

Entwicklungsstufen der Liebe

Kapitel aus dem Buch „Liebe als soziales Kunstwerk“ von Dolores Richter

*„Das Unberührte, Unverwundete, das an das Gute glaubt,
keine Zweifel am Leben hat und keine Angst vor dem Tod,
ist in jedem Menschen vorhanden“ (C. Estés)*

Wir leben in einer Zeit der Singularisierung; der Mensch lebt nicht mehr in Gemeinschaft, er denkt, er könne oder müsse alles aus eigener Kraft erreichen. Er hat sich abgeschnitten von seiner Urnatur, von seiner Verbindung unter Menschen und von dem Leben auf der Erde.

Wir werden den Unfrieden auf dieser Erde nur überwinden können, wenn wir diese Verbindung wiederfinden - die Verbindung zu dem Leben im eigenen Inneren genauso wie den Kontakt zu dem Leben um uns herum.

Kontakt verändert alles. Wer in wahrhaftigem Kontakt steht, vergleicht nicht, beherrscht nicht, unterdrückt nicht. Kontakt kommt aus der Öffnung, der Wahrheit, und ist Liebe.

Für die Entwicklungsstufen der Liebe, die ich im folgenden beschreibe, habe ich als Inspiration die Interpretation des Märchens "Die Skelettfrau" (aus: Die Wolfsfrau, Heyne Verlag) von Clarissa Pinkola Estés zugrundegelegt. Ich habe sie umgeschrieben und gefüllt mit meinen Erfahrungen und Beobachtungen. Interessiert hat mich dabei auch die Parallele in der Entwicklung von Liebenden und den Entwicklungsstufen einer Gemeinschaft:

Entwicklungsstufen der Liebe - von der Liebesaffaire zur Partnerschaft

1. Zufällig über einen Schatz stolpern

So, wie man sich zu Beginn meistens in einen Menschen verliebt, sich eine Liebesaffaire entwickelt, so tut man es auch in der Gemeinschaft - dort nicht so sehr auf eine Person gerichtet, sondern vielleicht in mehrere, oder in die Idee, oder in den Platz, meistens alles zusammen.. In beiden Fällen gibt es am Anfang immer eine Begeisterung, eine Euphorie: endlich hab ich es gefunden! Eine Hoffnung, die ich lange in mir trug, ... endlich gibt es diesen Ort und diese/n Menschen, die meine Suche verstehen, hier bin ich zuhause.

Wie in der Liebe auf den ersten Blick fühlt es sich an wie ein „Wunder“. Ein Teil davon ist aus dem eigenen Wunschbild geobren. Ich habe schon lange etwas gesucht, finde etwas, was dem nahekommt, und lege in das Gefundene alle meine Vorstellungen hinein.

Ein anderer Teil ist die Projektion, die auch etwas zu tun hat mit der schönsten möglichen Gestalt des Gegenübers, die in ihm angelegt ist; so etwas wie die noch nicht geweckte Realität, die sich in diesem Moment der Neuentdeckung sich vorankündigt. Oder es scheint das Wesen dieses Menschen hindurch, das nicht von Alltäglichkeit verborgen ist.

Diese Energie, das Wunder zu erleben, den Schatz gefunden zu haben, trägt uns in höhere Sphären, es ist eine riesiges Glücksgefühl. Und nicht wenige kennen und suchen überhaupt nur diese Form der Liebe, die sie immer und immer wieder von Neuem wiederholen. Man kann tatsächlich süchtig werden

danach: Du bist wie ein Magnet, alles gelingt plötzlich, selbst die schwierigen Dinge, wofür du dich sonst immer abmühen mußttest, fallen dir zu.

Man kann auf dieser Glückswelle kürzer oder länger reiten.

Sie wird recht kurz sein, wenn sich die Beteiligten innerlich noch in den Kinderschuhen befinden, wenn ihr Liebesbild noch ganz darauf ausgerichtet ist, den "richtigen Partner" zu finden, den Traumpartner, das Paradies, das schon fertig auch sie wartet.

Das ist die Art von Liebe, wo man fast nur von den eigenen Bedürfnissen ausgeht und mit Enttäuschung reagiert, wenn die Umwelt nicht in der Lage ist, sie zu erfüllen.

In diesem Kampf um die eigene Erfüllung ist man kaum noch in der Lage, die Realität zu sehen: der Wechsel von Projektion auf den anderen und die Enttäuschung darüber, daß er sie nicht erfüllt, nimmt uns so in Bann, daß wir oft erst am Ende der Beziehung feststellen, daß wir den anderen gar nicht gekannt haben, nicht wissen, wer er ist.

Clarissa Estées nennt diese Phase die "hoffnungsfrohe Erwartungsphase" und sagt:

"Niemand von uns ist zu Anfang bereit, für eine zutiefst erfüllende Liebe zu arbeiten. Am liebsten wäre es uns, wenn der einmal an Land gezogene Schatz keine weiteren Ansprüche stellen würde. Klar, wir wissen natürlich, daß man sich auf diese Weise nie weiterentwickelt, nie selbst zum kostbaren Schatz wird. Trotzdem wünschen wir uns wider jedes bessere Wissen, für immer auf der anfänglichen Stufe der Liebe stehenbleiben zu können."

Die enthusiastische Kennenlernphase ist also nicht unbedeutend, aber sie ist eine Kindheitsphase, in der möglichst keine Lebensentscheidungen getroffen werden sollten wie: das ist mein Zuhause, das ist mein Partner, jetzt breche ich alle Zelte ab, jetzt kriege ich ein Kind.. - weil dafür schlicht die Grundlage fehlt.

2. Phase: Verstecken und Verfolgen

Es kommt also die Zeit, wo die Leidenschaft abklingt, - das Wunder wird alltäglich, der Schatz wird zum Menschen, und schlimmer noch: er offenbart seine Banalität, seine Macken, seine Fehler und Eigenheiten.

Man entdeckt, was man auf keinen Fall will, und was man unbedingt braucht, wägt ab, ob das wirklich die richtige Wahl war.. Es schleichen sich ahnungsvolle Bedenken ein.

Am liebsten würde man davonlaufen, und oft tut man es nur deshalb nicht, weil man das schon zu oft gemacht hat.

Und mit dem Gefühl: "ich habe mich wieder einmal getäuscht" verlierst du das Hochgefühl, die Energie und Anziehungskraft, die sexuelle Spannung läßt nach, und leider auch deine Bereitschaft, an dem Schönen festzuhalten, das du zu Beginn in dem anderen gesehen hast.

Diese Phase hat die merkwürdige Eigenheit, sich genau dann in eine Beziehung einzuschleichen, wenn ein Partner meint, den anderen auf Nummer sicher zu haben.

Sobald ein Partner den Versuch macht, sich zu entziehen, wird der andere hungrig und lebendiger. Je schneller der eine rennt, desto mehr Energie und vitale Lebenskraft wird vom andern in die Beziehung investiert. Das ist die tragikomische Ironie bei diesem Spiel.

Estées: "Ein Liebender zieht sich angstvoll zurück und meint, von seinem Partner verfolgt zu werden, während in Wahrheit jede tiefergehende Liebe das Wissen um den Tod der persönlichen und egoistischen Vorstellungen von der Liebe nach sich zieht."

Die Phase der Ent-täuschung kommt fast immer, selbst wenn wir es schon mit gereifteren Liebenden zu tun haben.

Die Gereifteren werden wissen, daß sie kommt, und trotz aller Enttäuschung dranbleiben.

Wer diese Reife noch nicht besitzt, wird sehr emotional und verworren, mixt alles durcheinander, vergangene Enttäuschungen, aktuelle und zukünftige, alles wird grundsätzlich und so schwierig, daß man fast gar niemanden mehr leiden kann.

Bei aller Verworrenheit und Grundsätzlichkeit kann diese Phase trotzdem vorbeiziehen wie ein Gewitter, wenn man sie nicht extra verschlimmert durch Respektlosigkeit und Vorwürfe. Man kann leiden und trotz alledem wissen, daß das, was da zerbricht, nicht die Realität ist, es zerbricht nur die Hoffnung auf Erfüllung meiner Erwartungen. Wenn ich für diese Hoffnung irgendwann wieder die Verantwortung übernehme, kommt dahinter ein Mensch hervor, den ich weiterhin lieben kann, aber mit dem ich mich auseinandersetzen muß.

Und für den anderen Fall, daß innerlich gar kein Wunsch nach einer Weiterführung besteht, weil die Projektion sich als reine Einbildung erwiesen hat, gilt das umso mehr: hier muß man zurücktreten und ein sauberen, respektvollen Abschied nehmen: Man bedankt sich für die gemeinsam verbrachte Zeit und zieht weiter.

3. Ent-Wirrung

Ist die zweite Phase ohne Trennung überwunden, kommt die Zeit der Entwirrung: Was ist eigentlich Tatsache, wer ist der andere, wer bin ich, was will ich und was hat der andere damit zu tun?

Dazu gehören auch die Schattenseiten, Verletzlichkeiten, das Bedrohliche.

Wenn wir das Unschöne zurückweisen, schneiden wir uns vom Leben ab.

Das Unschöne ist zum Beispiel unsere Ungeduld, unser verurteilendes Ego, unsere Angst, nicht genug zu bekommen, unsere Unfähigkeit zu lieben.

Es braucht eine geduldige Kleinarbeit, um zu erkennen, auf welche Weise alles zusammenhängt, und um das Wesentliche zu sehen.

Zum Sortieren gehört auch die Frage:

Welche Teile meiner Vergangenheit/Familiengeschichte verwechsle ich mit der heutigen Realität? Wo wir uns öffnen, geraten wir leicht wieder in Berührung mit früheren Enttäuschungen. Und wir müssen herausfinden, wo das eine Verwechslung mit der Vergangenheit ist, die mit der Gegenwart nichts zu tun hat.

Dafür muß man manchmal die Vergangenheit aufarbeiten, aber viel häufiger muß man richtig sortieren und den Menschen, die real da sind und mich lieben wollen, aktiv das Vertrauen schenken und dadurch die Vergangenheit verabschieden.

Hier im Zegg haben wir eine Gemeinschaft, die für diese Phase der Entwirrung ein hervorragendes Medium zur Verfügung stellt: das Forum. Im Forum kann man die Gefühls- und Gedankenwelten, die

man in dieser Phase durchläuft, im Spiegel der Gruppe erkennen, man kann sie humorvoll durchspielen, exemplarisch auskosten und den Abschied von der Vergangenheit gebührend feiern..

„Wer dieses Sortieren und Ordnen, sich Wissen aneignen über sich und den anderen und das Wesen der Liebe macht, wird im Laufe der Zeit ruhiger, gelassener, denn er weiß, was nach einem Höhepunkt kommt und was auf eine Talfahrt folgt. Er ist nicht schockiert, wenn sich Leere einstellt, und läßt sich nicht übermannen von Glück und Erfolg.

Der Wunsch, etwas so schnell wie möglich zu erreichen oder alles sofort zu haben, wird in ein subtileres und kreisförmigeres Streben verwandelt.

Die Beziehung eines solchen Liebenden folgt nicht mehr der geraden Linie eines abgeschossenen Pfeils, der schließlich irgendwo steckenbleibt und sich in eine Stelle verbohrt. Sie folgt den Kreisen einer größeren, ewigkeitsbezogenen Kraft.“ (Estées)

4. Vertrauen gewinnen

Der Enttäuschung folgt eine Ernüchterung:

Wenn man die Konfrontation mit der Realität gut gemeistert hat, wenn man sieht, wer der andere ist und sich immer noch erinnert, was man gesucht hat und erhofft hat; wenn man sieht, was man selbst tun kann, damit diese Hoffnung sich erfüllt; wenn der andere nicht mehr meine „Wunscherfüllungsstation“ ist, sondern einer, der meine Wünsche kennt, sie vielleicht teilt, und mit mir zusammen Pläne schmiedet, wie sie sich auf größerer Ebene verwirklichen - dann beginne ich mich nüchtern noch einmal für die Liebe zu entscheiden.

Ich weiß, wer ich bin, wer der andere ist,

ich habe eine Vision von der Liebe und dem Zusammenleben,

entscheide mich für das gemeinsame Werk, und ich kenne meinen Beitrag.

"Die Liebenden kehren in einen Zustand der Unschuld zurück, einen Zustand staunender Hingabe an das, was ist. Sie legen die Schutzmechanismen des Zynismus ab, die von nahezu allen Erwachsenen im Laufe der Jahre angesammelt werden. Die Wunden der Vergangenheit haben nicht mehr die Regierungsgewalt. Es ist ein Zustand der Unberührtheit von alten Wunden und Narben.. Dieses Unberührte, Unverwundete, das an das Gute glaubt, weiterlebt und -liebt, keine Zweifel am Leben hat und keine Angst vor dem Tod, ist in jedem Menschen vorhanden. Es ist das Vertrauen darauf, daß neues Leben dem alten folgt, daß alles eine tiefere Bedeutung hat und alle Erfahrungen im Leben - die peinlichen und schmerzhaften wie die lindernden und erhebenden - als lebensspendende Energie genutzt werden können." (Estées)

Du beginnst also, den anderen zu lieben für das, was er ist.

Und du bist erstaunt darüber, wie der Geliebte durch die gewonnene Freiheit beginnt, dir langgehegte Wünsche zu erfüllen, an deren Einlösung du schon fast nicht mehr geglaubt hast.

Damit meine ich die Freiheit, die entsteht, wenn er nicht mehr unter dem Druck meiner Erwartungen steht - das gilt ganz stark auch im sexuellen Bereich.

Die Liebe und der Eros brauchen diese Freiheit!

Es wird eine riesige Energie (und damit Liebeskraft) frei, die vorher in Erwartung und Enttäuschung verbrannt wurde!

Es ist das Reifwerden, Erwachsen werden in der Liebe: Du hast die Verantwortung für das eigene Glück selbst übernommen, und so kann der Partner aus freien Stücken den Kontakt zu dir aufnehmen und

bereitwillig deine Wünsche erfüllen und dasein, wenn du ihn brauchst. Denn er hat die Freiheit, es auch einmal nicht zu tun, ohne dabei die Freundschaft zu gefährden.

Du wirst auf einer neuen Stufe anziehend wie ein Magnet, und du bist dabei frei von Angst, denn du weißt, daß du anziehend bist.

Jetzt beginnt die Zeit, wo man anfangen kann, von Liebe und Heimat zu sprechen, wo man langfristige Entscheidungen treffen kann, weil man Verantwortung übernimmt. Man zweifelt nicht mehr bei jeder Krise an der Liebe an sich, weil man sich entschieden hat.

Du siehst, wo du gebraucht wirst und tust, was du kannst, um das Gesamte und dich selbst weiterzubringen.

Du bist da, du sagst ja, wenn du ja meinst und nein, wenn du nein meinst..

Du lebst mit wachem Bewußtsein und registrierst deine Fähigkeiten, Strukturen und Fallen. Und du bleibst nicht bedauernd daran hängen, wenn etwas fehlgeschlagen ist.

Denn du siehst dich in einem Zusammenhang von Menschen, und bist voller Spannung und Neugierde dabei, das Zusammenleben so zu gestalten, daß es die Schönheit und das Leuchten der einzelnen verstärkt.

5. Die Träne der Erkenntnis

Die Träne der Erkenntnis ist in dem Märchen die Stelle, wo der Fischer, der die Skelettfrau, die er anfangs verabscheute und loswerden wollte, plötzlich wahrnimmt, Mitgefühl empfindet, das Skelett ordnet und entwirrt, in Felle wickelt, damit es nicht friert. Nachdem er eine halbe Nacht damit zugebracht hat, schläft er ein, und während er daliegt und träumt, rinnt eine helle Träne über seine Wange..

Estées schreibt:

"Die Träne des Mitgefühls wird meistens nur in einem Zustand abgrundtiefer Erschöpfung geweint, wenn die psychologischen Schutzschichten und der Verteidigungswille erschöpft sind. Es gibt wahrscheinlich nichts, nach dem sich eine Frau mehr sehnt, als diese Träne im Auge ihres Mannes zu sehen.

Die Skelettfrau wartet und hofft auf ein Zeichen tiefster Empfindung, auf die Träne, die sagt: "ich gebe zu, daß ich verwundet bin, weil ich mich von dir, der Urnatur, abgeschnitten habe".

Frauen wie Männer ersehnen dieses Eingeständnis, in dem sich alle Projektionen auf den Partner auflösen und wir uns der verwundeten Beziehung zur eigenen Urnatur, der verlorenen Quelle gegenüber sehen.

Die Quelle ist der Zugang zur eigenen Instinktnatur, zu dem weiblichen Teil der Schöpfung, dem Zyklischen, dem Werden und Vergehen. Und es ist die Verbundenheit mit Menschen, mit Mutter Erde und allen ihren Geschöpfen.

Wir sind abgeschnitten von der eigenen Urnatur, - und das sind wir nicht nur in unserer jeweiligen Lebensgeschichte, wir sind es kollektiv seit einigen tausend Jahren Kulturgeschichte.

Wenn ich diesen Teil der Menschheitsgeschichte kenne, die ich am eigenen Leib durcharbeite, weiß ich, wie sinnlos es ist, dem Partner oder auch mir selbst alle Verantwortung für Mißgeschicke und Sackgassen zu übergeben.

Wenn wir das verstehen, erkennen wir auch den Wahnsinn, der darin liegt, die Wiederverbindung mit der Quelle allein durch den Partner zu erhoffen.

Indem wir diesen Wahnsinn erkennen, entbinden wir unsere Freunde von dem Druck dieser unerfüllbaren Sehnsucht - und erschaffen mit ihnen gemeinsam ein Zusammenleben, wo Frauen und Männer sich unterstützen, bereichern, inspirieren und als freie Wesen begleiten.

Wir erkennen, daß Partnerschaft ein Begriff der Zukunft ist, der voraussetzt, daß eine Kultur der Partnerschaft entsteht.

Eine Kultur der Partnerschaft ist eine Kultur,
in der die Menschen die Verbindung zur Quelle wiedergefunden haben,
in der Öffnung und Kontakt zu allem Lebendigen wieder möglich wird ,
eine Kultur, in der alle Menschen wachsen können, weil kein Geschlecht das andere dominiert.
Wo es keine Kriege gibt, weil es keine Unterdrückung gibt.

Eine Kultur, wo sich Eros und Religion, Geist und Materie,
das Fleisch mit dem Herzen wiederverbinden

Eine Kultur, wo Macht kein Begriff der Herrschaft ist, sondern der Pflege und Verantwortung.

Diese Vision ist unsere Quelle
und unsere Heilung besteht im Tun.

Indem wir daran arbeiten, die ersehnte Kultur zu erzeugen, sind wir bereits angekommen.