

Aspekte der Liebe

Auf Spuren unseres natürlichen Seinszustandes

*Von Dolores Richter
Vortrag auf dem Sommercamp 2011*

Es wird viel über die Liebe gesprochen und geschrieben. Der Wunsch nach erfüllenden Liebesbeziehungen ist groß. Es gibt unendlich viele Beratungen, Therapien und Seminare, die Liebende unterstützen. Was ich dem heute hinzufügen möchte, ist der Kontext der Liebe, der über die Personen der Liebenden hinausgeht. Es ist der spirituelle, geschichtliche und gesellschaftliche Kontext, den wir immer wieder aus den Augen verlieren, der aber einen entscheidenden Einfluss auf unser Liebesleben hat.

Um dies zu verdeutlichen, habe ich die Liebe in vier Aspekte aufgegliedert. Nach meiner Erfahrung ist es die gelebte Balance dieser Aspekte, die der Liebe die Chance auf ein dauerhaftes Gelingen eröffnet. Es sind vier Aspekte, die sich gegenseitig nähren und befruchten.

Man kann diese Aspekte auch als vier Felder in einem Kreis betrachten. Es gibt bei diesen Feldern ein Zentrum und eine äußere Begrenzung. Das Zentrum steht für das Innere, den Raum, das Essentielle, den universellen Aspekt des Personalen (Vertikale). Die Außenlinie (die Peripherie) markiert das Äußere, das Manifeste, die Form, den biographische Aspekt des Personalen (Horizontale).

Selbstliebe und spirituelle Liebe

Ich beginne mit dem Ich an der Peripherie. Meist beschreiben wir dieses Ich mit unserem Namen, unserem Beruf oder für uns typischen Eigenschaften. Wir empfinden unsere Identität in unserem Körper, durch unsere Handlungen, durch die Wahrnehmung der Sinne oder unser Denken.

Je mehr wir ins Zentrum kommen, wird das Identitätsgefühl lichter, essentieller, flexibler. Das Persönliche ist durchlässig geworden; es ist noch vorhanden, aber durchwoben von überpersönlichen Qualitäten. Im Zentrum ist ein Ich, das mit Eigenschaften nicht mehr zu beschreiben ist. Dort ist eine Pureit von Leben, ich nenne es gerne einen „Klang von

Ewigkeit". Was Kinder in den ersten Monaten ausstrahlen, wirkt auf uns so anziehend, weil dieser Klang durch sie hindurch tönt. Wenn ich in ihre Augen schaue, habe ich den Eindruck, ich schaue in das Leben selbst.

Es gibt viele Menschen, die sich fast ausschließlich an der Peripherie aufhalten. Wo ich ganz mit dem Äußeren identifiziert bin, bin ich gefangen im Strudel der Ereignisse. Dieses Leben lenkt mich mehr, als ich es lenke: ich bin gesteuert von Kriterien wie Leistung, Bedürfnisse haben und Bedürfnisse erfüllen, Überleben. Mit Menschen, die sich weitgehend an der Peripherie aufhalten, findet man schwer Kontakt, sie sind „beschäftigt“. Die Frequenz von Berührbarkeit ist schwer zu finden.

Zentrum und Peripherie wollen sich durchdringen. Das Leben ist ein Tanz zwischen Raum und Form, sagt Eckhard Tolle. Wenn dies gelingt, leben wir ein bewusstes Leben: wir öffnen diese innere Instanz, die wahrnimmt, was in mir geschieht. Sie ist der Teil in mir, der ansprechbar ist, auch wenn der Sturm bläst. Wenn ich ein Leben führe, das sich immer wieder in die Nähe des Zentrums begibt, habe ich eine innere Substanz, die sich für mich selbst und für andere wohltuend anfühlt.

Auch die Selbstliebe füllt sich auf, je näher wir uns auf das Zentrum zu bewegen. Selbstliebe ist die Voraussetzung für eine gelingende Partnerliebe. Man kann mit anderen nur so gut befreundet sein wie mit sich selbst. Wenn wir mit uns selbst nicht gut befreundet sind, steht die Liebe des Partners unter einem Dauer-Beweisdruck, der ihr die Beweglichkeit und Freude schon oft genommen hat.

Selbstliebe wird in puritanischen Kreisen mit Egoismus verwechselt. Egoismus entsteht aber aus Mangel an Selbstliebe!

Je gesünder wir in unserem Kern sind, je gesünder unser Aufwachsen, unsere Einbettung, unsere Bindungen und unsere Autonomieentwicklung verlaufen konnten, umso mehr sind wir mit Selbstliebe gesegnet. Der Mangel an Selbstliebe ist allerdings eine weit verbreitete Krankheit in unseren Konsumgesellschaften.

Selbstliebe ist ein existentielles Gefühl von Richtigkeit, und das ist umfassender zu verstehen als das, was gemeinhin als „so sein dürfen wie man ist“ bezeichnet wird und eher gegen Einengung von außen gerichtet ist. Das existentielle Gefühl von Richtigkeit ist ein Seinszustand, der sich nicht an Bedingungen knüpft. Ich fühle mich richtig, weil ich mit dem, wer ich bin, eine Bereicherung bin für meine Umgebung. Wenn es mich nicht gäbe, würde

etwas Wesentliches auf dieser Erde fehlen. Genau diese eine Farbe, dieser Klang, dieser ganz spezielle Ausdruck des Menschseins, der in mir verkörpert ist: der wird gebraucht.

Es gibt Eltern, die eine große Gabe haben, ihren Kindern dieses Lebensgefühl zu erhalten. Aber es ist nicht nur das familiäre Umfeld, das dazu einen Beitrag leistet; es ist ein kulturelles und spirituelles Lebensgefühl, von dem unsere Gesellschaft sich mehr und mehr entfernt hat.

Paradoxerweise ist dieser gesellschaftliche Entfremdungsprozess einer der Gründe, warum wir uns so sehr auf das Glück in der Liebe ausrichten: wir versprechen uns davon, dass unser Mangel an Selbstliebe endlich aufgefüllt wird, wenn wir nur endlich jemanden finden, der uns liebt! Wir knüpfen zwar stetig wachsende Ansprüche an ihn, und doch ist er die Hoffnung. Leider kann ein anderer diese Hoffnung - wenn überhaupt - nur vorübergehend erfüllen, wenn der Liebesdurstige nicht seine eigenen Quellen findet.

Mein persönlicher Weg zur Selbstliebe war ein langer Prozess. Es war ein Prozess, der mein Von-außen-gesteuert-Sein nach und nach durch eine Innen-Steuerung ersetzte. Es war auch ein Prozess von Dekonditionierung - ein Aufbrechen von Gewohnheiten und Mustern. Sie wurden durch heftige Erschütterungen in meinem Leben ausgelöst. Fast kein Stein blieb auf dem anderen, mindestens in meinem Inneren. Durch eine schwere Erkrankung gab es keine andere Möglichkeit mehr: ich wollte wirklich wissen, was in mir „krank“ ist. Wie zum ersten Mal wollte ich ohne Vorbehalte herausfinden, was mir meinem Glück bzw. meiner Gesundheit im Weg steht. Dies wurde zu einer Neugierde, mich vorbehaltlos kennen zu lernen, die bis heute anhält. Sobald ich die Schatten und Verdunkelungen meiner Seele sehen WOLLTE, schmolzen die Furcht und die daran geknüpften unangenehmen Gefühle. Ein Prozess von einigen Jahren führte dazu, dass es sich in mir um Dimensionen heller und heimatlicher anfühlt. Ich bin in mir zuhause, angekommen. Ein ganz wesentlicher Beitrag dazu war die Heilung meiner spirituellen Quelle, die ich an einem ganz besonderen Ort erfahren habe.

Aus dieser tiefgreifenden Erfahrung heraus kann ich sagen, dass es möglich ist, zu dem natürlichsten Seinszustand wieder zurückzukehren, wenn er uns verloren gegangen ist: der Selbstliebe - dem Gefühl von Richtigkeit.

Ich gehe davon aus, dass es Kulturen und Zeiten gibt und gegeben hat, in denen der Seinszustand von Richtigkeit zum Leben gehört. In diesen Kulturen hatte die Spiritualität keine so herausragende Rolle. Bevor die Menschheit versuchte, das Leben auf die Materie zu begrenzen, war Spiritualität dem Leben immanent und wurde in allem zelebriert, was dem

Leben diene. Erst nachdem Dogmen und Religionen begannen, unseren Kontakt zur Quelle regeln und übernehmen zu wollen, und später der Begriff der Existenz gar ganz auf die Materie reduziert wurde, bekam Spiritualität die heutige Bedeutung einer Praxis, die Materie und Geist wieder verbindet und den Tanz zwischen Raum und Form, zwischen Peripherie und Zentrum wieder in unser Leben gebiert.

Sofern wir eine tägliche Praxis haben, trainiert sie uns darin, unsere Person in immer größere Dimensionen eingebunden zu erfahren. Dies ist Festigung und Auflösung zugleich: wir erfahren die Liebe als die Kraft, die immer ungehinderter durch uns fließen kann. Wir werden wieder durchlässig für die Wirklichkeit, die wir eigentlich sind.

Von unserem Bild her gesprochen liegt die Religion auf der Außenlinie. Im Zentrum dagegen wird der ganz eigene direkte Zugang erfahren, der mich wissen lässt, dass das Leben mehr ist als das, was ich physisch, emotional, biografisch erfassen kann.

In der Berührung mit diesem Klang, mit diesem Glanz, diesem Licht, dieser Wärme gibt es eine innere Kraft, die mich leitet und mich zur Ruhe bringt. Fragen der Art, ob ich gut genug bin, genug leiste, was ich tun soll, sind still geworden.

Eine Sufi-Weisheit lautet: „Suche nicht nach Gott, suche den, der Gott sucht. Doch warum suchen: er ist dir näher als dein eigener Atem.“

Menschenliebe und Gemeinschaft...

Wer Glück in der Liebe sucht, ist gut beraten, sich in Menschenliebe auszubilden. Wir haben eine kollektive Krankheit, die darin besteht, dass wir unseren Geliebten als etwas Besonderes sehen wollen. Unser Glück scheint sich zu potenzieren, wenn er sich heraushebt aus all den anderen. Natürlich wird ein Mensch, den wir lieben, auch etwas Besonderes für uns; durch die Intimität, die wir teilen, und weil wir mit besonders offenem Herzen auf ihn schauen. Aber es gilt auch die Wahrheit, die Hermann Hesse in „Klein und Wagner“ ausdrückt: „Es gab keine Frau, ohne die man nicht leben konnte - und es gab auch keine Frau, mit der man nicht hätte leben können.“ Neben der persönlichen Liebe, die einen Menschen für uns besonders macht, gibt es eine Kraft der Liebe, die aus sich heraus liebt. Und diese Kraft ist auch die Quelle für nachhaltige Beziehungen.

Wir können zum Beispiel in Konfliktsituationen, wo wir meinen, dass der andere uns „enttäuscht“ hat, uns mit dieser Quelle des Liebens verbinden, die über unsere persönlichen Erwartungen hinausgeht.

Menschenliebe führt zu einer natürlichen Anteilnahme und zu einem Interesse am Anderssein des Anderen. Menschenliebe entsteht in guten Gemeinschaften, wenn sie sich in einen größeren Zusammenhang stellen, der unsere Identität vergrößert und unseren Herzensraum weitet. Diese Gemeinschaften haben die Fähigkeit, Individuen in ihrem Potential zu stärken, weil es dort wie nirgends sonst die Möglichkeit gibt, uns ohne Strategie und Verstellung in unserem puren Wesen zu erfahren.

In den Ursprüngen der Menschheit war es unmöglich, nicht in Gemeinschaft zu leben. Wir waren nicht lebensfähig, nicht überlebensfähig ohne unseren Stamm, unsere Verwandten. In der patriarchalen Entwicklung wurden Stämme hierarchisch und autoritär, das Leben war eingeeengt. Und so wurde der kollektive Ausbruch aus dieser Form des Lebens eine Notwendigkeit zur Weiterentwicklung und zur Herausbildung des Individuums.

Dieses sitzt heute auf seinem narzisstischen Thron und verlangt nach mehr. Sein Hunger ist unstillbar geworden. Es gibt kaum noch Werte und Grenzen, die unser Wahn nach Autonomie nicht eingerissen hätte. Wir sitzen mit unseren modernen Technologien in unseren Boxen und fühlen uns unabhängig. In Wahrheit scheuen wir wirklichen Kontakt.

Und in Wahrheit leben wir noch immer in Gemeinschaft mit anderen. Wir teilen uns den Lebensraum Erde, und sie ist dabei, uns sehr deutlich daran zu erinnern.

Die Menschheitsgeschichte hat sich schon immer in einer Pendelbewegung befunden zwischen Kollektivismus und Individualisierung. Und jetzt stehen wir vor der Aufgabe, spirituelle Gemeinschaften und Netzwerke zu gründen, die den evolutionären Impuls der Zeit erfassen und in Lebensformen umsetzen können. Wir brauchen Lebensformen, die den einzelnen in seiner Essenz stärken und ihn gleichzeitig von seinem Narzissmus erlösen. Wir als Kollektiv brauchen für unser Überleben die Fähigkeit, wieder über uns hinaus das Ganze zu sehen und zu fühlen. Sie entsteht, wenn wir als Individuen bereit sind, vor etwas Größerem zurückzutreten. „Ich bin nicht das einzige, was wichtig ist auf dieser Welt“. Diese Aufrichtung und Ausrichtung bedeutet nicht Verlust, im Gegenteil! Wir gewinnen Leben.

Teilhard de Chardin sagt: „Es ist das höchste Werk des Menschen, in jedem von uns ein absolut originales Zentrum zu errichten, worin sich das Universum in einzigartiger, unnachahmlicher Weise widerspiegelt. Es wird umso mehr es selbst und daher von anderen verschieden, je mehr es sich in dem gemeinsamen Ziel den anderen nähert. Wir können Vervollkommnung nur in der Vereinigung finden. Nur wenn die Person universell wird, gewinnt der Mensch Persönlichkeit.“

Es ist bemerkenswert, dass wir gerade von dem Menschen, den wir lieben, oft am mindesten aussagen können, wie er sei. Wir lieben ihn einfach. Eben darin besteht ja die Liebe, das Wunderbare an der Liebe, dass sie uns in der Schweben des Lebendigen hält, in der Bereitschaft, einem Menschen zu folgen in allen seinen möglichen Entfaltungen.

„Wir wissen, dass jeder Mensch, wenn man ihn liebt, sich wie verwandelt fühlt, wie entfaltet. Die Liebe befreit ihn aus jeglichem Bildnis. Das ist das Erregende, das Abenteuerliche, das eigentlich Spannende, dass wir mit den Menschen, die wir lieben, nicht fertig werden: So wie das All, wie Gottes unerschöpfliche Geräumigkeit, schrankenlos, aller Geheimnisse voll, unfassbar ist der Mensch, den man liebt.“ So beschreibt es Max Frisch.

Geschlechterliebe

In der Geschlechterliebe liegt ein großes Potential von Glück. Die Idee, dass ein Gegenüber, das von mir so verschieden ist, mich ergänzen und „vollenden“ könnte, ist eine unglaubliche Verlockung. Dies ist einerseits ein tiefes archetypisches Bild, andererseits eine romantische Illusion. Und die Suche nach diesem Glück prägt sehr viele der Ereignisse, die zwischen Menschen stattfinden.

Wenn ich vor einem Mann stehe, sehe ich meist, was mir gefällt und was er in meiner Vorstellung für mich sein kann. Ich hätte gerne einen Partner, hätte gerne Kinder, guten Sex, Inspiration, ein offenes Herz, ein Verständnis für das Weibliche, dafür, wie ich funktioniere, eine Erweiterung und Ergänzung, ich hätte gerne Sicherheit und Halt usw... Das alles hätte ich gerne. Das sehe ich in ihm, aufgrund dessen, wie ich mein Schauen eingestellt habe.

Wir alle wissen, dass kein einzelner Mensch all unsere Bedürfnisse erfüllen kann. Aber wir lieben und entlieben uns immer noch so, als wüssten wir es nicht. Der große Mangel unserer Kultur ist der, dass es wenig Erfahrungsmöglichkeiten dafür gibt, wie es sich anfühlt, wenn die Liebe zwischen einem Mann und einer Frau an den richtigen Platz fällt.

Ich will das mal ganz schlicht veranschaulichen: Wenn wir einen Mann und eine Frau, die miteinander verbunden sind, in einen gemeinschaftlichen Kontext stellen und beide sich eingebunden fühlen auch beim eigenen Geschlecht, verändert sich etwas ganz Wesentliches. Ich kann als Frau auf diesen Mann schauen und erkennen: er ist nicht nur der Mann, den ich sehen möchte. Er ist ein Mann mit einer kollektiven Geschichte, mit einer biografischen Herkunft, er hat ein bestimmtes Verhältnis zu seinen Eltern, er hat Qualitäten und Schwächen, er hat Bedürfnisse, die zum Teil zu den meinen passen, und andere wiederum nicht, usw. Das alles kann in der Einbindung in ein größeres soziales System auf viel klarere



Weise wahrgenommen werden, weil ich ihn als Mann unter Männern sehen kann und meine verengte Blickweise größer wird. Es tritt instantan eine Entspannung ein in der Liebe.

Um das, was hier passiert zwischen einem Mann und einer Frau, zu weiten und zu ermöglichen, dass wir sehen können, wer der andere wirklich ist, gibt es nichts besseres als eine Gruppen- oder Gemeinschaftserfahrung, die sich in den Dienst der Bewusstwerdung gestellt hat. Dort kann ich von vielen Männern und Frauen erfahren, wie sie sich als Liebende fühlen, was sie denken und erleben. Ich kann erkennen, dass ungefähr 70 Prozent des Verhaltens eines Mannes, das ich normalerweise auf mich beziehe, gar nichts mit mir zu tun hat.

Zum Beispiel hat die Freude des Mannes, der eine andere schöne Frau sieht, mit mir nichts zu tun. Ich bin dadurch nicht weniger schön, und ich respektiere in seinem Blick seine Männlichkeit, sein Sosein.

Ich kann sehen, was Männer und Frauen bewegt, was sie brauchen, und dass es der Liebe dient, wenn ich damit respektvoll umgehe, statt sie in meine Bedürfniserfüllungsmanie hinein zu verstricken. Ich kann vor allem auch sehen, dass wir in einer geschichtlichen Unbalance leben, in der weder Frauen noch Männer in ihrem Mann- und Frausein „heil“ sind. Wir können sehen, was es braucht, damit wir individuell und kollektiv wieder in eine Balance kommen und ein Gefühl davon bekommen, wie wir gemeinsam der Liebe einen fruchtbaren Boden bereiten.