

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung	7
Vorwort	10
Liebe ist alles	13
Die Spielregeln im kosmischen Schwingungs- verkehr 14 – Dein natürlicher Zustand 23 – Du bist Liebe 30 – Außen spiegelt Innen 40	
Die AGAPE-Erfolgsstrategien	49
Liebe sichert dein Überleben am effektivsten 50 – Der effizienteste Um- gang mit Gegnern 64 – Selbstliebe TOTAL 72	
Entscheidungsmanagement	81
Love it, leave it or change it 82	
Emotionsmanagement	91
Alles lieben versus positiv denken 92 – Tür zu für destruktive Gefühle 99 – Schwing dich empor 110 – Sex und Liebe 117 – „Ruhe in Frieden“ 125 – Glückselig leer 133	

Selbstrealisation	143
Das magische Auge der Liebe 144 – Jogging in love 149 – Außerhalb mittendrin 156 – Die Maus im Laufrad 162 – Die Sprache der Liebe 166 – DU bist nicht du 177 – Deine Traumfigur im Spiel des Lebens 182 – Das Ende des Leidens 192	
Quintessenz	203
Das AGAPE-Konzept 204 – Zehn Essentials für die AGAPE-Übung 207	
Nachwort	213
Die Erleuchtungsfalle 214	
Über den Autor	236

## Losers lieben sich nicht

Nun mag jemand sagen: „Alles schön und gut. Aber wie soll ich die Welt umarmen, wenn man übel über mich redet, wenn ich ungerecht behandelt, hintergangen oder gar bedroht werde? Werde ich mit so einer „soften“ Einstellung nicht untergebuttert?“ Im Gegenteil: Wer sich **nicht** liebt, wird zum Loser oder zum Softie.

AGAPE kann hart sein. AGAPE kann sogar härter sein als in EROS oder PHILEO wurzelnde Liebe, die in puren Haß umschlägt. Doch ihr Motiv ist nie Härte um der Härte willen. Liebende sind immer nur dann hart, wenn sie keine andere Möglichkeit sehen, um sich selbst oder andere Menschen zu lieben.

Manche alleinerziehenden Mütter opfern sich für ihre erwachsenen Söhne selbst dann noch auf, wenn sie wissen, daß sie von ihnen belogen, betrogen und ausgenutzt werden. Sie gewähren ihnen mietfreien Wohnraum, räumen ihren Dreck weg, kochen für sie, waschen ihre Klamotten, stecken ihnen Geld zu, obwohl die Söhne die Liebe der Mutter ausnutzen und nicht im Traum daran denken, ihr oftmaliges Versprechen wahrzumachen und ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Das ist keine Liebe. Das ist, du wirst es vielleicht nicht glauben wollen, nichts weiter als ein ziemlich törichtes EGO-Spiel. Die Mutter kann schlicht nicht loslassen. Sie kauft sich die Liebe des Sohnes, indem sie auf seine egoistischen Wünsche eingeht. Und der nutzt sie wegen seiner Bequemlichkeit schamlos aus. AGAPE würde diesen EGO-Trip nicht mitmachen und den Sohn statt dessen an die frische Luft setzen. Ohne Haß allerdings. Ohne Verbitterung auch. Wahrscheinlich nicht ohne Tränen. Vielleicht schweren Herzens. Aber durchaus konsequent. Irgendwann aus dem Nest geworfen zu werden ist für die Entwicklung unserer Kinder mindestens ebenso wichtig wie die Wärme des Nests zu erfahren. Und es ist ebenso wichtig für das Selbstwertgefühl und den legitimen Anspruch der Mutter auf ihr eigenes Leben.

Kindern kann man nicht alles durchgehen lassen. Antiautoritäre Erziehung hat nichts mit Liebe zu tun. Es ist lediglich eine Philosophie, deren Wurzeln in falsch verstandenem Humanismus gründen. Wiederum gilt es zu unterscheiden: Welches Motiv bestimmt unser Handeln? Lieben wir unsere Kinder, kann ein hartes Wort oder eine Handlung, die ihnen Grenzen aufzeigt, durchaus angemessen sein. Sind sie uns aber gleichgültig

oder sind wir nur ungeduldig mit ihnen, empfangen sie also keine Liebe durch unsere Worte und unser Handeln, so ist dieser Mangel durch nichts zu ersetzen. Weder durch Strafen noch durch anti-autoritäre Erziehung.

Ist es Liebe, wenn eine Frau bei einem Mann bleibt, der Alkoholiker ist und keine Bereitschaft zu einer Entziehungskur zeigt? Mitnichten! Das ist nichts anderes als Abhängigkeit oder Hörigkeit. Besser einen Trinker als gar kein Gegenüber haben! Besser mit einem Trinker alt werden, als im Alter einsam zu sein. AGAPE wird dich dazu drängen und dir auch dabei helfen, dich von ihm zu trennen. Denn das ist gleichzeitig die einzige Möglichkeit, um einem Alkoholiker wirklich zu helfen. Wenn du konsequent bist und dich von ihm trennst, egal welchen Preis du dafür bezahlst, wird er vielleicht zu einer Entziehung bereit sein, und du kannst wieder mit ihm zusammenleben. Und wenn nicht, richtet sich zumindest nur einer zugrunde. So rational ist AGAPE.

Dasselbe Prinzip gilt für Scheidung. Ein Mensch, der seinen Partner verläßt, vielleicht sogar um eines oder einer Geliebten willen, mag uns egoistisch, vielleicht sogar unmenschlich und brutal erscheinen. Doch das ist nicht immer der Fall. Manchmal entspringt diese Vorgehensweise purer

Liebe. Was resultiert denn aus einer Beziehung, die nur noch um der Kinder willen künstlich aufrechterhalten wird? Meinst du, die Kinder würden nicht spüren, daß es zwischen den Eltern aus und vorbei ist? Meinst du, sie würden die negativen Schwingungen zwischen den Eltern nicht mitbekommen? Weit gefehlt! Wie sehr diese auch um Harmonie bemüht sind – Kinder haben feine Antennen für Schwingungsfrequenzen. Und sind diese negativer Natur, schaden wir ihnen dadurch viel mehr als durch einen klaren Schnitt. Ein echtes Problem ist es nur, wenn Paare sich mit Haß im Herzen trennen und ihre Probleme womöglich auch noch auf dem Rücken der Kinder austragen. Paare, die sich mit dem Motiv trennen, eine unfruchtbar gewordene Beziehung zu kappen, handeln viel mehr in Liebe als solche, die ständig zu kitten versuchen, was nicht mehr zu kitten ist.

Wenn ein Unternehmer Mitarbeiter entlassen muß, um wettbewerbsfähig zu bleiben oder einen drohenden Konkurs abzuwenden, so kann selbst dieser harte Schnitt aus Liebe geschehen. Wir können das Motiv einer unternehmerischen Entscheidung nicht von außen beurteilen. Es könnte natürlich ebenso sein, daß der Unternehmer egoistisch nur an seinen eigenen Gewinn denkt.

Und leider ist dies heutzutage bei sogenannten Restrukturierungsmaßnahmen viel öfter das Motiv als Liebe. Wenn aber Gewerkschaften, nur um ihre Existenzberechtigung zu beweisen, auf eine Tarifpolitik pochen, die den Unternehmen mehr schadet als nützt, hat das ebenfalls nicht das Geringste mit Liebe zu den Arbeitnehmern zu tun.

Wenn jemand in dein Haus einbricht und dein Leben bedroht, wird AGAPE dich sicherlich nicht dazu drängen, ihm zu bekennen: „Ich liebe dich über alles, raube mich aus, töte mich nur.“ So ein Verhalten würde beweisen, daß du zwar deinen Feind, aber weder deine Familie noch dich selbst liebst. AGAPE würde dich dazu animieren, den Verbrecher zu entwaffnen, selbst wenn du dabei Gewalt anwenden müßtest, ja selbst, wenn dies im schlimmsten Fall den Tod des Kriminellen herbeiführen würde. Lieblosigkeit oder Haß ist eine Einstellung. Liebe beweist sich nicht in einem spezifischen Handeln, sondern durch das Motiv, aus dem heraus du handelst.

Aikido-Meister sind im Kampf höchst spirituell, ja sogar liebend. Sie nutzen eine Kampftechnik, die die Energie des Gegners durch geschickte Manöver auf ihn selbst zurücklenkt und ihn dadurch schlägt. Wenn du selbst im Kampf liebevoll

bleiben willst, wäre es ratsam, diese Technik zu erlernen. Pazifismus dagegen hat nichts mit Liebe zu tun, sondern mit übersteigertem, völlig unrealistischem Idealismus. Stell einem Pazifisten die Frage, was er tun würde, wenn man seine Familie vor seinen Augen umbringen würde. Wenn er tatsächlich antwortet: „Kampflos zusehen!“ wäre damit lediglich bewiesen, daß er seine Ideologie mehr liebt als seine Familie.

Was motivierte Stauffenberg, Hitler zu töten? Etwa Haß? Oder war es die Sorge um sein Volk, um die Welt, die ihn zum Anschlag auf den Tyrannen veranlaßte? Zweifelsohne könnte seine Motivation Liebe gewesen sein, denn er brachte sich selbst, sein eigenes Leben, in große Gefahr und kam sogar darin um. Also kann selbst Mord Liebe sein? In diesem Fall, um die Welt von einem Tyrannen zu befreien, mag das womöglich der einzig gangbare Weg sein.

„Liebe deine Feinde“ bedeutet nicht: Wehr dich nicht! Laß dich umbringen! Mag sein, daß deine Kampfstrategie darin besteht, dem Gegner nach dem Schlag auf die linke Wange auch die rechte darzubieten, doch das solltest du höchstens dann tun, wenn du darin eine reelle Chance siehst, ihn durch diesen ungewöhnlichen Liebesbeweis im wahrsten Sinne des Wortes zu „entwaffnen“.



Es gibt eine schöne Geschichte von einem ZEN-Meister, der sich einem Dieb, der in sein Haus eindrang, nicht zur Wehr setzte, sondern ihn sogar mit mehr als dem beschenkte, was er ihm wegnehmen wollte. Einige Zeit später, nachdem der Dieb gefaßt und dabei offenbar wurde, daß er auch Wertgegenstände aus dem Haus des Zen-Meisters bei sich trug, obwohl der nach wie vor dabei blieb, ihm das Gut geschenkt zu haben, wurde der Dieb zu einem seiner treuesten Schüler und später selbst ein ZEN-Meister. Ich bin mir sicher, der alte erfahrene ZEN-Meister wußte, daß dieser Dieb sich durch sein ungewöhnliches Handeln verändern würde. Liebe handelt nicht töricht, wenn es kein Motiv dafür gibt.

Als der Autor des Gebotes „Liebet eure Feinde“ den Tempel besuchte und dabei sah, daß dieser entweiht worden war, machte er sich eine Geißel aus Stricken und vertrieb die Händler mit Schlägen. Hatte er damit nicht seinem eigenen Gebot widersprochen? Oder war es AGAPE, die ihn dazu trieb, den Händlern eine Lektion zu erteilen, die ihnen wie nichts anderes klarzumachen vermochte, daß dies nicht der Ort war, um Handel zu treiben?

Das Motiv und der Kontext unseres Handelns entscheiden darüber, ob wir liebevoll oder haß-

erfüllt handeln. Das Handeln, isoliert von Motiv und Kontext betrachtet, ist dafür kein Maßstab. Wer Jesus beim Vertreiben der Händler beobachtet hätte, ohne sein Motiv und den Kontext der Handlung zu kennen, hätte sicher nicht für möglich gehalten, daß es Liebe war, die ihn zu diesem drastischen Schritt veranlaßte, wovon ich allerdings überzeugt bin.

Mit all diesen Beispielen möchte ich nur klar machen, daß Liebe keineswegs bedeutet, zu passiven, töricht handelnden Softies und Losern zu degenerieren, die alles und jedes über sich ergehen lassen, ohne sich zur Wehr zu setzen oder zu kämpfen. Doch die Art, wie wir kämpfen, wird eine andere sein. Vor allem aber das Motiv unseres Handelns.

Laß dich niemals ungerecht behandeln, egal, worum es dabei geht, denn das wäre lieblos dir selbst gegenüber. Aber laß deinen Kampfgeist nicht von Haß oder Wut motiviert sein. **Kämpfe nicht, weil du den anderen haßt, sondern weil du dich liebst.** Dadurch wirst du wie Wasser. Wasser ist unglaublich kraftvoll und gleichzeitig weicher als Samt. Es sucht sich immer den schnellsten Weg, um an allen Hindernissen vorbeizufließen und sein Ziel, das Meer, zu erreichen.

Wodurch wirst du im Kampf wie Wasser? Indem du deinen Kampf nicht mit Aggression gegenüber dem Gegner, sondern aus dem Motiv der Liebe für dich selbst oder andere führst. Es ist völlig normal, wenn du zunächst Angst oder Wut empfindest, wenn man dich oder andere Menschen ungerecht behandelt oder bedroht. Der Grund dafür ist unser Reptiliengehirn, zuständig für unsere Wachsamkeit und für Flucht- oder Kampfverhalten. Es ist das älteste Bauteil unseres Gehirns und ca. 500 Millionen Jahre alt.

Wenn unser Vorfahr ein gefährliches Raubtier wahrnahm, erhielt sein Reptiliengehirn in dieser Situation den Impuls: Achtung! Lebensbedrohende Gefahr! Sofort wurden die entsprechenden Maßnahmen eingeleitet: Sein Körper konzentrierte all seine Energie darauf, den Organismus auf die lebensrettende Flucht oder auf Kampf einzustellen. Sämtliche anderen Funktionen wurden sofort blockiert.

Wenn dich jemand ungerecht behandelt, reagiert das Reptiliengehirn, denn es nimmt eine potentielle Gefahr wahr und will dein Überleben sichern. Deshalb die Angst! Deshalb die Wut! Deshalb der Haß! Diese Gefühle erzeugt das Reptiliengehirn, um dich zur Flucht aufzufordern oder auf Kampf einzustellen.

Doch heute besitzen wir noch zwei andere Gehirne – einmal den Neokortex, das Gehirn des Lernens, des Schreibens und der Arithmetik. Es arbeitet weitgehend unbehindert von den Signalen aus der Innenwelt und besitzt die Fähigkeit zu differenzieren und zu abstrahieren. Und dann ist da noch das limbische System, unser emotionales Gehirn, das den Hirnstamm wie einen Saum umschließt. Mit dem limbischen System versuchte die Natur, das Reptiliengehirn mit einer Art „Denkkappe“ zu versehen. Dem Menschen wurde dadurch ein besseres Bild sowohl von seinen inneren Zuständen als auch von seiner Umwelt vermittelt. Nun konnte er sich effizienter auf neue Situationen einstellen, deren Bedeutsamkeit besser bewerten und aus ihnen lernen.

Die beste Reaktion auf die Signale des Reptiliengehirns ist, dich durch die Liebe zu dir selbst auf die Bedrohung oder den Kampf einzustellen. Nutze die „Denkkappe“ deines limbischen Systems, des emotionalen Gehirns, und erhöhe dein Schwingungsniveau durch die Liebe. Das wird die Aggression in positive Energie umwandeln. Vielleicht wirst du dann sogar den Angreifer lieben. So wirst du samtweich und zugleich stahlhart sein. Die beste Voraussetzung, um zu gewinnen.