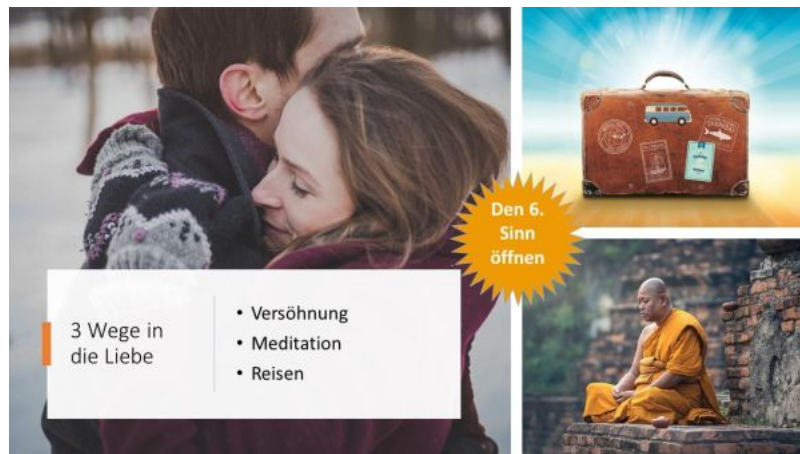


Feed-BACK: Mit Liebe gebacken

25.05.2020, 09:08 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*



Wer hat diesen Spruch nicht schon einmal gehört: Mit Liebe gebacken. Gemeint ist offenbar eine spezielle Art der Ausführung einer Tätigkeit, die zu einem ganz besonderen Ergebnis führt. Wer die Dinge mit Liebe macht, erreicht oft eine spezielle Qualität. Wer dagegen lieblos vorgeht, wird nichts Gutes zustande bringen. Diese Idee steckt in der Aussage.

Vor kurzem backte eine Freundin von mir wie so oft einen Kuchen, doch während der Zubereitung kam es zu einem Streit mit ihrem Freund. Die beiden zofften sich so intensiv, daß sie den Teig vergaß. Dieser dümpelte länger als vorgesehen vor sich hin und wurde zäh. Nachdem sich die beiden alle möglichen unschönen Dinge an den Kopf geworfen hatte, kehrte sie wieder zu ihrer Arbeit zurück. Sie bereitete den Kuchen weiter zu und schob ihn wie geplant in den Backofen. Am Abend stand wie üblich ein duftender Kuchen auf der Arbeitsplatte in der Küche.

Als sie sich ihr Werk am nächsten Morgen genauer ansah und ein Stück kostete, war sie mit dem Ergebnis aber nicht zufrieden. Der Kuchen wirkte seltsam verschrumpelt. Er wirkte nicht so appetitlich wie die Kuchen, die sie zuvor gebacken hatte. Und auch als sie kostete, war sie mit dem Ergebnis nicht zufrieden. Der Kuchen schmeckte nicht so lecker wie üblich. Offenbar war bei der Zubereitung etwas schiefgelaufen.

Nun glauben nicht alle Menschen an eine metaphysische Kraft der Liebe. Es quirlt kein Äther durch die Luft, wenn zwei Menschen sich verlieben. Esoteriker möchten das anders sehen, doch aus einer wissenschaftlichen Sicht gibt es diese materielle Äquivalent der Liebe außerhalb der Menschen nicht. Was es aber mit Sicherheit gibt sind Verhalten, Gefühle und Gedanken. Hier verändert sich etwas, wenn man keine Haltung der Liebe findet.

Zunächst verändert sich etwas in der Wahrnehmung. Wer sich angegriffen fühlt, dessen Blick auf die Welt verändert sich. Er bekommt einen Tunnelblick und sieht nur noch den Angreifer. Diese eingeschränkte Sichtweise macht höchst unkreativ. In der Folge ist man nicht in der Lage auf Veränderungen flexibel zu reagieren. Man ist wie ein Seiltänzer, der sich selbst verbietet nach links und rechts zu schwanken, um im Gleichgewicht zu bleiben. Oder wie ein Fahrradfahrer, der krampfhaft bemüht ist Millimeter genau geradeaus zu fahren. Er wird stürzen. Wer nur noch das Schlechte und Bedrohliche in der Welt sieht, schränkt sich selbst und seine Möglichkeiten ein. Er vergißt wichtige Dinge um sich herum, weil er sie nicht mehr sieht und rennt so in sein eigenes Verderben.

Die Liebe weitet den Blick. Sie öffnet das Herz. Buddhisten behaupten, es gäbe einen sechsten Sinn, der uns die Realität wirklich erleben läßt. Die Herzensweisheit. St. Exupery meint im kleinen Prinzen, man sähe nur mit dem Herzen richtig.

Das stimmt. Das Herz, oder der 6. Sinn, weiß, wann der Teig bereit ist, um weiter geknetet oder in den Ofen geschoben zu werden. Genauso verhält es sich mit allen anderen Dingen, die Menschen zu erreichen versuchen.

Man kann es mit Liebe machen oder ohne. Wer es ohne Liebe macht, macht es starr, ist unflexibel und kann auf die kleinen Veränderungen, die es immer gibt, nicht schnell genug reagieren. Wer es mit Liebe macht, dessen Horizont weitet sich, er sieht, hört, riecht, fühlt und schmeckt mehr. Er ist im Fluß und kann deshalb auf kleine Störungen sofort reagieren. Man kann so noch einen Schritt weitergehen. Wer im Flow ist für den gibt es keine Störungen, sondern nur Feedback und neue Anregungen. Er nutzt jede Kleinigkeit der Veränderung, um noch besser zu werden und diese Inspiration in sein Werk zu integrieren.

Nachdem klar ist, daß leckerer Kuchen und jedes große Werk nur einer Haltung der Liebe entstehen wird, bleibt die Frage, wie wird man zu einem guten Koch oder Bäcker. Anders formuliert: Wie findet man die Liebe in sich? Dafür möchte ich orientiert an den oben genannten Beispielen drei Strategien empfehlen. Man findet seine Liebe und den Flow, indem man:

1. Sich mit anderen versöhnt, auf andere zugeht, echte Partnerschaft in der Familie, mit den Freunden und Kollegen erlebt. Soziales Miteinander führt in die Liebe.
2. Meditation wie beispielsweise im Buddhismus üblich kann ein Weg sein, zu sich selbst, seinen Bedürfnissen und Wünschen zu finden und zu seinem 6. Sinn.
3. Man geht in die Wüste wie der kleine Prinz. Man macht also eine Reise in eine fremde Welt, öffnet alle Sinne und lernt neue Menschen kennen. Oft findet man diese besonders an jenen Ort, wo man sie nicht erwartet, also vielleicht eher in der Wüste als auf Ibiza. Denkbar ist aber beides.

Manchmal gelingt einem ein neues Rezept nicht sofort. Aber manchmal sind es auch die Dinge, die einem scheinbar mißlungen sind, die sich im nachhinein als Erfolg zeigen. Der Kuchen meiner Freundin schmeckte anders als die Kuchen davor. Sie konnte ihn nicht nachträglich noch einmal mit Liebe oder im Flow backen. Was sie machte und was jeder Mensch machen kann, ist für das, was man hat, dankbar zu sein und einfach zu genießen. Alles ist Feed-Back. Und das ist mit Sicherheit das „Frühstück der Champions“ wie Motivationstrainer meinen. Oder sollte man besser sagen: Der Kuchen der Champions.

Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

News-ID: 1088343 • Views: 702 (Stand: 08.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1088343/Feed-BACK-Mit-Liebe-gebacken.html>