

Die Lust am Erfinden und Neufinden der Liebe

Zwischen Freiheit und Hingabe den eigenen Weg gehen.*

Wann ist man eine gute Paarberaterin/ein guter Paarberater? Wenn alle Paare, die man berät, am Ende zusammenbleiben? Wenn beide nach der Beratung sagen, die Beratung war wunderbar? Aber ist das überhaupt möglich? Wird nicht am Ende vielleicht der enttäuschte Teil, der, dessen Hoffnungen sich vielleicht nicht erfüllen, dem Paarberater/der Paarberaterin die Schuld geben?

Woran liegt es, dass Paarberatungen so ein komplexes Feld sind?

Mit jedem Paar, das vor mir sitzt, eröffnet sich ein neues einzigartiges Universum. Egal wieviel Erfahrung, wieviel Fachwissen, wieviel Methodenkompetenz ich mitbringe: Am Anfang sitzen da zwei Menschen, die sich um ihr eigenes Glück betrogen fühlen, die enttäuscht wurden, deren Sehnsucht nach Liebe nicht erfüllt wird und die sich fragen, ob es ein gemeinsames Liebesglück überhaupt noch oder wieder einmal geben kann. Es ist immer existentiell. Und so unwissend das Paar über diese Fragen ist, so unwissend bin ich es auch.

Wir sind alle Liebende und an der Liebe leidende Menschen. Die Sehnsucht nach der Liebe verbindet uns alle und die Vorstellung darüber, was sie ist, ist so unterschiedlich wie wir selbst. Die Liebe entzieht sich jeder Eindeutigkeit. Was für eine Herausforderung ist es dann erst recht zu zweit, eine Liebe zu leben, die beide Partner erleben und vertiefen wollen. Deshalb: Liebe ist nicht einfach so da, bricht nicht einfach über uns herein. Sie ist ein kreativer Prozess. Liebe muss immer wieder neu gefunden und erfunden werden.

Ich will euch einladen, mit mir ein paar Facetten dieses hochkomplexen Wesens Liebe zu beleuchten und ich hoffe darauf, dass ihr Lust bekommt, sie mit mir als Zentrum von Lebensenergie und Lebenssinn zu begreifen.

* Vortrag im Rahmen des Fachtags „Liebe-Voll-Leben: Ein schillerndes Konstrukt in der systemischen Arbeit“ am 8. November 2019. Veranstaltet von der DGSF-Regionalgruppe Münster, der DGSF -Fachgruppe Systemische Paar- und Sexualberatung und dem Kreativhaus Münster.

II

Kein Paar kommt in eine Paarberatung, weil es die Paarbeziehung verbessern will. Paare kommen in Beratung, weil sie eine Liebesbeziehung haben wollen, sagt Arnold Retzer, ein systemischer Paartherapeut.[#]

Aber was ist Liebe? Es ist total schwer, Liebe zu definieren. Da haben sich schon viele bemüht, z.B. in der Antike mit der Unterscheidung von Agape, Eros und Philia. Oder die Texte über die Liebe, die wir im Hohelied oder im Brief an die Korinther aus der Bibel kennen. Philosophische Texte zur Liebe wurden z.B. in diesem Büchlein von Reclam so einsortiert: Liebe als Tugend, als Weltzugang, als Fürsorge oder als Kulturvariable.[°] Aber hilft uns das wirklich, das Wesen der Liebe zu begreifen? Fasst das das, wonach wir uns alle sehnen?

Was meinen wir, wenn wir von Liebe sprechen? Meinen wir das aufgeregte *Gefühl*, das sich einstellt, wenn wir uns verlieben? Meinen wir die reife Verbundenheit eines Paares in einer langjährigen Beziehung?

Ist Liebe nur dann Liebe, wenn man sich auf eine bestimmte – nämlich richtige – Weise *verhält*? Wir sind jedenfalls schnell mit unseren Normen im Kontakt, wenn es um die Liebe geht: Der Mann, der eine Affäre hat. Ist das Liebe? Die Frau, die ihre Partnerin bittet, die Beziehung für eine weitere Person zu öffnen. Ist das Liebe? Der Mann, der seiner Frau das Gespräch verweigert. Die Frau, die ihrem Mann den Sex verweigert. Ist das Liebe? Der Mann, der seinem Partner seine Sehnsucht nach einer Transition verschweigt. Die Frau, die bei ihrem kranken Mann bleibt, obwohl seine Liebe nur noch wenig Ausdruck findet. Die Frau, die ihren Mann immer wieder schlägt. Der Mann, der einen Privatdetektiv beauftragt, um herauszufinden, warum sein Partner sich von ihm getrennt hat. Ist das Liebe?

Liebe oder keine Liebe. Wenn wir genauer hinschauen, scheinen die Bedürfnisse und das Verhalten von Menschen noch lange keine Auskunft darüber zu liefern, ob das Liebe ist. Liebe definieren zu wollen, macht sie klein, reduziert sie und bewertet, was nicht bewertbar ist. Es gibt immer gute Gründe für Verhalten. Manches nimmt einen schlechten Ausgang. Der Mann, der eine Affäre hat, will seine Frau mit seinen sexuellen Wünschen vielleicht nicht überfordern, gerade, weil er sie liebt. Könnte sein.

Liebe ist in unserer Gesellschaft unweigerlich an Normen und Werte gekoppelt. Und auch wenn wir Systemiker_innen es gewohnt sind, in vielen Perspektiven zu denken, müssen wir unser Herz manchmal doch ein bisschen weiter aufmachen für das, was die Partner_innen so unterschiedlich als Liebestaten und Liebesgefühle beschreiben. Vielleicht kommen wir dabei manchmal selbst an unsere Grenzen und klammheimlich will sich die Moral durchs Hintertürchen hereinschleichen und bewerten, was richtige Liebe ist und was nicht.

[#]Arnold Retzer (2017): Systemische Paartherapie. Klett-Cotta.

[°]Martin Hähnel u.a. (2015): Was ist Liebe? Philosophische Texte von der Antike bis zur Gegenwart. Reclam.

„Wahre Liebe“ wird oft mit Großzügigkeit, Freundlichkeit und Nachsicht assoziiert. Sie gibt den anderen frei, verzeiht, stellt den Partner/die Partnerin höher als sich selbst. Der Wunsch, diese Art Liebe zu bekommen, ist riesig. Diese eine, echte, radikale, ergreifende, trotzdem beständige, dabei nie langweilige und wenn dann nur vorübergehend langweilig erscheinende, sich selbst verschenkende Liebe.

Und wir wissen, wie unmöglich diese Liebe ist. Wir wissen, dass wir selbst nicht bereit sind, *alles* für die Liebe zu geben. Dass uns, wenn wir meinen, es zu tun, oft gar nicht die selbstlose Liebe treibt, sondern Egoismus oder Verzweiflung oder beides. Wir sind eben nicht nur gut und unbestechlich, wir sind auch blöd, böse und gemein. Und unser Partner, unsere Partnerin eben auch.

Warum ist Liebe dennoch möglich? Wir erleben sie ja in unserem eigenen Leben und nehmen Andere als Liebende wahr. Wie ist es möglich einen Menschen zu lieben und seine Liebe zu spüren, obwohl sein Verhalten mich kränkt? Einen Menschen zu lieben, trotz der großen Unterschiedlichkeit, trotz der Fremdheit? Liebe im Angesicht von Schmerz, Mangel, Langeweile oder Betrug? Wir wissen, dass die Liebe Freiheit und Weite braucht, und gleichzeitig können wir beobachten, dass sie ihr Potential oft da entfaltet, wo sie an Grenzen stößt. Wie sie letztlich genau da zu einer Verlebendigung unseres Lebens führt. Wo die Liebe leicht und intensiv und sonnig ist, da ist doch alles gut. Und genau da, wo sie unbequem, fremd und unsagbar schmerzhaft wird, da wird sie doch so unheimlich spannend!

Liebe tut weh. Weil sie oft nicht gesehen, erhört, genommen, anerkannt, verstanden wird. Und vor allem, weil wir gerade in Liebesbeziehungen verletzt werden können. Niemand weiß so viel von uns wie unsere Partner. Niemandem gegenüber fühlen wir uns so verwundbar. Niemand kennt so gut unsere Schwachstellen. Unsere ganze Bindungserfahrung, die Erfahrungen unserer Kindheit und Jugend, die Erfahrungen mit vorigen Partnerschaften, alle Facetten unserer Persönlichkeit und alle Erwartungen auf Heilung, Wiedergutmachung und Glückseligkeit versammeln sich hier auf der Beziehungsbühne und können allzu leicht zu einem nie enden wollenden Drama führen. Partner_innen und Liebesbeziehungen werden mit Erwartungen überfordert. Die Liebe, wie *wir* sie sehen, wie *wir* sie konstruieren, möge sich bitte erfüllen. Sofort.

Wir nehmen uns immer mit. Die Verantwortung, mich sowohl um die wunden Punkte meiner Geschichte zu kümmern, um meine Schwächen als auch um meine Träume und mein persönliches Glück, bleibt mir erhalten. Allerdings finde ich das auch sehr ermutigend, weil ich meine Handlungsfähigkeit behalte. Ich bleibe mit mir selbst verbunden.

Aber will ich das wirklich? Bei mir ist es nämlich gar nicht immer schön. Was mache ich mit all den Gefühlen, die schmerzhaft sind? Was mache ich mit den Verletzungen in meiner Geschichte, mit meinen Begrenzungen? Was mache ich, wenn mir dann zum Glück doch irgendwann auffällt, dass ich mit meinen Überlebensstrategien (jammern, schweigen, herabsetzen, aufopfern, kontrollieren etc.) aktiv dazu beitrage, dass meine Liebesbeziehung zerfällt? Innehalten.

Mir gefällt die Unterscheidung von „Gefühle haben“ heißt nicht diese Gefühle „zu sein“. Ich bin viel mehr. Ich kann mich von krankmachenden Gefühlen genauso distanzieren wie von deprimierenden Gedanken. Ich meine damit nicht sie zu ignorieren, sondern ihnen ihren Platz in meinem Leben zu geben, mich fürsorglich um sie zu kümmern, sie einmal zu hinterfragen, sie vielleicht zu teilen, zu lassen und in jedem Fall an ihnen zu wachsen. Und zuallererst muss ich mir erlauben, dass sie da sind. Alles, was ist, darf sein. Und ich darf und kann mich auch ändern. Ich habe Potential. Mein annehmendes, verzeihendes, liebendes JA zu mir macht mich frei.

III

Die Herausforderung in Partnerschaften liegt genau darin: sich selbst zu lieben und zu achten im Angesicht des Anderen. Differenzierung in der Verbundenheit. „Ich mute mich Dir zu, so wie ich gerade bin, und ich hoffe auf Deinen Zuspruch ohne, dass Du die Verantwortung für mich übernimmst. Ich möchte, dass Du Dich mir zumutest und ich möchte für Dich da sein, mit dem Wissen, dass Du für Dich verantwortlich bleibst. Liebe als Präsenz.

Was gibt mir die Gewissheit, dass das zwischen mir und dir Liebe ist? Ist meine Liebe auch deine Liebe? Und wenn nicht: können wir uns trotzdem lieben? Kannst Du meine Liebe dennoch sehen und fühlen? Und kann ich deine Liebe als Liebe an sich und Liebe für mich dechiffrieren? Wie geht das? Ist es erlaubt, dass sich meine Liebe wandelt? Und dass sich Deine Liebe wandelt? Dass sich damit unsere Art Liebe wandelt? Liebe als festes Fluidum.

Liebe muss sich also immer wieder trennen! Ja, manchmal von Partner_innen aber viel öfter von Erwartungen und Illusionen, von kulturellen Prägungen, von dem Wunsch auf genau diese oder jene Weise geliebt zu werden. Und was sich wie Verlust anhört, kann zu einem großen Geschenk werden: einen Blick für die einzigartige und facettenreiche Liebesfähigkeit meiner Partnerin/meines Partners und meiner selbst zu bekommen. Liebe als Bereitschaft, die Essenz, das Wesen des Anderen zu sehen und darauf zu vertrauen, dass diese Verbindung das Wunder einer einzigartigen Beziehungsweise ist. Liebe als Hingabe.

Liebe ist eine Entscheidung. Und sie fängt bei mir an. Stehe ich verwurzelt in mir und in meinem Leben? Besitze ich mich und meine Geschichte? Bin ich mit mir verbunden? So gut es eben für heute geht? Ich bin frei, jetzt in diesem Moment Liebe in mein Leben einzuladen, sie zu nähren, mit einem liebenden Blick auf meinen Partner/meine Partnerin zu schauen und JA zu sagen zu der Liebe, die ich gebe und bekomme.

IV

Die Frage ist WIE? Wie geht Lieben praktisch?

Auf das große Ganze schauen – mit Demut

- Die Ambivalenz der Liebe kennen und würdigen: Wir wollen uns verbinden und nah miteinander sein. Und wir fürchten um den Verlust unserer Identität, wenn wir zu sehr in Beziehung sind. Wir wollen nämlich auch autonom und frei sein.
- Um die Ungleichzeitigkeit der Liebe wissen: Meine momentane Tendenz in der Liebe (mehr Richtung Bindungspol oder mehr Richtung Autonomiepol) stimmt meistens nicht mit der Bewegung meiner Partnerin/meines Partners überein. Ich freue mich an den seltenen Momenten der Gleichzeitigkeit.
- Das Gute und das Schlechte akzeptieren lernen: Menschen haben Grenzen. Die Vollkommenheit ist eine Illusion. Es lebe die Unvollkommenheit.
- Liebe heißt Veränderung: Ich sage JA zu Wachstum und Entwicklung und vertraue darauf, dass Liebe dem Rhythmus der Jahreszeiten folgt.
- Liebe muss ausprobiert werden: Sie zeigt sich erst im Tanz.
- Liebe unterwirft sich nicht der Gerechtigkeitslogik.

Auf den Partner schauen– mit Spielraum

- Das Verhalten meiner Partnerin/meines Partners liebevoll deuten lernen.
- Die Begrenzungen meiner Liebe und die Begrenzungen der Liebe meiner Partnerin/meines Partners anerkennen.
- Die Vielfalt der Liebe wahrnehmen lernen.
- Liebe in all ihren Facetten empfangen und aushalten lernen.
- Bereit sein von meinem Partner zu lernen.
- Bereitschaft sich aktiv am Wachsen des Anderen zu beteiligen.

Auf mich schauen- mit Wohlwollen

- Den liebenden Blick üben.
- Liebe in alle Dinge legen, die ich tue.
- Meinen Wert sehen und mich selbst lieben.
- Meinen Schmerz achten und mich immer wieder gut versorgen
- Mich von krankmachenden Vorstellungen lösen.
- Meine Liebe achtsam verschenken.
- Liebe-volle Menschen und Orte aufsuchen
- Mit meiner Liebesfähigkeit auf Entdeckungsreise gehen.
- Mein im immerwährenden Wandel begriffenes Liebes-Ich pflegen
- Mein Liebesprofil ausbauen
- Mich für die Liebe einsetzen

Schluss:

Niemand kann Dir nehmen, was Du getanzt hast – so lautet ein spanisches Sprichwort, das mich bewegt. Ist es in der Liebe nicht genauso? Meine Bereitschaft zu lieben, die Liebe immer wieder neu zu finden und zu erfinden, sie in all ihren Facetten zu leben und zu verschenken: all das wird unabhängig von ihrer Resonanz mich selbst bereichern und glücklich machen. Wir können also nicht verlieren, wenn wir liebe-voll-leben.

Niemand kann uns nehmen, was und wie wir geliebt haben.