

# **Wie ich lernte zu lieben**

Sven Neidahl

# Hier bin ich nun

---

Ich bin 34 Jahre jung und eigentlich noch nicht einmal geboren. Nun ja, zumindest wenn es darum geht was das Empfinden der Liebe angeht.

An jeder Ecke unserer Gesellschaft begegnet mir heute das Wort „Liebe“. Sei es am Sex-Shop um die Ecke, bei einer Partnerbörse im Internet oder in einem Werbespot im Fernsehen. Komischerweise fällt mir dieses L-Wort jedes mal sofort auf. Das scheint ja wirklich ein guter Werbeträger zu sein ?!

Vermarktung mit der Liebe ? Der heutigen Gesellschaft traue ich selbst das zu, auch wenn das bestimmt eine sehr anmaßende Vermutung sein mag. Doch mal ehrlich, wer bitte kann von sich behaupten an Liebe zu denken, wenn er oder sie in einem Sex-Shop einen Vibrator oder Kondome kauft ? Wer will mir erzählen, er oder sie fühle einen erhöhten Herzschlag beim Betrachten einer Partneranzeige nach dem Muster „Frau mit Herz sucht Mann mit Geldbeutel“ ?

Für mich grenzt das schon sehr an eine ambivalente und fast schon asoziale Art des Empfindens.

Nun gut, das war ein kleiner Exkurs in meine Gedankenwelt, was aber lediglich meine eigene Meinung darstellt, andere einfach mal zum nachdenken anregen soll.

Ich wollte ja eigentlich nun beschreiben, wie ich es lernte die Liebe zu erleben.

Ich wurde geboren und wuchs auf, eigentlich nichts ungewöhnliches bis dahin in meinem Leben. In recht jungen Jahren wurde dann die Ehe meiner Eltern geschieden und ich stand zwischen den Fronten. Das ist ungewöhnlich ? Leider nein, denn auch das ist ein schlechtes Phänomen des 20. Und 21. Jahrhunderts, dass eine Ehe einfach mal „eben so“ geschieden wird und weiter geht's.

Also ging es somit auch für mich dann einfach weiter. Ich wuchs bei meinem Vater auf, welcher mich mit seiner Art und seinem Verhalten erzog und mir Werte und Anstand beibrachte. Ich lernte vieles und gleichzeitig begann sich auch in ersten Grundzügen ein kleiner, aber eigener Charakter zu formen.

Die Jahre gingen ins Land und was nun alles weiter geschah, tut noch nicht einmal etwas zur Sache.

Nun, gut 20 Jahre nach den ersten, sanften Erscheinungen von Emotionen in Richtung der Liebe, bin ich mir sicher zu wissen was es bedeutet, wirklich zu lieben.

Ach ja, ich wollte ja erklären und beschreiben, was es nun heisst, wirklich zu lieben respektive wie ich eben das lernte, das „lieben“.

Sicher hat jeder Mensch seine ganz eigene Art zu lieben. Jeder Mensch ist ein Individuum und somit gibt es auch für jeden Menschen eine ganz eigene und einzigartige Version der Liebe. Ich will mich nicht erdreisten, die eine, ultimative Version der Liebe zu beschreiben und erst recht nicht diese als die einzige zu bewerben. Mein Weg zu der für mich wirklichen Erkenntnis und dem vollkommenen Wissen um Liebe und das in Ihrer reinsten Form, das ist es aber was ich aufzeigen mag.

# Morgens aufstehen

---

An einem, der vielen Tage unseres Lebens am Morgen aufzustehen klingt eigentlich für sich genommen sehr einfach. Vermutlich klingelt der Wecker oder es brummt das Handy, wie auch immer wir werden aus dem Schlaf gerissen und vielleicht ist sogar dadurch der eine oder andere schöne Traum jäh beendet worden.

Was kommt als nächstes ? Einige werden sich am Hintern kratzen, aus dem Bett wälzen und in Richtung der Küche oder des Badezimmers gehen. Andere wiederum drehen sich zu einem eventuellen Partner um, drücken ihm oder ihr einen Kuss auf die Wange, den Mund oder die Stirn und stehen danach erst auf. Es gibt sicher tausende weitere Konstellationen der ersten Minuten eines neu beginnenden Tages, angefangen vom Qickie zum Morgen bis hin zum Decke klauenden Monster-Muffel mit schlagfesten Argumenten weiterschlafen zu wollen.

Schon einmal darüber nachgedacht, den Tag mit dem Gefühl der Liebe zu beginnen ? Ich meine damit nicht mal eben schnell über Mann, Frau, Freund oder Freundin herzufallen, sondern gemeint ist ein emotional gedachter, kurzer Augenblick der Freude und der Zuneigung alles und jedem gegenüber.

Klingt abstrus und komisch ? Um mit den Worten von Peter Lustig zu kontern: „es ist aber so“.

Man kann sicher vieles lernen und auch die diversesten Dinge und Taten studieren, doch manchmal ist es eben auch nötig, Gegebenheiten und Emotionen einfach anzunehmen und zuzulassen. Eine dieser Emotionen war für mich eben diese, mit einem liebenden Gedanken an die Welt aufzustehen und den Tag zu beginnen. Egal, ob nun im Bett noch die oder der geliebte vom Vorabend liegt, oder ob es die Ehefrau beziehungsweise der Ehemann aus einer mittlerweile 50-jährigen Beziehung ist, wichtig ist und war mir hier exakt dieser Augenblick in dem ich mich umdrehen konnte und mit dem zuvor liebenden Eindruck, mit welchem ich den Tag und die Welt begrüßte eben diesen Menschen neben mir das erste mal am Tag sehen konnte.

Es ist erhaben und fantastisch, wenn dann noch ein Kuß, eine Umarmung oder ein einfacher Augenaufschlag folgt – der erste, wenn auch kleine Schritt in die richtige Richtung, wenn es darum geht wirklich und wahrlich zu lieben.

Oh jeh, ich hatte bestimmt schon alle denkbaren Versionen und Konstellationen dieser eben beschriebenen Situation des morgendlichen aufwachens durch. Die Geliebte, welche noch schwitzend von der Nacht tief und fest schlafend neben mir lag. Die Ehefrau, welche schon in Gedanken an den Haushaltstag bereits vor dem schrillenden Wecker aufgewacht war und ebenso auch die Freundin, welche tief schlummernd noch in Träumen versunken neben mir schlief.

In jedoch keiner einzigen Situation hatte ich den Tag wie eben beschrieben begonnen. Meine ersten Gedanken drehten sich darum, auf die Toilette zu gehen, oder um den besagten Weg zur Kaffee Maschine. Meine Gedanken und Emotionen waren teilweise noch im Tiefschlaf, gleich einem Eisbären in seiner Höhle, obwohl ich bereits im Badezimmer, der Küche oder auf beziehungsweise unter meiner Partnerin war.

Dieser emotionale Winterschlaf wurde dann allerdings eines Tages, ziemlich abrupt beendet. Ich wachte auf und das erste was mir durch Herz und Kopf schoss, war der liebende Gedanke an alles um mich herum, angefangen von Freundin, Familie und Bekannten bis hin zum Bäcker um die Ecke oder meinen Arbeitskollegen.

Ich hatte also den ersten, wenn auch kleinen Schritt dahin getan, zu lernen wie man richtig liebt.

Verwirrend, was ? Natürlich liest sich das ein wenig abwegig, denn was bitte hat schon das aufwachen oder meine Einstellung und mein Verhalten dabei mit der Liebe zu tun ? Ganz einfach und wirklich super klar – es gibt tausende Arten der Liebe. Mir sagte einmal eine Freundin, dass es sehr wohl die Liebe Nr. 365 gibt und auch die Liebe Nr. 28, ebenso die Liebe Nr. 5723. Das Aufstehen, mit dem liebenden Gedanken und den liebenden Gefühlen für das gesamte Umfeld kann dann immerhin einer dieser Lieben sein, gleich ob nun Liebe Nr. 45 oder Liebe Nr. 487.

Also ganz wichtig – ein Teil des Liebens ist es, annehmen zu können, dass es zwar „die Liebe“ gibt, doch gleichwohl auch andere Formen dieser Emotion, dieses Gefühls vorhanden sind, existent sind und wirklich auch gelebt werden wollen.

Aber nun erst einmal weiter, denn das war ja nur ein ganz kleiner Teil, ein erster Exkurs in die Welt der Liebe und auf dem Weg dahin, wie ich es lernte zu lieben.

## Die rosarote Wolke

---

Oh das ist ein sehr großer und vor allem mächtiger Teil und auch ein schwieriges Kapitel der Liebe.

Warum schreibe ich das gleich nach dem Kapitel über das Aufstehen ? Nun, mir hat in meinem Leben eben diese rosarote Wolke gleich zweimal die Augen geöffnet, gleich dem Wecker oder dem beschriebenen Handy am frühen Morgen.

Ja, bei mir klingelt am Morgen das Handy und nicht der Wecker, das aber nur als kleine Anmerkung am Rande.

Ach ja, zurück zu unserer Wolke, oder wie es vielleicht einige auch nennen und kennen, die rosarote Brille. In diesem Lebensabschnitt ist alles einfach nur wunderschön, fantastisch und Gefühle sowie Emotionen scheinen sich 24 Stunden am Tag die Hand zu reichen und wirklich alles ist einfach nur noch wundervoll. Ich selbst mag diese Zeit im Leben so beschreiben, dass einfach alle Körperzellen auf Hochspannung getrimmt sind, jede Faser des Gehirns damit beschäftigt ist emotionale Höchstleistung zu verarbeiten und Herz und Seele tanzen einen Reigen unter dem Totempfehl der liebenden Gefühle. Unbeschreiblich und unglaublich einzigartige Gedanken, welche unser Verstand kaum beschreiben und realisieren kann, sind ebenso an der Tagesordnung, wie das stetig begleitende Gefühl seinem Partner oder der Partnerin der Wahl am besten jede Minute eine SMS oder ein Telefonat zu schenken mit den Worten „ich liebe Dich“ oder „ich hab' Dich soo lieb“.

So, wir halten kurz inne denn hier ist es wieder. Das L-Wort und dieses mal sogar bezogen auf eine einzelne Person. Oha, nun wird es ernst, was ?!

Indirekt schon, denn ich kenne das von mir selbst, dass wenn ich mich in eben genau dieser Wolke oder hinter dieser Brille befinde, dann ist der Verstand nur Beifahrer und die Kontrolle hat das Herz, die Seele, die Emotionen. Zuerst einmal, das ist gut so und das soll meines Erachtens auch so sein.

Durch eben solche Situationen und Gegebenheiten hatte ich gelernt, wie leicht es doch eigentlich sein kann, einem anderen Menschen die Worte „ich liebe Dich“ darzubieten. Gleich in welcher Form, entweder geschrieben, gesprochen, oder eben auch nur gedacht.

Eigentlich könnte ich ja nun aufhören zu schreiben, denn ich habe ja nun beschrieben, dass es im Moment dieser rosaroten Wolke das Gefühl der Liebe gibt und dieses Gefühl doch so herrlich Weltumspannend sein kann.

Falsch, ich habe noch so vieles mehr zu schreiben, denn es gibt auch noch so vieles mehr zu lesen und zu lernen – aus meiner Sicht zu beschreiben, denn die wirkliche und wahre Liebe kennenzulernen bedarf es noch so vieles mehr.

Wie auch immer, habe ich nun ja schon zwei Stationen beschrieben, in welchen mir die Ehre zuteilwurde, den aus meiner Sicht richtigen Weg einzuschlagen um zu lernen, wie ich wirklich und wahrlich lieben kann.

Im übrigen, alle diese Worte hier beruhen auf meinen eigenen Erfahrungen und sollen bitte nicht als eine Anleitung verstanden werden. Sicher wird der ein oder andere, die eine oder andere sich wieder erkennen und Parallelen feststellen, doch letztlich ist es nur mein Weg, welchen ich gefunden habe um heute voller Überzeugung sagen und leben zu können – ich weiss, was es heisst zu lieben.

## Familienzuwachs

---

Nach der endlos verknallten und verliebten Phase der rosaroten Wolke gleich der Nachwuchs ? Keine Panik, die Reihenfolge der Kapitel hat nicht wirklich etwas mit der Reihenfolge in meinem Leben zu tun. Ich beschreibe hier sicher nicht in zeitlich korrekter Form, was mir wann wiederfahren ist, um heute hier zu stehen wo ich stehe.

Es sind so viele Gedanken in meinem Kopf und so endlos viele Emotionen in meinem selbst, dass ich einfach Zeile für Zeile niederschreibe um letztlich zu dem zu kommen, was ich als die größte Errungenschaft der menschlichen Rasse beschreiben möchte – nein, das ist sicher nicht übertrieben, eher noch klein und verhalten dargestellt.

Familienzuwachs war nun also in den folgenden Zeilen der Punkt, das Thema.

Ich darf voller Stolz schreiben, dass ich selbst Vater von zwei wundervollen Töchtern bin. Naja, sie haben ihre Ecken und Kanten, doch was wären sie ohne eben diese ? Richtig, sie wären definitiv nicht die Menschen, die mir als meine Kinder die Welt bedeuten.

Wie einmalig und hochgradig wunderschön es ist, mitzuerleben wie ein neues Leben das erste mal die Welt erblickt und beide Elternteile das neue Leben sehen, erkennen. Dieser Moment ist und war für mich sicher einer der grossartigsten und beeindruckendsten Augenblicke seit ich selbst auf dieser

Welt bin. Das durchtrennen der Nabelschnur, das sauber machen des kleinen Körpers direkt nach der Geburt und auch dann das erste mal die eigene Tochter, einen Teil meiner selbst in den Armen zu halten – unbeschreiblich.

Die Liebe zu meinen Kindern wurde allerdings nicht erst mit der Geburt ins Leben gerufen. Diese Art der Liebe bestand schon weitaus früher und wurde letztlich durch den Akt der Geburt vervollständigt.

Akt der Geburt, das klingt bestimmt komisch, doch ich bin gerade in diesem Augenblick so in den Gedanken und Erinnerungen an diese beiden Augenblicke gefangen, dass mir die richtigen Worte fehlen.

Ich durfte nun also erleben, was es heisst, sein eigen Fleisch und Blut lieben zu lernen. Ein verdammt grosser und einflussreicher Teil des Weges, hin dazu wie ich lernte wirklich und allumfassend zu lieben und geliebt zu werden.

## Meine DVD Sammlung

---

Ich bin stolzer Besitzer, hunderter von DVDs und BluRay Filmen. Angefangen von Komödien, über Western, Science-Fiction und Horrorfilmen bis hin zu Zeichentrick und Liebesfilmen.

Die gute Bridget Jones, der getreue erste Ritter oder der erhabene Gandalf. Welche Rolle ein Schauspieler auch immer annimmt, er verkörpert einen Traum oder eine Charaktereigenschaft, welche entweder vom Publikum oder vom Regisseur gesehen und geschaffen werden will.

Was hat nun bitte eine ausgiebige Filmesammlung damit zu tun, dass ich lernte zu lieben und geliebt zu werden ?

In einer Hinsicht ist es eine Art Inspiration gewesen, welche ich durch die unterschiedlichen Genre der Filme jeweils erfahren durfte. Sicher wird in jedem Hollywood-Streifen ein gewisses Idealbild von Handlungen und Emotionen dargestellt. Wer kennt es nicht, das uneingennützig Handeln der Ritter der Tafelrunde beim Kampf um Krone und Vaterland. Wem von uns ist es nicht schon aufgefallen, dass sich ein ach so böser Schurke zu einem liebenden Ehemann wandelt, nachdem er die grosse Liebe erkannt hat.

Eines meiner liebsten Beispiele ist hierbei der gute, alte „Pretty Woman“. Richard Gere kommt mit seiner langen, weissen Limousine, gleich dem stolzen Ross eines Ritters angefahren und huldigt mit einem Rosenstraus der Dame seiner Wahl – ich will nicht wissen, wie viele Frauen und auch Männeraugen dabei die eine oder andere Freudenträne weggewischt haben.

Aber einmal ehrlich, jeder Mensch, gleich ob Mann oder Frau wünscht sich doch seinen ganz persönlichen „Ritter“ auf dem weissen Ross, welcher ihn oder sie abholen kommt. Beim einen mag es wirklich ein stolzes Pferd sein, beim nächsten oder bei der nächsten ist es das Muskelpaket von Mann und wieder bei einem oder einer anderen ist es das aus Kerzen geformte Herz unter einem Balkon.

Tausende Variationen, doch alle mit ein und demselben Ziel – wir wollen alle etwas besonderes erfahren, wir wollen erleben dass wir für jemanden die Welt bedeuten.

Mir geht und ging es hier ebenso. Ich wollte erfahren wie es ist, wenn eine Frau mir zeigt und beschreibt wie sehr sie mich begehrt und mich achtet.

Auf dem langen uns steinigen Weg, zu lernen was es wirklich heisst zu lieben und geliebt zu werden, sind mir immer und immer wieder mal die verschiedensten Szenen aus den unterschiedlichsten Filmen in den Sinn gekommen. Letztlich sah es dann so aus, dass meine Herzensdame in Ihrem anthrazitfarbenen „Ross“ angefahren kam und mir den sprichwörtlichen Rosenstraus feil bot.

Was für ein Augenblick in meinem Leben, gigantisch. Ich fühlte mich wie ein junger Gott, in dieser Zeit hatte ich Gedanken und Gefühle, welche denen der rosaroten Wolke sehr ähnlich waren. Mir wurde heiss und kalt, ich hatte das Gefühl ich könnte den Amazonas in seinem Lauf verändern und es gab Momente in welchen ich hätte schwören können, zu den zehn Geboten wäre ein elftes hinzugekommen – Du sollst diesen Moment niemals verlieren.

Ein durchschnittlicher Film aus meiner Sammlung spielt in der Regel zwischen 90 und 120 Minuten und bei mir ist und war es so, dass eben diese Augenblicke der vollkommenen emotionalen Überheblichkeit auch nicht wirklich viel länger andauerten. Es war zwar so, dass diese kurzen Augenblicke immer und immer wieder auftraten, doch ebenso schnell wie sie kamen gingen sie dann auch wieder.

Tage, Wochen und Monate gingen ins Land und eben diese wunderbaren Zeitfenster versüssten mir diese Zeit, liessen teilweise den Verstand hinter sich und bestanden alles in allem einfach nur aus reinem und ehrlichem Gefühl.

Wieder hatte ich also etwas neues gelernt, konnte meiner Überzeugung und meinen Gefühlen neues und bisher unbekanntes hinzufügen. Ein weiterer Schritt, hin zu meinem grossen Ziel war getan. Nach dieser Zeit war mir bewusst, dass auch dies dazu gehört, wenn es darum geht wirklich und ganzheitlich zu lieben und geliebt zu werden.

Ich stelle gerade fest, dass ich immer wieder schreibe, „geliebt zu werden“. Eigentlich mag und sollte ich das nicht so beiläufig einschieben, denn es ist sicherlich ein ganz wichtiger Aspekt für meine eigene Liebe – einseitige Liebe ist nicht gut und kann auf Dauer nicht funktionieren. Auch das musste ich lernen und feststellen. Dazu aber gleich noch mehr.

## Eine Durststrecke

---

Zeiten, in welchen ich das Gefühl hatte, nicht geliebt zu werden gab es reichlich. Zeiten, in denen ich dachte dass sich niemand für mich und meinen Körper interessiert gab es leider ebenfalls ausreichend.

Eine solche Durststrecke zu durchleben ist nicht einfach und zehrt an allem – dem Körper, dem Selbstvertrauen und noch so vielem mehr.

In solchen Momenten musste ich feststellen, dass auch ein kleines Quäntchen an Egoismus wichtig ist. Einfach mal sich selbst lieben. Gut, das kann nun zweischneidig ausgelegt werden, was aber auch durchaus so gemeint ist. Viele Menschen haben ein Problem damit zuzugeben, dass sie sich selbst lieben, sei es nun körperlich oder emotional.

Doch wie ich finde, ist es durchaus sehr wichtig sich auch selbst lieben und achten zu können. Nicht nur in eben einer solchen Durststrecke, in welcher fast alles verloren scheint sollte man sich selbst lieben, sondern auch dann wenn eigentlich alles in bester Ordnung ist.

Mir selbst hat aber die eine oder andere Durststrecke in meiner Zeit auf dieser Erde beigebracht, dass es sogar zwingend nötig ist, mich selbst zu lieben. Ich dachte mir in eben einer solchen Situation einst, was es mir bringen würde mich nun in einem Fass aus Trauer, Selbstmitleid und Sorgen zu ersäufen und kam letztlich zu dem Ergebnis, dass es absolut nichts bringt. Es half mir nicht weiter, den Kopf in den sprichwörtlichen Sand zu stecken. In keinsten Form war es den Umständen entsprechend sinnvoll, mich über meinen Zustand zu beklagen.

Natürlich war ich gerade in solchen, schweren Zeiten verdammt Froh gute Freunde und eine wundervolle Familie an meiner Seite zu wissen. Meine Mutter nannte das einst „ein soziales Netz“, welches einen Menschen welcher in einer solchen Situation ist auffängt und davor bewahrt endlos zu fallen um letztlich böse und verletzt aufzuschlagen.

Was hat das nun aber damit zu tun, dass ich lernte was es heisst zu lieben ? Was sollte wohl eine schlechte und entbehrliche Zeit damit zu tun haben, das eigentlich schönste in diesem Universum zu leben ? Die Erklärung ist meiner Meinung nach denkbar einfach. Mir wurde in diesen Durststrecken immer und immer wieder bewusst, dass es einem emotionalen und körperlichen Tief bedarf um zu lernen auch in solchen Zeiten nicht zu vergessen, dass die Liebe eine Macht ist, welche auch in einem solchen Tief niemals von meiner Seite weicht – auch wenn es hier nur die Liebe zu und mit mir selbst war.

Was hilft es denn, wie schon gerade bei dem Ritter aus dem Hollywood Streifen beschrieben, wenn die Liebe nur gegeben wird und nicht auch selbst erlebt wird. Wie kann ein Mensch, der sich selbst nicht einmal liebt denn bitte die Liebe eines anderen Menschen verarbeiten und verstehen ? Ich vergleiche das immer und immer wieder gerne für mich selbst damit, dass ein hungernder Mensch aus einem Entwicklungsland ganz bestimmt keine Austern mit Champagner zu schätzen wissen wird, da er sich selbst nur nach Wasser und einem Kanten Brot sehnt.

Ich mag für mich aus diesen Tiefs im Leben mitnehmen, dass ein gesundes Maß an Liebe zu sich selbst nötig ist, um letztlich auch das entsprechende Maß an Liebe, welches einem gegeben wird auf- und annehmen zu können.

## Loslassen oder wie

---

Die für mich persönlich härteste und schwierigste Station auf dem Weg zum grossen Ziel war sicher ohne Zweifel zu sehen und zu erleben was es heisst, einen liebenden und geliebten Menschen einfach seiner Wege gehen lassen zu müssen.



Über Wochen und Monate hatte ich in einer meiner Beziehungen an meiner Partnerin geklammert und sie immer und immer wieder mit Worten, Geschenken und Taten an mich gebunden.

Sicher konnte ich in dieser Zeit mit den passenden und geschickt gegebenen Geschenken und Aufmerksamkeiten das unausweichliche hinauszögern. Ich muss gestehen, dass ich auch heute noch sicher wieder in Grundzügen in dieses Verhaltensmuster verfallen würde.

Verhaltensmuster ? Oh jeh, ich merke schon, ich muss sicher gerade wie ein Theologe oder ein Diplom-Psychologe klingen. Nein, keine Panik ich hatte nur gerade kein passenderes Wort parat und dieses hier ist doch recht stimmig und soll nun auch letztlich so stehen bleiben.

Wie auch immer, durfte ich lernen dass eben dieses Festhalten an etwas, was bereits verloren ist nicht wirklich die Erfüllung ist, im Gegenteil es sogar mehr Frust und Trauer mit sich bringt, denn Liebe und Erfüllung.

Also was tun ?

Die Theorie dazu sah in den darauf bezogenen Situationen bei mir stets recht klar und einfach aus – loslassen, was ich nicht halten kann.

Die Praxis jedoch, diese Theorie umzusetzen und zu verwirklichen stellte und stellt sich als verdammt schwierig heraus. Über viele Tage und Wochen war ich immer und immer wieder mit mir selbst in der Diskussion, was nun richtiger wäre. Gedanken türmten sich auf und brachen wieder zusammen. Der Verstand begann mir selbst streiche zu spielen und dann, als mir bei einem Telefonat mit einem sehr wichtigen Menschen abrupt klar wurde, dass ich nur noch durch Gedanken und Verstand handelte, brach ich alles was ich tat umgehend ab.

Loslassen war die Devise. Ein sehr wichtiger Teil, ein gewaltiges Puzzlestück für das Gesamtbild der Liebe war von mir gefunden worden.

„Es ist nicht wichtig und richtig, etwas das ich liebe in einen Käfig zu sperren“, begann ich mir selbst immer wieder laut vorzusagen. Wie durch tonnenschwere Schuhe aus Blei an meinen Füßen verlangsamt ging ich durch die kommenden Tage. Erdrückende, mit beissendem Rauch der Unsicherheit gefüllte Luft glaubte ich Tag für Tag und Woche für Woche einzuatmen.

Ich dachte in dieser Zeit dann immer wieder einmal, für jeweils einen kleinen Augenblick an die schönen und erfüllenden Momente in meinem Leben. Immer wieder zwang ich mich beinahe, mich daran zu erinnern was ich bisher gelernt und erlebt hatte. Glücklicherweise geschah es dann beinahe wie von selbst, die Schuhe aus Blei verloren sich, der Rauch wandelte sich zu reiner frischer Luft, ich konnte loslassen.

Nicht zuletzt war es eine gewisse Portion an Achtung und eben auch Liebe gegenüber der betroffenen Person, welche mich dazu brachte dies zu tun.

Heute darf ich nun allerdings mit Stolz behaupten, dass ich es getan habe, ich habe sozusagen den Vogel fliegen lassen und ihm nicht seine Flügel gestutzt.

Auch hier lernte ich wieder etwas neues, unbekanntes wurde mir bekannt gemacht. Ich bin mir sicher, ohne diese Erlebnisse wäre ich nicht in der Lage heute voller Überzeugung sagen zu können,

dass ich weiss was es heisst, wirklich und ganzheitlich zu lieben und eben auch, wenn es an der Zeit ist, das, den, oder die geliebte gehen zu lassen.

## Die Familie

---

Dieses Kapitel muss ich nun aber wirklich direkt hinter dem vorigen anbringen.

Das hier war und ist für mich der leichteste, wenn auch mitnichten der kleinste Teil an meinem Lernprozess. Ich denke das kennen wir alle, dass das berühmte Blut dicker ist als Wasser.

Leider auch hier ist es in unserer jetzigen Zeit nicht immer gegeben, dass man eine Familie hat, wie man sie sich im „klassischen Sinne“ vorstellt. Ich kann mich hier allerdings sehr glücklich schätzen und bin auch verdammt stolz darauf, dass ich behaupten kann, wundervolle Eltern zu haben beziehungsweise gehabt zu haben, da mein Vater leider viel zu früh verstorben ist.

Kurz halten wollte ich dieses Kapitel und das werde ich auch. Ganz einfach und sehr deutlich – die Liebe meiner Eltern zu mir und meine Liebe zu Ihnen, sowie auch meine Liebe zu meinen Kindern und ihre zu mir zeigen mir jeden Tag aufs neue, dass diese Art der Liebe keine Fragen offen lässt.

Hier bin ich nun wieder bei Liebe Nr. 38 oder gerne auch Liebe Nr. 964, welche Art der Liebe auch immer die Familie für jeden von uns sein mag, sie ist definitiv vorhanden und trägt für mich durch ihre Bedingungslosigkeit sehr viel dazu bei, dass ich weiss geliebt zu werden und lieben zu können.

Hier brauchte ich nicht wirklich etwas zu lernen, ich habe es einfach bekommen und durfte es annehmen sowie weitergeben.

## Ficken im Kornfeld

---

Okay, es muss ja nicht unbedingt das Kornfeld sein, aber mir fällt oftmals beim Thema ficken das Lied „Ein Bett im Kornfeld“ ein – sollte mir das zu denken geben ?

Wie auch immer, das Thema Sex in Verbindung mit der Liebe ist ein doch verdammt heikler Part. Ich mag mir hier sicher aus der Sicht des einen oder anderen die Finger verbrennen, also einfach nicht so direkt umsetzen, sondern mit ein wenig Interpretationsgabe lesen, das hilft sicher eventuell aufkommende Kopfrötungen oder peinliches Augenzittern zu vermeiden.

Mea culpa, ich habe es getan. Ich gestehe, ich war ein schwanzgesteuertes Arschloch. Nein, das ist und war keine Aussage der Frauenwelt, sondern das ist das Resümee was ich mir selbst stellen konnte. Ich hatte gerade eine beendete Beziehung hinter mir und der Verlauf der Trennung war sicher alles andere als Angenehm. Monatelang kein Sex im eigenen Bett, ganz zu schweigen von körperlicher „Anerkennung“ unter der Dusche oder sonst wo.

Ich muss gestehen, bei den Erinnerungen an diese Zeit komme ich nicht drum herum über mich selbst zu lachen und das ein oder andere „oh mein Gott“ über meine Aktionen und Taten kommen zu lassen. Davon ab, es brachte diese Zeit auch eine Menge an geilen Momenten hervor.

Kurzum und ganz einfach ausgedrückt, mein geknicktes Ego wollte wieder bestärkt werden und somit lebte ich über eine verdammt lange Zeit damit, alles was weiblich war, eine einigermaßen Attraktive Figur hatte und knutschen konnte zu ficken. Angefangen von der supersexy schlanken Teeny-Frau, über die dickliche Lady bis hin zum volltrunkenen Quickie im Treppenaufgang meiner damaligen Stammkneipe.

Klingt sicher für einige nun wie das Tagebuch eines geisteskranken Sexmonsters ?! Allzuweit war ich damals sicher auch von diesem Bild eines Menschen nicht entfernt. Was mir die gesamte Zeit damals allerdings fehlte, war eine gewisse Emotion beim Sex. Natürlich war es toll, begehrt zu werden und ich würde lügen wenn ich schreiben würde dass es nicht supergeil war. Was ich letztlich allerdings heute voller Überzeugung weiss ist, dass der Sex alleine nicht wirklich das ist, was mir die vollkommene Erfüllung bietet.

Ich hatte einige Monate nach diesem Lebensabschnitt die Chance bekommen, eine Frau kennenzulernen, welche nicht nur die Beine breit machen wollte. Diese Frau, welche später für eine lange Zeit meine Lebensgefährtin sein sollte, schaffte es mich beim Sex beinahe zu verzaubern. Die ersten intimen Annäherungen in der bereits beschriebenen Zeit der „rosaroten Wolke“ waren einfach gigantisch, doch wurden diese Momente noch bei weitem überflügelt von dem wundervollen Emotionspaket, als ich das Gefühl verspürte diese Frau zu lieben und von ihr geliebt zu werden.

Es ist fantastisch und ich mag behaupten dass es nichts aufregenderes und nichts geileres gibt, als den Sex mit einem Menschen und Partner zu geniessen, wo nicht nur der Schweiss auf der Stirn und dem gesamten Körper steht, sondern wo auch ein Kuss und eine Berührung in Verbindung mit einem liebenden Blick eine Gefühlsexplosion auslösen, welche einem Orgasmus gleicht, ohne dass dieser wirklich stattgefunden hat.

Ich lernte viel in dieser Zeit. Gutes und schlechtes, falsches und richtiges – immer aus meiner Sicht. Im Endeffekt jedoch war es auch hier die Liebe, welche trotz körperlicher bereits sehr hoch gepushter Emotionen alles übertrumpfte.

## Du wolle kaufe Rose ?

---

Wer kennt sie nicht, die Kollegen aus Indien welche allabendlich durch die einschlägigen Bars und Kneipen ziehen, um eine Ihrer langstieligen Rosen an die verliebten Pärchen zu verkaufen.

Ich gebe zu, ich schicke sie immer weg, da es für mich romantischere und subtilere Wege gibt, dem Menschen welchem ich meine Liebe durch ein kleines Präsent zeigen möchte diese darzulegen.

Eigentlich ist es vollkommen egal, ob es eine Rose ist, oder ein Gänseblümchen von der Frühlingswiese. Es spielt meiner Meinung nach eine vollkommen untergeordnete Rolle, ob es ein Diamant-Ring ist, oder ein Plastikohrring aus dem Kaugummiautomaten.

Wichtig ist für mich die Geste und sie sollte es auch sein, welche wertgeschätzt werden sollte von dem Part, welcher sie erhält.

Eine Email aus der Arbeit, ein Brief aus dem Kurzurlaub oder eine SMS aus der S-Bahn. Viele solcher kleinen Anerkennungen und Gedankenbezeugungen konnte ich bisher annehmen. Sie bringen einen gewissen Teil an Freude in den Augenblick in welchem sie ankommen oder gegeben werden.

Solche Momente sind sehr wichtig und wenn dann doch ab und an ein materiell wertvolles Stückchen dabei ist, bekommt diese Geste eben noch unterstützend diesen Effekt hinzu.

Viele Jahre und über mehrere Beziehungen hinweg durfte ich erkennen, dass nicht nur ich selbst solche Geschenke gerne bekomme und gebe, sondern auch dass andere Menschen das gleiche erwarten, erhoffen und schenken. Ich meine hier nicht unbedingt die Tüte Chips, welche zu Freunden mitgenommen wird weil es einen Spiele- oder Filmeabend gibt. Das ist sicher auch eine feine Geste, doch mir geht es hier um die Geschenke in einer Partnerschaft, welche immer und immer wieder die Worte „ich liebe Dich“ untermalen und stärken.

Da waren sie ja wieder, die berühmten drei Worte.

Worte und Taten hatten wir bereits und ich weiss für mich, dass beides wichtig und passend ist um wirklich und ehrlich behaupten zu können, dass man liebt. Wenn ich nun dazu noch die Rose oder den Liebesbrief nehme, dann sind es schon drei Teile im Puzzle der Liebe.

Ich erinnere mich immer wieder gerne an die Augenblicke, in denen ich Freude empfand weil ich aus Liebe und Achtung meiner Partnerin gegenüber beim Blumenladen um die Ecke einen Strauß zusammenstellen liess. Es konnten gar nicht genug farbenprächtige Blütenkelche sein, welche zwischen dem umhergebundenen Farngras ihr Leuchten ausstrahlten. In manchen Momenten hätte ich mir gewünscht, die Blumen würden leuchten und duften wie ein ganzes Gewächshaus.

Die Momente und Augenblicke in denen ich in der glücklichen Situation war, ein solches Präsent zu erhalten werde ich ebenfalls nie vergessen. Ich komme nach Hause, öffne die Wohnungstüre und eine wohlbekannte Stimme ruft aus dem Wohnzimmer „setz Dich Schatz, ich bin gleich da“ – was ich dann letztlich auspacken durfte wird nicht verraten, doch was auch immer es war, es war ein kleiner Teil von tausenden und abertausenden kleiner Momente in welchem entweder ich etwas geschenkt habe oder ich derjenige war, welcher etwas geschenkt bekam.

Das gehört nun heute für mich ebenso dazu, wenn es darum geht zu lieben und geliebt zu werden. Ich lernte durch diese kleinen und grossen Gesten und Geschenke, dass dies ein wichtiger und richtiger Teil dessen ist, was mir beibrachte zu lieben.

## Ich weiss es nun

---

Ich lernte also immer weiter, jeden Tag aufs neue und das schon seit so langer Zeit. Ich lernte das alles in Bruchstücken und immer wieder konnte ich in meinem Leben einen neuen Tag beginnen an

welchem ich einen kleinen Teil kennenlernen durfte um heute voller Überzeugung sagen und schreiben zu können

Ich habe gelernt zu lieben und ebenfalls habe ich gelernt geliebt zu werden.

Ich kann und möchte abschliessend allen Menschen mitgeben, lerne die Liebe deiner Eltern zu schätzen. Erfahre was es heisst abgewiesen und nicht beachtet zu werden. Lerne zu vertrauen ohne zu wissen. Lerne loszulassen ohne zu klammern. Lerne Worte wie Achtung, Ehre und Stolz auch in die Tat umzusetzen und Ihre Banner hochzuhalten, auch wenn es fast unmöglich erscheint. Lerne einfach alles, was das Leben dir bietet und nicht zu vergessen, liebe dich selbst, denn nur das was du kennst und weisst, kannst Du auch aufnehmen. Kennst du wenig und bist mit dir selbst im Zweifel und Zwist, dann kannst du auch maximal dieses wenige inklusive aller Zweifel bekommen.

Ich danke allen Partnerinnen, die mir dieses überwältigende Gefühl jemals geschenkt haben. Ich danke allen meinen Freunden die immer für mich da sind und waren. Ich verneige mich vor meinen Eltern, dafür dass sie mir das Leben schenkten um das alles überhaupt erst ermöglichen zu können. Ich danke der Liebe einer ganz speziellen Frau, welche mich nie den Glauben verlieren liess. Ich danke der Dreistigkeit einer ganz besonderen Frau, welche mich unterscheiden lehrte und last but not least danke ich der Liebe selbst, dass sie mich nie verlassen hat und nun stolz und voller Pracht an meiner Seite durch mein Leben gehen wird, was auch immer da kommen mag !