

Liebe im Dezember - Schenken, aber wie?

Schenkst du gern?
Nervt und stresst es dich?
Oder sind es gemischte Gefühle?

Die meisten haben irgendein „Ding“ mit dem Schenken. Vor Weihnachten tritt es massiv auf (Geburtstag haben schließlich nicht alle gleichzeitig). Was für ein Ding ist das eigentlich?

Auch wer ganz cool sagt, ist mir nicht wichtig, kommt um die unangenehme Situation nicht wirklich herum. Denn was tun mit all denen um einen herum,, die es wichtig finden, schafft man sie alle ab und gründet einen Anti-Schenk-Club?

Auf mich macht es den Eindruck, als ginge es beim Schenken nicht nur um den Austausch von Dingen. Als sei es irgendwie bedeutungsvoll, es „richtig“ zu machen, und wenn nicht... kann das auch emotional werden.

Wofür steht ein Geschenk? Ist es ein Liebesbeweis? Ein Statussymbol? Eine Art Ersatz oder Entschuldigung für etwas, das ich geben würde, wenn ich könnte?

Gebe ich eigentlich mich selbst, frei und ungehindert?

Und wenn nicht, was hält mich ab?

Wenn wir in ein Thema hineinsehen, finden wir die Gefühle wie in Schichten angeordnet. Beim Geschenk-Thema ist an der Oberfläche zum Beispiel Gleichgültigkeit, Abwehr oder Einkaufsspaß. Dann vielleicht etwas leicht Unangenehmes, Beunruhigendes, wie: „ich sollte auch das Passende finden“. Dabei belassen wir es dann meistens.

Würden wir weiter runter tauchen, könnten wir finden: Wut, etwas ist schief gelaufen, es war nicht so, wie ich es wollte. Darunter Traurigkeit und Verzweiflung, als sei etwas Schönes und Kostbares verloren gegangen. Schließlich ein Gefühl von Wertlosigkeit: Ich dachte, ich hätte ein wunderbares Geschenk für die anderen, und dann war es gar nicht so.

Für ein kleines Kind ist es selbstverständlich, sich so zu geben, wie es ist. Dann geschieht etwas, und zwar könnte das ein Trauma sein, oder auch einfach ein kleines Missverständnis – ich wollte etwas geben, und es hat nicht ganz geklappt. Ob schlimm oder nicht so schlimm, die Auswirkungen sind anscheinend ähnlich! Wir vertrauen den anderen nicht mehr so richtig und auch uns selbst nicht mehr. Wir fangen an, uns zurückzuhalten.

Das tut uns nicht gut, denn glücklich sind wir dann, wenn wir uns selbst vollständig geben. Ein Geschenk wäre dann nur ein Symbol für einen ganz natürlichen Austausch. Die tiefste Schicht ist nämlich, und wer es nicht glaubt, kann runtertauchen: Da ist einfach nur Liebe! Als Liebe verschenken wir uns selbst an die Liebe. Kaum zu glauben – und dann machen wir so ein Theater draus.

Geht dieses Wissen um die Liebe als unser unveränderliches Sein verloren, dann sind Geschenke nicht länger einfach ein Symbol für Liebe. Sie stehen für etwas, was wir gern geben würden, aber wir wagen es nicht mehr, oder glauben nicht mehr daran. Und deshalb fühlt sich das Ganze auch oft kläglich an. Das mit dem Materialismus ist Quatsch. Wir sind keine Materialisten, uns fällt nur nichts Besseres ein! Denn wir haben vergessen, wer wir sind und was wir zu geben haben.

Einmal hat der Buddha, als er vor den Mönchen sprechen sollte, ihnen einfach schweigend eine Blume hingehalten. Wenn ich wirklich schaue, kann ich in der Blume den ganzen Reichtum, die Schönheit und den Fluss des Lebens erkennen. Die meisten Mönche haben sich damals einfach nur gewundert: Eine Blume statt einer Lehrrede? Nur einer hat verstanden und ist spontan erwacht: Liebe verschenkt sich selbst an die Liebe!

Vor ein paar Jahren habe ich sehr deutlich erfahren, dass ich durch ein äußeres Geschenk nicht ersetzen kann, was ich nicht von Herzen gebe. Mein Mann hatte am nächsten Tag Geburtstag, und das bestellte Geschenk war nicht rechtzeitig angekommen. Wenigstens Rosen wollte ich ihm noch kaufen. Ich war außerhalb von München, und sämtliche Blumenläden hatten geschlossen, es war verrückt! Schließlich fand ich in einem Geschenkladen eine Kerze. Unterwegs stellte ich dann fest, dass ich sie irgendwo liegen gelassen hatte.

Es war spät am Abend, und ich stand mit leeren Händen da. Keine Blumen, kein Geschenk. Da wurde mir klar, dass ich mich für mich selbst schämte. Als müsste ich mich durch ein Geschenk aufwerten. Ich dachte: Jetzt habe ich nur noch mich. Dann schenke ich ihm eben mich, genau so wie ich bin.

So setzte ich mich einfach auf den Küchentisch, wo wir sonst die Geschenke hinlegen, mit einem Teelicht in der Hand. Als hätte er es geahnt, kam mein Mann wenig später in die Küche.

Was glaubst du, hat er sich gefreut?

Diese klassische Meditation der Liebe, leicht abgewandelt, passt gut hierher:

Blumen aus deinem Herzengarten

In deinem Herzen gibt es einen wunderschönen Garten, mit vielfarbigen prächtigen Blumen, die wunderbar duften. Du gehst in deinen Herzengarten, und findest eine ganz besonders schöne Blume, die dir sehr gut gefällt. Wie sieht sie aus?

Und diese Blume schenkst du nun – dir selbst. Und du sagst zu dir: „Diese Blume schenke ich dir. Sie soll dich daran erinnern, dass du kostbar und schön bist. Es ist eine Blume der Liebe, denn du bist Liebe.“

Dann findest du eine weitere wunderschöne Blume und schenkst sie einem Menschen, der dir nahe steht. Wie sieht diese Blume aus? Du gibst sie diesem Menschen, und sagst zu ihm: „Mit dieser Blume aus meinem Herzengarten erinnere ich dich daran, wie schön und wertvoll du bist. Es ist eine Blume der Liebe, denn du bist Liebe.“

In deinem Garten gibt es noch so viele Blumen, und du beschenkst die Menschen damit, die dir in den Sinn kommen. Vielleicht wagst du es sogar, einem Menschen eine Blume zu bringen, mit dem du Schwierigkeiten hast. Verbinde dich mit dieser Person auf der tiefsten Ebene, gib ihr die Blume und sage ihr: „Ich schenke dir eine Blume der Liebe, denn du bist Liebe.“ Stell dir vor, wie dieser Mensch die Blume überrascht und erfreut entgegen nimmt.

Am Ende denke noch einmal an deine Blume, die dich daran erinnert: Du bist Liebe. Bleibe noch einige Momente in diesem Gefühl.