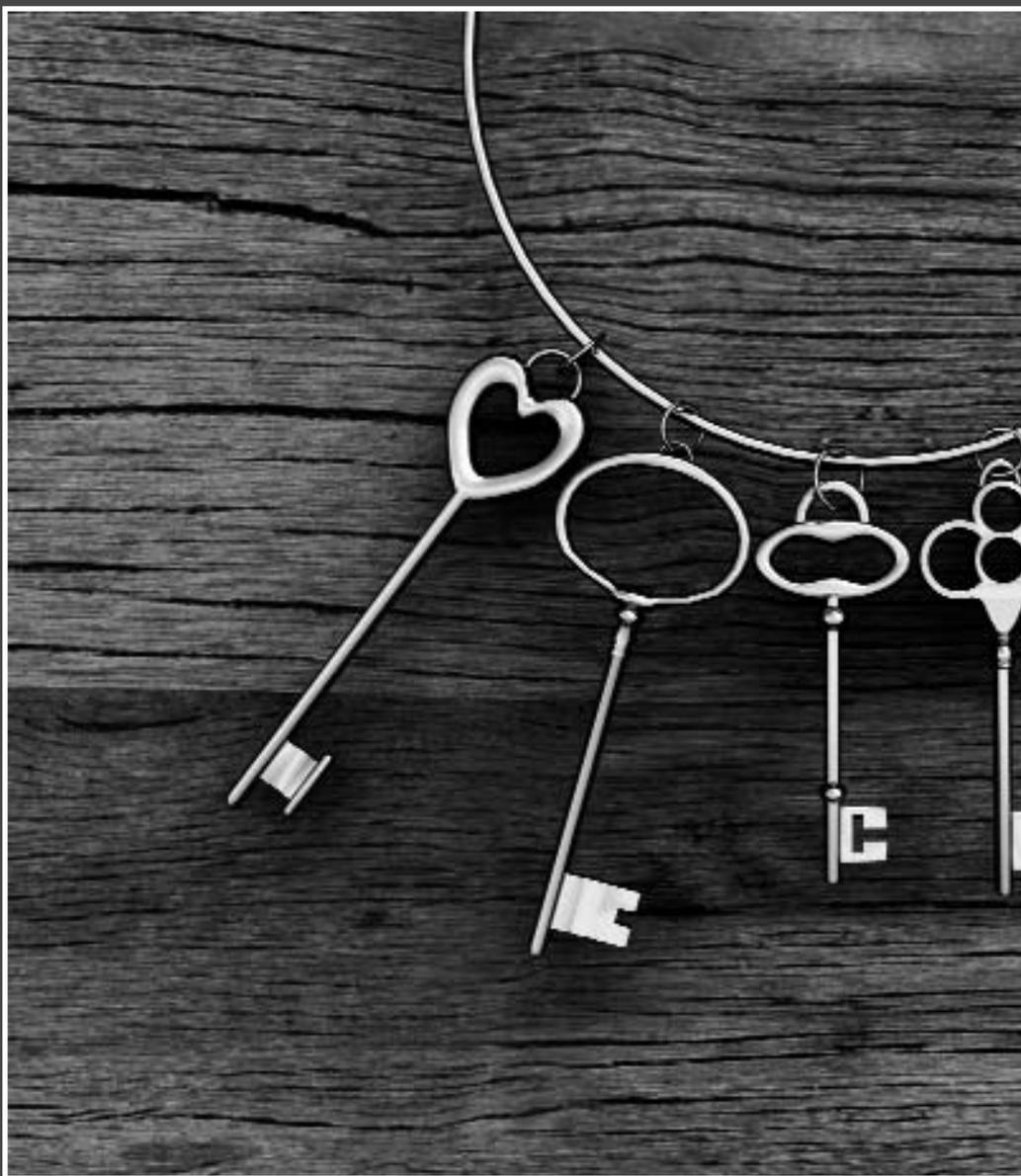


über die Liebe

von Uwe Böschmeyer

Unter allen Spuren dieses Lebens, die zu uns selbst führen, gibt es keine, die unmittelbarer in unsere Mitte führt als die Liebe. Und doch scheint es, als habe diese Königin der Gefühle wenig Daseinsrecht in dieser Welt. Zwar beschwören seit jeher Philosophen, Theologen, Pädagogen, Dichter und Musiker, dass nichts freier macht, beglückender und sogar gesünder ist als zu lieben – und viele, die diese Botschaft hören und auf sich wirken lassen, sagen Ja zu dieser Weisheit, stimmen ihr zu, sind gerührt, sind berührt, bekommen Gänsehaut, wollen endlich selbst damit beginnen. Doch dann legen sie das Buch beiseite, verlassen den Konzertsaal, verabschieden sich von ihrem Weisheitslehrer, werden wieder „Realisten“, beschränken ihre Gedanken einseitig auf den romantischen Bereich der Liebe.

Dabei brauchen wir in dieser Zeit nichts mehr, als ein vertieftes Verständnis für die Liebe. Ja sagen zu diesem Leben mit all dem, was uns zu schaffen macht, können wir nur dann, wenn wir die Liebe, diesen stärksten, wärmsten und bedeutendsten aller Werte, wieder entdecken und ihn als die Grundlage für gelingendes Leben begreifen.



WAS IST LIEBE?

Wir neigen dazu, die Liebe zwischen Partnern als das eigentliche Liebesphänomen aufzufassen. Das ist verständlich, hängt doch davon allzu oft das Wohl und Wehe des Einzelnen ab. Doch die Liebe umfasst weit mehr: Nächstenliebe, Mutterliebe, Elternliebe, Kindesliebe, Selbstliebe, Liebe zur Menschheit, zur Natur und zur Kunst und – nicht zu vergessen – die Liebe zu Gott. Die Liebe an sich ist eine bestimmte wohlwollende Haltung, ein Ja dem **ganzen** Leben gegenüber. Es ist die Liebe zu mir selbst **und** zu anderen **und** zu anderem. Sie ist nicht an bestimmte Personen, Orte oder überhaupt an etwas Bestimmtes gebunden.

Liebe ist, so meine ich, mehr als ein warmes Gefühl, mehr auch als Verantwortung. Sie ist die stärkste und beglückendste Gefühlskraft, die Leib, Seele

und Geist umfasst. Sie ist die stärkste und beglückendste Haltung und Einstellung dem Leben gegenüber, das tiefste Ja zum Leben. Was noch? Sie ist der wichtigste Wert, das spezifisch Menschliche, die wesentliche Grundlage für gelingendes, beglückendes, sinnvolles Leben. Von daher wird der berühmte Satz von Augustinus verständlich: „*Liebe! Und dann tue, was du willst.*“ Wie aber kann man das lernen, selber so zu lieben? Kann man etwa auch die unterentwickelte oder verschüttete Liebe (wieder) zum Vorschein bringen? Man kann! Mir fallen **neun Punkte** ein, die zur Liebesfähigkeit führen könnten:

1. Sich die Widerstände gegen das Lieben bewusst machen.

C.G. Jung wies darauf hin, dass der Widerstand gegen das Lieben die eigentliche Ursache für die Unfähigkeit zur Liebe ist. Welche Widerstände kann Jung gemeint haben?

- Vielleicht die irrige Meinung, man müsse gleich ganz Europa lieben. Nein, das muss, das kann auch gar nicht sein. Wir haben schon viel gewonnen, wenn wir beginnen, anderen *mehr als bisher* in Freundlichkeit zu begegnen.
- Ein anderer Widerstand mag darin liegen, dass jemand, der in seinem Leben viel gelitten hat, verständlicherweise zunächst darauf wartet, selbst geliebt und gerecht behandelt zu werden. Daher kann es wichtig sein, dass ein solcher Mensch sich einen anderen sucht, der ihm zuhört und so Zeuge seiner Not wird. Und das muss nicht immer ein Therapeut sein.
- Doch auch das gibt es: die seltsame, furchtbare Freiheit, dass wir gegen uns selbst sein können. Wer gegen sich selbst ist, sich selbst ablehnt, ist nicht mit sich eins – und weil aus Selbstsicht Welt-sicht wird, liebt er nicht nur sich selbst nicht, sondern auch alles andere nicht, was lebt. Ein solcher Mensch wird gut daran tun, fachliche Hilfe zu suchen.
- Und schließlich kann der Widerstand gegen die Liebe auch darin liegen, dass jemand nicht groß genug vom Leben denkt, von dieser Welt nicht, von dieser Zeit nicht, von Gott nicht und auch vom Menschen nicht, von der Freiheit nicht und von der Liebe nicht. Doch vielleicht begegnet so jemand einem anderen,

der sich von dessen Widerstand gegen das Lieben nicht abschrecken lässt.

2. Sich die Liebe nicht ausreden lassen.

Wenn du dir vornimmst, das Lieben zu lernen, dann lass dir nicht einreden, dein Vorhaben sei eine Illusion. Lass dir die Liebe nicht ausreden – weder von den Rationalisten noch von den Resignierten, weder von denen, die sagen, sie seien der Liebe noch nie begegnet, noch von denen, die sagen, sie hätten den Glauben an sie verloren. Denn die Liebe ist alles andere als eine Illusion. Sie ist vielmehr ein Existenzial, das heißt ein Phänomen, das unbedingt zum Menschen gehört – mag die Liebe noch so tief verschüttet oder wenig entwickelt sein. Sie bleibt eine reale Möglichkeit, solange wir leben.

Woher ich diese Sicherheit nehme? Aus meiner Arbeit mit Menschen (konkret: aus meiner Arbeit mit Wertimaginatio-nen). Wer sich ernsthaft und beherzt auf die Suche nach der Liebe macht, findet sie auch – nicht immer gleich, und manchmal müssen wir sehr tief wandern, wenn die Fähigkeit zu lieben gründlich verletzt wurde. Doch je häufiger man den Mut aufbringt, diesen Verletzungen nachzugehen und sie dadurch zu überwinden, desto leichter lösen sich die inneren Barrieren auf, die bisher den Zugang zur Quelle der Liebe behinderten.

3. Sich aufmachen

Die Märchen wissen es: In allem, was lebt, liegt eine große Sehnsucht verborgen, eine Sehnsucht nach Überwindung aller Trennungen und Feindschaften – nach Angenommensein und Frieden – danach, geliebt zu werden und selbst lieben zu können.

Doch auch das wissen die Märchen: dass sich diese Sehnsucht niemals erfüllen kann, wenn wir einfach nur darauf warten! Wir müssen uns aufmachen, aktiv aufeinander zugehen, die Dornenhecken zwischen Mensch und Mensch abreißen und uns anderen gegenüber friedenswillig zeigen – denn dadurch wird auch die eigene Seele beglückt.

Was mir dazu einfällt:

- Manchmal vergisst der eine, dass auch der andere in der Beziehung einsam ist.
- Manchmal vergisst der eine, dass auch



der andere sich nichts sehnlicher wünscht, als verstanden zu werden.

- Manchmal vergisst der eine, dass auch der andere Sehnsucht nach dem Frieden hat, den es einmal gab...

Eine konkrete Empfehlung: Jeden Abend über einen Zeitraum von sechs Wochen schriftlich festhalten: „Wann hätte ich heute liebevoller sein können?“

4. Die Liebe zum Magneten machen.

Ich kenne noch eine Frage, die äußerst hilfreich ist: „Was wäre, wenn ich mehr als bisher lieben könnte?“ Wenn wir uns hin und wieder diese Frage stellen, uns darauf einlassen, dann kann der Wert „Liebe“ zum Magneten werden. Mir selbst fallen zum Beispiel diese Antworten ein:

Ich hätte weniger Angst.

Mir wäre warm und weit ums Herz.

Ich würde mich Menschen öffnen.

Ich käme mit Menschen besser aus.

Ich selbst würde offener auf Menschen zugehen.

Ich wäre freier.

Ich würde mehr wagen.

Ich würde weniger um meine Bedürfnisse kreisen.

Ich wäre versöhnlicher.

Ich entwickelte Lust an der Verantwortung für andere,

... und vielleicht verlöre ich auch die Angst vor Sterben und Tod.

Sind solche Aussichten nicht attraktiv?

5. Worauf sehe ich?

Geist hat intentionalen Charakter. Das heißt: Er braucht, um lebendig sein zu können, immer etwas, worauf er sich ausrichten kann. Doch – worauf richtet er sich aus? Worauf richten sich deine Gedanken konkret? Worauf siehst du? Worauf hörst du? Was lässt dich aufmerken? Was suchst du primär?

Die Widerstände oder die Lösungen? Die Aggression oder die Liebe? Das Absurde oder den Sinn und das Glück? Das in dir, was Leben verneint – oder das, was Leben bejaht?

Dazu eine kleine Geschichte aus meinem eigenen Erleben:

Wir befinden uns auf hoher See. Die Bordkapelle spielt. Die elegant gekleidete Gesellschaft schwebt über das Parkett. Die Stimmung ist hervorragend. Da sehe ich die beiden: den kleinen



Mann mit seinem pechschwarzen Haar und den Jungen, der auf seinem Schoß sitzt. Der Vater schaut sehr heiter auf die tanzenden Paare, der Kleine lächelt vor sich hin. Manchmal wenden sie sich einander zu, flüstern sich Worte ins Ohr und lachen. Da bemerke ich, dass der Vater den Jungen streichelt, immerzu streichelt, zart und liebevoll und immer an derselben Stelle – während der ganzen Zeit, in der ich den beiden zusehe. Er streichelt den Armstumpf seines con-tergangeschädigten Jungen. Und beide wirken glücklich, sehr glücklich.

Vielleicht gibt es nur einen wirklichen Grund, dass viele so wenig lieben. Vielleicht ist dieses eine Problem unser Mangel an Gefühl für die Kostbarkeit, für die tiefe Schönheit von Leben – des eigenen und des fremden, des sichtbaren und des unsichtbaren. Vielleicht hätten wir paradiesische Zustände, wenn wir – mehr als bisher – sehen, fühlen, schmecken, erkennen, verstehen würden und uns tief davon berühren ließen,

was es bedeutet, auf diesem wunderschönen Planeten leben zu dürfen. Doch wenn wir dieses Leben so nehmen, als wäre es eine Selbstverständlichkeit, gleicht es einer Landschaft, die im Nebel liegt, einer Musik, die der Wind verweht, einer Liebe, die nur von Worten lebt.

6. Das Liebenswerte im Menschen suchen.

Wenn es in unseren Kontakten und Beziehungen mit Menschen eine Voraussetzung gibt, die wichtiger ist als alle anderen, dann ist es diese: Danach Ausschau zu halten, was ein Mensch an Liebenswertem, Gutem, Wesentlichem, was er an Begabungen in sich birgt – also über die „Fehlerfahndung“ hinaus vor allem die „Schatzsuche“ ernst zu nehmen. Warum? Weil sich jeder Mensch danach sehnt, gesehen zu werden, wie er in Wahrheit ist: einzigartig und wertvoll.

Du nennst mich einen Schwärmer?... Ach, ich habe die negativistische Welt-,



Lebens- und Menschenbetrachtung unserer Zeit so satt! Ich kann die stechenden Fragen mancher Tele-Talkmaster nicht mehr hören! Ich mag die ätzenden Berichte über bekannte Menschen, die in die Krise geraten sind, nicht mehr lesen. Es ist so leicht, die Schwächen anderer aufzudecken. Es ist so leicht, jemandem einen dunklen Stempel aufzudrücken. Gerade das aber macht das Leben von Mensch zu Mensch beglückend, wenn beide versuchen, zuerst nach „den hellen Seiten der Seele“ Ausschau zu halten.

Wie kann das gelingen?

Durch Entscheidung, sich dem Anderen gegenüber so zu verhalten, wie wir es uns auch von anderen wünschen.

Durch Wahrnehmung. Ich achte zum Beispiel gern auf das Lächeln oder Lachen meines Gegenübers und sehe in solchen Situationen, wenn vielleicht auch nur für einen Augenblick, sein ursprüngliches Menschsein.

Durch die Sprache: Da sagt der andere

zum Beispiel ein Wort von besonderer Zartheit oder Kraft, guter Sehnsucht oder Schönheit, ein Wort, das aus tieferen Schichten aufgestiegen ist. Oder er erzählt mir von einer Begebenheit, die ihn traurig oder glücklich gemacht hat. Und diese Erzählung klingt so ganz anders als das, was mich kurz zuvor an ihm störte oder irritierte.

7. Ich-Bezogenheit überwinden.

Hier geht es nicht um die Liebe zu sich selbst, die zweifellos eine wichtige Basis ist, um überhaupt lieben zu können. Gemeint ist die Reduzierung der Ich-Bezogenheit. Denn je mehr ich um mein Ego kreise, desto lebensunfähiger und unglücklicher werde ich. Je mehr ich darüber klage, was ich nicht habe, und mich darüber ärgere, was ich nicht bin, je mehr ich fordere, was doch mir wie allen anderen „zusteht“, je mehr ich das Leben um mich herum aus dem Blick verliere, desto mehr entferne ich mich von dem, was und wie ich im Grunde sein und leben könnte: heiter, gelassen, selbstvertrauend, liebend – auch wenn die Umstände nicht günstig sind. Wer freier wird von seiner Ichbezogenheit, dem weitet sich der Blick – und damit die ganze Seele. Wer weniger egozentriert und daher weniger einseitig denkt, fühlt mehr das Herz der Welt und damit gewiss auch sein eigenes.

8. Schuldverschiebespiele vermeiden.

Das Spiel ist uralte: Bevor wir uns mit dem eigenen Versagen oder Fehlverhalten auseinandersetzen, suchen wir lieber einen „Sündenbock“ im Außen, dem wir „Schuld“ aufbürden können. Dieses Spiel der Projektionen ist verlockend – aber wenig befriedigend, denn es bringt keineswegs die erhoffte Befreiung.

Was wäre denn befreiend?

Zum Beispiel Fragen wie diese:

- Was gestehe ich ungerne ein, auch mir selbst gegenüber? Denn all die Ungeheimheiten, die ich in mir unter Verschluss halte, sind für das Verschiebespiel besonders „geeignet“. Oder:

- Kann es sein, dass das, was mich an dem anderen ärgert oder aufregt, mein eigenes Problem ist, das ich auf ihn übertragen habe?

Zweifellos verliefen viele Gespräche viel freundlicher, produktiver und heilsamer, wenn wir auf dieses unwahrhaftige Spiel möglichst verzichten würden. Wie viele strapaziöse Machtkämpfe fänden nicht statt! Wie viele Aggressionen blieben aus! Wie viele Gefühle von Überlegenheit und Unterlegenheit würden nicht die Gespräche vergiften. Wie viele Brücken sähe die Liebe, wenn dieses unselige Spiel wenigstens hin und wieder unterbrochen würde!

9. Die Stille suchen.

Es lebt im Menschen ein geheimes Wissen darum, dass das rechte Maß an Stille einer der wichtigsten Zugänge zur Erfahrung der Liebe ist. Wer sich mit sich selbst allein sein lässt, wird zunächst mit dem konfrontiert, was seine Seele denkt und fühlt, was er hat und was ihm fehlt. Er begegnet mehr als bisher sich selbst.

Zunächst wird ihm seine Unruhe deutlicher und seine Angst, seine Nieder geschlagenheit und seine Leere. Er fühlt die Ungelöstheiten in seinem Herzen und beginnt zu verstehen, wodurch sie entstanden sind. Und dann kann dieses geschehen:

Die dunklen Gedanken ziehen sich an den Horizont zurück. Stille zieht ein. Wohltuende Leere breitet sich im Kopf aus. Nichts denkt mehr. Die Atmung vertieft sich. Körper und Seele werden eins. Friede ist da. Was sich zeigt, darf sein, ist gewollt. Die Brust weitet sich. Das Herz wird warm. Und unbemerkt, kaum wahrgenommen, zieht das erste Gefühl der Liebe ein.

WAS DIE PARTNERSCHAFT GLÜCKLICH MACHT

Weil aber auch die Liebe zwischen Partnern in dieser Zeit in eine schwere Krise geraten ist, möchte ich zuletzt doch noch einige Hinweise zum Gelingen einer Partnerschaft nennen. Dazu fällt mir **Jörg Zink** ein. Der große alte Mann einer weitsichtigen Theologie wurde gelegentlich von jungen Menschen gefragt, wie es ihm möglich war, fast 60 Jahre mit seiner Frau in Liebe verbunden zu sein. In einem seiner letzten Bücher („*Ufergedanken*“) nennt er sieben Gründe für eine gelingende Liebesbeziehung:



- „Vielleicht ist das Erste, das helfen kann, **ein Gönnen**. Dem anderen eigene Wege gönnen, eigene Zeit, eigene Entscheidungen, eigene Wünsche. Eigene Freundschaften. Überhaupt ihm gönnen, dass er ein eigener Mensch ist, der sein Leben mit seinen eigenen Augen sieht.
- Vielleicht ist es zweitens **ein Lassen**. Ein freilassender Respekt vor den Gedanken des anderen, die man nicht alle zu wissen braucht... Ein Wissen auch, dass eine Frau und ein Mann kaum etwas gleich empfinden werden. Respekt auch vor den Glaubensvorstellungen des anderen, die ganz die eigenen bleiben. Und vor allem niemals verlangen, dass der eine den anderen zu imitieren habe.
- Ein Drittes ist wohl **das Dabeibleiben**... auch in den Dunkelheiten, die über die Seele des anderen ziehen, und die nicht vorschnell weggewischt werden wollen... Ein Bleiben an dem Lager, an dem der andere ein Leiden durchzustehen hat. Aber es dann dem anderen überlassen, zu sagen, was ihm wirklich hilft, und es nicht besser wissen wollen.
- Etwas Viertes ist ganz sicher **ein Weitergehen**. Wenn eine Ungeschicklichkeit geschehen ist, ein Versäumen oder Versagen, wenn eine Verletzung zurückbleibt – weitergehen. Noch am selben Abend die Entfremdung oder den Streit beenden. In jede Nacht in Frieden gehen... Und dann vielleicht sagen: Ich kenne die Stellen in dir, an denen du unsicher bist, darum will ich dort stehen

und dich halten. Ich sehe deine Fehler, darum will ich dort, wo deine Fehler sind, bei dir sein. Wo solltest du mich nötiger brauchen als dort?... Und so, wie du wirklich bist, bist du unersetzlich für mich. Diese Liebe ist der Anfang des Friedens.

- Ein Fünftes vielleicht: Möglichst nah nebeneinander gehen, aber einander **nicht analysieren**. So nah kann niemand einem anderen sein, dass er wissen könnte, wer der andere in einem letzten Sinn eigentlich ist. Die Augenblicke abwarten, in denen sich plötzlich oder allmählich etwas vom anderen offenbart. Und so allmählich ein Bild von der inneren Welt des anderen gewinnen.

- Ein Sechstes ist ein langsames, behutsames Annähern. Ein **Vertrautwerden** mit der inneren Landschaft des anderen. Das eine oder andere in die eigene Landschaft herüber nehmen... Nicht mit dem Ziel, es müsste sich eine völlige Übereinstimmung der Überzeugungen und Empfindungen einstellen. Aber so, dass Gedanken und Bilder in der Seele einander ähnlicher werden...

- Ein Letztes noch: Es keinen Tag selbstverständlich finden, dass uns dieser Partner auf unserem Weg mitgegeben ist. Jeden Tag seine Nähe als **gnadenhaftes Geschenk** empfinden. Zum Geschenk aber stimmt eine lebenslange Dankbarkeit.

Was soll ich noch andeuten?... Sich gemeinsam ausdenken, was über unser kurzes Menschenleben hinaus liegt. Offen lassen, ob die Ewigkeit eine neue

Gemeinsamkeit stiftet oder ob der andere nur im Gedächtnis der Ewigkeit weiter mit einem gehen wird. Offen lassen, was nicht festgelegt oder festgedacht zu werden braucht. Und vertrauen, dass alles gut sein wird.“

Was ist die Liebe?

Das Wichtigste im Leben.

Wie lernt man sie?

Indem man sie zum Mittelpunkt seines Lebens macht.

Ist das nicht weltfremd?

Nur für jene, die meinen, es gibt Wichtigeres als die Liebe.

Der Artikel enthält Auszüge aus dem Buch „Warum es sich zu leben lohnt“ (s. u.)

infos & literatur

Dr. Uwe Böschmeyer

Jg. 1939, studierte evang.

Theologie, Philosophie und Psychologie und wurde 1975 von Prof.

Viktor E. Frankl persönlich in Wien zur Praxis und Lehre in Logothera-

pie und Existenzanalyse zertifiziert. 1982 gründete er das „Hamburger Institut für Existenzanalyse und Logotherapie“ in Lüneburg, welches er bis heute leitet. Seit 2006 ist er auch Rektor der „Europäischen Akademie für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung“ in Salzburg. Schwerpunkte seiner Arbeit sind die von ihm entwickelte „Wertimagination“ und die „Wertorientierte Persönlichkeitsbildung“. Er ist Autor zahlreicher Bücher und seit 1975 wissenschaftlicher Mitarbeiter des Hamburger Abendblatts.

Kontakt: www.boeschmeyer.de



Buchempfehlungen

zum Thema :

- **Warum es sich zu leben lohnt**

von Uwe Böschmeyer (ecowin, 2010), 136 Seiten, EUR 19,95 (A/D), ISBN978-3-902404-90-0



- **Du bist viel mehr** - Wie wir werden, wie wir sein könnten

von Uwe Böschmeyer (ecowin, 2010)

- **Liebe: Ein unordentliches Gefühl**

von Richard David Precht (Goldmann, 2009)

- **Das Wunder der Selbstliebe**

von Bärbel & Manfred Mohr (Gräfe & Unzer, 2011)