

ILSE GSCHWEND

# IST DIE LIEBE EINE ERFINDUNG?

Gedanken zur Transformation des Unmöglichen ins Mögliche



**DIE FRAGE** „Was ist Liebe?“ ist **eine jener Fragen, für die es keine endgültige Antwort gibt**, und ob sie so ist, wie ich hier über sie schreibe, sei dahingestellt.

Um es gleich vorwegzunehmen: Die Frage „Ist die Liebe eine Erfindung?“ kann aus einem be-

stimmten Blickwinkel mit einem klaren „NEIN“ beantwortet werden. Dieses klare „Nein“ begründete der deutsche Neurobiologe Gerhard Hübner in einem Vortrag in Salzburg so:

„Die Liebe ist keine Erfindung von uns Menschen, sie ist auch nicht vom Himmel gefallen. Sie ist eine sehr weit entwickelte Form von Beziehung, deren Ursprünge sich bis zu den Einzellern zurückverfolgen lassen. Aus der kreativen Kraft, die immer dann entsteht, wenn zwei Wesen, die in verschiedenen Welten unterschiedliche Erfahrungen gemacht haben, zusammenkommen und sich das bisher Getrennte miteinander verbindet, entsteht immer etwas Neues. Dieser Prozess der Transformation, den diese kreative Kraft, die wir Menschen Liebe nennen, antreibt, ist bis heute nicht abgeschlossen, die Richtung ist aber vorgezeichnet: Liebe bleibt eine Suche nach Entfaltung der Möglichkeiten, mit denen man auf die Welt gekommen ist. Sie ist die entscheidende Triebfeder für das einander Finden und miteinander Gestalten. Beim Menschen wird die Liebe eine Kraft, die ihm die Erfüllung seiner tiefsten Sehnsüchte in Aussicht stellt. Seit es das Leben gibt, vollzieht sich Weiterentwicklung durch Begegnung und Austausch, und das hat nicht erst beim Menschen begonnen, sondern schon bei den Bakterien und führt uns an den Anfang des Lebens zurück.“

Ein Mikrobiologe, der durch ein Mikroskop schaut, würde allerdings nicht sagen: Hier sind zwei Bakterien in Liebe zueinander entbrannt, wenn er sieht, wie diese miteinander in Verbindung treten und ihre Erbinformationen austauschen. „Letztlich ist auch der Sinn von Erotik, dass sich zwei finden, die unterschiedliche Erfahrungen in unterschiedlichen Lebensbereichen gemacht haben und sich dann vereinen, um etwas Neues, das mehr und größer ist als jeder Einzelne, hervorzu- bringen“ (derselbe).

Wenn wir in diese Welt hineingeboren werden treten, wir sofort in Austausch mit unserer Umwelt – als Embryo tun wir das bereits pränatal mit der Umwelt „Mutter“. Zur Welt gekommen, spüren wir Kälte und Wärme, reagieren auf Lautstärke, auf Lichtverhältnisse, auf angebotene Nahrung, auf Berührungen und erfahren auf unsere geäußerten Bedürfnisse unterschiedliche Antworten: Wir werden versorgt, getröstet, gestreichelt, erfahren auch Zurückweisung, spüren Feines und Grobes, und so lernen wir Beziehung.

Wir werden von Kind auf durch Botschaften geformt, und mit zunehmendem Alter erfahren wir uns immer bewusster als ein eigenes Wesen, das durch sein Verhalten dieses oder jenes auslösen, ermöglichen oder verhindern kann. Zugleich erfahren wir aber auch, dass wir vieles nicht bewirken können, weil wir noch zu kurz auf der Welt sind, um mit all dem, was rund um uns passiert, mithalten zu können. Diese frühen Grenzerfahrungen können in einem guten Sinne Grundlagen für das Einschätzen von Gefahren und Risiken sein, die uns im Laufe unseres Lebens begegnen werden.

In der Summe aller Erfahrungen sind die wichtigsten Erfahrungen jene zu anderen Menschen. Diese hinterlassen Spuren, welche für unsere Art und Weise, mit anderen in Beziehung zu treten, ausschlaggebend sind. Beziehungserfahrungen, die uns Angst machen, uns in Unsicherheit versetzen, zwingen uns dazu, unser Gehirn auf bestimmte Weise zu benutzen, und wenn es schwierig bleibt, dann entfernen wir uns immer mehr von dem, was wir ursprünglich gewesen sind, immer mehr von dem, was uns als Entwicklungspotenzial am Anfang unseres Lebens zur Verfügung stand.

In diesem Sinne ist Liebe eine Suche nach der Weiterentwicklung des Potenzials: Ich wachse, und ich bin in Verbindung.

Nicht nur Eltern sind diejenigen, die diese Entwicklung ermöglichen, es gibt eine Fülle von Erfahrungen mit anderen Menschen, mit Tieren und Pflanzen, mit Ideologien usw., die unser Weiterwachsen ermöglichen. Wenn wir uns in der Psychotherapie darauf beschränken, Vater und Mutter dafür verantwortlich zu machen, was aus den Klienten geworden ist, dann reduzieren wir sie extrem in den Möglichkeiten, ihr angelegtes Potenzial weiter zu entwickeln.

Liebe ist also keine Erfindung, sondern eine Kraft, die es braucht, damit Weiterentwicklung stattfinden kann. Das ist die *eine* Antwort.

**DIE ANTWORT** auf die Frage „Ist die Liebe eine Erfindung?“ ist aus einem anderen Blickwinkel heraus allerdings ein ebenfalls deutliches „JA“: Sie ist *auch* eine Erfindung, die etwas unmöglich macht oder auch möglich machen kann.

Impliziter Ausgangspunkt für diese Antwort ist die Beobachtung, dass Menschen mit dem Begriff Liebe schon lange etwas anderes verbinden als das, was unter „transformierendem Austausch“ verstanden werden kann. Dieses: „Was ich habe, gebe ich dir, und ich bekomme das, was du hast, und daraus machen wir etwas Neues, und jeder von uns wird dann mehr sein, als er vorher war“ tritt aus meiner Sicht immer mehr in den Hintergrund: Wir wollen einfach nur glücklich sein.

Was Liebe ist und wie sie sein soll bekommen wir von allen Seiten gesagt. Viele Vorstellungen, Erfindungen von Liebe, mobilisieren bei den meisten Menschen Sehnsüchte nach idealen Gefühlszuständen, die vom richtigen Partner oder der richtigen Partnerin hervorgehoben werden könnten. Der „ideale Partner“, die „ideale Partnerin“ kann heute unter anderem mithilfe von Suchmaschinen gefunden werden, die aus der unendlichen Masse der potenziellen Kandidaten den Traummann bzw. die Traumfrau herausfiltern sollen.

Sollte es im realen Leben in der Beziehung dann doch nicht so ideal zugehen wie erwünscht, sucht man in einer Buchhandlung aus Hunderten von Ratgebern einen oder mehrere aus, die eine Fülle von Strategien für das Herbeiführen der richtigen Liebe, das Vermeiden von Liebesschmerzen und auch die zielführenden Schritte zur guten Trennung der einst einander Liebenden bereitstellen. Viele dieser Ratgeber ähneln in ihrer Diktion den Gebrauchsanweisungen für Küchenmaschinen:

„7 Fallen für die Liebe“, „Schluss mit Warten und Schmachten“, „100 Tipps gegen Liebeskummer“, „Die Ex-Liebe wieder gewinnen“, „Der ultimative Love-Guide“, „Gib nach, und er ist dein“, „Die ersten drei Monate einer neuen Liebe“, „Leidenschaft, Lust und Liebe“, „Liebe auf Dauer“, „Homöopathie für die Liebe“, „Liebestarot“, „Das Liebes-Horoskop“, „Die Suche nach der Lie-

be im Netz“, „Wahre Liebe im Alltag“, „1000 Gründe keinen Liebeskummer zu bekommen“ usw.

Basis für all diese Ratgeber sind die Erfindungen von Liebe der Autoren und deren Gewissheit, dass ein großes Potenzial an Käufern vorhanden ist. Die Leser können ihre ganz persönliche Liebesvorstellung in die weit gefassten Titel hineindeuten und all das herauslesen, was sie hinein erfinden. „Den Inhalt der Botschaft macht der Empfänger“ – eine Binsenweisheit aus der Kommunikationstheorie.

Wilhelm Schmid, freier Philosoph in Berlin hat die Frage: „Was ist Liebe?“ so beantwortet: „Liebe ist die endlose Deutung dessen, was als Liebe erfahren wird, kürzer formuliert: Liebe ist, was als Liebe gedeutet wird. Der Kern der jeweiligen Deutung ist die in ihr eingeschlossene Vorstellung.“ Diese Vorstellung formt sich aus den Erfahrungen, Sehnsüchten, Befürchtungen, die der Mensch in sich selbst verspürt, sie werden genährt von der eigenen Biografie und auch den kulturell bedingten Wertvorstellungen. Darunter sind nicht nur wesentliche kulturelle Unterschiede zwischen Ländern gemeint, die Unterschiede hinsichtlich Idealen und Werten zwischen den Familien der Liebenden sind groß genug, um Verwirrung zu stiften.

Heutzutage verspricht die Konsumgesellschaft, dass sich die Liebe durch den Erwerb verschiedener Stilmittel wie von selbst einstellt. Das Männer anziehende Deo, die Zahnpasta für strahlendes Lächeln, das Shampoo, das von Schuppen erlöst und aus dem Außenseiter einen begehrten Mann macht, das weiblichste Parfum aller Zeiten, das betörende Cabrio, die umwerfenden High Heels und darüber hinaus alles, was zu Schönheit verhelfen und die Lust anfeuern kann.

Welche Art von Liebe wird hier erfunden? Findet sich auf diese Weise das, was Menschen für ihre Weiterentwicklung brauchen? Aus meiner Sicht wird viel Kraft in die Optimierung der Balzphase investiert, für die manche Tiere auch so einiges im Angebot haben. Wenn wir dem Treiben bestimmter Vögel zuschauen, dem, was die Männchen da anbieten, können wir gar nicht genug darüber staunen. Ziel ist das Finden einer Partnerin, mit der sie ihre Erbanlagen austauschen können, damit etwas Neues entsteht und das Leben weitergeht. Wir sehen dann noch, wie die Eier bebrütet werden, wie die

Eltern als eingespieltes Team die Jungen ernähren, Gefahren von ihnen abhalten und sie dann animieren, flügge zu werden, und eines Tages lassen sie sie allein.

Die von Menschen gemachte Werbung beschäftigt sich nicht mit dem danach, wir alle kennen diese Filme, die mit dem Weg des Liebespaares in den Sonnenuntergang enden, das Leben danach wird ausgeblendet, und genügend Menschen geben sich der Täuschung hin, dass jetzt alles da sein wird, was es braucht.

Im gelebten Alltag wird der Begriff Liebe als Kurzform für alles Mögliche verwendet und selbstverständlich angenommen, dass das Gegenüber weiß, was darin enthalten sein soll. Dem Gegenüber geht es ganz genauso; der Irrtum, dass Menschen einander verstehen, weil sie die gleichen Worte verwenden, ist weit verbreitet.

**WENN ICH KLIENTEN FRAGE**, was für sie Liebe ist, sprechen sie vom Bedürfnis nach Geborgenheit, von der Möglichkeit sich fallen lassen zu können, dem Wunsch, sich als Person angenommen zu fühlen, der Sehnsucht, bei jemandem zu Hause zu sein, der Hoffnung, Unterstützung zu erfahren, Gemeinsamkeit zu erleben, Bedeutung zu haben für jemanden, Zärtlichkeit zu erfahren, gute Sexualität leben zu können. Der Großteil der Wünsche klingt nach Erfüllung der Grundbedürfnisse eines auf die Welt gekommenen Menschen, die er braucht, um ausreichend wachsen und gedeihen zu können.

Erst auf weiteres Nachfragen werden Werte wie „gleich über das Leben, über die Welt denken“, „Kinder haben wollen“, „Ähnliches im Leben anstreben“, „Glauben leben“, „Traditionen pflegen“, „gemeinsam ein Zuhause schaffen“ etc. genannt. Diese Wünsche erweisen sich als Räume, in denen die vorhin genannten Bedürfnisse gelebt und erlebt werden können.

Wenn es schon einige gescheiterte Beziehungen davor gegeben hat, dann wird Liebe aus diesen erlebten Erfahrungen heraus so beschrieben, dass alle Defizite, die es in den vorherigen Beziehungen gab, in einer neuen Beziehung nicht mehr vorkommen sollen. Am besten wäre es, wenn ein Ausgleich für das bisher nicht Bekommene stattfinden könnte. Der Partner, die Partnerin wird als zweibeinige Tankstelle gewünscht, die immer da ist, wenn der eigene Tank leer ist. Ausgeblendet wird meistens der eigene Anteil am Scheitern der Beziehungen,

und durch dieses Ausblenden wird das eigene Wachstum stark eingebremst.

Kaum jemand sagt: „Ich möchte in meiner nächsten Beziehung das Vertrauen meines Partners nicht überstrapazieren, ich möchte nicht vorwiegend meinen Lebensstil durchsetzen, ich möchte mehr Energie und Zeit in das gemeinsame Leben investieren, mich an der Organisation des Alltags beteiligen“ (ich spreche hier nicht von Haushaltsteilung), „ich möchte mich wirklich niederlassen und dem anderen auch Heimat sein, anstatt mir alle Optionen offen zu halten. Ich möchte Verantwortung für die Zukunft übernehmen, mich liebevoll und umsichtig um die Kinder kümmern, damit sie sich im Leben gut zurechtfinden“, etc. Wohlwollen, Akzeptanz, Respekt und Wertschätzung für die Familie des anderen aufzubringen wird als nicht so bedeutsam für die Liebe gesehen. Ein Fehler, der sich extrem auf die Beziehung auswirkt, denn er bzw. sie kommt schließlich aus seiner/ihrer Familie, und dieser Familie muss wohl etwas Gutes gelungen sein, sonst hätte ich diesen Partner, diese Partnerin nicht gewählt. Ein Kind ist seine Eltern und natürlich auch viel darüber hinaus. Wenn ein Partner die Eltern seines Partners herabsetzt, dann lehnt er auch einen Teil seines Partners ab. Diese Form der Ablehnung hat große Auswirkungen auf die Liebe zueinander.

Der Sprung vom anfänglich idealen Leben in den Alltag als den Ort, wo „die Liebe von der Möglichkeit zur Wirklichkeit wird“ (Wilhelm Schmidt), beschert unvorhersehbare Bruchlandungen. Sehnsüchte und Enttäuschungen wechseln einander ab, die Liebespartner fallen aus großen Höhen in tiefe Abgründe. In nahezu allen Fällen erklären sie sich die Ursache dafür, dass das Erwartete nicht eingetreten ist, damit, dass es am anderen liegt, wenn sich die Liebe als „Ware mit Ablaufdatum“ zeigt.

Eine Klientin erzählte mir vor kurzem: „Ich habe lange nach dem idealen Partner gesucht und dachte, ihn gefunden zu haben. Aber das ist nicht mehr der Mann, den ich geheiratet habe!“ Auf meine Frage „Was war denn Ihr eigener Anteil an dieser Entwicklung?“ antwortete sie kurz: „Ich habe mich einfach in ihm getäuscht, beim Nächsten muss ich genauer schauen.“ Deutlicher kann man das Verdrängen der eigenen Beiträge zum Scheitern einer Beziehung nicht formulieren.

Geht der Ausnahmezustand des Verliebtseins mehr in Richtung Normalität, schlägt das Thema Bindung und Freiheit mit voller Kraft zu. Hätte man sich in der Verliebtheit am liebsten aneinander gefesselt und jeden Schritt gemeinsam gemacht, so findet der Einzelne wieder mehr in seine Kontur zurück, die Alltagsnotwendigkeiten bedingen ebenfalls die „Trennung der Liebenden“, zumindest auf Zeit, und nun beginnen die nächsten „Erfindungen“: Wie viel Bindung braucht diese Liebe, wie viel Freiheit der Einzelne? Jeder der beiden legt fest, wie viel Einschränkung er bereit ist hinzunehmen und was im Zweifelsfall wieder Vorrang haben soll.

Meiner Erfahrung nach braucht „Freiheit die Bereitschaft, sich an Regeln zu halten und Bindung die Bereitschaft, Freiheit zuzulassen“. Viele Menschen erle-

„DAS BEWUSSTSEIN VORAUSGESETZT, DASS AUCH ZWISCHEN DEN NÄCHSTEN MENSCHEN UNENDLICHE FERNEN BESTEHEN BLEIBEN, KANN IHNEN EIN WUNDERVOLLES NEBENEINANDER ERWACHSEN, WENN ES IHNEN GELINGT, DIE WEITE ZWISCHEN SICH ZU LIEBEN, DIE IHNEN DIE MÖGLICHKEIT GIBT, EINANDER IN GANZER GESTALT UND VOR EINEM GROSSEN HIMMEL ZU SEHEN“.

ben es schmerzlich, von den Eltern nicht freigegeben worden zu sein, manche Eltern meinen, dass es ein tiefer Ausdruck von Liebe sei, wenn sie ihre Kinder nicht entlassen, sondern sie lebenslang an sich binden.

Rainer Maria Rilke beschrieb Freiheit und Bindung in einer Beziehung auf unnachahmliche Weise:

„Das Bewusstsein vorausgesetzt, dass auch zwischen den nächsten Menschen unendliche Fernen bestehen bleiben, kann ihnen ein wundervolles Nebeneinander erwachsen, wenn es ihnen gelingt, die Weite zwischen sich zu lieben, die ihnen die Möglichkeit gibt, einander in ganzer Gestalt und vor einem großen Himmel zu sehen“.

**DAS HEUTE ÜBERALL PROPAGIERTE** Dogma der Unabhängigkeit des Einzelnen ist zu einem Wirtschaftsfaktor geworden. Die Menschen werden ganz für den Job gebraucht, ganz von der Spaß- und Freizeit-Industrie beansprucht, und dabei werden innige Bindungen an einen Partner, eine Partnerin fast zum Hindernis. Kinder werden früh in die Unabhängigkeit hineingezwängt, sie sollen alles Mögliche allein bewältigen (wir nennen es „Erziehung zur Selbstständigkeit“), weil die Eltern ihre Energie auf das Erwirtschaften der existenziellen Notwendigkeiten und auch der Nichtnotwendigkeiten richten, auf ihre persönliche Karriere, auf das Einlösen von Pflichten, die sie mit Banken, Versicherungen, Autohändlern etc. eingegangen sind. Alles muss vorangetrieben werden, Stillstand wird zu einer „Krankheit deklariert“, Flexibilität ist gefordert.

Man kann sich die Frage stellen, warum es heute so viele depressive Menschen gibt. Kann man nur so das Tempo verringern, auf diese Weise seine Enttäuschungen ausdrücken, seine Traurigkeit darüber verstecken, dass das Leben unerträglich geworden ist? Ist es eine gesellschaftlich erlaubte Form, sich eine Pause zu gönnen? Bestimmte Diagnosen erlauben es, kraftlos zu sein, ein Zustand, der in der Welt der Stärken-/Schwächenanalysen total unerlaubt ist. Im Gegenteil: Soge-

nannte Potenzialanalysen dienen der Optimierung von Kraft, Seminare zum Erlernen des richtigen Zeitmanagements sind dazu da, dass noch mehr Platz haben muss in einem 24-Stunden-Tag, der sich leider nicht dehnen lässt.

Politik und Institutionen stellen Rahmenbedingungen dar, in die sich jeder Mensch einfügen muss. Gesetze, Unternehmen, Banken Kindergärten, Schulen, Ausbildungseinrichtungen zwingen ihre Struktur auf, egal, welche Chancen Menschen im Leben mitbekommen haben und wo sie gerade in ihrem persönlichen Wachstum stehen. Die damit verbundenen Überforderungen können nur in Beziehungen kompensiert werden. Part-

nerschaften und Familien werden zu Naturreservaten, in denen unterschiedlich erschöpfte Personen zusammenkommen, jeder mit dem Wunsch nach Erholung in einer Geborgenheit versprechenden Umgebung. Aber auch hier spielt die Umwelt herein, vieles muss erledigt werden, damit er/sie und die Kinder am nächsten Tag wieder gut gestärkt in ihr Leben außerhalb der Familie gehen können, um das zu tun, was die Institutionen am Leben hält. Diese ködern uns mit dem Versprechen, dass sie alles dazutun würden, damit unsere Wünsche in Erfüllung gingen, wir müssten dazu nur dieses und jenes leisten.

Wie könnte die Liebe unter diesen scheinbar unveränderbaren Bedingungen anders erfunden werden, damit sie wieder zu einer Kraft wird, die die guten Wurzeln der Menschen nährt und persönliches und gemeinsames Wachstum anregt?

Wenn wir Verliebte beobachten oder uns selbst an diesen Zustand erinnern, dann wissen wir, dass Liebe und Geschwindigkeit einander ausschließen. Die Liebenden vergessen jede Zeit, die Welt bleibt stehen in einem Kuss, der nicht lange genug dauern kann, in einem Gespräch, das bis in die frühen Morgenstunden geht, im langen Betrachten schöner Dinge, im miteinander im Kaffeehaus sitzen, einander bei der Hand halten und sich nur anschauen – und das alles stundenlang. Die Zeit zwischen den Treffen wird als unendlich lang empfunden und muss mit irgendwelchen Beschäftigungen überbrückt werden, denn das Eigentliche wartet schon. Sie bemerken die Menschen rundherum kaum, die Welt existiert als Lieferantin für schöne Anlässe, die die Liebe noch vertiefen soll, oder sie wird als Störung wahrgenommen und bekämpft bzw. in ihren Forderungen ignoriert.

Eine wunderbare Erfahrung für Verliebte ist der Effekt, dass jeder der beiden mindestens ebenso in sich selbst verliebt ist wie in den anderen. Wir sind mutig, frech, kreativ, erfreuen uns an Kleinigkeiten, entdecken Seiten in uns, die durch die Kraft der Liebe plötzlich freigelegt werden, bis hin zur Wahrnehmung, dass uns im Spiegel plötzlich jemand anderer entgegenschaut: schöner, freundlicher, charmanter, lustiger, koketter – einfach herrlich. Die Wichtigkeit von Aufgaben, Verpflichtungen, Arbeiten reduziert sich auf das Notwendige, wir

wollen einfach ganz schnell wieder in diesen Zustand eintauchen, den uns das Beisammensein mit dem anderen ermöglicht. Wir erleben uns leidenschaftlich und potent und können nicht voneinander lassen.

Wenn ich in der Paartherapie mit den Partnern auf die Suche nach „Zeit-Räumen“ gehe, die das Paar miteinander „bewohnt“, reduzieren sich die Anlässe häufig darauf, die Kinder und sich selbst in der Früh bereit zu machen für das Verlassen der Wohnung, auf Telefonate tagsüber zum Koordinieren organisatorischer Notwendigkeiten (wer holt, bringt wen wohin, wer kauft ein, wer kommt wann, wer hat noch Kapazität für ...?) und dann auf das erschöpfte, zeitversetzte Aufeinandertreffen am Abend. Wäre die Liebe eine Person, wäre sie, ähnlich wie Maria und Josef, auf Herbergssuche und hätte keine Erlaubnis, über die Schwelle zu treten. Wer will sich nach so einem Tag auch noch um „die da“ kümmern?

**Die Geschwindigkeit der Liebe** ist eine langsame, ähnlich dem Wachstum in der Natur. Wenn wir auf das schauen, was Menschen mit der Liebe verbinden, dann ist es sicherlich am allerwenigsten eine ständige Vorwärtsbewegung, ein Nachlaufen von irgendetwas – ganz im Gegenteil: Man möchte, dass es immer so bleibt. Wir haben mehr als genug abschreckende Beispiele, welche Folgen das Vorwärtstreiben hat. Nur keine Pausen, kein Stillstand, alles für das Wirtschaftswachstum, koste es, was es wolle. Wie viel müssen wir denn noch kaufen und besitzen wollen, wie lange müssen wir andere Menschen in ihren Bedürfnissen noch ignorieren, wie sehr müssen unsere Kinder und Jugendlichen noch zweifeln, bis wir erkennen: Es gibt keinen Ersatz für diese kreative Kraft, die aus uns Menschen liebevolle Wesen machen kann.

Nun hat man uns eingeredet, dass diese wunderbaren Gefühle von Liebe nur in den ersten paar Monaten möglich wären, weil der Alltag es leider unmöglich macht, diesen Zustand länger zu halten. Muss das wahr sein?

Wir haben alle Freiheit der Welt, Liebe für uns so zu erfinden, dass wir mehr zu dem werden, das in uns angelegt ist. In der Überzeugung, was Liebe für jeden von uns ist (zu verschiedenen Zeiten unseres Lebens erfah-

ren wir sie unterschiedlich), kann sich jeder frei fühlen in der Umsetzung dieser Überzeugungen. Für die daraus entstehenden Konsequenzen muss jeder von uns die volle Verantwortung übernehmen.

Die Frage: „Was ist meine Beteiligung am Gelingen und am Nicht-Gelingen von Liebe, was bleibe ich schuldig, wie bin ich mir, deiner und meiner Weiterentwicklung verbunden?“ ermöglicht in uns einen Prozess der Transformation des bisher Unmöglichen in etwas Mögliches. Und jede Beziehung, egal, in welcher Nähe sie gelebt wird, ist eine Gelegenheit, um diese erweiternden Möglichkeiten auszuprobieren. Wir erfahren die wohltuende Kraft der Verwandlung eines Opferdaseins in einen Zustand des Mitgestaltens, haben plötzlich für uns selbst Bedeutung und erfahren Sinn im Leben.

**ABSCHLIESSEND** möchte ich noch anmerken, dass Liebe die Bereitschaft braucht, sich lieben zu lassen. Das ist für viele Menschen nicht einfach, weil sie in einen Zustand der „Gegenseitigkeit“ gebracht werden, der meint: Ich bin bereit für deinen Beitrag, damit mehr aus mir, aus dir, aus uns werden kann – und ich leiste meinen Beitrag für dasselbe Ziel.

Das Dogma der Selbstverwirklichung, wie sie weitgehend propagiert wird, beinhaltet einen fatalen Irrtum: Weiterentwicklung nur auf sich selbst bezogen ist eine Sackgasse, denn ohne die Beiträge anderer verkümmere ich. Die Angst, unsere individuelle Identität zu verlieren, ist jene Kraft, welche Transformation verhindert. Erst wenn ich erkannt habe, dass mein Beitrag hin zum anderen auch mehr aus mir selbst macht, wird Liebe zu dem, was wir uns wünschen: zu einer transformierenden Kraft für uns selbst, die es uns ermöglicht, über uns hinauszuwachsen.

Viktor Frankl schreibt: „Im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer Person erfüllt der Mensch sich selbst. Je mehr er aufgeht in seiner Aufgabe, je mehr er hingegeben ist an seinen Partner, umso mehr ist er Mensch, umso mehr wird er selbst“. Dass wir dadurch enorme Sicherheit für uns selbst gewinnen können ist gewiss.

Verlassen wir die Pfade derer, die uns einflüstern, was wir alles benötigen, um Liebe leben zu können und orientieren wir uns wieder an der Genügsamkeit von Ver-

lieben, die vor allem einander brauchen. All das ist auch im Alltag möglich, wenn wir unsere Prioritäten verändern. Sehen wir uns als ein Bindeglied zwischen der vorigen und der nächsten Generation und leisten wir unseren Beitrag, damit die Richtung des Lebens auf eine gute Weise weitergeht. Diese Veränderung ist nicht schwer, sie gelingt den meisten Menschen von einer Stunde auf die andere, wenn sie mit einer schweren Krankheit konfrontiert sind. Es ist nur eine Frage der Entscheidung und die Frage, wie diese Entscheidung gelebt werden kann, macht aus jedem von uns geniale und raffinierte Erfinder.

Ich zitiere nochmals Viktor Frankl, der nach Jahren in Konzentrationslagern in seinem Buch: „... trotzdem ja zum Leben sagen“ schrieb:

„Eine der letzten menschlichen Freiheiten ist, seine Einstellung, unter welchen Umständen auch immer, frei wählen zu können.“

---

#### **ILSE GSCHWEND**

ist Psychotherapeutin und Lehrtherapeutin (SF), Coach und Moderatorin; Leitung und Gestaltung von Fortbildungslehrgängen für Systemaufstellungen, Trainings für Unternehmen, Ausbildungseinrichtungen und diverse Berufsgruppen, Systemaufstellungen für Paare, Familien, Organisationen (Österreich, Spanien, Deutschland, Argentinien, Mexiko)

#### **LITERATUR:**

Wilhelm Schmidt, „Die Liebe neu erfinden“, Suhrkamp Verlag Berlin, 2010

Gerhard Hüther, „Von den biologischen Wurzeln zur transformierenden

Kraft der Liebe“, Vortrag am Kongress „Über die Liebe“, Salzburg, 2006

Viktor Frankl, „... trotzdem ja zum Leben sagen“, Deutscher Taschenbuchverlag 1998