

Was ist Liebe ?

Für mich war Liebe immer ein großes Wunder, das ich staunend und fasziniert wahrgenommen und zu ergründen versucht habe. Ich habe mich seit etwa 25 Jahren mit der Frage, was Liebe ist, beschäftigt. Haben Sie sich auch schon gefragt, was Liebe ist ? Angenommen, ein Marsmensch käme auf die Erde und würde feststellen, hier auf der Erde scheint Liebe wichtig zu sein. In vielen Büchern, Filmen, Gesprächen wird immer wieder von Liebe gesprochen. Und er würde Sie fragen „Was ist das eigentlich, Liebe ? Alle reden davon, aber was meinen Sie damit ?“ Was würden Sie ihm antworten ?

Ich habe mich in meiner Dissertation und auch in meiner Abschlussarbeit der Gestalttherapieausbildung mit diesem Thema befasst. Auf der Suche nach Antworten habe ich sehr viel Fachliteratur zum Thema Liebe gelesen und festgestellt, dass eher von Liebe gesprochen wird, als sie zu definieren. Einen Ausschnitt aus den gefundenen Definitionen will ich Ihnen im folgenden vortragen.

Michael Cöllen, ein gestalttherapeutischer Paartherapeut, beschreibt die Liebe als eine archaische Urkraft, die die Menschen immer wieder antreibt, aufzubrechen, um Himmel und Erde miteinander zu vereinen. (Cöllen 1993, S. 12) Liebe bedeutet nicht ein bestimmtes Gefühl, sondern viele unterschiedliche, einander widersprechende, gleichzeitig. Da ist Harmonie, Seligkeit, Leidenschaft, und auch Untreue, Haß, Verletzung. (Cöllen 1993, S.10) Cöllen meint, Liebe sei, wie andere Gefühle auch, ungerichtete Energie, die lebensaufbauend, aber auch -zerstörend sein kann. (Cöllen 1993, S.259)

Erich Fromm (1956) unterscheidet verschiedene Formen der Liebe, und zwar Elternliebe, Nächstenliebe, erotische Liebe, Selbstliebe und Gottesliebe. Fromm (1956) meint, zur Liebe gehören immer vier Grundelemente: Verantwortlichkeit als die Fähigkeit und Bereitschaft, zu sein und zu antworten. Respekt, d.h. den Partner so zu sehen, wie er ist, und den Wunsch, dass der andere sich entfalten kann. Wissen als die Kenntnis der Ursachen und damit das Verständnis für die Handlungen des Partners. Das vierte Element ist Fürsorge für den Partner. Diese vier voneinander abhängigen Haltungen bilden laut Fromm ein Syndrom von Einstellungen, die beim reifen Menschen zu finden sind. (Fromm, 1956, S.43) Fromm folgert, dass Liebe eine Kunst ist. Liebe ist also nicht nur eine Frage des Objekts, wie allgemein angenommen wird, wenn davon ausgegangen wird, dass nur der richtige Partner gefunden werden muss. Liebe ist vor allem auch eine Frage der Liebesfähigkeit.

Auch Schacht (1976, S. 86), ein psychologischer Forscher, betont, dass an der Liebe gearbeitet werden muss. Die Ergebnisse seiner Untersuchungen zeigen auf, dass es für den Erfolg, das Glück einer Liebesbeziehung wichtig ist, die voreheliche Lebensgeschichte zu bewältigen.

Und Petzold, der Begründer der Integrativen Therapie, meint, „Liebe, Sexualität, Freude, Spiel und Kreativität erfordern die Fähigkeit, benigne regredieren zu können, einzutauchen ins Erleben, ohne sich zu verlieren, und stabil wieder aufzutauchen.“ (Petzold 1988, S. 249). Das heißt also, wenn wir spielen, wenn wir uns freuen, wenn wir lieben, werden wir gleichsam wieder wie Kinder, die voll im Erleben aufgehen, und behalten dabei aber unsere erwachsene Identität.

Ich will mich mit dem Zitieren dieser Aussagen einiger Autoren begnügen. Mich haben diese Definitionen auf meiner Suche nach Verstehen nicht wirklich befriedigt, da sie im wesentlichen Aufzählungen von Eigenschaften sind. Das Wesen der Liebe ist dadurch für mich nicht fassbar geworden. Ich habe daher immer weiter versucht, zu verstehen, was Liebe ist.

In meiner Abschlussarbeit der Gestalttherapieausbildung habe ich selbst eine Definition der Liebe versucht und gemeint, Liebe bedeute für mich vor allem die Fähigkeit, sich selbst voll zu leben, sich seiner selbst bewusst zu sein und gleichzeitig mit dem anderen in Verbindung zu sein und zu bleiben.

Wenn Sie sich nun bitte vorstellen, Sie wären dieser Marsbewohner – wüssten Sie jetzt, was Liebe ist ? Ich vermute, nicht. Sie hätten bestimmte Eigenschaften der Liebe erfahren, wüssten, Liebe ist eine Urkraft, sie ist nicht ein bestimmtes Gefühl, sondern viele, sich widersprechende Gefühle gleichzeitig. Liebe hängt zusammen mit Fürsorge, Verantwortung, Bewusstheit, usw., ist eine Frage der Liebesfähigkeit, ja ist eine Kunst. Aber vermutlich würde Ihnen all dieses Wissen, all dieses Reden über die Liebe, nicht ermöglichen, innerlich wirklich zu verstehen, was Liebe ist.

Die Essenz ist jenseits des Verstandes

Ich bin letztlich zu dem Schluss gekommen, dass es nicht möglich ist, Liebe direkt zu beschreiben. Ja, es ist nicht möglich, irgend etwas so zu beschreiben, dass jemand anders dieses Etwas wirklich erfassen kann. Es ist z.B. auch nicht möglich, Ihnen den Geschmack einer Speise, die Sie noch nie gekostet haben, zu vermitteln. Wenn ich Ihnen alle Zutaten aufzählen würde und erklären würde, diese Speise schmeckt pikant, salzig und süßlich zugleich usw., würden Sie maximal eine ungefähre Vorstellung vom tatsächlichen Geschmack entwickeln können, ohne die Sicherheit zu haben, dass diese Vorstellung auch mit der Realität übereinstimmt. Sie können den tatsächlichen Geschmack nur im selbst Kosten, im direkten Erfahren erfassen. Und so ist es mit allen Dingen. Das Wesen, die Essenz der Dinge, ist nicht mit dem Verstand zu fassen, daher auch nicht mit Worten beschreibbar. Eine Definition bedient sich des Verstandes und kann sich daher nur darauf beschränken, Eigenschaften und Wirkungsweisen aufzuzeigen, zu beschreiben. Das Wesen der Dinge kann nur direkt erfahren werden.

Bleibt immer noch die Frage nach dem Wesen der Liebe offen. Wie könnte es möglich sein, das Wesen der Liebe zu erfahren?

Nun, da gibt es zunächst den Weg, den Menschen üblicherweise gehen, um Liebe zu erfahren – sie suchen sie in Beziehungen, vorrangig in Liebesbeziehungen. Und was finden wir in Beziehungen? Normalerweise ein Auf und Ab von Gefühlen. Teils Freude, Glück, Geborgenheit, Verständnis, dann aber auch wieder Frustration, Resignation, Kampf, Verzweiflung, usw. Ist das das, was wir suchen ? Und lieben wir den Partner, wenn er gerade wütend auf uns ist? Lieben Sie Ihren Partner immer oder nur dann, wenn er lieb zu Ihnen ist? Werden Sie wütend auf ihn, vorwurfsvoll, wenn er sich in einer bestimmten Art und Weise verhält? Ich meine, dass wir den anderen vor allem dann lieben, wenn er lieb zu uns ist, wenn er so ist, dass wir glücklich sind mit ihm. Wenn wir wirklich ehrlich zu uns sind, genau hinschauen, dann erkennen wir, dass wir in der Liebe vor allem den Wunsch haben, geliebt zu werden. Das ist das Wichtigste. Wir „lieben“ den anderen, weil er uns das gibt, was wir uns wünschen, was wir brauchen beziehungsweise zu brauchen glauben. Und

wenn der andere die eigenen Bedürfnisse nicht mehr stillt, folgen die üblichen Beziehungsspiele.

Wir wollen also etwas von dem anderen. Diese Art der menschlichen Liebe ist ein Haben-Wollen. Und es ist nicht so einfach, sich das selbst zuzugeben, weil jeder von uns so gern ein liebesfähiger Mensch sein möchte. Aber so lange wir die Liebe nicht in uns selbst gefunden haben, empfinden wir Mangel. Aus diesem Mangel heraus haben wir eine mehr oder weniger große Sehnsucht nach Liebe. Und, wie bereits gesagt, suchen wir üblicherweise diese Liebe außen, im anderen. Wenn wir von einem Mangel ausgehen, vom anderen etwas wollen, ist klar, dass diese unsere „Liebe“ nur egoistisch motiviert sein kann, dass wir in erster Linie etwas für uns selbst wollen – geliebt werden, glücklich sein, usw. Diese menschliche Liebe ist also immer eine bedingte, keine bedingungslose Liebe.

Und doch ist da die Ursehnsucht der Menschen nach dieser bedingungslosen Liebe. Es muss sie also geben! Aber wo?!

Liebe ist der natürliche Zustand des Seins

Liebe ist jedenfalls, wie soeben ausgeführt, etwas anderes als all unsere menschlichen Wünsche, Bedürfnisse, Triebe usw., und sie ist, wie ebenfalls bereits festgestellt, jenseits des Verstandes. Der Verstand kann die Liebe und überhaupt das Wesen der Dinge nicht fassen. Da gibt es also noch etwas anderes, das über das Ich mit seinen Wünschen, seinem Verstand, usw. hinaus geht. Etwas, das mit dem Wesen der Dinge zusammenhängt. Und dieses Etwas kann nur direkt erfahren werden. Wie ?

Jedenfalls jetzt, denn wir leben nur jetzt, nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Das einzige, was wir erleben können, direkt erfahren können, ist immer nur der momentane Augenblick. Da nur das, was jetzt ist, direkt erfahrbar ist, ist auch Liebe nur im Jetzt erfahrbar. Also würde ich diesem Marsmenschen auf seine Frage „Was ist Liebe?“ antworten: Liebe ist nicht beschreibbar. Du kannst sie erfahren, wenn Du ganz tief in das Jetzt eintauchst. Am Urgrund Deiner selbst, am Urgrund der Dinge, findest Du die Liebe. Denn die Liebe ist direkter Ausdruck des Seins, des Bewusstseins.

Ich habe diese Erfahrung gemacht, als ich in einer für mich sehr schmerzhaften Situation war. Ich habe eines Tages erkannt, dass mich das viele Nachdenken, Lösungen Suchen, Verändern, Arbeiten an mir, usw. immer wieder zum Ausgangspunkt zurückführt, dass ich die Situation nicht wirklich verändern kann. In diesem Erkennen habe ich mit dem Versuch, die Situation zu verändern, aufgehört. Und in diesem Aufgeben des Widerstandes habe ich erkannt, dass die Situation, so unangenehm sie für mich ist, doch sinnvoll und gut so ist. Ich habe ja zu dem, wie es ist, gesagt. Und da ist etwas passiert, das mich damals sehr erstaunt hat. Der Schmerz, die Trauer hat sich immer mehr aufgelöst. Und in der gleichen Situation wie zuvor war ich voll Glück und Freude. Und da habe ich erkannt, was Liebe ist, denn da habe ich diese bedingungslose, wahre Liebe direkt erfahren. Ich bin durch dieses Sein Lassen dessen, was ist, tief in das Jetzt eingetaucht, bis zum Urgrund. Und dort ist die Liebe. Sie ist der natürliche Zustand des Seins.

Und Sie alle haben das wahrscheinlich auch schon erlebt. Vielleicht erinnern Sie sich an kurze Momente, in denen sie wirklich glücklich waren. In diesen kurzen Glücksmomenten nehmen wir alles sehr intensiv wahr. Es ist, als ob die Farben

bunter werden, die Gerüche deutlicher, usw. In diesen Momenten bestaunen wir die Welt, sind völlig offen. Der Volksmund sagt dazu sehr treffend, das Herz geht auf oder das Herz geht über. Und in diesen Momenten haben wir keinen Zeitbegriff, da scheint die Zeit still zu stehen. Und wir denken auch nicht. Da ist kein Gedanke da und auch kein Wunsch, irgendetwas zu verändern. Wir sagen völlig „Ja“ zu dem, wie es ist. In diesen Momenten erfahren wir die Essenz, dieses reine Bewusstsein, reine Liebe. Da ist einfach nur Wahrnehmen dessen was ist, also Bewusst-Sein, sonst nichts. Und Liebe ist dieses „Es ist.“

Das Leben bejahen

Seit dieser unmittelbaren Erfahrung, was Liebe ist, ist ein inneres Wissen in mir, haben meine Fragen geendet. Und dieses Wissen, diese Erfahrung hat mich und damit mein Leben sowie meine Art der therapeutischen Arbeit grundlegend verändert. Es ist viel mehr Freude in mir als früher. Ich nehme das Leben immer mehr in dieser zuvor beschriebenen bewussten Art wahr und somit lebe ich intensiver und glücklicher. Diese Lebenshaltung erfordert die wiederholte Entscheidung, „Ja“ zu dem zu sagen, was ist. Das erfordert dauernde Achtsamkeit, denn dieses „Ja“ ist nur sehr selten automatisch da. Spontan „Ja“ sage ich und sagen wir alle nur dann zum Leben, wenn unsere Lebensumstände gerade so sind, wie wir uns das wünschen, wenn sie unseren Vorstellungen entsprechen. Und das Leben entspricht sehr selten ganz genau unseren Wünschen. Daher erleben wir diese Glücksmomente auch so selten.

„Ja“ zum Leben zu sagen bedeutet, „nur“ zu sein, bedeutet das Leben zu lieben. Wenn Sie alles in dieser bejahenden Haltung wahrnehmen, nehmen Sie es in Ihr Herz auf, nehmen Sie es in Liebe an. Wenn Sie sich und die Menschen um Sie herum so sein lassen, wie Sie eben sind, führt das für Sie selbst und für die anderen zur unmittelbaren Erfahrung des geliebt Seins. Dieses aktive Einverstandensein, dieses Sein, bedeutet, die Liebe zu leben in jedem Augenblick.

Im Seinlassen, wie es ist, in dieser Liebe des „Es ist“, wird die Liebe als die Verbindung mit allem unmittelbar spürbar. Das Eintauchen ins Jetzt führt zur Liebeserfahrung, zur Erfahrung dessen, was hinter der Welt der Erscheinungen liegt.

Das „Ja“ zu einer Erfahrung ermöglicht, still mit dem zu sein, was ist. Das bedeutet keinesfalls, inaktiv zu sein, sondern bedingungslos zu der Situation und der eigenen Wahrheit ja zu sagen. Es ist bedeutungslos, ob der innere Impuls Flucht, Kampf, Lachen, Weinen, oder was auch immer ist, wesentlich ist nur, einverstanden zu sein mit dem, was da ist.

Das „Ja“ zum Leben und zur eigenen Wahrheit, also dieses still sein mit dem, was ist, führt uns in unsere eigene Tiefe. In der Tiefe von uns selbst gelangen wir in andere Seinsbereiche. Wir kommen immer mehr in Kontakt mit unserer Essenz, mit Freude, Liebe, Glück.

In letzter Konsequenz, wenn wir wirklich voll und ganz im Hier und Jetzt sind, alles wahrnehmen und ziehen lassen, also voll bewusst sind, sind wir reines Bewusst-Sein, reine Liebe. Und das ist die Essenz von uns allen. Da wird das Mysterium der Liebe, das ursprüngliche Einssein mit allem, direkt erfahrbar.

LITERATUR:

- CÖLLEN Michael, Heilende Partnerschaft. Paartherapie als Seelendialog.
Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1993
- FROMM Erich, Die Kunst des Liebens.
Ullstein, Frankfurt/M – Berlin – Wien 1979
- PETZOLD Hilarion G., Integrative Bewegungs-und Leibtherapie.
Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie.
Integrative Therapie. Schriften zu Theorie, Methodik und
Praxis. Bd.1, Junfermann, Paderborn 1988
- SCHACHT J. Ehe und Neurose
in: REVERS, W.J., FÜRST,C.G., Ehe als Stand und als
Prozess.
Diskussion eines offenen Problems zwischen Psychologie und
Kirchenrecht.
O.Müller, Salzburg 1976