

# VON DER LIEBE VERLASSEN



**Gehe nach innen, lerne Dich selbst zu verstehen – und andere werden Dich ebenfalls besser verstehen.**

Du fühlst Dich von Deinen Angehörigen nicht verstanden, von Deinen Freunden verlassen, vom Leben betrogen und dazu verdammt, allein zu stehen, einsam und ohne Liebe zu bleiben?

Du irrst. In der Mehrzahl aller Fälle ist es nicht das Leben, sind es nicht Deine Freunde oder Verwandten, die Dich von sich stießen, sondern Du selbst hast, bewußt oder unbewußt, die Trennung von innen her geschaffen, die Harmonie gestört. Die meisten Gefühle des Unverstandenseins sind aus negativem, verkramptem Denken erquollen, aus ichhaften Gedankenschwingungen, die gesetzmäßig ähnliches anziehen mußten.

Untersuche einmal in der Stille Deine vorherrschenden Gedankenströmungen und Gefühle und suche zu erkennen, daß und warum Du an Deiner Vereinsamung mitschuldig bist und wie Du sie in Gemeinsamkeit, gegenseitiges Verstehen, Harmonie und Liebe zu verwandeln vermagst.

Blicke nicht auf die Oberfläche, sondern sieh etwas tiefer: Hast Du schon mit wirklicher Aufgeschlossenheit versucht, einmal die anderen zu verstehen? Oder hältst Du Dich für anders als sie? Siehst Du vor allem das, was Dich von ihnen unterscheidet, statt das, was Dich mit ihnen verbindet?

Um von anderen verstanden zu werden, mußt Du die anderen verstehen, mußt einsehen, daß wir alle Kinder des Ewigen sind und auf die gleiche Weise reagieren. Du mußt aus Dir herausgehen, Deine Ichbezogenheit aufgeben, Dich in die anderen hereinversetzen und sie gern haben. Sowie Du Sympathie ausstrahlst, beginnen die anderen sich Dir – wie die Blumen der Sonne – zuzuwenden und zu öffnen, Dir Interesse entgegenzubringen – Verständnis – Verstehen.

Es ist unmöglich, anderen Menschen Gefühle entgegenzubringen, die sie nicht früher oder später unwillkürlich und unbewußt erwidern!

Einsamkeit ist immer die Folge einer Selbstinkapselung, einer Selbstabschließung aus unbewußter Ichsucht, aus Gekränktheit oder ähnlichen Motiven. Du willst, daß die anderen Dich glücklich machen – und ziehst Dich zurück, weil sie es nicht tun. Sie können es gar nicht, weil die Voraussetzung fehlt, die darin besteht, daß Du zuerst die anderen glücklich zu machen suchst. Denn immer gilt: nur glücklich machen macht glücklich! Nur Freund sein bringt Freunde! Nur Liebe macht liebenswert!

Wer sich gedanklich von anderen abschließt und sich in eine seelische Igelstellung zurückzieht, der sieht sich bald auch äußerlich von ihnen getrennt. Niemand empfängt Liebe, außer er gäbe sie vorher. Darum denke um, strahle Sympathie, Harmonie und Liebe aus, dann wirst Du zu einem Magneten, der alles anzieht, was mit Deiner Seele gleichschwingt. Hilf anderen, dann wird auch dir geholfen. Jeder zieht das an, was er vorwiegend denkt: der Ichhafte das Alleinsein, der Allverbundene die All-Gemeinsamkeit.

Du erwidert, daß, weil die anderen Dich nicht verstehen, Du auch keinerlei Neigung fühlst, die anderen zu verstehen. Nun, auch in diesem Falle gibt es den rettenden Ausweg: Wenn die anderen Dich nicht verstehen, dann versuche, *Dich selbst zu verstehen*. Beschreite also den entgegengesetzten Weg: nach *innen* statt nach außen. Du wirst sehen, daß das gleiche Ergebnis herauskommt.

Versuche, Dich selbst zu erkennen. Gehe in Dich, versenke Dich in der Meditation in Deinen innersten Wesenskern, bis Du Dich selbst, Dein innerstes Selbst, Deinen inneren Helfer gefunden hast. Denn ihn finden heißt, Dich selbst finden und verstehen. Es bewirkt zugleich, daß die anderen Dich verstehen.

Auf dem Wege nach innen erkennst Du, daß Du *gar nicht allein bist* und auch nie sein kannst, weil einer immer in Dir, mit Dir und bei Dir ist: der innere Freund und Helfer. Er ist das Allerinnerste – und zugleich das, was Du mit den anderen Menschen gemeinsam hast. Sowie Du Dich mit ihm fühlst, erlebst Du auch Dein Einssein mit den anderen Menschen und beendest damit die Not des Vereinsamt- und Unverstandenseins.

Also auch auf dem entgegengesetzten Weg – nach innen – weckst Du die schlummernden Kräfte der Liebe zu allem Lebendigen – Mensch und Tier – der Sympathie zu

den Wesen um Dich herum – mit dem Ergebnis, daß die gleichen Kräfte der Sympathie und Liebe auch in ihnen angesprochen und auf Dich zurückgestrahlt werden. Das wirkt sich bald auch in Deinem Leben aus: eines Tages findest Du Dich wieder mitten im Strom des Lebens und hast am Lieben und Leiden der anderen teil – und zwar um so rascher, je williger Du Dich mit dem Inneren Helfer verbündest und ihn bittest, die Kräfte der Liebe und Harmonie in Dir und um Dich herum zu wecken. Er kennt alle Wege zum Glück und verläßt Dich nie. Bejahe in der Meditation täglich aufs neue Dein Einssein mit ihm:

„Ich bin eins mit dir, meinem Inneren Helfer, und habe teil an allem, was das Leben seinen Kindern zubestimmt hat an Liebe, Freude, Schönheit, Harmonie, Gesundheit und Fülle. Ich bin Liebe, Kraft, Harmonie. Allen, die krank sind oder müde, schwach oder verzagt, sende ich Gedankenströme der Liebe, Kraft und Hilfe zu. Im gleichen Maße vervielfachen sich meine Liebeskräfte. Je mehr ich gebe, desto mehr empfangen ich!“

Auf dem Weg nach innen kommst Du immer irgendwann an den Punkt, wo Du Dir Deines Einsseins mit allen Wesen bewußt wirst und weit mehr danach verlangst, andere zu verstehen und an ihrem Leben teilzuhaben, als danach, daß die anderen Dich verstehen. Damit ist der von Dir selbst unterbrochene Kontakt mit der Umwelt wiederhergestellt: Dein Innerer Helfer nimmt die Fäden des Schicksals in die Hand und bewirkt, daß eben die Menschen Deinen Lebensweg kreuzen, die Dich verstehen und die Du verstehst.

Un gibt es Existentialisten, die mit Kierkegaard sagen: „Zuinnerst in jedem Menschen wohnt doch die Angst, daß er vergessen sein könnte vor Gott. Er hält diese Angst zwar dadurch von sich fort, daß er sich mit vielen umgibt, die ihm durch Verwandtschaft und Freundschaft verbunden sind; aber sie ist dennoch da und er darf kaum daran denken, wie ihm zumute würde, wenn alle diese weggenommen würden.“

Aber auch diese Existenzangst, dies Gefühl des Verlorenenseins vor Gott, wird zunichte in dem Augenblick, wo Du der Gegenwart des Inneren Helfers bewußt wirst und Dich mit ihm eins weißt. Das Gefühl des Verlassenseins wandelt sich dann in das beglückende Bewußtsein des *Geborgenseins*, das Dich zur freudigen Behagung des Lebens führt, weil Du nun weißt, daß alles gut ist.

Der Himmel, den Du auf Erden haben möchtest, muß *in* Dir seinen Anfang nehmen. Indem Du ihn in Dir aufschließt, erschließt er sich Dir auch außerhalb Deiner selbst. Wenn Du das Gute in allen bejahst, kann Dir jeder Mensch zum Engel werden.

K. O. Schmidt