

# Was ist Liebe?

## Liebe ist kein Gefühl...

*Frau: „Mein Bedürfnis nach Liebe kannst Du leider nicht befriedigen.“*

*Mann:  
„Aber ich liebe Dich!“*

*Frau:  
„Nein, tust Du nicht!“*

*Mann:  
„Doch!!!“*

Marshall Rosenberg unterbricht den Dialog und bittet die Frau, konkret zu benennen, wie ihr Mann ihr zeigen kann, dass er sie liebt.

„Ja, sag´ mir bitte möglichst konkret, was ich tun kann, um es Dir zu erfüllen. Offenbar habe ich wohl keine Ahnung, wie ich Dir Dein Bedürfnis nach Liebe stillen kann.“

*Frau:  
„Das ist schwer auszudrücken...in Worten...“*

*Mann:  
„Wenn es für Dich schwer zu sagen ist, kannst Du Dir dann vorstellen, wie schwer es für mich ist, es zu tun.“*

*Frau:  
„Wenn ich ehrlich bin, dann will ich, dass Du errätst, was ich will, bevor ich es selber weiß.“*

Diesen Dialog hatte ein Ehepaar während eines Workshops zum Thema `Liebesbeziehungen als Konfliktschule´ unter Leitung von Marshall Rosenberg.

Die Frau war peinlich berührt, als sie merkte, wie unmöglich es für sie selbst war, ihrem Mann gegenüber klar zu benennen, was sie braucht. Sie erkannte, dass sie all die Jahre die Verantwortung für die Erfüllung ihres Bedürfnisses nach Liebe und Intimität an ihren Mann abgetreten hatte. Sie lebte in der unbewussten Erwartungshaltung, dass die Liebe ihres Mannes darin ihren Ausdruck findet, dass er ihre ganz konkreten Wünsche und Bedürfnisse im Alltag erraten kann und auch bereit ist, ihnen nachzukommen.

Diese Annahme eines romantischen Liebesideals ist weit verbreitet unter Paaren; auch bei den Männern. Die tradierten Rollenmuster tun ihren Teil dazu. Danach findet eine Frau ihre Sinnerfüllung in der aufopfernden Sorge um die Familie; ein Mann erlangt seine Bestätigung in der sexuellen Befriedigung seiner Partnerin und als ihr Beschützer. Beide tun es unaufgefordert und selbstbestimmt.

Im Laufe der Jahre wird daraus meist eine selbstverständliche Erwartungshaltung, und das sinnerfüllte Handeln weicht einer großen Unzufriedenheit auf beiden Seiten und einer subtilen Kampfansage. Unter dem Eindruck fremdbestimmt zu sein, beginnt ein oft unerbittlicher und nicht endender Machtkampf. Ihm zum Opfer fallen alle wohlwollenden und wertschätzenden Gefühle. Das Glück tiefer Verbundenheit weicht der fortwährenden Auseinandersetzung ums Rechthaben und Sich-Behaupten. Und die Partner fragen einander unentwegt: `Liebst du mich überhaupt noch?´ Viele Paare tun sich mit dieser Frage unglaublich viel Gewalt an.

Wenn ein Mensch einen anderen fragt `Liebst du mich´, dann fragt er eigentlich: „Hast du warme, zärtliche Gefühle für mich?“

Eine ehrliche Antwort darauf würde lauten: „Wann denn? Jetzt in diesem Moment? Oder möchtest Du, dass ich eine Prognose abgebe, wie viele Minuten am heutigen Tage ich diese warmen, zärtlichen Gefühle für Dich haben werde?“



Den meisten Menschen, die von Liebe sprechen, ist nicht klar, was sie selbst unter diesem Begriff verstehen.

Für das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg waren genau diese Fragen der Ausgangspunkt:

Was ist Liebe?

Wie können wir Liebe leben?

Die GfK geht davon aus, dass wir dann Liebe zum Ausdruck bringen, wenn wir uns empathisch mit anderen Menschen verbinden, wenn wir einander sagen, was uns bewegt; und wenn wir dies alles ausschließlich aus dem Bedürfnis nach Mitgefühl tun.

Auch eine glückliche Beziehung speist sich aus solchen unmittelbaren, authentischen Begegnungen, in denen beide ganz und gar da sind. Die eigenen Gedanken kommen zum Stillstand, was verhindert, dass Erfahrungen aus der Vergangenheit den 'augenblicklichen' Kontakt belasten. Es geht nur um Präsenz, um das Erleben im Augenblick.

Martin Buber schreibt dazu: „Trotz aller Ähnlichkeit hat jede lebendige Situation wie ein neugeborenes Kind auch ein neues Gesicht, das es nie zuvor gegeben hat und das auch nie wiederkehren wird. Die neue Situation erwartet von Dir eine Antwort, die nicht im Vorhinein vorbereitet werden kann. Sie erwartet nichts aus der Vergangenheit. Sie erwartet Präsenz, Verantwortung. Sie erwartet dich!“

Empathie darf nicht mit Mitleid oder mit intellektuellem Verstehen verwechselt werden. Empathie heißt, dass man sich mit den Gefühlen der anderen Person verbindet, nicht mit den eigenen. Sie findet immer im Hier und Jetzt statt. Die ganze Aufmerksamkeit gehört der anderen Person. Es geht nicht darum, was sie denkt oder was man selbst denkt. Es geht nur um das, was in der anderen Person jetzt gerade lebendig ist, was durch sie hindurch fließt.

Es geht um ihre göttliche Energie. Und was hilft, mit ihrer göttlichen Energie in Verbindung zu kommen, das sind ihre Gefühle und Bedürfnisse. Und diese sind auch dann da, wenn dieser Mensch in Vorwürfen, Anklagen, Abwertungen oder Verallgemeinerungen – in der Terminologie der Gewaltfreien Kommunikation heißt das in der ‚Schakalsprache‘ – unterwegs ist.

Mitgefühl ist der Weg, den anderen wieder mit tieferen Schichten von sich selbst in Berührung zu bringen. Geschichten, die der Verstand aus eigenen Erfahrungen und Erlebnissen gemacht hat, werden zurückgeführt auf den lebendigen und zwischenmenschlichen Bezug, der gespürt werden kann. So kann Heilung geschehen.

Martin Buber sagt, dass Heilung immer dann stattfindet, wenn zwei authentische menschliche Wesen eine authentische Begegnung haben.

Jesus sagt in den Evangelien: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“

Wenn Menschen sich mit dieser göttlichen Energie, mit der lebensspendenden Liebe, verbinden, kann sie durch sie hindurchfließen und schwere Wunden heilen. Es ist dann (wie) ein Wunder. Man selbst muss oft gar nichts tun. Es passiert einfach.

Wirkliches Mitgefühl verbindet zwei Menschen wieder miteinander. Ihr Handeln geschieht ausschließlich aus dem Wunsch heraus, das Leben des anderen zu bereichern, nicht, um eine Belohnung zu bekommen oder um einen Dank zu erfahren, und auch nicht um zurückgeliebt zu werden.

So kann auch die Liebe lebendig erhalten werden, die Partner einst zusammengebrachte.

Partner, die sich immer wieder aufrichtig darüber austauschen, welche Absichten und unterschiedlichen Bedürfnisse und Vorstellungen sie haben, die im Gespräch darüber bleiben, was beide brauchen um Verbundenheit und Nähe zu erleben, können sich in einer glücklichen und lebensspendenden Beziehung nahe sein.

Gaby Geister

