



Foto: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

Wer sich liebt, umarmt die Welt

Ein Interview mit Ute Lauterbach

Ute Lauterbach zeigt, wie man die eigenen Macken und Schwächen als Startpunkt nimmt, anstatt sich in ihnen immer weiter festzufahren. Dann doch lieber aus sich und dem Frosch einen schönen Prinzen, eine glückliche Prinzessin machen! Mit dem in vielen Seminaren erprobten Navigationssystem, der Bewusstseinskala, gelingt es, das eigene Leben blitzschnell und punktgenau auszuloten.

Was ist das Anliegen von „Wer sich liebt, umarmt die Welt“ – in fünf Worten zusammengefasst?

Glück ist nicht nur Glückssache.

Und was ist los mit dem Glück? Der Liebe?

Wenn Sie wählen könnten, würden Sie sich dann auch lieber für „glücklich“ statt „unglücklich“ entscheiden? An uns liegt es doch nicht! Lediglich die Umstände, die Mitmenschen, Schatzi usw. müssten anders sein. Wie lange können wir darauf warten? Genau! Deshalb machen wir uns lieber selbst auf den Weg.

Einiges wurde uns immerhin in die Wiege gelegt. Nicht alles vom Feinsten, aber es gehört zu den unumgänglichen Startbedingungen. Zu unserer Grundausstattung gehören ein Körper, Geburtsumstände, eine beachtliche psycho-geistige Palette, eben unsere Grundantriebe, dazu mehr oder weniger Liebe. Das Liebesniveau in der Startsituation entspricht oft dem Glückslevel unseres ganzen Lebens. Es sei denn, wir kümmern uns ganz gezielt um das Drehbuch unseres Glücks. Aber wie kann uns das gelingen? Ohne Segelkenntnisse sticht niemand raus ins Meer, aber leben – das sollen wir ohne gründliche Glückskennntnisse. Das finde ich absurd, zumal wir durch diesen Mangel

- Spielball unserer Umstände bleiben,
- ureigene Werte zugunsten oft nicht passender allgemeiner Werte ins Abseits schieben,
- viel zu viel brauchen, weil wir zu weit vom wunschlosen Glück entfernt sind,
- wegen des letzten Punkts mehr rackern, als einer wirklichen Lebensfreude zuträglich ist, und
- weniger lieben und weniger geliebt werden.

Summa summarum: In der Wiege hätte noch das Drehbuch zum Glück liegen können. Oder es wäre uns wenigstens in der Schulzeit nachgereicht worden. Na ja, zu spät ist es erst beim letzten Atemzug, und sogar das ist nicht sicher.

Was ist das Beondere an „Wer sich liebt, umarmt die Welt?“

Es enthält keine Tipps, weiß nichts besser, sondern gibt Ihnen höchstpersönlich wirkmächtige Mittel und Fragen für die eigene Glücksregie an die Hand.

Und was hat das Glück mit dem Sich-Lieben zu tun?

Ich leite meine Antwort mit einem Satz von Dostojewski ein: „Ihr Väter und Lehrer, was ist die Hölle? Ich denke, sie ist der Schmerz darüber, dass man nicht mehr zu lieben vermag.“ Entsprechend gehört das Paradies denen, die zu lieben vermögen.

Lässt sich das von Herzen kommende Lieben denn überhaupt lernen?

Eine wichtige Frage! Klar, wir können uns darauf konzentrieren, unseren Dackel zu lieben, uns dann hocharbeiten bis wir bei Schatzi angekommen sind. Das Scheitern ist vorprogrammiert, wenn wir in der „Liebesbeziehung“ vor uns selbst fliehen. So nach dem Motto: „Mach mich glücklich, Hubert!“

Was ist die gute Alternative?

Wir schwenken den Scheinwerfer auf uns selbst. Wir bauen eine erfüllende Beziehung zu uns selbst auf. Wer mit sich im Gleichklang ist, löst bei anderen keine Dissonanzen aus. So ist der Titel gemeint: „Wer sich liebt, umarmt die Welt“.

Und wie gelingt der Gleichklang mit uns selbst?

Theoretisch ganz einfach, indem wir den Dreischritt zur Selbstbefreiung oder der Integration von nicht gelebtem Potenzial beherzigen.

Die Schritte sind?

1. sich erkennen
2. sich gerecht werden
3. sich lieben

Sich erkennen: Die verschiedenen Antriebe des Menschen unterscheiden und bessere Umsetzungsformen erkennen. In „Wer sich liebt, umarmt die Welt“ unterscheide ich 12 Grundantriebe – wie zum Beispiel denken, fühlen, wollen – und ich illustriere mittels meiner Bewusstseinskala, wie sich die einzelnen Kompetenzen im Vorwärts- wie im Rückwärtsgang zeigen. So können wir ganz präzise herausfinden, wo und wie wir einchecken können, um ohne unnötige Reibungsverluste unser Potenzial hochzufahren. Also nicht mehr rumtasten, sondern gezielt am Drehbuch des eigenen Glücks schreiben. Und dann heißt es:

Sich gerecht werden: Also entsprechende Handlungskonsequenzen finden und umsetzen. So bieten wir dem Glück eine optimale Landefläche bei uns. Und das Tolle: Jeder kleine Schritt in Richtung Glück ist wie ein Lichtstrahl: Irgendwo fängt er an – nirgendwo hört er auf ...

Sich lieben: eine sich von selbst ergebende Wirkung.

Und was passiert, wenn wir unsere Fähigkeiten zur Verfügung haben und sich unser innerer Frieden erhöht?

Dann gilt augenblicklich: Wie innen, so außen.

Also der Ansatzpunkt ...

... ist ganz klar bei einem selbst. Und wie er sportlich und leicht zu packen ist, das (er)findet jeder selbst in seinem eigenen Drehbuch zum Glück. Das Navigationssystem ist detailliert und so leicht wie konkret fassbar. Es wartet auf Sie sozusagen im Bereitschaftsdienst in meinem Buch.

Und was ist der Gipfel der Betrachtung?

Dass wir durch die Liebe zu uns selbst nicht in egoistischer Versteifung stranden, sondern in liebender Offenheit landen und deshalb nicht nur die Welt umarmen, sondern obendrein erfahren, dass sie auch uns umarmt. Das kennen wir doch alle: „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.“



Ute Lauterbach war Studienrätin für Philosophie und Englisch, bevor sie 1984 in den philosophisch-therapeutischen Bereich einstieg. 1993 gründete sie das »Institut für psycho-energetische Integration« in Altenkirchen und leitet dort spritzig-philosophische Seminare über Sein, Sinn und Unsinn sowie Workshops und Coachings. Autorin zahlreicher Sachbücher.

Internet: www.ute-lauterbach.de



Buchtipp:

Wer sich liebt, umarmt die Welt
Drehbuch für ein glücklicheres Leben
Ute Lauterbach / Scorpio Verlag

Wer sich liebt, umarmt die Welt.

Vortrag und Gespräch mit Ute Lauterbach
13. Oktober 2015, Beginn: 20 Uhr
Haus Felsenkeller, Heimstr. 4, Altenkirchen
Anmeldung und Info: Tel. 02681 - 986412