

Manuel Aicher

Bedingungslose Liebe

Ein Wort, das leicht missverstanden wird. Es will wohl sagen, dass die Liebe an keine Bedingungen gebunden ist. Ich hatte eine Beziehung zu einer Frau, die immer bedingungslose Liebe von mir verlangte. Anfangs dachte ich, dass das in einer Beziehung gar nicht möglich ist, weil ich in Bedingungen lebe. Ich fühlte mich überfordert und dachte immer, ich sei falsch, wenn ich einen Wunsch äusserte oder eine Forderung, die ihr nicht gefiel. Ich war schon drauf und dran, all diese Wünsche und Forderungen wegzudrücken. Dann habe ich plötzlich verstanden, dass meine Liebe schon lange bedingungslos war, aber das Leben einer Beziehung, die Ausgestaltung der Begegnung, an Bedingungen geknüpft ist.

Die zwei typischen Aussagen einer nicht bedingungslosen Liebe sind:

- Ich liebe dich nur, wenn ...
- Ich liebe dich nicht mehr, wenn ...

Ich habe bei mir erlebt, dass diese Bedingungen auftauchen, wenn Unangenehmes im Inneren berührt wird. Wenn ich die Liebe wie das Innere einer Zwiebel sehe, dann sind die einzelnen Schalen übereinander (von innen nach aussen) Schmerz, Angst, Wut, Depression (es gibt andere Schichtungen, diese ist wahrscheinlich die häufigste). Wenn ich also Probleme mit meiner Wut habe oder tiefer Schmerz berührt wird, verschliesst sich bei vielen das Herz und die Liebe wird verdeckt. Sie ist nicht verschwunden, sie ist nur verdeckt. Diesbezüglich macht übrigens keinen Unterschied, ob ich mit der persönlichen oder der unpersönlichen Liebe zu tun habe. Die andere Variante ist, dass ich diese Gefühle in mir zulassen und sie aushalten und ausdrücken kann, wenn sie auftauchen. Dann kann ein solches Gefühl da sein und die Liebe bleibt. Beim Schmerz sind beide nebeneinander da, die Wut verdrängt oft für einen Moment alles andere. Ich habe bisher ein einziges Mal in meinem Leben einen Moment erlebt, wo ich gleichzeitig meine Liebe und eine Riesenwut spüren konnte. Das war einer der kostbarsten Momente für mich.

Je mehr ich mich also mit meinen Schatten und unangenehmen Gefühlen vertraut mache, umso leichter ist bedingungslose Liebe möglich. Ich habe bei mir dabei übrigens einen Nebeneffekt beobachtet: Irgendwann kenne ich mich so gut, dass ich sofort durchschaue, wenn ich Strategien einsetze, die eigene Liebe zuzuschütten. Dann kann ich sofort damit aufhören – oder weiter machen, ganz wie ich will.

Die Erfahrung mit der Beziehung, von der ich berichtet habe, hat mich jedenfalls gelehrt, dass es gut ist, genau hinzuschauen, ob es die Liebe ist, die an Bedingungen geknüpft ist, oder nur eine konkrete erwartete Verhaltensweise. Ich kann ganz in meiner Liebe bleiben und sagen: Das will ich nicht oder das kann ich nicht oder ich will nicht, dass du so mit mir umgehst. Es hilft auch, genau hinzuschauen, wenn ein Gegenüber bedingungslose Liebe fordert: Geht es dabei wirklich um die Liebe oder will er nur signalisieren: Wenn du mich liebst, tust du, was ich will. Das hat mit bedingungsloser Liebe nichts zu tun, sondern ist ein Versuch, zu manipulieren.