

## *Versuch einer Annäherung*

Betrachtungen über die Liebe. Das hatten wir doch schon! Wenn ich «Liebe und Sachbücher» google, erscheinen 7,84 Millionen Ergebnisse; für «Liebe und Essays» gibt es 8,88 Millionen Fundstellen. Weshalb also noch ein Buch über ein Thema, dem mit noch so vielen Beschreibungen, Erfahrungsberichten, Analysen, philosophischen und religiösen Definitionsversuchen anscheinend nicht beizukommen ist? Der verstorbene Schweizer Therapeut und Philosoph Manuel Schoch soll einmal gesagt haben: «Über die Liebe etwas aussagen zu wollen, ist anmaßend. Liebe kann nur erfahren werden.» Im Herzen und durch die eigenen und die Handlungen anderer Menschen, ließe sich anfügen. Sich über die Liebe auslassen birgt die Gefahr, dass man sie verklärt und verabsolutiert. Denn, wie es im Buddhismus heißt: Die Liebe muss sich auf dem Marktplatz des Lebens bewähren, muss in Beziehungen zu Menschen immer wieder auf die Probe gestellt werden können. Es gehört zu den schmerzhafteren Erfahrungen im Leben, dass man an der Liebe immer wieder scheitert. Meist liegt es daran, dass wir die Liebe bei jemand anderem zu finden hoffen, statt aus der Liebe heraus in die Begegnung zu gehen. Es sind meist nur Momente, in denen wir uns in diesem Seinszustand wiederfinden. Ihn immer wieder einmal erfahren zu dürfen, erlebe ich als großes Geschenk. Umgekehrt bewahrt mich hoffentlich mein Ringen mit der Liebe auf dem Marktplatz des Lebens davor, sie allzu stark zu idealisieren und zu verklären.

Dieses Wechselspiel zwischen ersehnter und lebbarer Liebe möchte ich auf den folgenden Seiten sichtbar machen. Es sind naturgemäß sehr persönliche Reflexionen darüber, wie mir die Liebe in meinem Leben begegnet ist. In so vielen Spielarten, dass ich immer wieder (immer noch) staune, wo die Liebe überall hinfällt und welche vielfältigen Formen sie annehmen kann. In meiner Wahrnehmung hat sich mein Liebesleben über die Jahre ausdifferenziert – oder ausgefächert, um ein anschaulicheres Bild zu nehmen. In jeder Lebensphase sind «Liebesgattungen» hinzugekommen, welche ich bislang noch nicht kannte.

Wie weit dies mein persönliches Verdienst ist, sei dahingestellt. Erich Fromm hat in seinem Werk *Die Kunst des Liebens* geschrieben:

«Der erste Schritt auf diesem Wege ist, sich klarzumachen, dass Lieben eine Kunst ist, genauso wie Leben eine Kunst ist; wenn wir lernen wollen zu lieben, müssen wir genauso vorgehen, wie wir das tun würden, wenn wir irgendeine andere Kunst, zum Beispiel Musik, Malerei, das Tischlerhandwerk oder die Kunst der Medizin oder der Technik erlernen wollten.»<sup>1</sup> Für mich tönt das etwas zu mechanistisch. Die «Kunst des Liebens» würde für mich eher darin bestehen, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass es in einem Leben Platz hat für viele und sehr verschiedene Formen der Liebe. Alle haben ihre Berechtigung, ihre Entstehungsgeschichte und einen Zeitpunkt, zu welchem sie in einem Leben wichtig werden. Es gäbe dann keine Rangordnung, welche Art der Liebe «wertvoller», «tiefer», «authentischer» oder «gehaltvoller» sei. Jede Spielform der Liebe sollte Platz haben.

Dass es dabei nicht ohne Üben geht, darin stimme ich mit Erich Fromm überein. Üben im Sinne von sich einlassen, ausprobieren, Fehler machen, aus den Fehlern etwas lernen oder auch nicht. All das bewusst tun, sein liebes Leben lang. Höchstwahrscheinlich wird man irgendwann feststellen, dass es Arten der Liebe gibt, die einem mehr liegen. An anderen Formen arbeitet man sich sein ganzes Leben ab. Ich für meinen Teil habe zum Beispiel relativ früh in meinem Leben realisiert, dass mir die Rolle des Seelenfreundes und Lebensbegleiters leichter fällt als jene des Partners. Trotzdem musste ich über 45 werden, bis ich den Mut fand, meine Partnerschaft mit L. zu beenden und daraus eine geschwisterliche Beziehung werden zu lassen – was nur möglich war, weil meine Partnerin dazu Hand bot.

Welche Formen der Liebe sich in einem Leben manifestieren, ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Von den Genen ebenso wie von frühkindlichen Prägungen wie Bindungssicherheit bzw. -unsicherheit, frühen Verlusten oder Verlustängsten in der Kindheit, positiven wie negativen Erfahrungen mit Mitmenschen und wichtigen Beziehungspersonen im weiteren Leben, aber auch von spirituellen und religiösen Erfahrungen. Wenn ich also eine Auslegeordnung meiner spezifischen Möglichkeiten, «in die Liebe zu kommen», vornehme, tue ich dies im Wissen um diesen Hintergrund, diese per-

---

<sup>1</sup> Erich Fromm, Die Kunst des Liebens

sönlichen und überpersönlichen Bedingtheiten, denen ich als Chronist meiner Liebesgeschichte unterworfen bin. Es wäre nicht in meinem Sinn, wenn meine Betrachtungen über die Liebe zur bloßen Nabelschau geraten würden. Persönlich, ja – aber immer reflektiert und (hoffentlich) genügend selbstkritisch würde ich mir meine Liebesbetrachtungen wünschen. Ähnlich, wie wenn ich als Journalist, der ich ja lange war, mit mir selbst ein Interview geführt hätte.

Ein differenzierter Blick auf die Liebe also. Weiß ich jetzt, was meine Liebeserfahrungen ausmacht, aus welchem Stoff sie sind, ich bin? Wie es Erich Fried in seinem eingangs zitierten Gedicht so treffend beschreibt, lässt sich die Liebe nicht gerne einfangen, in Kästchen stecken und festmachen. Sie entzieht sich allen Kategorien unseres Verstandes. Wie ein Mandala enthält sie aber auch unzählige, für sich stehende Einzelteile. So gesehen kann es nicht falsch sein, wenn ich mein eigenes Liebes-Mandala anfertige. Im Hinterkopf behalte ich das Bild von den buddhistischen Mönchen mit ihren Mandalas aus Sand. Nachdem sie das farbenprächtige Kunstwerk mit akribischer Sorgfalt hergestellt haben, zerstören es die Mönche und leeren den Sand in den Fluss.