

Jeder, der liebt, ist aus Gott gezeugt und kennt Gott.
Wer nicht liebt, hat Gott nicht erkannt, denn Gott ist Liebe.

1. Johannes 4,7.8

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Liebe ist das Wesen des Christentums. Es geht im Christentum nicht zuerst darum Rituale zu feiern, bestimmte religiöse Gebote zu halten, bestimmte Bekenntnisse oder Lehren zu glauben. All dies gehört auch zum Christentum, aber es ist zweitrangig. Die Liebe ist das Wichtigste, wichtiger als Glaube und Hoffnung, wie es Paulus sagt, und wer die Liebe nicht hat, der ist hohl und leer, auch wenn er nach außen schön und beeindruckend erscheint (siehe 1. Kor 13). Alles wird erst lebendig und wertvoll durch die Liebe.

Aber wie kommen wir in die Liebe, wodurch werden wir liebesfähig? Ich glaube, dass wir diese Frage zu wenig ernst nehmen. Zu schnell gehen wir davon aus, dass die schlichte Aufforderung zur Liebe ausreicht, um Liebe, Verständnis und Mitgefühl hervorzurufen.

Dass dem so nicht ist, das wissen wir eigentlich selbst ganz gut. Liebe lässt sich eigentlich nicht einfordern. Denn dann ist die Liebe keine Liebe mehr, sondern Pflicht. Liebe wird dann schnell mit Gehorsam verwechselt. Wenn zu einem Kind gesagt wird: „Sei lieb!“, dann heißt das ja nichts anderes als: sei gehorsam, ordne dich unter. Und das Kind macht das dann allermeist, um die Freundlichkeit des Erwachsenen zu erkaufen.

Solche Mechanismen sind uns allen bekannt. Genau durch solche Mechanismen aber ist unsere Liebesfähigkeit beschädigt. Wenn ein Mensch, der auf diese Art in seinem „Liebesverhalten“ geprägt ist, zur Liebe aufgefordert wird, dann wird er möglicherweise gehorchen. Aber dann liebt er aus Angst und seine Liebe ist eine Art Überlebensstrategie. Vielleicht ist sein Verhalten sogar von anderen anerkannt, gelobt, geachtet. Aber ist es wirklich Liebe? Kommt diese Liebe wirklich aus dem Herzen? Kommt diese Liebe aus dem Mitgefühl? Und ist diese Liebe frei, ist sie unabhängig vom Urteil der anderen?

Meist also ist unsere Liebesfähigkeit durch unsere Prägungen, durch unsere Geschichte und Erfahrungen beschädigt. Daher ist es notwendig, daß wir auf dieser psychisch-seelischen Ebene zuerst einmal selbst heiler werden, angstfreier und unabhängiger, bevor wir wirklich unser Herz öffnen können. Denn wenn unsere Seele zu große Wunden hat, dann übertönt der Schmerz die Stimme des Herzens. Und dann muss dieser Schmerz erst einmal durch Anteilnahme, Zärtlichkeit und

Mitgefühl, also durch Liebe geheilt werden. Dies kann in vielen verschiedenen Weisen geschehen: in therapeutischen Prozessen aber auch in persönlichen Entwicklungen, die wir im Laufe unseres Lebens durchlaufen. Es ist dies aber auch ein wesentlicher Aspekt unseres geistlichen Lebens, unserer spirituellen Praxis. Denn auch in Gebet oder Meditation geht es ja vor allem auch darum, dass wir es lernen, uns selbst anzunehmen. Das heißt auch, dass wir aufhören, uns irgend einem Ideal, das wir von uns selbst haben, anzugleichen. So lange wir das tun, werden wir immer Aspekte von uns verleugnen. Vielmehr geht es darum, uns mit allen unseren Gefühlen, Schmerzen, Sehnsüchten, Enttäuschungen anzunehmen. Mit all dem auch, was wir nicht mögen an uns. Nichts an uns muss verdrängt oder verurteilt werden, sondern grundsätzlich sollten wir uns selbst in vorbehaltloser Liebe annehmen. Durch diese Selbstannahme können wir dann beginnen uns zu verwandeln. Unserer Seele fängt an zu heilen, wir werden freier und erlangen unsere Fähigkeit zum Mitgefühl wieder.

Aber noch etwas anderes muss, glaube ich, erfüllt sein, damit wir fähig werden, zu lieben. Wir müssen selbst Liebe erfahren haben. Nicht nur die Liebe von anderen Menschen. Das natürlich auch. Es ist dies für uns ja unbedingt lebenswichtig. Aber alle Liebe und Zuwendung, die wir empfangen ist ja letztlich nichts anderes als die Liebe Gottes, die uns weitergegeben wird. „*Die Liebe ist aus Gott. Gott ist die Liebe.*“ So heißt es ja bei Johannes.

Damit wir selbst fähig zur Liebe werden, müssen wir in der Wahrnehmung und Erfahrung der Liebe Gottes gründen, der Liebe, die uns immer und überall umgibt und trägt. Gottes Liebe ist ja nicht etwas punktuelles, das von bestimmten Bedingungen abhängig ist, etwas, das er einmal gewährt und ein anderes mal verweigert. Sie ist nicht begrenzt auf eine bestimmte Zeit, auf einen bestimmten Ort. Gottes Liebe ist nicht eine einzelne Erfahrung, sondern die Basis, der Ursprung aller Dinge und Erfahrungen. Die Liebe Gottes ist etwas sehr umfassendes.

In der schlichten Tatsache, dass wir da sind und dass das ganze Universum da ist, ist das größte Wunder, nämlich das Wunder der Liebe Gottes verborgen.

Können wir unseren Geist und unser Herz öffnen für dieses großartige Wunder, für das unergründliche Geheimnis, das in allen Dingen wohnt – in uns und in allen Erscheinungen des Universums? Können wir uns ergreifen lassen von diesem Geheimnis? Können wir uns erfüllen lassen von einem tiefen, sprachlosen Staunen?

Unser eigenes Dasein, das Dasein unserer Welt und des ganzen Universums, es ist uns ja normalerweise das Allerselbstverständlichste und wir setzen es einfach voraus. Aber wir können dem innwerden: Dass es etwas gibt, das ist das Allererstauulichste und das am wenigsten Selbstverständliche. Es könnte ja auch anstatt unserer wunderbaren Welt einfach nichts sein, einfach gähnende Leere für alle Ewigkeit.

Warum ist etwas und warum ist nicht vielmehr nichts? Vielleicht können wir dieses Staunen vor dem Geheimnis unseres Daseins am Besten in dieser Frage zum Ausdruck bringen.

Uns berührt dieses Geheimnis und Wunder z. B. bei der Geburt eines Kindes. Aber auch am Ende einer persönlichen Krise oder im Zusammenhang mit dem Sterben.

Den Ursprung dieses Geheimnisses des Daseins nennen wir Gott. Er ist der Schöpfer des Universums und erschafft uns und alle Dinge jetzt in diesem Augenblick. Die Schöpfung ist nicht etwas Vergangenes, sondern sie geschieht hier und jetzt. Gott ist ein lebendiger Gott, eine gegenwärtige, schöpferische Kraft. Und der Akt, in dem er dieses Universum schafft, ist nichts anderes als sich verströmende Liebe. Diese Welt und damit jeder von uns ist eine Manifestation seiner Liebe. Ohne die Liebe Gottes würde kein Grashalm wachsen, würde sich nicht ein einziges Elektron bewegen, würde kein Neugeborenes seinen ersten Schrei tun um kundzutun, dass es nun auch ein Erdenbürger ist. Ohne die Liebe Gottes würde alles erstarren wie in einem eisigen Frost. So verstehe ich diesen Satz: Gott ist Liebe. Gottes innerstes Wesen ist nichts als Liebe und diese überströmende, sich verschwendende Liebe ist Ursprung und Wesen aller Dinge.

Wäre das Wesen Gottes nicht Liebe, so wäre er auf Ewigkeit in sich selbst geblieben, so wäre er nie aus sich selbst herausgegangen, um sich als Universum zu manifestieren, um sich zu verschwenden. Das Spiel des Lebens hätte nie begonnen und würde nie beginnen. Nur weil Gott sich seiner selbst entäußert und aus sich, aus seiner jenseitigen Herrlichkeit und Selbstgenügsamkeit herausgeht, weil er in das andere seiner selbst, in das Universum heraustritt, nur deswegen erscheint das wunderbare Spiel des Lebens.

Gott bleibt nicht in sich selbst, sondern gibt sich hin,

verschwendet sich und erscheint als Kosmos. In diesem Urgeschehen der göttlichen Schöpfung können wir das Wesen der Liebe erkennen. Liebe heißt, dass man nicht verschlossen in sich selbst bleibt, sondern sich in das Andere seiner selbst verliert. Gott verströmt sich in seiner schöpferischen Liebe in die Welt hinein. Und in diesem Über-sich-Hinausgehen wird er selbst erst wirklich, gewinnt er erst sein wahres Wesen.

Und genau so ist es mit uns. Auch wir werden erst wirklich, wenn wir in der Liebe sind. Im Akt der Liebe werden wir erst zu wirklichen Menschen, gewinnen wir erst unser wahres Wesen. In der Liebe kommt unser Leben zur Erfüllung. Dies bringt Johannes mit dem Satz zum Ausdruck: „*Und jeder, der liebt, ist aus Gott gezeugt und kennt Gott.*“

Und wir spüren dies auch: Wenn wir aus Mitgefühl und Liebe heraus handeln, dann erfahren wir den Sinn und die Erfüllung unmittelbar. Jemand der wirklich liebt, wird sich nie fragen, ob das, was er tut, sinnvoll ist.

Dies hat auch damit zu tun, dass wir in der Liebe unser begrenztes Dasein übersteigen. In der Liebe wachsen wir über uns hinaus. Wir treten ein in einen größeren Zusammenhang. Treten ein in die Lebensbewegung Gottes, die uns und den Anderen umfasst. In der Liebe werden wir Teil des göttlichen Lebens.

So wenig wie Gott bleiben wir in der Liebe in uns selbst, sondern verwirklichen uns, indem wir über uns hinaus gehen. Wir geben uns hin, wir öffnen uns und verwirklichen uns in Mitgefühl und Anteilnahme. Die ist für mich eine der wesentlichen Grundeinsichten des Christentums: Wir verwirklichen uns nicht dadurch, dass wir uns festhalten, dass wir auf unsere Selbstbewahrung bedacht sind und unseren erreichten Status verteidigen, sondern wir verwirklichen uns, indem wir uns loslassen. Jesus hat dies in dem für mich zentralen Satz zum Ausdruck gebracht: „Wer sein Leben bewahren will, der wird es verlieren, wer aber sein Leben hingibt, der wird es bewahren.“ Im Festhalten unserer selbst sind wir abgeschnitten von der großen Lebensbewegung Gottes, in der Gott sich selbst verwirklicht, indem er sich hingibt.

In der Liebe aber, in der Bewegung der Hingabe, sind wir eins mit der Liebesbewegung des göttlichen Lebens. Und so erfahren wir in der Liebe auch die Einheit mit Gott, kennen wir Gott. Ein Kennen, das nicht intellektuell ist, sondern das wir in unserem Herzen erfahren als Sinn und Erfüllung.

In diesem dynamischen Prozess der Liebe können wir auch das Wesen des Gebetes und der Meditation erkennen. Denn wie in der Liebe gilt auch hier: Wir werden wir selbst, indem wir uns selbst vergessen. Im Grunde ist Gebet und Meditation diese Selbsthingabe.

In unserer spirituellen Praxis tun wir eigentlich nichts weiter, als uns in den Grundprozess einzulassen, der dem ganzen Universum zugrunde liegt. Wir treten ein in die schöpferische, dynamische Liebesbewegung des göttlichen Lebens. Gebet, Meditation und Liebe sind auf das innigste miteinander verknüpft. Liebe ist sozusagen Gebet oder auch Meditation in

Aktion. Der Grundvollzug ist der gleiche im Gebet und in der Liebe. Es ist ein sich Öffnen, ein sich selbst Vergessen und Hingeben an den anderen, an Gott oder an den Mitmenschen, an das Mitwesen. Und in diesem Vollzug gewinnen wir uns durch den anderen.

Stefan Matthias