

Aus der Schule geplaudert

Verschiedene Arten von ›Liebe‹

Was muss ›im Gefäss der Liebe‹ drin sein, damit sich das Ganze wirklich ›Liebe‹ nennen darf? - Zum Beispiel könnte Folgendes rein passen: Verliebtheit, Hilfsbereitschaft, Verständnis, Rücksichtnahme, Einfühlungsvermögen, Romantik, Kompromissfähigkeit, Zärtlichkeit, Kritikfähigkeit, Vergebungsbereitschaft, Treue und etliches mehr. Gibt es da Minimal-Abfüllungen und Luxusausführungen?

- Vielleicht lieber nicht, denn unsere Art zu ›lieben‹ ist sehr individuell und ganz stark auch ›Fähigkeit zu lieben‹. Diese Fähigkeiten trainiert man sich meist in seiner Ursprungsfamilie an, zum Beispiel Hilfsbereitschaft, auch die Fähigkeit etwas zu teilen, zuverlässig und treu zu sein, konstruktiv zu streiten, fürs Wohl der ganzen Gemeinschaft zu sorgen und nicht in erster Linie und ausschliesslich für sich selbst - und vieles mehr.

Bei der Lieblosigkeit sähe das vermutlich anders aus, da braucht's als Standardabfüllung: Egoismus, Neid, Hass, Rache, Ignoranz, Bosheit, Wut, Gewalt, Krieg.

Die griechische Sprache bietet uns Standard-Wortgefässe an, da sie drei zentrale Worte für ‚Liebe‘ kennt: Eros, Filia und Agape.

»Eros« meint die ich-bezogene, egoistische, begehrende ‚Liebe‘, welche sagt: "ICH will!" Sie will vor allem die eigenen Bedürfnisse befriedigt haben, von anderen möglichst viel profitieren, ohne viel zu investieren. Die rein körperliche, triebhafte Liebe wird ja oft ‚erotische‘ Liebe genannt. Eros-Liebe hat immer zuerst sich selber – das eigene Wohl - zum Ziel, alles andere ist Nebensache.

»Filia« meint die freundschaftliche Liebe: Echte Freunde tun dem anderen jeden Tag etwas zuliebe; sind bereit, viel zu investieren, erwarten auch ähnlich viel zurück. - Gute Freunde sind wertvoll, hilfreich und Lebens-wichtig. Ein treffendes Sprichwort sagt: »Willst du gute Freunde haben, sei zuerst selber einer!« - denn Freundschafts-fähige Menschen finden einander.

»Agape« meint die aufopfernde Nächstenliebe, welche eine dienende Liebe ist und immer zentral das Wohl des anderen im Auge hat: Hilfsbereitschaft, Leidensbereitschaft, Treue. Sie ist bereit, sehr viel zu geben, ohne viel zu bekommen. Agape-Liebe hat vorwiegend den anderen zum Ziel. Ein eindrückliches Beispiel dafür ist echte Mutterliebe oder Jesu Feindesliebe bis zum Tod. Agape-Liebe hat eine - für mich unentbehrliche - Quelle: Den liebenden Gott!

Ein viertes solches Gefäss ist die »Verliebtheit«. Hier ein Forumsbeitrag darüber:

Verliebtheit ist ein klar definiertes Gefühl mit messbaren physiologischen und neurobiologischen Veränderungen (Blutwerte, Hormone, Kreislauf) und ganz charakteristischem Gefühlsspektrum, das regelhaft Aufregung, positive-nervöse Stimmung (volkstümlich be-



schrieben als "Kribbeln im Bauch" oder "Schmetterlinge"), Euphorie, Überhöhung positiver Attribute, Ausblendung negativer Attribute umfasst und bei dem die eigenen Gedanken immer wieder um das Objekt der Verliebtheit kreisen und so viel mehr möglich und erreichbar erscheint.

Die Verliebtheit ist kein dauerhafter Zustand, sondern regelhaft ein temporärer Ausnahmezustand. Verliebtheit ebbt nach einer gewissen Zeit allmählich ab und dauert zwischen einigen Wochen, typischerweise einigen Monaten, nur selten länger als ein Jahr.

[Agape-]Liebe ist die warme, innige Gewissheit tiefen Vertrauens, grosser Nähe, sehr weitreichender Zuneigung und tief empfundener Geborgenheit. Partnerschaftliche Liebe muss allmählich wachsen, genau wie ihre Facetten Vertrauen und Nähe. Liebe ist der Fels in der Brandung, gibt Verlässlichkeit und Ruhe.' (Frederika, 6.11.2011 auf Elitepartner.ch)

Unter-Themen dazu: Kommunikation + Feedback, Kritikfähigkeit; Team, Team-Leitung

Wenn zwei sich gegenseitig ihre 'Liebe' gestehen und sich vielleicht das erste Mal innig umarmen und küssen, dann überreichen beide ihrem Gegenüber das Geschenk 'ihrer Liebe'.

Wenn man da auf beiden Seiten ins 'Geschenk' des anderen hineinblicken, den Inhalt quasi auslegen und begutachten könnte, wäre wohl manche Beziehung sofort zu Ende.

In einer wirklich wunderschönen Verpackung, sprich: In einem äusserlich schönen Menschen, wäre vielleicht einiges an Beziehungsmüll aus Ursprungsfamilie und vorangehenden Beziehungen; übersteigerte Erwartungen; Egoismus oder Herrscherwille; bloss die Erotische Liebe oder der Wille, das Gegenüber auszunützen und vieles an Belastendem mehr. - So eine schöne Verpackung kann täuschen.



Für unsere Weihnachtspäckli-Aktion (Christliche Ostmission, Worb) existiert eine Liste mit den minimal erforderlichen Inhalten, welche mit geeignetem Gutem ergänzt werden dürfen. Ganz zentral wichtig ist aber auch die Liste mit verbotenen Inhalten, welche bei Entdeckung an den Grenzkontrollen eine ganze Lastwagenladung blockieren können. - Leider wird diese Liste zu oft missachtet und Inhalte, welche mehr Verdruss als Freude bereiten, finden im Päckli Platz, das aber in der Regel eine schöne Verpackung aufweist.

Was für eine fruchtbare Liebesbeziehung unbedingt nötig ist:

[Gottes Agape-Liebe ->] Agape-Liebe, Beziehungsfähigkeit, Teamfähigkeit, guter Charakter

...

Was auf keinen Fall in eine Liebesbeziehung hinein gehört:

Neid, Hass, Eifersucht, ...

...



Wenn jemand zu mir sagt: 'Ich liebe dich!' - Dann kann das heissen:

- Ich mag dich so wie einen Kollegen/eine Kollegin, aber ich finde dich geil und will unbedingt Sex mit dir haben! - Wenn ich meinen Spass mit dir gehabt habe, dann wars das!
- Ich mag dich und möchte ... dich näher kennenlernen (ohne sexuelle Hintergedanken).
- Ich möchte dein bester Freund / Freundin sein und Dir treu zur Seite stehen.
- Ich möchte in Freundschaft + Liebe mit dir verbunden sein + mein Leben mit Dir teilen.
- ...

Also ist's gut, wenn man über die Bedeutung dieses Satzes *'Ich liebe Dich'* spricht:

- Welche Art von Liebe bewegt da das Herz des Gegenübers: Eros - Filia - Agape?
- Ist das Gegenüber überhaupt 'beziehungsfähig' und damit fähig zu 'wahrer Liebe'?

Einander kennenlernen, das heisst auch, die Bedürfnisse des Gegenübers kennenzulernen und über gemeinsame Interessen, gemeinsame Ziele, gemeinsamen Lebenssinn, gemeinsame Sicht von Partnerschaft, Ehe und Familie zu sprechen.

Auch das Thema 'Treue' muss auf den Tisch; was ist schon Freundschaft ohne feste Treue! - Und 'Liebe' ohne **feste** Treue?



„Miteinander gehen“ (Partnerschaft / Liebe / Ehe)

„Miteinander gehen?“ – Heißt das:

- »Miteinander durchs Leben gehen, miteinander reifer werden, evtl. eine Familie gründen« - oder nur:
- »Ein bisschen Spass miteinander haben«?
- Je nachdem, ob Agape- oder Eros-Liebe!



„Kuss“ bedeutet (in der Agape-Liebe)

- Wir verbinden uns / unsere Seelen in Freundschaft / Zärtlichkeit / Agape-Liebe.
- Wir tun uns zusammen, bilden ein Team (spielen im selben Team), leben im Mit- und Füreinander → beide sind teamfähig; beide sind treu.
- Wir übernehmen gegenseitig Verantwortung für das Wohl und das Glück des anderen. Jeder hilft dem anderen so gut wie möglich.
- Wir nützen einander, sind für einander, helfen einander, meiden jedes Gegeneinander. Beide profitieren in ähnlichem Masse vom anderen.
- Wir vertrauen einander – beide sind vertrauenswürdig.
- Wir stehen zu unseren Worten / Versprechen – wir überlegen gut, was wir sagen / versprechen, damit wir's auch einhalten können → da braucht's Vertrauenswürdigkeit.
- Wir kommunizieren offen und ehrlich miteinander und möglichst nur positiv. → da braucht's Kommunikationsfähigkeit.
- Wir sind offen und ehrlich: keine Lügen, Halbwahrheiten, Ausflüchte, Geheimnisse, Verarschungen, Witze über den anderen, Intrigen (Pläne schmieden [mit anderen]) gegen den anderen.
- Wir segnen einander, haben gute Worte für einander – gute Gedanken / Wünsche / Ziele.
- Wir nützen und schützen einander, fügen einander keinen Schaden zu.
- Wir gehen Probleme gemeinsam an in gegenseitigem Verständnis und einfühlsam, mit Empathie. → da braucht's Empathie.
- Auslachen, verspotten, verarschen, klein machen, demütigen, diskreditieren, Witze über den anderen reissen sind tabu!
- Wir lassen einander nicht „in offene Messer laufen“.
- Wir ermutigen einander: ehrliches Lob, ehrlicher Dank, positive Kritik.
- Wir gehen positiv mit Kritik um → da braucht's Kritikfähigkeit.
- Wir stehen ehrlich zu unseren Schwächen, Fehlern und Schuld-Anteilen.
- Wir sind vergebensbereit, nicht nachtragend, „lassen die Sonne nicht untergehen über unserem Zorn.“
- Wir ergänzen einander; wir vergleichen uns nicht miteinander, konkurrenzieren einander nicht, beneiden einander nicht.
- Wir sind zu Kompromissen bereit → da braucht's Kompromissfähigkeit.
- Wir streiten, ohne zu eskalieren in Sanftmut und Friedfertigkeit → da braucht's Konfliktfähigkeit.
- Da wir das alles nicht von Anfang an beherrschen, sind wir lernfähig.