

Es gibt unterschiedliche Formen von *Liebe*

Was wir mit *Liebe* meinen, hängt mit seelisch-geistiger Reife zusammen

Inhalt

1. Liebe beruht <i>in erster Linie</i> auf Gefühlen	1
2. Die Besitz ergreifende Liebe	1
3. Die fürsorgende Liebe	2
4. Die ergänzende Liebe	2
5. Die verstehende Liebe	3
6. Die selbstfürsorgliche Liebe	4
7. Die akzeptierende universelle Liebe	4
8. Die Gottesliebe	6
9. Ein Versprechen, das Beziehungspartnern gerecht werden kann	6

1. Liebe beruht *in erster Linie* auf Gefühlen

Wenn Menschen einander lieben, also wenn sie sich energetisch von einander angezogen fühlen, lässt sich dasjenige, was dazu führt, genauer betrachten. Es zeigt sich in der vorliegenden Form der Liebe. Zuweilen wird *Liebe* auch als ein *chemisches Phänomen* angesehen: „Die Chemie muss stimmen!“

Für Gefühle fehlen uns oft die angemessenen Worte und Ausdrücke, weshalb es schwer fallen kann, zu sagen, auszudrücken, deutlich zu machen, was es mit unserer Liebe genau(er) auf sich hat. Um das „Wieso und Inwiefern“ unserer Liebe klar(er) erkennen und dazu selbstbewusst Stellung nehmen zu können, hilft zu wissen, dass Liebe etliche Grundlagen hat, die sich klar beschreiben und voneinander unterscheiden lassen. Diese gehören zusammen und bauen aufeinander auf:

2. Die Besitz ergreifende Liebe

ist die erste Form davon. Sie ist die ursprüngliche und einfachste Form der Liebe. Sie ergibt sich aus der eigenen Bedürftigkeit und ist orientiert auf das Haben-Wollen von etwas, was fehlt, nötig ist. Hier empfindet der Liebende: „Ich liebe dich, weil es mir gut tut und für mich ein Genuss, eine Wohltat ist, in deiner Nähe zu sein. Das gibt mir ganz viel. Deshalb spüre ich einen Sog hin zu dir, eine Anziehung – das macht dich attraktiv für mich. Das macht dich für mich wertvoll, und deshalb brauche ich dich. Weil ich dich so liebe, musst du bei mir bleiben. Ich muss und will dich zu meiner Verfügung haben, gemäß meinen Bedürfnissen und Kriterien.“

Diese Haltung finden wir oft in der Liebe eines kleinen Kindes zu seinen Eltern. Diese Haltung ergibt sich hier vor allem aus der Tatsache, dass Kinder von ihren Eltern existenziell abhängig sind. Zu dieser Liebe gehört: „Ich liebe dich und du darfst mich nicht verlassen, egal was ich dir zumute. Denn ohne dich kann ich nicht (über)leben.“

Diese Form der Liebe ist insofern *rein egoistisch*, als es dem Liebenden hier primär um das eigene Wohl geht. Sie übersieht vielfach das Wohl sowie die tatsächlichen Möglichkeiten und Grenzen des Partners, des Geliebten. Dieses Übersehen ergibt sich bei Kindern aus deren Bedürftigkeit und noch eingeschränkter Wahrnehmungsperspektive. Bei Erwachsenen ergibt sich dieses Übersehen aus mangelnder Selbständigkeit sowie fehlendem Wissen und Können: Es wurde nicht gelernt, hinreichend für das eigene Wohl sorgen zu können, weshalb

fürsorgliche andere benötigt werden. So können auch Eltern ihre Kinder in einer Besitz ergreifenden Form lieben: „Du, mein Kind, musst dich so verhalten, dass es mir mit dir gut geht: Mach mir Freude und keine Mühe, sei lieb und nett zu mir, gehorche mir ohne Widerstand, nimm auf mich Rücksicht, hab’ Verständnis für meine Fehler und Schwächen.“ Eine derartige elterliche Haltung wirkt sich in der Regel auf die Entwicklung der Kinder in verheerender Weise aus, denn sie geht mit vielfältigen Überforderungen und Schuldgefühlen einher. Sie erschwert es den Kindern, seelisch-geistig selbständig und unabhängig („erwachsen“) zu werden.

3. Die fürsorgende Liebe

ergibt sich aus dem menschlichen Bedürfnis, für andere wertvoll zu sein und von diesen anerkannt und geschätzt zu werden, indem man sich diesen zuwendet und diesen etwas gibt, was diese unterstützt, stärkt, erfreut. Biologisch dient sie der Arterhaltung, der Lebensfähigkeit der Nachkommen.

Die fürsorgende Liebe lässt sich kennzeichnen durch die Haltung:

„Ich liebe dich, weil ich dir so viel geben kann, was dir gut tut, und weil es mir gut tut, dich von mir so unterstützt, bereichert, gestärkt, beglückt zu erleben. Dass du gerne und bereitwillig das annimmst und schätzt, was ich dir gebe, tut mir gut. Ich fühle mich dadurch (für dich) wertvoll. Das gibt mir ein gutes Selbstgefühl. Ich habe viel zu geben und will (besonders) dir ganz viel geben.“

Diese Form der Liebe finden wir oft in der Haltung von Eltern zu ihrem Kind. Hier ist es die gebende Liebe, die das Kind bedingungslos nährt und unterstützt. Eltern lassen sich im Prinzip alle mit ihrem Kind einhergehenden Herausforderungen zumuten, ohne es aufzugeben.

Auch Kinder zeigen gebende und fürsorgende Liebe ihren Eltern gegenüber: So möchten Kinder in der Regel eine Quelle von Freude und Lebendigkeit für ihre Eltern sein und ihnen nicht zur Last fallen, weshalb sie *von sich aus* ihnen Geschenke machen und sich um zuvorkommendes Verhalten bemühen.

Die Besitz-Liebe und die fürsorgende Liebe sind wie zwei sich gegenseitig anziehende Gegenpole. In der Eltern-Kind-Beziehung ist das passend und stimmig, solange die Kinder noch klein sind. Bei Erwachsenen verlieben sich häufig bedürftige Personen (Besitz-Liebe) und fürsorgend liebende Personen ineinander. Eine Zeitlang kann dies für beide Seiten beglückend sein. Eine ebenbürtige Partnerschaft kann sich daraus nur entwickeln, wenn die in dieser Konstellation enthaltene Einseitigkeit überwunden werden kann.

Die fürsorgende Liebe stößt an Grenzen,

- wenn der Gebende etwas braucht, was der Nehmende ihm nicht geben will oder kann
- wo der Gebende nicht das Bedürfnis hat, zu Geben und für den anderen da zu sein – wo er anderes möchte
- wenn der Empfangende die erhaltenen Leistungen als selbstverständlich betrachtet und meint, ein Recht darauf zu haben und sie einfordern zu dürfen, wenn er also den Gebenden zu verachten beginnt und rücksichtslos ausnutzt, wie ein Tyrann, der davon ausgeht, dass ihm alles zusteht und dass er sich dieses auch mit allen Mitteln verschaffen kann.

4. Die ergänzende Liebe

beruht darauf, dass jeder Mensch in sich unvollkommen und unvollständig ist und

Ergänzungen braucht, um mit sich und dem Leben zurecht zu kommen und glücklich zu sein. Besonders deutlich zeigt sie sich in der sexuellen Vereinigung von Mann und Frau, speziell im Zeugungsakt. Die ergänzende Liebe zeigt sich darin, dass ich etwas habe/bin/kann, was dir fehlt und was dich bereichert/stärkt/beglückt, wenn wir zusammen sind. Und, um des gerechten Ausgleichs Willen, dass du etwas hast/bist/kannst, was mir fehlt und was mich bereichert/stärkt/beglückt, wenn wir zusammen sind. Hier erfolgt eine *gegenseitige* Fürsorge, die auf dem Verstehen und Annehmen der sich ergänzenden Eigenarten, Stärken und Schwächen beider beruht.

Oft führt ein mehr oder weniger bewusstes Wahrnehmen der möglichen Ergänzung zu der energetische Anziehung, die zwei Menschen aufeinander zugehen und sich ineinander verlieben lässt: Gegensätze ziehen sich an. Nach der Verliebtheitsphase zeigen sich dann die Unterschiede deutlicher und können auch zu Schwierigkeiten im Miteinander führen. Etliche Paare trennen sich aus genau den Gründen, die sie zusammengeführt haben.

Beispiel: Er verliebt sich in sie, weil sie so attraktiv ist. Denn dadurch fühlt er sich aufgewertet. Und er hält es nach einiger Zeit mit ihr nicht mehr aus, weil sie ihre Attraktivität auch anderen Männern gegenüber genießt. Denn dadurch fühlt er sich abgewertet.

In der reiferen, weil *bewussten*, Form der ergänzenden Liebe sehen die Partner ihre Unterschiede und Ergänzungen deutlich, erkennen sie als Basis ihres Miteinanders an und beschäftigen sich mit den Auswirkungen, die sie mit sich bringen. Das kann sie in die folgende Form der Liebe bringen:

5. Die verstehende Liebe

sieht und versteht weitgehend die eigenen Eigenarten und Grenzen sowie auch die Eigenarten und Grenzen des anderen, auch die hier bestehenden Übereinstimmungen und Diskrepanzen. Sie erkennt diese als Tatsachen an und bemüht sich darum, diese auszuhalten und damit konstruktiv umzugehen.

Beispiel: Es ist mein Problem, wenn du meine Bedürfnisse nicht befriedigen kannst und / oder willst. Denn das, um was es hier geht, sind meine Bedürfnisse. Es ist in meiner Verantwortung, mit diesen zurecht zu kommen.

Hier wird deutlich, dass zu *Liebe* viel mehr gehört als nur Gefühle: Der Psychologe Peter Lauster charakterisiert Liebe als eine *Fähigkeit*, auch als eine *Leistung*: Sie beruhe auf der Fähigkeit, andere Menschen angesichts ihrer Stärken und Schwächen *mit wachen Sinnen* positiv wahrzunehmen. Das unterscheidet Liebe von einer blinden Verliebtheit, in der alles rosarot eingefärbt erscheint.

Die verstehende Liebe ist eine reife, „erwachsene“ Form der Liebe. Sie setzt Selbsterkenntnis, Erfahrungen mit anderen und Erkennen von deren Eigenarten und Grenzen voraus und vermag die Zweierbeziehung quasi von außerhalb zu betrachten. Sie ermöglicht, nicht nur bedürfnis- und gefühlsmäßig miteinander umzugehen, sondern auch aufgrund von Einsicht und Vernunft. Damit kann sie zur Dauerhaftigkeit und Verbesserung der Qualität des Miteinanders beitragen, auch durch Berücksichtigung von Beziehungsregeln – etwa im Sinne von Fairness: Nehmen und Geben sollte nicht einseitig, sondern im gegenseitigen Wechsel und Austausch („gerecht“) erfolgen.

Die verstehende Liebe erkennt auch, wo die Grenzen des letztlich noch Erträglichen und Aushaltbaren, die Toleranzschwellen, liegen und trägt diesen gegebenenfalls Rechnung durch

bewusste Grenzsetzungen (Stopp-Signale), Aus-Zeiten, die Inanspruchnahme therapeutischer Unterstützung und schadensminimierende Schritte zur Trennung: bei Drogen- oder Spielsucht, unüberwindlichen Kontaktblockaden, sexueller Abwehr, gewalttätigem Streben nach der Durchsetzung eigener Interessen etc. Unerträgliche Beziehungen können zu schweren psychosomatischen Erkrankungen und zum Tode führen. Kann es der Sinn von Beziehungen sein, Unerträgliches zu erdulden, „bis der Tod euch scheidet“? Ist es nicht geboten, etwas zu unternehmen, was die Unerträglichkeit vermindert und die gesunde Handlungskraft fördert?

6. Die selbstfürsorgliche Liebe

beruht auf der mit der verstehenden Liebe einhergehenden Erkenntnis, dass das Geben und Nehmen, Begehren und Wünschen in einer zwischenmenschlichen Beziehung immer auch mit Schwierigkeiten und Konflikten, also Belastungen, einhergeht, die sich durch bewusste Selbstfürsorglichkeit verringern lassen. Dazu eignet sich vor allem innere Arbeit an sich selbst – alles das, was hilft, mit sich selbst und der Welt zufriedener und glücklicher zu werden. Dazu lässt sich z. B. mehr Offenheit und Flexibilität entwickeln, mehr Großzügigkeit und Offenherzigkeit, mehr gegenseitige Freiheit, mehr innere Stabilität und Souveränität, mehr Besonnenheit und Gelassenheit, mehr Herzenswärme und Einfühlungsfähigkeit.

Die selbstfürsorgliche Liebe beruht auf der Überzeugung, dass nicht andere in erster Linie dafür verantwortlich sind, wie es mir geht, sondern ich selbst. Solange ich mich selbst nicht liebenswürdig finde und als wertvoll achte, kann ich kaum annehmen und glauben, dass mich eine andere Person wirklich wertschätzen und lieben kann. Je mehr ich mich selbst akzeptieren und lieben kann, umso mehr kann ich auch andere akzeptieren und lieben. Mithin erfordert die selbstfürsorgliche Liebe Arbeit an der eigenen Wertschätzung.

Basierend auf der Achtung und dem Respekt gegenüber anderen und sich selbst, richtet sich die selbstfürsorgliche Liebe darauf, *bewusst* Unterstützung und Kontakt nur dort von anderen zu beanspruchen, wo und so lange eigene Möglichkeiten noch nicht hinreichend zur Verfügung stehen, um zurecht zu kommen. Motto:

- Ich tue selbst, was ich tun kann, damit es mir gut geht.
- Wo mir etwas fehlt, bemühe ich mich darum, es mir auf eine Weise anzueignen, die mich selbständiger und von anderen unabhängiger werden lässt.

Diese Haltung dient sowohl meinem Besten als auch dem Wohl der anderen: Ich verringere meine Bedürftigkeit und überwinde die *Besitz ergreifende Liebe*. Ich verbessere meine Möglichkeiten und werde unabhängiger und freier von der Bereitschaft anderer, etwas für mich zu tun. Damit falle ich anderen möglichst wenig zur Last. Und letztlich kann kaum jemand besser als ich selbst wahrnehmen, was mir gut tut. Der Kontakt wird hier nicht mehr gesucht, weil man andere braucht, sondern damit daraus gegenseitige Bereicherung erwächst.

7. Die akzeptierende universelle Liebe

ist in gewisser Weise Grundlage sowohl der verstehenden Liebe als auch der selbstfürsorglichen Liebe,

- als sie bereit ist, das Existierende zu akzeptieren, anzuerkennen und zu schätzen und
- als sie fähig ist, die eigene Betroffenheit und Bedürftigkeit zu sehen und zu berücksichtigen.

Darüber stehend und alles mit gebührendem Abstand betrachtend,

hat sie keinen Grund mehr,

im Hinblick auf sich selbst (egozentrisch) klagend, urteilend und fordernd zu reagieren.

Die universelle Liebe berücksichtigt die größeren Zusammenhänge des Bestehenden von dessen Ursprung an und im Blick auf die weitere Entwicklung. Dabei ist sie voller Zuversicht auf ein großartiges Ergebnis. Sie zeigt sich im nüchternem Akzeptieren.

Die universelle Liebe orientiert sich nicht in erster Linie an den eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Hier geht es nicht darum, als Person etwas zu bekommen oder zu gewinnen. Damit ist sie *transpersonal* und auf das *allgemeine Wohl* ausgerichtet. Ihr geht es zum Beispiel um den Schutz und die Pflege (Kultivierung) der Natur als Lebensgrundlage aller Lebewesen, um Gerechtigkeit und befriedigende Leistungsfähigkeit (Gesundheit), friedfertigen Umgang, bestmögliche Problemlösungen, die Erkenntnis der Wahrheit und der Gesetzmäßigkeiten des Seins und Werdens (Wissenschaft). Um diesen Aufgaben zu dienen, gehört zu ihr auch die Bereitschaft, das eigene Wohl und Leben einzusetzen, zu riskieren und aufzugeben, damit es anderen gut gehen kann.

Das Handeln, das in Notsituationen sowie zum Abwenden von Notsituationen geboten ist, beruht auf der weisen rationalen Einsicht in den Wert und Nutzen der Bereitschaft zu selbstlos-altruistischem Handeln: Männer ziehen seit Jahrtausenden bereitwillig in den Krieg, um das Leben ihrer Frauen und Kinder zu schützen – wobei ihnen bewusst ist, dass sie dort Unerträgliches erwartet. Angesichts der unvermeidbaren Sterblichkeit des physischen Körpers jedes Menschen beruht der absolute Sinn des Lebens jedes einzelnen Menschen auf der Bereitschaft, Leben zu ermöglichen (zu zeugen, zu gebären), zu erhalten und kultivierend zu pflegen. Die uneigennützigere Bereitschaft dazu macht die *Würde des Menschen* aus und führte zur Bezeichnung der biologischen Gattung *Homo sapiens*.

Es erfordert beachtliche seelisch-geistige Größe und Reife, den Sinn der Aufforderung zu verstehen und zu befolgen, dass „die menschliche Würde zu achten und zu schützen ist“. Buddhistische Lamas formulierten dazu eine Erklärung:

1. Reife hast du, wenn du aufhörst, andere ändern zu wollen und dich stattdessen darauf konzentrierst, dich selbst zu verändern.
2. Reife hast du, wenn du andere Menschen so akzeptierst, wie sie sind.
3. Reife hast du, wenn du verstehst, dass jeder aus seiner eigenen Sichtweise heraus Recht hat.
4. Reife hast du, wenn du lernst, loszulassen.
5. Reife hast du, wenn du fähig bist, in deinen Beziehungen zu anderen nicht mehr auf deinen Erwartungen zu bestehen und wenn du anderen nur etwas gibst, soweit das in sich sinnvoll ist und Wert hat.
6. Reife hast du, wenn du verstehst, dass alles, was du tust, du letztlich tust, um in innerem Frieden (Zufriedenheit) zu sein.
7. Reife hast du, wenn du aufhörst, der Welt beweisen zu wollen, wie intelligent du bist.
8. Reife hast du, wenn du dich nicht von dem leiten lässt, was andere gut finden.
9. Reife hast du, wenn du dich nicht mehr mit anderen vergleichst.
10. Reife hast du, wenn du mit dir selbst im Frieden bist.
11. Reife hast du, wenn du zwischen Bedürfnissen und Wünschen klar unterscheiden und deine Wünsche loslassen kannst.
12. Reife hast du, wenn dir klar ist, dass Glückseligkeit nicht auf materiellen Dingen beruht.

Diese Definition zur Reife und zu menschenwürdigem Handeln veranschaulicht den *Respekt* und die *Toleranz*, die gemäß Artikel 1 (2) des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland „als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt“ anzusehen sind. Wenn Menschen zu der Einsicht gelangen, dass sie einerseits den eigenen Interessen dienen, indem sie andererseits den Interessen der Anderen dienen, dann kann sich die volle Leistungsfähigkeit einer Gesellschaft und Gerechtigkeit im gleichen Zusammenhang entfalten – entsprechend dem *kategorischen Imperativ* von Immanuel Kant.

8. Die Gottesliebe

Für Menschen, die davon ausgehen, dass Gott die Welt erschaffen habe, kann die universelle Liebe ein Aspekt ihrer Liebe zu Gott sein. Aus Liebe zu Gott setzen sie sich dafür ein, die Schöpfung zu erhalten und zu kultivieren. Die Betrachtung des Menschen als *Ebenbild Gottes* führte auf der Grundlage der biblischen Schöpfungsgeschichte zu der juristischen Auffassung, dass die Würde des Menschen unantastbar sei. Das prägte das Rechtswesen, etwa in der Form der Zehn Gebote, sowie weltweit die rechtswissenschaftlichen Erörterungen auf der Basis der Menschenrechtserklärungen der Vereinten Nationen.

Aus der Gottesliebe ergibt sich ein *transpersonaler* Aspekt. Dieser geht über die *universelle Liebe* als liebevoll-unterstützende Haltung gegenüber der Schöpfung hinaus: Die Gottesliebe beinhaltet einerseits die Liebe Gottes zu seinen Geschöpfen, die häufig als Vorbild oder Ebenbild elterlicher Liebe ihren Kindern gegenüber angesehen wird. Andererseits beinhaltet die Gottesliebe die Zuwendung der Geschöpfe zu Gott, die häufig in einer gewissen Parallelität mit kindlichen Haltungen gegenüber den Elternteilen gesehen wird. Daraus ergibt sich, dass jede von Menschen ausgehende Gottesliebe Parallelen bzw. Ähnlichkeiten aufweist zu den oben aufgeführten Varianten der Liebe unter Menschen.

Wenn ein Aspekt der Gottesliebe in der gegenseitigen Zuwendung, im wohlwollenden Geben und Nehmen, Austausch, Unterstützen und Fördern besteht, so ist davon auszugehen, dass Gott bereit ist Menschen zu unterstützen, die sich als seine Diener für den Erhalt und die Kultivierung seiner Schöpfung einsetzen. Er könnte ihnen zum Beispiel dabei behilflich sein, gleichgesinnte Partner zu finden und mit diesen konstruktiv zusammen zu arbeiten.

Reifebedingt ist anzunehmen, dass unterschiedliche Formen menschlicher Liebe zu Gott existieren, beginnend mit der kindgemäßen Haltung, in erster Linie göttliche Unterstützung bei der Bewältigung der eigenen Alltagsaufgaben anzustreben.

Eine der kindlichen und pubertären Entwicklungsstufe entsprechende Form der Gottesliebe dürfte in der Tendenz bestehen, sich menschliche Vertreter Gottes auf Erden als Vorbilder zu suchen und diesen nachzufolgen, indem man ihren Lebenswandel zu kopieren versucht. Es kann verfehlt sein, sich diesbezüglich an Weisheitslehrern, Religionsstiftern und Heiligen zu orientieren, die unter gesellschaftlichen Bedingungen gelebt haben, die sich von den heutigen Gegebenheiten gravierend unterscheiden. Infolge dessen erscheint eine starre Ausrichtung zum Beispiel an den Lehren von Buddha, Jesus von Nazareth oder Mohammed als fragwürdig. Hinzu kommt, dass Schüler und Studenten ihre Lehrer bzw. Meister nicht immer genauso verstehen, wie diese ihre Ausführungen verstanden wissen möchten. Darum ist allen Interpretationen ihrer Lehren mit Vorsicht zu begegnen. Weltweit ist seriöse, gewissenhafte und objektiv ausgerichtete gesellschaftswissenschaftliche Forschung unerlässlich, um die heute aktuellen Herausforderungen im Bereich von liebendem und partnerschaftlichem Zusammenleben bestmöglich bewältigen zu können.

9. Ein Versprechen, das Beziehungspartnern gerecht werden kann

Ich will dich annehmen mit allem, was dich ausmacht und was zu dir gehört.

Ich bin bereit, das zu akzeptieren und mit zu tragen, durchzustehen, auch wenn es mit Belastungen für dich und mich einhergeht,

- egal, wie groß diese sein mögen und werden können,
- egal, wie du dich im Laufe der Zeit äußerlich und innerlich verändern kannst und wirst, denn ich sehe tief in dir etwas für mich ganz Wertvolles, das mich bereichert und beglückt.

Ich will dankbar sein für das,

was schwierig ist im Miteinander:

- für die Konflikte und Auseinandersetzungen, die uns unsere Unterschiedlichkeiten deutlich machen,
- für die Verletzungen und Schmerzen, die wir uns ungewollt zufügen, wenn es uns trotz besten Willens nicht gelingt, hinreichend feinfühlig zu handeln und die passenden Worte zu finden,
- für die Zeiten, in denen wir nicht die Nähe und den Kontakt miteinander haben können, den wir uns wünschen,

denn dass wir unter diesen Schwierigkeiten leiden, beweist die Tiefe unserer Liebe und die Größe unserer gegenseitigen Wertschätzung.

Wenn sich unsere Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken, Interessen, Ziele etc. eines Tages voneinander entfernen sollten, wird mich dies sicherlich, weil ich dich jetzt liebe und eigentlich mein Leben dauerhaft mit dir verbringen möchte, enttäuschen und traurig machen.

Wenn wir uns gegenseitig als *freie Menschen* sehen, die ihrer eigenen Entwicklung unterliegen, ihrer Bestimmung, die ich und du jetzt noch nicht voll sehen und erkennen können, ist es dann nur folgerichtig, sich im Guten voneinander zu verabschieden, ohne gegenseitige Vorwürfe, Verurteilungen und Abwertungen, in Dankbarkeit für alles Gute, was wir miteinander erleben konnten.