

Universelle Liebe - Artikel 1 - 14.07.2020

Für die Zeitschrift Mediation

Autor: Michael Cölln

Es lohnt sich, immer wieder neu, über die Liebe nachzudenken – über die Liebe als bedeutendste menschliche Ressource. Sie wirkt weltweit und universal.

Weltumspannend bewegt sie die Menschheit.

In vielen Jahren psychologischer Paar-Arbeit seit dem 2. Weltkrieg ist in der Folge insbesondere das kostbare Wissen über die inneren Vorgänge von Liebesbeziehungen und deren menschliche Bedeutung auch mit wissenschaftlichen Fakten erarbeitet worden, welches schon in vielen hundert Jahren vorher von Poeten, Philosophen, Künstlern, Medizinern und Theologen eher emotional und intuitiv zusammen getragen worden war. Mit Vorurteilen und falscher Moral zu diesem globalen Phänomen tiefster Menschlichkeit wurde vielfach aufgeräumt, ebenso mit den Zuschreibungen über Geschlechtsmerkmale und Geschlechtsrollen. Frau und Mann stehen sich jetzt, zumindest in großen Teilen der westlichen Welt, gleichberechtigt wie nie zuvor einander gegenüber.

Das bringt eine große Chance. Jetzt herrscht eine bisher nie gekannte Freiheit zwischen Frau und Mann, die potente Vielfalt ihrer Schöpfungskraft gemeinsam zu entfalten. Liebe besitzt mehr als alles andere auf dieser Welt das große Potential, uns Menschen stark, kreativ und selbstbewusst zu machen. Lieben bedeutet Sinnerfüllung und Selbstverwirklichung im energievollen Austausch von Körper, Geist und Seele. Das ist der Weg, alle unsere menschlichen Kräfte optimal zu entfalten. Und diese Entfaltung gibt uns die Kraft, Frieden zu schaffen. Frieden zwischen Frau und Mann, Frieden zwischen den Geschlechtern, Frieden aber auch in der Gesellschaft und zwischen den Völkern. *„Lieben, Streiten und Versöhnen“* (Cölln 2003) wird dann nicht zum unauflöselichen Widerspruch, sondern zum lebenslangen, psychologischen Entwicklungsprozess der Partner.

Gerade dem Paar als kleinstes Modell jeder sozialen Beziehung kommt dabei besondere Bedeutung zu, - es wird zum „Lernmodell Liebe“. Hier finden sich für alle die vielfältigen Formen von Liebe die Grundregeln, die zu lernen und einzuhalten über Höhen und Tiefen, über Glück und Unglück der jeweils Liebenden entscheidet.

Liebe wird damit zur höchsten Realität und ist keineswegs reduziert auf Romantik, wenngleich dieser eine zentrale Rolle zukommt. Aber es geht auch um Liebe zu den Kindern, zu den Eltern, zu Geschwistern, um Liebe zur Natur und Kreatur, für manche auch um die Liebe zu Gott, sogar zum Feind.

Eine für das Paar umfassende Definition und Grundregel von Liebe könnte dann lauten: „Liebe ist der Austausch von Körper, Geist und Seele zwischen zwei Menschen in gegenseitiger Resonanz und Verantwortung“. Wirkliche Liebe beinhaltet dann eben auch, Verantwortung zu übernehmen für die Geliebten, - und auch für die Natur, für die Welt, die uns erhält. Denn: Liebe kann nicht durch Ausbeutung gedeihen, - weder der Bodenschätze dieser Erde noch der Gefühle des anderen Menschen.

Liebe ist damit keineswegs Utopie oder sentimentales Ideal, sondern das jedem innewohnende Streben nach menschlicher Entfaltung in Freiheit und Würde im Einklang mit dem Du. „Am Du zum Ich“ nennt es Martin Buber (1958). Menschsein verwirklicht sich am weitesten in der Liebe, als Sehnsucht nach dem Guten, Wahren und Schönen (Sokrates 469 -399 v.Chr.). Menschliche Liebe als Urerfahrung der Verbindung zwischen Kind und Mutter erworben, wird für uns alle zur lebenslangen Sehnsucht nach Verschmelzung – immer und immer wieder. Das ist die Tiefenpsychologie, die unser ganzes späteres Liebesleben bestimmen wird.

Liebe als Energiezentrum Grafik

Keine andere menschliche Lebensform vereint in sich so viele Energien, Wirkfaktoren, Kräfte, Gegensätze und seelischen Sprengstoff wie die liebende Beziehung zweier Menschen. Vom ekstatischen Orgasmus bis zum alltäglichen Kleinkrieg, vom Abwasch

bis zum Kosmos, keine andere Einrichtung dieser Welt ist solchen Zerreißproben ausgesetzt. Für dieses Chaos, das schon mit der Schöpfung der Welt begann, hatten die alten Griechen eigens den Gott Eros angesetzt, der durch die Liebe die Welt zu einem Ganzen vereinen sollte.

Das bedingt auch die Einzigartigkeit des Phänomens Liebe. Sie ist durch nichts ersetzbar. Eine solche Liebe trägt den göttlichen Funken in sich, Leben zu schaffen, kann aber auch im Zerbrechen Leben zerstören. Liebe wohnt in der kleinsten Hütte, baut aber auch große Paläste und Tempel – wenn wir an das Taj Mahal denken. In manchen spirituellen Lehren wird Sexualität und Beischlaf als Gottesdienst (Jolan Chang 1977) gefeiert, über lange Zeit hinweg aber auch mit Ausnahme weniger Tage im Jahr als sündige Wollust mit der Hölle bestraft (Augustinus 354 – 430 n.Chr.).

Diese vielfältig verschiedene Auslegung von Liebe führt auch heute noch vielfältig zum Missbrauch des Begriffs Liebe – und schafft immer noch Verwirrung. Deshalb wird es zur Aufgabe jeder neuen Generation, die Bedeutung von Liebe und den Umgang mit ihr immer wieder neu zu regeln. Der Umgang mit dieser weltweiten Liebes-Energie sinnvoll aus zu steuern, ist dann nicht nur Aufgabe jedes einzelnen Paares, sondern immer auch der gesamten Gesellschaft und jeweiligen Kultur – und damit auch eine Aufgabe der Politik. Die Auswirkungen auf jeden einzelnen Menschen, aber auch auf jede Familie, auf die ganze Umgebung, auf Gesundheit und berufliche Leistungsfähigkeit sind so umfassend, dass das Phänomen Liebe nicht allein dem Privaten überantwortet werden darf.

Wir können die Kraft der Liebe zu unserem höchsten Glück nutzen, wenn wir ihre Regeln kennen, befolgen und das Wissen der Liebe ausschöpfen. D.h. aber auch, die Liebe kunstvoll erlernen und nicht einfach den bloßen Trieb gehorchen. Ein guter Liebhaber fällt nicht vom Himmel, sondern er

ist wie ein Künstler – er beherrscht die Sprache der Liebe, die Gesten der Liebe – er verliert sich nicht im Labyrinth und im Chaos der Gefühle – er ist wie ein Forscher, der nach Wahrheit und Tiefe der Gefühle sucht.

Die großen Gefühle der Liebe besitzen, wie alle anderen Gefühle, eine ihr eigene Logik, so wie die menschliche Seele generell mit großer Logik arbeitet. Auch wenn viele das leugnen, so will die Psychologie der Liebe genau das lehren, nämlich die Bausteine und Wirkungsweise von Liebe. Die „Paarsynthese“, die als psychologisches Verfahren für integrative Paartherapie hier zu Grunde gelegt wird, nennt fünf solcher Bausteine und fünf Schritte der (therapeutischen) Paar-Arbeit auf dem Weg zu einer glückvollen und auf Dauer angelegten Beziehung. Die fünf Bausteine der Liebe heißen: Liebe als Energiezentrum, Liebe als gegensätzliche Dynamik, Liebe in fünf Entwicklungsphasen, Liebe auf fünf Dialogsäulen, Liebe mit fünf Strategien. Die fünf Entwicklungsschritte der Paararbeit: Bestandsaufnahme zur Paarbeziehung, Geschichte der Partnerwerdung, emotionale Dialogvertiefung, Sinn-und Wertfindung des Paares, kreative Paar-Gestaltung. (Cölln 2014)

Die Wirksamkeit von Liebe – und wichtige Regeln dafür

Regel 1. Liebe als Krönung von Menschlichkeit. Die Liebenden verstehen und begreifen Liebe als menschliche Bestimmung und größtmögliche Verdichtung vom Menschsein. Das hat zur Folge, dass sie sich in den drei menschlichen Dimensionen von Körper, Geist und Seele (!) gleichermaßen intensiv begegnen, hingeben und austauschen. Mit diesem so erschaffenen Wir entsteht ein neues Selbst im Austausch mit dir. Für viele ist heute aber der Begriff Seele kaum noch verständlich oder wird gar abgelehnt, obwohl das Wort Psychologie eben genau die Lehre von der Seele meint. Die Seelenverwandtschaft mit dem Partner ist dann schwer zu finden, wengleich gerade sie die Einzigartigkeit des Geliebten ausmacht.

Schon der Philosoph der Renaissance, Marsilio Ficino 1469 beschreibt es so: „Ohne Zweifel geht da etwas Wunderbares vor, wo zwei sich in gegenseitiger Zuneigung entgegenkommen: dieser lebt in jenem, jener in diesem. Sie tauschen einander gegenseitig aus: Ein jeder gibt sich dem anderen hin, um diesen in sich aufzunehmen. In welcher Weise sie sich hingeben, ist daraus zu ersehen, dass sie sich selbst vergessen; hier besitzt jeder von beiden sich selbst und den anderen. Denn dieser besitzt sich selbst, aber in jenem: jener besitzt sich selbst, aber in diesem. Nämlich, indem ich dich liebe, der du mich liebst, finde ich mich in dir, der du an mich denkst, wieder und gewinne mich, nachdem ich mich selbst aufgab, in dir, der du mich erhältst, zurück. Das Gleiche tust du in mir, denn wenn ich, nachdem ich mich selbst verlor, durch dich mich zurückgewinne, so besitze ich mich durch dich.“

Der Philosoph des Idealismus Friedrich Hegel 1770 – 1831: ‚Das wahre Wesen der Liebe besteht darin, das Bewusstsein seiner selbst aufzugeben, sich in einem anderen Selbst zu vergessen, doch in diesem Vergehen und Vergessen sich erst selbst zu haben und zu besitzen‘. ...Die Negation in der Antithese wird also ihrerseits wieder negiert. Die Entfremdung wird aufgehoben, es kommt eine wahrhafte Synthese zwischen dem Liebenden und dem Geliebten zustande.“

Regel 2: Liebe wird zum Sinn des Lebens – oder auch andersherum: Liebe schenkt uns ein sinnerfülltes Leben – und das bedeutet Glück. Liebe wird zum Glücksbringer, denn Liebe macht Sinn, der nicht zu hinterfragen ist. Liebe erfüllt keinen Zweck, sondern ist um ihrer selbst willen. Die Liebe ist der Ursprung der Schöpfung und wird zur Feier des Lebens. So ist es auch die Bestimmung der Liebenden, über Triebbefriedigung, Kinderzeugen und Nestbau hinaus, gemeinsam ihren Sinn als Paar zu definieren und in die Welt zu tragen, d.h. seinen Platz im Kreis der Schöpfung auszufüllen, die Schöpfung selbst zu bewahren. Nietzsche (1844 – 1900) drückt es depressiver aus: „Wer ein Warum hat zu leben, erträgt fast jedes Wie“. Auf das Paar angewandt, heißt das, nicht nur die Höhen, sondern auch die Tiefen bewusst gemeinsam zu durchschreiten und Krisen zu meistern, um aus deinen und meinen Fehlern lernen zu können.

Regel 3: Liebe wird zur Heimat in dir. Heimat bedeutet Schutz, Geborgenheit, Vertrauen und Verlässlichkeit, auch in schweren Zeiten. Das heißt auch, in der alltäglichen Liebe den Partner mit immer neuen Augen zu sehen, statt immer wieder neue Partner zu suchen. Das bedeutet auch, verlässliche Treue trotz der Krisen, Schwächen und Fehler, um den psychologischen Schutzraum zu bauen, für weiteres

menschliches Wachstum. Heimat ist der Ort in deinem Herzen. Du kennst mich wie kein anderer, in meinen intimsten Tiefen von Körper und Seele – und sollst doch immer weiter neugierig auf mich sein, - mich täglich neu erforschen und mir viele Fragen stellen zu meiner Sehnsucht, zu meinen Wünschen und Hoffnungen, zu meinem Kummer und zu meinen Tränen, zu meinen Träumen.

Regel 4: Liebe als Gesundmacher – mit heilsamer Wirkung. Tatsächlich stärken innige Sexualität, einfühlsamer Hautkontakt und wohlige Nestwärme das Immunsystem und helfen Krankheiten zu heilen, bis hin zum Krebs (Ornish 1999). Vor allem kann die Partnerliebe auch die schmerzlichen Wunden des „verletzten Kindes“, die seelischen Altlasten aus Kindheit und Jugend helfen zu überwinden. Darüber hinaus soll Lieben und Geliebtwerden im Wechselspiel von zärtlichen Worten und Gesten, kleinen Briefen und überraschenden Ideen die manchmal müden Gedanken oder ängstlichen Sorgen, aber auch schnelle Kränkbarkeit und wütende Ausfälle wegwischen. Das ist real, denn gesundes Lieben macht uns stark, selbstbewusst und kreativ.

Regel 5: Liebe als Entwicklungsmotor und Anstoß zum Erwachsenwerden. Das gilt ganz besonders für die streitbare Seite von Liebe. In einer guten Streitkultur beziehen wir Position, stellen unsere Grenzen auf, entwickeln eigene Vorstellungen und Ziele, streben nach positiver Veränderung unhaltbarer Zustände. Streit ist nur die andere Seite der Liebe, bedeutet Ausdifferenzierung und Korrektur von Fehlern und das Finden neuer Wege. „Fair fight for change“ (Bach & Wyden 1975) erkennt auch die notwendige Verschiedenheit der Partner als positiv an, - als dynamisches Potential für kreative Vielgestalt. Sie sprengt die manchmal erstickende Symbiose in erstarrten Beziehungen.

Fairer Streit zwingt dann auch dazu, standzuhalten, nicht wegzulaufen oder in aggressives Schweigen zu verfallen. Eine gute Streitkultur wahrt die Würde des Partners und achtet – trotz aller Kränkung – auf die Einhaltung von zu vereinbarenden Regeln. Das bedeutet, selbst im Streit auch noch Verantwortung zu übernehmen – für sich, aber auch für den Partner und dessen Wohlergehen nicht aus den Augen zu verlieren. Streit bleibt trotzdem immer auch Dialog, - statt Krieg. Zu

solch einer Streitkultur im Dialog gehört dann auch, eigene Fehler und Schwächen zu erkennen, sie zu benennen und sich vor dem Partner dazu bekennen.

Resümee

Liebe – wo immer auf der Welt – meint den lebenslangen Dialog im Austausch von Körper, Geist und Seele. Liebe ist der Weg, den wir zusammen gehen. „Der Weg ist das Ziel“, sagt Laotse dazu. Das Universale der Liebe können wir prägnant am besten so formulieren: „Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg, Würde das Prinzip“ (M. Cöllen).

Universal daran ist, dass das weltumspannende Phänomen der Liebe sowohl im Mikrokosmos des Paares als auch im Makrokosmos der Gesellschaft, der Politik und der Völker mit den gleichen Regeln sinnvoll praktiziert werden kann. Daraus ergeben sich die Regeln für ein friedliches Miteinander. Liebe wird zum Lernmodell.

Die Liebe gibt uns Menschen die Würde zurück