

Hans-Jakob Weinz

Loslassen können

Grundsatz der echten Liebe

Lieben - und Loslassen? Was soll das? Meint nicht Liebe gerade das Gegenteil von Loslassen: Nähe, sich vereinigen, unzertrennlich sein, einander begehren?

Als ich mit jungen Paaren einmal Gedanken und Bilder zum Thema „Liebe“ gesammelt habe, kam in der Tat das „Loslassen“ nicht vor. Alles zielte auf das „Verbinden“. Dennoch: Immer geschieht auch ein Loslassen, wenn ein Mann oder eine Frau von der Liebe zueinander ergriffen werden. Nur wer „Vater und Mutter verläßt“, so weiß schon die Bibel, ist bereit und fähig zur Liebe. Nur wer sich losläßt, kann wirklich lieben.

Liebe ist Leben! Das Besondere am Leben ist, daß es nicht gleichförmig abläuft, sondern wie Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Einatmen und Ausatmen, Bewegung und Ruhe ist. Faszinierend an der ersten Liebe und Verliebtheit ist dieses Wechselspiel - einerseits die Erfahrung von Geborgenheit und Vertrautheit: „Du gehörst (zu) mir!“, und andererseits die Erfahrung des Neuen und Unbekannten, von Ekstase und Anziehung, ein Spüren von Kraft und Energie, Neues zu wagen.

Diese Aufbruchstimmung im Erleben von Geborgenheit hängt damit zusammen, daß die verliebte Liebe nicht, wie man so sagt, blind ist, sondern daß sie mehr sieht. Der Psychotherapeut Jürgen Willi beschreibt diese Erfahrung so: „Die Person beginnt sich da intensiver zu entwickeln, wo sie durch den Liebespartner beantwortet wird. Der Liebespartner antwortet nicht nur auf das schon Vorhandene, sondern will darüber hinaus neue Möglichkeiten in einem entdecken und sichtbar machen, an die man selbst nicht zu glauben vermochte. Er liebt Verhaltensmöglichkeiten aus einem heraus, die man sich selbst nicht zugetraut hätte. Er verzaubert einen und macht aus einem, was Gott mit einem gemeint haben könnte“.

Erdrückend und lähmend

Aber die Erfahrung: „Mit dir erschließt sich mir eine neue Welt!“, „Du machst mich groß und weit!“ weckt auch den Wunsch und das Begehren: „Sei mir immer nahe!“ Die Ursehnsucht nach Geborgenheit und Nähe drängt dazu, daß geliebte Du an sich zu ziehen und vor Liebe geradezu „aufzufressen“. Wenn das Begehren, einander zu halten und eins zu werden, zum Anklammern, zum Besitzen-Wollen wird, dann geschieht es mit der Zeit, daß es erdrückend und lähmend wird.

„Laßt Raum zwischen euch!“ sagt der Dichter Kahlil Gibran. „Gebt einander nicht in des anderen Verwehr!“ Liebe braucht den Raum dazwischen, das Zurücktreten und

Luftholen. Zu der Bewegung, die Augen zu schließen, ineinander zu fallen und beieinander zu versinken, muß die Gegenbewegung kommen, das Wiederrücktreten auf „Sehweite“, das Augen-Aufmachen, um den geliebten Menschen zu sehen und zu sagen: „Ich bin nicht du, du bist nicht ich!“, „Ich bin hier, und du bist da.“

Im Zurücktreten erlebe ich das Anderssein des anderen als seinen Reichtum. Ich kann seinen Reichtum genießen, das Fremde, das Ungekannte. Zugleich spiegelt mir mein Partner etwas von meinem eigenen inneren ungelebten Reichtum, von meinen anderen Möglichkeiten. Die Entfaltung gelingt mir jedoch nicht im Versinken und im Verschmelzen, sondern im Zurücktreten und im Ergreifen meiner Möglichkeiten: Das ist meine Aufgabe. In dem Bedürfnis zu verschmelzen erlebe ich das Anderssein des anderen - so prickelnd es vorher war - aber auch als Störung, als Schmerz, als Widerstand: „Ich kann dich nicht ‘aufessen’ zur Erhöhung meiner Lust, zur Stärkung meines Selbstgefühls. Du bist nicht nur anziehend, sondern auch widerständig in diesem Anderssein. Ich erlebe schmerzlich die Kanten gerade da, wo ich mich anschmiegen möchte.“

Liebe braucht das Loslassen, eine Fähigkeit, die wir oft nur ganz langsam und manchmal auch schmerzlich lernen, wenn wir beginnen zu lieben. Was Loslassen bedeutet, wissen die meisten Liebenden vorher nicht, sie lernen es „unterwegs“, und keiner ist fertig damit, der Verliebte nicht und auch nicht der, der auf eine längere Liebes- oder Ehegeschichte zurückschaut, denn das Loslassen macht das Lieben immer wieder neu.

Von der Gier lösen

Loslassen meint, sein Begehren zu lösen in Hingabe, sonst wird Begehren zur Gier. „Weil die Gier nur fordert und nichts gibt, führt sie nie zur wirklich entspannenden Befriedigung. Sie kommt nie zur Ruhe. Das Leben läuft mit überhöhter Drehzahl mechanisch und zwanghaft. Die Gier verneint stets das, was sie haben will. Es mangelt ihr völlig am Respekt für das Objekt, weil sie nur darauf bedacht ist, sich dieses einzuverleiben“, so sagt Schellenbaum in „Das Nein in der Liebe“. Loslassen meint außerdem: Ich muß mein Leben leben. Ich allein bin für mein Leben, für die Entfaltung meiner Kräfte verantwortlich, gerade auch dann, wenn mein Partner diese Kräfte weckt.

Ich kann und darf und will mein Gegenüber nicht modellieren nach meinen Wünschen, Bedürfnissen, Hoffnungen und Ängsten. Ich will ihm sein Anderssein und seinen Selbststand lassen.

Ich will mich in meinem Begehren andächtig und behutsam nähern, achtend, daß mein Partner ein Geschenk ist und kein Besitz. Loslassen meint, ihm seine Begrenztheit zuzugestehen: So sehr du mein Leben weitest und farbig machst, so sehr muß ich akzeptieren, daß du mir nicht den Himmel auf Erden bieten kannst. Ich muß die Enttäuschung, daß du für mich nicht „der liebe Gott“ bist, annehmen und die Versuchung loslassen, dir

die Enttäuschung - die ja meine eigene Täuschung ist - als Betrug an meiner Sehnsucht anzulasten. Du bist nicht schuldig für meinen Schmerz, wenn ich an deine Grenze stoße. Das Loslassen kann ich lernen und konkret werden lassen, indem ich meine Zeit gestalte und nicht meine Zeit vergehen lasse im Warten auf die Gegenwart des geliebten Menschen. Anstatt mich in Sehnsucht zu verzehren, kann ich auch mit mir und mit anderen Menschen schöne Erfahrungen machen, ich kann arbeiten, mich freuen, etwas unternehmen, Freundschaften pflegen, Menschen begegnen. So kann ich lernen und feststellen, daß die prickelnde Lebendigkeit, welche die Anwesenheit des Partners auslöst, auch sonst in mir ist, meine Lebendigkeit ist: Ich weiß, ich bin gut, ich bin wertvoll auch aus mir selbst. Wer so seinen Selbst-Stand findet, der wird mehr und mehr in die Fähigkeit hineinwachsen, sich auf einer anderen und tieferen Ebene zu verbinden und Nähe zu leben.

Auch die Fremdheit annehmen

Wenn die Zeit reif ist, wird in der Leidenschaft eine neue Dimension spürbar, nämlich die der Entscheidung: Aus dem „Ich will dich“ wird das „Ich sagte ja zu dir“: Ich entscheide mich, dich so anzunehmen, wie du bist, in deiner Faszination, in deinem Anderssein, in deiner Begrenztheit. Ich will nicht nur das Glück der Nähe annehmen, sondern auch den Schmerz der Fremdheit. Ich will nicht nur Bestätigung und Geborgenheit suchen und geben, sondern mich auch herausfordern lassen. Weil du mir kostbar bist, will ich dich auch dann nicht lassen, wenn die Nähe schmerzlich wird, wenn wir ums Verstehen ringen müssen. Ich will mit dir einen Weg gehen - und damit andere Wege ausschließen; will die Begrenzung annehmen, die in der Entscheidung für dich liegt.

Die Leidenschaft und das Begehren suchen nicht die Begrenzung, sondern die Entgrenzung und Erweiterung durch den anderen, auch auf Kosten des anderen.

Die Leidenschaft sucht im anderen die Grenzenlosigkeit des Himmels auf Erden und reagiert wütend auf die erlittene Schmach von Begrenzung, wenn die Grenzen des anderen spürbar werden. Liebe als Sich-Verbinden aber sagt: Ich sage ja, indem ich dich erwähle und mich von dir erwählen lasse, obwohl es andere und anderes gibt. Ich verbinde mich, indem ich anderes loslasse und mit dir gemeinsam Zukunft wage. Dieses Binden ist sicher auch eine Einigung und auch ein Verlust. Aber was verliere ich wirklich? Doch nur die Illusion der Grenzenlosigkeit, des ewigen Glücks.

Immer wieder loslassen

Die Bindung verhindert, daß meine Kräfte ewig in der vermeintlichen Grenzenlosigkeit herumflattern und sich auflösen, sie hilft, daß meine Kräfte, meine Wünsche, Bedürfnis-

se und Hoffnungen eine Gestalt und eine Richtung bekommen. So kann Leben wachsen, begrenztes, aber einmaliges Leben: Ich wachse an dir, du wächst an mir. Wir wachsen zusammen und schaffen so miteinander einen Raum, eine Behausung, in der etwas neues wachsen kann, das über uns hinausgeht.

Aus der Bindung wird Verbundenheit. Da wächst etwas gemeinsames, in dem sich beide verankern und gründen können. Auf diesem Boden können Liebende fähig werden zum Wagnis, sich immer wieder neu aufeinander einzulassen und sich zu verbinden zu einem Neuanfang, der das Alte aufnimmt und weiterführt, der beim anderen und bei sich selbst Neuland sucht und Neuland betritt.

H.-J. Weinz

Was bist du mir?

Was sind mir deine Finger und was deine Lippen?

Was ist mir der Klang deiner Stimme?

*Was ist mir dein Geruch vor unserer Umarmung
und dein Duft in unserer Umarmung und nach ihr?*

Was bist du mir?

Was bin dir?

Was bin ich?

Erich Fried