



LOVE is the MESSAGE

LIEBE IST ALLES:
Ein Gespräch mit dem
HUMANENERGETIKER
WOLFGANG LIEB über
Eigenverantwortung, Harmonie und
die Leichtigkeit im Leben.
Und wie man es anstellt,
sich selbst zu lieben.

INTERVIEW Michaela Mahringer
PHOTOGRAPHIE Nina Mahringer

Wenn ich spüre, ich hab mich in meinem Leben verlaufen, dann bin ich wohl bei Ihnen richtig?

Ja. Denn das Gefühl zu haben, nicht auf dem richtigen Weg zu sein, heißt ja, dass man den Pfad, auf dem man gerade unterwegs ist, nicht annehmen will. Der Weg selbst kann nie falsch sein. Sobald man sich der Energie der Situation hingibt, ändert sich alles. Was einem gerade noch so steinig erschienen ist, verliert plötzlich seine Holprigkeit. Ist die Bereitschaft bei Ihnen vorhanden, sich das mit mir gemeinsam anzusehen, dann sind Sie bei mir richtig, dann kann ich Ihnen helfen.

Und wie darf ich mir dieses „Helfen“ vorstellen?

Es beginnt, wie vieles im Leben, mit einem Gespräch. Ich fasse Energieblockaden in Worte und mache sie begreiflich. Auf diese Weise fällt es leichter, sich den Anforderungen des Lebens zu stellen. Die Anspannung, die uns zuvor den Blick auf die Dinge verwehrt hat, schwindet und die Lösung für ein Problem wird sichtbar. Der Sinn unseres Lebens liegt meiner Ansicht nach darin, die uns gestellten Aufgaben zu bewältigen und uns gleichzeitig dabei wohl zu fühlen.

Können Sie meine Blockaden sehen oder fühlen, ohne dass ich mit Ihnen darüber spreche?

Grundsätzlich schon. Aber mir ist die Zusammenarbeit mit Ihnen wichtig. Es macht keinen Sinn, Blockaden zu erkennen und Sie damit einfach so zu konfrontieren. Der Weg aus den Blockaden heraus ist grundsätzlich einfach, aber ich nehme ihn Ihnen nicht ab. Die Lösung für unsere Probleme liegt ja in uns selbst. Meine Arbeit besteht darin, dass Sie mit mir gemeinsam Ihre Blockaden so lösen, dass sie den Weg hinaus auch wirklich gehen möchten. Manchmal braucht es dazu ein wenig mehr Worte, manchmal halte ich eine Hand, und dann braucht es auch einmal Stille oder Humor. Ein befreiendes

Lachen stärkt und optimiert unseren Energiehaushalt, der durch Blockaden beeinträchtigt wird. So können Sie in dem Energiefluss, der sich entwickelt hat, stehen bleiben. Der Auslöser für die Blockade wird Ihnen bewusst und dieses Bewusstsein trägt dazu bei, dass Sie nicht noch einmal in dieselben Verhaltensmuster einsteigen.

Kommen wir von unseren Blockaden zur Liebe ...

Das Grundgerüst des Wunsches, geliebt zu werden, besteht in der Liebe zu sich selbst. Wenn ich mich selbst nicht mag, dann gestehe ich es mir auch nicht zu, Liebe zu empfangen. So entsteht eine Spirale, die sich von selbst nicht auflöst. Ich werde Liebe nicht annehmen können, nicht ergreifen, was gut für mich ist, wenn ich mich selbst nicht liebe. Das ist leider so.

Und wie ist das mit der Angst, die Liebe zu verlieren?

Die Angst vor Verlust bedeutet, dass Besitz im Raum steht. Aber jemanden zu besitzen, ist nicht möglich. Den Versuch, die Liebe, die wir für jemanden empfinden, fest zu halten, möchte ich mit dem Bestreben vergleichen, einen rotbackigen Apfel ewig frisch zu erhalten. Irgendwann wird er doch schrumpelig und ungenießbar. Zu lieben heißt ja, im Fluss des Lebens zu sein. Ab dem Zeitpunkt, an dem ich die Liebe sozusagen konservieren möchte, beginnt sie zu vergehen.

Wo wir doch gerade bei der Liebe sind – da denke ich gleich auch an Kinder. Wie können wir von ihnen lernen?

Kinder sind ursprünglich und unverfälscht. Sie leben in den Tag hin-

ein und wir sollen uns ein Beispiel an ihnen nehmen. Denn Kinder sind der perfekte Spiegel für die eigenen Probleme. Wenn ein Kind vermeintlich lästig ist, soll man sich fragen, warum das so ist. Ein Kind handelt immer intuitiv und steht in Resonanz zum Verhalten der Eltern. Wenn ich mir meiner Blockaden bewusst werde, dann finde ich die Lösung für das Betragen meines Kindes bei mir selbst. Es ist also immer notwendig, den Fokus zuallererst auf sich selbst zu richten. Wenn ich in mir Frieden erzeuge und Harmonie, dann gibt es nichts mehr, was ich spiegle und umgekehrt.

Das klingt ja fast so, als müsste ich mich selbst neu erfinden ...

Aber ja, wir sollten uns jeden Tag selbst neu erfinden! Und uns auch täglich selbst neu kennen lernen.

Das hilft mir dann wohl auch, meine Zukunft aktiv zu verändern?

Genau. Die Zukunft ist ja nicht vorausbestimmt. Nur wenn ich genau festlege, wer ich bin, setzt mir das Grenzen. Ich gehe dann mit einer Interpretation von dem in der Vergangenheit Erlebten in die Zukunft. Hole ich Vergangenes in die Gegenwart, werde ich nichts Neues erfahren und darf mich dann auch nicht wundern, wenn die Zukunft der Vergangenheit gleicht.

Mir fällt da dieses Zitat von Nietzsche ein: „Was uns nicht umbringt, macht uns stärker“ ...

Eigentlich sollte es heißen: Was uns nicht umbringt, führt uns einen Schritt näher zu uns selbst. Sobald ein Gefühl mit einer Erfahrung in Verbindung steht, einer positiven oder einer negativen, ganz egal, blockiert uns das in der Gegenwart. Ein Beispiel: Sie haben eine unglückliche Partnerschaft durchlebt und die Gefühle und Erlebnisse sind noch immer präsent. Das ist für ihre zukünftige Beziehung dann natürlich nicht konstruktiv. Im umgekehrten Fall, wo es um einen ehemaligen Traumpartner geht, ist es nicht viel anders. Da hilft es dann, mit mir gemeinsam dorthin vorzudringen, wo diese Erlebnisse und Gefühle stehen, und dann auch gemeinsam aus den Gefühlen herauszugehen. Bis Sie diese als neutral wahrnehmen. Das müssen Sie aber auch wirklich wollen. Bei vermeintlich negativen Erinnerungen lässt man Gefühle natürlich leichter los als bei vermeintlich positiven.

Ich hätte da noch eine Frage zu persönlicher Überlastung oder Stress...

Stress ist das Resultat einer Überschreitung der Menge an Aufgaben, die ich mir in einer bestimmten Zeit vorstellen kann. Diese Überforderung verstärkt sich, wenn ich permanent meine To-do-Liste vor Augen habe. Erledigen wir die Dinge jeweils nach ihrer Wichtigkeit und konzentrieren uns ganz auf das, was wir gerade tun, so macht uns das viel effektiver. Ich empfehle jedem mehr Eigenverantwortung. Das heißt, nicht alles einfach hinzunehmen oder anzunehmen. Wir wollen immer den kürzesten Weg. Schnell viel Geld verdienen, schnell erfolgreich sein, schnell abnehmen. Aber es kann auch nicht schaden, ab und zu einen kleinen

„ICH WAR MEIN LEBEN LANG
AUF DER SUCHE NACH DEM
IMMER KLEINEREN.
Schlussendlich musste ich begreifen,
dass *nichts existiert*. Zu guter Letzt
bleibt nur so etwas wie *Potenzial*,
MAN KONNTE ES AUCH
LIEBE NENNEN.“


PROF. DR. HANS PETER DÜRR
(dt. Physiker, 1929-2014)

Umweg zu gehen, in der Natur gibt es auch wenige gerade Linien. Erinnern Sie sich an den Spruch von Lao-tse: Der Weg ist das Ziel? Wir sollen nicht mit Vorausblick krampfhaft etwas erreichen wollen, sondern mehr im Jetzt leben und uns selber gegenüber wertschätzend agieren. Mit Selbstliebe als Triebfeder.

Und wo verläuft da die Grenze zwischen Selbstliebe und Egoismus?

Egoismus ist ein auf sein Ich bezogenes Habenwollen, ein rein egoistisch gesteuertes auf sich selbst Schauen. Dabei nütze ich auch Menschen aus, um mein Ziel zu erreichen. Sich selbst zu lieben, heißt aber, auf das zu hören, was wir im Inneren wahrnehmen.

Was würden Sie mir zum Abschluss mit auf den Weg geben?

Dass die vermeintliche Abhängigkeit, die sich in allen Richtungen zeigen kann, keine wirkliche Abhängigkeit ist. Sie entsteht nur, weil wir das Konstrukt, in dem wir leben, unbedingt aufrecht erhalten wollen. Das beginnt im Denken und nicht in Äußerlichkeiten. Egal, was ich den Menschen als Impulsgeber sage oder wohin ich sie führe, die Lösung sollte letztendlich jede Frau und jeder Mann in sich selbst finden. Ich gebe nur die Initialzündung für diese Suche. Wir Menschen sollten es aufgeben, immer gegen etwas zu kämpfen. In uns steckt das Potential, mit Begeisterung unseren Lebensweg zu beschreiten, voller Liebe und Sanftmut. Das wünsche ich uns allen. 

wolfganglieb.at

