

„Ich liebe dich!“ - „Wieso und inwiefern?“

Inhalt

„Ich liebe dich!“ - „Wieso und inwiefern?“	1
1. Die Besitz ergreifende Liebe	1
2. Die fürsorgende Liebe	2
3. Die ergänzende Liebe	3
4. Die verstehende Liebe	3
5. Die selbstfürsorgliche Liebe	4
6. Die universelle Liebe	5
7. Ein Versprechen.....	5

Liebe ist – vor allem – ein Gefühl. 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: Es gibt verschiedene Formen von Liebe.

Wenn Menschen sich lieben, d.h. sich energetisch von einander angezogen fühlen, lässt sich dasjenige genauer betrachten, was dem zugrunde liegt. Es zeigt sich in der vorliegenden Form der Liebe.

1. 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 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.“

2. 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 kennzeichnen durch die Haltung:

„Ich liebe dich, weil ich dir so viel geben kann, was es 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 i.d.R. eine Quelle von Freude und Lebendigkeit für ihre Eltern sein und ihnen nicht zur Last fallen, weshalb sie 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.

3. 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:

4. 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

© Thomas Kahl: „Ich liebe dich!“ - „Wieso und inwiefern?“ 2011
www.seelische-staerke.de.

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.

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: dass Nehmen und Geben nicht einseitig, sondern im gegenseitigen Wechsel und Austausch („gerecht“) erfolgen sollte.

Die verstehende Liebe erkennt auch, wo die Grenzen des letztlich noch Erträglichen und Aushaltbaren, die Toleranzschwellen, liegen und trägt diesen gegebenenfalls durch Trennung Rechnung: bei unüberwindlichen Kontaktblockaden, Alkohol- oder Spielsucht, sexueller Abwehr etc.

5. 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 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 innere Stabilität und Souveränität, mehr Besonnenheit und Gelassenheit, mehr Herzenswärme und Einfühlungsfähigkeit. Solange ich mich selbst nicht lebenswürdig finde und als wertvoll achte, kann ich kaum annehmen und glauben, dass mich eine andere Person lieben kann. Je mehr ich mich selbst akzeptieren und lieben kann, umso mehr kann ich auch andere akzeptieren und lieben.

Basierend auf der Achtung und dem Respekt gegenüber anderen und sich selbst richtet sich die selbstfürsorgliche Liebe darauf, 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, und wo mir etwas fehlt, bemühe ich mich darum, es mir auf eine Weise anzueignen, die mich selbständiger und von anderen unabhängiger werden lässt. Denn dadurch geht es mir am besten – ich verringere meine Bedürftigkeit, verbessere meine Möglichkeiten und bin freier von der Bereitschaft anderer, etwas für mich zu tun. Dadurch falle ich anderen möglichst wenig zur Last. Und letztlich kann kaum jemand besser als ich selbst wahrnehmen, was mir gut tut.

6. Die 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 ihrem Ursprung an im Blick auf ihre weitere Entwicklung voller Zuversicht auf ein großartiges Ergebnis. Sie zeigt sich im nüchternen Akzeptieren.

7. Ein Versprechen

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,

© Thomas Kahl: „Ich liebe dich!“ - „Wieso und inwiefern?“ 2011
www.seelische-staerke.de.

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 richtig, sich im Guten voneinander zu verabschieden,
ohne gegenseitige Vorwürfe, Verurteilung und Abwertung,
voller Dankbarkeit für das Gute, was wir miteinander erleben konnten.

Falls in Ihnen das gesunde Bedürfnis entsteht, sich für kostenlose Dienstleistungen, deren
Erstellung selbstverständlich mit aufwändiger Arbeit und Kosten einhergehen, dankbar
und erkenntlich zeigen zu wollen, weil Ihnen diese einen Gewinn an Erkenntnis oder
Lebensqualität geschenkt haben, so haben Sie die Möglichkeit zu einer Spende an die
IMGE gGmbH. Sie erhalten dafür eine Bescheinigung, so dass Sie Ihren Spendenbetrag
steuerlich absetzen können. Bitte gehen sie dazu auf <http://www.imge.de/kontakt.html>