

# Liebe

### Grundlagen

Das Wort „Liebe“ umschreibt einen weit gefächerten Strauß von sehr unterschiedlichen Gefühlen. Diese reichen von sexueller Lust und Begehren bis zu tiefer religiöser Verbundenheit zu einem höheren Wesen, wie etwa Gott. Die „Verliebtheit“ in einen Partner ist also nur ein Teilaspekt, soll aber an dieser Stelle ausführlicher betrachtet werden.

„Verliebtheit“ ist ein sehr starkes, manchmal auch sehr schmerzhaftes Gefühl. Es befähigt uns, eine intensive Beziehung aufzunehmen, ohne die sozialen „Fesseln“ zu berücksichtigen. Das heißt, wir sind dann in der Lage, soziale Strukturen wie Familien oder Freundeskreise zu verlassen, um uns ganz auf den neuen Partner einzulassen. Eine kluge „Erfindung“ der Evolution, um die „Mischung“ von Genen verschiedener Gruppen zu fördern. Liebe im Sinne der Verliebtheit hat also etwas von einem „Ausnahmestand“: Man ist völlig erfüllt von einer durchdringenden Beseeltheit, man sieht den Partner in einem verklärten Licht: Er wirkt „besonders“, „anders als alle anderen“, und zwar in jeder Nuance. Eigentlich versteht man gar nicht, wie so ein Wunderwesen sich mit einem Menschen wie einem selbst abgibt. Natürlich blendet man alle Kritiker aus, wohlmeinende Ratschläge von Freunden werden als Gehässigkeit und Neid abgetan, man ist bereit, alle anderen Beziehungen zugunsten der „Großen Liebe“ zu zerstören.

Liebe kann also immer auch eine sehr egozentrische, destruktive und schmerzhaft Komponente haben. Sie entwickelt das Bedürfnis nach vollständiger und immerwährender Nähe zum geliebten Partner. Wir wollen Besitz ergreifen, sind nicht bereit zu teilen und leiden selbst unter kurzer Abwesenheit. Die Vorstellung einer Trennung ist unerträglich, man meint tatsächlich, ohne den anderen nicht leben zu können – obgleich man ihn vor zwei Wochen noch gar nicht gekannt hat.

Im Sinne eines geregelten Sozialsystems ist es also tröstlich, dass dieser Zustand meist nicht lange anhält. Wohlgemerkt: Nicht alle Menschen erleben einen derartigen Zustand, und manche Menschen erleben ihn zu oft. Auch ist dieses Gefühl nicht unbedingt nötig, um eine gelungene Partnerschaft aufzubauen, im Gegenteil, eine gelingende Partnerschaft muss eben diesen Zustand der Verliebtheit „umbauen“ in eine abgemilderte, alltagstauglichere Form.

Man muss lernen, sich loszulassen, sich auch über längere Zeiträume nicht zu sehen, Missverständnisse auszuräumen, Andersartigkeit und Widersprüche beim anderen zu akzeptieren – sprich, man muss lernen, dass der andere ein ganz normaler Mensch ist. Das ist oft enttäuschend, so als wache man aus einem intensiven Traum auf: Man wird wütend, dass er vorbei ist, und will wieder zurück in diesen Traum.

Manchmal, gerade wenn man noch etwas unerfahren ist, trennt man sich dann, um sich rasch in die nächste Liebe zu stürzen. Die meisten werden mit der Zeit klüger ...

