Kapitel 1
Warum Liebe?

Warum kann man aus Liebe leiden?

Lässt uns die Liebe leiden oder leiden wir aus Liebe? Wenn man dem Glauben schenkt, was die Menschen über ihr Gefühlsleben offenbaren, gibt es offensichtlich zahlreiche Leiden, die mit der Liebe verbunden sind.

- Leiden wir, weil wir lieben?
- Leiden wir, weil wir nicht geliebt werden?
- Leiden wir, weil wir nicht lieben können?
- Leiden wir, weil unsere Liebe nicht erkannt und geschätzt wird?
- Leiden wir, weil wir uns Sorgen machen über die, die wir lieben?
- Leiden wir, weil wir uns über die, die wir lieben, ärgern?

Warum leiden wir aus Liebe? Eine lange Auseinandersetzung mit diesem Thema, begleitet von Beobachtungen, Gesprächen und Reflexionen, hat mich zu der Feststellung geführt, dass die Liebe selbst nie der Grund für das Leiden ist, wenn wir in der Liebe leiden. Denn es ist unmöglich, aus Liebe zu leiden. Trotzdem behaupten die meisten Menschen das Gegenteil.

In diesem Buch werden wir entdecken, warum wir zu der Behauptung neigen, dass wir aus Liebe leiden, und warum es so schwer ist, jemanden zu lieben, ohne Gefahr zu laufen, eines Tages wegen unserer Liebe zu leiden.

Gloria Tate/**Lieben ohne Leiden**
Copyrigt © 2005 by mvgVerlag, ein Imprint der Redline GmbH, Frankfurt/M.

„Liebe“ ist ein Phänomen, das Freude und Zuneigung zu einem anderen oder zu sich selbst versinnbildlicht. Sie bedeutet Freiheit, Vielfalt, Frieden und Heiterkeit. Wir können nicht aus Liebe leiden. Wenn wir leiden, dann leiden wir an etwas anderem. Wir werden später sehen, was dieses „Andere“ sein kann.

Warum kann Liebe zu Eifersucht führen?

Wenn uns die Liebe eifersüchtig macht, dann nur, weil wir etwas „Liebe“ nennen, was keine Liebe ist. Liebe macht nicht eifersüchtig. Die Eifersucht hat nichts mit der Tatsache des Liebens oder Geliebtwerdens zu tun. Dies ist einer der wesentlichen Punkte, wenn wir versuchen, unsere Vorstellung von Liebe neu zu definieren. Wir müssen aufhören zu denken, dass wir lieben, wenn wir eifersüchtig sind, und dass wir geliebt werden, wenn es die anderen sind.

Gibt es, wie viele Menschen glauben, verschiedene Arten von Eifersucht? Es wird behauptet, dass es eine Form der Eifersucht gibt, die mit Neid auf jemanden zu tun hat, und eine andere, die in Erscheinung tritt, wenn man liebt.

- Ich bin eifersüchtig auf meinen Nachbarn, weil er ein größeres Auto fährt ... Das ist keine Liebe. Das ist Eifersucht.

Hier stimme ich überein.

- Ich bin eifersüchtig auf meinen Partner und ich möchte nicht, dass er mit diesem oder jenem Men-

Gloria Tate/**Lieben ohne Leiden**
Copyrigt © 2005 by mvgVerlag, ein Imprint der Redline GmbH, Frankfurt/M.

schen Kontakt hat. Es ist ein Beweis meiner Liebe, dass ich so empfinde.

Hier stimme ich nicht überein. Es handelt sich auch hier nicht um Liebe, sondern um Eifersucht.

Im zweiten Kapitel werden wir näher auf die Beziehung zwischen Eifersucht und Liebe eingehen.

Warum kann Liebe zu Gewalt führen?

Ich weiß heute, dass Liebe nie zu Gewalt führen kann. Gewalt kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, nämlich durch:

- Krankheit,
- psychische Probleme,
- Alkohol und Drogen,
- Medikamente,
- die Unfähigkeit, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen,
- die Verwechslung des Ziels mit dem Mittel,
- Müdigkeit,
- Reizbarkeit.

Liebe kann niemals zu einer gewalttätigen Handlung führen. Jene dient uns oft dazu, unser Verhalten zu rechtfertigen, und das trägt dazu bei, die Irrtümer in unserer Vorstellung von Liebe aufrecht zu erhalten.

Gloria Tate/**Lieben ohne Leiden**
Copyrigt © 2005 by mvgVerlag, ein Imprint der Redline GmbH, Frankfurt/M.

Warum kann Liebe diejenigen ersticken, die wir lieben?

Weil wir mindestens zwei, manchmal sogar noch mehr Gefühle gleichzeitig ausdrücken. Es geht vielleicht um unsere Liebe, aber diese wird von anderen Faktoren mitbestimmt, wie zum Beispiel von Besitzansprüchen, Unsicherheit, dem Wunsch zu kontrollieren usw.

Wirkliche Liebe erstickt niemals und sie lässt dem, dem sie gilt, immer seine *Freiheit*. Alles, was keine Freiheit zulässt, ist keine Liebe.

Weil wir gleichzeitig lieben und hassen können, denken wir, dass der Hass das Gegenstück zur Liebe sei. Nichts ist so falsch wie dieser Gedanke. Es ist niemals möglich, jemandem zu viel Liebe zu geben. Aber es kommt häufig vor, dass wir unbewusst und unfreiwillig versuchen, die geliebte Person zu kontrollieren. Da sich diese durch unser Verhalten erstickt fühlt, weist sie unsere Liebe scheinbar zurück. Aber es ist nicht möglich, diejenigen zu ersticken, die wir lieben.

Wir leiden nicht aus Liebe. Wenn wir leiden, dann an etwas anderem.

Die Verwechslung von Ziel und Mittel

Eines der großen Missverständnisse, die der Verwirklichung einer Liebe ohne Leiden im Weg stehen, ist die Verwechslung des Ziels (zu lieben und geliebt zu werden) mit dem oder den Mitteln, die wir anwenden, um dieses Ziel zu erreichen.

Mein höchstes Ziel ist es wohl, glücklich zu sein. Das Mittel, welches ich anwende um dieses Ziel zu erreichen,

Gloria Tate/**Lieben ohne Leiden**
Copyrigt © 2005 by mvgVerlag, ein Imprint der Redline GmbH, Frankfurt/M.

besteht zum Beispiel darin, zweimal pro Woche abends Badminton zu spielen. Ich bin glücklich, solange ich Partner habe, die mit mir spielen. Aber sobald diese verhindert sind, werde ich unglücklich. Ich schimpfe ein bisschen, ich bin nervös, ungeduldig und häufig frustriert. Natürlich spielen meine Freunde dann meistens doch mit mir und ich leide nicht zu sehr an meinem Unglück. Trotzdem ist dies schon ein Zeichen für die Verwechslung von Ziel und Mittel.

In Wirklichkeit ist es mein Ziel, glücklich zu sein, und das Mittel, das ich anwende, besteht darin, Badminton zu spielen. Das ist zwar nur ein Mittel von vielen, aber trotzdem bin ich unglücklich, wenn ich meinen Lieblingssport nicht ausüben kann. Anstatt ein anderes Mittel zu benutzen, um mein Ziel zu erreichen, wenn ich keinen Partner finde, isoliere ich mich und warte – obwohl dies vermeidbar wäre – leidend auf das Ende dieser Situation.

Dann erfahre ich eines Tages, dass der Club, in dem ich mein „Glück“ verwirkliche, geschlossen werden soll. Ich protestiere und mache mich auf die Suche nach den Verantwortlichen für diese Entscheidung. Mit aller Kraft versuche ich zu erreichen, dass der Club geöffnet bleibt, wenigstens für die Badmintonabende. Es kommt für mich nicht in Frage, die Entscheidung zu akzeptieren.

Mein Verhalten ist normal – trotzdem ist es völlig falsch. Mein Ziel ist es ja nicht, Badminton zu spielen, sondern glücklich zu sein. Das Badmintonspiel ist ja nur das Mittel, das ich – unter vielen – ausgewählt habe, um mein Ziel, also das Glück, zu erreichen.

Aber die Verwechslung von Ziel und Mittel bewirkt, dass ich das eine für das andere halte. Allmählich wird statt des Glücks das Badmintonspiel zum offensichtlichen Ziel meiner Bemühungen. Dabei strebe ich in

Gloria Tate/**Lieben ohne Leiden**
Copyrigt © 2005 by mvgVerlag, ein Imprint der Redline GmbH, Frankfurt/M.

meinem tiefsten Inneren weiter nur danach, glücklich zu sein.

Solange diese Verwechslung von Ziel und Mittel weiterbesteht, solange kann ich nicht wirklich glücklich werden. Es ist dringend notwendig, Ordnung in meine Gedanken zu bringen und die beiden Dinge voneinander zu trennen.

Die meisten von uns haben eine unklare Vorstellung von der Suche nach dem Glück. Um eine Liebe ohne Leiden leben zu können, müssen wir uns das bewusst machen und täglich daran arbeiten, unser Ziel und die dafür benutzten Mittel nicht länger zu verwechseln.

Aber was ist Liebe?

Seit Menschengedenken fragen sich Männer, Frauen und Kinder, was Liebe eigentlich ist. Ihre Suche danach ging immer von einem Gefühl, einem Eindruck, einem Phänomen aus, das sie in ihrem tiefsten Inneren empfanden.

In seinem Brief an die Korinther sagt der Apostel Paulus:

Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig, sie ist nicht eifersüchtig, sie prahlt nicht, sie ist nicht überheblich. Die Liebe tut nichts Beschämendes, sie ist nicht egoistisch, sie kennt keine Erbitterung und sie ist nicht nachtragend. Die Liebe erfreut sich nicht am Schlechten, aber sie erfreut sich an der Wahrheit. Alles erträgt sie, alles glaubt sie, alles hofft sie, alles duldet sie.

Liebe ist vor allem ein Wort, ein Ausdruck, den wir benutzen, um einen Zustand zu beschreiben. Sie ist eine Energie, die wir empfinden, wenn wir in ausreichendem

Gloria Tate/**Lieben ohne Leiden**
Copyrigt © 2005 by mvgVerlag, ein Imprint der Redline GmbH, Frankfurt/M.

Maße für uns selbst oder für einen anderen da sind. Diese Energie spüren wir auch, wenn ein anderer Mensch für uns da ist.

Die Liebe ist eine Kraft. Wenn wir in der Lage sind, sie von dem zu befreien, was sie nicht ist, kann sie eine fantastische Antriebskraft werden.

In diesem Buch werden wir uns mit den Irrtümern beschäftigen, die in unserer Vorstellung von Liebe existieren. Wir werden erfahren, warum es oft so schwierig erscheint, Liebe zu leben, und wir werden lernen, wie wir sie leben können, ohne je wieder zu leiden.

Gloria Tate/**Lieben ohne Leiden**
Copyrigt © 2005 by mvgVerlag, ein Imprint der Redline GmbH, Frankfurt/M.