

Kerstin Hack

Liebe

schlicht + ergreifend

Die Liebe allein versteht das
Geheimnis, andere zu beschenken
und dabei selbst reich zu werden.

—Clemens von Brentano

DTE

Kerstin Hack

Liebe

schlicht + ergreifend



Kerstin Hack: Liebe – schlicht + ergreifend

© 2011 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

ISBN 978-3-86270-543-6

Bestell-Nr. 304218

Gestaltung und Satz: www.michaelzimmermann.com

eBook Erstellung: Stefan Böhringer, www.ewort.de

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Auch als E-Book bei den üblichen Anbietern und bei www.textunes.de als App für Smartphones erhältlich.

ISBN Print 978-3-86270-542-9; eBook-PDF: -545-0; App: -544-3

Mehr Inspiration und weitere schlicht + ergreifend-Titel:

www.down-to-earth.de

Inhalt

Einleitung

Liebe

Die Facetten der Liebe

Ewige Liebe

Liebe braucht Vorbilder

Liebe in klassischen Texten

Liebe in der Poesie

Antworten aus der heutigen Zeit

Anleitung zum Liebesunglück

Liebe von A bis Z

Annahme

Bitten

Charakter

Dankbarkeit

Ehe

Freiheit

Gemeinsamkeiten

Höhepunkte

Investieren

Ja sagen

Kommunikation

Loslassen

Mitgefühl

Nähe
Opfer bringen
Probleme bewältigen
Quatsch machen
Romantik
Sprachen der Liebe
Treue
Umfeld
Vergebung
Wahrnehmen
X-X und X-Y
Yes, we can!
Zukunftszeit

Anhang

Bücher über die Liebe
Die schönsten Liebesromane
Die schönsten Liebesfilme
Was meine Liebe stärkt
Die Autorin
Das Team

Einleitung

Liebe – immer neu leben

Es ist schon alles gesagt worden – nur nicht von allen!

—Karl Valentin

Kann man über die Liebe eigentlich noch etwas Neues sagen? Es sind doch schon unzählige Bücher und Dramen über die Liebe geschrieben und Filme über Liebesglück und Liebesleid gedreht worden. Vom »Hohelied der Liebe« über »Romeo und Julia« bis »Tatsächlich Liebe« beleuchten unzählige Autoren der unterschiedlichsten Epochen das große Geheimnis, die große Sehnsucht der Menschen: die Liebe.

Nein, viel Originelles und Neues kann man über die Liebe kaum sagen. Das ist auch nicht der Anspruch dieses Buches. Auch das Format setzt Grenzen. Liebe von A-Z. Einige Buchstaben verweigern sich fast spröde der Zuordnung zu einem Aspekt der Liebe: X und Y – obwohl ja gerade diese beiden in den unterschiedlichen Chromosom-Kombinationen als XX und XY die Basis für die Liebe legen. Ohne sie und die Spannung, die sie in ihrer Unterschiedlichkeit erzeugen, gäbe es die Menschheit nicht – und damit auch keine Liebe zwischen uns Erdenbürgern.

Bei anderen Buchstaben bietet sich eine Vielzahl von Möglichkeiten an. Worüber soll man schreiben: A wie Anmache, Anfangen, Attraktivität oder V wie Verliebtheit, Verwirrung oder Vergebung?

Ich habe mich meist pragmatisch entschieden und den Aspekt gewählt, den ich für den hilfreichsten hielt. Denn das ist das Ziel dieses Buches: Inspiration und Anregungen zu geben, Liebe zu leben. Ganz praktisch im Alltag.

Die Impulse werden nur selten völlig neu und originell sein – auch wenn es sich um eigenes künstlerisches Schaffen und kein Plagiat handelt. Es ist einfach so, wie Salomo

schon vor einigen Tausend Jahren gesagt hat: »Es gibt nichts Neues unter der Sonne.« Auch in der Liebe nicht. Es sind immer die gleichen Konstellationen und Konflikte, die uns zu schaffen machen und an die Grenzen unserer Kapazitäten bringen.

Das Gute daran ist: Gegen die gleichen alten Probleme helfen auch die gleichen bewährten Maßnahmen, Tipps und Handlungsweisen. Die besten, die ich kenne, habe ich hier aufgeschrieben. Und mit Medientipps ergänzt, wenn ihr bestimmte Themen vertiefen möchtet. Damit eure Liebe gelingt.

Das wünsche ich euch von Herzen,
—*Kerstin Hack*

Liebe

Inspiration und Motivation

Die Facetten der Liebe

Begriffsklärungen

Es gibt alle Arten von Liebe auf der Welt, aber niemals die gleiche Liebe zweimal. —Francis Scott Fitzgerald

Mutterliebe, romantische Liebe, liebevolle Verbundenheit, aufopfernde Liebe, »Ich liebe Schokolade«. Ein Wort für alles, was die Liebe umfasst - das ist herausfordernd. Im Griechischen gibt es drei Worte für all das, was wir mit »Liebe« beschreiben. Ich finde diese Begriffe hilfreich, weil sie helfen, ein klareres Bild von dem zu bekommen, was Liebe umfasst.

Eros: Dieser Begriff ist uns durch Fremdworte wie Erotik bekannt, welche die körperliche Anziehungskraft der Liebe beschreiben. Eros wird nach Platon, der diesen Begriff geprägt hat, durch die Schönheit ausgelöst. Zuerst durch die Schönheit des Körpers, dann das Schöne in den Seelen, das Schöne in der Gemeinschaft und in der Wissenschaft und schließlich durch die Idee des Schönen schlechthin. Die körperliche Anziehungskraft und Erotik wird als Helfer auf dem Weg der Erkenntnis gesehen - auch weil der verliebte Mensch freier ist. In gewisser Weise wird die körperliche Anziehung abgewertet. Hier unterscheidet sich die griechische Philosophie von der jüdisch-christlichen Tradition - wo etwa im Hohelied Salomos der Genuss der körperlichen Liebe in starken Bildern beschrieben und gefeiert wird.

Philia: Mit diesem Begriff, aus dem sich zum Beispiel das Fremdwort Philantrop - Menschenfreund - ableitet, bezeichnen die Griechen das wechselseitige Interesse an einem anderen Menschen. Sie ist in gewisser Weise abhängig von der Reaktion des anderen und von dem, was von ihm zurückkommt. Sie ist von Bedingungen abhängig: »Ich liebe dich, wenn ...« oder »Ich liebe dich, weil...«

Eng damit verknüpft ist die Liebe, die auf dem Vergnügen basiert: »Ich genieße es, Zeit mit dir zu verbringen.« Eine andere Ausprägung von Philia kann die anerkennende, wertschätzende Liebe sein. Sie beruht auf gegenseitiger Achtung. Man schätzt den anderen wert. Für Aristoteles bestand in dieser Form von Liebe die nobelste Art der Philia.

Agape: Der Begriff ist abgeleitet vom Verb *agapao*: »sich zufrieden geben mit etwas« und »jemanden mit Achtung behandeln, bevorzugen«. Es beschreibt die herabsteigende Liebe. Dabei handelt es sich um etwas, was der Liebende selbstlos und freiwillig tut, um den anderen zu stärken und zu erhöhen.

In diesem Sinn beschreibt das Neue Testament Gottes reine und göttliche Liebe zu den Menschen. Gott neigt sich zu ihnen herab und macht sie groß. Agape ist die bedingungslose, einseitige, befreiende, auf andere zentrierte Liebe, die aus Gott entspringt. Sie kann aber auch von Menschen gelebt und praktiziert werden – als einschließende, selbstlose, gemeinschaftliche Liebe.

Ewige Liebe

Oder: Der Gott der Liebe

Gott ist Agape-Liebe. —Die Bibel. 1. Johannes 4,8

Wie kann die Liebe anhalten, nicht nur ein paar Jahre lang, sondern für immer und ewig? Ein Leben lang? Diese Frage bewegt viele Menschen. Jeder, der liebt, kommt früher oder später an seine Grenzen. Nach einer Weile verliert der Eros etwas von seiner ursprünglichen Dynamik. Der fünfhundertste Beischlaf ist meist nicht so prickelnd wie das berühmte erste Mal. Auch der Körper, auf dem ein Großteil der erotischen Anziehungskraft beruht, lässt nach. Er ist bei älteren Paaren oft nicht mehr so leistungsfähig wie bei Mittzwanzigern. Und meistens sieht man mit siebzig auch nicht mehr so frisch und attraktiv aus wie mit siebzehn. Eros ist also gewissen Schwankungen und Abnutzungserscheinungen unterworfen.

Der freundschaftliche Aspekt der Liebe hingegen hat durchaus Wachstumspotential. Bei manchen Paaren kann man erleben, wie sie sich im Lauf der Jahre immer vertrauter geworden sind. »Ich genieße es, gemeinsam mit meinem Mann Dinge zu machen, sogar Lebensmittel kaufe ich lieber mit ihm ein als allein. Es macht einfach Spaß, zusammen zu sein.« Diesen Aspekt der Liebe kann man stärken und fördern, indem man gemeinsam Dinge unternimmt, sich regelmäßig und intensiv austauscht. Von nichts kommt nichts. Das gilt auch in der Liebe. Eros und Philia sind bedingt. Ihre Stärke wird beeinflusst von Schönheit und anderen Faktoren, die verbinden. Ändern sich die Faktoren, kann das auch unsere Empfindungen gegenüber dem anderen beeinflussen. Wenn nach den Flitterwochen der nicht immer romantische Alltag einsetzt, bröckelt manchmal auch die Liebe. Man sehnt sich nach bedingungsloser Liebe und Akzeptanz, stellt aber fest, dass auch die eigene Liebe bedingt und begrenzt ist.

Wie aber kann man bedingungslose Liebe finden und leben? Von nichts kommt nichts – das gilt auch hier. Die Fähigkeit, jemanden selbstlos zu lieben, ist wahrhaft himmlisch. Sie entspringt in Gott selbst. »*Gott ist die Liebe. Und wer in der Liebe bleibt, der bleibt mit Gott verbunden*«, heißt es in der Bibel (1. Johannes 4,16). Aus dieser himmlischen Quelle fließt die Kraft, Liebe zu leben – über alle irdischen Niederungen hinweg. Das beweisen unzählige Menschen wie Mutter Teresa und andere, die selbstlos geliebt haben, weil sie von einer selbstlosen Liebe genährt wurden.

Liebe braucht alle drei Aspekte: die körperliche Anziehungskraft, die durch Fitness und sorgsamem Umgang mit dem eigenen Körper erhalten werden kann. Die freundschaftliche Liebe, die durch Gemeinsamkeiten wächst und gedeiht. Und die – menschliche Begrenzungen übersteigende – göttliche Liebe, die da beginnt, wo menschliche Liebe endet. Und die wir empfangen können – als Geschenk.