

endet da einmal (spätestens beim ersten Kind und seinen nächtlichen oder früh-morgendlichen Gesangs-Anstrengungen und Schrei-Arien.)

Scharfsinnige Diagnosen – aber die Lösung?

Zahlreiche Psychologen, Soziologen aber auch Humoristen legen ihren Finger auf die Wunden der heutigen Beziehungsgeflechte und beobachten mit Recht, dass etwas mit den gegebenen Vorstellungen und Entwicklungen nicht stimmen kann: „Wen die Liebe so überfällt wie von einem andern Stern, wird sie ebenso geheimnisvoll auch wieder verlassen.“ „*Zuerst* träumt er mit ihr, wo er später überall mit ihr hinfahren wird; *später* rechnet er ihr vor, dass man in diesem Jahr leider zu Hause bleiben muss. *Zuerst* ist er besorgt, dass *ihr* etwas passiert, *später* ist er besorgt, dass dem Wagen etwas passiert...“

Oder wie sich ein Psychotherapeut ausdrückte: „Oft stellt man eine Verliebtheit in die eigenen Verliebtheitsgefühle fest. Ich liebe mich durch einen andern. Das beobachten wir auch bei einem heranwachsenden Baby. Es ist in die eigenen Empfindungen verliebt. Folglich muss man die moderne Liebe oft als romantischen Infantilismus bezeichnen.“

*Liebe ist geduldig und freundlich.
Sie kennt keinen Neid, keine Selbstsucht,
sie prahlt nicht und ist nicht überheblich.
Liebe ist weder verletzend
noch auf sich selbst bedacht,
weder reizbar noch nachtragend.
Sie freut sich nicht am Unrecht,
sondern freut sich, wenn die Wahrheit siegt.
Diese Liebe erträgt alles, sie glaubt alles,
sie hofft alles und hält allem stand.*

1. Kor. 13, 4-7

Was ist Liebe?

*„Lasst uns einander lieben,
denn die Liebe ist aus Gott...
denn Gott ist Liebe.“
(1. Johannesbrief 4, 7+8)*

Es ist faszinierend zu entdecken, wie die hilfreichen Prinzipien zwischenmenschlicher Beziehungen bereits durch Inspiranten der Bibel festgelegt und uns in der Heiligen Schrift geoffenbart wurden. Dazu will ich ganz bewusst auf die göttlichen Aspekte hinweisen, denn wer kennt die Belange des Menschen besser als sein Schöpfer!

Liebe ist so vielschichtig, so multidimensional, dass man sie mit Worten nicht definieren kann. Selbst der Apostel Paulus konnte uns lediglich mitteilen, wie sich Liebe ausdrückt, welche Eigenschaften sie besitzt, nicht aber, *was* sie ist. Und das ist auch verständlich, denn *Gott ist Liebe*. Genau so wenig wie wir Gott erklären können, können wir die Liebe erklären. So will ich nun auch versuchen aufzuzeigen, wie sich Liebe ausdrückt.

Liebe meint grundsätzlich den andern

„...einer achte den andern höher als sich selbst, indem jeder nicht nur das Seine ins Auge fasst, sondern auch das des andern.“ (Philipperbrief 2, 3+4)

„Die Liebe ist langmütig und gütig, die Liebe beneidet nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf; sie ist nicht unanständig, sie sucht nicht das Ihre...“ (1. Korintherbrief 13, 4+5)

Meine Definition, was „lieben“ praktisch bedeutet, lautet daher:

**Lieben heißt,
die wahren Bedürfnisse des andern
erforschen und zu stillen suchen!**

Betrachten wir einen etwas banalen Vergleich: «Ich mag sie, die Blume», sage ich, genieße ihren Duft und freue mich über die strahlende Blüte. Dann reiße ich sie ab, nehme sie mit nach Hause, stelle sie in eine Blumenvase, um mich weiter an ihr zu erfreuen. Das war jedoch keine Liebe; denn nach ein paar Tagen muss ich eine verwelkte Blume in den Abfalleimer werfen.

Liebe meint grundsätzlich den andern. Liebe ist allertiefste Ehrfurcht vor dem andern. Liebe fragt nicht «was bringt mir das?», sondern «was kann ich für dich sein?»

Wenn ein junger Mann nach einem Tanzabend zu seiner Partnerin sagt: «Ich mag dich, komm mit mir ins Bett, wir wollen uns lieben», dann meint er damit keine Liebe,

sondern sich selbst, seine Befriedigung, Drüsenfunktion, ichbezogene Sättigung - und setzt dabei seine «Blume» großen Gefahren und negativen Folgen aus.

Liebe ist höchste Wertschätzung des andern und besitzt ein feines Gespür für dessen Nöte und Bedürfnisse. Solche *echte Liebe* überfällt uns nicht plötzlich aus heiterem Himmel, sondern muss erlernt, gewollt, geübt, erarbeitet werden. Sie ist eine lebenslange Verpflichtung und unabhängig von unserer Gemütslage, völlig unabhängig davon, ob ich im Augenblick Zuneigung empfinde, Verliebtheitsgefühle feststelle oder «Lust» zum Lieben habe.

Liebe beinhaltet Opferbereitschaft

*Manche Ehen scheitern daran,
dass einer Ehemann wurde,
ehe er Mann wurde.“
(Robert Lembke)*

Da Liebe auch Opferbereitschaft beinhaltet, muss Liebe reifen und oft sogar «erlitten» werden. Wo der Wille zum Opfer fehlt, ist auch die Grundlage für eine Liebesbeziehung nicht vorhanden.

Diese Opferbereitschaft sollte daher schon vor der Eheschließung sichtbar werden. Um der Liebesbeziehung willen wird auf Erlaubtes verzichtet, Gefährliches vermieden, Gewohntes losgelassen. Man legt sich selbst Beschränkungen auf, um den andern beschenken zu können. Man schreibt einen Brief, statt passiv fernzusehen; man verzichtet auf bisherige Gewohnheiten und Freuden, um den andern bereichern zu können.

«Es ist schön, für andere zu leben», meinte Grillparzer und gab uns damit eine Richtschnur für echte Liebe: Sie wetteifert darin, sich dem andern zu verschenken! Diese Bereitschaft bleibt auch in der Ehe nicht bei dem erreichten Zustand stehen, sondern entfaltet einen konstruktiven Wettstreit: was kann ich tun, damit unsere Ehe noch besser wird? Und da wird klar, dass ich mehr tun muss als mein Partner, dass ich den andern - menschlich geredet - übertreffen will an Selbstlosigkeit, an kleinen Aufmerksamkeiten, an Güte und Verständnis.

Hier liegt meist der Grund für gescheiterte Liebesbeziehungen: Man hatte Erwartungen, die nicht erfüllt wurden; man hatte Hoffnungen auf dies und jenes - und das Grundsätzliche, der Wille zur Opferbereitschaft, fehlte. Daher fehlt auch echte Liebe. Und wie bereits erwähnt: ohne Liebe keine gute Ehe! Da hat man also nicht den Falschen geheiratet, sondern keine Liebesfähigkeit mit in die Beziehung gebracht! Die Ehe scheitert nicht daran, dass man nicht zusammenpasst, sondern dass man nicht willig ist, das Beste für den andern zu wollen und zu tun. Wenn jeder Partner nur sich selbst meint, läuft sich jede Zweierbeziehung tot.

Ein Humorist meinte: „Wenn du eine süße Frau hast, musst du bitte auch daran arbeiten, dass sie nicht sauer wird...“

Edith, 27 J., aus Hannover las in der Zeitung folgende Anzeige: «Selbstinserent. Ich, 30 J., 179 cm groß, schlank, bisher wegen eigenem, gut gehenden Geschäft sehr in Anspruch genommen, wünsche mir nun eine treue Lebensgefährtin. Meine Hobbys: Tennis, Reiten, Lesen. Bitte schreibe mir unter .. » Das klang vielversprechend, und so schrieb Edith einen Brief und legte ein Foto bei. Man traf sich in einem

noblen Restaurant. Erkennungszeichen: Duden (den sich Edith erst anschaffen musste) unterm Arm. Man überwand das erste peinliche gegenseitige Taxieren, sprach über Interessen und Hobbys, über Kindererziehung und Elternhaus und war schließlich davon überzeugt, einen netten, interessanten Menschen kennen gelernt zu haben, mit dem man den Ehehafen ansteuern könne. Schon drei Monate später fand die Hochzeit von Edith und Werner statt. Tränen der Mütter, ein schmachtendes Minnelied der Schwägerin, viel Kuchen, Torte, Sekt und Eiscreme; dann die erste Enttäuschung, weil die Hochzeitsnacht nicht so verlief, wie in Dutzenden von Romanen vorher gelesen; dann kam die Hochzeitsreise nach Griechenland - und damit die ersten Streitigkeiten wegen dem Zeitpunkt des Lichtlöschens und dem Fernsehprogramm. Wesentlich nachdenklicher trat das Paar die Rückreise an, doch der Reiz des Neuen hielt noch an.

Nach vier Monaten verbrachte Edith wieder einmal einen einsamen Sonntagnachmittag. Werner befand sich mit seinen Freunden auf einem Ausritt. Er brauche dies regelmäßig als Ausgleich für den geschäftlichen Stress, sagte er. Sie selbst konnte nicht reiten, hatte auch kein besonderes Interesse daran (und etwas Angst vor den großen Pferden). Ihr die Angst zu nehmen, ihr das Reiten beizubringen, dazu hatte Werner weder Zeit noch Geduld. Also verbrachte sie fast jeden Sonntagnachmittag allein. Am Montagabend, nach der Arbeit, las Werner den «Spiegel». Er informierte sich gerne über das Zeitgeschehen, daher hatte er zusätzlich noch «Focus» und «Die Welt» abonniert - er war ja so interessiert! Dienstag-abend war Tennisabend, an dem Edith ebenfalls kein Interesse hatte - wegen der unmöglichen Leute dort. Donnerstagabend kam entweder der Schachclub

zusammen oder Werner musste sich mit Kunden treffen. Freitagabend hatte man «Gemeinschaft» vor dem Fernseher, den Werner Nüsse knabbernd von seinem Sessel aus per Fernbedienung steuerte. Und am Samstag musste sich Werner natürlich auch ums Geschäft kümmern... Nach zehn Ehe-Monaten, die von immer heftiger werdenden Auseinandersetzungen gezeichnet waren, entschloss man sich zur Scheidung.

Wo der Wille zum Opfer fehlt, fehlt der Wille zu einer guten Ehe! Wer nicht auf persönliche Bedürfnisse verzichten will, sollte auf die Ehe verzichten! Wer also wissen möchte, ob er für eine Liebes-Ehe geeignet ist, soll sich fragen, ob er lernen möchte, das Beste des anderen zu suchen, sich ihm zu verschenken.

Ein liebender Mensch will nicht in erster Linie glücklich werden, sondern glücklich machen. Eine Ehe braucht Liebe, um funktionieren zu können. Das Unvermögen zu lieben und der Mangel an Opferwilligkeit sind die häufigsten Ursachen von Ehekrisen. Doch hier liegt auch die große Chance für jede Ehe; denn Liebe kann man lernen! Liebe ist mehr eine Willenssache als eine Gefühlssache.

Wir müssen unbedingt erkennen und akzeptieren, dass die meisten Märchen und Liebesromane nicht stimmen. Die Liebeswirklichkeit sieht völlig anders aus. «Sie heirateten und waren glücklich bis an ihr Ende. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.» Liebeswirklichkeit ist kein «und sie leben glücklich bis an ihr Ende ... » Da wirft nämlich der Prinz dem Aschenbrödel plötzlich ihre soziale Herkunft vor, und sie schreit zurück, so einen wie ihn hätte sie an jedem Finger zwei haben

können. Und Dornröschen muss sich das Gejammer über die Kratzer vom Rosengestrüpp anhören. Und Schneewittchen leidet an Depressionen, weil ihr Mann ihre böse Stiefmutter um die Ecke gebracht hat.

Es ist äußerst wichtig, die Liebesgefühle eines Roman-Rendezvous in eine Liebe der nüchternen Wirklichkeit zu verwandeln.

In meinem Herzen: brennendes Verlangen,
lodernde Sehnsuchts-Flammen,
die nicht mehr schliefen;
seine starken Arme sollten mich umfassen,
seine blauen Augen sich still in meinen vertiefen.

Eine Zeit des Hochgefühls, voller Glück.
Er gab mir mein Wertgefühl zurück.

Doch nun, nach vielen Alltags-Jahren,
mit tiefem Blick in sein Sein,
mit Mut, mir selbst zu offenbaren:
Liebe konnte das doch niemals sein!

Denn Liebe meint den andern, sie meint dich,
sie will erbauen, achten, fördern
und dreht sich nicht allein ums Ich.

Ach, mag echte Liebe mich ereilen,
und nicht nur Emotions-Gewinn;
doch muss ich denn nicht selbst verweilen,
zuerst bei meiner Haltung, meinem Sinn...?!

Elisabeth Adam

Liebe und Gefühl

*Gott hat Gefühle geschaffen,
damit sie Diener sind
– nicht Diktatoren!*

Ehemann Hans erklärte mir, dass er seiner Frau gegenüber absolut nichts mehr empfinde; «doch», meinte er nach einer Weile, «ich empfinde starke Abneigung!» Er war seit zwölf Jahren verheiratet. Auch Renate, seine Frau, teilte mir mit, dass sie ihren Mann nicht mehr liebe. «Woher wissen Sie, dass Sie ihn nicht mehr lieben?» fragte ich. «Weil ich nichts mehr für ihn empfinde, und das schon seit Jahren.»

Eine ausweglose Situation? Nein, ganz und gar nicht. Allerdings mussten Hans und Renate gründlich umdenken. Sie nahmen ihre Gefühle zum Maßstab für ihre Liebe. Wir stellten bereits fest, dass Gefühle abflauen können. Die beiden meinten, dass mit dem Rückgang der Gefühle automatisch auch ihre Liebe aufhören würde. Als sie wieder zu lieben lernten, stellten sich nach einiger Zeit dem andern gegenüber auch die ersten positiven Gefühle wieder ein. Wie ist das möglich?

Es ist eine der größten Lügen unserer Gesellschaft, wenn man behauptet, die Gefühle würden über die Realität Auskunft geben. Wer dies glaubt, wird in seinen zwischenmenschlichen Beziehungen unweigerlich in einer Sackgasse landen.

Nochmals: Liebe ist nicht Gefühl, sondern eine innerliche Haltung, die sich in Handlungen ausdrückt, und zwar indem man die wahren Bedürfnisse des andern (nicht seine Launen) zu erforschen und zu stillen sucht. Zu dieser Haltung (mit ihren Handlungen) komme ich u.a. aufgrund willentlicher Entscheidungen, nicht aufgrund drängender Empfindungen. Gefühle folgen dann auf die Handlungen!

Gefühle sollen Helfer und Diener sein, nicht aber Diktatoren über unsere Handlungen. Wer sich nur von Gefühlen leiten lässt, wird von ihnen immer mehr abhängig und sogar versklavt werden. Dieses Verhältnis zwischen praktischem Lieben und Liebes-Gefühlen möchte ich an einem Beispiel etwas verdeutlichen, wobei ich mir bewusst bin, dass jeder Vergleich hinkt.

Gefühls-Folgen

Vergleichen wir «lieben» einmal mit dem Autofahren. Zum Autofahren gehört zuerst eine willentliche Entscheidung: Ich setze mich hinters Steuerrad, drehe den Zündschlüssel, lege den Gang ein und fahre los. Zum Fahren gehören nun auch willentliche Handlungen: steuern, gasgeben, bremsen... Ich fahre also Auto, indem ich die dazu nötigen Handlungen willentlich ausführe. Für manchen ist das Autofahren aber erst dann interessant, wenn er beim Fahren in den Rückspiegel schauen und sehen kann, wie

sich hinter ihm eine gewaltige Staubwolke bildet. Je mehr Gas er gibt, desto höher wirbelt der Staub auf. - «Herrlich», denkt er, „jetzt fahre ich erst richtig!“

Vergleichen wir die Staubwolke (evtl. Phenyläthylamin) mit dem Liebes-Gefühl. Die Haltung und Handlung «lieben» (autofahren) gebiert also entsprechende Gefühle (Staubwolke). Das ist erfreulich.

Doch nun kommt das Entscheidende: Unser Autofahrer gerät bei seiner rasanten staubaufwirbelnden Fahrt in einen Wolkenbruch. Es gießt in Strömen, und siehe da: der Staub ist plötzlich weg! In solche «Wolkenbrüche» kommt jedes Ehepaar. Da fehlen plötzlich diese «Liebes-Gefühle», dieses zueinander hingezogen sein, verliebt sein, Sehnsucht haben oder sich aneinander erfreuen.

Nun meinen manche Eheleute, sie würden sich nicht mehr lieben, wenn's nicht mehr «staubt». Doch genau so, wie unser Autofahrer über die nasse Straße ohne Staubwolke weiterfährt, ja weiterfahren muss, genauso ist es möglich, weiter zu lieben - auch ohne Gefühl!

Der größte Fehler, den unser Autofahrer begehen könnte, wäre anzuhalten, auszusteigen und nach der Staubwolke Ausschau zu halten. Er mag Glück haben, die Straße kann trocknen, und die Staubwolke kann ihn wieder begleiten. Steht unser Autofahrer aber auf einem Stück geteeter Straße, so kann er dort warten, «bis die Kühe heimkommen» (wie man in der Schweiz sagt) - er wartet vergeblich, und er fährt (liebt) tatsächlich auch nicht mehr.

Diesen Fehler begehen viele Ehepaare. Das Gefühl ist weg, folglich hören sie auf zu lieben mit der Begründung: «Ich

kann doch nicht das oder jenes tun, ohne dabei etwas zu empfinden und warten auf die «Staubwolke» (Liebes-Gefühl).

In der Regel ist es aber so: Je länger man wartet, desto schwerer fällt es, auf dem geteerten Straßenabschnitt weiterzufahren. Es bereitet Mühe, den Wagen wieder zu starten. Daher stehen manche Eheleute seit Jahren auf diesem staublosen Wegstück und kommen nicht mehr vorwärts.

Die Lösung heißt: weiterfahren - weiterlieben! Es kommt dann schon wieder ein Wegstück, auf dem es «staubt». Indem ich meinen Partner bewusst weiterliebe, ihm Gutes tue, das Beste für ihn im Auge habe, entstehen auch immer wieder Liebes-Gefühle. Jeder Mensch braucht Liebe und reagiert auch auf Liebe, die ihm entgegengebracht wird.

Unser Autofahrer mag nach einem anderen Ausweg suchen. Vielleicht sieht er plötzlich einen fremden Weg, eine fremde Straße, auf der er tatsächlich Staub entdeckt. Er bricht aus seinem Weg aus und fährt auf der fremden Straße weiter, auf der es dann auch tatsächlich wieder staubt.

So versuchen manche Ehepartner, aus ihrer Ehe auszubrechen, um bei einer anderen Person wieder «Gefühl» zu erleben. Selbstverständlich sind hier anfänglich wieder solche Verliebtheitsgefühle da, aber auch in der neuen Beziehung wird es immer wieder «Wolkenbrüche» geben mit dem Resultat, dass auch hier die Gefühle versiegen. Aus der Ehe auszubrechen und «fremd zu gehen» ist in jeder Hinsicht keine Lösung.

Unser Autofahrer kommt nur dann ans Ziel, wenn er lernt,

auch ohne Staubwolke auf seiner Straße weiterzufahren. (Bewusst versuche ich in diesen Vergleich nicht auch noch andere Aspekte von „Liebestötern“, die ebenfalls vorhanden sein können, mit einzubeziehen.)

Lieben – auch ohne Gefühl?

Jede partnerschaftliche Liebesbeziehung kann nur dann dynamisch und beständig bleiben, wenn die Ehepartner lernen, auch streckenweise ohne Gefühl zu lieben. Sie müssen bereits ein, stets neu das Beste für den andern zu suchen - und dies auch dann, wenn sie gerade keine Lust dazu haben.

Nach einem Eheseminar, das ich in der Toskana hielt, kam eine Frau auf meine italienische Übersetzerin zu und erklärte ihr: «Ich habe Angst, dass ich dann heuchle». Zweifelnd sah sie mich an: «Kann ich tatsächlich sagen: ich liebe dich, ohne das entsprechende Gefühl? Ich möchte meinen Mann nicht anlügen! Ich möchte das Beste für ihn, aber meine Gefühle sind oft bitter oder liegen einfach flach...»

Ich hatte volles Verständnis für diese Bedenken. Da jedoch Liebe nicht mit Liebesgefühl gleichzusetzen ist, kann man mit Fug und Recht behaupten „ich liebe dich!“, auch wenn die entsprechenden Gefühle gerade fehlen. Allerdings muss man aber auch wirklich lieben, d.h. sich für diese Haltung und Handlungen willentlich entscheiden. Wenn ich das Beste für meinen Partner möchte – nämlich die „wahren Bedürfnisse des andern erforschen und zu stillen suchen“ –, dann kann ich tatsächlich behaupten, dass ich ihn liebe,

obwohl im Augenblick die «Staubwolke», also das entsprechende Gefühl, fehlt.

Ich kann zu meiner Frau auch sagen: «Ich bin dir treu!» Warum kann ich das behaupten? Weil ich mich erstens willentlich dafür entschieden (also eine entsprechende Haltung eingenommen) habe, und zweitens, weil ich in meinem Verhalten tatsächlich treu bin. Ob ich jetzt diese Treue augenblicklich auch so empfinde oder nicht, hat auf die Wirklichkeit des tatsächlichen Treuseins keinen Einfluss. Umgekehrt kann ich mich als „treu empfinden“ und mein praktisches Handeln überschreitet beispielsweise die Grenzen wirklicher Treue. Auch hier würden mir meine Gefühle unrealistische Gegebenheiten signalisieren.

So kann ich aufgrund meiner willentlichen Haltung und der entsprechenden Handlungen, indem ich die wahren Bedürfnisse des andern erforsche und sie zu befriedigen suche, auch sagen: «Ich liebe dich!». Meine augenblicklichen Gefühle haben aber auf diese praktizierte Wirklichkeit keinen Einfluss.

Genau bei diesem Punkt setzt auch die christliche Ehe-therapie an. Sie lehrt die Eheleute zuerst zu lieben, auch ohne Gefühl. Die Eheleute sind selbst meist sichtlich erstaunt darüber, dass sich nach langer «trockener» Zeit wieder wohltuende Empfindungen einstellen, dass es wieder «staubt».

Grundsatzfrage: Liebesbereitschaft

Was wird aus deiner Liebe?

Ein Lied?

Ein Brot?

Glühendes Eisen?

Ein Falke in klaren Lüften?

Ein heimkehrendes Schiff?

*Oder – aus schwindelnden Höhen rasch abgestürzt –
ein Stein, der das Herz zerschlägt?*

Von uns selbst hängt es ab, was aus unserer Liebe wird!

So drückt es die christliche, ukrainische Dichterin Lyudmyla Vityuk in einem ihrer Gedichte aus.

Schon jetzt dürfte uns klar werden: Ob eine Ehe gut und erfüllt wird, hängt von der Liebesbereitschaft jedes einzelnen ab.