



Dienstag, 20. Januar 2026, 13:00 Uhr
~17 Minuten Lesezeit

Die höchste Tugend

Liebe passiert nicht zufällig, denn sie ist eine Fähigkeit, die intensiver Praxis und Pflege bedarf. Teil 13 der Reihe „Persönliche Entwicklung“.

von Uwe Froschauer
Foto: Denis Beklarov/Shutterstock.com

Wie in den vorigen Teilen zum Thema „Liebe“ schon bemerkt, kommt sie einem nicht einfach zugeflogen. Man wird hart arbeiten müssen, um diese universelle, das Leben so bereichernde Kunst zu entwickeln.

Selbstverständlich kann es keine Gebrauchsanleitung geben, wie man Schritt für Schritt vorgehen sollte, um diese Kunst zu erlernen. Das Aneignen passiert letztlich durch ständiges Praktizieren. Im Folgenden werden deshalb lediglich die Voraussetzungen für das Erlernen einer – und auch dieser – Kunst aufgezeigt. Auch hier sind die Sichtweisen von Erich Fromm richtunggebend, da es bei diesem Thema keinen Sinn ergibt, das Rad ein zweites Mal zu erfinden.

Disziplin

Wenn Sie etwas lernen wollen, sollten Sie sich bewusst selbstregulieren. Sie sollten sich anstrengen und den diversen Ablenkungen von Ihrem Ziel, eine Kunst zu erlernen, entgegenwirken. Es verhält sich doch wie mit der Vorbereitung für eine Prüfung: Wenn Sie sich ständig ablenken lassen oder aktiv nach Ablenkungen suchen, weil Sie eigentlich keinen Bock haben zu lernen, dann werden Sie auch nicht besonders erfolgreich sein. Sehen Sie sich beispielsweise Shaolin-Mönche an, mit welcher Selbstbeherrschung sie sich etwa in einer Kampfkunst üben. Sie werden zu Meistern durch eiserne Disziplin und ständiges Üben. Disziplin sollte wie das Lieben selbst zu einer Grundhaltung werden, die man gerne einnimmt, ganz gleichgültig wofür.

Viele Denker, Philosophien und Religionen teilen Erich Fromms Grundgedanken, dass Liebe eine Kunst sei, die nur durch Disziplin und Übung erlernt werden kann.

Schon im Buddhismus gilt Mitgefühl als Fähigkeit, die durch Meditation und achtsame Lebensführung

eingeeübt wird. Liebe entsteht dort nicht spontan, sondern wächst aus einer trainierten inneren Haltung heraus. Im Buddhismus werden Mitgefühl (karuṇā), liebende Güte (mettā) und Nicht-Anhaften als Fähigkeiten verstanden, die trainiert werden müssen.

Meditation ist im Buddhismus eine Disziplinpraxis, die Herz und Geist formt. Die Mettā-Meditation gilt explizit als „Training des Herzens“. Liebe gilt eben nicht als spontanes Gefühl, sondern wird als eine bewusste Ausrichtung und Übung, eine innere, zu trainierende Haltung verstanden. Wie bei Fromm ist im Buddhismus Liebe ein aktives Tun, etwas, das durch regelmäßige Praxis wächst.

Auch das Christentum versteht Nächstenliebe weniger als Gefühl denn als Tugend, die durch wiederholtes Handeln und geistige Übung verinnerlicht wird – ein Gedanke, den besonders die klösterliche Praxis mit ihrem geregelten Tagesablauf verdeutlicht. Thomas von Aquin betonte, dass Tugenden durch „habitus“, durch wiederholte Handlungen entstehen.

Im Konfuzianismus zeigt sich eine ähnliche Perspektive. Menschlichkeit, also die Fähigkeit, warmherzig und fürsorglich zu handeln, entsteht durch bewusste Selbstkultivierung und die Einübung sozialer Rituale, mit dem Ziel, den Charakter zu formen, um Liebe und Güte natürlich fließen lassen zu können. Es geht im Konfuzianismus wie bei Fromm um Charakterarbeit, und nicht um spontane Emotion.

Zen-Buddhismus und Taoismus betonen, dass jede Kunst – ob Bogenschießen, Teezeremonie oder Liebe – eine Lebenspraxis ist. Die Kunst entsteht aus geübter Leere, aus Disziplin, die keinen Zwang darstellt, sondern beständige Geistesschulung. Liebe entsteht aus innerer Ruhe und Präsenz.

Auch Fromm unterscheidet klar zwischen Disziplin und Zwang, wie

folgende Worte zeigen:

„Wesentlich ist jedoch, dass man Disziplin nicht wie etwas übt, das einem von außen aufgezwungen wird, sondern dass sie zum Ausdruck des eigenen Wollens wird, dass man sie als angenehm empfindet und dass man sich allmählich ein Verhalten angewöhnt, das man schließlich vermissen würde, wenn man es wieder aufgeben sollte.“

Aristoteles beschreibt Tugenden wie die Freundschafts- oder Liebesfähigkeit als stabile Charakterhaltungen, die durch Praxis geformt werden. Man wird nicht zufällig tugendhaft — man wird es, indem man regelmäßig so handelt. Aristoteles sieht Freundschaft (philia) und ethische Tugenden als Elemente eines gelungenen Lebens. Liebesfähigkeit entsteht durch kultivierte, geübte innere Haltung.

Auch moderne psychologische Ansätze verstehen Liebesfähigkeit als ein Bündel erlernbarer Kompetenzen — Empathie, Selbstregulation, kommunikative Fähigkeiten —, die sich nur durch kontinuierliche Übung entwickeln. Liebe ist demnach eine Fähigkeit, die gepflegt und gelernt werden kann.

Durch all diese Traditionen und Denkweisen zieht sich ein gemeinsamer Kern: Liebe ist keine reine Emotion und kein Zufallsprodukt, sondern eine bewusst gepflegte Haltung. Egal ob im spirituellen, philosophischen oder psychologischen Kontext — überall zeigt sich, dass echte Liebesfähigkeit auf derselben Grundlage ruht: Übung, Achtsamkeit, Selbstdisziplin und die Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten.

„Couch-Potatoes“ werden es jedenfalls schwer haben, etwas für sich Sinnvolles zustande zu bringen, wenn Sie ihren Allerwertesten nicht hochbringen.

In der bekannten multidisziplinären Gesundheits- und Entwicklungsstudie „Dunedin“ wurde nachgewiesen, dass Fähigkeiten, die bereits in der Kindheit vorhanden oder entwickelt wurden – wie beispielsweise Selbstdisziplin, Ausdauer und Gewissenhaftigkeit –, starken Einfluss auf Gesundheit, materiellen Wohlstand und Zufriedenheit im späteren Leben hatten – und das unabhängig von Intelligenz und sozialer Schicht. Diese valide Langzeitstudie zeigt: Disziplin zahlt sich in vielerlei Hinsicht aus. Also auf geht's, meine Damen und Herren, ein bisschen mehr Disziplin an den Tag legen, wenn's genehm ist!

Konzentration

Eng verbunden mit der Disziplin ist die Konzentration. Wenn Sie etwas machen, dann sollten Sie es richtig machen, das heißt mit ungeteilter Aufmerksamkeit. Fokussieren Sie Ihre Willenskraft auf das Ziel, diese Kunst zu erlernen. Konzentration erfordert geistige Anstrengung, und das Aufmerksamkeitsniveau lässt mit der Zeit natürlich auch etwas nach. Nichtsdestotrotz: Üben Sie sich in Konzentration.

Viele geistige Traditionen und philosophische Schulen sind der Auffassung, dass Konzentration eine entscheidende Voraussetzung für die „Kunst der Liebe“ ist. Im Buddhismus gilt Achtsamkeit als Grundlage von Mitgefühl: Nur ein konzentrierter, präsenter Geist kann anderen wirklich offen begegnen.

Auch im Christentum spielt die innere Sammlung eine zentrale Rolle. Mystiker betonen seit jeher, dass Nächstenliebe aus einem ruhigen, nicht zerstreuten Herzen erwächst. Der Konfuzianismus versteht zwischenmenschliche Liebe als soziale Kunst, die auf bewusster Aufmerksamkeit beruht – auf echtem Zuhören und dem wachen Wahrnehmen des anderen.

Aristoteles beschreibt Tugenden und Freundschaft als Formen des bewussten, achtsamen Tuns, das geistige Klarheit verlangt. Auch der Zen-Buddhismus betont reine Präsenz als Quelle von Mitgefühl, das aus der Fähigkeit entsteht, im Augenblick ganz da zu sein.

Schließlich zeigt auch die moderne Psychologie, dass gelingende Beziehungen Aufmerksamkeit, Empathiefähigkeit und fokussierte Präsenz benötigen.

In all diesen Traditionen zeigt sich dieselbe Einsicht: Liebe wächst dort, wo der Mensch wirklich präsent ist. Konzentration ist keine Technik, sondern in diesem Zusammenhang die innere Haltung, sich dem anderen bewusst und ungeteilt zuzuwenden.

Verschiedene Einflussfaktoren wie Ihre Ernährung, Ihre momentane Stimmung, Umgebungsbedingungen wie beispielsweise das Spielen mit Handys und Internetsurfen beeinflussen die Konzentrationsfähigkeit. Ein großes Zugunglück in Bayern Anfang 2016 ist wahrscheinlich auf nachlassende Konzentration eines Menschen durch das Spielen mit einem Smartphone zurückzuführen. Die Konzentrationsfähigkeit der Menschen steht heute auf einem sehr niedrigen Level, da sich Menschen so vieler Ablenkungsmöglichkeiten wie nie zuvor bedienen können. Da wird halt alles gemacht, und nichts richtig. Unser Gehirn liebt natürlich die Abwechslung und sucht nach immer neuen Reizen. Unsere fünf Sinne sind stets begierig auf Neues, und moderne Medien liefern uns unendlich viele Informationen zu allen denkbaren Themen. Schön und gut – aber die Konzentrationsfähigkeit sinkt dadurch erheblich, wie Studien eindeutig belegen! Also, weniger Knöpfe drücken und mal wieder ein Buch lesen, oder einfach mal nur dasitzen und nichts tun! Nein, nicht nach dem Smartphone greifen, das Sie erst vor zwei Minuten nach neuen Nachrichten gecheckt haben!

Ihre Konzentration können Sie verbessern durch ausgeglichene Ernährung, insbesondere durch Nahrung mit viel Vitamin B und

Omega-3-Fettsäuren (sie führen zu einem besseren Informationsaustausch zwischen den Zellen), durch Konzentrationsübungen und Meditation und jede Art von Stressabbau, durch ein Schläfchen am Tag von nicht mehr als 30 Minuten, durch (insbesondere klassische) Musik, durch Muskelentspannung — beispielsweise nach dem Verfahren von Jacobson —, durch Ausdauersportarten wie zum Beispiel 30 Minuten Joggen zwei- bis dreimal pro Woche und durch ausreichende Energie mittels eines ausgeglichenen Glukosespiegels.

Konzentrationsstörungen sind meist auf psychosomatische, organische und neurologische Ursachen zurückzuführen. Checken Sie vielleicht einmal die Gründe für ihre Konzentrationsschwierigkeiten. Tun Sie sich einen Gefallen und arbeiten Sie an einer besseren Konzentrationsfähigkeit.

Geduld

„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!“ Also immer langsam mit den jungen Pferden. Das fällt den meisten Menschen in unserer schnelllebigen Zeit natürlich besonders schwer. Alles muss immer noch besser, größer und selbstredend schneller funktionieren. Wir beschleunigen ohne Ende, bis der Planet und der Mensch darauf in die Knie gehen. Ich denke, langsam ist die Zeit der „Entschleunigung“ angesagt, auch wenn das einigen, meist reichen Bevölkerungsschichten aufgrund zu langsamer Vermögenszunahme nicht zusagen wird. Nicht die Zeit rast, nein, wir rasen! Die durch Digitalisierung, Standardisierung und Beschleunigung eingesparte Zeit macht Reiche noch reicher, da die eingesparte Zeit nicht Arbeitnehmern zugutekommt, die man dann vielleicht weniger arbeiten lassen müsste, sondern lediglich der Vergrößerung des Reichtums der Vermögenden.

Manche schlagen die wertvolle Lebenszeit auch „tot“ mit allerlei oberflächlicher Ablenkung, anstatt zu versuchen, auf ein höheres persönliches Level zu kommen. Das ist in meinen Augen auch nicht gerade der Inbegriff eines erfüllten Lebens. Konsum ist oftmals ein spärlicher Ersatz für nicht gelebtes Leben.

Auch der ständige Blick auf die Uhr und die oftmals fremdgesteuerte Dringlichkeit von irgendwelchen zu erledigenden Aufgaben versperrt uns den Blick auf die wichtigen Dinge im Leben, wie zum Beispiel die Kunst des Liebens zu erlernen. Wirklich wichtige Dinge wie Freundschaft, Liebe, Gesundheit, Familie und dergleichen werden zugunsten der eher unwichtigen und meist als dringlich getarnten Dinge im Leben vernachlässigt.

Geduld ist eine Grundbedingung der „Kunst der Liebe“. Im Buddhismus gilt Geduld als eine der höchsten Vollkommenheiten (pāramitās): Mitgefühl und Liebesfähigkeit entstehen dort nicht plötzlich, sondern wachsen langsam durch beharrliche Praxis und das geduldige Ertragen von Schwierigkeiten.

Auch im Christentum wird die Nächstenliebe eng mit Geduld verknüpft – sowohl gegenüber sich selbst als auch gegenüber anderen. Die christliche Tradition betont, dass Liebe im Alltag erprobt wird, und dass Vergebung, Verständnis und Beständigkeit nur mit geduldigem Herzen möglich sind.

Im Konfuzianismus zeigt sich Geduld besonders im zwischenmenschlichen Umgang: Menschlichkeit reift durch langfristige Selbstkultivierung, durch das beharrliche Einüben freundlicher, respektvoller und harmonischer Beziehungen.

Aristoteles beschreibt Tugenden grundsätzlich als etwas, das erst durch wiederholtes, geduldiges Üben entsteht. Freundschaft und Liebe entwickeln sich für ihn über Zeit – durch konstantes,

zuverlässiges Handeln.

Auch der Zen-Buddhismus sieht Geduld als wesentlichen Faktor an: Jede Form geistiger oder zwischenmenschlicher Kunst entsteht dort aus stetigem Üben und dem Akzeptieren der Langsamkeit innerer Entwicklung.

Schließlich zeigt auch die moderne Psychologie, dass stabile Beziehungen von Geduld leben, von der Fähigkeit, Entwicklungsprozesse zu tolerieren, Konflikte auszuhalten und Veränderungen nicht zu erzwingen.

All diese Traditionen teilen die gleiche Erkenntnis: Liebe ist etwas, das Zeit braucht. Geduld ist die Haltung, die ermöglicht, dass Liebe wachsen, sich vertiefen und Bestand haben kann.

Glaube und Mut

Sie sollten daran glauben, die Fähigkeit zu lieben — oder eine andere Kunst — erlernen zu können. Der Glaube an unser eigenes Wachstum befähigt uns dazu, „Berge zu versetzen“.

Glaube und Mut sind weitere wesentliche Voraussetzungen, um die „Kunst der Liebe“ zu erlernen und zu leben.

Im Christentum etwa gilt Glaube nicht primär als intellektuelles Für-wahr-Halten, sondern als Vertrauen — in Gott, in das Gute und in den anderen Menschen. Dieses Vertrauen bildet die Basis dafür, sich in Beziehungen verwundbar zu machen. Mut zeigt sich hier als Bereitschaft, sich zu öffnen, auch wenn man verletzt werden könnte.

Im Buddhismus findet sich ein ähnlicher Gedanke: Dort bedeutet

Glaube vor allem „Vertrauen in den Weg“. Mitgefühl und liebende Güte entstehen nur, wenn man mutig genug ist, Angst, Schmerz und Verlust nicht zu vermeiden, sondern ihnen mit offenem Herzen zu begegnen. Liebe verlangt die Bereitschaft, Kontrolle loszulassen und Unbeständigkeit zu akzeptieren.

Im Konfuzianismus spielt Vertrauen in die grundsätzliche Gutheit des Menschen eine wichtige Rolle. Zwischenmenschliche Beziehungen können nur gelingen, wenn man daran glaubt, dass moralische Entwicklung möglich ist – und wenn man mutig genug ist, harmonische Beziehungen auch in schwierigen Situationen aufrechtzuerhalten.

Bei Aristoteles wird Mut als zentrale Tugend verstanden, weil ohne ihn keine anderen Tugenden – auch nicht Freundschaft oder Liebe – verwirklicht werden können. Liebe verlangt für ihn immer Bereitschaft zum Risiko: Man investiert Zeit, Nähe und Verwundbarkeit. Glaube zeigt sich hier als Vertrauen in den Charakter des anderen und in das Gute des gemeinsamen Handelns.

Auch der Zen-Buddhismus verbindet Mut und Vertrauen: Der Mut besteht darin, sich dem momentanen Erleben vollständig zu öffnen, ohne Schutzmechanismen. Vertrauen meint hier das Loslassen des ständigen Kontrollbedürfnisses – eine Haltung, die Mitgefühl und innere Weite ermöglicht.

In all diesen Traditionen zeigt sich dieselbe Einsicht: Liebe braucht Vertrauen und Risiko. Wer liebt, muss glauben – an sich, an den anderen, an das Gute –, und er muss mutig sein, weil Liebe immer auch bedeutet, sich zu öffnen, ohne Garantie. So wird Glaube und Mut zu einem unverzichtbaren Fundament jeder „Kunst der Liebe“.

Es bedarf jedoch auch einigen Mutes, neue Wege zu gehen.

Manchmal erkennt man, dass der gemeinsame Weg nicht mehr für beide begehbar ist. Es besteht in meinen Augen in diesem Fall auch nicht ein Mangel an Liebesfähigkeit, wenn man sich auf neuen Wegen von bisherigen Weggefährten trennt – im Gegenteil, man gibt dem anderen die Möglichkeit, seinen Weg weiterzugehen, den man selbst nicht mehr teilen will.

Folgende Zeilen von Daya Devi – einem spirituellen und göttlichen Kanal für Mitgefühl und Liebe – haben mich sehr beeindruckt:

„Während du dich veränderst, wirst du feststellen, dass du nicht mehr die Person bist, die du früher warst. Die Dinge, die du früher toleriert hast, sind jetzt unerträglich geworden. Wo du einst still warst, sprichst du jetzt deine Wahrheit. Wo du einst gekämpft und gestritten hast, möchtest du jetzt schweigen. Du beginnst, den Wert deiner Stimme zu verstehen, und es gibt Situationen, die deine Zeit, Energie und Konzentration nicht mehr verdienen.“

„...es gibt Situationen, die deine Zeit, Energie und Konzentration nicht mehr verdienen.“ Durch dieses veränderte Bewusstsein erleben wir weniger Täuschungen – und dadurch Enttäuschungen. Viele von uns haben beispielsweise durch die „Coronakrise“ eine Wandlung zu sich selbst vollzogen. Wir trennen uns von bisher vertrauten Personen und Gewohnheiten, weil wir nur noch wenig mit ihnen gemeinsam haben. Wir konzentrieren uns stärker auf das, was wirklich wichtig ist im Leben: persönliche Weiterentwicklung, mitfühlender Umgang mit allen Menschen und mit der Natur, sinnvolle Beschäftigung, Gesundheit, Abstimmung von Körper, Geist und Seele.

Konservative Menschen haben vielleicht mehr Sicherheit in ihrem Dasein, werden aber meines Erachtens von der Vielfältigkeit dieses Lebens weniger erfahren.

Willensstärke

Ihr unbedingter Wille, Meister zu werden, wäre jetzt die nächste Prämisse für diese wie für jede andere Kunst. Ihre Willenskraft befähigt Sie letzten Endes, zu dem zu werden, der Sie sein wollen beziehungsweise sind. Wenn Sie nur ein spärliches Interesse an dieser Kunst haben, sollten Sie es lieber lassen, es sei denn, ein gewisser Dilettantismus reicht Ihnen aus. Wie Ihr Glaube an Ihre Fähigkeiten versetzt auch Ihr Wille Berge. Sie werden auf dem Weg zur Meisterschaft oftmals stolpern, aber Ihr Wille wird Sie weitertragen. Die eigentliche Schwäche besteht nicht im Hinfallen, sondern im Liegenbleiben. Sehen Sie Probleme nicht als Hindernisse, sondern als Ansporn, sie zu lösen. Ja, denken Sie ruhig ein wenig sportlich! Überlegen Sie sich genau, ob Sie Laie bleiben oder Meister werden wollen, denn der Weg zur Meisterschaft ist mit vielen Dornen und Hindernissen gepflastert.

Aktivität

Von nichts kommt nichts. Die meisten Menschen meinen ja, Aktivität wäre etwas von außen Sichtbares, irgendetwas, mit dem man sich „beschäftigt“. Echte Aktivität findet jedoch im Inneren eines Menschen statt und bedeutet so viel wie „Mobilisierung der innewohnenden Kräfte“.

Viele Menschen praktizieren sichtbare Freizeit-„Aktivitäten“, was von der Außenwelt dann als unglaubliche Tatkraft empfunden wird. Oftmals ist es aber nur ein kläglicher Versuch, sich seiner inneren Welt nicht stellen zu müssen, das heißt, diese Menschen flüchten oftmals vor sich selbst.

Wenn Sie eine Kunst erlernen wollen, müssen Sie diese in sich kreieren und bei Bedarf von innen nach außen tragen. Alles von

außen Sichtbare haben Sie zuvor in Ihrem Inneren erzeugt – auch die Liebe. Wirklich produktiv zu sein, ist eine grundsätzliche Einstellung eines Menschen, ebenso wie Disziplin und Liebe. Sie sollten bei allem, was Sie anpacken, produktiv und wach sein, und nicht wichtige Energie verplempern.

Überwindung des Narzissmus

Weg vom Narzissmus und hin zu mehr Demut, Objektivität und Vernunft! Insbesondere Männer neigen gerne einmal zum Narzissmus. So wie die griechische Sagengestalt Narziss (Narkissos), verlieben sie sich in ihr eigenes Spiegelbild und glauben weiß Gott wer oder was sie sind. Sie haben eine überzogene Meinung von ihren „positiven“ Eigenschaften und halten konsequenterweise alle anderen für etwas beschränkter und minderbemittelter, was einer erforderlichen demütigen Haltung für das Erlernen einer Kunst definitiv entgegenwirkt. Ein demütiger Mensch erkennt und akzeptiert aus freien Stücken, dass es etwas Höheres, vielleicht für ihn Unerreichbares gibt. Der Narzisst dagegen hält sich für das Maß der Dinge.

„Wer glaubt etwas zu sein, hat aufgehört etwas zu werden.“

Dementsprechend wird ein Narzisst eben auch unfähig sein, irgendeine Kunst zu erlernen. Echte Demut ist eine Grundvoraussetzung für das Erlernen jeder Kunst. Ein Narzisst kann auch nicht objektiv sein, weil er ein verklärtes Bild von der Außenwelt hat und sie nur danach beurteilt und bewertet, ob sie für sein inneres Ego von Nutzen ist oder nicht. Ein Herr oder eine Frau „Wichtig“ ist demnach aufgrund mangelnder Objektivität auch schlecht entwicklungsfähig – arme Seelen!

Üben, üben, üben

Wenn Sie all die zuvor genannten Bedingungen erfüllen, müssen Sie eben üben, üben und nochmals üben. Couch-Potatoes werden diese oder eine andere Kunst wahrscheinlich nie erlernen, weil sie lieber auf ihrem Sofa dahindämmern.

Wie haben Sie beispielsweise Radfahren oder Skifahren gelernt? Na ja, indem Sie sich erst einmal vorgestellt haben, wie Sie das anstellen wollen (Planung), Ihre Vorstellungen in die Tat umgesetzt (Realisierung), Ihren (geplanten) Sollzustand mit dem Ist-Zustand verglichen (Kontrolle) und aufgrund eingehender Ursachen- beziehungsweise Abweichungsanalysen Ihre Aktivitäten immer weiter verbessert haben (Steuerung), bis Sie diese Tätigkeit schließlich beherrschten (kontinuierlicher Verbesserungsprozess). Die Manager unter Ihnen haben natürlich erkannt, dass es sich bei dieser Vorgehensweise um das Durchlaufen des Managementkreislaufs handelt. Auch Sie müssen diesen Kreislauf sehr viele Male durchlaufen, bis Sie eine Kunst erlernt haben, und das bedarf der Disziplin, Konzentration, Geduld und Willensstärke.

Kleines Nachwort zum Thema Liebe

In den letzten vier Beiträgen wurde das Thema Liebe und die Kunst, sie zu erlernen, näher beleuchtet.

Ich bin der festen Überzeugung, wenn viele Menschen die Fähigkeit zu lieben entwickeln oder zumindest verbessern würden, hätten wir eine Welt mit wesentlich weniger Hass, Neid, Ausbeutung, Hunger und Krieg. Momentan scheint es jedoch so, dass böse Mächte sehr viele Menschen mit ihren dunklen Absichten erfassen. Überall auf der Welt haben sich Krisenherde aufgrund ethnischer, kultureller, ökonomischer, religiöser oder politischer Unterschiede gebildet, die

von zerstörerischen Kräften angeheizt und am Leben erhalten werden.

Hass — das Gegenteil von Liebe — hat sehr viele Gesichter und wird von unheilbringenden Kräften in die Köpfe der Menschen verpflanzt. Mit Hass werden größtenteils Lügen, geschickt gemischt mit ein paar Fakten, in den Köpfen empfänglicher Personen festgesetzt, die in der Regel mit ihrer eigenen Situation unzufrieden und leicht zum Hassen zu verführen sind.

Wenn diverse Religionen ihren Hasspredigern nicht die rote Karte zeigen, werden irgendwann auch die friedliebenden Gläubigen dieser Religion von Andersgläubigen angefeindet werden.

Wenn spaltende und polarisierende Bewegungen fruchtbaren Boden in sozial schwachen Schichten vorfinden und ihnen diese Grundlage für ihre miesen Machenschaften nicht entzogen wird — indem mehr für benachteiligte Menschen am Rande einer Gesellschaft getan wird —, werden diese Brunnenvergifter immer mächtiger werden und weiteres Unheil über die Menschheit bringen. Wenn Politiker spaltendes Gedankengut verbreiten oder gehässige Worte benutzen und versuchen, eine Gesellschaft zu polarisieren, kommt Unheil über die ganze Welt, wenn man ihnen nicht Einhalt gebietet.

Das Zauberwort heißt Liebe! Wenn sich die Menschen an das Gebot der Nächstenliebe halten würden, könnten solche diabolischen Strömungen gar nicht erst entstehen. Keiner soll sich „Christ“, „Jude“, „guter Moslem“ oder einfach nur „guter Mensch“ nennen, wenn er solche teuflischen Strömungen unterstützt. Wie kann jemand, der Gräueltaten wie den Kindermord in Gaza toleriert, das Wort „Liebe“ oder „Gott“ auch nur in den Mund nehmen? Wie kann jemand, der Fremde auf übelste Weise beschimpft, bedroht oder noch Schrecklicheres tut, sich anmaßen, das Wort Liebe im Zusammenhang mit seinen Kindern oder seinem Partner zu benutzen? Solche Leute können nicht lieben; deswegen sollten sie

es lernen und ihren Hass in Liebe verwandeln.

Der Kapitalismus, der die Gier des Menschen als Motor benutzt, ist für das Gebot der Nächstenliebe nicht gerade förderlich. Der Sozialismus oder Kommunismus wäre zweifelsohne für die Entfaltung der Nächstenliebe besser geeignet, ist aber, wie die Vergangenheit zeigte, schwer praktizierbar, da das eigene Hemd doch am nächsten zu sein scheint.

Also gilt es, in einer machbaren und menschengerechten Form des Zusammenlebens Nächstenliebe zu praktizieren, wenn wir als Menschheit unter erträglichen gesellschaftlichen Bedingungen existieren wollen.

Das Praktizieren von Nächstenliebe beispielsweise Flüchtlingen gegenüber heißt nicht, eine wesentliche Verschlechterung der Situation des einzelnen Bürgers in Kauf zu nehmen. Politik, Religion und Wirtschaft sind aufgefordert, dafür zu sorgen, solche Umstände nicht eintreten zu lassen. Wenn beispielsweise nur ein Bruchteil der Gelder von Steuerflüchtlingen aufgefangen werden könnte, wäre Hilfe für Flüchtlinge ohne Verschlechterung der Lebenssituation der Einheimischen problemlos möglich.

Politische Kräfte, die ihre Nation und deren Verfassung mit Worten wie „Unsere Demokratie“ angeblich verteidigen, sollten sich wieder an den wichtigsten Paragraphen in ihrer Verfassung erinnern: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Anstatt andere zu verteufeln, sollten solche Fehlgeleitete erneut damit beginnen, das christliche Gebot der Nächstenliebe zu verinnerlichen, zu üben und irgendwann auch im täglichen Umgang mit Menschen zu praktizieren.



Uwe Froschauer hat an der Ludwig-Maximilians-Universität München Betriebswirtschaft studiert und abgeschlossen. Sein besonderes Interesse galt der Wirtschaftspsychologie. Er arbeitete als Unternehmensberater, gibt Seminare bei Berufsbildungsträgern, ist Autor mehrerer Bücher und betreibt den Blog **wassersaenge.com** (<https://wassersaenge.com/>). Seine Leidenschaft für weltweite Reisen machte ihn sensibel für Kulturen und Probleme anderer Völker. Er ist naturverbunden und liebt Tiere und Pflanzen.