Liebe Leserin, lieber Leser,

»von Herzen alles Gute« wünschen wir anderen Menschen, wenn wir an sie denken, sei es bei freudigen Anlässen oder in schweren Tagen. Unsere Gedanken, so wollen wir damit sagen, kommen aus unserem Herzen: von dem Ort, an dem unsere Gefühle wohnen, an dem unsere Liebe wohnt.
Jeder Mensch kennt die unterschiedlichen Gefühle der Liebe: freundschaftliche Verbundenheit, das Verliebtsein mit dem Gefühl der »Schmetterlinge im Bauch«, das Wachsen der Liebe in einer partnerschaftlichen Beziehung über Jahre hinweg, die Liebe der Eltern zu ihren Kindern, die der Kinder zu ihren Eltern, die Liebe zur Natur und so weiter. Wir wünschen uns, dass unsere Liebe gelingt, dass wir sie weitergeben und dass sie den Menschen guttut. Das meinen wir, wenn wir jemandem etwas »von Herzen« wünschen.
Ich möchte dich, liebe Leserin, lieber Leser, nicht belehren über die Liebe und über das,

was sich in deinem Herzen regt. Mein Ziel ist es, dass du der Liebe vertraust, die du in deinem Herzen spürst. Und das kann gelingen, wenn du der Einfachheit des Herzens traust. Sie hat sehr viel mit Reinheit und Absichtslosigkeit zu tun: Ich will nur das eine und nicht auch noch tausend Dinge nebenbei.
So wünsche ich dir von Herzen, dass dein Leben gelingt und dass du mit anderen Menschen in herzlicher Verbindung leben kannst.

# Mit dem Herzen sehen

Jemanden lieben heißt,
ihn so sehen, wie Gott ihn gemeint hat.
**Fjodor M. Dostojewski**

Der russische Dichter Fjodor M. Dostojewski (1821–1881) hat immer wieder das Geheimnis der reinen Liebe besungen. Aljoscha, der junge Mönch im Roman »Die Brüder Karamasow«, verkörpert diese reine Liebe. Er ist in sich so lauter und klar, dass selbst die Nachtgestalten in ihm diese Klarheit erkennen. Sein ungläubiger Bruder Iwan nennt ihn »Pater Seraphicus«, und die in sich zerrissene Gruschenka sagt zu ihm: »Du bist mein Gewissen.« In seiner Nähe kann sich diese Frau, die sich innerlich selbst verurteilt, annehmen. Denn der reine Mönch erkennt auch in ihr das Reine, das unterhalb all des Schuldhaften im Kern ihrer Seele liegt und das auch durch Schuld nicht verunreinigt werden kann.

Ein reiner Mensch wie Aljoscha spiegelt etwas von der Klarheit und Schönheit Gottes in dieser Welt wieder. »Schönheit wird die Welt retten«, sagt Dostojewski. Wenn ein Mensch so klar und lauter ist, dass Gottes Schönheit in ihm aufleuchtet, dann ist das heilsam – nicht nur für ihn, sondern auch für seine ganze Umgebung. Er schenkt den anderen Anteil an seiner Schönheit und an seinem Glück.

Dostojewski setzt die Schönheit der Nützlichkeit gegenüber. Wenn alles nur der Nützlichkeit unterworfen wird, wird der Mensch entwürdigt. Ohne Schönheit verfällt der Mensch in Schwermut, er büßt die Fähigkeit ein, zu seinen Mitmenschen finden zu können: »Da Christus in sich und in seinem Wort das Ideal der Schönheit trug, beschloss er, es in die Seelen der Menschen zu verpflanzen, überzeugt, dass die Menschen mit diesem Ideal in der Seele untereinander Brüder werden.« Dostojewski hat die reine Liebe als eine Kraft gesehen, die den Menschen zu verwandeln vermag. In seinem Roman

»Schuld und Sühne« kann Sonja mit ihrer Liebe den Mörder Raskolnikow aus seinem inneren Gefängnis befreien. Beide lesen die Geschichte von der Auferweckung des Lazarus. Diese Geschichte beschreibt auch das Geheimnis ihrer Liebe: dass die Liebe den anderen aus dem Grab seiner Angst, seiner Selbstbeschuldigung und Selbstaufgabe herauszulocken vermag. Die Liebe ermöglicht dem Menschen, der durch seinen Hass in sich tot ist, Auferstehung. Die Liebe erweckt innerlich erstarrte Menschen zu neuem Leben.

Das Geheimnis der Liebe sieht Dostojewski darin, dass sie es ermöglicht, den anderen Menschen so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat. Ich gebe dabei alle meine Bilder auf, die ich auf den anderen projiziert habe. Manchmal sind es idealisierte Bilder, die wir dem Geliebten überstülpen. Doch dann lieben wir nicht den anderen so, wie er ist, sondern nur das Bild, das wir uns von ihm gemacht haben. Das ist das Problem des Verliebtseins.

Verliebtsein hat nach dem Schweizer Psychotherapeuten Carl Gustav Jung mit Projektion zu tun. Wir projizieren unsere Wünsche, Bedürfnisse und Bilder auf den anderen und sind blind für den realen Menschen. Wenn wir dann enttäuscht werden, beginnen wir, den anderen mit negativen Projektionen zu überschütten. Wir sehen in ihm den Schuldigen, den Egoisten oder den Blender. All das macht uns blind für seine wahre Gestalt. Wenn wir uns vom anderen nicht verstanden oder verletzt fühlen, dann projizieren wir auf ihn alle unsere Bilder von Menschen, die uns in unserer Lebensgeschichte bisher verletzt haben. Dann wird ein Mann auf einmal zum ablehnenden und entwertenden Vater oder eine Frau zur dominanten und unzufriedenen Mutter. Wir sehen den anderen dann nicht, wie er ist, sondern projizieren unsere Erfahrungen auf ihn und so wird er für uns zu einem Monster. Wir meinen, er würde uns genauso entwerten wie der Vater oder genauso vereinnahmen wie die Mutter.

Fjodor M. Dostojewski geht weiter als C. G. Jung. Es kommt bei ihm nicht nur darauf an, den Menschen in seiner Wirklichkeit zu lieben – ohne die Verklärung oder die Verdunkelung durch unsere Projektionen. Es geht vielmehr darum, ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat.

Gott hat sich – so sagt uns der große Theologe Thomas von Aquin – von jedem Menschen ein einmaliges Bild gemacht. Jeder Mensch ist einzigartig, er ist ein einmaliges Bild Gottes. Doch dieses Bild wird oft verstellt durch die Bilder, die andere uns überstülpen, oder auch durch unsere eigenen Bilder von uns selbst.

Wir kennen solche Bilder der Selbstentwertung: »Ich bin nicht richtig.« – »Mit mir kann es niemand aushalten.« – »Ich bin schwach, schlecht, hässlich.« Zudem kennen wir Bilder der Selbstüberschätzung: »Ich kann alles, was ich will.« – »Ich bin ein Siegertyp.« – »Ich habe immer Erfolg.« – »Ich sehe alles positiv.«

Manche Männer versuchen, vor ihren Frauen mit solchen positiven Bildern zu glänzen.

Doch dann spielen sie ihnen etwas vor, was sie nicht wirklich sind. Die Liebe sieht durch alle diese Bilder hindurch auf das ursprüngliche Bild Gottes in jedem Menschen. Sie muss den anderen nicht verklären, weil in ihm der Glanz Gottes aufleuchtet. Und sie muss ihn nicht verteufeln, weil hinter allen negativen Verhaltensweisen dennoch ein guter Kern steckt.

Indem ich den anderen so sehe, wie Gott ihn gemeint hat, ermögliche ich es ihm, sich selbst von allen ihn verstellenden Bildern zu befreien, ganz er selbst zu werden, authentisch und frei. Wenn er meine Liebe erfährt, wird er frei vom Druck, mir imponieren zu müssen, mir beweisen zu wollen, was er alles kann und was für ein guter Mensch er ist.

Die Liebe ist die Erlaubnis, einfach derjenige sein zu dürfen, der ich bin. Das heißt nicht, dass ich nicht an mir arbeite. Aber ich erlaube mir erst einmal, ich selbst sein zu dürfen: dieser einmalige Mensch, den Gott geschaffen hat. Wenn ich den anderen so sehe, wie Gott ihn

gemeint hat, entdecke ich seine wahre Würde. Gott hat sich diesen Menschen nicht nur als einzigartigen Menschen ausgedacht. Er hat ihn auch mit einer göttlichen Würde beschenkt. Der Mensch ist Wohnung Gottes, sagt uns die Bibel (vgl. Johannes 14,23). Wenn ich den anderen so sehe, sehe ich in ihm Christus selbst.

Diesen Blick lehrt uns auch der heilige Benedikt in seiner Klosterregel. Wir sollen in jedem Bruder und in jeder Schwester Christus sehen. In jedem Menschen wohnt Christus als sein innerster Grund. So muss ich den anderen nicht bis ins Letzte hinein verstehen. Ich achte ihn voller Ehrfurcht. Ich lasse ihn in seinem Geheimnis. In ihm begegnet mir nicht nur dieser einmalige Mensch, sondern auch Christus selbst. In seinem Antlitz leuchtet die Schönheit Christi auf.

Das war für Dostojewski eine wichtige Einsicht. Er beschreibt Christus als den, in dem Gottes Schönheit aufleuchtet. Und einen Strahl dieser Schönheit sieht Dostojewski in jedem Men-

schen – selbst in dem, der an sich selbst gescheitert ist und der den Weg des Bösen geht.
Die Liebe belässt den Menschen nicht in seiner Dunkelheit. Indem sie ihn im Licht Gottes sieht, führt sie ihn ins Licht, damit er mitten in seiner Dunkelheit das Licht erkennt, das in ihm leuchtet: die Liebe Gottes.

Betrachte deinen Freund, deine Freundin, deinen Partner, deine Partnerin. Welche Bilder hast du von ihr, von ihm? Lass alle diese Bilder einmal beiseite und meditiere dich in das einmalige Bild hinein, das Gott sich von ihr, von ihm gemacht hat.
Du kannst dieses Bild vielleicht nicht beschreiben. Aber wenn du es dir vorstellst, dann ahnst du etwas vom Geheimnis des anderen. Du legst ihn nicht fest. Lass alle Bilder los, damit dir das Geheimnis des anderen aufgeht.