

Peter Lauster

Liebeskummer
als Weg
der Reifung



Zitat

»Leben läßt sich nur rückwärts verstehen,
muß aber vorwärts gelebt werden.«

SØREN KIERKEGAARD

»Im Lichte dieses verschwenderischen Frühlingstages,
mein Dichter, besinge die, die ohne zu zögern vorbeieilen,
die lachend dahinfahren, ohne sich umzusehen,
die aufblühen in einer Stunde taumelnden Entzückens
und ohne Klage verwelken in einem Augenblick.«

RABINDRANATH TAGORE



Vorwort

Dieses Buch ist kein einfacher >Lebenshilfe-Ratgeber<, der in bezug auf Liebeskummer >Patentrezepte<vermittelt (etwa nach dem Motto: Wie bringe ich Liebeskummer schnell und problemlos hinter mich?). Es ist auch kein Buch für denjenigen, der sich vor Eifersucht verzehrt und sich selbst und seinem Partner durch seine Selbstwertunsicherheiten und Ängste viel Kummer bereitet.

Der Liebeskummer ist eine besondere emotionale Variante, die erst dann auftritt, wenn sich der Partner von seiner Partnerin (oder umgekehrt) getrennt hat (für einige Wochen oder auch für immer). Liebeskummer ist der tiefe seelische Schmerz, einen geliebten Menschen verloren zu haben, und er ist eine der stärksten seelischen Belastungen. Wenn die Liebe erlischt und eine Trennung vollzogen wird, sollte dieser Verlust deshalb ein Anlaß sein, sich selbst innerlich zu ordnen und zu orientieren. Solange wir geliebt werden und selbst lieben, machen wir uns wenige Gedanken - wir genießen das Erleben in Selbstvergessenheit. Da Gefühle aber lebendig sind, da sie sich nicht durch den Willen oder das Denken fixieren lassen, hat wohl jeder in seinem Leben den Verlust der Liebe schon einmal erleben müssen. In diesem seelischen Leid liegt eine Chance - die Chance des Anstoßes zum Erwachen.

Der Weg, der hier beschrieben wird, ist ein Weg zur Reifung, und zwar ein entscheidender - es ist ein Weg, der zur seelischen Ausgeglichenheit führt, zur inneren Ruhe, zum Annehmen des Selbst. All das sind Voraussetzungen, die Liebe erst ermöglichen, Liebe, die nichts erwartet und doch so vieles zurückerhält. >Patentrezepte< gibt es dabei nicht, kann es auch nicht geben, da jeder Mensch individuell reagiert. Wichtig ist daher, für sich selbst den Weg zu finden, der zur Erlangung der Liebesfähigkeit führt.

Der in diesem Buch beschriebene Weg ist einer von vielen, ist aber dennoch vielschichtig und weist daher zahlreiche Berührungspunkte mit anderen Wegen auf. Aus diesem Grunde ist das Buch auch für denjenigen lesenswert, der nicht gerade

unter Liebeskummer leidet, der sich aber entschlossen hat, seinen eigenen Weg zu gehen, dabei jedoch an einem Punkt angekommen ist, an dem es nicht weitergeht, an dem Zweifel aufkommen. Wer jedoch in der Phase des Verliebtseins ist, der sollte nicht an die Zeit der Trennung denken und in diesem Buch nach Möglichkeiten suchen, eventuell in Zukunft auftretenden Liebeskummer zu umgehen.

Denn: Alles im Leben hat seine eigene Zeit, in der sich seelische Vorgänge auf einer eigenen Reifestufe entfalten müssen. So hat jede Zeit auch ihre spezifische Aufgeschlossenheit (oder Verschlossenheit) für Gedanken, Meditationsimpulse und Erkenntnisse. Während im Mai die Blätter sich im frischen Grün der Sonne entgegenstrecken, beschäftigt sich die Sensitivität nicht mit den Verfärbungen und Loslösungen der Herbststürme. In der Zeit der ersten Verliebtheit sollten Sie deshalb noch nicht an die Stunden der Entfremdung und den Schmerz der Trennung denken.

Noch etwas möchte ich empfehlen: Lesen Sie das Buch nicht ausschnittsweise. Es sollte kontinuierlich vom Anfang bis zum Ende gelesen werden - nur so entfaltet es in der Entwicklung der Gedanken die Möglichkeit eines ganzheitlichen und abgerundeten Bildes.

Das vorliegende Buch ist kein wissenschaftliches psychologisches Sachbuch. Es besteht durchgehend aus Briefen, die ich an einen lieben Freund geschrieben habe, der nach der Trennung den Liebeskummer >durchmachen< mußte. Natürlich unterscheidet sich jede Trennungssituation von allen anderen. Die hier vorliegende Situation ist deshalb nur ein Gleichnis, jedoch eines, das etwas ganz. Wesentliches zeigt: Trotz unserer individuellen Verschiedenheit und unterschiedlichen charakterlichen Ausprägung empfinden wir in den elementaren Ereignissen des Lebens sehr ähnlich. In solchen seelischen Situationen zeigt sich, daß die Bildungsunterschiede, der gesellschaftliche Status oder der materielle Besitz unerheblich sind. In den tiefen psychischen Erlebensebenen sind wir alle gleich, denn durch dieses >Tor< müssen wir alle, ob reich oder arm, ob anerkannt von der Gesellschaft oder Außenseiter. Der Weg zur menschlichen Reifung ist weder leichter noch schwerer durch die oberflächliche Zuordnung zu einer bestimmten sozialen Schicht. Im seelischen Leid oder Glück sind wir alle vereint. Oberflächliches wird daher erst dann vergehen, wenn wir uns auf dem Weg der seelischen Reifung befinden.

Wenn eine Liebe vergeht, so existiert >die Liebe< davon

unabhängig weiter. Die Liebe dürfen wir bei alldem nicht verlieren -
einen Geliebten oder eine Geliebte schon.

Peter Lauster

Mein lieber Freund

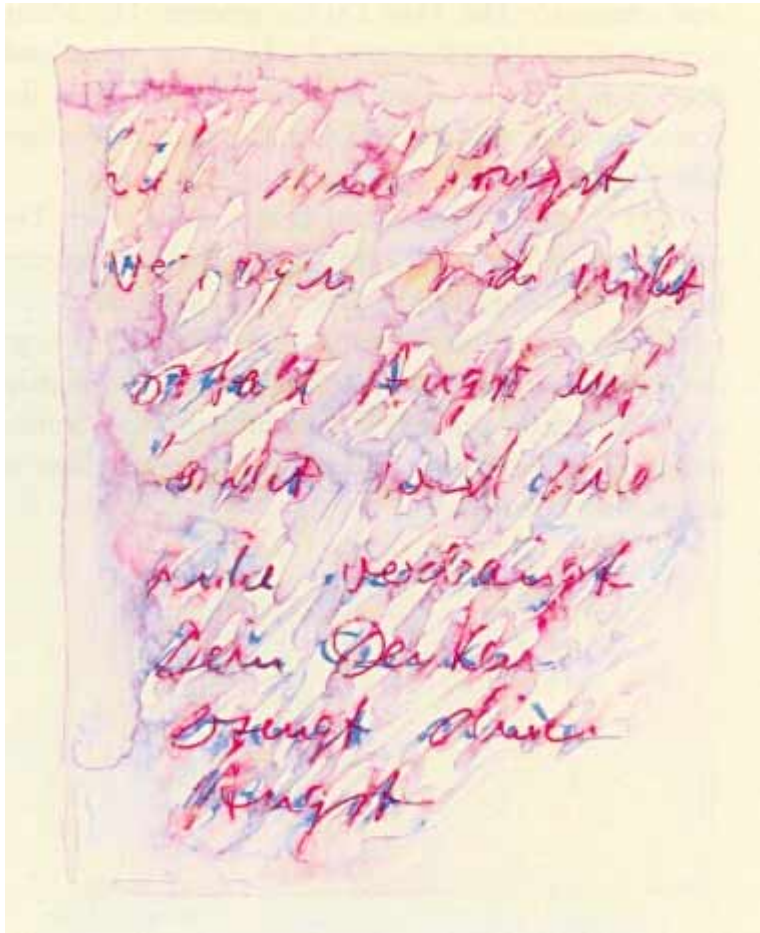
Dem lieber Freund, auf unserem langen Spaziergang durch den Herbstwald hast Du mir von Deinen seelischen Schmerzen erzählt, die Dich jetzt Tag und Nacht quälen und die Dir sogar die Freude am Leben genommen haben. Die Trennung von Deiner Liebe hat Dein Denken so sehr mobilisiert, daß Du die Sonnenstrahlen in den Zweigen der Bäume nicht gesehen hast, auch nicht die Vögel, die sich zu einem Schwarm gen Süden formierten, nicht das gefallene rotbraune Blatt auf der bemoosten Steinbank, und Du hast auch nicht gehört, wie der Bach mit leisem Plätschern die Steine umspülte. Deine Gedanken drehten sich im Kreis, drehten sich um die ständigen Fragen: Warum hat sie mich verlassen? Warum ist ihre Liebe vergangen? Warum liebe ich sie jetzt gerade um so mehr, in diesem Moment, in dem sie mich nicht mehr liebt? Wie kommt es zur Entliebung? Worin liegt meine Schuld? Kann diese Liebe zurückkommen? Was kann ich unternehmen, um Entliebung aufzuhalten? Kann eine zerbrochene Beziehung wieder gekittet werden? Kommt verschwundene Liebe wieder zurück? Wann kommt sie zurück? Wie werde ich mit meiner Sehnsucht fertig? Wie kann der Schmerz in meiner Seele gelindert werden? Handelt es sich nur um eine Krise oder um etwas Endgültiges?

Wir wanderten durch den Wald; ein Steinpilz am Fuß eines Baumes fiel Dir auf. Wir blieben stehen. Aber Du konntest ihn nicht in Ruhe und stiller Aufmerksamkeit betrachten, denn Deine Gedanken drehten sich unermüdlich um die Vergangenheit und die Zukunft. Dein Denken entwickelte Pläne und Strategien für Aktionen und Handlungen, die dazu dienen sollten, ja müßten, das für Dich Unfaßbare zu ändern. Du wolltest mit Deinem Denken dieses Problem lösen, so wie Du es bisher gewohnt warst, ein geschäftliches oder juristisches Problem zu lösen. Du hast meine Worte zwar zur Kenntnis genommen, aber sie konnten nicht eindringen in ein erkennendes Verstehen, so wie die Herbstbäume mit ihren fallenden Blättern nicht eindringen konnten in Dein seelisches Schauen. Du warst beherrscht vom Denken und Grübeln, konntest nicht nachsinnen.

Dieses Leiden ist jetzt für Dich eine Chance zur Reifung. Deshalb schreibe ich Dir, wenn meine Zeit es ermöglicht, jeden zweiten Tag einen Brief, um Dir dabei zu helfen, dieses Leiden als etwas Sinnvolles zu durchleben und daran zu wachsen.

Heute war wieder ein sonniger Tag. Die Wolken zogen in großen geballten Formationen über den Himmel, und der Sonnenuntergang war orangerot, nicht dunstig, sondern erstaunlich klar. Hast Du ihn gesehen? Die Sonne stand groß am Horizont, und ihr Licht war warm und doch auch kühl. In sieben Monaten, im Mai, sieht die Sonne wieder anders aus. Ist Dir das schon einmal aufgefallen?

Zum Schluß meines ersten Briefes möchte ich Dir einen schönen Satz des Poeten Tagore schenken, der eine heilende Wirkung entfalten kann: »Im Lichte dieses verschwenderischen Frühlingstages, mein Dichter, besinge die, die ohne zu zögern vorbeieilen, die lachend dahinfahren, ohne sich umzusehen, die aufblühen in einer Stunde taumelnden Entzückens und ohne Klage verwelken in einem Augenblick.«



Ende der Leseprobe.

[Zum Download des kompletten Buches klicken Sie hier.](#)