

Liebe ist keine Emotion - sie ist ein Verlangen

Liebe ist hochgradig emotional - aber Liebe selbst ist keine Emotion; sie erzeugt Emotionen. Diesen Unterschied zu verstehen, ist entscheidend; es kann helfen, viele Schwierigkeiten, Fehler und Schmerzen zu vermeiden. Wenn du die Wahrheit, Tiefe und Stärke deiner Liebe nach ihrer emotionalen Ladung beurteilst, wirst du in den natürlichen emotionalen Schwankungen der Liebe den Weg verlieren. Wie die See, so hat auch unser Herz Strömungen und Gezeiten. Das Meer kann zu stürmischer Gewalt, rhythmischem Wellenspiel, Exaltation von Gischt oder exquisitem Frieden bewegt werden. Keine dieser Formen aber ist mehr See als die andere.

Fragst du dich manchmal: Fühle ich genug für meinen Partner? Werde ich für meinen zukünftigen Partner genug fühlen? Dieser Wunsch, mehr zu fühlen, als man tut, ist ein heikler Weg. Die Frage löst eine subtile Versagensangst aus und führt dazu, dass sich dein Herz verschließt. Ein Herz will nicht in Erwartungen gezwängt werden; nur wenn es sich frei fühlt, sich in alle Richtungen zu bewegen, kommt es zu voller Lebendigkeit.

Darüber hinaus provoziert die Annahme, dass Liebe ein angenehmer emotionaler Zustand sei, ein grundlegendes Missverständnis. Das Leben kennt kein permanentes Wohlgefühl. Zudem wird wahre Liebe, da sie mit früheren Erfahrungen kontrastiert, unweigerlich alten Schmerz, Ängste, Abwehrstrategien und Widerstand auslösen. Nimmst du deshalb an, dass die Liebe vorbei sei, magst du aus einer sehr vielversprechenden Beziehung davonlaufen.

Liebe ist etwas, was wir fühlen - das ist richtig; aber Liebe ist keine Emotion. Liebe ist die Sehnsucht und die Freude, sich tief mit jemandem oder etwas zu verbinden. Die spanische Sprache drückt dies deutlich aus: das Äquivalent für unser "Ich liebe dich" - "te quiero" - heißt übersetzt: "Ich will dich". Dieser gefühlte Wunsch ist die Grundlage für eine Beziehung - keine Emotion. Wenn wir unseren Partner um sein "Ja" bitten, wollen wir, dass er oder sie antwortet, ob er oder sie mit uns leben will, ob er oder sie mit uns in allen emotionalen Zuständen verbunden bleiben will.

Die Liebe zu einem anderen Menschen und die Liebe zum Leben gehen Hand in Hand. Wenn du liebst, kannst du dich dafür entscheiden, die Verbindung mit dem geliebten Menschen durch alles zu vertiefen, was auch immer im äußeren Leben und in eurer inneren Welt geschieht. Liebe ist bereit, das Leben in all seinen Facetten zu umarmen. Ihr könnt in allen emotionalen Wellen miteinander verbunden bleiben. Das ist eine Herausforderung, aber es ist das Geheimnis der Heilkraft der Liebe. Wenn unerwünschte Emotionen nicht als bedrohlich verdrängt, sondern als Teil des gemeinsamen Lebens geteilt werden, verwandeln sie sich und tragen zu einer tieferen Verbundenheit bei. Sei es Ärger untereinander oder eine Verliebtheit zu jemand anders: wenn man diese Gefühle versteckt und unterdrückt, werden sie lauter schreien und immer mehr Raum einnehmen. Wenn ihr aber liebevoll mitteilt, was euch bewegt, werden diese Anteile von euch in Verbindung gebracht und werden sie ihre Gestalt verändern. Liebe sagt: "Was auch immer meine Emotionen sind, ich möchte sie mit dir teilen, deine emotionale Reaktion darauf spüren und gemeinsam mit dir durch das alles hindurchgehen. Was immer das Leben bringt, was immer sich in unseren Seelen bewegt - es ist willkommen."

Diese Art des offenen Austauschs ist allerdings eine Kunst. Sie kann verletzen und zerstören oder öffnen und verbinden. Wie können wir den richtigen Ton und die passenden Worte finden, wie mit den auftauchenden Ängsten, wie mit konfrontierenden emotionalen Reaktionen umgehen? Wie bleiben wir in Kontakt mit unserer Liebe? Es ist eine Kunst, die zwar unserer Natur entspringt, aber es ist eine Kunst, die verloren gegangen ist - und die wieder gelernt werden kann.

Liebe sehnt sich, wie ein Sprichwort sagt, nach Intensität und nach Ewigkeit. Das bedeutet: Liebe will allumfassend sein - ohne Grenzen, ohne Ende. Sie strebt nicht nach positiven oder starken Gefühlen und will sich nicht an ihnen messen lassen. Sie vermeidet weder Oberflächlichkeit noch Trauer oder Wut. Die Liebe strebt nicht nach Glück, sondern sucht Wahrheit. Sie ist ein existentielles "Ja" - Erlösung in einer Welt, die das Glück zu planen versucht und sich so oft in das Gegenteil verstrickt.

Liebe ist Gefühl - sie ist keine Emotion

Liebe ist Gefühl, aber sie ist keine Emotion. Sensibel zu sein ist etwas anderes als emotional zu sein. Wir können starke Liebe empfinden und dennoch emotional sehr ruhig sein.

Es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen Gefühl und Emotion. Emotionen sind besondere Arten von Gefühlen, aber nicht alle Gefühle sind Emotionen. Ursprung und Charakter der beiden sind ganz unterschiedlich; deshalb ist es wichtig, sie zu unterscheiden, um uns selbst, andere und die Liebe zu verstehen.

Emotionen entstehen, wenn wir mit der Welt interagieren, wenn unsere Wünsche mit der Realität konfrontiert werden. Wenn das, was geschieht, ganz und gar nicht unseren Wünschen und Bedürfnissen entspricht, versetzt uns das in Wut oder Trauer; wenn es hingegen mit unseren Wünschen und Sehnsüchten übereinstimmt, löst das Freude aus. Und vergleichsweise fühlen wir je nach Situation und Intention Angst, Überraschung oder Abscheu... so provoziert das Leben ein ganzes emotionales Spektrum. So wie Wasser, das auf Felsen trifft, spritzt, wirbelt, plätschert, sich in einem Regenbogen auflöst und weiter fließt, so wird unsere Seele emotional lebendig, wenn wir der Welt begegnen.

Emotionen sind folglich ein Nebenprodukt unseres Handelns. Gute Schauspieler wissen das. Sie versuchen nie, Emotionen zu haben; sie handeln mit ganzem Herzen - und lassen die Emotionen spontan aufkommen. Auch Kinder konzentrieren sich nicht auf ihre Gefühle. Man lebt nicht, um Gefühle zu haben, sondern man hat Gefühle, während man lebt.

Emotionen sind ein Ausdruck unserer Lebenskraft - und ihre Kraft ist dazu da, in zielgerichtete Handlungen umgesetzt zu werden, um uns einer gewünschten Welt näher zu bringen - nicht, um uns in Introspektion zu verlieren. Emotionen sind reicher und bewegen sich freier, wenn wir uns auf den Energiestrom richten, der sie hervorruft: unsere liebevolle Verbindung zur Welt. Emotionen wollen, dass du im Fluss bist, und sie wollen sich mit dir bewegen.

Allerdings: Wenn du Emotionen als positiv oder negativ, als angenehm oder unangenehm bewertest, wirst du versuchen, einige von ihnen zu behalten und andere zu vermeiden - was nur zwei Seiten ein und derselben Medaille ist: der Manipulation. Wir brauchen Emotionen; sie sind wichtige Signale, die uns helfen, uns in der Welt zurechtzufinden, indem sie uns an das erinnern, was wir wollen - Ärger und Angst sind also ebenso wichtige Zeichen wie Freude. Wenn du Emotionen manipulierst, werden sie zunehmend unwirklich - und du beginnst, in deiner inneren Welt orientierungslos zu werden.

Auch in einer Liebesbeziehung kann es vorkommen, dass du bestimmte Gefühle suchst, ja, süchtig danach wirst. Wenn du an ihnen festhältst, verlierst du den Kontakt zu deinem Partner. So werden deine Emotionen früher oder später verflachen, weil sie von ihrer Quelle abgeschnitten sind: dem lebendigen Kontakt; und wenn du Liebe mit Emotionalität gleichsetzt, wirst du zu dem Schluss kommen, dass es mit der Liebe vorbei sei - und diese Beziehung verlassen, um mit einem anderen Partner wieder in den gleichen Kreislauf einzusteigen...

Gefühle - im Gegensatz zu Emotionen - sind das, was du spürend - vorsprachlich - wahrnimmst. Das ist ein weites Feld. Es geht darum, ein 'Feeling' für etwas in oder außer uns zu haben, unseren Körper etwa, unsere Emotionen, aber auch Situationen, ja auch die Straßenlage eines Motorrads in der Kurve oder die Tendenz eines kommerziellen Marktes.

In der Liebe geht es vor allem darum, genau zu spüren,

- was in deiner eigenen inneren Welt geschieht
- was in der inneren Welt der anderen geschieht.

Das Tragische ist, dass Fühlen oft verketzert wird, da es mit Emotionalität gleichgesetzt wird. Fühlen kann jedoch eine erstaunliche Klarheit und Präzision haben; es ist die Intelligenz unseres Herzens. In dir selbst kannst du deinen Körper, dein Gewissen und deine Wünsche spüren. In der Außenwelt kannst du z.B. die Stimmung deines*r Partners*in spüren, wenn er oder sie den Raum betritt. Wenn du einen Menschen zum ersten Mal triffst, kannst du spüren, wer er oder sie ist: innere Qualitäten, die Lebenseinstellung, den Grad der Authentizität. Und so kannst du auch spüren, was Menschen meinen, wenn sie sprechen - also auch ihre versteckten Botschaften.

Fühlen offenbart; es bringt uns in Kontakt mit dem Leben. Dazu braucht es innere Stille; Emotionen hingegen sind stürmisch, da sie mit unseren Bedürfnissen und Wünschen verbunden sind; sie bauen Druck auf und können uns blind machen.

Das Fühlen braucht keine Emotionen, während Emotionen das Fühlen brauchen: sie müssen gefühlt werden, um Klarheit gewinnen und sich entspannen zu können.

Nur wenn wir Emotionen klar fühlen - statt uns dazu drängen zu lassen, sie auszuleben -, können Emotionen ihr wohltuendes Potenzial entfalten. Sie können uns zu unserer inneren Wahrheit führen und in einer Beziehung die gegenseitige Verbindung intensivieren.

Zwei Beispiele:

- Wenn du wütend bist, ist ein Bedürfnis, Wunsch oder ein Verlangen nicht erfüllt worden - und es hilft, dies zu fühlen und mitzuteilen, anstatt nur die Wut auszuleben. Wenn du dich mitteilst und dein*er Partner*in hilfst, etwas über deine Bedürfnisse zu erfahren, kann er/sie etwas entdecken, was er/sie nicht wusste oder erkannte, und so bekommt er/sie die Chance, darauf auf eine Weise zu reagieren, die euch beiden gut tut. Deine Wut, wenn sie genau gefühlt und so mitgeteilt wird, kann zu einer vertieften Verbundenheit führen.
- Wenn sich Angst bei dir meldet, wirst du wahrscheinlich dazu neigen, sie nicht fühlen zu wollen und dich so zu verhalten, dass du sie vernachlässigen kannst; diese Abwehrmuster stören jedoch deine Interaktion mit deiner*em Partner*in. Wenn du dich dagegen traust, die Angst zu fühlen, gewinnst du die Freiheit einer Wahl: wovor hast du Angst, wie real ist sie, und was ist dir wirklich wichtig? Du kannst ja das, was dir wichtig ist, auch mit Angst tun. Und wenn du dann deine Angst - real oder nicht - offen mitteilst, kann dein*e Partner*in dich klar spüren - und öffnet sich das Herz, das sonst bei deinen Ablenkungsmanövern abgeblitzt worden wäre. Und wenn du dann in deiner Angst gehalten wirst, dein*e Partner*in auf dich eingeht, kannst du dich durch die Angst hindurch bewegen. Gespürte Angst kann zu einem Portal zu innerer Wahrheit werden.

Allerdings: wenn dies alles auch natürlich und einfach erscheinen mag, so ist es doch nicht einfach. Gefühle so zu empfinden und mitzuteilen, dass sie nicht schaden, sondern deine Verbindung beleben und vertiefen, ist eine Kunst - eine Kunst, die glücklicherweise erlernt und geübt werden kann.

Da Liebe einem starken Willen entspringt, erzeugt sie intensive Gefühle. Aber genau das ist der springende Punkt: Emotionen sind Folge, nicht Ursprung. Liebe braucht keine Emotionen, sie braucht Gespür. Liebe, d.h. dein Wille, dich zu verbinden, wird dadurch genährt, dass du deine*n Partner*in spürst.

Liebe heißt Fühlen: den Partner und sich selbst zu spüren - ganz gleich, welche Emotionen ihr beide habt. Das Wunder der Liebe besteht darin, dass du es einfach genießt, die Gegenwart und das Wesen deines*r Geliebten zu spüren. Er/sie muss keine Leistung erbringen, keine Erwartungen erfüllen und auch nicht die Quelle angenehmer Gefühle sein. Zu erklären, warum du sie/ihn liebst, ist weder notwendig noch möglich und sinnvoll. Was du erfährst, ist zu reichhaltig, zu subtil, zu bewegend, um in Worte gefasst oder auf Emotionen reduziert werden zu können.

Liebe ist Zuwendung und Aufmerksamkeit - sie ist keine Emotion

Wir können weder steuern noch kontrollieren, in wen wir uns verlieben. Meistens trifft uns die Liebe unerwartet oder überraschend. Wir haben auch kein Mitspracherecht, ob unsere Liebe erwidert wird oder nicht. Doch wenn wir in einer Beziehung sind, haben wir die Wahl: unserer Liebe zu folgen, sie auszudrücken, sie zu nähren und zu pflegen - oder nicht. Sich zu verlieben ist ein ganz anderes Kapitel als zu lieben.

Wenn die Liebe ein Gefühl wäre, könnten wir wenig dafür tun und wären wir von ihren Launen abhängig. Da die Liebe aber etwas anderes ist, gibt es Möglichkeiten, sie gedeihen zu lassen.

Wie drückt sich die Liebe aus? Wie spüren wir unsere Liebe? Wie wir gesehen haben, ist die Liebe in ihrem Kern ein Verlangen - und diese Sehnsucht nach Verbundenheit drückt sich in voller

Aufmerksamkeit für unseren Partner aus. Diese nun ist der Schlüssel zur Magie der Liebe. Liebe erzeugt Aufmerksamkeit, und Aufmerksamkeit fördert die Liebe. Das Geben und Empfangen von Aufmerksamkeit stellt intensive Verbindung her - und Verbindung ist das, wonach sich die Liebe sehnt und was sie nährt.

Das Auf und Ab von Liebesbeziehungen zeigt, dass Aufmerksamkeit das zentrale Thema von Liebesbeziehungen ist:

- Wenn du dich verliebst, verschwindet der Rest der Welt: du konzentrierst dich ganz auf den/die Geliebte*n und nimmst ihn/sie mit allen Sinnen wahr, Tag und Nacht. Einfach nur beieinander zu sitzen und sich gegenseitig zu beobachten, Aufmerksamkeit zu schenken und zu empfangen, kann sehr erfüllend sein.
- Eifersucht wird schlichtweg durch die Angst ausgelöst, die Aufmerksamkeit und Zuwendung des Partners zu verlieren.
- Eine langjährige Beziehung verflacht, wenn die Partner ihr Interesse aneinander verlieren, einander nicht mehr aufrichtige Aufmerksamkeit schenken, nicht mehr bereit sind, ihre Liebe durch verschiedene Aufmerksamkeiten auszudrücken...

Dass Liebe aus Aufmerksamkeit besteht, ist eine gute Nachricht. Du kannst deine Emotionen nicht kontrollieren, aber du kannst deine Aufmerksamkeit richten und intensivieren, wie du willst. Es ist ihre Intensität, was Liebe aufblühen oder verdorren lässt. "To stay in love" - so wie es das Englische sagt und damit Liebe als einen Raum kennzeichnet - ist eine Frage der Wahl und des Bewusstseins. Wer liebt, widmet sich dem/der Geliebten.

Dieses Sich-Widmen beruht jedoch nicht auf Willenskraft, sondern entsteht ganz natürlich aus deinem Verlangen heraus. Es geht nicht um eine Verengung des Blickfeldes, sondern um eine paradoxe Hingabe: sie hat einen starken Fokus und ist doch allumfassend, engagiert und frei zugleich. Treue erfordert keine Anstrengung und keinen Verzicht, sie ist das Ergebnis des Verbunden-Bleibens mit der grundlegenden Sehnsucht.

Verbunden zu bleiben, kann jedoch eine Herausforderung sein. Eine sich vertiefende Verbindung löst unweigerlich Angst aus, da sie vergangene schmerzhaft Erfahrungen aktiviert. Wenn ich mich geliebt fühle, können schmerzhaft Erinnerungen und Verlustängste auftauchen. Wenn ich liebevoll berührt werde, kann in meine aktuelle Erfahrung der Schmerz darüber eindringen, dass ich aufrichtiger Liebe so lange vermisst habe oder etwa körperlichen Kontakt ohne Liebe erlebt habe.

Um diese schmerzhaften Gefühle zu vermeiden, könnte ich dazu neigen, mich von meinem Partner zu lösen. Das wäre eine Tragödie. Wenn ich diese Dynamik jedoch verstehen würde, könnte mich meine Liebe dazu inspirieren, in Verbindung zu bleiben und sowohl den vergangenen Schmerz als auch den aktuellen Segen zu spüren und so Heilung zu erfahren.

Ich kann immer wählen, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, und ich kann zwischen vorübergehender Erleichterung und endgültiger Erlösung wählen.

Aber was tun, wenn du wirklich keine Lust hast, dich so deiner*m Partner*in zu widmen? Die Antwort ist einfach: Fühle es, teile es mit und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dem, was dann zwischen euch entsteht. Brüte nicht und agiere es nicht aus.

Du kannst für deinen Partner nur ganz da sein, wenn dein Herz frei ist, das zu fühlen, was immer es bewegt - UND wenn du dies mitteilst. Volle Aufmerksamkeit und Präsenz erfordert, dass du nichts in dir unterdrückst oder vernachlässigst, auch nicht Desinteresse, Irritation, Angst oder Enttäuschung in Bezug auf deine*n Partner*in. Teile es mit, um es zu erforschen, nicht um deiner*m Partner*in die Schuld zu geben. Tust du das, kann zweierlei passieren:

- Entweder: Diese Offenheit vertieft und stärkt eure Beziehung. Ihr beide erkennt die Distanz an, könnt euch aber auch mit eurem Verlangen verbinden und geht dann gemeinsam die Hindernisse an, die eurer Liebe im Wege stehen. Außerdem gibt gerade das offene Mitteilen all dessen, was euch bewegt, der Liebe eine neue, reale Basis; hier entsteht Intimität.
- Oder: Diese Offenheit hilft euch, deutlicher und schneller als alle anderen Wege, zu entdecken, dass euer grundlegender Wunsch nach Verbindung miteinander verblasst oder definitiv blockiert ist: vielleicht in dir, vielleicht in deinem*r Partner*in, vielleicht in euch beiden. Damit

habt ihr die Wahl, auseinander zu gehen, oder aber auf anderer Basis miteinander weiterzuleben.

Aufmerksamkeit ist ein magisches Allheilmittel - und ein unfehlbarer Prüfstein.

Der entscheidende Punkt ist nicht die Quantität der Aufmerksamkeit, sondern ihre Qualität. Kurze Momente ungeteilter Aufmerksamkeit können Wunder wirken, während Stunden zerstreuter Aufmerksamkeit auf subtile Weise Kummer, Ärger oder Rückzug hervorrufen werden. Das führt zu der Frage, was liebevolle Aufmerksamkeit auszeichnet. Wir wissen es bereits: es geht nicht um Liebsein. Liebe hungert nach Süßem wie Bitterem, wünscht alles zu fühlen und sich damit zu verbinden - so wie ein Kind alles schmecken will, um sich mit der Welt zu verbinden.

Liebe strebt nach Wahrheit; sie schließt nichts aus, sondern umarmt alles: das, was deine*n Partner*in ausmacht ebenso wie alles, was sich in dir selbst bewegt. Sie nistet sich auch nicht in Vorstellungen und Ideen darüber ein, wer der Partner sei oder wie die Liebe sein sollte. Liebe weicht nicht aus, Liebe etikettiert nicht, Liebe forscht in die seelische Unendlichkeit deiner*s Partner*in und eurer Beziehung hinein. Liebevolle Aufmerksamkeit lebt mit offenen Fragen - und kann euch beide so verjüngen.

Liebe ist keine bestimmte Emotion, sie ist Leben in Bewegung. Lasst uns, wenn wir uns auf dieses Abenteuer einlassen, ganz präsent bleiben. Lass uns das Leben genießen, wenn wir es so annehmen, wie es ist, in unserem Partner und in uns selbst - bis wir spüren, dass Liebe und Lebendigkeit Synonyme sind.