

Liebe ist eine Möglichkeit

Dipl. Psych. Maria Zwack

r

„Die Geschichte der Evolution der Säugetiere ist die Geschichte der Evolution der Familie.“

Paul Mac Lean

„Das ist das Erregende, das Abenteuerliche, das eigentlich Spannende, dass wir mit den Menschen die wir lieben nicht fertig werden: weil wir sie lieben: solange wir sie lieben.“

„Du bist nicht, sagt der Enttäuschte oder die Enttäuschte, wofür ich dich gehalten habe. Und wofür hat man sich denn gehalten? Für ein Geheimnis, das der Mensch ja immerhin ist, ein erregendes Rätsel, das auszuhalten wir müde geworden sind. Man macht sich ein Bildnis. Das ist das Lieblose, der Verrat.“

Max Frisch

Wie Menschen gelebt haben als sie noch in Horden lebten wissen wir nicht. Aber dass sie, als sie vor etwa siebentausend Jahren anfangen eine Schriftkultur zu entwickeln, bereits in Familien lebten, das wissen wir. Liebe, Ehe und Familie bedeuteten zu unterschiedlichen Zeiten für Menschen etwas anderes. Wenn sich die Familie durch die Jahrtausende hindurch behaupten konnte, so liegt das u. a. auch daran, dass sie immer schon wandlungsfähig war und es bis heute geblieben ist. Über den Globus verteilt gestalten Menschen seit Jahrtausenden ihre Liebe indem sie familiäre Gemeinschaften gründen. Sie tun es auf unterschiedliche Art und Weise, folgen verschiedenen Traditionen und Gebräuchen, und teilen doch überall auf der Welt die guten Gründe zusammen zu sein.

Dass wir wurden was wir sind, bewusstseinsfähige Wesen die über sich und die Welt nachsinnen können, die auf viele dumme Gedanken, aber doch auch auf einige gute kommen können, die begabt sind am Schönen dieser Welt teilzuhaben, ist das Ergebnis einer langen wechsellvollen, un abgeschlossenen Geschichte menschlicher Beziehungen. Seit Darwin glauben wir an das Überleben des Stärksten. Darwin selbst würde das vermutlich überraschen, denn er war davon überzeugt, dass die Entwicklung der besonderen menschlichen Fähigkeiten, die vor allem auch seine Begabung zu ethischem Fühlen, Denken und Handeln einschließt, in erster Linie das Produkt seiner Gemeinschaftsfähigkeit ist. Unser Gehirn in seiner atemberaubenden Komplexität und wundervollen Funktionsweise ist ein durch und durch soziales Organ. Es entwickelt sich von den ersten Anfängen im Mutterleib bis zu unserem Ende in einem unaufhörlichen Tanz gelebten Miteinanders und Austausch. Wir führen miteinander Gespräche weil wir ein Gespräch sind.

Menschen, daran kann kein Zweifel bestehen, wurden dazu gemacht einander zu lieben. Und so verwundert es nicht, wenn sich neunzig Prozent zuerst und vor allem eine glückliche Familie wünschen. Achtzig Prozent glauben an die eine große Liebe. Von keinem Bereich des Lebens erwarten die meisten Menschen soviel wie vom Erleben und Leben der Liebe.

Die Art und Weise in der uns die Liebe alltäglich nahe gebracht wird zeigt, dass wir geneigt sind sie zu unterschätzen indem wir sie überschätzen. Weil wir sie überschätzen glauben wir, dass in der Liebe alles von alleine geht, ohne unser Zutun. Das Durchschnittspaar beschäftigt sich statistisch gesehen nur wenige Minuten am Tag miteinander. Oft geht es dabei um die Bewältigung des Alltags. Drängte die Liebe am Anfang alles in den Hintergrund, so drängt nach einiger Zeit alles andere die Liebe immer mehr in den Hintergrund. Darin zeigt sich unsere Bereitschaft die Liebe zu unterschätzen, vor allen Dingen die Ernsthaftigkeit ihrer Forderungen. Es stimmt, dass die Liebe uns Glück und Erfüllung zu schenken vermag. Es stimmt nicht, dass dieses Geschenk kostenlos ist.

Tatsächlich fordert nichts und niemand mehr von uns als die Liebe. Deshalb fühlen sich viele von ihr überfordert. Sie leiden unter zermürbenden Streitigkeiten, verletzenden Kämpfen, der Unfähigkeit einander zu erreichen, oder sich so verhalten zu können, dass der Fortbestand der Liebe möglich wird. Etwa jede dritte Ehe scheitert. Auch wenn die Scheidungszahlen sich seit einigen Jahrzehnten ständig erhöhen, so ist das nicht wirklich ein neues Phänomen. Schon bei den Römern waren Trennungen häufig genauso wie Wiederverheiratungen. Während für die Griechen Ehe und Familie nur wenig mit geteilten Gefühlswelten zu tun hatten, sondern eine Angelegenheit verlässlicher Pflichterfüllung waren, taten sich in der römischen Ehe Mann und Frau einzig und allein zusammen um ein Herz und eine Seele zu sein. Waren sie das nicht mehr trennten sie sich, um sich zumeist wieder neu zu verbinden. Die Liebe war zu allen Zeiten ein verletzbares, zerbrechliches Glück.

Angst kann die Liebe gefährden

Warum ist das so? Ein Grund ist, dass die Liebe eine mächtige Gegenspielerin hat und das ist die Angst. Wir Menschen lernten im Zuge unserer langen Überlebensgeschichte Angst zu haben. Das war und ist wichtig für uns, um uns ausreichend vor Gefahr schützen zu können. Tatsächlich ist unsere Fähigkeit mit Angst zu reagieren unserer Liebesfähigkeit gar nicht so selten weit überlegen. Was uns Angst macht oder vor allem auch Angst gemacht hat, vergisst unser Organismus nur sehr schwer bis gar nicht. Angst haben zu verlernen kann eine ziemlich mühsame Angelegenheit sein. Liebe kann uns dazu motivieren nach einem lebensfreundlichen Umgang mit dem zu suchen was uns ängstigt. Sie kann uns dazu ermutigen uns selbst und anderen unsere Schwächen einzugestehen, uns zu zeigen wie wir sind, uns verletzbar zu machen. Liebe weckt in uns das Vertrauen *trotzdem* liebenswert zu sein. Dieses Vertrauen ist eine wirksame Hilfe bei der Überwindung allzu großer Ängste.

Hält uns die Angst in der Liebe gefangen, dann sind die unterschiedlichsten Formen uns zu sichern langfristig die stärkste Bedrohung der Liebe. Dann klammern wir uns an den geliebten Menschen, machen uns von ihm abhängig aus Angst ihn zu verlieren. Wir ziehen uns zurück an Stellen wo wir uns um der Liebe willen eher zumuten sollten, machen Vorwürfe mit denen wir auf den anderen zielen, ohne uns selbst angemessen ins Liebesspiel einzubringen, versuchen ihn und die gemeinsame Liebessache - vergeblich - unter Kontrolle zu bringen.

Liebe ist ein Spannungsfeld der Gegensätze

Ein weiterer Grund für das nahe liegende Scheitern der Liebe liegt in der Liebe selbst, die uns in eine Vielzahl unauflöslicher Spannungsfelder verwickelt. Die damit unvermeidlich verbundenen Dilemmata und Schwierigkeiten sind nicht immer leicht zu meistern. Wir verheddern uns dabei, geraten in Machtkämpfe, verlieren die Orientierung wissen nicht was richtig und falsch ist. All das liegt in der Natur der Liebessachen.

1. Die Spannung zwischen Liebesideal und der unvollkommenen Wirklichkeit der konkreten Liebe

Jede Kultur bringt ihr jeweils eigenes Liebesideal hervor, das in einem Spannungsverhältnis steht zu den konkreten Gegebenheiten des jeweils konkreten, unvollkommen Lebens. Ehe und Familie wie wir sie heute verstehen sind das Ergebnis der Wandlungen die durch das Christentum angeregt wurden. Das ist auch dann so, wenn es vielen gar nicht bewusst ist, oder sie selbst sich religiös nicht mehr an das Christentum gebunden fühlen. Es dauerte Jahrhunderte bis sich die christliche Ehe zu dem entwickelte was sie heute ist. Tatsächlich erfuhr die Liebe durch das Christentum einerseits eine gesteigerte Bedeutung, denn von nun an war sie Ausdruck und Ebenbild einer größeren Liebe, die ihr die Entwicklungsaufgaben stellte. Gleichzeitig sorgte das Christentum dafür, dass die bis dahin gekannten Familienverbände zwar nicht zerstört wurden, aber doch eine neue Bedeutung bekamen. Diese neue Bedeutung führte dazu, dass sie nach und nach in neue Formen des Zusammenlebens übergingen. Der zentrale Impuls der von einem Gott ausgeht, der jedes einzelne seiner Kinder liebt und zu jedem einzelnen von ihm eine innige Beziehung unterhält ist eine zunehmende Individualisierung. Die Aufwertung des Verhältnisses des Einzelnen zu seinem Gott ging einher mit der Abwertung der Familienverbände zugunsten einer sich entwickelnden Mutter Kirche und den in ihr versammelten Brüdern und Schwestern. Von nun an gewann die geistig-seelische Verwandtschaft an Bedeutung. Die Ehen wurden anspruchsvoller, das Zusammenleben zu einer hohen Schule der Freundschaft. Noch heute werden Sexualität und Liebe von Paaren überwiegend dann als erfüllt empfunden, wenn die Eheleute das Gefühl haben für einander ein guter Freund, eine gute Freundin zu sein.

Mit dem Keim der göttlichen Liebe im Herzen gewann der Mensch eine unstillbare Sehnsucht nach Erhebung und Vollendung hinzu. Von nun an sollte die irdische Liebe etwas von diesem Glanz in sich tragen. Die Menschen wurden von einem neuen, unerschöpflichen Entfaltungsangebot motiviert ihr Bestes zu geben. Sie wurden dazu angeregt, sich immer mehr gemäß den Anforderungen der Himmelsmacht miteinander zu entwickeln. Auf diesem Wege entdeckten sie die Privatsphäre, die Intimität, die Innigkeit, die Räume ohne Zutritt, die Unterscheidung von dem was nur mich und die oder den ich liebe angeht und dem was alle angeht.

Wo Himmel und Erde in Frieden, Freundschaft und ewiger Liebe zusammenkommen sollen, ist die Gefahr der Überforderung des Menschen allgegenwärtig. Von nun an ist die Liebe ein Projekt das allen Ansprüchen genügen soll. Die Liebe zu dem oder der einen ist die Liebe zu dem was alle Sehnsucht stillt. Damit ist die Liebe in ständiger Gefahr an den sie überfordernden Ansprüchen zu scheitern. Die Anforderungen der Liebe werden als göttliche Spiegelungen sowohl unwiderstehlich anziehend für uns, als auch unauflösbar zum Scheitern verurteilt. Die Kluft zwischen Ideal und Wirklichkeit wird als unüberwindlicher Graben erkennbar. Unsterblich wird

die Liebe erst im Tod. Die vollkommene Vereinigung vollzieht sich, wenn die unaufhebbar trennenden Umstände des Lebens in ihm aufgehoben sind. Von Romeo und Julika bis zum Untergang der Titanic markiert der Tod die Aufhebung einer Grenze die zu überwinden uns im Leben nicht möglich ist. Das bedeutet, dass wir im Leben an der Liebe immer auch scheitern werden, und dass wir dennoch nichts anderes haben, als das was wir um ihretwillen miteinander versuchen. Wer die Unvollkommenheit der jeweils konkreten Liebe nicht bejahen kann, wird zu einem unermüdlich, unbelehrbar, oft süchtig Suchenden, den die unvermeidlichen Enttäuschungen der Liebe zu erschöpfen drohen.

Himmel und Erde, Mann und Frau, individuelle Befindlichkeiten und gemeinschaftliche Ansprüche, Leib und Geist/Seele, Ich und Du, Zauber und Vernunft, Transzendenz und Materialität, vor dem Horizont der Liebe ereignet sich alltäglich das unlösbare Drama unaufhebbarer Gegensätze. Jede gelebte Liebe zieht uns tiefer in die Widersprüchlichkeiten des Lebens hinein. Dadurch bewirkt sie unsere Verlebendigung. Liebe und Leben sind eins. Weil das so ist, ist sie für uns unwiderstehlich und herausfordernd zugleich. Lieben bedeutet einen gemeinsamen Entwicklungsweg gehen zu wollen und gehen zu können. Es bedeutet gemeinsam das Rüstzeug zu entwickeln und zu erlernen, das dabei benötigt wird. Es bedeutet einander der Mühe wert zu sein und die bestätigende, immer wieder beglückende Erfahrung zu machen, dass sich die gemeinsame Mühe lohnt.

Auf die Frage was die Liebe ist gibt es so viele Antworten wie Liebende. Die meisten die sich in das Abenteuer Liebe stürzen sind unvorbereitet in Bezug auf das was sie erwartet. Was auch immer das Besondere der jeweils konkreten Liebe sein mag, es vermag den Tatbestand dass die Liebe sich aus einer Vielzahl von Spannungsfeldern zusammensetzt nicht aufzuheben. Daraus speist sich ihr unerschöpfliches Potenzial, das die reale Möglichkeit eines ‚lebenslänglich‘ in sich birgt. Dieses ‚auf immer und ewig‘ ist kein leeres Versprechen. Es ist, wie alle Liebende zumindest am Anfang ihres Weges ahnen, eine verlockende, reale Möglichkeit. Was die wenigsten wissen, ist, dass die Liebe diese Möglichkeit nicht bereitstellt. Sie macht lediglich ein Angebot für das wir uns nicht nur einmal sondern immer wieder entscheiden müssen. Das eine Ja am Anfang steht für viele Bejahungen die die Liebe immer wieder von uns fordert. Wir müssen lieben wollen, um eines Tages auch lieben zu können.

2. Liebe ist ein Geheimnis das von einem soliden Handwerk lebt

Wer die Geschichten von Liebenden anhört wird aus ihnen einen Zauber heraushören, ein Staunen, ein Ergriffensein das nicht aufgeht in den Erklärungen die uns unterschiedliche Wissenswelten dazu liefern. Zum Geheimnis der Liebe gehört, dass sie jeweils einmalig, unwiederholbar und unverwechselbar ist. Wer den Liebesgeschichten seines Lebens nachspürt wird feststellen, dass er vielleicht mehrere Male in seinem Leben die Liebe erfahren hat, ohne dass sich jemals ein Gesicht der Liebe mit einem anderen vergleichen ließe. Das macht die Liebe so unwiderstehlich für uns in einer Welt der Austauschbarkeiten, in der wir als Konsumenten gefragt und als Personen eher uninteressant sind. Wir begreifen auf den allerersten Blick, dass wir Teil einer wunderbaren Einmaligkeit sind, etwas durch und durch Besonderes, begabt am Schönen Anteil zu nehmen, Teil von ihm zu sein. Über das Wunder des Zufalls, der uns alles andere als zufällig erscheint, werden wir von einem Moment auf den anderen herausgehoben aus den Banalitäten und

Verwertungszusammenhängen unseres alltäglichen Lebens. Grenzen die uns zuvor unüberwindbar erschienen erweisen sich im Ansturm der Liebe als morsche Zäune. Geliebte Vorstellungen und für unumstößlich gehaltene Überzeugungen werden erkennbar als kraftlose Illusionen die am Aufprall der Liebe zerschellen. Zum Paukenschlag der Liebe gehört die erschütternde Erfahrung: Ich bin anders. Es ist anders. Das Leben ist anders. Genauso wie die Erfahrung einer ungekannten Resonanz, eines Gleichklangs, die Erfahrung vom anderen gemeint zu sein und den anderen in seiner Andersartigkeit zu meinen. Sie erkannten einander, heißt es in der Bibel.

Wer derart vom Blitzschlag der Liebe getroffen wird, und auch der, bei dem sie sich langsam aber stetig zu einem Brandherd im Innern entfacht, kann früher oder später, konfrontiert mit dem Scherbenhaufen seines zerbrochenen Glücks, zu der schmerzhaften Einsicht gelangen, das über die Liebe nie die Liebe entscheidet, sondern einzig und allein die Frage ob und wie sie gelebt werden kann. Ob eine Liebe unser Glück oder unser Unglück wird ist keine Frage der Liebe, sondern eine reine Frage des Handwerks. Die Paarforschung ist heute in der Lage erschreckend genaue Prognosen abzugeben, ob ein Paar in einigen Jahren noch zusammen sein wird, oder ob die beiden geschiedene Leute sein werden. Unser aller Liebesglück hängt an unserer Fähigkeit die Liebe handelnd so zu gestalten, dass sie ihr verlockendes Versprechen ‚für immer und ewig‘ tatsächlich einlösen kann.

Mann und Frau brauchen zweifelsfrei die notwendigen gesellschaftlichen Voraussetzungen Beruf und Familie gut miteinander vereinen zu können. Sie brauchen aber auch die persönliche Kraft, ihr Leben und ihre Liebe so zu gestalten, dass sie sich nicht in den Kreisläufen eines funktionierenden Nebeneinanders erschöpft. Das setzt voraus, dass sie über ein Handwerkszeug verfügen, dass sie dazu befähigt eigene Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und mit dem Partner auszutauschen, das ihnen ermöglicht Konflikte und Interessenwidersprüche so anzugehen, dass beide Parteien als Sieger daraus hervorgehen, dass sie miteinander Gewohnheiten ausbilden und pflegen die ausreichend Gelegenheit schaffen, um sich immer wieder ganz persönlich nah zu kommen, dass sie einen Umgang miteinander finden der es ihnen ermöglicht Wunden die sie sich zugefügt haben abheilen zu lassen.

Zum Geheimnis der Liebe gehört, dass sie nicht machbar ist, dass ihr Gelingen gleichzeitig das Ergebnis eines soliden Handwerks ist, verweist darauf, dass jede gelingende Liebe immer das Produkt anhaltender Hinwendung und angemessener Bemühungen ist.

3. Liebe ist Freiheit die sich innerhalb von Grenzen verwirklicht

Als der alte Abraham sein Ende nahen fühlte, schickte er seinen treuen Knecht Elizier aus, um in der von ihm verlassenen Heimat eine Frau für seinen Sohn Isaak zu suchen. Dabei legte er Wert darauf, dass die Frau unbedingt einzig und allein aus freien Stücken Elizier folgen solle. Lieber solle er unverrichteter Dinge zurückkehren, als mit einer Frau die sich nicht aus freien Stücken entschieden hat. Tatsächlich wird sich Rebekka später den Wünschen ihrer Eltern widersetzen, um sich auf ihre freie Entscheidung hin auf den beschwerlichen Weg in ihr Liebesglück zu machen.

Gemeinsam mit Isaak begründet sie die Familie aus der die 12 Stämme Israels hervorgehen werden und dabei spielen Liebesgeschichten eine wichtige Rolle.

Bis auf den heutigen Tag werden die zur Ehe Entschlossenen gefragt, ob sie freiwillig und ungezwungen zueinander Ja sagen können und wollen. Keine Liebe ohne Freiheit. Wer die Freiheit abschafft, schafft mir ihr auch die Liebe ab, denn wenn wir nicht anders können als wir können, dann sind wir auch zur Liebe nicht fähig, die uns einerseits ergreift und andererseits zu bewusster Wahl und Entscheidung herausfordert.

Freiheit in der Liebe meint immer in erster Linie die Freiheit *zu* etwas, im Unterschied zur Freiheit *von* etwas. Würde die oben erwähnte Rebecca ihre Ausreise lediglich antreten, um die ungeliebten Verhältnisse des Elternhauses unter einem allgemein anerkannten, sozial verträglichen und damit relativ konfliktfreien Vorwand verlassen zu können, so wäre es um die Ehe mit Isaak vermutlich schlecht bestellt. Der Angetraute würde als Sprungbrett seine Funktion erfüllen, danach aber möglicherweise ziemlich schnell zum zentralen Bestandteil einer neuen, ungeliebten Lebenswirklichkeit werden. Reist Rebekka weg von zuhause, anstatt hin zu Isaak, ist mit ehelichen Schwierigkeiten zu rechnen.

Wenn es also um eine Freiheit zu etwas geht, um welche handelt es sich denn da? Ich glaube wir alle werden in der Liebe von der Hoffnung geleitet, dass wir in ihr ausreichend gute Bedingungen finden, um alle unsere Gesichter zeigen zu können; um uns geben zu können so wie wir nun einmal sind; um zu erfahren, dass wir gut tun und damit gut sind; um uns lebendig zu fühlen; um das zu finden was wir brauchen, um uns entwickeln und entfalten zu können. Das setzt voraus, dass wir uns fähig fühlen, uns selbst und dem Menschen den wir lieben vertrauensvoll zu begegnen. Die Liebe befreit uns von keiner Angst, sie nimmt uns keine Schwierigkeit oder Problemstellung ab, die zu unserer persönlichen Last gehört. Wenn sie uns trotzdem von ihnen befreit, dann einzig und allein deshalb weil wir selbst dazu in der Lage waren ausreichend in sie zu vertrauen, um uns zu wagen. In einer Liebe die immer wieder zu einer lebendigen Frische findet, haben die Partner nie aufgehört sich selbst zu wagen, sich einander zuzumuten. Sie finden wenn nötig den Mut, den sicheren Boden abgesteckter Lebensräume zu verlassen, um sich miteinander notwendigen Entwicklungen zu stellen. Der dafür nötige Vorschuss an begründetem Vertrauen wird gefestigt, je häufiger beide die Erfahrung machen, dass sich das Wagnis gelohnt hat, dass Entwicklung und Verlebendigung möglich wurden. Je öfter das Gefühl entsteht, dass sich der Aufbruch zum anderen hin in etwas verkehrt was mich bestenfalls enttäuscht, umso nahe liegender der innere Rückzug, der irgendwann in einen äußeren übergeht.

In Ondaatjes Roman ‚Der Englische Patient‘ wird u. a. die Liebesgeschichte der Titelfigur zu einer verheirateten Frau geschildert. Sie endet für alle drei Beteiligten tödlich. Als sich die Liebenden nach einer Zeit der Trennung wieder sehen, fragt die Frau den Mann, ob er wisse warum sie ihn verlassen habe, um ihm gleich danach zu eröffnen, dass der einzige Grund in der Tatsache liege, dass er nicht bereit gewesen sei sich durch sie, die gemeinsame Liebe, verändern zu lassen. In der Verweigerung oder gefühlten Unfähigkeit sich durch die Person des anderen angemessen verändern zu lassen, liegt vermutlich der Scheidungsgrund für viele Paare. Auch wenn die Beiden am Leben bleiben, stirbt die Lebendigkeit ab, wenn einer oder beide einander nicht gestatten verändernd Einfluss aufeinander zu nehmen. Dann

beharren sie – zumeist aus Gründen der eigenen inneren Sicherheit - auf der Freiheit zu sein und zu bleiben wie sie sind, die sich früher oder später in eine gefühlte Unfreiheit für beide verkehrt. Der oder die andere soll etwas hinzufügen, etwas geben, ohne dass das eigene Sein in Frage gestellt wird. Die damit verbundene Stagnation wird langfristig als ein auf der Stelle treten, als Freudlosigkeit oder als resignierte Langeweile empfunden. Beide fühlen sich eingesperrt in eine Lebenswirklichkeit die sich nur um den Preis der Lebendigkeit aufrechterhalten lässt. Wie Rebecca die ihre vertraute Heimat um der Liebe Willen verlässt, um sich auf einen Weg in unbekanntes Land zu machen, sind auch wir als Liebende durch die Anforderungen des Lebens immer wieder gefordert uns fremdes Liebesland vertraut zu machen.

Zum Paradox der Liebe gehört, dass sie den unbegrenzten Welten entspringt und deshalb nach Freiheit verlangt. Gleichzeitig muss sie in Grenzen gelebt werden, um ihr Potenzial entfalten zu können. Eine grenzenlose Liebe gibt es nur innerhalb gelebter und akzeptierter Grenzen. Ohne sie ist jede Liebe zum Scheitern verurteilt. Von Wolf Biermann ist der Ausspruch überliefert, zwei Frauen seien zuwenig und eine zuviel. Damit gibt er zu verstehen, dass in der Liebe Beschränkung mit Vertiefung einhergehen kann, bzw., dass eine durch die Liebe bewirkte Vertiefung des Lebens Beschränkung zur Voraussetzung hat.

Mit der Geburt eines Kindes ist das größte Angebot einer Erweiterung und Vertiefung der Liebe verbunden, das sich mit keinem anderen vergleichen lässt. Wer die damit einhergehenden Beschränkungen nicht bejahen kann, leidet unter der Last der Anforderungen die dann alleine übrig bleiben. Immer wieder ist das aus innerer Freiheit gesprochene Ja die Voraussetzung dafür, dass die Situation mir das geben kann was in ihr steckt. Die große Liebe ist dann diejenige, in der es zwei Menschen gelingt, das Leben in das sie gestellt sind zu bejahen und miteinander zu vollziehen. Eine solche Liebe birgt die Erfahrung in sich, dass jede konkrete Liebe von uns nur dann auf Dauer als beglückend und erfüllend empfunden wird, wenn sie der Lebensliebe von der sie ein Teil ist zuträglich ist. Wird das Leben der beteiligten Personen in zentralen Punkten verletzt, oder wird es reicher und sicherer durch die geteilte Liebe? Verletzt die Liebe auf irgendeine Weise dauerhaft die Lebensliebe, so kann die größte Liebe sich für uns nicht in ein lebbares Glück verwandeln.

Damit bin ich beim dritten Spannungsfeld auf das ich an dieser Stelle eingehen möchte: Die Liebe beinhaltet eine Welt guter Gefühle und sie ist, wenn sie uns zum Glück verhelfen soll, zugleich eine Organisationsform die Zukunft ermöglicht.

4. Liebe ist gute Gefühle haben – Liebe ist eine Organisationsform die Zukunft ermöglicht

Wer bereits in den Strudel der eigenen Gefühlswelt geraten ist, sich von ihm hat mitreißen lassen, um sich nach einiger Zeit am Boden zerstört wieder zu finden, kann früher oder später zu der Frage gelangen: Woran erkenne ich eigentlich die Liebe? Woher weiß ich, dass das was mir widerfährt tatsächlich eine der Lebensliebe und damit meinem Glück zuträglich Liebe ist? Wer sich diese Frage stellt ist häufig schon einige entscheidende Schritte weiter. Auf irgendeine Weise hat er oder sie verstanden, dass es in der Liebe um mehr geht, als um eine Welt leidenschaftlicher

oder guter Gefühle. Wir alle müssen lernen nicht nur den oder die Richtige, sondern auch *das* Richtige zu lieben, wenn die Liebe gelingen soll.

Warum ist das so schwer? Warum sind wir alle mehr oder weniger gescheiterte Liebeskandidaten, die in mehr oder weniger gelungenen Familien auf mehr oder weniger unvollkommene Weise lernen die Liebe zu leben? Warum werden wir - wenn überhaupt - nur aus schmerzlich durchlebten Erfahrungen des Scheiterns miteinander klug?

Eine Antwort liegt in dem Tatbestand, dass wir gerade dort wo uns Leidenschaft und Herzensneigung unwiderstehlich zum anderen hinziehen, häufig in Gefahr sind Opfer unserer Selbstsucht zu werden, die ein ganz normaler Bestandteil jeder Liebe ist. Die Erregungen der Liebe wecken in uns das Bedürfnis nach heilsamer Berührung, nach belebender Ergänzung, nach persönlichem Ganzwerden. Wir sehnen uns danach mit uns selbst eins zu werden, weil ein anderer mit uns eins werden konnte. Diese unwiderstehliche Sehnsucht nach persönlicher Vervollständigung und Heilung verwechseln wir mit Liebe zum Anderem. Wir erhoffen uns von ihm erlöst zu werden, an den Stellen wo wir erlösungsbedürftig sind, uns Erlösung wünschen. Das Verfolgen eigener Wünsche und Sehnsüchte ist ein Teil der Liebe. Wo allerdings zwei Menschen in erster Linie von ihrem zwingenden Bedürfnis geleitet werden, den anderen als notwendiges Mittel zur Heilung und Ergänzung für sich selbst zu gewinnen, ist die Liebe früher oder später zum Scheitern verurteilt. Der andere wird auf die Rolle des Erfüllungsgehilfen bei der Befriedigung eigener Bedürfnisse reduziert. Ein Projekt das langfristig nur scheitern kann. Dies ist umso eher der Fall, je weniger ein Mensch einen gefühlten Zugang zu sich selbst, den eigenen Wunden und Verletzungen und den mit ihnen verbundenen Bedürfnissen und Wünschen hat. Dann ereignet sich in der Begegnung mit dem anderen vor allem eine erschütternde Begegnung mit sich selbst.

Psychotherapeuten gehen häufig davon aus, dass sich Paare aufgrund ihrer Entwicklungsdefizite zusammentun. Demnach werden die Partner unbewusst vom Sirenenengesang der bekannten „Heimatliebeslieder“ magisch angezogen. Es mag sein, dass der Stallgeruch kindlicher Versagenswelten Paare dorthin zurückführt, wo die Entwicklung einst beschädigt und angehalten wurde. Wenn sie sich dennoch zusammentun, so kaum aus dem Anliegen miteinander eine Verletzungsgeschichte fortschreiben zu wollen. Vielmehr werden sie von dem unwiderstehlichen, zumeist unbewussten Wunsch geleitet miteinander weiterzumachen. In der gemeinsamen Liebe möchten sie die Geschichte von einst überwinden, sie neu und anders fortsetzen, an einer Stelle wo sie einst auf schmerzliche Weise unterbrochen wurde.

Jede Liebe heilt etwas in uns. In jeder Liebe kommen wir uns selbst nah. Diese wieder gefundene Nähe zu uns selbst hat eine beflügelnde Wirkung. Mit der Liebe zum Anderen hat sie allerdings noch nicht viel zu tun. Nur dort wo beide von sich selbst lassen können, wo es ihnen gelingt im Anderen mehr zu sehen, als das was er in Bezug auf die eigene Person ist, wo der Andere losgelöst von eigener Bedürftigkeit gesehen, geliebt und geachtet werden kann, wo ich dem anderen ausreichend Raum für seine und die gemeinsame Entwicklung zugestehen kann, können Liebende auf Dauer die beglückende Erfahrung machen, dass sie miteinander mehr sind als ohneinander, dass sie sich selbst entwickeln indem sie eine geteilte Welt entwickeln, dass sie einander gut tun weil sie gelernt haben gut miteinander zu sein.

Vor einiger Zeit hatte ich ein Gespräch mit einer jungen Frau. Sie war seit zwei Jahren die übergelückliche Mutter einer Tochter und seit einem halben Jahr die unglückliche Frau ihres Mannes, den sie drei Jahre zuvor aus Liebe geheiratet hatte. Der Grund für ihre Verzweiflung war ein anderer Mann in den sie sich schlagartig verliebt hatte, so wie dieser Mann sich auf den ersten Blick in sie verliebte. Die Lage in der sie sich befand hätte sie bevor sie eintrat für sich selbst für unmöglich gehalten. Sie hätte sich als eine moralisch gefestigte Person beschrieben, die nur ein Interesse hat, das Glück ihrer Familie nicht zu gefährden. Die bestehende Situation belastete sie sehr und war für sie doch nicht willentlich aufhebbar. Was ist hier das Richtige und wie erkenne ich es, waren Fragen die diese Frau bewegten.

Wir können die verstörende Erfahrung machen, dass die himmelmächtige Liebe nicht moralisch ist. Sie ist in der Lage uns auf verwirrende Weise zu irritieren, uns Fragen zu stellen, die über die geordneten Verhältnisse unserer kleinen Welt hinausweisen. Wie auch immer die Geschichte dieser Frau ausgeht, es wird eine Geschichte sein die vom Preis der Liebe erzählt. Wer ihn nicht zahlen möchte, gerät in die Gefahr alles zu verlieren. Für welchen Weg sich die Frau nach reiflicher Auseinandersetzung entscheiden wird, wird maßgeblich davon abhängen, welche Zukunftsbilder sich mit der jeweiligen Wahl verbinden. Ob die gefällte Entscheidung sich auf Dauer als gut und richtig erweist kann erst die Zukunft zeigen, die in unser gegenwärtiges Leben hineinreicht und damit immer schon begonnen hat.

Ehen geraten in die Krise, wenn die Partner bewusst oder unmerklich das Vertrauen in eine gemeinsame Zukunft verloren haben. Die Vorstellung, dass es immer so weiter geht ist dann zu einer beklemmenden, manchmal lähmenden, freudlosen Aussicht geworden. In ihren wiederkehrenden Streitigkeiten ringen beide um eine Veränderung die ihnen wieder eine Zukunft gibt. Bleibt diese Veränderung aus - z. B. weil einer der beiden nicht bereit oder fähig ist den notwendigen Entwicklungsschritt zu vollziehen - so folgt dem vorübergehenden Rückzug langsam aber sicher das Erlöschen der Liebe. Mit der Zukunft geht früher oder später die Liebe verloren.

Hat unsere Liebe eine Zukunft? Sind wir in der Lage ihr eine Zukunft zu geben? Macht die Zukunft die sich mit unserer Liebe verbindet Sinn? Ermöglicht sie uns eine Entwicklung? Die Antwort auf diese Fragen ist für den Verlauf der Liebe zentral. Die Überzeugung, dass wir sie sozusagen von allein ohne unser bewusstes Zutun finden gehört zu den hartnäckigen Illusionen der Liebe. Tatsächlich ist es so, dass wir uns immer wieder aus den Augen verlieren können, dass wir den Zug verpassen können mit dem der andere davongefahren ist, dass wir uns in unterschiedliche Richtungen weiter entwickeln können, kurz dass wir nicht mehr wissen wer die- oder derjenige ist mit der oder dem wir das Leben teilen. Eigentlich ist doch alles in Ordnung. Jeder geht geschäftig seinen Alltagsaufgaben nach bis eines nicht ganz so schönen Tages ein unerwartetes Erwachen alle vor die Frage stellt, wer bin ich in dem Ganzen? Wo komme ich noch vor? Und wer bist du inzwischen geworden? Wohin sind die Träume verschwunden die wir einmal geträumt haben? Was ist aus der Freude geworden die wir einmal geteilt haben?

Viele Paartherapeuten sehen heute in der wachsenden Schwierigkeit die Bedürfnisse der Familie mit den stark beanspruchenden Arbeitswelten überein zu bringen den Hauptfaktor für das drohende Scheitern von Beziehungen. Tatsächlich ist es so, dass die beruflichen Anforderungen vielfach hoch sind und entlastende

Rahmenbedingungen zur Gestaltung familiärer Bedürfnisse noch immer weitgehend fehlen. Der Takt der Erwerbsarbeit diktiert die Gestaltung familiärer Abläufe, anstatt dass Familien ihren Rhythmen folgen und damit eigene Bedürfnisse und die der Arbeit leichter miteinander verbinden können. Gleichzeitig wird die Frage der Lebenssicherung für viele Paare und Familien zu einer zunehmenden Belastung. Zuversicht und Vertrauen in eine gemeinsame Zukunft leiden, wenn es auf die Frage wie der Lebensunterhalt auch längerfristig gesichert werden kann, keine oder immer kurzfristigere Antworten gibt. Seit etlichen Jahren nehmen die Kinderzahlen ab, bei gleich bleibenden Kinderwünschen. Noch immer ist das Risiko der Frau im Falle einer Scheidung höher als das des Mannes. Die Entscheidung beruflich längerfristig auszusteigen, um die angemessene Betreuung der Kinder zu gewährleisten, ist in sich rasch entwickelten Arbeitsfeldern vielfach unumkehrbar geworden. Die Tatsache, dass zur Familie oft auch eine multilokale Wirklichkeit gehört, bedeutet dass Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten oftmals gering sind. All das führt dazu dass wir Familie durch bewusste und aktive Koordinationsleistungen immer wieder herstellen müssen. Wer davon ausgeht, dass er eine Familie hat und dass sich deren Gestaltung von selbst ergibt hat schon verloren. Viele Paare fühlen sich überfordert von der Notwendigkeit das Projekt Familie durch einen ständigen Austauschprozess am Laufen zu halten. Hinzu kommt dass Vorbilder fehlen, an denen sie sich orientieren können.

Dennoch habe ich Zweifel ob diese Tatsachen allein die Ehen scheitern lassen. Mir scheint, dass Paare heute häufig mit der Aufgabe überfordert sind aus sich heraus eine Gegenkultur zu den Verwertungsbeziehungen in denen sie stehen zu entwickeln. Erstmals in der Menschheitsgeschichte sind sie damit allein gelassen. Religion und Festkultur die in früheren Zeiten einen Lebenszusammenhang neben der Arbeitswelt bereitstellten und forderten, haben ihren bindenden Charakter verloren. In der Folge müssen die Einzelnen, auch die einzelnen Paare aus sich heraus die Kraft finden, den alltäglichen Zugriffen der Arbeits- und immer gieriger werdenden, unbegrenzten Verwertungskultur etwas entgegenzusetzen. Es muss etwas geben, das in ihnen ausreichend Kraft annimmt um einer unbehaglichen Lebensweise und ihren Entleerungsprozessen entgegenzuwirken. Die meisten sähen sich durchaus in der Lage sich zumindest ein wenig mehr Zeit zu nehmen, nur wofür und für was?

Während sich Arbeitsprozesse beschleunigen lassen, bleibt die Welt die uns Empfindungen und Gefühle eröffnen auf die Entdeckung der Langsamkeit angewiesen. Emotionales Erleben lässt sich nicht beschleunigen. Das hat zur Folge, dass immer mehr Menschen, ohne dass es ihnen bewusst wird, gefühlsmäßig hinter sich herhinken mit zunehmend geringer Aussicht sich noch einholen zu können. Von der dadurch entstehenden Leere, dem diffusen Unbehagen das unverarbeitete emotionale Ablagerungen bewirken, kann der jederzeit mögliche Zugriff auf mehr Arbeit befreien. Der Mangel an gefühlter Intensität wird durch gelegentliche, reizvolle Ausflüge in unterschiedliche Erlebniswelten - gar nicht so selten süchtig - ausgeglichen, ohne ihn noch aufheben zu können. Unmerklich ist der Griff zur bekannten, nie abreißen Beschäftigung zur willkommenen Ablenkung von der Tatsache geworden, dass zwei Menschen im Grunde nicht mehr wissen, was ihnen noch wichtiger ist als die Erledigung von Pflichten, die sich mühelos endlos fortsetzen lässt. Die tatsächliche Beschleunigung der Abläufe bringt keine Zeit ein, sondern sorgt dafür, dass in der vorhandenen Zeit mehr erledigt werden kann. Dieses mehr führt zu weiteren Anforderungen, die als ein zusätzliches, gefühltes Muss auf den

Betreffenden zurückfallen. Aus Liebenden werden ungewollt und häufig ohne dass es ihnen bewusst wird, Menschen die sich ständig etwas schuldig bleiben, und die sich damit immer unfreier miteinander fühlen. Sie werden einander immer mehr zu einer weiteren Last von der sie sich immer sehnlicher nur die befreiende Entlastung wünschen.

Angesichts der Bedeutung die die Liebe für uns hat, ist der geringe Aufwand der in der Regel in sie investiert wird ein erstaunliches Phänomen. Der Paartherapeut Michael Lukas Moeller spricht sogar von einer regelrechten Bewusstlosigkeit in Beziehung. „Kaum einer weiß wirklich, dass er sich einer Beziehung zuwenden muss, um sie aufrecht zu erhalten. Es gibt...nicht einmal das innere Empfinden, dass man etwas für sie tun muss....Bewusstlos wie die Kinder leben wir in Beziehungen, aber die Beziehung leben wir nicht.“ Als Antwort auf die Erfahrung, dass die Liebenden im Alltag verlernen miteinander wesentlich zu sein, entwickelte er seine Form der Zwiegespräche.

Eine Liebe ist die anhaltende Einladung miteinander lebendig zu sein und es zu bleiben. Wird die Einladung angenommen, ist ein Erwachen aus den Kinderträumen unvermeidlich. Anstatt auf das zu warten was mir der andere oder die andere erfüllen soll, bin ich gefordert die Verantwortung für die eigene begrenzte Liebesfähigkeit zu übernehmen. Wo das geschieht ist ein wesentlicher Schritt geschafft. Soll die Liebe gelingen, muss er von beiden vollzogen werden. Sind die Liebenden bereit sich ihrer praktizierten Lieblosigkeit zu stellen, werden sie von dem aufrichtigen Wunsch geleitet sie zu überwinden und sind sie außerdem dazu bereit genügend zu investieren um tatsächlich erfolgreich zu sein, so sind alle Voraussetzungen einer begründeten Hoffnung erfüllt. Fehlen diese Voraussetzungen, so kann es dennoch eine unbegründete Hoffnung wider besseres Wissen geben. Erfüllen wird sie sich in der Regel nicht. Manchmal führt der Weg der Liebe über die schmerzliche Erfahrung der unausweichlichen Trennung.

Wirklich wichtig ist für jeden Menschen neben einer Grundversorgung die ihn leben lässt, einzig und allein das was er zu lieben imstande ist. Liebe bewirkt, dass wir uns orientieren und konzentrieren können. Sie sorgt dafür, dass wir immer wieder Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden lernen, dass wir auch die Dinge tun die wir ungern tun. Sie befreit uns von der Illusion, dass wir im Leben unabhängig sind und auf uns allein gestellt existieren können. Stattdessen lehrt sie uns, dass aufeinander angewiesen sein die vorherrschende Realität menschlichen Lebens ist. Liebe lebt von der Bereitschaft sich zu geben und der Fähigkeit den oder die andere nehmen zu können. Geringe Dosen können ausreichen um viel zu bewirken. Auch die kleine Liebe ist groß. Auf diese Weise sorgt die Liebe dafür, dass wir uns in den Verbindungen die sie stiftet sicher fühlen können, sogar über den Tod des geliebten Menschen hinaus. Damit gibt sie uns eine Perspektive die wir als sinnvoll und befriedigend erleben. Ob wir wollen oder nicht, zur Liebe gibt es für uns keine Alternative.

Dipl. Psch. Maria Zwack
Reichsstr. 7
87435 Kempten
Tel. 0831/29409
Fax: 0831/5121191
maria.zwack@t-online.de
www.mariazwack.de