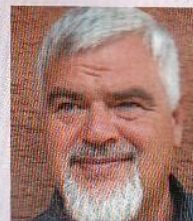


# Lieben kann man lernen



Walter Nitsche

**LEBENSILFE** Gerade haben das deutsche Top-Model Heidi Klum und Ehemann Seal das Aus ihrer Ehe bestätigt. Leider ist das keine Ausnahme: Immer mehr Beziehungen zerbrechen. Die vielen groß aufgemachten Medienberichte von Scheidungen Prominenter demotivieren in zweifacher Hinsicht: Paare, deren Ehe sich in einer großen Krise befindet, resignieren noch mehr. Und Alleinstehende, die eigentlich heiraten wollen, verlieren oft den Mut, es trotzdem zu versuchen. Gegen jede Resignation ein Beitrag von Walter Nitsche, Leiter des Christlichen Partnerschaftsdienstes ([www.cpdienst.com](http://www.cpdienst.com)). Er meint: Lieben kann man lernen!

⊗ Dieses bezaubernde Lächeln der Braut, dieses strahlende Gesicht des Bräutigams geht zu Herzen. Das Brautpaar, das sich soeben das Jawort gegeben hat, ist sicherlich davon überzeugt, dass ihr gemeinsames Hochgefühl der Liebe anhält. „Bis dass der Tod euch scheidet.“ Berichte von Ehepaaren sprechen eine andere Sprache: Da ist vom „Abklingen der Liebesgefühle“ die Rede, vom „Erkalten der Liebe“, vom „Funktionieren statt Leben“, von unerwarteter Resignation und dem Wunsch nach Ausbrechen aus der Ehe. Man kann viele Gründe dafür anführen. Doch der Hauptgrund von Beziehungsmisereen wird allzu leicht vergessen: Man hat verpasst, lieben zu lernen! Liebe ist eben kein ewiger „Rock n Roll der Hormone“. Starke Verliebtheitsgefühle, die einen überzeugen, dass mich dieser andere ewig anzieht und ich ihm zugeneigt sein werde, sind es ebenfalls nicht.

## Wie sich Liebesgefühle einstellen

Liebe ist eine ganzheitliche Gesinnung, die das Beste für den anderen will. Praktisch: die seine wahren Bedürfnisse zu erforschen und zu stillen sucht. Eine Begeisterung für einen Menschen, den man dabei unterstützen will, zu dem zu werden, wie Gott ihn geplant hat – denn das ist wahres Glück für diesen Menschen. Liebesgefühle stellen sich als Folge dieser inneren Haltung ein. Sie können auch ohne diese innere Haltung vorhanden sein. Doch dann werden sie mit der Zeit erkalten. Das richtige Ziel war nie klar vorhanden. Meist ging es um „mein“ Verliebtheitsgefühl, um „meine“ Zuneigung. Doch wahre Liebe will lernen, die wahren Bedürfnisse des anderen (die Gott selbst ins Herz gelegt hat) kennenzulernen und ein Meister darin zu werden, auf sie einzugehen. Das Gegenteil davon ist eine Art „Zwangsbeglückung“ – man stillt Bedürfnisse, die der andere gar nicht hat bzw. die nicht seine wahren sind. Das wird der Partner dann auch nie als Liebe empfinden können.

## Beziehungskiller: Zwangsbeglückungen

Da ist beispielsweise ein Ehemann, der gerade einen ausgiebigen Spaziergang mit seiner Frau bräuchte, um mit ihr über anstehende berufliche Herausforderungen zu reden. Stattdessen drängt sie ihn zu einem Einkaufsbummel und

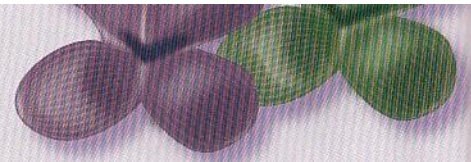
zum Gedankenaustausch über neue Modifarben. Oder eine Ehefrau bekommt zum Geburtstag von ihrem Mann zwei Eintrittskarten – zu einer Boxveranstaltung. Keiner von beiden wird sich dabei „geliebt“ fühlen. Warum? Weil die wahren Bedürfnisse nicht getroffen wurden. Zwangsbeglückungen gehen meistens von der eigenen Motivation (nach dem Motto „Ich hab's doch nur gut gemeint“) und den eigenen Vorlieben aus. Doch das, was man selbst gerne hat, muss noch lange keine Ermutigung für den anderen sein. Der Liebe-Lern-Prozess beginnt also mit einem interessierten, hingeebenen Erforschen. Wer nicht erforscht, liebt nicht. Wer nicht erforscht, kann die wahren Bedürfnisse des anderen nicht erkennen und tätigt – je länger, desto mehr – Zwangsbeglückungen.

## Beziehungskiller: fehlende Selbstliebe

Wer es allerdings nicht gelernt hat, seine eigenen wahren Bedürfnisse kennenzulernen, dem wird es sehr schwerfallen, sie beim anderen wahrzunehmen. Um lieben zu lernen, gilt es also auch, sich selbst lieben zu lernen. Die Aufforderung Jesu in Matthäus 19,19 weist darauf hin, dass ja der Schöpfer selbst die wahren Bedürfnisse in unser Herz gelegt hat. Wer sie nun erforscht, entdeckt zugleich den guten Willen Gottes für sein Leben. Ansonsten verlieren wir den Zugang zu uns selbst, zu unserer inneren Persönlichkeit. Egoismus ist der Versuch, fehlgeleitete Bedürfnisse zu



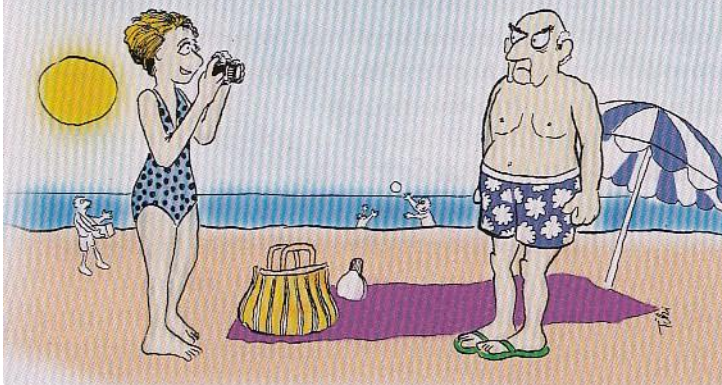
»Haben Sie die nicht auch in methodistisch?«



stillen. Echte Selbstliebe nimmt die konstruktiven Herzenswünsche wahr, achtet darauf, folgt ihnen – und erlebt ein erfülltes Leben. Ist ein Glas voll, kann es überfließen. Lernt man, sich in richtiger Weise selbst zu lieben, kann man überfließen – mit engagierter Liebe zum Partner.

### „Einen Ehepartner zu haben ist schön“ reicht nicht

„Autofahren ist schön“, sagten wir, als wir gerade den Führerschein bekommen hatten. Und man fährt – egal wohin, Hauptsache man erlebt das, was man ein schönes Fahrgefühl nennt. Doch das nutzt sich mit der Zeit ab. Wer 20 Jahre den Führerschein besitzt, wird sich wohl kaum noch in sein Auto setzen, nur um zu fahren. Er braucht ein Ziel, er möchte von A nach B gelangen. Deshalb fährt er. Ein solches Zweckbewusstsein spiegelt sich auch in der Aussage wider: „Einen Ehepartner zu haben ist schön.“ Doch das ist zu wenig. Die Realität wird dieses Zweckbewusstsein bald zertrümmern. Es braucht vielmehr ein Zielbewusstsein. Wie wär's beispielsweise mit der Einladung gemäß Epheser 5,25, wonach die Liebe zu meiner Frau ein Abbild sein soll von der Liebe, die Jesus Christus zu uns hat? Und



»Versuch doch, dich wieder an dein Lächeln zu erinnern!«

genauso, wie Gott mit liebevoller Leidenschaft wirkt, damit wir zu dem heranreifen dürfen, zu dem uns Gott bestimmt hat, genauso begeistert wollen wir unseren Ehepartner in diesem Reifungsprozess unterstützen. Das wäre Zielbewusstsein statt lediglich Zweckbewusstsein.

### Erst einmal ohne einen Partner ...

„Wenn wir mit unserer inneren Leere losziehen, um nach Liebe zu suchen, dann können wir nichts anderes finden als noch mehr Leere“, schreibt die Psychotherapeutin Robin Norwood. Wer mit der Frage „Wer kann mich glücklich machen?“ umgeht, sollte bedenken, dass kein Mensch die tiefste persönliche Bedürftigkeit stillen kann. Die Frage ist ein Hinweis darauf, dass man zuerst den Zugang zum eigenen Herzen, den Weg zu einem persönlich erfüllten Leben (ohne Partner!) lernen muss, damit es dann zu einer erfüllenden Liebesbeziehung kommen kann, in der sich

zwei Menschen aus dem eigenen Überfluss heraus beschenken. Ansonsten wird die Beziehung überfordert. Die Erwartungen sind hoch. Die Enttäuschungen noch höher.

### Die wahren Bedürfnisse

Wer die Prinzipien dieses Liebe-Lern-Prozesses erfasst hat, tut sich auch mit vielen praktischen Fragen viel einfacher. Gerade vor einer möglichen Beziehung. Worin sollen wir übereinstimmen? Wie viele Unterschiede sind akzeptabel? Muss der andere auch Christ sein? Wer verstanden hat, dass gesunde Selbstliebe die Voraussetzung für überfließende Nächstenliebe ist, dem wird klar, dass nur derjenige weiß, was für ihn in einer Beziehung bedeutsam und wichtig ist, der seine eigenen wahren Bedürfnisse kennt. Da möchte beispielsweise ein Mann aus tiefstem Herzen als Entwicklungshelfer in einem armen Land arbeiten, weil das seinem wahren Bedürfnis und seiner Lebenszielorientierung entspricht. Die Frau, in die er sich verliebt hat, besitzt eine ganz andere Prägung. Für sie gilt „ein Häuschen mit Garten, ganz klein, aber fein, was braucht's noch mehr, um glücklich zu sein“, wie's in einem alten Schlager heißt. Aber beide sammeln Briefmarken, essen gerne Pizza und mögen Filme mit Julia Roberts. Ausgehend von den wahren Herzensbedürfnissen wäre diese Übereinstimmung jedoch zu wenig, denn der Mann besitzt andere Prioritäten – existenziell Bedeutsames, bei dem es eine Übereinstimmung braucht.

### Es kann aber auch ganz anders sein ...

In einer anderen Konstellation (bei der so große berufliche Ziele nicht vorhanden sind) wäre es dann wichtiger, dass es in anderen Bereichen Übereinstimmung gibt: dass man z. B. gerne gemeinsam Tanzen geht, in der Auswahl der Urlaubsorte harmoniert und gemeinsame Hobbys hat. So ist es auch wichtig, ob ein Christ mit seinem Ehepartner gemeinsam beten, sich über die Bibel austauschen und nach dem Willen Gottes fragen möchte oder eben nicht. Die persönlichen Prioritäten prägen die Kriterien bei der Partnerwahl. Wer sich hier nur auf ein Verliebtheitsgefühl oder eine körperliche Anziehung verlassen würde, würde seine eigenen Herzenswünsche mit Füßen treten.

Für einen ist es wichtig, dass er sich über alles mit dem Ehepartner austauschen kann. Für einen anderen muss es Grenzen geben dürfen – beispielsweise wenn er seelsorglich arbeitet und daher niemals „alles“ mit seinem Ehepartner besprechen kann. Die eine ist mehr ein Beziehungsmensch, der am liebsten jeden Tag Gäste hätte, wieder eine andere zieht das Alleinsein oder die Zweisamkeit vor. Da gibt es keine allgemeingültigen Prinzipien, denn jeder ist ein Original und daher anders. Wenn diese Unterschiede nicht entscheidend die gemeinsame Zielorientierung tangieren, kann man sich einfach über das Anderssein freuen, es nicht nur tolerieren, sondern als Horizonterweiterung annehmen und „umarmen“.