn wir ganz da sind, sind wir erst fähig zur Liebe. Immer wieder neu können wir uns entscheiden, achtsam sein zu wollen, um unser Herz für den gegenwärtigen Augenblick zu öffnen, um die Liebe ein- und ausströmen zu lassen. Die Liebe ist es, die uns zu unserem wahren Selbst finden lässt. Die Liebe ist es, die uns unser Potenzial entfalten lässt und Wachstum und Reifung ermöglicht. Die Liebe ist es, die tiefe Freundschaften entstehen lässt auf der Basis einer Ethik der gegenseitigen Beziehungsverantwortung. Die Liebe lässt zwischenmenschliches Vertrauen wachsen und stärkt die Vergebungsbereitschaft, wo wir verletzt sind. So können wir zart, verletzbar und gleichzeitig ganz frei und gelassen unser Leben wahrhaft leben anstatt nur zu überleben. Letztlich ist ein spiritueller Mensch ein Mensch, der im achtsamen Dasein immer wieder die Spur Gottes in seinem eigenen Leben, die Spur der großen Liebe erkennt.

Möge das vorliegende Buch viele Menschenherzen erreichen, inspirieren und ermutigen, in der Gewissheit, dass wir erst durch die Erfahrung des Liebens und des Geliebt Werdens unser Menschsein voll und ganz entfalten können.

Dr. Michael Tischinger

Einführung

Wenn du zu lieben anfängst ist das so wie wenn du in der Dunkelheit ein Licht anzündest.

Michael Leberle

Am Anfang dieses Buches möchte ich Ihnen meine persönliche Geschichte zur Wirklichkeit der Liebe erzählen. Ich sage bewusst Wirklichkeit der Liebe, weil es meiner Meinung nach mehr ist als nur ein theoretisches Konstrukt. Liebe ist für mich eine Realität, die direkt mit dem Leben zu tun hat. Ich finde sogar, dass sie die Grundlage, die Mitte und das Ziel unseres Lebens ist. Das zu erkennen, war und ist für mich ein lebenslanger Weg. Ich wurde bereits als Kind getauft, wofür ich sehr dankbar bin. Es ist für mich ein wunderbares Zeichen, dass ich ein Kind der Liebe bin, nicht nur der Liebe meiner Eltern, sondern auch der Liebe Gottes. Darüber hinaus macht die Taufe deutlich, dass ich beim Namen gerufen bin und Teil einer liebevollen Gemeinschaft bin.

Allerdings wurde ich bereits in meiner frühen Kindheit mit viel Leid konfrontiert. Vermutlich am Schwersten war für mich der Tod meiner Mutter. Ich war erst 3 Jahre und 9 Monate alt, als sie nach monatelanger Krankheit an einem Gehirntumor starb. Dies verursachte in mir eine große Wunde. Es dauerte viele Jahre, bis sich diese Wunde in ein Wunder verwandeln konnte.

Und was half mir dabei?

Es war die Kraft der Liebe.

Die Liebe, die in mir lebendig ist, die unendliche Liebe von Gott, die Liebe von meinen Mitmenschen und die Liebe, die ich anderen schenken konnte.

Deshalb ist einer meiner wichtigsten Sätze dieser:

Aus Wunden können Wunder werden – durch die Kraft der Liebe.

Da es sein kann, dass Sie im Hinblick auf Gott keine personale Beziehung verspüren oder vielleicht sogar negative und schmerzliche Erfahrungen damit verbinden, möchte ich Sie bitten dennoch so weit wie möglich offen zu sein. Ich möchte Sie dazu ermutigen, auf Ihr Gewissen und auf Ihr Herz zu hören. Es gibt eine Wahrheit in Ihnen, die zum Vorschein kommen möchte. Haben Sie den Mut, sich dieser Wahrheit zu öffnen. Auch in mir zeigte sich diese Wahrheit erst nach und nach und es war notwendig, viele Barrieren aus dem Weg zu räumen. Doch mit der Zeit zeigte sich mir die Wahrheit der Liebe und ich bin immer noch dabei sie mehr und mehr zu entdecken. Denn das Wunderbare an der Wahrheit und an der Realität der Liebe ist, dass es immer etwas Neues zu entdecken gibt, dass einem immer wieder neue Erkenntnisse und Erfahrungen geschenkt werden. Dabei sehe ich die Wahrheit und die Liebe wie unsere beiden Füße. Wenn wir mit beiden Füßen unterwegs sind, wenn wir mit der Liebe und der Wahrheit gehen, dann kommen wir sehr gut in unserem Leben voran.

Im Jahr 2012 gab es für mich einen besonderen Moment, der für mich eine entscheidende Neuausrichtung in meinem Leben bewirkte. Ich war gerade im Urlaub auf Teneriffa. Die Umgebung dort und die Gemeinschaft schenkten mir viel Licht und Frieden. Ich ging fast jeden Tag in eine Kapelle, um zu beten. Es zog mich einfach dorthin, weil ich dort in der Stille die Gegenwart Gottes deutlicher wahrnehmen konnte.

Als ich wieder einmal dort war, tauchte in mir der Impuls auf, Gott zu fragen:

Was ist wirklich wichtig im Leben? Auf was kommt es im Leben letztendlich an?

Nach ein paar Momenten der Stille hörte ich mit meinem inneren Ohr, in meinem Herzen ganz deutlich die Botschaft: „**Liebevoll Da-Sein!**“

Letztendlich ist es wichtig, liebevoll da zu sein. Das war für mich wie ein Flash, ein Blitz, ein Lichtstrahl, der mich mitten ins Herz traf. Dies bewirkte in mir eine tiefgreifende Neuausrichtung. Mir wurde klar, dass mein Leben bisher in erster Linie vom Tun, von der Leistung geprägt war. Doch nun erkannte ich, dass es als Erstes darum geht, liebevoll da zu sein und dann kommt alles andere, auch das Tun. Seither merke ich, wie sich eine Wandlung in mir vollzieht, vom Machen zum Sein, von der Leistung zur Liebe. Das heißt natürlich nicht, dass das, was wir tun, nicht wichtig ist. Im Gegenteil, es findet gerade im Sein, in der Liebe seinen richtigen Platz und seinen eigentlichen Sinn. Und aus dem liebevollen Dasein können wir auf gesunde und fruchtbare Weise aktiv sein. Letztendlich kommt es aber auf die Priorität an. Geben wir dem Sein, der Liebe den ersten Platz oder dem Haben und der Leistung?

Mir ist nach diesem Ereignis auf Teneriffa klar geworden, dass ich zukünftig in meinem Leben dem Sein, der Liebe den ersten Platz geben möchte. Dabei erfahre ich, wie gut mir und meiner Umwelt dies tut, was sich daraus an Wunderbarem, Überraschendem und Großartigem entwickelt.

In den folgenden Kapiteln dieses Buches werden Sie einiges davon erfahren. Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich im Laufe der letzten Jahre erkannt habe, dass meine Lebensaufgabe darin liegt, alles was die Wirklichkeit der Liebe verkörpert, neu zu entdecken, zu leben, zu entwickeln und weiterzugeben.

Was ist Liebe?

Diese Frage finde ich sehr wichtig und deshalb möchte ich mich gemeinsam mit Ihnen auf die Suche nach einer Antwort machen. Es gibt bereits viele kompetente Menschen, die etwas dazu gesagt oder geschrieben haben. Es gibt Philosophen wie Professor Dr. Wilhelm Schmid, der mit dem Titel "Die Liebe neu erfinden" einen Bestseller landete. Außerdem haben sich verschiedene Psychologen mit der Realität der Liebe auseinandergesetzt.

Die Psychotherapeutin Dr. Stefanie Gudermuth wirft dabei eine meines Erachtens sehr interessante Frage auf:

"Was, wenn ich zu der Auffassung gelangte, dass allein die Liebe heilt und all unsere vielen Ausbildungen vor allem dazu dienen, uns als Therapeuten fähiger zu machen, in dieser Liebe zu sein, so dass wir als 'Tropfen im Meer des Universums' 'nur' durch mehr Harmonie im eigenen Inneren einen Teil der großen Aufgabe erfüllen, eine lichtvollere Welt zu schaffen?"

Mittlerweile gibt es auch Ärzte wie Dr. Alex Loyd, der die Liebe als den Schlüssel zur Heilung erkannt hat. Und dann sind da auch Personen wie der Benediktinerpater und Bestsellerautor Anselm Grün. Er versucht die Wirklichkeit der Liebe auf ganzheitliche Weise zu sehen und weiterzugeben. Mir ist also bewusst, dass zur Realität der Liebe bereits viel gesagt und geschrieben wurde. Warum schreibe ich trotzdem dieses Buch? Die wichtigsten Gründe dafür möchte ich Ihnen gerne an dieser Stelle nennen:

1. Die Realität der Liebe verdient es, dass sie immer wieder aktualisiert wird, immer wieder neu beleuchtet, gelebt und weitergegeben wird.
2. Das Beste aus Geschichte und Gegenwart kann der Wirklichkeit der Liebe den entsprechenden Platz geben und die Realität der Liebe möchte die Geschichte, die Gegenwart und die Zukunft immer wieder neu erleuchten. Deshalb enthält dieses Buch viele Schätze aus verschiedenen Zeiten, die dabei unterstützen wollen, dem Wesen der Liebe auf die Spur zu kommen. Und indem wir die Wirklichkeit der Liebe mehr und mehr erkennen, wird die Liebe zu der Kraft unseres Lebens, die uns alle verbindet und gleichzeitig jeden Menschen einzigartig sein lässt.
3. Meine Erfahrung und die Erfahrung von vielen Menschen, denen ich begegnet bin, ist es, dass die Liebe der Weg zu einem glücklichen und

erfüllten Leben ist. Inwieweit unser Leben gelingt wird maßgeblich davon bestimmt, inwieweit wir Liebe annehmen und schenken können.

4. Dieses Buch gibt Ihnen die Möglichkeit, die verschiedenen Aspekte der Liebe für Ihr Leben neu zu entdecken, zu leben und weiterzugeben. Wenn Sie z. B. zum Thema "Liebe ist Vergebung" etwas suchen, finden Sie im entsprechenden Kapitel verständliche Grundlagen, persönliche Erfahrungen, eine praktische Übung, passende Zitate, Bibelstellen, Lieder, Geschichten und Reflexionsfragen. Diese können Sie sowohl für Ihr eigenes Leben nutzen als auch ggf. für die Arbeit mit anderen Menschen einsetzen.

Übung

Um der Realität der Liebe selbst immer mehr auf die Spur zu kommen, möchte ich Sie nun zu einer Übung einladen. Sie dient dazu, herauszufinden, was die Liebe für Sie bedeutet. Bevor ich Ihnen sage, was meiner Meinung nach Liebe ist, oder bevor ich andere Personen zu Wort kommen lasse, finde ich es wichtig, dass Sie selbst in sich hineinhören, in sich hineinschauen, was die Liebe für Sie persönlich ist. Schließlich sagt schon Saint-Exupéry ganz treffend, dass das Wesentliche nicht mit den Augen zu sehen ist, sondern nur mit dem Herzen. Mit dem Herzen ist dabei nicht das Organ gemeint, das unser Blut durch unseren Körper pumpt, sondern das Zentrum unserer Persönlichkeit. In jedem Menschen ist eine Quelle des Lebens, die voller Liebe und Weisheit ist. Paulus drückt es in seinem Brief an die Römer so aus: "Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist" (Röm 5,5). Die nun folgende Übung beginnt mit einer Körperreise und anschließend können Sie sich so weit wie möglich zeigen lassen, was die Liebe für Sie selbst ist. Diese Übung wie auch alle anderen Übungen in diesem Buch sind natürlich eine Einladung. Mir ist es wichtig, dass Sie sich in keinerlei Weise zu irgendetwas gedrängt fühlen. Es kann sein, dass im Moment nicht der passende Zeitpunkt ist, dann können Sie z. B. eine Notiz in Ihren Kalender schreiben, um die Übung zu einem passenden Zeitpunkt durchzuführen. Gleichzeitig bitte ich Sie, nicht zu leichtfertig

oder aus Bequemlichkeit die Übung zu übergehen. Ich möchte Sie dabei ermutigen, auf Ihr Herz zu hören.

Dadurch können Sie verstehen, was für Sie jetzt am besten ist. Ihr Herz ist auch deshalb Zentrum Ihres Lebens, da es Ihren Verstand (Kopf) und Ihre Gefühle (Bauch) verbindet. Und falls Sie noch unsicher sind, dann bitte ich Sie, mit einer Person Ihres Vertrauens zu sprechen. Ich habe schon oft die Erfahrung gemacht, dass dadurch Klarheit entsteht.

Nach dieser Einleitung können Sie mit der Übung beginnen. Dazu ist es jedoch notwendig, dass Sie sich die folgende Anleitung von einer möglichst vertrauten Person vortragen lassen. Bitte beachten Sie dabei, dass der Text nicht zu schnell gesprochen wird, lassen Sie lieber etwas mehr Zeit. Wichtig ist auch, dass vor allem nach den Fragen genügend Zeit gelassen wird. Alternativ können Sie den Text aufnehmen und dann abspielen lassen. Am besten ist es, wenn Sie bei dieser Übung sitzen:

Bitte nehmen Sie nun eine angenehme Haltung ein und sorgen Sie dafür, dass Sie die nächsten 10 – 15 Minuten ungestört sind. Wenn möglich, schließen Sie bitte die Augen oder lassen Ihren Blick auf einer bestimmten Stelle ruhen. Nehmen Sie jetzt Ihren Atem wahr, spüren Sie, wie Sie frische Luft einatmen und wie Sie beim Ausatmen bewusst loslassen können. Wenn Sie mögen, können Sie zwei oder drei Mal tief einatmen und kräftig ausatmen.

Nehmen Sie jetzt Ihren Kopf wahr, Ihr Gesicht, Ihre Augen, Ihre Nase, Ihren Mund, Ihre Ohren und wenn Sie wollen, können Sie ruhig Ihr Gesicht anspannen, eine Grimasse schneiden und dann die Gesichtszüge wieder locker lassen.

Gehen Sie jetzt zu Ihrem Hals und zu Ihrem Nacken, wie fühlt er sich an? Sie können nun mit jedem Atemzug den Hals und den Nacken entspannen und wenn Sie mögen können Sie Ihre Schultern locker bewegen.

Spüren Sie nun Ihren Rücken, Ihre Wirbelsäule, achten Sie bitte darauf eine Haltung zu finden, in der Sie bequem sitzen können. Lassen Sie auch hier mit jedem Atemzug Entspannung einkehren.

Nun können Sie Ihr Gesäß spüren. Finden Sie auch hier eine Position, in der Sie sich ganz wohl fühlen.

Nehmen Sie nun Ihre Beine und Füße wahr. Spüren Sie wie Ihre Füße auf dem Boden aufliegen. Nehmen Sie wahr, wie Ihnen dies Sicherheit und Halt gibt. Und nun gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Bauch. Atmen Sie locker in Ihren Bauch ein, nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen können Sie bewusst loslassen und Entspannung wahrnehmen.

Und nun gehen Sie zur Mitte Ihres Körpers, zu Ihrem Herzen. Nehmen Sie diesen Kern als unendliche Quelle der Weisheit wahr. Wenn Sie mögen können Sie den Heiligen Geist oder das Universum bitten, Ihnen dabei zu helfen, zu erkennen, zu hören, zu sehen und zu spüren, was Liebe ist. Und nun können Sie Ihr Herz fragen, was die Liebe ist. Lassen Sie sich überraschen, was sich zeigt.

Welches Bild oder welches Symbol zeigt Ihnen Ihr Herz?

Was sagt Ihnen Ihre innere Stimme, was Liebe ist?

Wie fühlt sich Liebe an?

Seien Sie wie ein Forscher, der auf Entdeckungsreise geht und einen Schatz sucht. Dieser Schatz ist in Ihrem Herzen.

Schauen Sie mit Ihrem inneren Auge, was sehen Sie?

Hören Sie auf Ihre innere Stimme. Was hören Sie?

Nehmen Sie sich ruhig Zeit, um genau zu hören, zu sehen und zu spüren. Es kann sein, dass sich ein Wort zeigt, ein Satz, ein Gedicht, ein Lied. Es kann sein, dass ein Bild entsteht, oder dass sich ein Symbol zeigt. Alles, was sich jetzt zeigt, drückt das Wesen der Liebe aus.

Lassen Sie sich noch einen Moment Zeit, um noch mal genau hinzuschauen, um aufmerksam zu hören, und um intensiv zu spüren, was Liebe ist.

Das was Sie jetzt gesehen, gehört und gespürt haben, das was Sie in Bezug auf die Wirklichkeit der Liebe erkannt haben, können Sie nun in sich aufnehmen und wirken lassen.

Lassen Sie Ihre Erkenntnisse und Wahrnehmungen zur Liebe durch Ihren ganzen Körper fließen, spüren Sie, wie Ihr ganzer Körper, jede einzelne Zelle, vom Kopf über den Hals, über den Rücken, über die Beine bis zu den Zehenspitzen davon durchdrungen wird.

Wenn Sie ein Bild oder ein Symbol der Liebe vor Augen haben, dann können Sie gedanklich ein Foto machen und es in Ihrem Herzen aufbewahren. So können Sie es immer wieder abrufen.

Falls Ihnen ein Wort, ein Satz, ein Lied oder ein Gedicht gekommen ist, speichern Sie es innerlich ebenfalls ab, so können Sie sich immer wieder daran erinnern.

Wenn Sie mögen, können Sie sich jetzt beim Heiligen Geist oder beim Universum bedanken für das, was Ihnen geschenkt worden ist.

Und nun am Ende dieser Reise können Sie wieder die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper richten. Spüren Sie Ihre Füße, Sie können Ihre Zehen bewegen

Spüren Sie, wie die Kraft der Liebe durch Ihren Körper nach oben strömt, von den Füßen, zu den Beinen, über das Gesäß bis zum Bauch.

Atmen Sie ruhig zwei bis drei Mal tief ein und kräftig aus. Spüren Sie wie die Kraft der Liebe weiter in Ihrem Körper nach oben strömt, zu Ihren Armen und Ihren Händen, bis zu den Fingerspitzen.

Nehmen Sie weiter wahr, wie der Strom der Liebe über Ihren Hals bis zu Ihrem Gesicht strömt, zu Ihrem Mund, Ihrer Nase, Ihren Augen und Ihren Ohren. Spüren Sie jetzt den Kontakt Ihres Körpers auf der Unterlage, auf der Sie sitzen und fühlen Sie den Kontakt Ihrer Kleider mit Ihrem Körper.

Und nun öffnen Sie bitte langsam Ihre Augen.

Wenn Sie mögen, können Sie sich recken und strecken oder sich anderweitig bewegen.

Herzlich willkommen im Hier und Jetzt.

Nach dieser Übung empfehle ich Ihnen etwas Ruhe. Sie können alles, was Ihnen geschenkt wurde, aufschreiben oder andere Möglichkeiten finden es auszudrücken. Sie können z. B. ein Bild malen oder mit verschiedenen Materialien etwas gestalten. Oder Sie können sich mit einer Person Ihres Vertrauens darüber austauschen, was sich in Ihnen ereignet hat.

Ich habe diese Übung bereits mit verschiedenen Personen durchgeführt, auch mit Gruppen. Dabei kamen viele verschiedene Wirklichkeiten zum Vorschein, z. B. eine Oase, eine Welle, eine Umarmung, eine Hand auf der Schulter, Licht am Ende des Tunnels oder das Gefühl der Geborgenheit und des bedingungslosen Angenommen-Seins.

Wenn Sie Fragen zu dieser Übung haben, können Sie mich gerne kontaktieren. Am besten schreiben Sie mir eine E-Mail an: mail@praxis-leberle.de

Liebe ist Mehr

Ich bin mir sicher, dass wir bei all dem was wir bisher im Hinblick auf die Wirklichkeit der Liebe betrachtet und bearbeitet haben, nur einen Bruchteil beleuchten konnten. Welche Aspekte der Liebe fallen Ihnen noch ein?

Selbst wenn wir von allen Menschen der Welt, alles was die Liebe betrifft zusammentragen, würde vermutlich immer noch etwas fehlen. Und selbst wenn jeder einzelne Tropfen des Meeres die Liebe beschreiben würde, die Liebe ist wohl immer noch mehr. Deshalb möchte ich Sie dazu einladen, für die Liebe wachsam zu bleiben, sie zu entdecken, zu entwickeln, zu leben und weiterzugeben. Ich finde es wundervoll, wenn wir uns in diesem Sinne gemeinsam auf den Weg machen, auf den Weg der Liebe, der uns immer wieder neue Überraschungen schenken wird. Und je mehr wir auf diesem Weg sind, desto besser. Sind Sie dabei? Ich und viele andere würden sich sehr freuen!

Ich möchte Ihnen jetzt noch ein paar Perlen weitergeben, die ich erst kürzlich entdeckt habe. Eine ganz besonders kostbare Perle ist ein Brief.

„Ende der 1980er Jahre übergab Albert Einsteins Tochter Lieserl 1.400 Briefe ihres Vaters an die Hebrew University in Jerusalem unter der Bedingung, diese frühestens 20 Jahre nach ihrem Tod zu veröffentlichen. Dies ist einer davon – und er handelt von der stärksten Kraft im Universum:

Liebe Lieserl,

als ich die Relativitätstheorie vorschlug, verstanden mich nur sehr wenige Menschen, und was ich Dir jetzt schreibe, wird ebenso auf Mißverständnisse und Vorurteile in der Welt stoßen.

Ich bitte Dich dennoch, daß Du dies, die ganze Zeit, die notwendig ist, beschützt – Jahre, Jahrzehnte, bis die Gesellschaft fortgeschritten genug ist, um das, was ich Dir hier erklären werde, zu akzeptieren.

Es gibt eine extrem starke Kraft, für die die Wissenschaft bisher noch keine Formel gefunden hat. Es ist eine Kraft, die alle anderen beinhaltet, sie regelt, und die sogar hinter jedem Phänomen steckt, das im Universum tätig ist und noch nicht von uns identifiziert wurde. Diese universelle Kraft ist Liebe.

Wenn die Wissenschaftler nach einer einheitlichen Theorie des Universums suchten, vergaßen sie bisher diese unsichtbare und mächtigste aller Kräfte.

Liebe ist Licht, da sie denjenigen erleuchtet, der sie aussendet und empfängt. Liebe ist Schwerkraft, weil sie einige Leute dazu bringt, sich zu anderen hingezogen zu fühlen. Liebe ist Macht, weil sie das Beste, das wir haben, vermehrt und nicht zuläßt, daß die Menschheit durch ihren blinden Egoismus ausgelöscht wird. Liebe zeigt und offenbart sich. Durch die Liebe lebt und stirbt man. Liebe ist Gott, und Gott ist die Liebe.

Diese Kraft erklärt alles und gibt dem Leben einen Sinn. Dies ist die Variable, die wir zu lange ignoriert haben, vielleicht, weil wir vor der Liebe Angst haben. Sie ist schließlich die einzige Macht im Universum, die der Mensch nicht nach seinem Willen steuern kann. Um die Liebe sichtbar zu machen, habe ich eine meiner berühmtesten Gleichungen genutzt. Wenn wir anstelle von $E =$

mc^2 die Energie akzeptieren, um die Welt durch Liebe zu heilen, kann man durch die Liebe multipliziert mal Lichtgeschwindigkeit hoch Quadrat zu dem Schluß kommen, daß die Liebe die mächtigste Kraft ist, die es gibt. Denn sie hat keine Grenzen.

Nach dem Scheitern der Menschheit in der Nutzung und Kontrolle über die anderen Kräfte des Universums, die sich gegen uns gestellt haben, ist es unerläßlich, daß wir uns von einer anderen Art von Energie ernähren. Wenn wir wollen, daß unsere Art überleben soll, wenn wir einen Sinn im Leben finden wollen, wenn wir die Welt und alle fühlenden Wesen, die sie bewohnen, retten wollen, ist die Liebe die einzige und die letzte Antwort.

Vielleicht sind wir noch nicht bereit, eine Bombe der Liebe zu bauen, ein Artefakt, das mächtig genug ist, alles, was den Planeten plagt an Haß, Selbstsucht und Gier zu zerstören. Allerdings trägt jeder Einzelne in sich einen kleinen, aber leistungsstarken Generator der Liebe, dessen Energie darauf wartet, befreit zu werden.

Wenn wir lernen, liebe Lieserl, diese universelle Energie zu geben und zu empfangen, werden wir herausfinden, daß die Liebe alles überwindet, alles transzendiert und alles kann, denn die Liebe ist die Quintessenz des Lebens.

Ich bedauere zutiefst, nicht in der Lage gewesen zu sein, das auszudrücken, was mein Herz enthält: Mein ganzes Leben hat es leise für Dich geschlagen. Vielleicht ist es nun zu spät, mich zu entschuldigen, aber da die Zeit relativ ist, muß ich Dir wenigstens jetzt sagen, daß ich Dich liebe, und daß ich durch Dich zur letzten Antwort gekommen bin.

Dein Vater Albert Einstein

Anmerkung: Es lässt sich zwar nicht zweifelsfrei feststellen, ob Albert Einstein tatsächlich der Urheber dieses Briefes ist; es gibt widersprüchliche Angaben dazu. Aber wer auch immer ihn geschrieben hat: Er hat mitten ins Schwarze getroffen.“

Ich meine dieser Brief bringt sehr gut zum Ausdruck, dass die Lebenswirklichkeit der Liebe eine universelle Lebensaufgabe ist.

Liedhinweis

Dem begnadeten Texter, Song Writer, Musiker, Referent, Hip Hopper, Rapper, Redner, Poet und Autor „SEOM“, mit bürgerlichem Namen Patrick Kammerer gelingt es mit seiner Musik und seinen Texten Menschen tief im Herzen zu berühren. Er hat mir erlaubt diese wertvolle Perle, den Text zum Lied „Spirit“ weiterzugeben:

„Find in dir selbst die Macht.

Es ist dein Geist der deine Welt erschafft.

Aus einem Tropfen Weisheit wird ein Meer gemacht
und der mächtigste Gedanke wird im Herz gedacht.

Spirit – entflamm den Glanz auf dunklen Wegen.

Aus Gedanken und Gefühlen entspringt die Macht in unsrem
Leben.

Vergib jedem seine Schuld und du erschaffst deinen puren Segen.

Alles zu verstehen bedeutet alles zu vergeben.

Im Bestreben Glück und Frieden außerhalb zu finden
sucht man überall, aber schaut fast nie nach Innen.

Blick in dich, folg der Liebe und bewahr das Licht.

Sie ist ein Antiseptikum gegen mentales Gift.

Pre Chorus:

Du hältst das Licht in deinen Händen,

denn das Königreich des Glücks befindet sich im eignen Denken.

Es ist entscheidend dass ich Gutes in Gedanken form,

denn auch ein Mammutbaum entsteht aus einem Samenkorn!

Chorus:

Spirit – Find in dir selbst die Macht.

Es ist dein Geist, der deine Welt erschafft
Aus einem Tropfen Weisheit wird ein Meer gemacht
und der mächtigste Gedanke wird im Herz gedacht!

Der Weg Richtung Himmel ruht auf reinem Vertrauen.
Folg dem Gipfel und träum niemals ein kleinen Traum.
Denke groß, fühl die Stärke und beschließ deine Wahl,
lass dann los, versetz Berge und sieh durch das Tal.
Mal Gemälde aus Gedanken und erkenn deine Vollkommenheit
durchdring die Schatten der noch nicht geborenen Zeit.
Entwirf große Visionen, setz ein Fuß in das Licht,
folg dir selbst, und was du suchst findet dich!
Der Glaube an dich vertreibt Angst und die Leere,
verleiht glanzvolle Stärke und erschafft große Werke.
Auch der kleinste Keim gedeiht und treibt mit Kraft durch die Erde
Der Geist erschafft die Materie!

Pre Chorus:

Chorus:

Es ist egal ob der Wind dreht.
Es sind stets nur die gesetzten Segel die uns sagen wo es hingeht.
Du findest den Weg blind zu Kisten voll Gold,
nicht Erfolg bringt dir Glück sondern Glück den Erfolg.
Folg dem Himmel, auch wenn du schreist und fällst
und vor allen Dingen – sei du selbst! (Sei du selbst)
Lausch der Stille und erwache, mit all deinen Sinnen
– Denn alle Macht kommt von Innen!“

© SEOM – Patrick Kammerer

Das Lied ist auch auf youtube zu finden. Außerdem können Sie dort andere Lieder oder Videos von Patrick finden. Insbesondere kann ich Ihnen diese empfehlen:

- Liebe soviel du kannst
- Achtsamkeit
- Glaube

- Sei du selbst
- Kinder des Lichts
- Halleluja

Am Ende dieses Buches möchte ich bei der unendlichen Vielfalt der Liebe eine Kurzdefinition wagen.

Wenn ich gefragt werde, was in wenigen Worten am besten die Wirklichkeit der Liebe beschreibt, antworte ich so:

„Die Liebe ist alles!“

Ja, denn alles was nicht Liebe ist, ist nichts.

Der Ursprung von Problemen und Leid ist die Abwesenheit bzw. der Mangel an Liebe. Und die gelebte Liebe, lieben und sich lieben lassen ist der Ursprung für ein erfülltes und glückliches Leben.

Igino Giordani, ein italienischer Schriftsteller, der sich sehr für Ökumene und für die Einheit der ganzen Menschheit eingesetzt hat, sagte einmal sinngemäß: „Ein Mensch, der nicht liebt, ist wie ein Toter, der laufen kann.“ Im Umkehrschluss heißt dies, dass wir erst dann leben, wenn wir lieben und geliebt werden. Doch noch mehr: Ich bin davon überzeugt, dass alles was aus Liebe geschieht für immer bleiben wird. Das bedeutet auch von uns Menschen bleibt das, was Liebe ist, was aus Liebe angenommen und geschenkt wurde.

Ein befreundetes Ehepaar gab mir den Tipp noch ein Kapitel zum Thema „Liebe ist unsterblich bzw. unendlich“ zu schreiben. Doch das würde hier den Rahmen sprengen. Dass die Liebe nicht endet, selbst wenn wir gestorben sind ist eine äußerst spannende Geschichte. Dazu könnte ich ein weiteres Buch schreiben.

Zum Abschluss dieses Buches möchte ich Ihnen noch eine wunderbare Stelle aus der Frohen Botschaft weitergeben. Ich lade Sie ein diese Worte mit einem offenen Herzen zu lesen, aufzunehmen und in sich wirken zu lassen:

„Wenn ich in den Sprachen der Menschen und Engel redete, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich dröhnendes Erz oder eine lärmende Pauke.

Und wenn ich prophetisch reden könnte und alle Geheimnisse wüsste und alle Erkenntnis hätte; wenn ich alle Glaubenskraft besäße und Berge damit versetzen könnte, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich nichts.

Und wenn ich meine ganze Habe verschenkte und wenn ich meinen Leib opferte, um mich zu rühmen, hätte aber die Liebe nicht, nützte es mir nichts.

Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig.

Sie ereifert sich nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf.

Sie handelt nicht ungehörig, sucht nicht ihren Vorteil, lässt sich nicht zum Zorn reizen, trägt das Böse nicht nach.

Sie freut sich nicht über das Unrecht, sondern freut sich an der Wahrheit.

Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand.

Die Liebe hört niemals auf.“ (1. Kor 13,1–8)

Ausblick

Meine Frau und ich haben erkannt, wie wichtig und wohltuend „das Sein“ ist. Allerdings ist unsere Gesellschaft weitgehend von der Leistung geprägt. Das geht schon bei Kindern in frühen Jahren an und wird mit der Zeit noch verstärkt.

So sind wir seit Juli 2019 mit ein paar Freunden auf dem Weg, damit das Sein wieder Grundlage und Mitte unseres Lebens ist. Und wir dürfen

erfahren, wie sich daraus viele positive Auswirkungen ergeben, z. B. leben wir gesünder und umweltschonender. Außerdem nehmen wir wahr, dass unsere Beziehungen viel erfüllter sind und wir einfach mehr leben. Wir wollen auch dazu beitragen, dass andere Menschen das bewusste Sein wieder als Ursprung Ihres Lebens neu entdecken und entwickeln. Vermutlich werde ich demnächst ein Buch dazu schreiben. Im Moment kann ich Ihnen folgendes anbieten:

- Eine Meditation mit dem Titel „ich bin – du bist – wir sind“
- Einen Entwurf der wichtigsten Erfahrungen, Erkenntnisse und Infos zur Wirklichkeit des Seins
- Einladung zu einem gemeinsamen Wochenende mit einer Gruppe von ca. 20 Personen

Wenn Sie an einem der o. g. Angebote interessiert sind oder Fragen haben, können Sie mir gerne eine E-Mail an mail@praxis-leberle.de schreiben. Meine Frau und ich freuen uns auf Ihre Nachricht.

Am Ende dieses Buches möchte ich mich bei Ihnen ganz herzlich für Ihr Interesse an der Wirklichkeit der Liebe und des Seins bedanken und wünsche Ihnen von ganzem Herzen alles Liebe und Gute!

Ihr Michael Leberle

Liebevoller Dank

Die Entstehungsgeschichte für dieses Buch reicht einige Jahre zurück. So bin ich allen dankbar, die mich zu diesem Buch inspiriert und ermutigt haben.

Ganz besonders danke ich meiner Frau Mariana. Jedes Mal wenn ich ihr eine Stelle von meinem Manuskript vorgelesen habe, hörte sie mit großer Aufmerksamkeit und Liebe zu. Neben ihren wertvollen Hinweisen diente mir besonders ihr liebevolles Dasein. Dadurch habe ich u. a. vieles erkannt, was ich noch verbessern konnte.

Ich danke allen vielmals, die mir die Erlaubnis gegeben haben, ihre wunderbaren Geschichten, Gedichte und Texte in diesem Buch zu veröffentlichen.

Zudem danke ich sehr Doris Ulmke und Michael Tischinger für das Lesen des Manuskripts und die vielfältigen und wertvollen Anregungen, die sie mir zur Verfügung gestellt haben.

Zu guter Letzt möchte ich noch dem Heiligen Geist danken. Ich nenne ihn gerne „die Liebe in Person“ und ich kann bezeugen, dass ich durch ihn immer wieder großartig inspiriert wurde.

Verwendete und weiterführende Literatur

Berg, Dieter/Lehmann, Leonhard: Franziskus-Quellen. Die Schriften des heiligen Franziskus, Lebensbeschreibungen, Butzon & Bercker, Kevelaer, 2009

Bradshaw, John: Das Kind in uns, Droemersch Verlagsanstalt Th. Knauer Nachf., München, 2000

Buscaglia, Leo: Einander lieben, Wilhelm Goldmann Verlag, München, 2005

De Saint-Exupéry, Antoine: Der kleine Prinz, Karl Rauch Verlag, Düsseldorf, 2010, 19. Auflage

Fromm, Erich: Die Kunst des Liebens, Ullstein Taschenbuch, 2010, 69. Auflage

Gabrieli, Giulia: Un gancio in mezzo al cielo, Paoline Editoriale libri, Milano, 2013, 9. Auflage

Grün, Anselm / Riedl, Gerhard: Mystik und Eros, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach, 1993

Hurd, R. Scott: Das Geschenk der Vergebung, Verlag Neue Stadt, München, 2012

Lubich, Chiara: Alle sollen eins sein. Geistliche Schriften, Verlag Neue Stadt, München, 2. Auflage 1999

Lubich, Chiara: Von der Kunst zu lieben, Verlag Neue Stadt, München, 2004

Maier, Karin: Magische Herzsprünge, Engelsdorfer Verlag, 2005

Schmid, Wilhelm: Die Liebe neu erfinden, Suhrkamp Verlag, Berlin, 2010

Walsch, Neale Donald: Beziehungen – Wegweisungen für den Alltag, Wilhelm Goldmann Verlag, München, 2000, 4. Auflage

Sonstige Quellenhinweise

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe – © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten.

Krakauer, Jon, „into the wild“, Film

Neue Stadt, Monatsmagazin, Jan/Feb 2014

www.kirche-im-swr.de/?page=manuskripte&id=23622

www.charlesdefoucauld.org/de/priere.php?id_trad=25

www.aus-liebe-zu-gott.de/Albert-Einstein%3A.html

www.deutschelyrik.de/wie-ich-dir-begegnen-moechte.html

www.spirit-online.de/albert-einsteins-brief-an-seine-tochter-die-universelle-kraft-ist-liebe.html

Der Autor hat versucht alle Rechteinhaber zu finden. In Fällen, in denen dies nicht gelungen ist, bitten wir um Ihre Nachricht.

Über den Autor:

Michael Leberle ist erfolgreicher Coach, Heilpraktiker für Psychotherapie und Kursleiter. Seinen großen Wissensdurst konnte er durch verschiedene Studien und Ausbildungen in den Bereichen Wirtschaft, Theologie, Pädagogik und Psychologie stillen. Er ist ein Mensch, der fortlaufend daran interessiert ist, sich weiter zu entwickeln. Dadurch konnte er viele Erkenntnisse und Erfahrungen im In- und Ausland sowie mit allen Altersgruppen sammeln. Seine Lebensaufgabe sieht er darin, die Lebenswirklichkeit der Liebe immer mehr zu entdecken, zu leben und weiterzugeben.

Michael Leberle orientiert sich an den christlichen Werten. Bei ihm steht der Mensch ganzheitlich mit Körper, Seele und Geist im Mittelpunkt. Er konnte bereits vielfach erleben, wie Menschen durch seine Unterstützung zu wesentlichen Erkenntnissen kamen, wie sie frei von nachteiligen Gedanken, Gefühlen und Verhalten wurden und wie ihre Potenziale und Talente zur Entfaltung kamen. Besonders gerne unterstützt er Menschen, die als Kind oder Jugendliche ihre Mutter und/oder ihren Vater verloren haben.

Mehr Informationen zu seiner Person und zu seinem Wirken finden Sie auf **seiner Homepage:**

www.praxis-leberle.de

Liebe ist Mehr

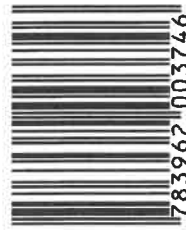
In einer vielfältigen und immer wieder überraschenden Weise lädt dieses Buch dazu ein, die ursprüngliche Bedeutung und Schönheit der Liebe neu zu entdecken. Michael Leberle gibt in fundierter, persönlicher und lebensnaher Weise seine Erkenntnisse und Erlebnisse weiter. Darüber hinaus verknüpft er auf eine ganzheitliche Weise wertvolle Impulse aus der christlichen und universellen Schatzkammer mit unserem heutigen Leben. Dabei setzt er zahlreiche Geschichten ein, um die wunderbare Lebenswirklichkeit der Liebe in anschaulicher und spannender Weise zu entfalten. Zudem wird die Leserin/der Leser dazu angeregt durch gezielte Übungen und Fragen die Lebenswirklichkeit der Liebe in allen Lebensbereichen zu entwickeln.



Michael Leberle:
Coach, Heilpraktiker für Psychotherapie und Kursleiter.
Er ist verheiratet und lebt mit seiner Familie am Chiemsee.
Mehr Informationen zu seiner Person und zu seinem Wirken
finden Sie auf seiner Homepage:
www.praxis-leberle.de

ISBN: 978-3-96200-374-6

€: 14,90

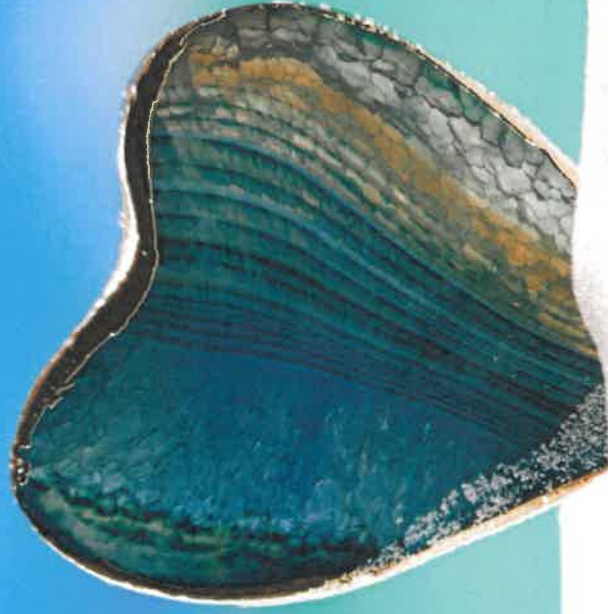


9 783962 003746

Liebevolles Dasein - Der einzigartige Weg zu einem Leben in Fülle

Liebevolles Dasein

Der einzigartige Weg zu einem Leben in Fülle



Michael Leberle

Michael Leberle

