

A man with short brown hair and glasses, wearing a white button-down shirt, a dark blazer, and blue jeans, stands in a room with a brick wall and a sign that says "ONLY". He is smiling and has his hands on his hips. The background features a brick wall, a wooden beam, and a sign that says "ONLY".

Der Sinn des Lebens ist die Liebe

MARKUS HOFELICH



von **Markus Hofelich**

Irgendwann im Leben stellt sich jeder Mensch die fundamentale Frage nach dem Sinn des Lebens. Warum bin ich hier? Was ist der Zweck meiner Existenz, meine Lebensaufgabe? Und vor allem: Welchen Sinn gebe ich meinem Leben? Dafür gibt es keine Musterlösung, denn jeder Mensch muss seinen eigenen Weg gehen. Doch er kann seinen Sinn finden, indem er sich selbst erforscht und seinen wahren Wünschen, Talenten und Begabungen, seinen Stärken und Schwächen auf den Grund geht. Und eine Lebensaufgabe findet, in der er sein inneres Potenzial möglichst gut entfalten kann. Wie auch immer die individuelle Antwort auf den Zweck des Daseins ausfallen mag: Die wichtigste treibende Kraft hinter jeder Lebensaufgabe ist die Liebe. Der Wunsch nach Liebe ist das stärkste Streben im Menschen. Sie ist die grundlegende Basis für ein glückliches und sinnerfülltes Leben. Oder wie Dietrich Bonhoeffer sagt: „Da, wo Liebe ist, ist der Sinn des Lebens erfüllt“.

Die universelle Kraft der Liebe

Die Liebe ist eine universelle Energie, die sich in vielen Facetten ausdrückt: in der Liebe zu anderen Menschen – dem Lebenspartner, den Eltern, Geschwistern, Freunden –, der Liebe zu uns selbst, zu unserem Beruf, unserer Lebensaufgabe, zu Gott und zum Leben an sich. Sie ist eine positive Haltung, mit der wir dem Leben, uns selbst und unseren Mitmenschen begegnen.

Zweifelsohne ist die Liebe die stärkste Energiequelle in unserer Seele. Eine gewaltige positive Triebkraft, die uns antreibt, unsere Schöpferkraft zur Blüte bringt und uns Großes vollbringen lässt. Sie führt uns aus der Einsamkeit, baut Brücken zwischen den Menschen, löst Widersprüche auf und zeigt, dass uns viel mehr verbindet als trennt. Sie ist ein intensives Gefühl gegenseitiger Wertschätzung, Zuneigung und Verbundenheit und auch Ursprung des höchsten Glücks. Sie ist es letztendlich, was die Welt zusammenhält.

Ohne Liebe ist alles nichts – ein Dasein geprägt von Hass, Neid oder Gleichgültigkeit wäre alles andere als lebenswert. Und dennoch streben viele Menschen heute mehr nach materiellem Erfolg, Macht und Sex, als nach Liebe. Vielen wird erst auf dem Sterbebett bewusst, dass sie falsche Prioritäten gesetzt haben. Was am Ende wirklich zählt ist, wie viel Glück wir geliebten Menschen beschert und wie viel Zeit wir mit Dingen verbracht haben, die uns am Herzen liegen. Dieses Fazit zieht Bronnie Ware in ihrem Bestseller „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“. Schon Albert Schweitzer wusste: „Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen“. Das Leben ist kurz, doch noch haben wir die Wahl, es in die



richtigen Bahnen zu lenken. Auch wenn viele von uns aufgrund von Verletzungen und aus Angst vor weiteren Enttäuschungen ihr Herz verschlossen haben, ist es nie zu spät, sich wieder der Liebe zu öffnen.

**„Die Liebe ist eine Kunst,
die gelernt sein will“**

Leider ist die Liebe meist kein Selbstläufer, im Gegenteil. „Sie ist eine Kunst, die gelernt sein will“ sagt Psychologe Erich Fromm. Wirklich lieben zu können setzt für ihn die Entwicklung der ganzen Persönlichkeit voraus. „Wahre Erfüllung erfordert Mut, Glaube und Disziplin“, so Fromm. Doch die meisten Menschen haben falsche Vorstellungen von der Liebe. Das beginnt oft bei der Erwartungshaltung an den Traumpartner. Wir lieben häufig nur die romantische Idealvorstellung unseres Partners und nicht den Menschen, der er wirklich ist – mit all seinen Stärken und Schwächen. Auch übertragen wir unbewusst viele ungelöste Probleme der Kindheit, die zu Gefühlen wie Ärger, Eifersucht, Angst und Ohnmacht führen, auf den Partner. Andere wollen geliebt werden, Wertschätzung und Anerkennung erfahren, ohne aber selbst zu geben. Sie wünschen, dass der Partner sie glücklich macht, obwohl sie selbst nicht mit sich glücklich sind. So kommt es immer wieder zu den gleichen Mustern entfremdeter Beziehungen, die auf einem Zweckbündnis, auf gegenseitiger Abhängigkeit beruhen oder einfach nur ein Alleinsein zu zweit sind.

Der Teufelskreis der Pseudoliebe

In der Startphase einer Beziehung spüren wir ein intensives Gefühl der Verliebtheit. Wenn sich die starke sexuelle Anziehungskraft, die Leidenschaft des Liebesrauschs nach

einiger Zeit abkühlt, steht die Beziehung auf dem Prüfstand. Dann zeigt sich, ob die Romanze der Alltagsroutine mit all ihren Verpflichtungen und Gewohnheiten standhält. Denn plötzlich mutieren Märchenprinzen und -Prinzessinnen zu ganz normalen Menschen mit Ecken und Kanten, die wir vorher durch die rosarote Brille nicht wahrgenommen haben. Aus Enttäuschung folgt die Trennung, in der Illusion, beim nächsten Partner wird alles besser. Doch oft beginnt der Teufelskreis von Neuem und die gleichen Probleme wiederholen sich. Wir erkennen nicht, dass das wahre Problem meist in uns selbst liegt. „Der Partner ist lediglich ein Spiegel unserer eigenen unerfüllten Bedürfnisse, unserer eigenen Fähigkeit zu lieben, und der eigenen Blockaden und Verletzungen. Wir müssen erst lernen, uns selbst anzunehmen, wie wir sind, und lernen, uns selbst zu lieben“, sagt Bestseller-Autorin Eva-Maria Zuhorst. Schließlich begegnen wir uns im anderen immer selbst.

Gesunde Selbstliebe versus Narzissmus

Doch die meisten von uns haben nicht gelernt, sich selbst zu lieben und mit sich selbst Frieden zu schließen. Und diese mangelnde Selbstliebe

kann niemand kompensieren – weder der Traumpartner, noch Kollegen, Freunde oder der Beruf. Eine gesunde Selbstliebe zu entwickeln kann nur gelingen, wenn wir uns selbst uneingeschränkt so akzeptieren, wie wir im Kern unseres Wesens sind. Mit all unseren Stärken und vor allem auch mit all unseren Schwächen. Dazu gehört es auch, negative Gefühle, Schmerz, und Ängste nicht zu verdrängen, sondern anzunehmen. Nur wenn wir uns selbst voll und ganz wertschätzen, können wir überlebenswichtige Eckpfeiler für ein erfolgreiches Leben aufbauen: Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein. Sowie das Urvertrauen in uns, ein positives Leben führen, selbstgesteckte Ziele erreichen und wahrhaft lieben zu können.

Dabei hat eine gesunde Selbstliebe nichts mit einem schädlichen Narzissmus zu tun. Der Narzisst giert stets nach Bewunderung, er verdrängt seine Schwächen, übertreibt seine Stärken, und setzt andere Menschen herab. Diese Überheblichkeit ist etwas ganz anderes als eine liebevolle Selbstannahme. „Die Fähigkeit zur Liebe hängt von unserer Fähigkeit ab, zu wachsen und eine produktive Orientierung in unserer Beziehung zur Welt und zu uns selbst zu entwickeln“, bringt es Erich Fromm auf den Punkt. Dazu gehört auch, dass wir unseren Weg raus aus der Opferrolle der äußeren Umstände finden und unser Leben in Eigenverantwortung selbst in die Hand nehmen.

Die Fähigkeit, andere Menschen wirklich zu lieben

Um andere Menschen wirklich lieben zu können, bedarf es weiterer Einsichten. In erster Linie sollten wir vermeiden, unsere Wunschvorstellungen eines idealisierten Traumpartners auf den anderen zu projizieren.

Sondern ihn stattdessen so sehen, wie er wirklich ist, und ihn in seiner einzigartigen Individualität annehmen, mit allen Stärken und Schwächen. Und außerdem ein echtes Interesse daran haben, dass der andere wachsen und sich entfalten kann. „Ich muss aus meinem innersten Wesen heraus lieben und den anderen im innersten Wesen seines Seins erfahren“, sagt Erich Fromm.

Die Liebe erfordert auch einen Mut zum Risiko

Zur Liebe gehört auch der Mut zum Risiko. Wir müssen bereit sein, uns dem Partner hinzugeben, uns auf ihn einzulassen, ohne uns von ihm abhängig zu machen. Ganz in der Hoffnung, dass die Liebe Bestand haben wird. Denn echte Garantien und Sicherheiten

“Eine gesunde Selbstliebe zu entwickeln kann nur gelingen, wenn wir uns selbst uneingeschränkt so akzeptieren, wie wir im Kern unseres Wesens sind.”



gibt es nirgends im Leben. Und jede wichtige Entscheidung birgt nicht nur die Chance auf Erfolg, sondern immer auch die Gefahr des Scheiterns in sich. Höhen und Tiefen, Erfolge und Misserfolge sind fester Bestandteil des Lebens. Die Angst vor dem Scheitern darf uns nicht davor abhalten, wichtige Entscheidungen zu treffen. Denn nur so können wir uns weiterentwickeln und wachsen. Gerade auch Krisen bieten uns Raum für Wachstum. Wer ständig auf der Stelle tritt, wird nicht vorankommen. Wer nichts wagt, der kann auch nichts gewinnen. Und riskiert, später auf ein leeres wenig sinnerfülltes Leben zurückblicken. „Geliebt werden und lieben brauchen Mut, den Sprung zu wagen und für diese Werte alles aufs Spiel zu setzen“, erklärt Erich Fromm.

Am Ende lässt sich das Ziel all unseres Strebens auf die eine starke, essentielle Sehnsucht zurückführen: Zu lieben und geliebt zu werden. In der Liebe kommen wir vom Ich zum Wir, behalten gleichzeitig unsere Individualität und können ganz wir selbst sein. Der persönliche Sinn des Lebens,

die Entfaltung unseres Potenzials und die Liebe, gehören untrennbar zusammen.

Für Viktor Frankl gibt es drei Hauptstraßen, auf denen sich Sinn und Selbstverwirklichung finden lassen: Indem der Mensch eine Tat setzt, ein Werk erschafft oder dass er etwas oder jemanden in seiner ganzen Einzigartigkeit erlebt und liebt. Auch Erich Fromm sieht den Sinn des Lebens darin, „er selbst um seiner selbst willen zu sein und glücklich zu werden durch die volle Verwirklichung der ihm eigenen Möglichkeiten – seiner Vernunft, seiner Liebe und produktiver Arbeit“.

Liebe ist ein Prozess, an dem wir ein Leben lang arbeiten müssen und der es erfordert, dass wir uns auch unseren Krisen und Ängsten stellen. Doch die positive Ausrichtung aufs Leben und die universelle Energie der Liebe werden uns immer wieder die Kraft geben, die Höhen und Tiefen unseres Daseins erfolgreich zu meistern.

www.sinnndeslebens24.de

