

Struktur	„Die Liebe atmen lassen“	Referenz / Seite
I	▼ Ziel dieses Dokuments / Offene Fragen (Drucken mit Text in Spaltenbreite 600)	
I	<ul style="list-style-type: none"> Schmids Systematik erkennen und festhalten. Sehr hilfreich ist sein Blogbeitrag. Homepage von Schmid: http://www.lebenskunstphilosophie.de 	II
2	<ul style="list-style-type: none"> Persönliche Erkenntnisse festhalten 	III
3	<ul style="list-style-type: none"> Modellhafte Zusammenfassung 	IV
II	▼ Zusammenfassung = Blogbeitrag Dr. W. Schmid - ergänzt mit meinen Markierungen und Anmerkungen (=Anm.) (Gelb = Überschrift oder Struktur, Magenta = Sachverhalt oder Grundsatz, Grün = positiv / empfehlenswert, Rot = neg. / zu vermeiden, Blau = Link oder Pendeuz)	
I	<ul style="list-style-type: none"> Liebe ist nicht die einzige Methode, Sinn zu finden, aber eine sehr wirksame. Aufgrund der Zusammenhänge, die sie aufspüren und festigen kann, wird sie in der modernen Epoche der Suche nach Sinn, in der so viele Zusammenhänge zerbrechen, zur großen Sinnstifterin. https://www.philosophie.ch/philosophie/highlights/liebe-und-gemeinschaft/die-liebe-atmen-lassen 	
2	<ul style="list-style-type: none"> Anders als in früheren Zeiten können moderne Menschen problemlos alleine leben. Für diese Lebensform spricht, dass sie viel Ärger erspart. Und was spricht für die Liebe? Lange Zeit in der Geschichte war das keine Frage: Liebe war Pflicht, oft sogar ein Zwang auf Lebenszeit. Das sollte Liebe sein? Man nannte es so. Wer hat die Macht, Menschen in einer solchen Verbindung festzuhalten? Die Religion, solange Menschen an Gottes Wort glauben, dass sie, was er verbunden hat, nicht trennen sollen. Die Gesellschaft, sofern sie diejenigen, die sich dennoch trennen, mit sozialer Ächtung bestraft. Und die Natur, die die Menschen seit jeher mithilfe von Hormonen zusammenzwingt, um die Fortpflanzung zu gewährleisten, auch wenn sie gar nicht gewollt ist. Die Befreiung von all diesen Zwängen wirft die Frage auf: <i>Warum und wozu überhaupt noch Liebe?</i> Glück ist die romantische Antwort darauf. Vor allem die leidenschaftlichen Gefühle, denen nicht widerstanden werden kann, sollen Menschen glücklich machen. Es liegt nahe zu sagen: Das ist eine Wahnsinnsidee, auf die in der langen Geschichte der Liebe kaum jemand gekommen ist. Aber einstweilen gibt es keine bessere. Entscheidend ist, was genauer unter Glück verstanden wird. 	
2	<ul style="list-style-type: none"> Entscheidend ist, was genauer unter Glück verstanden wird. Zufallsglück Jede Liebe ist zunächst angewiesen auf das Zufallsglück. Zufälligerweise bin ich in diesem Moment an diesem Ort, zufälligerweise ein Anderer auch, sodass zwischen uns ein Funke überspringen kann. Solche Zufälle können nicht produziert, immerhin jedoch provoziert werden. 	

Die Wahrscheinlichkeit, interessanten Menschen zu begegnen, wird deutlich größer, wenn ich Anderen in irgendeiner Form **signalisiere**, dass ich mich für Begegnungen und Erfahrungen interessiere. Sollte das Zufallsglück tatsächlich günstig ausfallen, heißt das allerdings nicht, dass dies auch so bleibt.

Der **günstige Zufall verbessert nur die Bedingungen** für das Zustandekommen einer Beziehung, verschlechtert aber häufig die Bereitschaft zur Arbeit an ihr, da das Glück vermeintlich schon da ist. In moderner Zeit geht ein **gemeinsames Leben allzu rasch wieder verloren, wenn es an Anstrengungen dafür fehlt**, es zu bewahren.

- 3
- **Wohlfühlglück**
Haben zwei sich schließlich glücklich gefunden, kann ein zweites Glück in der Liebe fraglos das **Wohlfühlglück** sein: Die Liebenden können sich wohlfühlen miteinander, Freude aneinander haben, sehr viel Sinnlichkeit gemeinsam genießen, Verständnis und Geborgenheit beieinander finden.

All dies vorsätzlich zu suchen, gehört zur **Arbeit am Glück in der Liebe**, denn anders als das Zufallsglück kann das Wohlfühlglück nicht nur provoziert, sondern auch **produziert** werden. Die Liebenden sollten lediglich **in Erfahrung bringen** und mit immer neuen Experimenten **erkunden**, wie und womit sie sich **wechselseitig gut tun können**. Das kann ein köstliches **Mahl** sein, ein langes **Gespräch**, eine hingebungsvolle **Zärtlichkeit**, ein wundervoller **Abend**, eine leidenschaftliche **Nacht** und vieles mehr.

- 4
- **Glück der Fülle**
Soll die Liebe von Dauer sein, ist jedoch ein drittes Glück hilfreich: Das Glück der Fülle. Gemeint ist die gesamte **Fülle der Erfahrungen, positive wie negative**. Auch für dieses Glück kann jeder und jede selbst etwas tun, es hängt allein von der **geistigen Haltung** ab, die er oder sie im **Denken gewinnt und einübt**, ausgehend von der Frage:

Was ist **charakteristisch für das Leben und die Liebe**? Ist es nicht die Polarität, die Bewegung zwischen Gegensätzen, die sich in allem zeigt? (Anm.: bspw. positive / negative Erfahrungen, Phasen jauchzend / betrübt)

Ist es mir möglich, sie grundsätzlich zu akzeptieren? (Anm: Lerne Wechselspiel von pos./neg. zu akzeptieren; wisse/vertraue, dass auf Tief wieder Hoch kommt)

Erscheinen mir das Leben und die Beziehung in aller Polarität dennoch bejahenswert? —> **Dann ist ein Glück möglich, das atmen kann, sodass ich nicht mehr verkrampt an schönen Zeiten festhalten muss, die nicht vergehen dürfen, sondern auch die anderen Zeiten des gemeinsamen Lebens hinnehmen kann.**

- 5
- **Sinn**
Das **dreifache Glück** ist wichtig für die Liebe, am wichtigsten aber ist, dass sie (Anm.: die Liebe) eine starke Erfahrung von Sinn vermittelt, die die verschiedenen Arten von Glück in sich birgt.

Sogar dann können Menschen Sinn in der Liebe finden, wenn sie in keiner Weise glücklich sind.

Sinn ist dort, wo ein **Zusammenhang** ist, und für einen starken Zusammenhang sorgt die **Liebe zwischen zweien**: Sich mit **unterschiedlichen Stärken wechselseitig zu beschützen und gemeinsam stärker zu sein** als einer für sich allein.

Da ist ein **Mensch**, den ich kenne, **der mich etwas angeht** und dem **ich nicht egal** bin, einer, mit dem ich **Gedanken austauschen** kann und für **den ich etwas empfinde**, wenngleich im Moment vielleicht nur Ärger.

Liebe ist nicht die einzige Methode, Sinn zu finden, aber eine sehr wirksame. Aufgrund der Zusammenhänge, die sie aufspüren und festigen kann, wird sie in der modernen Epoche der Suche nach Sinn, in der so viele Zusammenhänge zerbrechen, zur großen **Sinnstifterin**:

Der Sinn der Liebe ist die Schaffung von Sinn. Viele sehen in ihr den einzigen Sinn des Lebens, allerdings mit der Gefahr, dass ihr Scheitern dann zu einer Sinnlosigkeit führt, die das Leben in Frage stellt.

6 • **Auf mehreren Ebenen können die Liebenden Sinn füreinander erschließen und miteinander erleben:**

Körperlich, seelisch, geistig und transzendent. In der Reihenfolge kommt keine Abwertung oder Hochschätzung einzelner Ebenen zum Ausdruck.
(Anm.: Details dazu siehe unten C ff)

Je nach der Deutung, von der die Liebenden sich leiten lassen, kann ihre Liebe einzelne oder mehrere Ebenen bespielen, abhängig von ihrer Antwort auf die Frage, was grundlegend sein soll: Die körperliche Begegnung, die seelische Empfindung, der geistige Austausch?

Um die **Beziehung** mit ebenso großer **Stabilität wie Flexibilität auszustatten**, erscheint es sinnvoll, sie auf **mehr als einer Ebene zu begründen**: Schwierigkeiten auf einer Ebene können dann durch den Wechsel auf eine andere aufgefangen werden.

Die Liebe kann am besten atmen, wenn sie **zwischen den verschiedenen Ebenen hin- und herwandern** kann und einer **dem Anderen auch mal auf dessen Ebene entgegenkommt**, denn eine Schwierigkeit der Liebe liegt darin, dass die Bedürfnisse der Liebenden nicht immer auf derselben Ebene angesiedelt sind.

Die **Liebe neu erfinden**, das ist gleichbedeutend damit, die **Liebe atmen zu lassen**.

Struktur	„Die Liebe atmen lassen“	Referenz / Seite
III	▼ Extrakt des Buchs ‚Die Liebe atmen lassen‘ mit persönlichen Auszügen/ Bemerkungen Ebenen: Rosarot (Lavendel) - Körperlich, sinnlich, Sex, Erotik, erotisch — Rot (Lachs) - Gefühle, Seele, seelisch — Blau (Himmel) - Geistig, Gedanken, Denken, Deutungen, Deuten Wiederkehrend auf allen Ebenen Grün (Spargel) - Sinn — Grün (Meeresgrün) - Atmen, Wellengang, Auf und Ab, positiv, negativ, Pol, Polarität — Grün (Pflanzen) Möglichkeiten, Wirklichkeit — Gelb (Banane) Quelle — Fülle des ...?? Werkzeugkasten: Gelb (Netzmelone) Sehnsucht — Schönheit, Bejahen — Wechselseitig — Askese, Zurückhaltung, Aussetzen, atmen lassen — Gespräch, Rhetorik, — Hingabe, Hinnahme - Glück	Seite im Buch
A	• Vorwort Das Vorwort stellt eine Einführung dar in das Thema und gibt das sprachliche Werkzeug für das Verständnis des Buchs..	7
B	▼ Von der Liebe und anderen Beziehungen Extrakt nur für die Sehnsucht erstellt	17
BI	▼ I Nur wer die Sehnsucht kennt: Vom Sinn des Sehns	17
	• 1.1 Am Anfang der Liebe ist die Sehnsucht nach ihr, von Sehnsucht wird sie begleitet, und von ihrem Ende kündigt erneut eine Sehnsucht, nach einer anderen Liebe, einem anderen Leben.	17
	• 1.2 Nicht nur auf Menschen hin richtet sich die Sehnsucht. Materielle und immaterielle, bestimmte und unbestimmte Dinge können die Sehnsucht beflügeln.	17
	• 1.3 Menschen sehnen viele Möglichkeiten herbei, dann wieder eine überschaubare Wirklichkeit.	17
	• 1.4 Das Sehnen befeuert den Fortschritt, die stetige Vorwärtsbewegung der modernen Zeit. Wird regelmässig unterbrochen von einer Gegenbewegung. Diese ständige Polarisierung ins Gegensätzliche erzeugt eine nie endende Schaukelbewegung des Lebens, führt zu einer Entwicklung von einer schlechteren Gegenwart zu einer besseren Zukunft.	22/3
	• 1.5 Ist die Sehnsucht erfüllt, erlischt sie und eine neue Sehnsucht wird sich ergeben	
	• 1.6 Die Sehnsucht ist unverzichtbar. Das Menschsein braucht die freigesetzte Energie und die offenen Möglichkeiten. Sich ihr völlig hinzugeben und dabei die Wirklichkeit nie zu erreichen, kann zu einem Eindruck der Aussichtslosigkeit führen.	28
	• 1.7 Das idealisierte Ersehnte wird bei der Realisierung weniger ideale Seiten zum Vorschein bringen. Bewusste Lebensführung muss die Sehnsucht mässigen. Im Wissen, dass es sich besser lebt mit begrenzter Erwartung und entsprechend begrenzter Erfüllung.	28

Struktur	„Die Liebe atmen lassen“	Referenz / Seite
	• 1.8 Beispielsweise mit zeitweiligen Trennungen lässt sich die Sehnsucht atmen zu lassen. Das atmende Mass der Sehnsucht ist ein Aspekt der Atmung der Liebe	29
B2	• 2 Wenn Liebe geschieht: Eine Erfahrung und ihre Beschreibung	30
B3	• 3 Was Liebe ist: Eine Emotion und ihre Definition	47
B4	• 4 Liebe und andere Beziehungen: Die Spannung zwischen Freiheit und Bindung	57
B5ff	• 5 <i>Acht nicht gelesene Kapitel</i>	71
C	▼ Von der Liebe der Liebenden	186
C1+2	• 1 Allein oder zu zweit? Ist die Liebe ein Spiel? <i>Nicht gelesen</i>	186
C3	▼ 2 Die Schönheit der Liebe und Liebenden: Bejahen und Bejahtwerden	216
	• 2.1 Bejahenswertes erscheint schön.	216
	• 2.2 Schönes ist attraktiv, zieht an, ist nicht mehr egal	216
	• 2.3 Das Schöne setzt Energien frei: steigert Intensität des Lebens, entstammen dem Schönen Selbst oder dem Bewundernden, der sich zum Schönen hingezogen fühlen kann.	216
	• 2.4 Aus wechselseitiger Anziehung kann eine Beziehung entstehen, in der die Erfahrung des Schönen zu Quelle für die Liebe wird. In vierfacher Hinsicht:	216
	▼ 2.5 Schönheit macht Liebe	216
	• 2.5.1 Zuerst vielleicht die körperliche = äusserliche, sinnliche Schönheit	217
	▼ 2.5.2 Schönheit kann naturgegeben, kulturell beeinflusst, individuell bearbeitet sein.	217
	• 2.5.2.1 Arbeit an der Schönheit ist möglich: körperlich/sinnlich , seelisch , geistig .	217
	• 2.5.2.2 Arbeit zur eigenen Veränderung: äusserlich und/oder innerlich, auch Lebensverhältnisse	217
	• 2.5.3 Mit dem Ziel Bejahenswertes/Liebenswertes entstehen zu lassen. <i>Ovid, ‚Damit du geliebt wirst, musst du liebenswürdig sein‘</i>	217
	▼ 2.5.4 Dauerhafter ist wohl die innerliche Schönheit , d.h. seelische , geistige Schönheit.	217
	• 2.5.4.1 Bejahenswerte Gefühle , Charaktereigenschaften, Gedanken tragen über lange Zeit	217
	▼ 2.6 Liebe macht schön	218

Struktur	„Die Liebe atmen lassen“	Referenz / Seite
• 2.6.1	Der Liebende wird durch Zuwendung/Zuneigung zum Anderen selbst bejahenswert und gewinnt an Schönheit in den eigenen aber auch in Augen Dritter und erst recht für den geliebten Anderen.	218
• 2.6.2	Immer wenn etwas oder jemand bejaht werden kann, durchströmen Energien (Gefühle) den Bejahenden, dringen als als sichtbare Schönheit (Ausstrahlung) nach aussen. In der Wahrnehmung aber auch wirklich.	219
• 2.6.3	So arbeitet die Liebe an der Schönheit — äusserlich in Augen, Gesichtern, Haltung und Verhalten — innerlich in Gefühlen, Gedanken , unvermuteter Einfühlsamkeit, Charakterzug, Gedankenreichtum	219
• 2.6.4	Prinzip: Denen die mehr lieben und geliebt werden, wird mehr Schönheit zuteil, die ihrerseits zum Anreiz für mehr Liebe wird. Ein sich selbst reproduzierender Prozess, der zahlreiche schöne Erfahrungen hervorbringt	219
▼ 2.7	Liebe macht schöne Erfahrungen - zwölfmal Schönes	219
• 2.7.1	<i>Erlebnisschönes</i> : Möglichkeit und Wunsch gemeinsam Bejahenswertes zu erleben	219
• 2.7.2	Dabei sinnlich Schönes erleben. Sinne des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens, Sich-Bewegens und In-sich-Spürens kommen zur Entfaltung	220
• 2.7.3	<i>Kunstschönes</i> : Literatur, Film u.a. werden erfahrbar und regen an	220
• 2.7.4	<i>Naturschönes</i> : Landschaften vermitteln Gefühle und Gedanken	220
• 2.7.5	<i>Menschlich Schönes</i> : zu erfahren in der äusseren und inneren Gestalt des Anderen	220
• 2.7.6	<i>Charakter Schönes</i> : bestimmte Eigenschaften des Anderen besonders bejahen zu können, bringt Keim zu anhaltender Liebe	220
• 2.7.7	Beziehungsschönes:	220
• 2.7.8	Verhältnisschönes:	220
• 2.7.9	Dingschönes:	221
• 2.7.10	Phantasieschönes	221
• 2.7.11	Abstraktschönes	221
• 2.7.12	Negativschönes	221
▼ 2.8	Schöne Erfahrungen festigen die Liebe	221
• 2.8.1	Bejahenswertes begünstigt nicht nur das Entstehen, sondern auch das Fortbestehen der Beziehung	221
• 2.8.2	Diese Erfahrungen können aus den Augen verloren werden, wieder gesucht und gefunden werden. Dies bedingt in kritischen Momenten	221/2

Struktur	„Die Liebe atmen lassen“	Referenz / Seite
	einen Rückblick: Bin ich noch ...? Was war einst Bejahenswert? Warum nicht mehr? Wieder herstellen? Ersetzen? Was möchte ich nicht missen?	
	▼ 2.9 Wertschätzung	223
	• 2.9.1 Die Bejahung des Anderen und der Beziehung führt zu einer <i>Wertschätzung</i> und gewinnt an Bedeutung: Sachen, Erlebnisse, Meinungen, Vorlieben, v.a. aber Eigenheiten des Menschen. Ganz so, wie ich mir dies von ihm auch für mich erhoffe.	223
	• 2.9.2 Die <i>Wechselseitigkeit</i> der Wertschätzung legt die Basis für die Klärung des gemeinsamen Schönen, des gemeinsamen Bejahungswerten. Bspw. Verzicht auf Abwertung, Demütigung, Gewaltanwendung.	223
	• 2.9.3 Daraus ergibt sich eine <i>kommunikative Ethik</i> , ein Massstab für das Verhalten zueinander.	223
	▼ 2.10 Schaukelbewegungen/Wellengang , Geringschätzung?	224
	• 2.10.1 Bejahungen können sich verlieren	224
	• 2.10.2 Sollte einmal nichts bejahenswert erscheinen, löst sich die Wertschätzung auf. Alles wird negativ, hässlich. Geringschätzung kommt auf und entsprechende Reaktionen. <i>Grenzen der Geringschätzung: „Was du nicht willst, dass man dir tu‘, das füg‘ auch keinem andern zu.“</i>	224
	▼ 2.11 Das atmende Mass der Schönheit	227
	<i>„...in der Balance der Abfolge zwischen Zeiten und Verhältnissen, die mal mehr, mal weniger schöne sind, mit gelegentlichen Ausflügen ins extrem Schöne und bejahenswerte, umgekehrt ins allzu Hässliche und Verneinenswerte, willentlich oder unwillentlich.“</i>	
	• 2.11.1 Bei Mangel an Schönheit droht Sinnlosigkeit. Bei Uebermass an Schönheit droht Ueberdross.	227
	• 2.11.2 Sinnlos - es immer schön haben zu wollen. Sinnvoller ist zu dosieren. In einen Auf und Ab .	227
C4	▼ 3 Die Kunst des Schenkens: Hingabe und Hinnahme in der Liebe	228
	▼ 3.1 Meine Hingabe, meine Gabe - Liebe ohne Hingabe gibt es nicht Beziehung wird begründet, bestärkt, aufgewertet, in Frage gestellt, abgewertet durch Gaben und aufgelöst durch ihre Verweigerung.	228
	▼ 3.1.1 Sieben Arten führen zum Geschenk der Lebensgewissheit	228
	• 3.1.1.1 Zeit: alltägliche und Lebenszeit	228
	• 3.1.1.2 Aufmerksamkeit	229
	• 3.1.1.3 Bewunderung	229
	• 3.1.1.4 Vertrauen	229

Struktur	Referenz / Seite
„Die Liebe atmen lassen“	
• 3.1.1.5 Privilegien, die ich ihm einräume: Du darfst mich ansprechen, berühren, körperlich, zärtlich, seelisch, geistig, mitsprechen - allerdings im Mass	229
• 3.1.1.6 Wohlwollen: ich komme ihm entgegen, Duldsamkeit, Freiraum, Fürsorge, Liebenswürdigkeit	229
• 3.1.1.7 Wohlgefühl: ich Sorge für sein Wohlgefühl	230
▼ 3.1.2 Lebensgewissheit	230
• 3.1.2.1 Die Summe der obigen sieben Gaben ist das Geschenk der Lebensgewissheit an den Anderen. — Sie ermöglicht heiter, gelassen und zuversichtlich durchs Leben zu gehen, — mit der Zusicherung immer für ihn da zu sein.	
▼ 3.1.3 Wechselseitigkeit	230
• 3.1.3.1 Liebe denkt nicht an Gegengaben. Ist sie gegenseitig, gleichen sich Gaben aus.	230
• 3.1.3.2 Mit der Zeit kann aus naiver Hingabe eine reife Hingabe werden (Hingabefähigkeit): Für den anderen da zu sein, ohne das eigene Selbst aufzugeben.	231
• 3.1.3.3 Nicht Selbstlosigkeit, sondern starke Selbstbeziehung, gibt den inneren Reichtum für Hingabe. Und gewinnt wiederum aus dem inneren Reichtum des Anderen.	232
▼ 3.2 Meine Hinnahme - akzeptieren - hinnehmen	233
• 3.2.1 Hinzunehmen ist, das der Andere seine Zeit, Aufmerksamkeit, Bewunderung nicht ständig in vollem Umfang schenken kann.	
• 3.2.2 Hinzunehmen ist, dass Vertrauen enttäuscht werden kann (v.a. wenn meine Erwartungen zu hoch waren); Privilegien entzogen werden, das Wohlwollen phasenweise aussetzt, das Wohlgefühl nicht ständig genossen werden kann.	233/4
• 3.2.3 Hinzunehmen ist, dass die Lebensgewissheit leiden kann: Angst um den Anderen, Unklarheiten des Verhältnisses	234
▼ 3.2.4 Wechselseitigkeit	235
• 3.2.4.1 Hinnahmefähigkeit im Uebermass, zu vieles zu akzeptieren, vor jeder Schwierigkeit zufliehen, wäre Selbstaufgabe. Alles mit sich geschehen zu lassen.	235
• 3.2.4.2 Reife Hinnahme hat ein Gespür für das atmende Mass: was ist akzeptierbar? Was ist rechtzeitig zu sagen? Wann sind Konsequenzen zu ziehen?	235

Struktur		Referenz / Seite
	▼ 3.3 Hingabe und Hinnahme sind Formen des Gebens und Nehmens - die Kunst des Schenkens	236
	• 3.3.1 Drei Ebenen:	236-
	— Ueber Möglichkeiten des Schenkens verfügen	241
	— Praktische Umsetzung	
	— Nehmen können	
	<i>Die detaillierten Ausführungen über diese Kunst gehen über 5 Seiten.</i>	
C5	• 4 Widersprüche der Liebe Gewissheit und Angst, Treue und Verrat <i>Nicht gelesen</i>	242
C6	▼ 5 Was es heisst, Glück in der Liebe zu haben Wo Sinn ist, ist auch Glück	258
	▼ 5.1 Einfach nur glücklich sein? Verschiedene Glücke sorgen dafür, dass niemand Mangel leiden muss.	258
	▼ 5.1.1 Zufallsglück	258
	• 5.1.1.1 Aufgrund günstiger Zufälle finden sich die ‚Richtigen‘	259
	• 5.1.1.2 Zufälle können nicht produziert, nur provoziert werden.	259
	• 5.1.1.3 Sich nicht verschliessen, sondern sich für Zufälle öffnen, bereit sein, verführen lassen. Einen Versuch machen, ausprobieren, hoffen auf einen günstigen Ausgang	259
	▼ 5.1.2 Wohlfühlglück, Glücksmomente	261
	• 5.1.2.1 Gemeinsames Erleben guter Gefühle , Spass, Sinnlichkeit , Verständnis und Geborgenheit. All dies vorsätzlich zu suchen. Dies gehört zur Arbeit am Glück in der Liebe.	261
	• 5.1.2.2 Somit nicht provozier- sondern produzierbar.	261
	• 5.1.2.3 Jeder Glücksmoment intensiviert die gemeinsame Erfahrung. Ergibt Vorfriede und danach schöne Erinnerung. Immer wieder anders.	262
	• 5.1.2.4 Auf allzu hohe Erwartungen an das Wohlfühlgefühl, können Enttäuschungen folgen. Darum den Moment geniessen im Wissen, dass er vergeht und in anderer Weise wiederkommt (Wellengang!)	262
	• 5.1.2.5 So ist das Wohlfühlglück nicht zu Maximieren. Ein Optimum findet sich zwischen einem Weniger und Mehr, Zuwenig und Zuviel, Minimum und Maximum. Ein atmendes Mass, selten bei beiden das gleiche und auch beim Einzelnen je nach Tagesform anders.	263
	▼ 5.1.3 Das Glück der Fülle - atmendes Glück, ausgerichtet auf Dauer	264
	• 5.1.3.1 Es umfasst die Fülle der Erfahrungen, positive wie negative . Der Einzelne erarbeitet eine geistige Haltung, die die Polarität akzeptiert. Kann ich mit dem Positiven und auch mit dem Negativen in mir selbst, im Anderen und in der Beziehung mit ihm leben?	264

Struktur	Referenz / Seite
ur „Die Liebe atmen lassen“	
• 5.1.3.2 In wahrer Liebe haben die gegensätzlichen Seiten Platz: Glücksmomente, aber auch Momente danach, Zeiten dazwischen, Alltag, schlechte Laune, schmerzliche Erfahrungen.	264
• 5.1.3.3 Toleranz für die gegensätzlichen Phasen führt zur atmenden Liebe.	265
• 5.1.3.4 Erfüllte Liebe wird möglich, wenn mit dem Anderen die Fülle des Lebens in aller Polarität und auf allen Ebenen des Menschseins gelebt werden kann.	266
• 5.1.3.5 Letztendlich: „Ich bin glücklich, wenn du es bist“ - und dies gegenseitig	267
▼ 5.1.4 Fülle des Sinns	269
• 5.1.4.1 Das Glück der Fülle mündet schliesslich in die Erfahrung der Fülle des Sinns.	269
• 5.1.4.2 Das Leben mag angefüllt, zugemüllt sein mit sinnlosen Dingen. Ausgefüllt werden soll es mit Sinn. Wo Sinn ist, da ist auch Glück.	269
• 5.1.4.3 Liebe ist die wirksamste Methode Sinn zu finden. Sinn der Liebe ist die Schaffung von Sinn im Leben. Menschen erschliessen sich das Potential für Sinn auf verschiedenen Ebenen	270
• 5.1.4.4 Auf körperlicher Ebene ist der Sinn der Sinnlichkeit erfahrbar.	270
• 5.1.4.5 Auf seelischer Ebene sorgen Gefühle, für die gefühlte Bindung und damit Sinn.	270
• 5.1.4.6 Auf geistiger Ebene entsteht mit Gedanken, ihrem Austausch und den gedachten Zusammenhänge der Sinn	270
• 5.1.4.7 Auf der Ebene der Transzendenz eröffnet sich mit gefühlten und gedachten Zusammenhängen Sinn über alle Endlichkeit und Wirklichkeit hinaus ein Horizont der Unendlichkeit und Möglichkeit.	270
• 5.1.4.8 Die reiche Fülle an Erfahrungen ermöglicht zwischen den Ebenen hin- und her zu gehen.	271
C7 ▼ 6 Sex und Erotik - Körperliche Ebene Die körperliche Kunst des Liebens <i>Die körperliche Begegnung. Es lohnt sich die feinsinnigen Beschreibungen dieser Kunst im Buch nachzulesen.</i>	271
▼ 6.1 Sexuelle Lebenskunst - bewusste Lebensführung in geschlechtlichen Dingen	271
• 6.1.1 Eigene Wünsche und Bedürfnisse und die Anderer kennenlernen, auch damit einhergehende Probleme überwinden lernen.	271
• 6.1.2 Kunst ist Können, ergibt sich aus Erwerb von Wissen, „was möglich ist“, zu lernen „wie man es macht“, schliesslich mit Erfahrung und Besinnung ein Gespür entwickeln „wie man es sehr gut macht“	272

Struktur	„Die Liebe atmen lassen“	Referenz / Seite
<ul style="list-style-type: none"> 6.1.3 Naturegegebene Voraussetzungen bei der Liebeskunst sind nicht ohne Weiteres zu ändern: Herzfrequenz, Blutkreislauf, Atmung, Gesichtsausdruck, Duftmoleküle, Hormone <i>„Wo Hormone wirksam sind, muss man nicht nach Gründen fragen“ Es geschieht von selbst.</i> 	272/3	
<ul style="list-style-type: none"> 6.1.4 Naturegegeben, jedoch auch kulturell beeinflusst und individuell ausgeprägt sind die Unterschiede des Begehrens: Spiel? Stimmung? Druck abbauen? Rolle Mann/Frau <i>Denkbare Komplikation: „Sie will, dass er will, er aber gelernt hat, nicht selbst zu wollen, sondern auf ihr Wollen zu achten, obwohl sie das jetzt gerade nicht will“</i> 	274	
<ul style="list-style-type: none"> 6.1.5 Optionen zum Umgang ob und wie intime Begegnungen ermöglicht werden. Erhoffte stille Wahl, wechselseitig nach Belieben, passende Gelegenheit u.a. 	275	
<ul style="list-style-type: none"> 6.1.6 Kommt das Geschehen in Gang ergeben sich auch Unterschiede: v.a. Länge der Aufwärmphase und damit unterschiedliche ‚integrale sinnliche Erfahrung‘. Sämtliche Sinne ... bis zum In-Sich-Spürens. <i>Dazu: „Die Inkarnation, die Fleischwerdung ..., griffiges Fleisch für einander zu sein“ und mehr davon auf Seite 276/7</i> 	276	
<ul style="list-style-type: none"> 6.1.7 Akt: eine Offenbarung? Kommunikation mit anderen Mitteln: wohlige Nähe, Vertrautheit, helle Stimmung, Entspannung. <i>„Guter Sex macht schöne Menschen mit mehr Gelassenheit und Heiterkeit ...“ S. 278</i> 	278	
<ul style="list-style-type: none"> 6.1.8 Sex als Quelle von Kreativität, förderlich der Gesundheit. 	278	
<ul style="list-style-type: none"> 6.1.9 Sex generiert immer neue Wünsche (Möglichkeiten) und produziert bei deren Erfüllung Ekstase. Allerdings: Ekstase kann nie alltäglich sein. Ist Ausnahme vom Alltag und braucht diesen um erneut Intensität zu gewinnen. 	280	
<ul style="list-style-type: none"> 6.1.10 Sex ist eine Machtmaschine. Bspw. ist Wunscherfüllung mit Macht verbunden, wenn dem einen bewusst wird, das der Andere auf ihn angewiesen ist. 	281	
<ul style="list-style-type: none"> 6.1.11 Lebbar wird die Liebe mit der Atmung zwischen Ekstase und Askese, Lüsterheit und willentlicher Keuschheit. 	283	
<ul style="list-style-type: none"> ▼ 6.2 Kunst der Erotik - erotische Lebenskunst - Seinsbefriedigung 	284	
<ul style="list-style-type: none"> 6.2.1 Das gekonnte Spiel mit Ekstase und Askese, Verschwendung und Zurückhaltung, inniger Hingabe und ironischer Distanz, Eindeutigkeit und Andeutung realer Begegnung und virtueller Phantasie zeichnet die Kunst der Erotik aus. Erotik, die Kunst der Anregung und Erregung. 	284	
<ul style="list-style-type: none"> ▼ 6.2.2 Erotische Erfahrungen zwischen zweien sorgen für eine Fülle von Sinn, auch ohne Sex <i>Details dazu: „Den Anderen zu sehen, und ...“ S. 285</i> 	285	

Struktur		Referenz / Seite
	• 6.2.2.1 Nicht primär die Einübung gymnastischer Fähigkeiten sondern die Einfühlung in den Anderen sind wichtig. Der sinnliche Genuss lässt sich steigern durch seelischen und geistigen Austausch. <i>Siehe auch Kamasutra</i>	287
	• 6.2.3 Ueber den Sex hinaus lässt sich mit der Erotik die seelische, geistige und u.U. die transzendente Ebene des Menschseins erschliessen.	287
	• 6.2.4 Während die körperliche Befriedigung für den Moment gilt, so sorgt erst die Erfahrung mehrerer Ebenen der Liebe für eine Seinsbefriedigung (Erfüllung des gesamten Seins des Menschen).	287
C8	▼ 7 Gefühl und Berührung - Seelische Ebene Die seelische Kunst des Liebens <i>Die seelische Empfindung</i>	287
	▼ 7.1 Gefühle - Energie	287-296
	• 7.1.1 Gefühle kommen ins Spiel, die unabhängig von der körperlichen Ebene eine Welt für sich bilden und dennoch die Sinne und das Denken beeinflussen und auch von diesen beeinflusst werden.	287/8
	• 7.1.2 Gefühle bedürfen einer Energie um dies aufleben zu lassen und zu ‚beseelen‘.	288
	• 7.1.3 Menschliche Erfahrungen solcher Energien: Ausstrahlung, Anziehung, Bindung, Schwingung, überspringende funken, entstehende Wärme.	288
	• 7.1.4 Während der Körper räumlich umgrenzt ist, erscheint die Seele wolkig, ohne klare Abgrenzung. Sie kann sich in den Körper zurückziehen, verbergen, in aber auch weit überschreiten (bspw. Ausstrahlung).	289
	• 7.1.5 Einen Grundstock beseelender Energie gibt die Natur jedem Individuum mit. Einen weiteren Teil steuert das kulturelle und soziale Umfeld bei. Das entscheidende Quantum erarbeitet es sich selbst, am wirksamsten gemeinsam mit Anderen.	290
	• 7.1.6 Vor allem die Erfahrung der Liebe aktiviert die Energien der Seele. Die Seelen für einander zu öffnen, schenkt gegenseitig Energie. Liebe als energetische Frage zeigt sich am Beispiel der Aufmerksamkeit für einander, einer Zuwendung von Energie.	290/1
	• 7.1.7 Wenn es körperlich darum geht Liebe zu machen, so auf seelischer Ebene Liebe zu fühlen: d.h. Energie in anregenden, aufregenden, erregenden Gefühlen laufen lassen	294
	• 7.1.8 Mit Gefühlen der Zuwendung und Zuneigung stellt einer dem Anderen Energie zur Verfügung und will umgekehrt an der Energie des Anderen teilhaben. Dies um in den Gefühlen, die dem eigenen Selbst entgegengebracht werden, neu aufzuleben.	294
	• 7.1.9 Gefühle können nie nur positive sein. Natürlich sind auch negative Gefühle und Regungen. Gefühle können vom einen zum anderen Pol	294/5

Struktur	„Die Liebe atmen lassen“	Referenz / Seite
	springen und wieder zurück. Vergleichbar mit dem Wellengang von Hochs und Tiefs im Meer der Energien.	
	<i>Leidenschaft und Gleichgültigkeit, Liebe und Flaute, Selbstsicherheit und Unsicherheit und viele mehr. S. 295</i>	
	• 7.1.10 So ist die einzige Kontinuität im Gefühlsleben das Auf und Ab der Intensität. Auf jedes Aufwallen folgt ein Abflauen.	296
	▼ 7.2 Die Kunst des Fühlens (Lebenskunst)	298-
	• 7.2.1 Kunstvoller Umgang mit Gefühlen besteht darin, sie atmen zulassen. Zwischen Ueberschwang und Auslassung, Freisetzung oder Begrenzung von Gefühlen.	298
	• 7.2.2 Es ist ein Gespür zu finden, die Seele zur rechten Zeit zu öffnen und/ oder wieder zu schliessen.	299
	▼ 7.3 Die Kunst des Berührens	299
	• 7.3.1 Berührung macht Gefühle. Setzt Energien in Bewegung. Dazu verlässt die Seele den Rückzugsort des Körpers, bspw. strahlende Augen, lächelnder Mund u.a.m. Verweigerung lässt die Gefühle erkalten.	300
	• 7.3.2 Seelische Energien werden über das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten vermittelt. Aber auch durch einen Bewegungssinn und das Bauchgefühl (Resonanz, Funken überspringen). Wenn ich berühre und berührt werde, spüre ich dass ich lebe.	301-3
	• 7.3.3 Wenn körperliche Berührung seelische Energieen aktiviert, wird aus dem Körperlichen eine Beseelung des Fleisches, eine Inkarnation im anderen Sinn.	302
	• 7.3.4 So findet Berührungen zwischen Liebenden sowohl körperlich wie seelisch statt. Aber auch geistig.	303
C9	▼ 8 Gespräch und Deutung - Geistige Ebene <i>Die geistige Kunst des Liebens</i>	304
	▼ 8.1 Der geistige Austausch	304
	• 8.1.1 So wie der körperliche und der seelische Raum mittels Energien erschlossen wird, speist sich der geistige Raum von der Bewegung der Gedanken, der Deutungen (Interpretation) und deren Verfestigung in Begriffen.	304
	• 8.1.2 Wie der seelische speist sich der geistige Raum aus der Energie des potenziell unendlichen Seelenraums. Mit einer Wechselwirkung: Gefühle färben Gedanken ein, beflügeln sie mit ‚guten‘ oder ‚unguten‘ Gefühlen. Umgekehrt färben Gedanken ihrerseits Gefühle ein, bewerten sie, lassen sie gewähren oder drängen auf Zurückhaltung.	304
	• 8.1.3 Gefühle verschwimmen im Un- und Unterbewussten und wirken unwillkürlich auf Gedanken. Gedanken können Gefühle bewusstmachen und willentlich auf sie einwirken.	304

Struktur	„Die Liebe atmen lassen“	Referenz / Seite
• 8.1.4	In wechselseitiger und willentlicher Zuwendung und Zuneigung in Gedanken kann die Liebe weit beständiger sein, als das momentane Aufflammen der Sinnlichkeit und die Wankelmütigkeit der <i>Gefühle</i> .	306
• 8.1.5	Auf der geistigen Ebene kann die <i>Beziehung</i> reflektiert, interpretiert und immer wieder neu ausgerichtet werden. <i>Details nachlesen S 306/7</i>	306
• 8.1.6	Die Umwelt drängt uns zu Veränderungen, die Partner verändern sich. Im andauernden Gespräch ist zu versuchen, die Veränderungen des jeweils Anderen mitzuvollziehen und in die Beziehung einzubeziehen. Dieses laufende Gespräch lebt von Zeiten des Innehaltens und Nachdenkens, philosophischer Besinnung. Austausch von Erfahrungen und Ueberlegungen im Sinne eines Updates führt zu einem Upgrade der Beziehung. Geistiger Austausch setzt Energien frei.	308
• 8.1.7	Es sind honigsüße Stunden ungeteilter Präsenz und Aufmerksamkeit. Aber auch Gelegenheit für freimütiges Sprechen über Aergernisse (auch nicht den Anderen betreffend), sich alles, fast alles sagen zu können - ohne alles zu beurteilen oder zu lösen. Einfach alles miteinander denken und deuten .	308
▼ 8.2	Die Kunst des Deutens und Interpretierens	309
▼ 8.2.1	Deutungen allgemein	
• 8.2.1.1	Mit Deutungen versuchen die Liebenden die Situation zu verstehen, in der sie sich befinden und Möglichkeiten ausfindig zu machen, wie die Wirklichkeit oder die Beziehung günstig verändert werden kann.	309
• 8.2.1.2	Deutungen sind oft geschlechtlich oder persönlich bedingt. Gegensätzliche Deutungen zeigen eine Polarität , geben Anlass zur Diskussion und zum Versuch Kompromisse zu finden.	310
▼ 8.2.2	Deutung des <i>individuellen</i> Lebens - Selbstkenntnis erreichen - Selbstsein	310
• 8.2.2.1	Wechselseitig hören sich die Liebenden zu und werden zum Coach für einander. Diese Arbeit am persönlichen Sinn ist der Selbstkenntnis förderlich. Klarheit zu gewinnen über das eigene Selbst, körperlich , seelisch , geistig . <i>Stärken und Schwächen, Gegensätze und Widersprüche, Gegebenheiten und Möglichkeiten, Veranlagungen und Prägungen, Meinungen und Vorstellungen, Ideen und Begriffe, Was kann ich und was nicht? Was davon ist zu akzeptieren und was zu verändern?</i>	310
• 8.2.2.2	Darüber hinaus helfen wir uns gegenseitig bei der persönlichen Selbstdefinition. <i>Festlegung des eigenen Kerns, mit den wichtigsten Beziehungen und Erfahrungen, Ideen und Träumen, Zielen und Werten, Charakterzügen und Gewohnheiten, Ängsten und Verletzungen, all den schönen, bejahenswerten Dingen.</i>	311

Struktur	„Die Liebe atmen lassen“	Referenz / Seite
<ul style="list-style-type: none"> • 8.2.2.3 Selbstdefinition erlaubt in Umbruchsituationen mit Fragen der geistigen Orientierung umzugehen. Sie mit dem Anderen zu besprechen und abzuwägen. <i>Was habe ich erreicht? Was habe ich noch vor? Was ist mir wirklich wichtig? Was brauche ich für mich? Was kann und will ich Anderen geben?</i> 	311	
<ul style="list-style-type: none"> ▼ 8.2.3 Deutung des <i>gemeinsamen</i> Lebens - gemeinsamer Sinn - Kenntnis/ Definition des <i>Paarseins</i> 	311	
<ul style="list-style-type: none"> • 8.2.3.1 Was ist unser gemeinsamer Sinn? Bedingt Kenntnis des Paarseins: körperlich, seelisch, geistig. Kennen lernen der gemeinsamen und unterschiedlichen: —> Stärken/Schwächen, Können/Nichtkönnen, Gegensätze/ Widersprüche, Gegebenheiten/Möglichkeiten, Vorlieben/ Abneigungen, Wichtigkeiten/Nichtigkeiten, Meinungen/Vorstellungen, Ideen/Begriffe 	311	
<ul style="list-style-type: none"> • 8.2.3.2 Was davon ist zu akzeptieren und wer sollte allenfalls eine Veränderung versuchen. <i>siehe Inventar auf S.312: bspw. Wem erscheint was richtig, was falsch, was witzig, was peinlich? Was ist unter ‚Ordnung zu verstehen‘ usw.</i> 	312	
<ul style="list-style-type: none"> • 8.2.3.3 Kenntnis/Deutungen des Paarseins erlauben eine Definition des Paarseins: Parallel zur individuellen Selbstdefinition den gemeinsamen Kern für das Leben zu zweit festzulegen. Fragen zum gemeinsamen ‚Wir‘ 		
<ul style="list-style-type: none"> • 8.2.3.4 Wichtigste Beziehungen? bedeutendste Erfahrungen? Ideen und Träume, Ziel? gemeinsame Werte? gemeinsame Charakterzüge und Gewohnheiten? Gemeinsame Ängste, Verletzungen? Das gemeinsame Schöne/Bejahenswerte? 	312/3	
<ul style="list-style-type: none"> • 8.2.3.5 <i>Selbst- und Paarsein</i> erarbeiten. Nicht anhand einer Checkliste? Sondern im andauernden Gespräch die Beziehung weiter entwickeln. 	313/4	
<ul style="list-style-type: none"> ▼ 8.2.4 Gemeinsame Deutung des <i>Lebens und der Welt</i> 	314	
<ul style="list-style-type: none"> • 8.2.4.1 In Austausch/Auseinandersetzung miteinander ergibt sich eine gemeinsame Deutung des Lebens und der Welt. Frage nach Zusammenhängen, nach Sinn. 	314	
<ul style="list-style-type: none"> • 8.2.4.2 Zwei gewinnen umfassende Sicht zum Leben - geografisch, sozial, kulturell, geschichtlich, wissenschaftlich, wirtschaftlich, politisch 	315	
<ul style="list-style-type: none"> • 8.2.4.3 Sie lassen sich von Neuem beseelen und begeistern um in der Fülle des Sinns zu schwelgen. 	316	
<ul style="list-style-type: none"> ▼ 8.3 Problem des <i>Wünschens</i> - wie auch auf der körperlichen (S. 271 und seelischen Ebene (S.?) 	316	

Struktur	„Die Liebe atmen lassen“	Referenz / Seite
• 8.3.1	Denken und Deuten kann zu Wunschdenken resp. Wunschdeutungen führen, zu Möglichkeiten. Aber: Alles Mögliche lässt sich denken und deuten, aber nicht alles Mögliche wird auch wirklich. Die positiven Wünsche herbei zu denken und das wirklich Negative auszublenden ist gefährlich für die Beziehung.	316
• 8.3.2	Die bewusste Energie des Geistes beeinflusst die unbewusste Energie der Seele und versucht sie zu lenken. Mit Gedanken und Deutungen gelingt es, den Austausch von Energie und damit das Lebensgefühl zu intensivieren, Ängste zurückzudrängen. Aber ebenso unbegründete Ängste zu wecken.	317
▼ 8.3.3	Wie die körperliche und seelische Ebene muss auch die geistige Ebene sich in Askese üben. Das denkende Selbst soll sein eigenes Denken freigeben, es auch wieder zurückrufen, um etwa der Sinnlichkeit des Körpers und/oder den Gefühlen der Seele Raum zu geben (Lebenskunst).	318
• 8.3.3.1	Aus der Einsicht, dass Sinneseindrücke mehr Aspekte der Wirklichkeit erfassen als das Denken allein und dass Gefühle zuverlässiger anzeigen wie es um die Energien des Selbst und Anderer steht. Wo sie einer Bestärkung oder Begrenzung durch das Denken bedürfen.	318
• 8.3.4	Die Deutungen sind sporadisch zu plausibilisieren, durch Fragen, Gespräche.	319
▼ 8.4	„Gute“ Gespräche - Maßstab ist das Verständnis, das einer beim Andern findet.	319
▼ 8.4.1	Wechselseitig verständlich machen, Kunst des Redens beiderseitig einzuüben (Rhetorik)	319
▼ 8.4.1.1	Gekonnter Ausdruck von Gefühlen und Gedanken, verbal und nonverbal	319
• 8.4.1.1.1	Für den äusserlichen Eindruck: Art und Weise des Auftretts mit Worten/Begriffen, Mimik, Gestik, Stimmlage, Körpersprache, Haltung, Kleidung. Dieses ‚Wie‘ sorgt für Öffnung. Dann kann sich die Aufmerksamkeit auf das ‚Was‘, den Inhalt richten.	320
• 8.4.1.2	Rhetorik ist nicht Ueberredung, nicht primär Ueberzeugung, sondern die Kunst der Aufmerksamkeit auf den Angesprochenen und die Art des Sprechens, die auf ihn eingeht. Ziel ist nicht Uebereinstimmung, sondern Uebereinkunft, kein Konsens sondern Kompromiss.	320
• 8.4.1.3	Rhetorik verlangt gelegentlich nach Zurückhaltung, nach Gespür was wann auf welche Weise angesprochen werden kann.	320

Struktur	„Die Liebe atmen lassen“	Referenz / Seite
	<ul style="list-style-type: none"> • 8.4.1.4 Ferner zu beachten: Detailverliebtheit lässt Aufmerksamkeit verlieren. Nicht alle Aspekte und Argumente einer Angelegenheit lassen sich unmittelbar mitteilen. Deshalb ist Schweigen ein Element des Austauschs. Besser sich mal dem Tun zuzuwenden als allzu lange darüber zu sprechen. 	321
	<ul style="list-style-type: none"> ▼ 8.5 In der Liebe weise werden - Blick auf Ebenen der Liebe: Sex, Gefühle und Gespräche 	321
	<ul style="list-style-type: none"> • 8.5.1 Kunst sich selbst einzuschätzen, sich mit dem Anderen zu verständigen, wann und in welchem Mass welche Ebene begehbar ist. Mit Erfahrung und Besinnung ein sicheres Gespür entwickeln. 	321
	<ul style="list-style-type: none"> • 8.5.2 Immer besser zu erspüren, was an der Zeit ist, was wesentlich oder unwesentlich ist, wo Reden oder Schweigen, Tun oder Lassen am Platz ist, wo Nachsicht oder Widerspruch gelebt wird. 	321
	<ul style="list-style-type: none"> • 8.5.3 Es kann sich schliesslich eine vierte Ebene ergeben, siehe C9; Aber vorher: Ab in den Alltag unter C10 	322
C10	<ul style="list-style-type: none"> ▼ 9 Göttliche Erfahrung, Transzendenz <i>Die transzendente Kunst des Liebens</i> Schwierig zu interpretieren —> 2020 haben wir auf einen Extrakt verzichtet. 2022 versuchen wir ein Verständnis zu erlangen 	322
	<ul style="list-style-type: none"> ▼ 9.1 Einstieg in das Thema ‚Transzendenz‘ anhand Yoga Vidya, d.h. vorerst ohne Schmid *Quelle: Transzendenz - Yoga Vidya, in der Folge Zitate zwischen „Anführungszeichen“ 	*
	<ul style="list-style-type: none"> • 9.1.1 Einfache Beschreibung „Als Transzendenz bezeichnet man etwas, was über die physische Welt, Körper und Psyche hinausgeht.“ Beispiel: „So spricht man über die transzendente Erfahrung, wenn du eine Erfahrung des Göttlichen machst, die nicht mit der psychischen Welt in Verbindung steht und auch jenseits von dem physischem Sehen, Hören, Riechen, Schmecken ist. Dann hast du eine transzendente Erfahrung gemacht.“ Drei Gebiete für transzendente Erfahrungen: - Einheitserfahrung, 9.1.2 - Bewusstseinerfahrung, 9.1.3 - Gebet, 9.1.4 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▼ 9.1.2 „Wenn du über das Ego hinausgehst, wenn du dich nicht mehr separat von anderen fühlst, sondern eine Einheitserfahrung machst, dann ist das eine transzendente Erfahrung. Dann bist du in die Transzendenz hineingegangen.“ 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▼ 9.1.2.1 Beispiele von Einheitserfahrungen Quelle 	
	<ul style="list-style-type: none"> • 9.1.2.1.1 Mit anderen Menschen: „wenn zwei Herzen miteinander verschmelzen“ oder „wenn 	

[Menschen gemeinsam](#) auf ein Konzert gehen, oder auch beispielsweise auf ein Fußballspiel und dann diese [Verbindung](#) mit anderen [spüren](#), ...“

- 9.1.2.1.2 *In der Natur:*
„Wenn du zum [Beispiel](#) auf einen hohen [Berg](#) gehst und dann hinunter schaust ins [Tal](#), dein [Herz](#) ganz öffnest, ...“

- 9.1.2.1.3 *In der gemeinsamen Meditation:*
„Wenn du in der [Meditation](#) dein [Bewusstsein intensiver](#) machst und dabei dein Bewusstsein ausdehnst, [verschwinden](#) plötzlich alle [Unterschiede](#). Du erfährst die [Einheit](#), du erfährst die [Verbundenheit](#). ... „

- ▼ 9.1.3 „Wenn du eine *intensive Bewusstseinerfahrung* hast, wo du den Körper nicht mehr spürst, die Psyche nicht mehr spürst oder aber die [Weite](#) spürst, wo deine [Bewusstheit](#) intensiviert ist, dann bist du in die Transzendenz eingegangen.“

- 9.1.3.1 Die [Weite](#) spüren? „Weite kann sich auf eine räumliche [Ausdehnung](#) beziehen: Man kann über das weite [Meer](#) schauen, einen weiten [Blick](#) haben. Die [Wüste](#) kann eine große Weite besitzen. Weite kann sich auch auf die [Zeit](#) beziehen: Man kann einen weiten [Zeithorizont](#) haben. Weite kann sich auch auf die [Psyche](#) beziehen: Man kann einen weiten [Geist](#) haben, vieles für möglich halten.“

- 9.1.3.2 [Bewusstheit](#) intensivieren? „Bewusst in diesem Augenblick bedeutet, dass ich hier in diesem Augenblick mit allen [Sinnen](#) genau bei dem bin, was ich gerade tue.“
„Durch Bewusstheit kannst du jede kleine Aufgabe deines [Lebens](#) zu einer kleinen [Meditation](#) machen. „

- 9.1.4 Für den, der es praktiziert: „Wenn du ins [Gebet](#) gehst und mit tiefer [Sehnsucht](#) zu [Gott](#) betest, dabei eine Gegenwart spürst, dann hast du Kontakt zur Transzendenz aufgenommen. [Yogis](#) sagen, die manifeste Welt ist nur ein Ausdruck der Transzendenz.“

- 9.1.5 „[Graf Dürckheim](#), der große [Zen](#)-Meister, hatte in den 50er/60er Jahren des 20. Jahrhunderts den Begriff geprägt: „[Spiritualität](#) ist die Transparenz zum immanent Transzendenten.“ Transparenz heißt durchlässig sein; immanent, was überall innewohnt; transzendent ist das, was über alles hinausgeht.“

- ▼ 9.2 [Transzendenz](#) ein anderer Ausdruck anstelle des ‚Göttlichen‘

Quelle: [Transzendenz - Yoga Vidya](#)

- ▼ 9.2.1 „Transzendenz ist manchmal ein anderer Ausdruck für das Göttliche. Denn was Gott ist, das wird in allen [Religionen](#) unterschiedlich definiert. Im Wort Gott schwingt immer irgendwas mit, was durch [Religion](#), [Kultur](#)

und [Philosophie](#) und Weltanschauung und biographisch geprägt ist. *Transzendenz, das Hinausgehende, das beschreibt etwas, das über unser Begriffsvermögen/-verstehen hinausgeht.* Dieses Transzendente ist überall. Sie ist in allem innewohnend, daher immanent. Wir können dafür transparent werden.“

„Transparent sein“ bedeutet offen sein für sich selber und für das Gegenüber. Spüren und spürbar sein.

Beispiele:

- 9.2.1.1 „einen [Baum](#) sehen, ... bewusst machen, dass sich die Transzendenz durch den Baum“ offenbaren kann.
Bspw. Durch seine Ausstrahlung von Lebensenergie.
- 9.2.1.2 „Wir können in die [Meditation](#) gehen und tief nach innen gehen, um diese Transzendenz in uns zu spüren“
- 9.2.1.3 „Wenn wir einen Menschen sehen, wollen wir ihn nicht einfach nur physisch sehen, sondern wir wollen mit dem Herzen ... Kontakt aufnehmen zu der Transzendenz seiner/ihrer [Seele](#).“
Also nicht überheblich werden. Kann arrogant wirken.

▼ 9.3 Nun zurück zu Schmid: Die transzendente Erfahrung in der Liebe 322

- 9.3.1 Auf der körperlichen, der seelischen und der geistigen Ebene der Erfahrung zu zweit wird gelegentlich eine Dimension ‚darüber hinaus‘ spürbar. Die mystische Erfahrung des Einswerden körperlich, in Gefühlen und Gedanken setzt ungeahnte Energie frei. 322 / 327
- 9.3.2 „Die extreme Intensität dieser Erfahrung, sich im Besitz der äussersten Fülle des Sinns zu wähnen, kann dazu verleiten, Andere, die die Erfahrung nicht kennen, als bemitleidenswert ‚ahnungslos‘ zu betrachten.“ 330
- 9.3.3 Die Kräfte, die sie aus der transzendenten Erfahrung schöpfen, helfen ihnen wieder bei der Bewältigung dessen, was für jede Liebe die grösste Schwierigkeit darstellt: Das Leben im Alltag. 331

▼ 9.4 Unsere Interpretationen zu Transzendenz

- 9.4.1 Erfahrungen, die über das psychisch und physisch Gewöhnliche hinausgehen und übersinnlich erscheinen, werden als transzendent erlebt. Dies ist möglich auf den Ebenen Körper, Seele, Geist.

C II ▼ 10 Pragmatische Romantik 331

Die Kunst des Lebens im Alltag

▼ 10.1 Möglichkeit und Wirklichkeit 332

- 10.1.1 Die Phase der Verliebtheit schwebt in unendlichen, unbestimmten **Möglichkeiten**. Der Wechsel in eine **Wirklichkeit** ergibt sich, kann mühsam sein. An Stelle eines Idealbilds tritt die reale Erfahrung. Der Alltag stellt sich ein und kann die Liebe gefährden. 332/3

Struktur	Referenz / Seite
ur	„Die Liebe atmen lassen“
▼ 10.2 Sinn des Alltags	333
• 10.2.1 Die alltäglichen Dinge können ein Ritual darstellen, das eine gewisse Vertrautheit bringt und die Liebe in handlichere Portionen bringt. Der Alltag bringt einen Rahmen mit der ewigen Wiederkehr des Gleichen und ermöglicht der Liebe zu pausieren, zu atmen. <i>„Die Liebe wird lebbarer, wenn es in ihr nicht immer nur um Liebe geht, sondern auch um die alltäglichen Erfordernisse.“ S. 336</i>	334
▼ 10.3 Wirklichkeit des Alltags bewerkstelligen - Das gemeinsame Leben in Raum und Zeit einrichten	337
▼ 10.3.1 Organisation des Ortes - als gemeinsamer Ruhepunkt, als Ort der Sinnggebung	337/8
• 10.3.1.1 Sinnliche Erfahrungen in den Räumen befördern die Liebe: schöne Anblicke, vertraute Geräusche, Gerüche, schmackhaftes zuzubereiten, Berührungen.	338
• 10.3.1.2 Seelischen Sinn vermitteln die gefühlten Beziehungen zum Anderen und zur Familie, Freunde usw., die sich in den Räumen wohl fühlen können.	338
• 10.3.1.3 Ebenso die gefühlten Beziehungen zu Dingen (Möbel, Geräte, Tassen, Kissen). Deshalb sollte man keine gleichgültigen Dinge um sich haben, zu denen keinerlei Beziehung besteht.	338/9
• 10.3.1.4 Die Wohnung soll eine gefühlte Beziehung zur Natur ermöglichen: Landschaft, Kreisläufe von Energie, Wasser und anderen.	339
• 10.3.1.5 Sinn lässt sich auch in den geistigen Beziehungen erfahren, die in der Wohnung gepflegt werden. Gespräche zu Zweit oder Alleinsein mit den eigenen Gedanken, der eigenen Lektüre.	
• 10.3.1.6 Die Wohnung kann auch der Pflege einer transzendenten Beziehung Raum geben. <i>(falls Transzendenz verstanden wird?!)</i>	339
▼ 10.3.2 Organisation der Zeit - Synchronisieren der Zeit zwischen zweien	339
• 10.3.2.1 Synchronisierung, eine ständige Aufgabe: Verabredung, Kompromissbildung und Ausgleich betreffend gemeinsamer Zeiten und Zeiten des Getrenntseins.	340
• 10.3.2.2 Es soll ausreichend Zeit für die Realisierung des gemeinsamen Schönen bleiben.	340
▼ 10.3.2.3 Die Wiederkehr erwünschter Stunden wird erleichtert durch die Installation einer zyklischen Zeit, mit Ritualen und Gewohnheiten auf der Zeitachse. Liebe beruht nicht nur auf Gefühlen sondern auch auf Gewohnheiten.	340/1

Struktur	Referenz / Seite
ur	„Die Liebe atmen lassen“
• 10.3.2.3.1	Rituale der Farbenlehre der Zeit ermöglichen die Uebergänge zwischen den Polaritäten: erträumte Möglichkeiten und momentane Wirklichkeit, Welten des Selbst und des Anderen, Alleinsein und Zusammensein und viele mehr. <i>Vollständige interessante Liste von Polaritäten auf S. 340/1</i>
▼ 10.3.2.4	Die Farbenlehre der Zeit - bewusstes Erleben der Farbpalette mit ihren Polaritäten <i>Mehr Details dazu im Buch auf S. 340</i>
• 10.3.2.4.1	Goldene Stunden - Arbeit läuft leich von der Hand.
• 10.3.2.4.2	Graue Stunden des Alltags.
• 10.3.2.4.3	Rosarote Stunden der erotischen Begegnung.
• 10.3.2.4.4	Rote Stunden der starken Gefühle.
• 10.3.2.4.5	Blaue Stunden der intensiven Gespräche.
• 10.3.2.4.6	Purpurne Stunden der völligen Selbstvergessenheit.
• 10.3.2.4.7	Lindgrüne Stunden der einfachen Zufriedenheit.
• 10.3.2.4.8	Obige Farbpalette soll es ermögliche die gelben Stunden der Eifersucht und die schwarzen Stunden zu überstehen.
▼ 10.3.3	Organisation der Arbeit
▼ 10.3.3.1	Arbeit betrifft
• 10.3.3.1.1	die Arbeit an sich selbst, Freundschaften, Familie und Bürger.
• 10.3.3.1.2	Arbeit am Sinn und Musse als Arbeit
• 10.3.3.1.3	Haushalts- und Erwerbsarbeit
• 10.3.3.2	Arbeit ist aufzuteilen, zu definieren, besser nur periodisch wieder zu ändern. In der Praxis ergeben sich typische Probleme.
• 10.3.3.3	Geldfrage: Beschaffen und Ausgeben von Geld - je nach Situation unterschiedliche Lösungen
• 10.3.3.4	Sockenfrage (Frage der Ordnungsunliebe) - ungeliebte Duftnoten herumliegender Socken <i>„Der Erotik ist förderlicher, wenn jeder sich an der Bewältigung der alltäglichen Dinge beteiligt und keiner den anderen damit allein lässt.“</i>
• 10.3.3.5	Die Sexfrage - wie häufig? <i>„Die Ethik der Liebe besteht nicht in der Erfüllung einer Norm, sondern in der Einigung auf eine befriedigende Lösung für beide.“ S. 348</i>
▼ 10.4	Probleme des Wünschens und der Macht
• 10.4.1	Der Wunsch nach Leben im Alltag kann dazu führen, das die Partner sich auf sich selbst beschränken, keinem mehr eine Intimität bleibt. Zu viel und immerwährende Nähe bedroht die Aura des Geheimnisvollen,

Struktur	„Die Liebe atmen lassen“	Referenz / Seite
	wirkt als Macht über den Anderen. Auf Interesse folgt Desinteresse. Floskeln statt aufmerksames Interesse am Anderen.	
	• 10.4.2 Zivilisiertheit aber braucht ein Mindestmass an Distanz zueinander.	
C12	▼ II Warum die Liebe so schwierig ist: Fragen der Macht - <i>Extrakt fehlt</i>	350
	• II.1 Pendent!?	
C13	• 12 Gibt es ein Recht geliebt zu werden? <i>Nicht gelesen</i>	368
C14	• 13 Und wenn die Liebe endet? <i>Nicht gelesen</i>	383
IV	• Modellhafte Zusammenfassung - siehe Grafik	