



„LIEBE“ oder LIEBE ?

Ganz egal wo Menschen auf der Welt zu Hause sind, egal welcher Rasse oder welchem Kulturkreis sie angehören: jeder Mensch wünscht sich geliebt zu werden und jemanden zu haben, den er/sie lieben kann. Und so meinen die meisten Menschen, wenn sie nur den „idealen“ Partner finden könnten würde das weitere Leben in Liebe und Glück und immerwährender Zufriedenheit verlaufen.

Tatsache ist jedoch, dass in Mitteleuropa z. B. die Scheidungsraten stark ansteigen. Die höchste Scheidungsrate hat Belgien (71 Prozent), gefolgt von Portugal (68 Prozent) und Ungarn (67 Prozent). In Österreich lag die Scheidungsrate zuletzt bei 47 Prozent und somit über dem Durchschnitt in der EU (44 Prozent).

Was meinen wir also, wenn wir von „Liebe“ sprechen?

Was meinen wir, wenn wir von „Liebe“ sprechen?

Üblicherweise meinen wir damit die „persönliche“ Liebe – also die Liebe auf der körperlichen (materiellen) Ebene. Auf dieser Ebene sehnen wir uns danach, von anderen geliebt zu werden. Von unseren Eltern, unserem Partner/unsere Partnerin, unseren Kindern, Freunden. Und wir messen den Grad ihrer Liebe daran, wie sehr sie uns zustimmen, verstehen, respektieren, begehren und unterstützen – kurz: wie wichtig wir ihnen sind. „Wenn Du mich wirklich liebst, dann...“ ist das oft unbewusst gelebte Maß unserer Liebesempfindung auf dieser Ebene. Wir leben damit in der Täuschung, dass uns der andere glücklich machen kann und auch sollte. Wenn uns der andere zustimmt, empfinden wir Harmonie und fühlen uns geliebt. Aber wenn sich die erwartete/erwünschte liebevolle Zuwendung durch den Alltag, durch Herausforderungen oder Ablösungsprozesse verringert, leiden wir unter der vermeintlichen „Lieblosigkeit der anderen“, fühlen uns unverstanden, zurückgewiesen, abgeschnitten von der Liebe.

Solange wir von anderen Menschen etwas erwarten, lieben wir nicht wirklich. –

Wir wollen etwas! Wir leben damit in der fordernden, egoistischen Liebe. Und diese Art von Liebe ist (normalerweise unbewusst) manipulativ.

Woran erkennen wir, ob wir uns in dieser erwartungsvollen, manipulativen „Liebe“ befinden? Unsere Reaktionen zeigen es.

Beispiel: Ein Mann führt seine Partnerin zum Essen in ein besonders teures Restaurant aus. Ihr schmeckt das Essen aber nicht und sie äußert das auch. Wenn er daraufhin verstimmt, gekränkt/beleidigt reagiert, dann deshalb, weil er sich von dieser Einladung etwas von ihr erwartet hat: vielleicht wollte er sie in eine besonders gute Stimmung bringen, um nach dem Restaurantbesuch Sex zu haben; oder er erwartete sich, leichter ihre Zustimmung zum Kauf eines neuen Autos zu bekommen, das er gerne hätte; oder er erwartete sich einfach ihre Anerkennung/Bewunderung/Wertschätzung, weil er so viel Geld für sie ausgegeben hat. Werden aber seine Erwartungen enttäuscht, reagiert er frustriert.

Oder: Eine Frau kocht für ihren Mann etwas besonders Aufwändiges – er isst jedoch, ohne einen begeisterten Kommentar abzugeben. Wenn sich die Frau daraufhin enttäuscht in gekränktes Schweigen zurückzieht, oder ihm Vorwürfe macht, dass er ihr liebevoll zubereitetes Essen gar nicht schätze, dann deshalb, weil er die von ihr erwartete Anerkennung/Wertschätzung/Bewunderung nicht ausgedrückt hat. Sie wollte etwas – hat es nicht bekommen – die Reaktion ist Frustration.

Es ließen sich viele weitere Beispiele aus unserem Alltag anführen. Wer seine Handlungen offen und ehrlich analysiert, wird herausfinden wie oft wir etwas mit einem Motiv „für den anderen“ tun.

Falls unsere vordergründig liebevolle Handlung also einen manipulativen Hintergrund hatte, reagieren wir verärgert, frustriert und vorwurfsvoll, wenn unsere Erwartungen **ent-täuscht** wurden. Das heißt, das geplante **Tauschgeschäft** hat nicht funktioniert.

Wie anders wäre die Reaktion (auf die Kritik am Essen im Restaurant, bzw. auf die mangelnde Anerkennung des Essens zu Hause), wenn wir die Einladung/das Kochen des Essens OHNE jede Erwartung anbieten würden?

Wir könnten in beiden Fällen die Situation ohne Stress erleben: der Mann könnte sein Essen und das schöne Ambiente trotzdem genießen, er könnte seiner Partnerin sein Mitgefühl ehrlich ausdrücken, dass ihr Essen nicht so gut schmeckt.

Die Frau könnte sich darüber freuen, dass ihr aufwändiges Essen so gut gelungen ist und es selbst genießen. Vielleicht könnte sie auch erkennen, dass ihr Partner ganz in seinen Gedanken versunken ist, und vielleicht ein Problem wälzt? Und sie könnte dann liebevoll nachfragen.

Was wir uns von anderen so sehnlichst wünschen, aber selbst so selten in der Lage sind zu geben, ist die **selbstlose, bedingungslose Liebe**.

„Liebe mich so, wie ich bin“, erwarten wir (zumindest) von unseren Partnern. Aber: lieben wir sie denn so wie sie sind? Wie oft denken oder sagen wir „Du solltest...“

Jedes Mal ist es ein Ausdruck dessen, dass wir uns in diesem Augenblick unseren Partner anders wünschen. Dann lieben wir nur das Bild, das wir von unserem Partner im Kopf haben – jedoch nicht den Menschen, der unser Partner ist.

Jedes Mal, wenn wir unsere Kinder anders haben möchten, als sie sind, lieben wir das Bild, das wir von unserem Kind im Kopf haben – aber nicht diesen kleinen (oder schon größeren) Menschen so wie er ist. Und dahinter verbergen sich manipulative Gedanken: „sei nicht so laut/frech/ lernunwillig/eigensinnig.....damit es mir gut geht/ damit ich mich nicht so sorgen muss/ damit ich meine Ruhe haben kann“....

Das Ergebnis sind Ärger, Frustration und viel Druck, den wir meinen auf unser Kind ausüben zu müssen, damit es dem Bild entspricht, das wir von unserem Kind im Kopf haben. Das heißt nun aber nicht, dass wir unsere Kinder einfach gewähren lassen. Wenn wir im Umgang mit unseren Kindern in der selbstlosen mütterlichen/väterlichen Liebe bleiben können, werden wir sehr klar erkennen, was das Kind jetzt braucht für

seine Entwicklung ; was für das Kind jetzt richtig ist um zu lernen und zu wachsen - und wir werden es auch einmal unangenehme Erfahrungen machen lassen können – ohne selber Ärger /übermäßige Sorge / Stress zu entwickeln. Wir werden sehr klar erkennen, was wir mit viel Liebe und Tatkraft tun können, um unser Kind zu unterstützen. Aber wir werden nicht mehr versuchen sein Leben nach unseren Vorstellungen zu „programmieren“.

Die Beziehung zu allen anderen Menschen wird wesentlich stressfreier und damit liebevoller werden, wenn wir erkennen, dass wir durch alle Menschen mit denen wir zu tun haben, etwas über uns selbst erfahren: wir können in einem Anderen nur eine Eigenschaft erkennen, die wir selbst haben. Beurteilen wir jemanden z. B. als lieblos, dürfen wir davon ausgehen, diese Eigenschaft ebenfalls zu haben. Anderen gegenüber sind wir vielleicht nur in Gedanken lieblos (denn wir möchten von anderen ja als verständnisvoll und nett gesehen werden, also behalten wir unsere lieblosen Gedanken meistens für uns). Und wie sieht es uns selbst gegenüber aus? Sind wir nicht immer dann lieblos zu uns selbst, wenn wir z.B. eine Arbeit übernehmen obwohl wir wissen, dass wir uns damit mehr belasten als uns gut tut?

Die Frage ist nun: wie gelingt es uns, zu innerer Klarheit als Voraussetzung für die nicht egoistische, also bedingungslose Liebe zu kommen?

Eine Methode, die zu dieser inneren liebevollen Klarheit führen kann, ist *The Work*® von Byron Katie, die in ihrem Buch „Lieben was ist“ ausführlich die Technik darstellt, wie wir die eigenen, stressvollen Gedanken über andere hinterfragen und so die Wahrheit über uns selbst erfahren können. Die stressvollen Gedanken werden dabei nicht als „Feinde“ betrachtet, sondern sie dienen als hilfreiche Werkzeuge. Ein Gedanke, der als unwahr erkannt wird, verlässt uns. Und indem wir einen stressvollen Gedanken nach dem anderen bearbeiten, hinterfragen und umkehren, schaffen wir Raum für das, was wir alle wirklich sind:

Annehmende, bedingungslose Liebe.



Prof. Mag. Herta Meirer

Studium der Biologie,
Pädagogin,
dipl. Lernberaterin,
Kinesiologin,
zertifizierter Coach für The Work®

Tel.: 0650 4084089
lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meirer.at