

Anselm Grün

*Du bist geliebt*

*Vier-Türme-Verlag*

### **Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2014

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2014

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Gestaltung: Dr. Matthias E. Gahr

Umschlagmotiv: Friedberg / Fotolia.com

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-89680-905-6

[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)

# Inhalt

Du bist geliebt	7
Du bist geliebt von Deiner Mutter	11
Du bist geliebt von Deinem Vater	15
Du bist geliebt von Deinen Geschwistern	19
Du bist geliebt von Deinen Großeltern	23
Du bist geliebt von Deinem Freund, Deiner Freundin	27
Du bist geliebt von Deinem Partner, Deiner Partnerin	33
Du bist von Gott geliebt	39
Die Taufe als Zusage der Liebe	47

Ich liebe mich 51

Du bist geliebt, auch wenn Du einsam bist 55

Liebe im Leid 63

Liebe und Tod 67

Geliebt oder beliebt? 73

Du bist geliebt und angenommen 79

Die Liebe bewertet nicht 85

Du bist Liebe 89



# Du bist geliebt

Jeder von uns sehnt sich danach, zu lieben und geliebt zu werden. Doch oft haben wir Zweifel daran, ob wir wirklich geliebt werden. Auf der einen Seite wissen wir genau, dass Menschen uns geliebt haben und lieben.

Aber immer wieder machen wir die Erfahrung, dass uns die Liebe, die wir erfahren haben, nicht genügt, dass

sie nicht reicht, uns das Grundgefühl zu vermitteln:  
Ich bin geliebt. So brauchen wir die Zusage von  
einem anderen, der uns sagt: Du bist geliebt.

Ich möchte Dir in diesem Buch zusagen, dass Du  
geliebt bist. Und ich möchte Dir die verschiedenen  
Facetten dieses Geliebtseins vor Augen führen.

Ich wünsche Dir, dass Du dieses kleine Buch mit  
dem Gefühl lesen kannst: Ja, ich bin geliebt, ich lebe  
aus der Gewissheit, geliebt zu sein.







# Du bist geliebt von Deiner Mutter

Vielleicht zweifelst Du daran, dass Du von Deiner Mutter geliebt bist. Du hast manche Verletzungen in Erinnerung, manche harten Worte, die Dir eher vermittelt haben, dass Du eine Last bist. Doch Du sollst Dich immer daran erinnern, dass Deine Mutter Dich neun Monate in ihrem Leib getragen hat. Das ist schon Ausdruck von Liebe.

Und wenn Du in Deine Kindheit siehst, wirst Du immer wieder erkennen: **Ja, meine Mutter hat mich geliebt und liebt mich.**

Manchmal konnte sie diese Liebe vielleicht nicht so recht ausdrücken. Sie hat ihre Liebe oft nur in der Fürsorge für mich ausgedrückt. Sie hat alles getan, damit ich gut versorgt bin, damit ich einen guten Weg gehen kann. Aber auch wenn die Mutter es nicht immer so gezeigt hat, wie ich es mir gewünscht hätte: **Sie hat mich doch geliebt.**

Es gibt keine Mutter, die ihr Kind nicht liebt. Vielleicht war Dir die Liebe der Mutter auch zu erdrückend. Aber dann sollst Du wissen: Sie hat es gut gemeint. Es war ihre Weise, ihre Liebe zu Dir auszudrücken.

Schau Dir die Bilder an, in denen Du als Baby in den Armen Deiner Mutter liegst. Dann kannst Du gewiss sein:

Du bist geliebt von Deiner Mutter.



# Du bist geliebt von Deinem Vater

Manchmal tun sich Väter schwer, ihre Gefühle auszudrücken. Vielleicht hat Dein Vater Dir seine Liebe nicht immer gezeigt. Doch dann hast Du von anderen gehört, wie stolz er auf Dich ist.

Sein Stolz auf Dich war seine Form von Liebe.

Dein Vater hat sich für Dich angestrengt, den Lebensunterhalt zu verdienen. Vielleicht erinnerst Du Dich auch an zärtliche Gesten, wie Dein Vater mit Dir gespielt hat, wie er Dich hochgehoben und durch die Luft gewirbelt hat. Ganz gleich wie Du Deinen Vater erlebt hast, auch er hat Dich geliebt. Er hat Ja zu Dir gesagt.

Doch vielleicht bist Du von Deinem Vater verlassen worden. Und das hast Du ihm nicht verziehen. Er hat sich dann nicht mehr um Dich gekümmert. Das ist ein tiefer Schmerz. Aber wenn Du durch den

Schmerz hindurchgehst, wirst Du trotzdem die Liebe Deines Vaters erahnen. Vielleicht war er durch die Trennung so mit sich beschäftigt, dass er seine Liebe zu Dir nicht genügend ausdrücken konnte. Vielleicht hat Dir die Liebe des Vaters auch nicht gereicht. Den Schmerz über den Mangel an Liebe sollst Du nicht unterdrücken. Aber bei allem Mangel sollst Du auch das erkennen, was an Liebe wirklich von Deinem Vater ausging. So sollst Du Dir immer wieder sagen:

Ich bin geliebt von meinem Vater.





# Du bist geliebt von Deinen Geschwistern

Manchmal streiten die Geschwister miteinander.  
Oder es gibt Rivalität, wer der Liebling des Vaters  
oder der Mutter ist. Aber wenn Du Deine Geschwis-  
ter anschaust, so wirst Du hinter der Rivalität doch  
auch die Liebe Deines Bruders, Deiner Schwester  
entdecken.

## Bildnachweise

Alle Fotos © Fotolia.com, 6: Ivonne Wierink, 9: stevanzz, 10: nadezhda1906, 14: Myrtille MLB, 18: shocky, 22: RFsole, 26: krasnajasapocka, 29: Alexander, 32: WONG SZE FEI, 35: faber845, 38: Franziska Krause, 41: emer, 42: Julian Weber, 46: rainersurf, 50: Nailia Schwarz, 54: Perry, 57: Fernbach Antal, 59: xy, 60: Poles, 62: wajan, 66: anyaberkut, 69: auryndrikson, 72: auryndrikson, 75: Stéphane Bidouze, 78: coolkengzz, 81: robert, 84: bluehand, 88: muratart, 91: agneskantaruk, 92: bst2012

