

Liebe ist Wille

Von allen Missverständnissen in bezug auf die Liebe ist das verbreitetste und andauerndste die Annahme, „Verliebtsein“ sei mit Liebe identisch oder wenigstens eine der Erscheinungsformen der Liebe. Dieses Missverständnis ist deshalb so nachhaltig, weil der Vorgang, sich zu verlieben, subjektiv sehr stark als eine Erfahrung der Liebe empfunden wird. Wenn jemand sich verliebt, hat er mit Sicherheit das Gefühl: „Ich liebe ihn“ oder „Ich liebe sie“. Zwei Aspekte sind jedoch sofort offenkundig. Der erste ist, dass die Erfahrung, sich zu verlieben, eine spezifisch mit Sex verbundene erotische Erfahrung ist. Wir verlieben uns nicht in unsere Kinder, auch wenn wir sie vielleicht sehr tief lieben. Wir verlieben uns nicht in unsere Freunde vom gleichen Geschlecht – es sei denn, wir sind homosexuell –, auch wenn uns vielleicht sehr viel an ihnen liegt. Wir verlieben uns nur dann, wenn wir bewusst oder unbewusst sexuell motiviert sind. Der zweite Aspekt besteht darin, dass die Erfahrung des Verliebtseins stets vorübergehend ist. Ganz gleich, in wen wir uns verlieben, früher oder später hört die Verliebtheit auf, wenn die Beziehung lang genug dauert. Das heißt nicht, dass wir in jedem Falle aufhören, die Person zu lieben, in die wir uns verliebt hatten. Aber es heißt, dass das Gefühl ekstatischer Liebe, das die Verliebtheit charakterisiert, auf jeden Fall einmal aufhört. Jeder Honigmond geht einmal zu Ende.

In unserer Kultur wird diese Illusion durch den allgemein verbreiteten Mythos der romantischen Liebe gefördert, der seinen Ursprung in den Lieblingsmärchen unserer Kindheit hat, in denen Prinz und Prinzessin, einmal vereint, glücklich bis ans Ende ihrer Tage lebten. Der Mythos der romantischen Liebe erzählt uns tatsächlich, für jeden jungen Mann auf der Welt gebe es eine junge Frau, die „für ihn bestimmt“ sei, und umgekehrt. Außerdem besagt er auch noch dass für eine Frau nur ein einziger Mann bestimmt sei und für einen Mann nur eine einzige Frau, und dies sei „in den Sternen“ festgelegt. Wenn wir die Person treffen, für die wir bestimmt sind, erfolgt das Erkennen durch die Tatsache, dass wir uns verlieben. Im allgemeinen sind große Mythen zwar

gerade deshalb groß weil sie große universelle Wahrheiten repräsentieren, doch der Mythos der romantischen Liebe ist eine entsetzliche Lüge. Millionen von Menschen verschwenden ungeheure Energie mit dem verzweifelten und flüchtigen Versuch, die Wirklichkeit ihres Lebens in Übereinstimmung mit der Unwirklichkeit des Mythos zu bringen.

Das zweithäufigste Missverständnis über die Liebe ist die Vorstellung, Abhängigkeit sei Liebe. Mit diesem Missverständnis müssen Psychiater sich tagtäglich herumschlagen. Seine Auswirkungen sieht man am dramatischsten bei einem Menschen, der einen Selbstmordversuch oder eine Selbstmordgeste macht oder mit Selbstmord droht oder der nach einer Zurückweisung durch oder einer Trennung von einem Ehepartner oder Liebespartner in lähmende Depression verfällt. Ein solcher Mensch sagt: „Ich will nicht leben, ich kann nicht leben ohne meinen Mann (meine Frau, meine Freundin, meinen Freund), ich liebe ihn (oder sie) so sehr.“ Und wenn ich, wie das häufig geschieht, antworte: „Sie irren sich; Sie lieben Ihren Mann (Ihre Frau, Ihre Freundin, Ihren Freund) nicht“, folgt die ärgerliche Frage: „Was meinen Sie? Ich sagte Ihnen doch gerade, dass ich ohne ihn (ohne sie) nicht leben kann.“ Ich versuche dann zu erklären: „Was Sie beschreiben, ist Parasitentum, nicht Liebe. Wenn Sie für Ihr Überleben ein anderes Individuum brauchen, dann sind Sie ein Parasit dieses Individuums. In Ihrer Beziehung gibt es keine Wahl, keine Freiheit. Sie ist eine Sache der Notwendigkeit und nicht der Liebe. Liebe ist die freie Ausübung einer Wahl. Zwei Menschen lieben einander nur, wenn sie durchaus fähig sind, ohne einander zu leben, aber dennoch das Zusammenleben *wählen*.“

Ich definiere Abhängigkeit als die Unfähigkeit, sich als ganz zu erleben oder angemessen zu funktionieren, ohne die Gewissheit, dass man von einem anderen Menschen aktiv umsorgt wird.

Wir alle – jeder einzelne von uns – haben, auch wenn wir uns und anderen das Gegenteil einreden wollen, Abhängigkeitsbedürfnisse und -gefühle. Jeder von uns hat Wünsche, bemuttert

zu werden, ernährt zu werden, ohne sich dafür anstrengen zu müssen, umsorgt zu werden von Menschen, die stärker sind als wir und denen unsere Interessen wirklich am Herzen liegen. Ganz gleich, wie stark wir sind, ganz gleich, wie fürsorglich, verantwortungsvoll und erwachsen, wenn wir aufrichtig in uns hineinblicken, werden wir den Wunsch finden, zur Abwechslung einmal versorgt zu werden. Jeder von uns, wie alt und reif auch immer, sucht nach einer befriedigenden Mutter- und Vaterfigur in seinem Leben und würde diese gern besitzen. Bei den meisten von uns regieren diese Wünsche und Gefühle aber nicht das ganze Leben; sie sind nicht das vorherrschende Thema unserer Existenz. Wenn sie jedoch unser Leben regieren und die Qualität unserer Existenz diktieren, dann haben wir mehr als Abhängigkeitsbedürfnisse und -gefühle; dann sind wir abhängig.

Zusammenfassend können wir sagen, dass Abhängigkeit wie Liebe aussehen kann, weil sie Menschen dazu bringt, sich stark an andere zu binden. In Wirklichkeit aber ist sie keine Liebe, sondern eine Form von Anti-Liebe. Sie hat ihre Quelle in einem Mangel an elterlicher Liebe und perpetuiert diesen Mangel. Sie will eher nehmen als geben. Sie fördert Infantilismus statt Wachstum. Sie will nicht befreien, sondern fangen und einengen. Letztlich werden Beziehungen und auch Menschen von ihr nicht gefördert, sondern zerstört.

Das Thema des Masochismus beleuchtet noch ein anderes, schwerwiegendes Missverständnis in bezug auf die Liebe – dass Liebe nämlich Selbstaufopferung sei. Aufgrund dieser Auffassung konnte die typische Masochistin ihr Ertragen von Misshandlungen als Selbstaufopferung und folglich als Liebe ansehen und brauchte daher ihren Hass nicht zur Kenntnis zu nehmen. Wann immer wir meinen, etwas für einen anderen Menschen zu tun, leugnen wir in gewisser Weise unsere eigene Verantwortung. Was wir auch tun, wir tun es, weil wir uns dafür entschieden haben, es zu tun, und wir treffen diese Wahl, weil sie die ist, die uns am meisten befriedigt. Was immer wir für jemand anderen tun, wir tun es, weil es ein Bedürfnis erfüllt, das wir haben. Eltern, die zu ihren Kindern sagen: „Du solltest dankbar sein für alles, was wir für dich getan haben“, sind stets Eltern,

denen es in bedeutsamem Maße an Liebe fehlt. Jeder, der wirklich liebt, kennt die Freude zu lieben. Wenn wir wirklich lieben, so deshalb, weil wir lieben *wollen*. Wir haben Kinder, weil wir Kinder haben wollen, und wenn wir liebende Eltern sind, so deshalb, weil wir liebende Eltern sein wollen. Die Liebe beinhaltet zwar eine Veränderung des Selbst, doch diese Veränderung ist eine Ausdehnung und nicht ein Opfern des Selbst. Nicht Selbstsucht oder Selbstlosigkeit unterscheidet Liebe von Nicht-Liebe, sondern das Ziel der Handlung. Im Falle echter Liebe ist das Ziel immer spirituelles Wachstum. Im Falle der Nicht-Liebe ist das Ziel immer etwas anderes.

Liebe ist, wie ich schon sagte, eine Handlung, eine Aktivität. Dies führt uns zum letzten großen Missverständnis über die Liebe, mit dem wir uns beschäftigen müssen. Liebe ist kein Gefühl. Zahllose Menschen, die ein Gefühl von Liebe haben und als Reaktion auf dieses Gefühl handeln, handeln auf alle möglichen lieblosen und destruktiven Arten. Andererseits wird ein wirklich liebender Mensch oft liebend und konstruktiv gegenüber einer Person handeln, die er oder sie bewusst nicht mag, die er zu diesem Zeitpunkt nicht liebt und vielleicht sogar auf irgendeine Weise abstoßend findet.

Wirkliche Liebe beinhaltet Verpflichtung und das Üben von Weisheit. Wenn uns das spirituelle Wachstum eines Menschen am Herzen liegt, dann wissen wir, dass ein Mangel an Bindung und Verpflichtung gegenüber diesem Menschen wahrscheinlich schädlich ist und dass unsere Bindung an diesen Menschen vermutlich notwendig ist, damit wir uns wirksam um ihn kümmern können. Aus diesem Grunde ist eine gewisse Verpflichtung einer der Grundsteine einer psychotherapeutischen Beziehung. Es ist fast unmöglich, dass ein Patient ohne ein „therapeutisches Bündnis“ mit dem Therapeuten zu einem signifikanten Persönlichkeitswachstum gelangt. Mit anderen Worten, ehe der Patient größere Veränderungen riskieren kann, muss er die Stärke und Sicherheit spüren, die von der Überzeugung herrühren, dass der Therapeut sein beständiger und stabiler Verbündeter ist. Damit dieses Bündnis zustande kommt, muss der Therapeut dem Patienten zeigen, und zwar gemeinhin während eines längeren Zeitraums, dass ihm konsequent und

beständig an ihm gelegen ist, und dies ist nur mit einer Fähigkeit zur Verpflichtung möglich. Das bedeutet keineswegs, dass der Therapeut sich immer danach fühlt, dem Patienten zuzuhören. Verpflichtung bedeutet, dass er ihm zuhört, ob es ihm gefällt oder nicht. In einer Ehe ist das nicht anders. In einer konstruktiven Ehe wie in einer konstruktiven Therapie müssen die Partner regelmäßig, routinemäßig und zuverlässig aufeinander und auf ihre Beziehung eingehen, ganz gleich, was sie gerade empfinden. Wie schon erwähnt, „entlieben“ sich Paare früher oder später immer, und in diesem Augenblick, wenn der Paarunginstinkt sich erschöpft hat, beginnt die Gelegenheit zu echter Liebe. Wenn den Paaren nicht mehr danach ist, unbedingt immer zusammenzusein, wenn sie manchmal lieber anderswo wären, dann wird die Liebe auf die Probe gestellt und erweist sich als vorhanden oder als nicht vorhanden.

Ich habe Liebe als den Willen definiert, sich selbst zu erweitern, um das eigene spirituelle Wachstum oder das eines anderen zu nähren. Wirkliche Liebe ist vom Willen bestimmt, nicht vom Gefühl. Der Mensch, der liebt, tut dies, weil er sich entschieden hat zu lieben. Er ist die Verpflichtung eingegangen, sich liebevoll zu verhalten, ob ein Gefühl von Liebe besteht oder nicht. Wenn es besteht, um so besser; aber auch wenn es nicht besteht, werden die Verpflichtung zu lieben und der Wille zu lieben aufrechterhalten und geübt. Andererseits ist es nicht nur möglich, sondern sogar notwendig, dass ein liebender Mensch es vermeidet, sich in seinem Verhalten an Gefühlen der Liebe zu orientieren. Ich lerne vielleicht eine Frau kennen, die mich stark anzieht, die ich gern lieben würde, aber weil sich ein Verhältnis zu dieser Zeit destruktiv auf meine Ehe auswirken würde, denke ich innerlich oder sage

vielleicht sogar: „Ich würde Sie gern lieben, aber ich werde es nicht tun.“ Ähnlich kann es vorkommen, dass ich eine neue Patientin, die überaus anziehend ist und bei der eine Therapie wahrscheinlich erfolgreich wäre, nicht annehme, weil meine Zeit bereits an andere Patienten vergeben ist, von denen einige möglicherweise wesentlich weniger attraktiv und überaus schwierig sind. Meine Liebesgefühle mögen unbegrenzt sein, doch meine Fähigkeit, liebend zu handeln, hat ihre Grenzen. Ich muss daher den Menschen auswählen, auf den ich meine Fähigkeit zu lieben konzentriere, auf den ich meinen Willen zu lieben richte. Wahre Liebe ist nicht ein Gefühl, das uns überwältigt, sondern eine wohlbedachte Entscheidung, die uns verpflichtet.

Die Hauptform, die die Arbeit der Liebe annimmt, ist Aufmerksamkeit. Wenn wir einen anderen Menschen lieben, so schenken wir ihm unsere Aufmerksamkeit; wir kümmern uns um das Wachstum dieses Menschen. Wenn wir uns selbst lieben, kümmern wir uns um unser eigenes Wachstum. Wenn wir uns um einen anderen Menschen kümmern, so sind wir ihm gegenüber fürsorglich. Der Akt der Fürsorge erfordert, dass wir die Anstrengung auf uns nehmen, das, was uns gerade beschäftigt, beiseite zu stellen und unsere Aufmerksamkeit aktiv zu verschieben.

Die bei weitem häufigste und wichtigste Art, Aufmerksamkeit zu üben, ist Zuhören.

SCOTT PECK

Aus: *DER WUNDERBARE WEG (II)*

GOLDMANN VERLAG

ÜBERSETZUNG: ELKE VOM SCHEIDT