

## Manuel Aicher

# Persönliche und unpersönliche Liebe

Bei der Liebe scheint es so etwas wie eine persönliche und eine unpersönliche Variante zu geben. Wenn wir einmal die ersten Lebensjahre ausser Acht lassen, in der ein Kind wohl noch regelmässig oder hauptsächlich in unpersönlicher Liebe lebt, entwickelt sich meist zuerst die persönliche Liebe und dann manchmal, nicht einmal immer, die unpersönliche. Die meisten Menschen schlagen sich in ihrem Alltag mit den Auswirkungen der persönlichen Liebe herum – oder geniessen sie. Unpersönliche Liebe spielt vor allem im spirituellen oder religiösen Kontext eine Rolle, oder eben dann, wenn sich die persönliche Liebe in diese Gefilde entwickelt.

Dabei ist es eigentlich eher umgekehrt: Die persönliche Liebe ist immer Ausdruck meiner Fähigkeit zu lieben. Die Quelle bin immer ich selbst – oder der Teil in mir, den manche als den göttlichen bezeichnen. Und das ist die unpersönliche Liebe.

### Persönliche Liebe

Das ist die Liebe, die sich auf eine Person bezieht. Der Fokus, der Ausschnitt der Gerichtetheit aus dem Gesamtkreis, wird enger. Sie bezieht sich immer auf ganz konkrete Menschen. Selbst wenn ich mehrere Kinder habe, empfinde ich Liebe für jedes einzelne von ihnen gesondert, ich nehme es nicht so wahr, dass ich für alle dieselbe Liebe empfinde, wenn auch die verschiedenen einander gleichen. Die Anzahl Menschen, denen ich in persönlicher Liebe verbunden bin, ist beschränkt. Es sind Partnerin oder Partner, Kinder, Enkel, Eltern, Geschwister, gute Freunde. Je weniger ein Mensch in meinem Leben eine Bedeutung spielt, um so weniger Liebe wende ich ihm zu. Ja, es geht um Zuwendung. Es gibt eine begrenzte Menge an Aufmerksamkeit, die ich verteilen kann. Diese Liebe hat für mich nicht, wie die unpersönliche, etwas einschliessendes, sondern etwas ausschliessendes: Bei der Liebe für einen Lebenspartner ist der Ausschluss bei den meisten Menschen am stärksten: Sie duldet selten eine ähnlich tiefe persönliche Liebe neben sich.

Ich nehme sie eher als ein Gefühl denn als Zustand wahr – und doch habe ich es erlebt, dass sie auch den Charakter eines Zustandes hatte. Sie hat etwas Dynamisches, ist sehr in Bewegung, sucht den anderen, den Austausch, Nähe, will gestalten. Ich kann sie auch in grösstem Lärm und Hektik spüren.

Spannend ist, wo sie sich im Körper lokalisieren lässt. Ich persönlich nehme auch meine persönliche Liebe im Brustraum wahr; wenn mir zugewendete Liebe plötzlich entzogen wird, spüre ich das jedoch eher im Bauch (als Stich in der Magengrube). Robert More sagt, dass die eher unpersönliche Liebe und Empathie dem Herzchakra zuzuordnen sind, die persönliche Liebe jedoch dem Solarplexus. Entweder stimmt das bei mir nicht ganz oder bei mir ist beides so nah beieinander.

Die Intensität kann sehr unterschiedlich sein. Manchmal ist sie am Anfang ganz stark (Verliebtheit) und pendelt sich dann auf einem ruhigeren Niveau ein. Sie kann aber auch von Anfang an ruhig beginnen oder wachsen. Ich kann die Intensität verändern, kann die Liebe „nähren“. Bei hoher Intensität werden Grenzen des Bewusstseins tangiert: Verliebtheit ist ein erweiterter Bewusstseinszustand. Persönliche Liebe, nicht nur unpersönliche, ist daher ein wunderbares Instrument, um andere Bewusstseinszustände zu erreichen und die Grenzen unserer Wahrnehmung zu verschieben. Das ist einer der Aspekte, die der Liebe Heilkraft geben. Darüber schreibe ich im Kapitel *über die Heilkraft der Liebe*.

## Unpersönliche Liebe

Entweder ist die unpersönliche Liebe dasselbe wie die Empathie. Wenn wir es unterscheiden wollen, nehme ich es als Zunahme an Intensität wahr. Die Zustimmung verstärkt sich, der innere Widerstand gegen das, was die Empathie beim anderen wahrnimmt, wird kleiner und schwindet ganz. Mit der Einfühlung hat diese Liebe gemeinsam, dass umso mehr wahrgenommen werden kann, je weniger Widerstände vorhanden sind und je weniger Distanz aufrecht erhalten wird. Je grösser die Intensität ist, umso mehr kann ich in diesem Zustand hinter die Kulissen sehen. Das Anerkennende in der Empathie wird zu etwas wie Zustimmung transformiert: Wir erkennen, dass alles einen tieferen Sinn hat, warum es so ist, wie es ist. Aus dem Anerkennen dieses Sinnes hinter den Phänomenen folgt das Ja zum Phänomen. Die Zustimmung lähmt jeden Impuls, irgendetwas ändern zu wollen oder gar (moralisch) zu müssen. Ich sehe tief in die Kausalität und weiss daher, woher mein Handeln kommt, durch welche Situation es hervorgerufen ist. Wenn ich dann bewusst werde, kann ich sehr nüchtern in mir prüfen, ob jetzt gerade wirklich eine solche Situation vorliegt und ich daher so handeln muss oder sollte. Das erhöht die Angemessenheit einer Reaktion an die Situation. Wegen der grösseren Tiefe empfinde ich diesen Zustand auch als Zustand der klaren Liebe. Im Extremfall werden die Dinge, wenn wirklich allem zugestimmt werden kann, so gesehen – oder besser: geschaut –, wie sie sind. Das Ganze hat mehr den Charakter einer Schau als eines fokussierten Sehens. Jede Sentimentalität, die manchmal noch in der persönlichen Liebe zu erkennen ist und vor allem die Verliebtheit prägt, ist gewichen, auch jede Blindheit: wenn ich allem zustimme, gibt es nichts mehr, das ich nicht wahrhaben will.

Aber auch in der Breite wird die Reichweite grösser: Sie richtet sich nicht mehr nur auf das, womit ich mich gerade befasse, sondern kann mehrere Dinge umfassen, manchmal so weit, dass es empfunden wird, als würde ich alles mit meiner Liebe umfassen können. Diese Liebe ist, wie Mitgefühl und Einfühlung, auch noch nicht gerichtet auf eine bestimmte Person. Nach meiner Erfahrung weitet sie sich umso mehr, je stiller ich werde und je weniger ich mich bewege.

In diesem Zustand nehme ich auch am ehesten eine Verbundenheit mit allem wahr.

Der Zustand enthält eine eigenartige Mischung aus Passivität und Aktivität. Körperlich ist er umso intensiver, je regungsloser ich bin. Es ist, als ob einerseits etwas von mir ausgeht, ich Subjekt bin, aber zugleich auch Objekt: es geschieht etwas in mir. Es wirkt etwas, das ich nicht beherrschen kann. Der eigene Anteil an Aktivität ist Konzentration. Je besser ich mich konzentriere, diese Energie aushalten kann, umso stärker wird das Ganze.

In der Regel nehme ich diesen Zustand in mir wahr, im Herzraum. Und es ist, als würde ich alles in diesen Raum hineinziehen. Gleichzeitig ist es aber auch etwas, was keine Richtung hat. Es hat etwas Statisches. Es hat einen Ort im Herzraum, umfasst aber doch alles. Das ist unglaublich schwer in Worte zu fassen.

Ich habe jedoch auch die Erfahrung gemacht, dass ich diese Energie in meinem ganzen Körper verteilen und dann über ihn hinaus einen Raum füllen kann, der eine bestimmte Reichweite hat. Das geht nicht sehr weit und hat klare Grenzen, bislang jedenfalls. Das fühlt sich nicht so an, als strahle die Energie vom Herzraum aus, sondern als weite sich dieser Herzraum zu einer Grösse – bis jetzt habe ich das maximal etwa drei bis vier Meter im Durchmesser erlebt. Vielleicht ist das Ganze eine Art Ausdehnung des Energiekörpers bzw. der Aura.

Ist diese Liebe nur eine grössere Intensität, aber sonst dasselbe wie Empathie und Einfühlung?

Am Anfang meiner Erfahrungen mit diesem Zustand (ich erlebe das eindeutig nicht mehr als Gefühl) dachte ich, ich könne nur entweder in diesem Zustand sein oder nicht. Ich bin mir da inzwischen nicht mehr ganz so sicher, sondern meine inzwischen graduelle Übergänge

ausmachen zu können. So als wäre das Unmögliche möglich und ich könnte ein bisschen schwanger sein. Ich habe keine abschliessende Meinung, erlebe aber Zustände, in denen körperlich die Öffnung im Herzraum wahrnehmbar wird und die Widerstände gegen die Erscheinungen dünner werden, nur noch wie ein Film, der über Manchem, nicht einmal über allem, liegt, oder wie ein Vorhang, der manches noch verhüllt, vieles aber schon freigibt. Da ich diesbezüglich immer noch daran bin, mich selbst zu erforschen, und das Ganze als ein Experiment betrachte, das noch nicht abgeschlossen ist, lasse ich die Antwort offen.

Die unpersönliche Liebe wird in vielen religiösen Traditionen als Ideal betrachtet und als Ausdruck der göttlichen Liebe verstanden.

### **Exkurs: Minne**

Im Christentum haben wir historisch eine interessante Entwicklung: die Minne. Die sogenannte hohe Minne war im Mittelalter der Versuch, die Begierde auf ein von vornherein unerreichbares Objekt zu richten, im Gegensatz zur niederen Minne, die noch die Erreichbarkeit im Auge hatte. Zweck war, sich auf diesem Weg so in die Liebe (ohne körperliche Erfüllung) hineinzusteigern, dass damit die Liebe zum Göttlichen erfahrbar wird, also das, was als unpersönliche Liebe verstanden wird. Die angebetete Frau war hier nur ein Vehikel (eine Form spirituellen Missbrauchs?). C. Parkin sagt, dass dies eigentlich der Ursprung des abendländischen Ideals der romantischen Liebe sei, wie wir sie z. B. in Filmen, Romanen zelebrieren und die ganz zentral unser Kulturverständnis von Liebe zwischen Mann und Frau prägt. Ich selbst habe – wenn auch nicht absichtlich wie die Minnesänger – meine Liebe immer wieder auf unerreichbare Personen gerichtet und konnte bei zunehmender Intensität der persönlichen Liebe tatsächlich feststellen, dass sie irgendwann in einen Zustand überwechseln kann, in dem die Person, um die es geht, an Bedeutung verlor. Da wurde nicht die Person vergöttlicht, sondern der Zustand selbst war göttlich.

Die hohe Minne kommt als etwas sehr Ehrenwertes daher. Genau betrachtet hat sie aber etwas Billiges: Ich muss mich mit dem Objekt meiner Begierde nie wirklich auseinander setzen. Letztlich dient das Gegenüber nur der Anregung der Phantasie, vielleicht ähnlich wie heute Pornos die Phantasie für die Sexualität ankurbeln sollen.

Es gibt dazu nicht nur eine Alternative, es gab sie interessanterweise schon kurze Zeit nach der Blüte des Minnesangs, wenn auch in einem benachbarten Kulturkreis: Djalaluddin Rumi (1207 – 1273), ein islamischer Mystiker, Begründer des Ordens der tanzenden Derwische, benutzte die – zumindest teilweise gelebte – Liebesbeziehung zu einem Mann als Abbild und Ausdruck zugleich von göttlicher Liebe, Liebe zu Gott und Liebe von Gott. Seine fast 800 Jahre alte Poesie zum Thema Liebe hat heute nichts an Aktualität eingebüsst. Für Rumi war die Beziehung zu seinem Geliebten kein Vehikel, das ihn zu einer göttlichen oder unpersönlichen Liebe transportiert, es war die göttliche Liebe selbst und persönlich und unpersönlich zugleich. Er erkannte im Gegenüber Gott und im Zustand der Liebe selbst etwas Göttliches.

Für Rumi scheint die Alternative der persönlichen und unpersönlichen Liebe nicht existiert zu haben. Zumindest dann, wenn man die unpersönliche Liebe als göttliche Liebe versteht. Vielleicht ist das ein Grund, warum Rumi heute viel lebendiger zu sein scheint als der abendländische Minnesang. Er bietet zum christlichen Versuch, vor allem die Liebe zwischen Mann und Frau aus dem Göttlichen zu bannen, eine sehr heilsame Alternative, welche die Liebe zwischen Mann und Frau mitsamt Sexualität als eine der höchsten Formen des Gottesdienstes versteht.

### **Das Göttliche und das Menschliche**

Und dennoch: Bis hierher ist immer noch nicht klar, was denn nun meine Liebe für meinen Partner, meine Partnerin, die mich doch so anfällig macht für den ganzen Sumpf an Emotionen, von denen Liebesfilme und Zeitungen voll sind, unterscheidet von der Liebe, die sich über diesen Sumpf zu erheben scheint.

Einen entscheidenden Hinweis auf ein besseres Verständnis dieses Verhältnisses zwischen der persönlichen und der unpersönlichen Liebe verdanke ich Colin C. Tipping.<sup>1</sup> Ausgehend von der Grundannahme, dass wir keine menschlichen Wesen sind, die eine spirituelle Erfahrung machen, sondern spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen,<sup>2</sup> führt er aus, dass sich unsere menschliche Existenz immer gleichzeitig in der Welt des menschlichen und in der Welt der göttlichen Wahrheit abspielt; dass es sich dabei nicht um ein entweder/oder handelt oder das eine am einen, das andere am anderen Ort sei oder zu verschiedenen Zeiten, sondern unsere Seele immer hier und jetzt in beiden Dimensionen existiert. Unter göttlicher Wahrheit versteht er die sinnliche und übersinnliche spirituelle Realität, unter der Welt des Menschlichen die Welt der fünf Sinne und der materiellen Formen. Das Verhältnis beider definiert er als „Höhe“<sup>3</sup> der Schwingung: je niedriger die Schwingung, umso eher befinden wir uns in der Welt des Menschlichen, je höher die Schwingung, umso eher in der göttlichen Welt. Daraus wird ersichtlich, dass der Übergang stufenlos auf einer Skala abgebildet werden kann, kein entweder – oder ist.

Als ich diesem Modell zum ersten Mal begegnete, kam mir ganz spontan in den Sinn, dass dies eine mögliche Antwort sein könnte auf das Verhältnis von persönlicher und unpersönlicher Liebe: Die persönliche Liebe wäre dann die der Welt des Menschlichen, die unpersönliche die der Welt der göttlichen Wahrheit. Dies so zu sehen, hat Konsequenzen und ermöglicht Freiheiten:

a) Der Stress hört auf, immer das Eine oder das Andere leben zu müssen: Beides darf gleichzeitig sein. Ich kann in einer Beziehung leben, die sehr von persönlicher Liebe getragen ist, und zugleich Zugang haben zu oder Erfahrungen machen mit unpersönlicher Liebe oder gar in der persönlichen Liebe die göttliche erfahren.

b) Da wir uns als Wesen für eine menschliche Erfahrung entschieden haben, müssen wir nicht zwingend (nur) unpersönliche Liebe leben. Wir dürfen auch die persönliche leben. Auch das reduziert esoterischen Stress. Die Entscheidung für eine menschliche Existenz ist immer auch eine Entscheidung für die ganzen menschlichen Bedürfnisse und Emotionen, die mit der Existenz in einem menschlichen Körper verbunden sind. Zu deren Erfüllung oder Befriedigung eignet sich die persönliche Liebe mehr als die unpersönliche.

c) Da die Skala stufenlos vom einen ins andere übergeht, ist in jeder persönlichen Liebe auch die unpersönliche mit angelegt, zu einem gewissen Grad mit enthalten, und umgekehrt. Es gäbe dann nicht einmal eine Polarität, sondern jede Erscheinung der Liebe enthält beide Aspekte. Das macht die Poesie Rumis so lebendig und aktuell.

copyright © Manuel Aicher, 2013

<sup>1</sup> Colin C. Tipping: Ich vergebe, der radikale Abschied vom Opfereisen. Bielefeld: Kamphausen 2004, s. 45 – 53.

<sup>2</sup> AaO., s. 43.

<sup>3</sup> AaO., s. 49. dabei bleibt offen, ob er Frequenz oder Amplitude meint.