

Die Liebe eine Himmelsmacht?

Immer wieder werden wir in der Paartherapie mit der Frage konfrontiert: «ja was ist denn überhaupt die Liebe?» Gute Frage. Sie wird meist von Menschen gestellt, die festgestellt haben, dass ihre Beziehung eine Liebe aus Gewohnheit geworden ist. Sie vermissen die leidenschaftliche oder die romantische Liebe.

Die Griechen unterschieden vier Grundformen der Liebe: die Eltern- und Familienliebe (Storge), die Freundschaftslove (Philia), die erotisch-romantische Liebe (Eros) und die geistige Liebe (Agape). Heute machen wir die Liebe vor allem in der Zweierbeziehung fest und finden sie da geglückt, wo emotionaler Austausch, sexuelle Befriedigung und gemeinsame Interessen vereint sind. Fehlt ein Anteil, zweifeln wir an der Partnerschaft und hegen eine Sehnsucht nach mehr. Wir gehen davon aus, dass die Partnerschaft uns glücklich machen soll, wir möchten geliebt werden und auch selber lieben können. Wir wünschen uns alle, dass Liebe exklusiv, bedingungslos und für immer ist. Mit der Realität hat dies aber oft nicht viel zu tun. Liebe kann grossartig sein, aber auch unendlich schmerzhaft.

Ist aber die Liebe nicht viel mehr als eine Beziehungskategorie? Ist sie tatsächlich an einen einzigen Menschen gebunden? Und ist sie so dauerhaft, wie wir das annehmen? Die Literatur, die Musik und natürlich



**Cora Burgdorfer,
diplomierte Psychologin FH**

Hollywood haben unsere Vorstellungen so stark geprägt, dass wir ganz klare Bilder haben von Verliebtheit und sexuellem Verlangen. Nur enden die Filme meist mit der Eheschliessung und wir gehen stillschweigend davon aus, dass die Pro-

tagonisten glücklich miteinander leben bis ans Ende ihrer Tage.

In der Psychologiewissenschaft wird seit Jahrzehnten intensiv am Thema der Emotionen geforscht und sie wirft heute einen neuen Blick auf die Liebe. Die Liebe hat auch hier einen besonderen Stellenwert, sie ist das «höchste Gefühl», durch das wir uns vollkommen lebendig fühlen. Zunächst einmal ist Liebe ein Gefühl, ein vorübergehender Zustand, der Körper und Geist erfüllt. Und wie jedes andere Gefühl, wie Wut, Angst oder Freude, lässt das Gefühl auch wieder nach. Liebe ist die kurze und kostbare Offenheit des Herzens. Und sie ist nicht nur an einen Menschen gebunden. Sie ist immer und überall möglich. Voraussetzungen sind Verbundenheit und Sicherheit. Unser Gehirn ist darauf eingestellt Gefahren rechtzeitig zu erkennen. Wenn wir uns nicht sicher fühlen und unter Ängsten, Depressionen oder persönlichen Unsicherheiten leiden, sind wir nicht frei für die

Liebe. Verbundenheit erleben wir, wenn wir uns mit einem Menschen im Austausch und im Gleichklang erleben. Dies ist aber auch mit einem Fremden oder mit einer alten Freundin möglich. Liebe fordert Achtsamkeit und Präsenz, wenn wir gestresst durch den Alltag hetzen werden wir keine Zeichen der Liebe erkennen können. Liebe ist dann möglich, wenn man sich Zeit nehmen kann einem Menschen in die Augen zu sehen oder ein Lächeln zu erwidern. Die Mikromomente der Liebe sind fast identisch, ob wir sie mit einem fremden Menschen oder mit dem Partner, der Partnerin erleben. Sie unterscheiden sich nur in der Häufigkeit. Je mehr wir diese Momente erleben, desto besser. Jede positive Resonanz stärkt die Liebesfähigkeit. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele, kleine Liebesmomente in den bevorstehenden Weihnachtstagen.

*Cora Burgdorfer
Oekumenische Paarberatung*