



Ist Liebe eine Entscheidung?

Gefühle kommen und gehen. Doch was ist dann mit der Liebe?
Kann sie überhaupt Grundlage einer lebenslangen Verbindung sein?

Was soll ich machen? Die Liebe zu meiner Frau ist verloren gegangen! Irgendwann in den vergangenen Jahren habe ich sie unmerklich verloren. Ich habe es erst gar nicht gemerkt. Jetzt ist sie fort. Passen wir wirklich zusammen?“ Vor mir sitzt ein Mann, er schaut mich fragend an.

Kennen Sie das auch? Wo sind denn die Schmetterlinge im Bauch geblieben, die uns – total verschossen – zu den verrücktesten Kapriolen verführten? Was ist mit den Gefühlen, die mich beflügelten und zum Schwärmen brachten, die die Probleme klein erscheinen ließen und für die Zukunft so viel Flow gaben? Was mache ich, wenn mir mein Partner gar nicht mehr so liebenswert erscheint, wenn immer wieder negative Gedanken aufkommen? Dann beschleicht manche der Neid, wenn sie sehen, dass andere Paare scheinbar glücklicher sind, mehr Zuneigung zueinander haben, immer noch verliebt sind. Was soll man da nur machen?

AM DÜNNEN FADEN DER LIEBE

Bevor wir dieses Dilemma verstehen, zunächst ein kurzer Blick in die Geschichte der Ehe: Wir kommen aus einer Vergangenheit, in der Liebesgefühle in der Ehe als zweit-rangig galten. Frühere Generationen sahen in dem Bund fürs Leben zunächst eine zweckmäßige Wirtschaftsgemeinschaft. Hier wurden die Rollen aufgeteilt. Hier wurde für den Nachwuchs gesorgt. Zudem war ein gewisses Grundkapital Voraussetzung zur Eheschließung. Nur ein Bruchteil der Deutschen durfte heiraten. Im 19. Jahrhundert dann rumorte es in der Gesellschaft. Unverheiratete Jugendliche lebten ehelos zusammen. Dem trat Otto von Bismarck entgegen. Durch ihn wurde es 1876 gesetzlich möglich, dass jeder die Ehe schließen durfte. Die „Liebes-ehé“ löste fortan zunehmend die „Zweckehe“ ab.

Heute hängt der Bestand der Ehe nahezu ausschließlich an einem oft dünnen Faden, den wir mit dem Gefühl „Liebe“ bezeichnen. Dennoch: Liebe gilt bei vielen älteren Paaren bis in unsere Tage als „Gefühlsduselei“. Gefühle werden weggelassen, oft verächtlich angesehen und manchmal sogar mit Ironie bedacht. Ein protestierender, pubertierender Teenager stellte das für den Papa gekaufte Bier diesbezüglich vielsagend unter dessen Stuhl mit der Bemerkung: „Papa, so wie du mit Mutti umgehst, müsste das Bier in deiner Nähe auf jeden Fall kalt werden ...“

Es fällt uns allen heute schwer, den oft morschen Faden des Gefühls „Liebe“, an dem der Bestand der Ehe scheinbar hängt, stabil zu halten. Dass bei vielen mittlerweile das Motto gilt: „Mach, was dein Herz dir sagt!“, macht die Sache nicht unbedingt einfacher. Viele sind der Überzeugung, dass ihr Bauchgefühl ihnen schon den richtigen Weg zeigen wird. Wenn dann aber das Gefühl der Liebe verloren gegangen ist, dann scheint es keinen Ausweg für die Beziehung zu geben.

DAS GEFÜHL IN DER PARTNERLIEBE

Im Englischen fällt man in die Liebe („to fall in love“), und genauso empfinden es viele. Wer sich verliebt, entscheidet sich nicht dafür, es passiert einfach. Und manche Paare fragen mich Jahre danach: „Waren wir wirklich verliebt?“, „Waren wir genügend verliebt?“, „War ich nicht noch viel zu jung?“, „... zu unbedacht?“, „... zu ...?“ und stellen damit ihre Beziehung besonders in Krisenzeiten in Frage.

Darauf möchte ich Rudolf Dreikurs aus seinem Buch „Die Ehe, eine Herausforderung“ antworten lassen: „Diese romantische Liebe ist ein Ziel, das man schwer aufgibt. Liebe soll eine geheimnisvolle Kraft sein, gegen die wir machtlos sind, und wir haben gar keine Lust, diese Gedanken fallen



„Gefühle haben keine
Eigenmacht, auch
wenn es so scheint.“

Michael Hübner

zu lassen, so wie wir einmal unsere Kindermärchen aufgeben mussten. Ist es nicht so: Wir wünschen uns insgeheim am liebsten, dass wir von Sinnen wären und mitgerissen würden. „Dazu gehören die richtige Dosis Herzschmerz, Schlaflosigkeit und die Unfähigkeit, sich auf die Arbeit zu konzentrieren. Füge dem noch ein Quentlein Eifersucht hinzu (mehr würde das Gebräu verderben), und du hast das geheimnisvolle Rezept der romantischen Liebe.“ Und er fährt fort: „Wie können wir sicher sein, dass wir wirklich lieben, wenn wir nicht dauernd ein merkwürdiges Gefühl in der Brust oder im Bauch haben, verbunden mit dem heftigen Verlangen, mit dem oder der Geliebten zusammen zu sein?“

WAS SIND EIGENTLICH GEFÜHLE?

Doch Gefühle haben eben keine Eigenmacht, auch wenn es so scheint. Der Mensch ist auch in seinem Fühlen nicht willenlos. Wir sind unseren seelischen Funktionen und Trieben nicht ausgeliefert. Gefühle sind immer deine Gefühle. Sie gehören dir. Sie werden von dir entwickelt und bestimmt. Du selbst bist es folglich, der sie verstehen und ändern kann. Der Mensch ist das einzige Wesen auf dieser Welt, das sich in Gedanken neben sich stellen und sich selbst beurteilen kann. Diese Gedanken produzieren unbewusst Gefühle. Vor unseren Gefühlen waren also immer zuerst die Gedanken, die uns meist gar nicht klar sind.

Liebe unterstützt, wie jedes andere Gefühl, die grundsätzlichen Absichten eines Menschen. Das heißt, dass jeder das Gefühl von Liebe braucht, ...

- ☉ ... um sich dauerhaft an einen Menschen binden zu können.

- ☉ ... um mit den schwierigen Seiten des anderen leben zu können.
- ☉ ... um sich ihm vertrauensvoll öffnen zu können.
- ☉ ... um sich ihm bis in den intimsten Bereich hingeben zu können.

Was ist aber nun zu tun, wenn genau diese Liebesgefühle fort sind? Was, wenn man sie wiederfinden möchte? Tatsache ist: Es gibt da keinen Mechanismus in uns, dem wir einfach ausgeliefert wären. Gefühle folgen immer dem Denken auf dem Fuß. Es gilt also immer zuerst, sich der eigenen Gedanken und Motive bewusst zu sein.

Liebesgefühle zielen immer auf innigste Gemeinschaft.

- ☉ Wenn ich aber den anderen in der Partnerschaft verändern, erziehen will oder nicht akzeptieren kann, werden auch keine Liebesgefühle entstehen.
- ☉ Wenn ich mich vom anderen bewusst distanzieren will, etwa aufgrund von Verletzungen, können auch keine Liebesgefühle entstehen.
- ☉ Wenn für mich grundsätzlich wichtige Voraussetzungen in der Partnerschaft nicht gegeben sind, etwa eine Ausgewogenheit von Nähe und Distanz, können keine Liebesgefühle entstehen.
- ☉ Wenn die Ausgewogenheit von Geben und Nehmen fehlt oder ich mich auf den anderen nicht verlassen und ihm nicht vertrauen kann, wie können dann Liebesgefühle entstehen?

Folglich kann der Verlust von Liebesgefühlen ein hilfreiches Signal dafür sein, dass grundsätzliche Themen der Partnerschaft auf den Tisch kommen und geklärt werden sollten.

DAS DENKEN HINTER DEN GEFÜHLEN

Ein Gefühl zu ändern, bedeutet immer zuerst das Denken, die Gedanken zu verstehen. Voraussetzung dazu ist der feste Entschluss, dass ich mich mit diesen Themen – vielleicht auch gegen meine eigenen inneren Widerstände – auseinandersetze. Resignation tötet hier alle Liebesgefühle, die sich entwickeln können.

Ich erinnere mich an einen Satz aus der Bibel, in dem Paulus die Christen ermutigt. In Römer 12,2 schreibt er: „Lasst euch vielmehr von Gott umwandeln, damit euer ganzes Denken erneuert wird. Dann könnt ihr euch ein sicheres Urteil bilden, welches Verhalten dem Willen Gottes entspricht.“

Veränderung kann also dort beginnen, wo wir die Verantwortung für unsere Beziehung und dadurch auch für unsere Gefühle übernehmen. Gefühle kann man nicht bewusst verändern, aber unsere Absichten. Und wenn sich die Entschlüsse ändern, dann müssen sich die Gefühle dementsprechend wandeln.


DAS GEBOT DER LIEBE

Nur aus dieser Perspektive wird auch verständlich, wenn Jesus uns in Johannes 15,12 Liebe verordnet: „Das ist mein Gebot, dass ihr einander liebt, wie ich euch liebe.“

Von Dietrich Bonhoeffer ist aus seiner „Traupredigt aus der Zelle“ erklärend dazu der bedeutsame und wichtige Satz überliefert worden: „Nicht eure Liebe trägt die Ehe, sondern von nun an trägt die Ehe eure Liebe.“ Das meint: Jede Partnerschaft trägt, je länger je mehr, die Verantwortung dafür, die Beziehung so zu gestalten, dass Liebesgefühle entstehen können.

Mit meinem anfangs genannten Ratsuchenden machte ich mich also, nachdem wir dies alles besprochen hatten, gemeinsam auf die Suche nach den Gedanken, die ihn im Blick auf seine Frau wirklich leiten. Dabei galt es jetzt eine reifere Form der Liebe zu verfolgen als die eines Jugend-

lichen. Vor diesem Hintergrund war es nicht mehr schwer zu erkennen, wann und warum die Gefühle der Liebe verloren gegangen waren. Ein Prozess der Versöhnungsbereitschaft anstelle des Nachtragens war bei ihm angesagt. Es war neu für ihn, gute Gedanken der Liebe bewusst suchen zu wollen, festzuhalten und zu pflegen.

Die Liebe ist demnach eine beabsichtigte, entschlossenkräftige Entscheidung des Denkens. Und diese Entscheidung setzt nach Römer 12,2 einen Prozess der Umwandlung von Gott in Gang, in dem wir bei allen Mühen einen „Rückenwind von Gott“ erwarten können, weil Liebe in der Ehe dem Willen Gottes entspricht. 



Dr. Michael Hübner ist Leiter der Beratungspraxis und Stiftung Therapeutische Seelsorge. Die TS-Stiftung bietet deutschlandweit eine Seelsorger- und Eheberaterausbildung für christliche Gemeinden an (www.stiftung-ts.de).

Bücher zum Thema

Rudolf Dreikurs:

Die Ehe – eine Herausforderung (Ernst Klett)

Utina und Michael Hübner:

Wie man sich fühlt, so lebt man. Vom Umgang mit unseren Emotionen (St. Johannis Druckerei)

Beide Bücher sind antiquarisch erhältlich.

Anzeige

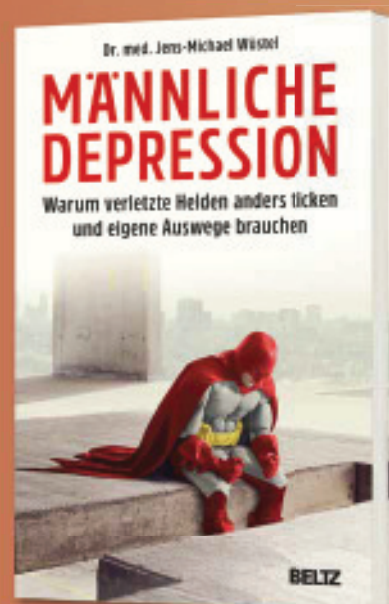
WO ENDET DIE SCHLECHTE LAUNE, WO BEGINNT DIE DEPRESSION?

Männer verstecken ihre Ängste oft hinter eisigem Schweigen oder hinter Wut und Aggression. Das führt dann oft zu noch größeren Problemen. Der erfahrene Psychotherapeut Jens-Michael Wüstel informiert über Hintergründe und Symptome männlicher Depression und bietet ein bewährtes 5-Schritte-Programm. Mithilfe des Programms können Männer ihren äußeren Panzer öffnen und seelische Wunden pflegen und heilen.

BELTZ



Leseprobe auf www.beltz.de



247 Seiten, broschiert, € 18,95 D | ISBN 978-3-407-86510-6
Auch als **E-Book** erhältlich