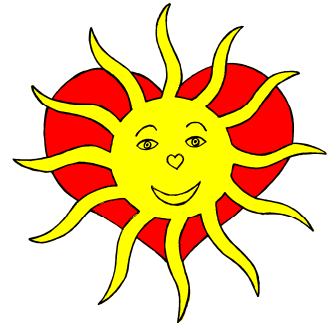


Herz und Liebe Buchzusammenfassung  
ist eine Empfehlung, um das Buch  
"Leben - Lieben - Lernen" von Leo Buscaglia  
erschienen im Goldmann Verlag zu  
kaufen u. lesen.



## Leben- Lieben- Lernen



Dieses Buch ist für mich eine Gebrauchsanleitung zum Leben, wo beschrieben wird, welchen Einfluss die Liebe auf unser menschliches Verhalten hat. Hierin stehen sehr viele Tipps um Brücken zu unseren Mitmenschen zu bauen, anstatt Mauern zu errichten. Sehr oft habe ich mich in diesem Buch wieder selbst erkannt. Mir ist dadurch mein eigenes Leben wieder bewusster geworden.

Am Beginn geht es gleich darum, unsere Schwächen und Unvollkommenheit anzuerkennen. **Hören wir endlich auf, überall perfekt sein zu wollen !!!**

Leo der Autor schreibt, er ist nicht hier auf Erden um zu lehren, sondern vor allem um selbst noch zu lernen. Ich persönlich sage daher immer:

„Niemand kann mich daran hindern, jeden Tag klüger zu werden.“

Vor allem aber die Liebe ist erlernbar, was viele Menschen nicht glauben wollen. Die Liebe und das Menschlich sein lernen wir aber in keiner Schule, sondern nur in der Schule des Lebens. Es gibt so vieles, was wir nicht sehen, nicht berühren, nicht fühlen und nicht begreifen können. Wie z.Bsp: *elektrischer Strom, Fernseh-Radiowellen, WLAN- Internet usw.*

**Was wir heute träumen und an was wir tatsächlich glauben, ist die Realität von Morgen, wenn wir dafür auch etwas TUN. Aber wir haben verlernt zu träumen.**

Wir Menschen sind alle Einzelwesen und wir dürfen uns nicht damit zufrieden geben, so zu werden, wie alle anderen. Lasst uns wieder zu uns selbst zurückfinden. Wir haben die Fähigkeit zu sehen, zu fühlen, zu berühren und zu riechen, doch wir haben vergessen, wie das geht. Um uns selbst zu erkennen und zu lieben, sollten wir diese Fähigkeiten wieder mehr entwickeln und im Leben anwenden.

**Nur was wir selbst haben, können wir mit anderen teilen.**

Um meine Mitmenschen lieben zu können, muss ich mich zuerst selbst lieben. Oftmals glauben wir, um erwachsen zu sein, müssten wir unabhängig sein und brauchen niemanden.

Doch genau das ist auch der Grund dafür, dass viele von uns vor Einsamkeit sterben. Wie wunderbar ist es doch, im Leben gebraucht zu werden.

Erst wenn wir erkennen, wie wichtig es ist, sich selbst zu achten, zu lieben und wenn uns bewusst wird, dass alles aus uns selbst kommt, dann können wir das auch anderen geben.

Achten wir auf unsere Worte. **Wenn wir unsere Worte beherrschen, können unsere Worte nicht mehr uns beherrschen.** Wie oft kommt es doch vor, dass uns das Gesagte nachher leid tut. Es ist uns viel zu wenig bewusst, wie sehr wir mit Worten andere Menschen verletzen können. Wenn wir unsere Worte richtig und mit bedacht wählen, werden wir eine große Bereicherung für alle unsere Mitmenschen.

Wir werden so sehr davon beeinflusst, was andere uns einzureden versuchen, dass wir ganz vergessen, wir selbst zu sein. Seien wir einfach wieder spontaner, anstatt um Erlaubnis zu fragen, ist es sinnvoller mehr nach unseren Gefühlen zu handeln.

Ich finde der liebende Mensch muss seine Spontaneität wiederfinden, er muss auf andere zugehen, sie anlächeln oder sie auch mal berühren oder umarmen. Wir alle sehnen uns nach Berührungen. Leider sind wir einander so fremd geworden, dass keiner mehr den anderen anschaut- wahrnimmt und berührt.

### **Berühren oder Umarmen wir unsere Mitmenschen einfach wieder einmal !!!**

Wir sorgen für einen guten Lebensstandard, gehen zum Arzt, wenn wir uns nicht wohlfühlen. Aber die wichtigsten Bedürfnisse von uns Menschen sind innerlich !!!

#### Es sind die Bedürfnisse:



gesehen und beachtet zu werden



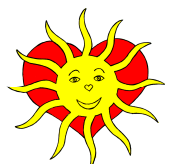
etwas zu leisten und dafür auch anerkannt zu werden



sowie uns am Wunder des Lebens zu erfreuen



das Leben zu lieben – zufrieden und glücklich zu sein



Wir alle sind so viel zusammen und doch sterben viele von uns vor Einsamkeit und vor allem in Einsamkeit. Kein einziger Mensch sollte einsam und alleine sterben müssen. Jedes menschliche Wesen ist im Grunde einsam und sehnt sich danach, verstanden zu werden. Wir wollen etwas leisten und brauchen Anerkennung, für das, was wir TUN. Wir brauchen ab und zu jemanden, der uns sagt: „Das hast du gut gemacht, das ist schön.“

Bedauerlicherweise soll aber in unserer Lebenskultur alles vollkommen und perfekt sein. Das streben nach Perfektion erschreckt mich zutiefst. Wir wagen es kaum noch etwas zu tun, weil wir fürchten, dass wir Fehler machen könnten. Wir gehen kaum noch auf andere Menschen zu, weil wir glauben, nicht perfekt zu sein und den Ansprüchen unseres Gegenüber nicht zu genügen. Ich möchte euch allen zurufen:

**Wir brauchen nicht nach Perfektion und Vollkommenheit zu streben, denn so wir sind, sind wir perfekt, denn sonst wären wir ja anders.**

Für andere Menschen können wir niemals perfekt und vollkommen sein, aber wir müssen akzeptieren, dass wir so sind, wie wir eben sind und das ist OK. Wir müssen uns selbst wieder mehr schätzen und lieben, denn wenn wir uns selbst nicht wertschätzen, wer soll es dann tun. Vergessen wir niemals, wie wir uns selber fühlen, dass strahlen wir auch aus.

Erinnern wir uns daran, der Mensch ist keine Sache, er ist ein Naturwunder und braucht liebevolle Behandlung. Perfektion verhindert dies !!!

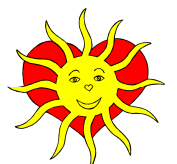
Unsere neue Lebenskultur sollte sein, ich liebe dich bedingungslos, genauso wie du bist, egal was geschieht. Unsere Leistungsgesellschaft sagt aber nur: „Ich werde dich lieben, anerkennen, respektieren und achten, wenn du .....

**Geben wir doch einfach einmal ohne etwas zu erwarten !!!!**

Der Mensch braucht jemanden, der Anteil an ihm und seinem Schicksal nimmt, auch wenn er nicht vollkommen und perfekt ist. Wir wünschen uns, dass unsere Leistungen anerkannt werden.

Genauso wie ich selbst, brauchen wir alle Zuwendung, wir wollen wahrgenommen, wertgeschätzt, berührt und geliebt werden. Schenken wir dies unseren Mitmenschen!

Achtung: Wenn wir anderen Menschen helfen wollen, dann dürfen wir ihnen aber unsere Werte nicht aufdrängen. Wir müssen wieder lernen zuzuhören und die inneren Bedürfnisse der Mitmenschen zu erkennen.



**Zuhören ist ungeheuer wichtig.**

Wer von uns kann noch richtig zuhören??? Sind wir nicht mit unseren Gedanken oftmals woanders, wenn wir ein Gespräch führen???

Wenn wir erreichen wollen, dass andere Menschen mit uns reden und wir den anderen auch Freude schenken wollen, dann brauchen wir nur zu schweigen und mit unseren Gedanken beim Gesprächspartner zu sein. Vielleicht sollten wir alle wieder lernen, besser und mit vollem Bewusstsein zuzuhören, was der andere uns zu sagen hat. (Ich spreche hier aus eigener Erfahrung !!!) Am schwierigsten ist es immer das zu sein, was andere von uns erwarten. **Seien wir einfach wieder mehr wir selbst.** Den Ansprüchen und Erwartungen anderer zu genügen ist nur sehr schwer möglich, da diese immer mehr und höher werden, sobald wir diese erfüllen.

**Leben wir nicht das Leben der anderen – sondern unser eigenes.**

Hier bin ich, nehmt mich einfach wie ich bin, mit all meinen Stärken, Fähigkeiten, Talenten, aber auch mit meinen Fehlern und Schwächen. Einfach mit allem was ich bin, mit all meiner Menschlichkeit. Ich entwickle mich ständig weiter, kein anderer tut das für mich. Lasst uns noch viele Erfahrungen sammeln hier auf Erden.



Wo bleibt die Menschlichkeit in dieser Leistungsgesellschaft???



Sind wir in unserer Leistungsgesellschaft glücklicher ???



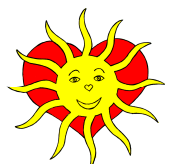
**Leben wir um zu arbeiten oder arbeiten wir um zu leben???**

Ich bemühe mich darum, innerlich immer reicher zu werden und etwas über das Leben zu erfahren, um dieses Wissen mit meinen Mitmenschen teilen zu können.

Was haben wir davon, wenn wir immer mehr besitzen, größere Autos fahren, größere Häuser bauen usw. und diese dann nicht nutzen können weil wir so viel arbeiten müssen, um uns dies alles leisten zu können?

Mir fällt da ein genialer Spruch von Eckhardt von Hirschhausen ein:

*Immer mehr Menschen, kaufen mit immer mehr Geld, dass sie nicht haben, immer mehr unnütze Dinge, die sie nicht brauchen, um damit Menschen zu imponieren, die sie nicht mögen!!!*



Denken wir mal darüber nach, was wir alles kaufen, dass wir nicht brauchen. Investieren wir diesen Wert und diese Zeit in unsere Mitmenschen.

Zuerst kommen immer die Menschen und dann erst die Dinge, wie Besitz, Materielles oder Geld. Handeln wir danach und unser Leben wird von Sinn erfüllt sein !!!

Stellen wir uns doch einmal ein paar Fragen:



Was ist das Wesentliche an mir ??



Was ist mein Wert für diese Welt und die Menschen???



Welches sind meine wahren, innersten Bedürfnisse???

Wenn wir einen anderen Menschen wirklich lieben, dann wollen wir ihm das Schönste und Beste von uns geben. Wir haben immer etwas zu teilen und mitzuteilen. Das Wesentliche liegt immer in uns selbst. Es gibt leider noch kein Unterrichtsfach für das praktische Leben und keines, indem die Liebe gelehrt wird. Schon Jesus hat gesagt:

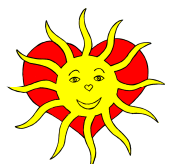
**„Wenn du das Leben finden willst, musst Du in dein Inneres schauen.“**

Sind wir tatsächlich unser wahres ICH, oder nur das, was die anderen aus uns gemacht haben?? Die ganze Zeit über versuchen andere uns einzureden, was gut für uns ist. Gehen wir ihnen nicht in diese Falle. Nur wir selbst wissen was gut für uns ist.

Ich bitte auch euch, diese Buchzusammenfassungen von Herz und Liebe einfach nur durchzulesen und selbst für euch zu definieren, was gut für euch ist und was ihr von meinen Worten behalten wollt. Bitte glaubt mir nichts und probiert es einfach selber aus. Ich zeige euch hier nur einen Weg, doch es gibt viele Wege. Gehen müsst ihr ihn schon selber. Wenn ihr wollt, kann ich euch auf diesem Weg mit meinen Worten ein kurzes Stück begleiten oder einfach nur zuhören. Es gibt auch noch meine eigenen 10 Wege zum Glück, aber das ist eine andere Geschichte.

Worauf kommt es also im Leben an ???

**Dass ich lebe und das Leben in diesem Augenblick annehme so wie es ist, egal wie und wo das auch sein mag.** Das Leben in diesem Augenblick ist eine Tatsache an der wir im Moment sowieso nichts ändern können, darum annehmen und das Beste daraus zu machen. Das Leben ist wie es ist. Punkt. Verschwenden wir unsere Zeit nicht damit, uns selbst zu bedauern. Vergeben wir uns selbst und den anderen.



Wichtig für unser Leben ist es auch den Tod zu akzeptieren. Fragen wir uns einmal: Wenn ich nur noch 5 Tage zu leben hätte, wie würde ich diese 5 Tage verbringen und vor allem mit wem???

Nun frage ich dich: **Warum nur tust du das nicht jetzt schon ???**

Der Tod lehrt uns den Wert der Zeit.

Der Tod lehrt uns das Leben. Welcher Zauber umgibt uns doch, aber wir beachten diese Wunder nicht in unserem Alltag. Sehen wir doch nur bewusster auf unsere Natur. Das sind alles Kleinigkeiten, die uns nichts kosten außer uns Zeit dafür zu nehmen.

**Ich glaube wir haben auch das „Geben“ verlernt.**

Ich gebe dir meine Liebe, weil ich dich liebe und nicht weil ich von dir erwarte, dass auch Du mich liebst. Hier gefällt mir ein Spruch von Buddha:

**„Wenn wir nichts erwarten, dann haben wir alles!“**

Liebe weil du lieben willst und gib, weil du geben willst !!

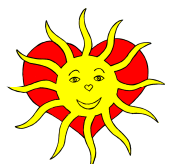
Unser Leben ist ein Geschenk von Gott, wie wir es gestalten, ist unser Geschenk an Gott !!!

Das einzig Wertvolle was wir geben können, ist was wir sind und was wir haben.

Ich liebe mich so, wie ich jetzt gerade bin. Das ist das Beste für mich und alle Menschen, denen ich begegne, denn diese Liebe strahlen wir auch aus. **Solange wir uns selbst nicht genügen, bekommen wir niemals genug.** Wir suchen ständig neue Höhepunkte und wollen immer mehr haben. Alles was wir wirklich brauchen, ist schon in uns vorhanden. Wir müssen es nur erkennen, um es zu verwirklichen.

Ich möchte niemand anders sein, als der, der ich bin. Ich liebe mich selber, aber viele Menschen trauen sich dies nicht öffentlich zu sagen.

Es ist Zeit, dass wir aus uns herauskommen, um Brücken zu bauen, die zu den anderen führen. Ich muss nicht immer Recht haben. Mein persönlicher Gedanke dazu ist: „Willst du Recht haben oder glücklich sein.“ Ich entscheide mich lieber fürs glücklich sein. Stellen wir doch immer zuerst fest, was wir gemeinsam haben. Was verbindet uns beide, darauf lässt sich aufbauen, damit jede Begegnung zur Freude wird.



Aufgrund unseres Wahrnehmungsvermögen und der menschlichen Gefühle sieht ein jeder von uns die Welt anders. Jeder sieht die Welt mit anderen Augen. Es gibt so viele Sichtweisen wie es Menschen gibt und doch ist es die gleiche Welt. Wenn wir wollen können wir uns immer für die Freude, Liebe, Schönheit und Sonne im Herzen entscheiden. Die Untersuchung einer Universität hat ergeben, dass 90 % unserer Sorgen und Ängste niemals eintreten.

Wir nehmen alles viel zu ernst und haben verlernt wieder herzlich zu lachen.

Nun vielleicht liegt das daran, dass wir in eingezäunten Gärten aufgewachsen sind. Man hat uns gegen das Leben abgeschirmt. Wir haben verlernt auf unsere innere Stimme zu hören.

Ich möchte nicht, dass aus dir eine Kopie von mir oder einem anderem Menschen wird. Folge dir selbst. Entdecke deine Liebe zu dir.

**ACHTUNG: Der Verzicht auf die Liebe, bedeutet den Verzicht auf das Leben !!!**

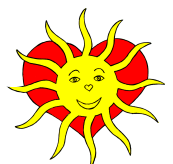
Sich um eine intime Beziehung zu kümmern, kann sehr riskant und schmerzlich sein. Aber eine intime Beziehung ist die einzige Möglichkeit, mich selbst zu erkennen und zu wachsen. **Wir brauchen dringend einander!!!** Wir dürfen niemals aufhören uns zu entwickeln. Wir haben oft Angst vor Veränderung, aber das Leben ist ständige Veränderung. Jede Sekunde unseres Leben ist anders.

Sich für das Leben zu entscheiden, bedeutet, dass wir bereit sein müssen, immer wieder Veränderungen und Risiken einzugehen und sich in jeder Situation zu fragen:

**„Was würde die Liebe jetzt tun?“**

Das Leben kann nur im Rückblick verstanden werden, aber wir müssen es vorwärts leben. Ich weiß nicht, ob es überhaupt notwendig ist, das Leben zu begreifen. Es ist aber sehr wohl notwendig unser Leben zu leben.

Wir können miteinander sprechen, miteinander arbeiten und miteinander lernen, aber jeder Einzelne von uns muss sich entscheiden, welches Leben er führen will. Allzu viel Schönheit geht verloren, weil wir fürchten sie zu zeigen. Ich verstehe nicht, warum so viele Menschen uns ständig herabsetzen und uns mit unseren Ideen belächeln, anstatt uns zu ermutigen, uns selbst zu entfalten. Der härteste Kampf, den wir ausfechten müssen, ist das Ringen, darum, wir selbst zu sein.



Hören wir endlich auf, uns selbst herabzusetzen!!! Niemand anders kann uns herabsetzen, wenn wir dies nicht zulassen. Wir können uns nur selbst schlecht machen. Wir müssen das Geschenk des anderen (Kritik, Herabsetzung) ja nicht annehmen.

Schauen wir genau hin, sehen wir nicht an den anderen vorbei, sondern schauen wir ihnen in die Augen. Schenken wir unsere Liebe nicht dem Körper eines anderen Menschen, sondern lieben ihn als ganze Person.

**Liebe ist Leben – wenn du versäumst zu lieben, dann versäumst du zu leben !!!**

Die Lebensfreude liegt dort, wo aus dem **ICH** ein **DU** und aus dem **MEIN** das **WIR** und das **UNSER** geworden ist. Such die Nähe des Anderen, denn er wartet auf dich !!!

Die Überwindung des Getrennt seins, gehört zu den dringendsten Bedürfnissen des Menschen. Wir müssen uns wieder den anderen zuwenden und sie an unserem Leben beteiligen.

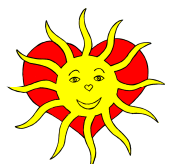
Wenn wir gesund bleiben wollen, sollten wir einander wieder mehr berühren oder einfach nur in die Arme nehmen. Jeder Mensch braucht auch das Gespräch und die Freundschaft.

Wir neigen jedoch dazu, alles auf „MORGEN“ zu verschieben, besonders wenn es um jene Menschen geht, die wir lieben. Versuche „HEUTE“ noch einem anderen Menschen mehr Freude im Leben zu geben und deine Sonne im Herzen beginnt zu strahlen. Wenn wir als Liebende Erfolg haben wollen, dann müssen wir diese Liebe und Zuneigung auch zum Ausdruck bringen und unsere Gefühle offen zeigen.

Mein Leben erscheint mir manchmal als Hindernisbahn, auf der ich selbst das Haupthindernis bin. Enttäuschungen und Schmerzen haben genauso ihren Sinn im Leben. Dadurch erst ist es uns möglich, verschiedene Erfahrungen in unserem Leben zu sammeln.

Suchen wir nicht mehr nach Antworten auf das Leben, sondern genießen es einfach wie es ist. **Beginnen wir das Leben auch zu leben !!!** Lernen wir wieder, auf die eigene Stimme zu hören und uns selbst zu vertrauen. Dafür müssen wir aber in die Stille gehen, sonst können wir sie nicht hören.

Nur du allein weißt, was gut für dich ist. Wenn du selber nicht dein eigenes Leben führst, dann wird es ein anderer für dich tun.





Ich selbst habe aus diesem Buch folgende Punkte gelernt:

Das Leben ist schön – kommt es dir anders vor, ändere die Situation und wenn dies nicht möglich ist, ändere deine Einstellung dazu.



Hören wir auf, perfekt sein zu wollen



Teilen und geben wir von allem was wir haben ohne Erwartungen



Lieben wir bedingungslos – denn Liebe ist das Leben

Abschließend möchte ich dir danken, dass du dir Zeit genommen hast, dieses Geschenk anzunehmen und meine Worte zu lesen. Die Herz und Liebe Buchzusammenfassungen enthalten meine eigene Meinung zu den Texten in diesem Buch und sollen für dich eine Einladung sein, dieses Buch auch zu kaufen. Ich selbst habe mir jedes Buch gekauft, von dem ich eine Zusammenfassung schreibe. Denn 9 Seiten persönlicher Zusammenfassung können niemals ein Buch mit mehreren 100 Seiten ersetzen.

Weitere Buchzusammenfassungen derzeit:

**NEU / Der Sinn des Gebens** - Ein Buch von Stefan Klein, der mir aus dem Herzen spricht und wo wir erfahren, warum geben für uns so wichtig ist. Erschienen im S. Fischer Verlag



**The Secret, Das Geheimnis** Zusammenfassung der DVD, der Beginn einer wundervollen Zeit und positiven Erfahrung. Erste Erfolge durch das konsequente umsetzen und TUN. Buch erschienen im Arkana Verlag von Rhonda Byrne



**Gespräche mit Gott**- Zusammenfassung der 3 Bücher GMG von Neale Donald Walsch. Insgesamt wurden von GMG über 10 Millionen Bücher verkauft. Erschienen im Arkana Goldmann Verlag

