

## Manuel Aicher

# Liebe

Wenn ich Menschen über Liebe reden höre oder darüber lese, ja sogar wenn ich selbst das Wort verwende, scheint immer klar zu sein, worum es geht. Es ist dann nur die Frage, ob man liebt oder nicht, wen man liebt oder nicht. Selbst viele Bücher, die Liebe zum zentralen Thema haben, befassen sich nicht mit einer Definition. Es scheint eine menschliche Grunderfahrung zu sein, die für jeden so selbstverständlich ist, dass jede Auseinandersetzung darüber, was das eigentlich ist, gekünstelt wirkt. Es macht auch den Eindruck, dass alle darunter dasselbe verstehen – zunächst. Wird es dann konkret, hört man dann doch zwischen Menschen: du liebst mich ja gar nicht! ... doch, ich liebe dich!

Ich selbst habe über mehrere Jahre in grosser Verunsicherung und Verwirrung in Bezug auf dieses Wort gelebt. Es gab verschiedene Beziehungen, in denen mir Menschen sagten, sie würden mich lieben, ich das aber nicht wahrnehmen konnte, weil sie sich komplett anders verhielten, als ich das unter diesem Begriff bislang verstanden habe, oder umgekehrt. Ich litt immer wieder unter einer starken Inkongruenz von Sprache und Empfindung. Es hatte auch mit grosser Bedürftigkeit und einem tiefen Bedürfnis zu tun. Es hatte mit Heilungsprozessen zu tun, in denen ich erkannte, dass vieles von dem, was ich für Liebe gehalten hatte, Ausdruck oder Folge heillosen Unordnungs war (darüber schreibe ich im Kapitel *Ordnung und Liebe*). Was ich für Liebe gehalten hatte, war plötzlich keine mehr (bei mir oder bei anderen). Was ich für Liebe gehalten habe, war manchmal anderen lästig – dabei sollte es doch etwas vom Schönsten auf der Welt sein – und umgekehrt. Irgendetwas konnte mit mir oder der Liebe nicht mehr stimmen.

Davor hatte ich ein sehr klares Bild, welche Empfindung ich als Liebe bezeichnete. Dies erodierte mehr und mehr. Einmal von innen her, weil ich Zweifel bekam, ob diese Empfindungen wirklich viel mit Liebe zu tun hatten, wenn ich betrachtete, wohin sie mich und andere führten. Aber auch von aussen her, weil ich nicht in der Lage war, diese Empfindung näher zu be- oder umschreiben und mich daher angemessen mitzuteilen. Der Begriff begann sich aufzufalten und zu differenzieren. Es gab Momente, in denen ich den Eindruck hatte, er würde sich völlig auflösen. Es gab dabei sehr schmerzhafteste Momente und solche, in denen ich den Eindruck hatte, ich würde in Bezug auf Liebe völlig von vorn anfangen, so wie ein Kind laufen lernt, mit all den Unsicherheiten, stürzen und Blessuren. Ich fand mich auch in Momenten grosser Einsamkeit wieder, weil ich so klare Empfindungen hatte, mich aber sprachlich nicht so mitteilen konnte, dass ich damit rechnen zu können glaubte, irgendjemand würde be-greifen, wie mir ist. Es gibt einen schönen Film von Kay Pollak, *Wie im Himmel* (im schwedischen Original: *Så som i himmel*), in dem ein Musiker sich zum ersten Mal verliebt. Er weiss auch nicht recht, was er empfindet und fragt immer seine Partnerin in einer entscheidenden Szene: Wie weiss man, dass man sicher ist, dass man jemanden mag? Ihre Antwort: Man ist froh, wenn man sie sieht. Man denkt oft an sie. Gegen Ende des Films nimmt er die Frage nochmals auf: Wenn man jemanden mag, woher weiss man dann, dass man ihn liebt? Ihre Antwort: Man sehnt sich oft nach ihm. Wenn man jemand liebt, ist man glücklich mit ihm.

Das Ganze betraf immer auch ganz fundamental meine Arbeit, weil Liebe darin eine zentrale Rolle spielt (drüber mehr im Kapitel *Über die Heilkraft der Liebe*).

Ganz abgeschlossen ist dieser Prozess noch nicht, aber ich fühle mich wieder etwas sicherer und möchte die Leserin und den Leser mit auf eine Reise nehmen, diesen grossen Begriff etwas zu klären, zu differenzieren und von anderen abzugrenzen. Ich verbinde das mit der Hoffnung, dass diese Reise anderen ähnlich nützt wie mir der Prozess genützt hat, der zum momentanen Stand meines Ringens um Klarheit geführt hat. Ich behaupte auch nicht, dass ich Liebe begreifen könnte. Vielleicht geht das nicht und man kann sie nur erfahren. Und doch will ich eine Annäherung wagen und ist eine solche sinnvoll, denn wir sprechen ja auch von Liebe. Ich

möchte ja weiterhin Menschen sagen können: Ich liebe dich! Ich stütze mich beim Folgenden sehr stark auf eigene Erfahrungen ab und auf persönlichen Austausch mit anderen. Denn in der Literatur oder im Internet habe ich wenig gefunden, was mir weiter geholfen hätte.

Ich habe zwei Zugangswege gefunden: Einmal kann ich den Begriff von Begriffen, die Verwandtes, Ähnliches bezeichnen, abgrenzen. Dazu muss ich auch diese Begriffe näher klären. Da das Thema für mich auch beruflich grosse Bedeutung hat, spielen für mich Nachbarbegriffe eine grosse Rolle, die im therapeutischen und beraterischen Sprachgebrauch auftauchen. Dann kann ich auch das Phänomen daraufhin untersuchen, welche Dimensionen es hat und es innerhalb dieser Dimensionen mit anderen Phänomenen vergleichen.

## Dimensionen

Es geht dabei um die Aspekte oder den Blickwinkel (Fokus), unter dem ich auf eine Wirklichkeit schaue, die ja erst einmal ganz im innen ist und erst dann sich (vielleicht) mitteilt. Ich kann einem Phänomen ein Merkmal zuordnen oder nicht oder es auf einer Merkmalsbandbreite einordnen. Bei der Beschreibung der Dimensionen will ich mich zunächst noch nicht zu sehr auf das Phänomen Liebe fixieren, weil ich auch andere Begriffe auf diese Dimensionen hin untersuche. Daher spreche ich zuerst etwas abstrakt von Phänomen, das Liebe sein kann aber auch etwas anderes.

Ich habe bis jetzt folgende Dimensionen gefunden:

### a. Qualität

Die Frage nach der Qualität des Phänomens richtet sich darauf, ob es sich um ein Gefühl oder einen Zustand handelt oder noch einmal etwas ganz anderes, z. B. ein Prozess. Ein Gefühl wäre hier zu verstehen als eine momentane Reaktion meiner Psyche auf einen Reiz von Aussen oder von Innen. Ein Zustand wäre eher eine grundlegende Qualität, die von Reizen (zumindest eher) unabhängig ist, die mal stärker und mal schwächer sein kann, die vielleicht immer da ist, zu der ich nur manchmal Zugang habe und manchmal nicht, so wie ich mich an einen Stromkreislauf anschliessen kann, in dem ich den Stecker in die Dose stecke, oder ich diesen unterbrechen, in dem ich den Stecker rausziehe. Der Stromkreislauf ist ja unabhängig davon immer da. Ein Gefühl habe ich, in einem Zustand bin ich. Gefühle unterliegen eher Wandlungen, Zustände haben etwas Stilles. Manchmal kann man sie als zeitlos erleben. Man kann auch fragen, ob es ein Zustand in meinem inneren ist oder ein Zustand unabhängig von mir (ähnlich z. B. einem Magnetfeld), den ich nur wahrnehme.

### b. Gerichtetheit

Richtet sich ein Phänomen auf etwas anderes oder nicht, auf eines oder mehrere? Diese Frage ist ganz entscheidend bei der Differenzierung zwischen persönlicher und unpersönlicher Liebe. Gerichtetheit ist nicht identisch mit der Alternative interpersonell oder intrapersonell, weil sich ein Phänomen auf eine Person, mehrere oder alle richten kann.

### c. Intensität

Wie intensiv ist dieses Phänomen? Ich bin mir dabei noch nicht ganz klar, wovon die Intensität abhängt: Ist sie eine Frage der Energiemenge, die für etwas zur Verfügung steht oder in etwas hinein gegeben wird, ist es eine Frage der Schwingungsfrequenz (Anzahl Schwingungen pro Zeit) oder der Amplitude (Höhe des Ausschlages einer Schwingung)? Diese Frage muss ich im Moment offen lassen. Ich verwende Intensität vorerst nur als subjektives Kriterium.

### d. Dynamik

Ist in dem Phänomen Bewegung oder ist es eher statisch oder ruhig? Wenn Bewegung: viel oder wenig?

### e. Körperlicher Anker

Gibt es einen Ort oder Bereich im Körper, wo ich das Phänomen lokalisieren kann, wo also sensorische Empfindungen festzustellen sind, wenn das Phänomen auftritt. So nehmen z. B. viele Menschen bei Angst eine Enge im Brustraum wahr, als wäre er durch etwas Äusseres eingengt. Man kann hier mit verschiedenen Modellen arbeiten (z. B. den Chakren), muss aber nicht. Zur Identifizierung, um was für ein Phänomen es sich handelt, muss ich kein Modell haben, ich muss es nur in meinem Körper wahrnehmen.

Beim körperlichen Anker muss man unterscheiden zwischen dem, was wahrnimmt und dem, was wahrgenommen wird. Mir kann es passieren, dass ich in Liebe oder Mitgefühl, die ich beide im Herzraum wahrnehme, einen Anderen in einer Weise wahrnehme, dass ich wie er fühle. Als Beispiel kann ich dann seine Schmerzen im Bauch in meinem Bauch spüren. Dann spüre ich Mitgefühl im Herzraum, aber das Mitgefühlte als Schmerz im Bauch.

### f. Intention

Kann ich ein Phänomen mit meiner Intention bewirken, hervorrufen, oder begegnet es mir wie der Sonnenaufgang oder der Hunger?

### g. Weitere Dimensionen

Ich halte es für möglich, dass Phänomene wie Liebe für manche eine spezifische Farbe haben, einen Ton, einen Geschmack, und dass ihnen dies hilft, sie von anderen Phänomenen zu unterscheiden. Bei mir ist das nicht so. Mir haben Menschen schon berichtet, dass Liebe bei ihnen Synästhesien auslöst, dass also übliche Wahrnehmungskanäle sich verschieben, z. B. Töne gesehen oder Bilder gerochen werden können, ein Zeichen dafür, dass es sich bei Liebe um einen veränderten Bewusstseinszustand handeln kann – immer gemessen an unserem Alltagsbewusstsein; denn ob unser Alltagsbewusstsein oder der Zustand der Liebe das eigentlich gesunde menschliche Dasein ist, steht auf einem anderen Blatt. Jedoch besagen Synästhesien allein noch nicht, dass ein Phänomen noch weitere Dimensionen hat.

Vielleicht findet man noch mehr Dimensionen, je mehr man das Phänomen Liebe erforscht.

### h. Spiritualität ?

Zunächst habe ich erwogen, dass Spiritualität auch eine Dimension sein könnte. Ich habe dann aber gefunden, dass eigentlich alle Phänomene eine spirituelle Komponente haben und die Frage, wie stark das der Fall ist, weniger vom Phänomen selbst abhängt, sondern davon, wie weit sich jemand dieser Dimension öffnen kann oder will. So kann z. B. Sexualität etwas sehr Mechanisches, Animalisches haben, aber auch etwas sehr Göttliches, je nachdem, wie man sie betreibt und empfindet. Und selbst das Animalische ist letztlich göttlich. Mir scheint dies also nicht viel zur Klärung beizutragen.

## Verwandte Phänomene

Um mich der Liebe anzunähern, möchte ich nun einige andere (zumindest in meinem Empfinden) nah verwandte Phänomene beschreiben und auf diese Dimensionen hin untersuchen.

### 1. Empathie/Mitgefühl

Es ist nicht mit Mitleid zu verwechseln (im englischen compassion liegt in der Passion das Leiden). Es ist im Kern das nicht bewertende Anerkennen der Dinge, so wie sie sind. Ich

persönlich nehme das eher als Zustand denn als Gefühl wahr. Es ist an sich auf nichts Konkretes gerichtet, sondern unterwirft sich alles, was ihm begegnet. In niedriger Intensität bleibt der Fokus jedoch in der Regel enger: ich nehme Empathie nur im Moment wahr in Bezug auf das, womit ich mich gerade beschäftige. Dann ist eine gewisse Gerichtetheit vorhanden. Ich erlebe es aber immer wieder, dass wenn ich in diesem Zustand mit etwas beschäftigt bin und etwas anderes plötzlich auftaucht, dass dann dieses andere auch mit Empathie bedacht wird. Hier liegt der Unterschied zur persönlichen Liebe. Wenn ich in persönlicher Liebe einer Frau zugewandt bin und es taucht ein anderer Mensch auf, wende ich ihm nicht automatisch dieselbe Liebe zu. Empathie/Mitgefühl ist wenig dynamisch, eher eine stille Angelegenheit. Sie fällt mir auch umso schwerer, je mehr Unruhe um mich ist. Je stiller es in mir und um mich wird, umso eher ist mir Mitgefühl möglich. Körperlich nehme ich das im Brustraum wahr und zwar als Weitung, Herzweiterung, so als könnte ich ungehinderter atmen oder als würde mein Brustraum sich ausdehnen.

Unsere grundsätzliche Fähigkeit zu Empathie und Mitgefühl scheint, wie neuere Forschungen ergeben, mit Spiegelneuronen zu tun zu haben.

Interessant ist die Veränderung in Abhängigkeit von der Intensität. Weniger intensiv ist es wohl etwas sehr Alltägliches, was jedem von uns begegnet. Die Intensität kann zunehmen. Ich spüre das Anwachsen der Intensität als zunehmende Durchdringung. Mitgefühl ist nah verwandt mit der im Folgenden beschriebenen Einfühlung. Vielleicht ist diese nur Mitgefühl in erhöhter Intensität.

Spannend ist die Frage der Intention. Früher habe ich Empathie eher als etwas wahrgenommen, was mir begegnet ist, in den letzten Jahren gelingt es mir jedoch zunehmend, sie zumindest in Ansätzen bewusst herbeizuführen, in dem ich mich aktiv entscheide, mich hier und jetzt auf eine Person mit Mitgefühl einzulassen. Das gelingt mir jedoch nur bei sehr gerichteter Empathie.

Beim Enthalten jeglicher Bewertung kann ein Missverständnis geschehen: Man verwechselt Wahrnehmungs- und Bewertungsurteil. Wer meint, das Enthalten jeden Urteils beziehe sich nicht nur auf die Wertung, sondern auch auf die Wahrnehmung, kann nichts mehr benennen. Wenn wir Dinge subjektiv als unangenehm empfinden, führt es in der Begleitung der Menschen zu gar nichts, wenn wir sie nicht als das benennen, was sie sind. Ich muss sagen können, was mir weh tut und dann sagen: okay, das ist einfach so. Wenn ich mir einrede, dass es gar nicht weh tut, bin ich zwar esoterisch wertvoll, das Leiden nimmt aber nicht ab und Heilung findet nicht statt.

## 2. Einfühlung

Sie ist kaum von Mitgefühl zu unterscheiden. Bei der Einfühlung ist es mir noch mehr möglich, die Gefühle, die Stimmung, etc. von jemandem anderen zu empfinden, als wären es meine eigenen. Einfühlung ist eine Spur spezifischer als Mitgefühl. Einfühlung richtet sich mehr auf ein konkretes Gefühl, während Mitgefühl einen Menschen als Ganzes einbezieht. Ich kann gewissermaßen in das Gefühl hinein gehen.

Ich habe bei mir erfahren, dass es da ein feines Spiel mit Nähe und Distanz gibt. Ich kann mich bei unvorsichtigem Umgang damit verbrennen (das ist mir schon passiert). Wenn ich das Gefühl des Gegenübers metaphorisch als Feuer sehe, so besteht die Kunst darin, so nah heranzugehen, dass ich die Hitze spüre, also wahrnehme, was beim anderen los ist, aber nicht so nah, dass ich mich selbst verbrenne: Sonst rutsche ich ins Mitleiden – Mitleid – und das nützt gar nichts. Ich kann dann nichts mehr benennen und bin auch nicht handlungsfähig, jedenfalls nicht handlungsfähiger als die Person selbst, und daher in einer unterstützenden Rolle auch nicht hilfreich.

Vielleicht ist der Unterschied zwischen Mitgefühl und Einfühlung, dass beim Mitgefühl die Energiekörper sich berühren, abtasten, während bei der Einfühlung man sich teilweise in den Energiekörper des anderen hinein begibt.

Einfühlung kann aber auch verstanden werden als Vorform der Empathie, nämlich erst einmal als Wahrnehmung dessen, was ist, noch bevor eine Zustimmung erfolgt. Das kann entweder allein mit dem Bewusstsein geschehen, in dem ich mich mit dem Bewusstsein in den anderen hinein versetze, oder aber körperlich: ich kann z. B. mit den Händen oder mit dem ganzen Körper teilweise in den Energiekörper gehen oder bei Aufstellung von Systemen mich als Aufstellungsleiter durch das System bewegen, um wahrzunehmen, wie es sich an verschiedenen Orten anfühlt. So verstanden hat Einfühlung mit Diagnose zu tun.

### 3. Verliebtheit

Verliebtheit ist eher ein Gefühl als ein Zustand, oder vielleicht etwas dazwischen. Sie ist klar auf eine Person gerichtet und schliesst andere nicht nur aus, sondern bewirkt manchmal sogar, dass man andere Menschen vorübergehend schwächer wahrnimmt. Sie ist sehr intensiv und in ihrer Gerichtetheit stark in Bewegung. Körperlich nehme ich sie im Brustraum wahr. Sie ist meiner Intention nicht zugänglich. Ich kann allenfalls es zulassen, dass sie entsteht oder das verhindern. Aber ich kann sie nicht aktiv hervorrufen: so, ich verliebe mich jetzt in diese Person.

Verliebtheit wird sehr oft mit Liebe verwechselt. Es gibt aber ein eigenartiges Verhältnis beider zueinander: ich habe noch nicht erlebt, dass sich jemand in jemanden verliebt, den er liebt. Hingegen kann aus Verliebtheit Liebe entstehen. Verliebtheit hat nämlich eine Dauer, lässt sich in der Intensität, die am Anfang da ist, selten länger als einige Monate halten. Dann wird der Blick etwas nüchterner. Die Intensität kühlt etwas ab. Manchmal tauchen dann Auseinandersetzungen auf und man sieht plötzlich Schattenseiten am Gegenüber. Viele, die dann die Beziehung abbrechen, suchen keine Liebe, sondern Verliebtheit. Wenn man weiss, dass Verliebtheit nie ewig dauert, kann man sich vielleicht eher auf den Wandel einlassen, den der Übergang in eine Liebesbeziehung bedeutet.

Verliebtheit hat viel mit Neurochemie zu tun (vgl. dazu mehr im Kapitel *Chemie der Liebe*). Sie mobilisiert im Gehirn Botenstoffe, die uns ein Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit bescheren. Die Natur hat das eigentlich wunderbar eingerichtet: Verliebtheit ist ein wunderbarer Starter-Kit für Beziehungen, in denen immer auch Konflikte auftauchen. Sie gibt dem Anderen einen enormen Vorschuss, sodass eine Beziehung aufgebaut werden kann, solange man sich noch kaum kennt, was ohne Verliebtheit wohl seltener der Fall wäre: Man würde dann schneller sagen: Dies und das gefällt mir nicht an ihm, und dann eine Beziehung beenden. Ist das erste stürmische Hin und Her des Anfangs einmal vorbei und haben sich zwei näher kennen gelernt, aneinander gewöhnt und Vertrauen gefasst, braucht es diesen Vorschuss nicht mehr. So gesehen könnte man Verliebtheit als Katalysator für den Start einer Liebesbeziehung bezeichnen.

### 4. Beziehung

Beziehung entsteht in jedem Moment, wo sich zwei oder mehr aufeinander beziehen, in welcher Weise auch immer – also nicht erst, wenn sie sich für eine Paarbeziehung entscheiden. Wenn wir umgangssprachlich von Beziehung sprechen, geben wir dem immer einen Aspekt von Dauer. Das muss aber nicht sein. Wenn ich einer Mutter mit ihrem Kinderwagen in die Strassenbahn helfe und unsere Blicke sich ein Lächeln zuspieren, ist das eine Beziehung. Es sind auch nicht nur Menschen – ich kann Beziehungen zu Vielem aufbauen, z. B. zu (Haus-)Tieren, zu meiner Arbeit oder zu einem Ort. Jeder, der Heimweh kennt, weiss das.

Verbreitet ist die Vorstellung, dass es ein Individuum gibt, welches Beziehung zu etwas anderem aufnimmt. Ralph Metzner verdanke ich die Möglichkeit, das ganz anders zu sehen: Dass es gar kein Individuum gibt, welches Beziehung aufnimmt, sondern das das Individuum die Summe all seiner Beziehungen ist, zu Menschen, zu Tieren, zu Pflanzen, zu Orten, zu Tätigkeiten, zu Werten, zu Göttern, zu abstrakten Dingen wie Muttersprache, Vaterland, Gedanken oder Himmelsrichtungen, zur Erde oder zu anderen Wesen.

Wenn zwei Menschen sich aufeinander beziehen, in Liebe oder nicht, werden die Personen in ihrer Ganzheit involviert, also auch mit der ganzen Bedingtheit, die menschliche Bedürfnisse mit sich bringen. Beziehung ist immer auf ein Gegenüber gerichtet. Selbst eine Dreierbeziehung setzt sich zusammen aus mehreren einzelnen Beziehungen zwischen zwei Menschen.

Menschen sind Gemeinschaftswesen. Menschliche Entwicklung ist ohne Beziehung nicht möglich. Es gehört zu den narzisstischen Grundbedürfnissen, dass wir mindestens mit einem Menschen in Beziehung stehen, der uns einfach liebt. Das kann man nicht weg reden. Insofern ist die Suche nach einer Beziehung liebevoller Zuwendung, seien es Momente oder in einer längerfristigen Partnerschaft, weder falsch noch neurotisch.

Beziehung ist ein Zustand, kein Gefühl. Zumindest dachte ich das bis anhin. Meine Vorstellung war, dass eine Beziehung einen Anfang, eine Dauer und ein Ende hat. Meine letzte Erfahrung einer Paarbeziehung legt nahe, dass das mehr mit der inneren Einstellung zu tun hat. Bislang hatte ich eine klare Vorstellung, was Beziehung ist und was nicht, was dazu gehört und was nicht. Ich hatte eine starke Tendenz, den Zustand, wenn er angenehm war, zu bewahren. Ich kann aber, wenn ich Dingen begegne, die für mich nicht als zu einer Beziehung gehörig erscheinen, nicht nur die Beziehung ändern, sondern auch meine Einstellung. Und plötzlich bekommt Beziehung einen anderen Charakter. Sie wird dann ein permanenter Prozess, eine Summe an Kontakten und Begegnungen mit derselben Person, sich ständig wandelnd und entwickelnd. Ich weiss dann letztlich nicht mehr, was die nächste Begegnung bringen wird. Das braucht mehr Vertrauen, mehr Standfestigkeit und ist wahrscheinlich umso eher möglich, je mehr ich meine alten Verlustängste verarbeitet habe. Diese Offenheit bringt andererseits ständig neues mit sich und wirkt tendenziell der Langweile entgegen.

Beziehung kann intensiv sein, wie z. B. zu einem Lebenspartner, oder weniger wie z. B. zum Busfahrer, dessen Diensten ich mich für eine kurze Strecke anvertraue. Sie kann eine heftige Dynamik entfalten, z. B. bei einem Kampf auf Leben und Tod, oder ganz still sein.

Einen körperlichen Anker nehme ich nicht wahr.

Interessant ist die Frage nach der Intention. Wir haben spontan natürlich vor allem diejenigen Beziehungen im Blick, die wir aktiv aufnehmen und beenden können. Es gibt aber auch Beziehungen, in die wir ohne unser Zutun involviert werden. Wenn wir einmal die spirituelle Sichtweise ausser Acht lassen, dass wir unbewusst alles steuern und dass wir schon lange vor unserer Geburt mit Zielen und Absichten existieren, so können wir uns unsere Eltern und Geschwister nicht aussuchen, auch nicht die Beziehung zur Erde, auf der wir leben. Diese Beziehungen können wir auch nicht beenden, sondern nur gestalten, so oder anders, meist mit der Wahl, die Gestaltung der Beziehung zu verändern. Das Beispiel der Erde zeigt, dass Beziehung nicht zwingend eine bewusste Wahrnehmung voraussetzt. Die bewusste Wahrnehmung gerade so einer zentralen Beziehung wie derjenige zur Erde ist in unserer Kultur eine grosse Ausnahme. Es gibt auch Menschen, die meinen, sie könnten die Beziehung zu ihren Eltern abrechnen und in ihrem Bewusstsein existiert sie dann nicht mehr. Sie erkennen nicht, dass sie nur den Kontakt abrechnen können, nie die Beziehung, und dass sie allenfalls die Beziehung ins Unbewusste verlegen. Denn Eltern bleiben immer Eltern. Die Erfahrungen der Systemaufstellungen haben gezeigt, dass wir in Beziehung sind sogar zu Menschen, von denen wir gar keine Ahnung haben oder die wir nie kennen gelernt haben.

## 5. Kontakt

Beziehung ist nah verwandt mit Kontakt. Manche verwenden den Begriff des Kontaktes synonym zu dem, wie ich hier Beziehung definiere und reservieren den Begriff der Beziehung auf längerfristige bewusste, intensivere Interaktionen.

Kontakt kann verschiedene Ebenen haben: ich kann Augenkontakt haben, Körperkontakt, Briefkontakt (möglicherweise zu jemandem, den ich nie in meinem Leben gesehen oder gehört habe, es gibt ganze Beziehungen – Brieffreundschaften – die sich allein auf dieser Ebene bewegen), E-Mail-Kontakt. Inzwischen gibt es die technische Möglichkeit, Kontakt auf eine Weise zu haben, wo ich den Anderen flach auf einem Bildschirm sehe und höre, er räumlich aber weit weg sein kann.

Die Differenzierung zwischen Beziehung und Kontakt und das Wissen um verschiedene Kontaktebenen ist nicht rein akademisch, sondern kann sehr hilfreich sein, wenn Stress auftaucht. Wenn ich mich z. B. mit einem Menschen zusammen tue und mit ihm vereinbare, dass wir heiraten (oder auf andere Weise eine Paarbeziehung definieren), dann gehe ich eine Verpflichtung für eine gewisse Dauer ein, wie auch immer wir beide die Verpflichtung und Dauer im Einzelnen auch definieren mögen. Wenn ich in einen Streit gerate, kann ich dem Anderen dann sagen: Ich brauche im Moment Zeit für mich allein, ich muss für eine bestimmte Zeit den Kontakt unterbrechen, stehe aber nach wie vor zu meiner Verpflichtung, bleibe also in der Beziehung. Es ist für den anderen sehr entlastend, wenn derjenige, der das tut, dann mitteilt, dass er den Kontakt wieder aufnehmen wird, vielleicht sogar wann. Dann wird auf einer Ebene körperlicher Nähe oder räumlichen Beisammenseins Kontakt unterbrochen, aber auf einer anderen vielleicht erhalten (z. B. dass ich den Anderen nach wie vor in meinem Herzen spüre). Vielleicht wird der Kontakt auch auf allen Ebenen unterbrochen, aber die Beziehung und die Vereinbarung trägt weiter.

Damit sind wir eigentlich schon beim nächsten:

## 6. Bindung

Besteht eine Beziehung über längere Zeit, kann Bindung entstehen. Das hat eine freiwillige Komponente: Sie hat mit Absprachen und Vereinbarungen zu tun. Bindung ist dann intendiert. Das ist auch bei vertraglichen Bindungen so, wo zwei (oder mehrere) einander ein bestimmtes Verhalten zusagen, auf das der Andere sich verlassen können darf. Sie kann auch entstehen durch Vollzug oder fehlenden Ausgleich von Geben und Nehmen (vgl. dazu das Kapitel *Bindung*).

Bindung schliesst Möglichkeiten aus und macht deshalb auf einer Ebene unfrei. Sie ermöglicht aber auf anderer Ebene Freiheit. Sie bietet einen Rahmen, wo auch vorübergehend einmal ein Kontakt unterbrochen sein kann oder ein Partner in einer Paarbeziehung eine Zeit von Kontaktabbruch benötigt, um einen persönlichen Entwicklungs- oder Klärungsprozess zu durchlaufen. Ohne Bindung ist Kontaktabbruch Beziehungsabbruch und führt daher leicht zu Stress, mit Bindung nicht.

## 7. Eros und Sexualität

Eros nehme ich als Spannung wahr, als etwas, das jenseits der eher ruhig fließenden Liebe liegt. Er hat etwas Drängendes und treibt Menschen mit unglaublicher Kraft zueinander. Das Knistern hat sicher jeder schon einmal erlebt. Vielleicht ist es einfach eine Steigerung der

persönlichen Liebe, vielleicht auch etwas ganz anderes. Eros hat eine körperliche Komponente. Den Anker nehme ich persönlich im Becken wahr, mit Zentrum auf der Höhe des Schambeins, was sie eher dem Hara-als dem Wurzelchakra zuordnen würde. Wenn man diese Spannung aushält, kann sie noch wachsen.

Eros kann sich in Sexualität ausdrücken. Vielleicht ist das nicht die einzige Form. Man kann auch einfach die Spannung aufrecht erhalten oder sie durch andere Kanäle abfließen lassen. Ich denke, dass die mittelalterliche Minne der Versuch war, diese Spannung so zu lösen, dass die Energie in eine Beziehung zum Göttlichen geleitet wird.

## 8. Begehren

Ist wohl dem Eros sehr verwandt, vielleicht auch dasselbe. Es hat mit sexueller Attraktion zu tun, geht aber doch darüber hinaus. Sexualität kann geschehen ohne inneren Kontakt zum Gegenüber, während Begehren das konkrete Gegenüber meint. Ich habe Begehren auch schon als Kombination aus Eros, sexueller Attraktion und einer starken Bewegung im Herzraum empfunden.

## 9. Liebe

Kommen wir endlich zur Liebe. Es scheint 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. Das Thema mit der persönlichen und der unpersönlichen Liebe und vor allem das Verhältnis beider zueinander ist ein Thema, an dem ich lange gekaut habe, und zwar nicht nur als intellektuelle Spielerei, sondern wirklich erfahren und/oder erlitten. Ich gehe beiden in einem eigenen Kapitel (*persönliche und unpersönliche Liebe*) nach. Ich will hier nur ein paar Bemerkungen machen, was meine Beobachtungen zu den oben genannten Dimensionen bei der Liebe sind. Ich bin bis heute noch nicht ganz sicher, ob es sich bei der persönlichen und der unpersönlichen Liebe um grundsätzlich verschiedene Phänomene handelt oder nur um Richtungsvarianten desselben.

Die unpersönliche Liebe nehme ich mehr als Zustand wahr, die persönliche als Gefühl. Wichtig dabei ist, dass beides in mir ist. Auch wenn sich die persönliche Liebe auf einen konkreten Menschen bezieht, ist sie doch in mir, nur in mir. Sie kommt nicht vom Anderen zu mir. Das wissen diejenigen, die Menschen lieben, die ihnen keine Liebe entgegen bringen.

Ich nehme beide in meinem Herzen wahr. Beide weiten den Herzraum.

Beide lassen sich in ihrer Intensität steigern.

Die Hindernisse der einen sind weitgehend identisch mit den Hindernissen für die andere: das Herz verschliesst sich, wenn Dinge in Reichweite kommen, die unangenehme oder abgelehnte Emotionen auslösen.

Beides sucht Ausdruck, die persönliche Liebe vielleicht mehr als die unpersönliche.

Die unpersönliche Liebe hat keine Richtung, die persönliche ist auf eine Person bezogen. Und doch sucht auch die unpersönliche Liebe nach Ausdruck oder zumindest danach, sich mit anderen Menschen zu teilen. Die Dimension der Gerichtetheit ist bei der Liebe spannend. Ist die Liebe, die sich auf einen anderen Menschen richtet, ja vielleicht sogar Liebe, die sich nicht auf einen Menschen, sondern z. B. auf ein Tier richtet, immer dieselbe, oder ist sie

unterschiedlich je nach dem Objekt? Es könnte ja immer dasselbe Phänomen sein, das nur je nach seinem Bezugsobjekt andere Beziehungen trägt, sodass die Liebe immer dieselbe ist, und nur die Weise, wie sie sich in eine gelebte Beziehung ergiesst, verschieden. Das Deutsche kennt nur ein Wort für die Liebe. In anderen Sprachen, z. B. dem Ungarischen, gibt es je nach Richtung und Bezug eigene Wörter für die Liebe zum Geliebten, zum Ehepartner, zum Kind, zu den Eltern, zur Familie, zu Freunden, usw. Unterschiedliche Wörter legen den Verdacht nahe, dass nicht nur der Bezug verschieden ist, sondern auch das Phänomen. Mein subjektiver Eindruck ist, dass es verschiedene Phänomene sind – oder zumindest verschiedene Tönungen.

Persönliche wie unpersönliche Liebe scheinen sich ähnlich wenig oder viel mit Intention herstellen zu lassen. Die Steuerung durch Intention ist ähnlich wie bei der Empathie. Hier beobachte ich etwas Eigenartiges: beim Zugang zu Liebe kann Intention einen Einfluss haben. Wenn ich einmal Liebe verspüre, kann ich sie jedoch nicht bewusst beenden. Das Empfinden ist eher, als ob Liebe „verschwindet“ oder verdeckt wird. Es gibt natürlich auch Strategien, Liebe zu beenden. Diese können mehr oder weniger bewusst sein. Sie haben aber alle etwas Zwanghaftes, indem sie einen Fluss unterbrechen. Die Intention spielt auf jeden Fall eine grössere Rolle als bei der Verliebtheit.

Vielleicht sind persönliche und unpersönliche Liebe am Anfang eher getrennt voneinander und nähern sich mit zunehmender Reife aneinander an.

Liebe ist von allen beschriebenen Phänomenen der Empathie oder Einfühlung am nächsten. Sie hat den Charakter, dass sie Dinge sein lässt, wie sie sind, ihnen zustimmt. Je weiter sich Liebe entwickelt, umso weniger gibt es, was ich ändern will, am Anderen oder in meinem Leben. Was unterscheidet die Liebe von der Empathie oder Einfühlung? Das ist unterschiedlich, je nachdem, ob ich mit der persönlichen Liebe oder der unpersönlichen zu tun habe, und daher im Kapitel über die *persönliche und unpersönliche Liebe* nachzulesen.

Liebe entfaltet unglaubliche Kraft. Sie ist diejenige Kraft, die in den Beziehungen zwischen den Menschen am stärksten wirkt. Und zwar, so paradox es klingen mag, auf beide Weisen: In ihrer Anwesenheit wie in ihrer Abwesenheit. Es ist möglich, dass Liebe gar nicht abwesend sein kann, sondern dass sie nur verdeckt sein kann oder Bahnen nimmt, die sich schädlich oder verheerend auswirken. Vielleicht hat die enorme Bedeutung der Liebe damit zu tun, dass sie etwas ist, worin wir mit unserem göttlichen Ursprung verbunden sind und worin sich dieser zugleich ausdrücken kann. Der Philosoph und spirituelle Lehrer Osho drückt das so aus:

Liebe ist dieser Duft, sich selbst zu erkennen, Du selbst zu sein ... Liebe ist überfließende Freude, Liebe ist, wenn Du gesehen hast, wer Du bist. Dann bleibt nichts anderes zu tun, als Dein Sein mit anderen zu teilen. Liebe ist, wenn Du gesehen hast, dass Du von der Existenz nicht getrennt bist. Liebe ist, wenn Du ein organisches, orgasmisches Einssein mit allem, was existiert, erfahren hast. Liebe ist keine Beziehung, liebe ist ein Seinszustand. Sie hat nichts mit einer Person zu tun. Man ist nicht in jemanden verliebt – man ist Liebe. Und wenn du selbst Liebe bist, bist du natürlich auch verliebt, aber das ist eine Folge, eine Begleiterscheinung, und nicht die Ursache. Die Ursache liegt in Dir, Du bist Liebe.<sup>1</sup>

Ein grösseres Verständnis für die Liebe und die Verwirrung darüber habe ich bekommen, als ich verstanden habe, dass ich aus einem mehr systemischen Blick den Kontext mit einbeziehen muss; will heissen, dass es Liebe als Wahrheit zwar gibt, aber ich sie als Wahrheit nicht erkennen kann, sondern ich immer nur mit meiner Wahrnehmung davon zu tun habe. Und diese Wahrnehmung, dieses Bild ist abhängig davon, welche Erfahrungen ich damit gemacht habe. Und diese Erfahrungen wurden uns natürlich in den frühen Prägungsjahren vor allem durch unsere primären Bezugspersonen beigebracht. Sie waren es, die sich in irgendeiner Weise verhalten haben und das als Liebe oder Nicht-Liebe bezeichnet haben. Oder sie haben unser Verhalten oder unsere inneren Zustände mit diesen Bezeichnungen belegt. Und nicht

---

<sup>1</sup> Zitiert nach Diana Richardson: Zeit für Weiblichkeit, Köln: Innenwelt 2004, s. 177.

nur die Bezugspersonen spielen dabei eine Rolle. Die ganze Kultur mit ihren in Literatur, Film, bildender Kunst und Werbung tradierten Bildern. Ja vielleicht spielen noch ganz andere Voraussetzungen und Bedingungen eine Rolle dafür, was wir als Liebe und die Abwesenheit davon wahrnehmen.

Jan-Philipp Sendker lässt in seinem Roman *das Herzenhören*<sup>2</sup> einen alten Mann sagen: *Die Liebe kennt so viele unterschiedliche Formen, sie hat so viele eigenartige Gesichter, dass unsere Phantasie nicht ausreicht, sich alle vorzustellen. Die Kunst besteht darin, sie zu erkennen, wenn sie vor uns steht. ... weil wir nur sehen, was uns bekannt ist. Wir trauen dem anderen immer nur zu, wozu wir selbst in der Lage sind, im Guten wie im Bösen. Deshalb erkennen wir als Liebe vor allem, was unserem Bild von ihr entspricht. Wir wollen geliebt werden, so wie wir selbst lieben. Jede andere Art ist uns unheimlich. Wir begegnen ihr mit Zweifel und Misstrauen, wir missdeuten ihre Zeichen, wir verstehen ihre Sprache nicht.*

Wenn das nicht eine intellektuelle Spielerei bleibt, sondern ich mir das wirklich zu Herzen nehme, verändert sich etwas in mir: Wo ich vorher behauptete oder klagte: *Die liebt mich nicht!* Tritt an dessen Stelle: Vielleicht liebt sie oder er mich, aber auf eine ganz eigene Weise, die mir nicht vertraut ist. Wenn ich dann vom *nicht* zum *noch nicht* übergehe, werde ich offen und schaffe Raum für Neugier, neue Welten zu entdecken. Ich habe den Verdacht, dass das dem Leben mehr Reichtum bescheren könnte. Ich habe mir jedenfalls inzwischen angewöhnt, ein Urteil, ob etwas Liebe sei oder nicht, länger in der Schwebelage zu halten und mich nicht zu schnell festzulegen.

Ganz befriedigt mich mein Versuch, Liebe zu begreifen, nicht. Er lässt in mir den Eindruck von etwas Unfertigem, Ungelungenem zurück. Vielleicht ist es das und ich muss den Leser mit dieser Unvollständigkeit im Stich lassen.

Vielleicht liegt das Problem auch schon im Versuch: vielleicht ist Liebe etwas, was sich dieser Art des Zugriffs entzieht, was nur fassbar ist durch Poesie, Gesang, Berührung, den Blick in die Augen eines Anderen oder durch aktives Tun oder stilles Sein. Vielleicht teilt sie eine Eigenschaft mit ihrer göttlichen Quelle: Man kann sie zwar umschreiben, aber zu fassen bekommt man sie nicht.

---

<sup>2</sup> Jan-Philipp Sendker: *Das Herzenhören*. München: Goldmann 2004.